

# "LABORATORIO DI YOGA"

Anno scolastico 2024/2025

## YOGA BIMBI



Il laboratorio di Yoga è rivolto ai bambini di età compresa tra i 4 e i 6 anni.

### **Obiettivi:**

lo yoga, com'è ormai universalmente riconosciuto, ha lo scopo di potenziare nelle persone che lo praticano l'autostima, la conoscenza del sé, la capacità di rilassarsi e contemporaneamente di concentrarsi meglio, di respirare correttamente mirando ad uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza. Favorisce la socializzazione, sviluppa il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offre la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane.

Yoga e bambino rappresentano un binomio perfetto. Lo yoga rappresenta la possibilità della crescita e il bambino incarna tale possibilità, ne è il frutto e allo stesso tempo il miglior fruitore.

L'obiettivo principale di un corso di yoga per bambini è quello di riuscire a connettere la parte fisica, il corpo, con quella mentale ed elevare il tutto ad un unico livello. Un bambino che pratica yoga anche solo per gioco, mostra qualcosa di diverso. Lo si riscontra nella sua maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo.

### **ASANA**

Si chiamano asana le posture che vengono mantenute in una condizione di immobilità con l'obiettivo di raggiungere uno stato di quiete mentale.

Si propongono posizioni di: 1) allineamento 2) estensione e allineamento 3) flessione 4) flessione laterale 5) torsione ed equilibrio.

### **Basi teoriche del progetto:**

Ogni sistema educativo cerca di esercitare il corpo attraverso una cultura fisica, giochi, sport, danze, ecc. Di fatto la libertà di movimento è fondamentale per avere una crescita creativa, non solo fisica ma anche mentale; molti studi hanno infatti dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale. Ma questi ordinari esercizi motori che sviluppano forza e coordinazione, non sono sufficienti per allenare il corpo in quanto esso possiede capacità di controllo ben più sottili rispetto a quella necessaria per marciare al passo o per lanciare una palla.

Non si può considerare completo un sistema di cultura fisica che impartisca un allenamento indirizzato esclusivamente allo sviluppo dei muscoli, fine principale degli esercizi vigorosi.

Vi sono importanti esercizi interni che influenzano le ghiandole endocrine che non devono essere trascurati. Queste ghiandole secernono gli ormoni nel circolo sanguigno e regolano tutte le funzioni del corpo: crescita, metabolismo, digestione, livelli di energia, calore, sessualità e influenzano perciò allo stesso modo anche la mente. L'ipersecrezione o iposecrezione delle varie ghiandole può causare emozioni negative come l'ansia, l'odio, la rabbia o la paura, le quali distruggono la salute e la pace della mente.

Migliaia di anni fa gli scienziati yogici realizzarono la necessità di un adeguato equilibrio delle secrezioni ormonali del corpo per il controllo delle emozioni negative e per lo sviluppo del corpo e della mente; essi crearono una serie di posizioni definite asana che sono totalmente diverse dagli altri esercizi fisici.

Nelle asana lente e gentili movimenti accompagnati da un profondo respiro si alternano a periodi di completa immobilità, che creano un profondo rilassamento nei muscoli e nei nervi esercitando una pressione specifica sulle varie ghiandole endocrine.

Le asana yoga quali il serpente, la tartaruga, la farfalla ecc. vengono insegnate ai bambini non solo per mantenere la salute fisica (sciogliendo le giunture, massaggiando gli organi interni e stimolando la circolazione) ma anche per affinare il corpo e preparare la mente a una coscienza più elevata.

I bambini sono affascinati dalle posizioni e non trovano difficoltà di movimento anche nelle posizioni più difficili.

Gli esercizi yoga non sono competitivi e mantengono la naturale flessibilità della giovinezza sviluppando equilibrio e sono uno dei modi migliori per incanalare l'energia senza fine dei bambini. Anche i bambini più agitati diventano più calmi e acquisiscono maggiori capacità di concentrazione dopo le asana.

### **Immaginazione guidata e rilassamento**

L'immaginazione guidata è uno strumento per liberare la creatività e aiuta ad esplorare il proprio mondo interno in armonia con l'ambiente esterno. L'immaginazione è uno strumento di apprendimento estremamente efficace: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport. L'utilizzazione di immagini positive e rilassanti aiuta a ridurre lo stress.

I bambini pensano continuamente per immagini. Imparano a conoscere le cose usando tutti i loro sensi; tuttavia perdono queste capacità naturali di apprendere con le proprie immagini sensoriali a meno che noi non le rafforziamo.

Si impara di più quando si è rilassati. Le informazioni sono più accessibili quando le onde cerebrali seguono un ritmo più lento.

Quando ci isoliamo dalle distrazioni che ci circondano e ci concentriamo sul respiro e sul rilassamento muscolare, le nostre onde cerebrali rallentano il ritmo.

### **Concentrazione e meditazione.**

Uno dei più importanti effetti della meditazione è lo sviluppo di un'immagine di sé positiva. I bambini imparano meglio quando pensano di esserne capaci.

Questo atteggiamento positivo influisce su tutto ciò che fanno. Un fatto importante da ricordare è che si migliora al massimo la propria capacità di apprendere quando si è felici. A causa del modo in cui è strutturato il cervello, non si possono separare le emozioni dall'apprendimento.

I percorsi neurali tra la neocorteccia (il cervello cognitivo) e il sistema limbico (il cervello emotivo) sono sempre operanti, anche negli individui che ritengono che le loro azioni siano dirette unicamente dal loro intelletto. Perciò, la prima cosa che dobbiamo fare nel preparare un bambino per l'apprendimento è creare una struttura mentale felice.

Nell'adulto il recuperare una dimensione più serena l'aiuterà ad affrontare meglio qualsiasi avversità. Nella meditazione il pensiero viene allenato all'idea che tutto è infinito amore; attraverso questa idea estremamente positiva la mente si espande verso emozioni di gioia e felicità che aiutano l'individuo ad avere una sempre maggiore autostima e rispetto del mondo esterno.

### **Metodologia.**

Il laboratorio si articola in lezioni che spaziano dall'attività fisica a quella mentale.

La relazione corpo-mente è armonizzata attraverso le posizioni yoga, la respirazione calma e profonda, l'automassaggio, il rilassamento con visualizzazioni, il canto con i mudra, semplici gesti delle mani che esprimono concetti e sentimenti.