

UN CORSO RILASSANTE: LO YOGA

Stanchi, stressati, sedentari, poco agili, annoiati. Così, spesso, sono i bambini di oggi sottoposti, esattamente come gli adulti, allo stesso standard di vita frenetico, in cui tutto è corsa, competizione, esigenza di dimostrare qualcosa, di essere qualcuno, di arrivare primi. In cui tutto è calcolo e ragionamento e dove la creatività, o anche il "dolce far nulla", sono relegati all'ultimo piano nella scala dei valori.

Lo yoga, che fino a qualche tempo fa era considerato una disciplina di nicchia per grandi, può venire loro incontro, aiutandoli a ritrovare la tranquillità di cui hanno bisogno e quell'equilibrio psico-fisico che hanno perduto.

Le lezioni di baby yoga sono concepite quasi come un gioco (l'aspetto ludico, infatti, non viene mai meno) e i bimbi vengono indirizzati a sperimentare l'armonia interiore e a trovare uno spazio dell'anima che favorisca il rapporto con loro stessi e con gli altri.

Si tratta, quindi, di una disciplina perfetta sia per i più irrequieti e nervosi che in questo modo possono riconquistare la tranquillità perduta riuscendo ad applicarsi meglio nelle attività (scolastiche ed extrascolastiche) che vengono proposte loro, sia per i più timidi che imparano ad aprirsi e a sentirsi più sicuri di sé.

Dal punto di vista fisico innumerevoli sono i benefici che lo yoga può apportare: innanzitutto rende più forte la muscolatura prevenendo tutta quella gamma di disturbi (mal di schiena, mal di testa, cervicale...) che potrebbero affliggerli da grandi. In secondo luogo, migliora la postura scheletrica correggendo le anomalie causate da una vita eccessivamente sedentaria e da cattive abitudini (lo zaino sulle spalle, il modo di star seduti a scuola...). Infine, permette di ritrovare quell'agilità e quella flessibilità muscolare che persino i più piccini, già dopo i primi anni di vita, non posseggono più. Gli esercizi proposti sono, infatti, mirati a sciogliere le tensioni e la rigidità con un grosso lavoro svolto sulle corrette tecniche di respirazione fondamentale per ossigenare i tessuti regalando benessere al fisico prima e, di conseguenza, alla mente (tre sono i livelli della nostra vita secondo le discipline orientali: il corpo fisico, quello mentale e quello energetico).

Proprio per le sue caratteristiche, perciò, e perché viene normalmente proposto sotto forma di gioco (alcune scuole fanno precedere le lezioni a momenti dedicati alla lettura delle fiabe, all'imitazione della natura e degli animali, al disegno con entrambe le mani in modo da sviluppare sia l'emisfero destro che quello sinistro del cervello), lo yoga è adatto anche ai più piccoli, già a partire dai 4 anni di età, indistintamente maschi e femmine.

<http://www.bambinopoli.it>