



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.652

Pagina 1/2

Lo yoga a scuola migliora i risultati scolastici

mariagrazia, venerdì 09 dicembre 2011 - 18:04:00

Lo Yoga entra a piú pari nella moderna educazione, negli Stati Uniti: la Kipp Summit Academy, scuola media di San Lorenzo, in California, infatti ha aggiunto lo Yoga alle normali attività scolastiche. E i risultati sembrano promettenti.

Davanti alla classe l'intervistatrice chiede quanti di loro credono che iniziare a fare Yoga abbia portato loro dei benefici. Tutti i bambini alzano la mano e il commento di uno di loro è il seguente:

Prima giravo a vuoto e non prestavo attenzione, ma dopo aver iniziato a fare yoga sento che mi sono tranquillizzato e sento di lavorare piú velocemente, ma con piú calma.

Credo che il reale beneficio sia apprendere un processo per ascoltare se stessi dice la maestra di yoga.

L'intervistatrice osserva che è normale che ci siano dei genitori che contestano questa decisione, prediligendo che i loro figli siano focalizzati sull'apprendimento piuttosto che su una stramberia come quella dello yoga.

Capisco il loro scetticismo & risponde lei, affermando che yoga è solo una parola per descrivere la connessione fra la propria mente, le proprie emozioni e il proprio star bene.

Il 98% dei nostri studenti continua la maestra afferma che dopo lo yoga si sentono piú pronti ad apprendere.

Abbiamo inserito lo yoga come parte integrante delle attività scolastiche obbligatorie perché abbiamo visto un valore in esso & afferma Ric Zappa, il direttore della Kip Summit Academy, istituto che prepara per il college quasi 400 studenti di 5 etnie diverse: 49% Ispanici, 31% Asiatici, 11% Americani Africani, 7% Bianchi e 2% tra Nativi Americani e altri.

E i risultati non si sono fatti attendere: le sospensioni degli alunni sono diminuite del 60% e i valori dei risultati nei test dei corsi sono aumentati. Ma i benefici ottenuti dall'introduzione dello yoga nella scuola, vanno ben oltre il semplice tempo passato a scuola.

Il mio principale obiettivo è fare in modo che sviluppino quel carattere per farli diventare persone che facciano le scelte giuste. conclude la maestra. Alle volte ci vuole solo un po' piú di coraggio nello stare fermi, piuttosto che essere occupati in qualcosa.

Qui di seguito potete vedere il video del servizio su questo argomento:



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.652

Pagina 2/2

Certo è un approccio ben diverso da un paese come il nostro dove abbiamo personaggi del calibro dell'esorcista Gabriele Amorth, il quale, da come riporta [Il Fatto Quotidiano](#) ritiene invece che:

Pratiche orientali apparentemente innocue come lo yoga sono subdole e pericolose. Pensi di farle per scopi distensivi ma portano all'induismo. Tutte le religioni orientali sono basate sulla falsa credenza della reincarnazione.

Ma non tutto è da buttare: da segnalare infatti il Polo Liceale di Gorizia che ha stretto un gemellaggio con una scuola di Pechino e proprio una scuola di Gorizia istituirà nel prossimo anno il cinese come corso di studio obbligatorio. Gli interessati possono ascoltare qualche informazione in più, nel podcast della puntata della trasmissione Caterpillar del 30 novembre 2011, che trovate a [questo indirizzo](#) alla voce Giornata Mondiale per &

Fonte