

Giocando con lo Yoga

Sezione IIa - Insegnante Nadia Nucci

Insegnante Yoga Giuseppe Bicocchi



Un modo divertente per imparare a crescere con il proprio corpo: questo è l'intento del corso di Yoga per i bambini della scuola dell'infanzia di Lavino di Mezzo.

Gli incontri si svolgono nelle giornate di martedì con la presenza di una delle due insegnanti, sia per poter dividere la classe in due gruppi che per renderle entrambe partecipi all'attività. Si parte, scelto il primo gruppo (che generalmente si alterna), per una fiaba in cui i personaggi della narrazione non sono altro che asana (posizioni yogiche). E' una grande avventura fatta di giochi itineranti (camminate, saltelli, canzoni, ascolto del proprio respiro e battito cardiaco) per imparare ad ascoltare il proprio essere.

Da questo tipo d'esercizio fisico i bambini possono trarre svariati benefici: l'armonia, il coordinamento e l'elasticità del movimento; lo sviluppo della capacità d'attenzione e di concentrazione, di gestione delle proprie emozioni ed un maggiore controllo.

