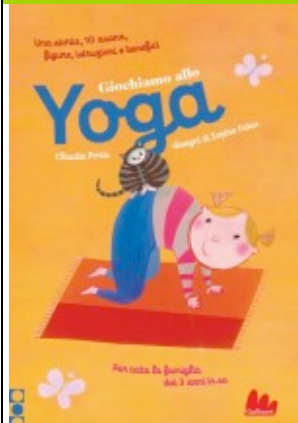


Giochiamo allo yoga con i nostri bambini



di Romina Anardo

La vita moderna è tutt'altro che tranquilla e rilassante. Ritmi frenetici e lunghi orari di lavoro ci costringono a correre di qua e di là senza sosta. Purtroppo imponiamo questo stile di vita anche ai nostri bambini che tra scuola, compiti, sport, musica e corsi di lingue non hanno un attimo di tempo per rimanere tranquilli e, perché no, annoiarsi anche un po'. Fermarsi per qualche minuto rappresenta l'opportunità di rilassare corpo e mente, guardarsi e dentro e imparare a concentrarsi. E allora perché non praticare un po' di yoga con i propri bambini? Claudia Porta, blogger e insegnante di yoga, con questo libro illustra le principali posizioni dello yoga accompagnate da una storia che permette ai bambini di memorizzare le sequenze. Certo i vostri piccoli non staranno immobili per ore a meditare ma introdurli a questa disciplina può essere un modo per passare del tempo insieme insegnandogli che nella vita è anche importante fermarsi a pensare. Ma non solo. Lo yoga è anche importante per ridurre l'impulsività, aumentare la capacità di ascolto, migliorare la postura e favorire lo sviluppo motorio. Inoltre i ricercatori del Centro ospedaliero Sainte-Justine di Montreal sostengono che la pratica dello yoga è particolarmente indicata per i bambini asmatici che imparano a gestire la respirazione nel quotidiano e a dominare lo stress nelle situazioni di crisi. E allora stendiamo il tappetino e con i nostri bambini iniziamo una seduta di yoga allegra, colorata e movimentata. Sarà una piacevole e rilassante esperienza per tutta la famiglia!

Claudia Porta, Giochiamo allo yoga (illustrazioni di Sophie Fatus)

Gallucci editore, 2015

pp. 30, euro 15