# CentroAyurveda

## e discipline complementari

### Centro studi di Ayurveda e Yoga

Salita di Santa Brigida 10/4 16126 (GE)
0102471774  3664136658
ayurveda@centroayurveda.it
www.centroayurveda.it

Yoga per bambini

# Balyayoga®

a cura di

**Gaia Preste**

**Un percorso di scoperta e di crescita delle potenzialità fisiche e mentali; un percorso di ascolto e di rispetto del corpo.**

*Attraverso il gioco, le storie, le asana, il disegno e tanto altro, tutto scandito da ritmi lenti e naturali, i grandi principi dello yoga accompagneranno il bambino nella conoscenza di sé.*

**ogni lunedì**

**dalle ore 17.30 alle ore 18.30**

*prenotazione obbligatoria*

## IL METODO

Fare yoga con i bambini significa avvicinarli a un percorso di crescita che permetta loro, attraverso un approccio di tipo ludico, di sperimentare le proprie capacità psicofisiche e incrementare una migliore conoscenza di sé stessi. Il termine *balya* in sanscrito significa "infanzia" o anche "per i bambini", ma questa parola in italiano richiama immediatamente quella figura che cura i bimbi allevandoli e nutrendoli con amore e attenzione. Balyayoga vuol essere proprio questo: un modo nuovo di fare yoga attraverso un percorso e un metodo di insegnamento specifico, che si propone di "nutrire" i bimbi e allo stesso tempo accompagnarli amorevolmente nella loro crescita fisica, psichica ed emotiva, per giungere alla scoperta di sé.

## LO SCOPO

Lo yoga proposto ai bambini differisce molto da quello proposto agli adulti; il desiderio di qualsiasi bambino è muoversi, giocare e divertirsi. Lo yoga quindi, in questo contesto, diventa uno strumento per entrare in contatto con il proprio corpo, con la propria mente e la propria energia, attraverso attività ludiche, serene e "giocose". Al bando l'idea di "bloccare" il bambino affinché stia fermo, tranquillo ed in silenzio tutta l'ora. Il vero scopo è riequilibrare le energie interne del bambino: stimolando l'energia con i giochi e gli esercizi di riscaldamento, canalizzandola poi nelle asana e indirizzandola in quei brevi momenti meditativi e di concentrazione, efficaci per rivolgere l'attenzione dentro di sé ed esplorare il proprio mondo interiore.

## LA LEZIONE

Una lezione tipo è suddivisa in tre parti: la prima è dedicata ai giochi e al riscaldamento; la seconda consiste in esercizi propedeutici e le posizioni finali, le asana; la terza comprende rilassamento, meditazione o visualizzazioni. Durante lezioni speciali, questa terza parte è dedicata alle storie per crescere.

## CARATTERISTICHE DEL METODO

**Asana**: sono pensate per i bambini e sono diverse da quelle per adulti; infatti non sono associate ad una rigida tecnica di respirazione: sia la ritenzione del respiro che l'apnea, sono assolutamente evitate. Le asana vengono presentate al bambino in maniera ludica e giocosa.

**Respirazione**: la respirazione per i bambini è importantissima ed il metodo Balyayoga ne prevede l'insegnamento attraverso semplici esercizi. I piccoli, così, imparano consapevolmente l'importanza di una corretta respirazione. Ma nessun esercizio di pranayama viene insegnato ai bambini.

**Meditazione e rilassamento**: il percorso dello yoga per bambini, non è solo un insieme di esercizi motori più o meno difficili, ma ha il fine di migliorare la conoscenza del proprio sé, attraverso un lavoro di concentrazione ed interiorizzazione. La meditazione, anche se per i bambini è limitata a pochissimi minuti, ha lo scopo di favorire questi due processi. Sul piano pratico tutto questo si traduce in una maggiore ascolto del proprio corpo, una riduzione dello stress e dell'ansia, una migliore concentrazione e focalizzazione sulla risoluzione dei problemi, una diminuzione dell'aggressività e un miglioramento della socializzazione.

**Visione olistica del bambino**: le attività metodo Balyayoga sono volte a ridare un'identità al bambino in cui componente fisica, psichica ed emotiva costituiscano un insieme integrato. Non si può frammentare la personalità in tante sfere separate, ma tutto va riunito per ricomporre un insieme unico, per creare una continuità nello sviluppo del bambino, affinché questi esprima al meglio le proprie potenzialità. Ecco perché parliamo di visione olistica: per restituire un'immagine di persona in formazione in cui tutte le singole parti ricompongano il sé.