

# PICCOLO YOGA



Lo Yoga è eseguire ogni azione come un'opera d'arte.  
(Swami Kripalvananda)

## PREMESSA

I bambini nella fascia d'età della scuola d'infanzia hanno bisogno per autonomia di movimento ed espressione e sono ancora vicini ai **ritmi naturali** e dalla **meraviglia**

Lo yoga è una disciplina che ad avere consapevolezza di se e del proprio corpo ed aiuta quindi a far in modo che **l'interiorità diventi un luogo da esplorare in ogni momento.**

Il famoso psicanalista **Carl Gustav Jung** ha definito la scienza dello yoga "la più antica indagine che l'uomo abbia mai svolto sul **corpo e sulla mente**". Far comprendere ai bimbi, che già lo fanno, quanto sia importante la tendenza a non dimenticare l'unione, è di grande rilevanza.

Lo yoga stimola la **concentrazione, libera la creatività e favorisce l'autostima**

Il progetto si propone di creare uno spazio in cui permettere ai bambini di scoprire la propria corporeità attraverso movimenti consapevoli delle varie parti del corpo in un contesto di calma e serenità.

Una frase del **Dalai Lama** riassume bene lo spirito dello yoga per bambini: *"Prego che tutti i bambini accrescano la loro educazione e la trasformino in conoscenza interiore."*

## Obiettivi

Il percorso persegue la realizzazione dei seguenti obiettivi:

- promuovere lo sviluppo di una maggiore consapevolezza corporea;
- sviluppare l'attenzione al processo del respiro, al suo ritmo alla sua localizzazione all'interno del corpo;
- stimolare l'elasticità muscolare
- favorire momenti di calma e creatività immaginativa attraverso esperienze di visualizzazione guidata;
- Contribuire a sviluppare il senso di appartenenza al gruppo.

## Modalità

La lezione inizierà sempre con un momento di centratura in cui i bambini verranno aiutati ad introdursi in una dimensione particolare in cui domina la calma, l'amore ed il silenzio.

L'attività fisica verrà sempre introdotta ed accompagnata da una storia in cui poi i bambini diventeranno protagonisti assumendo attraverso le *asana* le sembianze di animali o elementi della natura presenti nel racconto. La conclusione sarà sempre riservata ad un momento di concentrazione con esercizi respirazione e visualizzazioni guidate.