



Il potere dello yoga per i bambini

Fonte: Health News

Lo yoga può essere un aiuto prezioso per tirare su dei bambini calmi, equilibrati e socialmente consapevoli. La maggior parte delle persone conoscono i benefici fisiologici dello yoga: miglioramento della postura, flessibilità, forza e resistenza. Ma non sono del tutto noti ancora i vantaggi sulla sfera cognitiva, sociale e psicologica sui bambini. I bambini che praticano yoga regolarmente hanno dimostrato dei miglioramenti a livello di memoria, concentrazione, apprendimento, umore, qualità sociali ed autoaccettazione.

Ogni giorno i bambini sono sommersi da un bombardamento di stimoli che vanno dai 500 canali della televisione agli sms e msm. Non stupisce che lo yoga si stia diffondendo nelle scuole. Dichiara a tal proposito Laura Whitesides, istruttrice yoga nelle scuole di Redondo Beach, in California "I bambini hanno così tanta energia, in modo naturale e dal mondo esterno. Lo yoga permette di fare una pausa da questo flusso e dargli modo di concentrarsi sulla loro energia".

Come si fa a portare un bimbo vivace e iperattivo in questo stato di calma? Occorre molta creatività e pazienza, insieme a un genuino interesse di insegnare a un bimbo come navigare nella complessa esistenza. Una lezione di yoga per bambini è diversa da una per adulti. Gli istruttori cercano di inserire anche giochi, canzoni ed esercizi di immaginazione nella classe.

Oltre ai benefici suddetti, delle ricerche hanno dimostrato che lo yoga è una terapia efficace per i bimbi affetti da ADD/ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: sindrome da deficit di attenzione e iperattività), autismo, e problemi di comportamento generici. Le tecniche di respirazione e rilassamento dello yoga stimolano un grado più alto di autocoscienza e controllo degli impulsi.

Se lo yoga presenta così tanti vantaggi di tipo cognitivo, sociale, psicologico e terapeutico, perché allora non è inserito nei programmi delle scuole? E' quello che si sta tentando di raggiungere, ma ancora ci sono degli ostacoli, primo tra tutti il fatto che lo yoga non sia considerato come un'attività di fitness dagli amministratori delle scuole.