



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.984

Pagina 1/1

Lo yoga e i bambini: divertimento e consapevolezza

mariagrazia, venerdì 09 gennaio 2015 - 13:13:00

Il movimento fatto con la giusta attenzione diventa uno strumento di crescita e di confronto con il mondo.

Lo yoga è una disciplina che affonda le sue radici nella storia dell'India. Nasce coniugando il movimento alla meditazione, la religione e la consapevolezza del corpo, lo spirito e anche la materialità.

Molti praticanti pensano allo yoga come a qualcosa che solo gli adulti siano in grado di praticare, in quanto connotata da posizioni difficili da realizzare e dalla necessità di rimanere costantemente concentrati. Tuttavia, anche i più piccoli possono avvicinarsi alla pratica e godere degli effetti positivi di questa splendida disciplina.

Lo yoga per bambini dovrebbe essere insegnato anche nelle scuole, in quanto costituisce un tipo di movimento in grado di far sfogare i più piccoli ma in modo sano, aggiungendo il divertimento all'attività fisica; sono sempre di più i progetti che cercano di introdurre questo tipo di disciplina negli orari scolastici. Si può iniziare a praticarlo già dall'età di tre anni, con lezioni che saranno differenziate a seconda della maturità dei piccoli.

Continua a leggere [qui](#).