



LO YOGA DEI BAMBINI NELLA SCUOLA PRIMARIA

PREMESSA

Lo Yoga, spesso considerato una disciplina per adulti, può avere effetti benefici anche sui bambini di questa età.

I benefici dello Yoga sono numerosi, sia sul piano strettamente fisico che su quello emotivo/mentale. Le posizioni e le sequenze agiscono sul corpo in modo completo favoriscono l'allungamento e il potenziamento muscolare, sciogliono le articolazioni, stimolano il ritorno venoso e linfatico. Attraverso specifici esercizi, si rafforza l'equilibrio, l'attenzione e la forza di volontà, rendendo i bambini più sicuri di sé. Da un punto di vista emotivo/mentale lo Yoga promuove la consapevolezza del respiro, focalizza la mente e ne aumenta le capacità di concentrazione. Attraverso il rilassamento conscio i bambini ottengono un benessere generale che porta calma e autocontrollo.

METODOLOGIA

Attraverso il gioco vengono proposti esercizi di respirazione, di rilassamento e fisici che stimolano la fantasia, talvolta praticati mediante l'animazione di favole. Le diverse posizioni (Asana) permettono ai bambini di trasformarsi per esempio in un animale (pesce, farfalla, tigre ...) o in un fiore, oppure in una montagna, ecc. Imparano a muovere il corpo con armonia e a percepire il contatto con la natura attraverso le storie, la fantasia e l'immaginazione; pensando a un prato fiorito, al profumo dell'erba, a un seme che cresce e ... si preparano a diventare grandi.

FINALITA'

- Favorire attraverso l'ascolto del corpo e la sperimentazione pratica, l'attenzione e la concentrazione del bambino;
- sostenere l'autonomia, sia sul piano fisico che sul piano psicologico (stimolare il bambino ad essere responsabile rispetto alla lezione, ad occuparsi della propria persona e delle proprie cose);
- favorire l'autostima (assegnare compiti nè troppo facili né troppo difficili, riconoscere e valorizzare i progressi e le competenze acquisite);
- promuovere la socialità (riconoscimento dell'altro rispetto di regole condivise, cooperazione per uno scopo comune);
- condurre il bambino a sviluppare una maggiore consapevolezza e rispetto del proprio corpo;
- accompagnarlo nell'acquisizione della consapevolezza del proprio respiro;
- incentivare il rilassamento e la concentrazione;
- promuovere la rielaborazione dell'esperienza attraverso la forma grafica;
- stimolare a verbalizzare la propria esperienza, il tutto attraverso tecniche specifiche legate all'età del bambino.

DURATA

8/12 incontri di un'ora per gruppo (massimo 2 gruppi al giorno, la mattina o il pomeriggio da concordare)

RISORSE LOGISTICHE

Palestra o aula vuota

INSEGNANTE

Di Lauro Patrizia

Iscritta alla Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) e alla A.I.Y.B. (Associazione Italiana Yoga Bambini).

Conseguito diploma presso la A.I.Y.B. per l'insegnamento ai bambini nelle scuole.

COSTO

20,00 € all'ora *NON SI APPLICA L'IVA*

CONTATTI

Cell. 338 6045633 - 0341 286075

email: shingitai@tiscali.it

STRUTTURA DI UNA LEZIONE TIPO

(Le lezioni si svolgono in piccoli gruppi e sono impostate a seconda dell'età dei bambini)



Momento di raccoglimento, saluto

TG delle Buone Notizie

Scioglimenti

Cerchietti, dondoli, tigre, gatto ...

Costruiamo ponti, quanti possibili

Giochi per promuovere la socializzazione e consolidare gli schemi motori.

Saluto al Sole

Breve sequenza in piedi (per esempio degli Eroi, della Terra,...)

Storia (il cui contenuto varia a seconda del gruppo)

Interpretazione della storia

In ogni lezione viene proposto un momento di approfondimento insieme a una di queste attività:

- una posizione "difficile";
- esercizio di concentrazione;
- il disegno di un mandala, o ancora
- pratiche di respirazione.

Tecniche di rilassamento individuali oppure a coppie

Om in cerchio, gioco passarsi l'Om con il sorriso.

