

Conosciamo meglio lo Yoga per bambini

Lo yoga per bambini è un'attività psicofisica con un lavoro di interiorizzazione trasversale, laico, che si pone l'**obiettivo di migliorare la concentrazione e l'interiorizzazione**, incrementando la consapevolezza delle proprie emozioni.

Il Metodo Balyayoga® si differenzia dalle altre scuole di pensiero per la sua **visione olistica del bambino**: ogni attività è studiata per restituire al bambino un'identità globale, per consentire uno sviluppo armonico della sua personalità, allo scopo di fornirgli la possibilità di scoprire le sue potenzialità e di esprimerle al meglio.

Attraverso **un percorso ludico** il bambino esplora il proprio sé, risveglia le sue potenzialità fisiche, psichiche ed interiori, assimila nuovi concetti, sviluppa la creatività e la libertà di espressione, potenzia il legame indissolubile tra corpo e mente, tra ragione ed emozione, stimola la curiosità, l'intelligenza e l'intuito, favorisce l'apprendimento.



Molti studi hanno dimostrato che l'equilibrio, il ritmo e la coordinazione assumono **un ruolo molto importante sulle emozioni e sullo sviluppo intellettuale**: le attività di yoga per bambini non sono competitive, potenziano l'equilibrio e sono uno dei modi migliori per incanalare l'energia dei più piccoli.

I bambini pensano continuamente per immagini: imparano a conoscere le cose utilizzando tutti i loro sensi, sebbene questa capacità naturale di apprendere con le

proprie immagini sensoriali, se non rafforzata, venga lentamente persa. **L'immaginazione è uno strumento di apprendimento estremamente efficace**: il suo uso rafforza le capacità di concentrazione e di memoria, migliora il rendimento scolastico e fa eccellere negli sport. Inoltre, l'utilizzo di immagini positive e rilassanti aiuta a ridurre lo stress.

La capacità di apprendimento aumenta quando si è rilassati, poiché le informazioni sono più accessibili grazie ad un ritmo più lento delle onde cerebrali; dunque l'importanza di imparare a **rilassarsi**, **aconcentrarsi** solo **sul proprio corpo** e **sulle proprie emozioni** è un punto fondamentale del Metodo.

A questo si aggiunge che i bambini imparano meglio quando pensano di esserne capaci e che l'**atteggiamento positivo** influisce su tutto ciò che fanno: dunque, attraverso la meditazione, **si allena il pensiero positivo** allo scopo di formare una struttura mentale felice, pronta ad apprendere più facilmente.

L'insegnamento avviene attraverso **molteplici strumenti**:

- il **gioco**: la componente ludica è la base del Metodo, in quanto linguaggio privilegiato per arrivare al cuore del bambino;
- le **asana**: associando le posizioni yoga ai nomi di piante, di animali e di strumenti presenti in natura, i bambini si ispirano a ciò che li circonda per conoscere meglio il proprio corpo;
- le **storie per crescere**;
- **attività artistiche**: sono un potente strumento per dare voce a sentimenti ed emozioni, consentendo al bambino di esprimere il suo mondo interiore attraverso la bellezza e la creatività;
- il **silenzio**: è la chiave fondamentale per imparare a focalizzare l'attenzione su di sé e quindi per raggiungere la propria interiorità.



Il Metodo Balyayoga® è **creato a misura del bambino** e si differenzia totalmente dalla pratica di yoga per adulti, perché realizzato nel rispetto delle caratteristiche fisiologiche e psichiche dei più piccoli.

Quali sono le finalità dello yoga per bambini?

Le finalità sono tantissime: potenziare la consapevolezza corporea, la conoscenza del sé, la capacità di concentrazione e di ascolto, favorire l'apprendimento, incrementare la socializzazione, sviluppare il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offrire la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane.

Chi può partecipare?

Possono iscriversi **tutti i bambini dai 3 ai 13 anni** che verranno successivamente divisi in gruppi in base ai numeri di partecipanti ed alle loro età.