

# Lo Yoga a 12-36 Mesi

Questa è la prima fascia d'età entro cui poter seguire un corso di yoga. Per ovvie ragioni, è il periodo che preferisco in assoluto e di cui mi occupo a 360°.

Tra le mie proposte laboratoriali, c'è anche questa pratica ed ecco quali sono le caratteristiche principali delle "lezioni" yoga per quest'età.

- Vengono presentati ai bambini alcuni oggetti sonori come la campana tibetana (calibrata per l'udito ancora delicato dei bimbi), i cingoli per scandire il ritmo, una palla colorata espandibile che aiuta nella pratica della respirazione, un telo leggero sul quale potersi rilassare e viaggiare con la fantasia, un bastone della pioggia, la rana di legno, ovetti sonori, palline sensoriali ecc
- Vengono presentate delle storie fantastiche che, durante il racconto, vengono mimate dall'insegnante attraverso alcune posizioni yoga e mudra. Per imitazione i bambini faranno lo stesso.
- Vengono proposti balli, filastrocche e canzoncine
- Le posizioni sono "semplificate" e proposte in base all'età dei bambini
- Nessuno è obbligato a partecipare attivamente. I bambini possono anche fare "solo" da spettatori! La loro mente è ugualmente alimentata
- A quest'età non si correggono le posizioni: ai bambini viene lasciata totale libertà proprio per offrire la possibilità di conoscere il proprio corpo in modo autonomo
- Ogni "lezione" è scandita da un primo momento di saluto, un momento di riscaldamento, segue poi l'attività per terminare con giochi di respirazione e rilassamento
- Tutta la "lezione" viene proposta in termini ludici e mai costrittiva