

## Lo yoga per i bambini

Lo yoga ha una parte importante nello sviluppo di un essere umano. Lo yoga guida all'esplorazione del potenziale del corpo lavorando in armonia con respiro e mente, con lo scopo di mantenere il contatto con i ritmi naturali e sapienti della vita.

Per i bambini lo yoga è un gioco, finalizzato all'ascolto e allo sviluppo della propria coscienza corporea e relazionale. I personaggi delle storie yoga sono vissuti come degli specchi, nei quali riconoscersi o con i quali dialogare.

Ogni bambino può vivere le posizioni come simboli, scoprendo significati inaspettati. Gli asana (posizioni) derivano da animali, piante, uccelli, strutture. Ogni nome esprime il suo significato simbolico. Ad esempio la montagna esprime forza, qualcosa di inamovibile, alto. Come significato rimanda alla forza interiore, alla fermezza; mentre sto in posizione tutto è in quella direzione, che include anche tutti i miti e le tradizioni dei popoli del mondo, è un simbolo universale.

Lo yoga è una disciplina antica che include tutti i livelli del corpo favorendo l'omeostasi del sistema vegetativo, includendo l'equilibrio di muscoli, legamenti, vasi, ghiandole, organi interni; i ritmi dello yoga sono efficaci per calmare, rilassare, vitalizzare la persona.

Acquistando vitalità, tranquillità, concentrazione il bambino acquista maggiore sicurezza.

Di solito noi adulti cataloghiamo le cose appena le vediamo, non le lasciamo vivere, con le loro energie dentro di noi. I bambini lo fanno spontaneamente perché non sono interessati a capire razionalmente, ma vogliono sperimentare. L'ASCOLTO, L'ESPERIENZA DIRETTA sono principi dello yoga. Nella pratica ci si orienta a portare piacevolmente e progressivamente il bambino verso una conoscenza e autoeducazione di sé.

La struttura di una lezione yoga con i bambini:

- 1) ordine delle proprie cose all'ingresso;
- 2) passaggio della soglia, il cerchio;
- 3) campanello: richiamo al lavoro comune e al silenzio;
- 4) massaggio e giochi per riscaldarsi e ritrovarsi nello spazio;
- 5) storia e pratica delle posizioni (asana);
- 6) rilassamento o massaggio;
- 7) cerchio per condividere e saluto.

L'esperienza del gioco dello yoga segna i primi incontri con la realtà, scoperte e contatto con sé stessi; attraverso il movimento del corpo e la relazione con gli altri il bambino struttura la sua espressione umana ed emozionale.

La pratica include:

**-esercizi respiratori:** la respirazione completa (addome, torace, clavicole) favorisce la rettilinizzazione della colonna vertebrale e ossigena i centri vitali. Una respirazione profonda e lenta ossigena il cuore. Il respiro esprime le emozioni e allo stesso tempo è mediatore degli stato d'animo.

**-esercizi per la colonna vertebrale:** l'asse si muove in tutte le direzioni per togliere stanchezza, dare flessibilità e tonicità a colonna e muscoli del dorso.

**-posizioni di immobilità:** dai 3 ai 5 anni sono tenuti per poco tempo, che progressivamente si allunga negli anni; sono posizioni per la salute del corpo e la concentrazione.

**-esercizi per rivolgere i sensi all'interno:** il rilassamento, il ritorno alla calma, recupero.

## **OBBIETTIVI EDUCATIVI**

1. **Sviluppare le capacità senso-percettive e la motricità in generale**, acquisire nuovi linguaggi e perfezionare quelli conosciuti (mimico-gestuale, sonoro, respiratorio), percepire il corpo in tutte le sue sfaccettature emotive, mentali, fisiche;

2. **valorizzare il corpo come importante strumento di apprendimento attraverso l'esperienza**, il bambino impara a conoscerlo, a usarlo e a metterlo alla prova riconoscendone sensazioni e limiti; scoprire inoltre le proprie potenzialità (risorse) e bisogni;

3. **favorire il senso del ritmo** attraverso attività che invitano a rallentare, a mettere pause perché la conoscenza non si dà se c'è concitazione e movimento;

4. **considerare il limite e l'errore come situazioni positive** che consentono di imparare ad accettarsi e affidandosi al proprio sentire;

5. **valorizzare le proprie capacità** in autonomia, ma anche in relazione agli altri, riconoscendo somiglianze e differenze al fine di poter accogliere positivamente ogni diversità;

6. **sapersi dare delle regole** e saperle rispettare; **condividere delle regole** per vivere meglio insieme;

7. **dare spazio alla creatività individuale e di gruppo** creando figure corporee in relazione con i vari aspetti della natura e della vita, e attraverso l'uso di disegni e racconti inventati dal gruppo;

8. **stabilire relazioni e comunicare con gli altri** attraverso il tecniche corporee e giochi di motricità che favoriscono la consapevolezza; adattare le proprie azioni al comportamento degli altri, comprendere, accettare e rispettare le regole del gioco; collaborare con gli altri e sostenersi reciprocamente nelle difficoltà: il piacere di fare insieme, senza competitività;

9. **dare spazio alla ritualità**, importante per la strutturazione di relazioni significative;

10. **radicarsi attraverso il corpo nel presente**, sviluppando sensibilità per chi è accanto, per tematiche su scala più grande (percepire il collegamento tra me e il tutto).

#### **CONTATTI :**

##### **CARLINI SUSANNA**

- [susanna@yogathymos.it](mailto:susanna@yogathymos.it)
- **3356628016**

##### **ORLANDINI EMANUELA**

- [emanuela\\_o@yahoo.com](mailto:emanuela_o@yahoo.com)
- **3282781080**