



PROGETTO YOGA BIMBI



Un nuovo essere umano, trattato con dolcezza e rispetto, ben informato sull' ambiente che lo circonda diventerà e resterà una persona integra e di gran coraggio.

Harvey Jackins

Il termine “Yoga” in sanscrito vuol dire “unione”: trasmettere i valori di questa sana pratica ai più piccoli significa piantare in loro semi da coltivare per tutta la vita.

Attraverso il gioco è possibile trasmettere i principi base dello yoga per far sì che i bimbi aprano gli occhi della mente e le orecchie del cuore, promuovendo ed aumentando la concentrazione e la consapevolezza, con un impatto positivo sullo sviluppo relazionale dei bambini.

In particolare, lo yoga aiuta i bambini a concentrarsi sulla loro respirazione e sul loro corpo, insegnando loro a controllare le loro emozioni e ad affrontare lo stress. In questo modo, possono sviluppare una maggiore consapevolezza di se stessi e del loro ambiente, e diventare più consapevoli delle esigenze e dei sentimenti degli altri.

I benefici fisici dello yoga nei bambini

Attraverso lo yoga i piccoli acquisiscono maggiore elasticità e tonicità muscolare.

Ecco gli effetti vantaggiosi dello yoga a livello corporeo:

- * stimolazione della percezione del proprio corpo e la coordinazione motoria;
- * miglioramento dell'equilibrio;
- * sprone all'imitazione degli elementi della natura attraverso giochi e letture.

Il primo passo è far prendere confidenza ai bambini con il proprio

corpo per poi avvicinare le prime posizioni (Asana) dello Yoga. Esse sono una riproduzione di animali, persone o oggetti della natura: dal momento che i bambini hanno una naturale inclinazione all'imitazione, il loro apprendimento potrà solo migliorare questo istinto.

I benefici emotivi dello yoga nei bambini

A livello emotivo e psicologico lo yoga aiuta i bambini a sviluppare maggiore autonomia e a regolare la propria energia incanalandola nella giusta direzione.

In particolare lo yoga genera nei più piccoli i seguenti benefici:

- * sviluppo delle capacità di concentrazione;
- * aumento della creatività della mente e del corpo;
- * rispetto dello spazio altrui;
- * rilassamento ascoltando il proprio respiro, una musica o cantando un mantra.

Perché Insegnare Yoga ai bambini

Oltre che a promuovere consapevolezza e concentrazione, lo yoga è anche un modo per far sperimentare ai bambini attività fisiche che non richiedono una competizione diretta.

Ci sono anche molti esercizi di yoga che possono essere fatti in coppia o in gruppo, che promuovono la comunicazione e l'interazione sociale.

Gli esercizi di respirazione e di concentrazione aiutano i bambini a imparare a connettersi con gli altri, a condividere sentimenti e pensieri senza giudizio.

In definitiva, lo yoga può essere un modo divertente e efficace per aiutare i bambini a sviluppare la consapevolezza di se stessi e degli altri, migliorando la loro capacità di comunicare ed interagire socialmente.