

## Giocare con lo yoga

Rilassamento ed benefici motori, si può cominciare dai tre anni un viaggio verso una maggiore conoscenza di sé



(di Francesca Pierleoni) (ANSA) - Calma, tempo per riflettere e silenzio sembrano sempre più lontani dai bambini di oggi, sovraccaricati e stressati fra scuola e attività extrascolastiche, e iperstimolati da cellulari, tablet, computer, e videogiochi. Come aiutarli a fermarsi, a rallentare, a concentrarsi? Una strada la propone **Giociamo allo yoga** di Claudia Porta (Gallucci Editore, 15 euro), blogger, scrittrice e insegnante dell'antichissima disciplina, che trasforma **10 asana (posizioni) di base dello yoga**, come il gatto, il cane, il guerriero, la montagna, il leone, nelle **tappe di un viaggio immaginario e colorato per tutta la famiglia, dai tre anni in su, verso una maggiore conoscenza di sé**. "La pratica regolare - spiega l'autrice - permette di gestire l'ansia e lo stress, facilita la concentrazione, la memorizzazione e l'apprendimento, riduce l'impulsività e migliora la capacità di ascolto. Praticare lo yoga favorisce la creatività e migliora la postura, permettendo agli studenti di rimanere seduti anche a lungo senza soffrirne. Lo yoga inoltre migliora lo sviluppo motorio e l'equilibrio".

Nelle pagine cartonate del libro, la disciplina diventa un racconto, grazie agli scenari immaginati da Claudia Porta e illustrati dai disegni di Sophie Fatus. Protagonisti sono i piccoli Gloria, Leonardo e Chiara (sono i nomi dei figli dell'autrice, ndr) che partendo da richiami all'imitazione degli animali, a sogni e desideri, voli e rincorse, mostrano come applicare le varie posizioni, spiegate con semplici 'istruzioni' insieme alle relative funzioni. Apre il gioco Gloria, che con vicino il suo micio, inarca la schiena per 'il gatto' (indicata come riscaldamento, serve ad allungare e stirare la colonna vertebrale il collo e le spalle). Tra le altre, Leonardo si 'energizza' con la posizione del cane e si concentra, lavorando sull'equilibrio, con quelle dell'aquila e del grande albero. Gloria rilassa i muscoli con 'la farfalla' mentre Leonardo scarica la tensione con 'il leone'. I bambini arrivano in Egitto per la sfinge (che rinforza la schiena, aiuta a combattere i disturbi respiratori e allevia la stanchezza) e per il cobra (d'aiuto contro l'asma e per potenziare il sistema immunitario), che anche la più piccola, Chiara, riesce a realizzare. Scoprono 'la montagna' (utile per la postura e come aiuto a correggere il piede piatto) e l'albero della saggezza' (che porta benefici, fra gli altri, alla colonna vertebrale. Si mettono alla prova nel 'guerriero' (che serve anche come prevenzione per i disturbi respiratori) e nel 'bambino felice' (per il rilassamento e l'allungamento della spina dorsale). Asana ai quali la scrittrice aggiunge, sempre per grandi e piccoli, due brevi esercizi, da svolgere quando più lo si desidera: una meditazione dell'ottimismo, perfetta da praticare soprattutto al mattino, per affrontare la giornata con positività e fiducia, e un esercizio di rilassamento, particolarmente indicato alla fine della seduta di yoga o prima di andare a dormire, per predisporre i bambini al sonno. "Insegnare lo yoga ai nostri bambini – sottolinea Claudia Porta – è un dono speciale che li aiuterà durante il corso della loro vita. Se non avete mai praticato lo yoga, questa potrebbe essere l'occasione buona per provare insieme a loro: l'inizio di un nuovo percorso anche per voi!".