

PROGETTO YOGA PER BAMBINI DELLE SCUOLE ELEMENTARI



Presentato da: Palestra Clorofilla

Insegnante: Giada Valdinoci

Anno scolastico 2022-23

Progetto gratuito rivolto alle classi 3°, 4°, 5°

5 incontri con cadenza settimanale della durata di 1 ora

Obiettivo: propedeutica e avvicinamento allo Yoga

Abbigliamento e necessario: tappetino o coperta, tuta da ginnastica, no scarpe da ginnastica ma calze antiscivolo o piede scalzo.

Spazio: luogo tranquillo e sufficientemente grande in base al numero di partecipanti.

Giada Valdinoci

Insegnante di Yoga certificata , Ginnastica Posturale , Educazione Respiratoria.

Mental Coach.



COS'È LO YOGA

Probabilmente uno dei metodi più antichi sviluppato dall'uomo per aumentare e migliorare le nostre **risorse fisiche emotive e mentali**.

Il corpo, soprattutto in giovane età, è fatto per muoversi, saltare, giocare e resistere; la pratica Yoga può aiutare nel rinforzo del corpo, nell'elasticità e nella coordinazione.

Lo Yoga può aiutare il bambino ad **essere sé stesso**, sviluppando le risorse personali e scoprendone di nuove. Ogni piccolo miglioramento va sottolineato come un ottimo risultato che verrà portato in risalto attraverso la consapevolezza del lavoro effettuato. Corpo e mente si uniscono in un unico insieme che, collegati al respiro, donano beneficio al bambino.

Il **respiro** nella pratica Yoga è la base fondamentale: iniziando con la consapevolezza del semplice atto respiratorio, portando l'attenzione al respiro attraverso il naso e all'ascolto del corpo in fase di inspiro ed espiro possiamo portare al bambino **calma e tranquillità** insegnando così un nuovo strumento per **gestire le emozioni** anche durante le ore scolastiche.

Il corpo è un amico da gestire, non avendo fretta di arrivare al risultato ma gestendo eventuali dolori interni ed esterni, evitando la competizione ma osservando i nostri alleati.

Come ti senti? Che cosa percepisci? Cosa provi? Le domande semplici su cui possiamo lavorare con i bambini per capire il loro stato d'animo.

LA LEZIONE:

- Conoscenza con i bambini;
- Responsabilizzare il bambino durante la classe di Yoga: essere umani, essere consapevoli della propria individualità, considerarsi un tutt'uno con gli altri;
- Creare il proprio spazio rispettando la classe;
- Pratica di respirazione consapevole;
- Saluto al sole;
- Asana;
- Libertà di movimento;
- Rilassamento e immaginazione finale.

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE:

respirando, preferibilmente con il naso sia in ispirazione che in espirazione, cercheremo di ascoltare il respiro con l'aiuto delle mani in modo da creare unione con il corpo, portando l'attenzione sui benefici di un respiro calmo, tranquillo e allungato. L'aumento di capienza respiratoria e riduzione della frequenza, smorzano le emozioni negative dando spazio alla leggerezza.



SALUTO AL SOLE:

serie di posizioni messe in successione con il fine di scaldare allungare e rendere più flessibile il corpo con l'aiuto del respiro consapevole.



ASANA:

nome in sanscrito delle posizioni yoga; le posture verranno fatte con lo scopo di allineare, fortificare e dare equilibrio al corpo.

