

I principi del progetto “giocayoga” a cura dell'associazione italiana yoga bambini AIYB

Insegnare yoga ai bambini è un lavoro meraviglioso in cui crediamo fortemente e grazie al quale continuiamo a essere testimoni di meravigliosi momenti di vera unione.

Durante i corsi, viviamo lezioni calorose, piene di energia e serenità che sono indice di bambini soddisfatti di partecipare a un percorso di yoga pensato proprio per loro. I benefici sono molteplici e per tutte le età.

Lo Yoga per i bambini e' una pratica nella quale si mescolano abilmente sia il gioco che la disciplina.

Grazie a questa combinazione, seguendo un percorso in costante evoluzione, si porta a risvegliare e a creare una maggior consapevolezza del proprio corpo e delle sue capacità motorie, migliorando l'equilibrio, aumentando l'attenzione e la concentrazione, imparando a respirare coscientemente.

Lo yoga educa a un corretto allineamento della propria postura prevenendo così molte patologie psicofisiche dell'età dello sviluppo e si è rivelato assai utile anche per **bambini con bisogni speciali** quali autismi, sindr.Down, disprassie motorie, lesioni, iperattività ecc., e che vivono traumi.

Grazie alle attività ludiche e con l'aiuto della musica lo yoga riesce a far percepire un mondo dentro di sé; i bimbi imparano così a rilassarsi, a riconoscere e capire le proprie emozioni e a sviluppare tanta creatività senza competizione e senza giudizio.

Lo yoga per i bambini e' spesso molto dinamico, ma l'alternanza di ritmi rapidi e lenti, fa sì che ci si abitui pian piano a dirigere l'attenzione anche verso un tipo di ascolto più raccolto e interiore... aiuta il bambino a familiarizzare con la propria interiorità e a viverci in modo più armonioso e sereno.

I corsi sono tenuti da insegnanti qualificati con il Master Aiyb per l'insegnamento dello yoga a bambini e ragazzi, un'associazione con sede a Milano che promuove l'inserimento della disciplina yoga tra le nuove generazioni.

Attualmente lo yoga è stato inserito in orario curricolare nella scuola primaria e dell'infanzia dell'istituto comprensivo di Piazza Al Serchio, ci auguriamo che altre scuole vogliano unirsi a questa grande esperienza.