

Laboratorio di yoga
Scuola dell'infanzia Porraneo
A.S. 2020/2021

lo yoga ha lo scopo di potenziare nelle persone che lo praticano l'autostima, la conoscenza del sé, la capacità di rilassarsi e contemporaneamente di concentrarsi meglio, di respirare correttamente mirando ad uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza. Favorisce la socializzazione, sviluppa il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offre la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane. Lo yoga rappresenta la possibilità della crescita e il bambino incarna tale possibilità, ne è il frutto e allo stesso tempo il miglior fruitore. L'obiettivo principale di un corso di yoga per bambini è quello di riuscire a connettere la parte fisica, il corpo, con quella mentale ed elevare il tutto ad un unico livello. Per i bimbi della scuola dell'infanzia lo yoga è soprattutto un gioco: grazie a una serie di posture semplici e a tecniche di respirazione e di rilassamento proposte in forma ludica, i bambini ampliano i loro schemi neuromotori e i processi cognitivi, sperimentano le potenzialità del loro corpo del loro respiro, scoprono come scaricare le tensioni ed essere più rilassati, individuando il proprio spazio e quello altrui, abituandosi a gestire limiti e conflitti.

Destinatari

Bambini piccoli, mezzani e grandi

Spazi

Aule o spazi disponibili

Tempi

Abbigliamento

Indumenti comodi e calze

Obiettivi:

- aumento delle capacità di riflessive
- maggiore consapevolezza del proprio corpo e dello spazio
- interiorizzazione delle regole

- supportare la crescita dell'autostima e della creatività
- migliorare le capacità di movimento e coordinazione
- scoprire se stessi e il rapporto con gli altri: gestire limiti e conflitti.

Lezione tipo:

piccolo riscaldamento iniziale e scoperta delle asana più divertenti.

1. Il ventilatore

Lo scopo di questa posizione è mandare via, il più lontano possibile, tutte le cose e i pensieri che ci danno fastidio.

In piedi con i piedi distanti uno dall'altro, inspirare, alzare le braccia tese di fronte a sé, trattenere il respiro e scuotere i polsi come se si volesse sbarazzarsi di una carta adesiva appiccicata alle mani.

Espirare e rilasciare le braccia lungo il corpo. Ripetere 3 volte di seguito.

2. La posizione dell'albero, i bambini, immaginandosi di essere alberi, sperimentano l'equilibrio, la concentrazione e l'attenzione verso lo spazio che li circonda.



3. Con la posizione del gatto i bambini si immaginano di essere un gattino che, grazie al respiro, riesce a rilassare la colonna vertebrale: inspirando si guarda verso l'alto inarcando la schiena, espirando si guarda verso l'ombelico, facendo cadere il collo verso il basso.



4. La posizione del triangolo evoca la forma geometrica usata spesso dai bambini nei giochi. Come si fa? Si stabilizza il proprio baricentro allineando anca e spalla. Anche in questo caso si lavora sull'equilibrio dei bambini e si fortifica la muscolatura, in particolare delle gambe.



5. E ancora, tra le posizioni yoga per bambini più facili e divertenti, ecco **la posizione del cobra**. Si esegue mantenendo il collo ben dritto, i glutei contratti e i gomiti flessi. Partendo dalla posizione prona, con il corpo disteso sulla pancia e le gambe unite e parallele con le cosce al suolo e piedi distesi e allungati sul dorso, si piegano le braccia portando i palmi delle mani a terra all'altezza delle spalle. Inspirando, si solleva il busto con le braccia, distendendole, mantenendo cosce e pube a contatto con il suolo.



6. **La posizione del cane che guarda in basso** consente ai bimbi di rinforzare le braccia e allungare la spina dorsale. In posizione carponi, portiamo il sedere verso l'alto, la testa rilassata tra le braccia. Il corpo forma una V rovesciata. Come un cagnolino che si stiracchia.

