

Alle elementari si sperimenta lo yoga

Pubblicato: Lunedì 9 Marzo 2015



Lo yoga entra in classe tra i piccoli alle **elementari Aldo Moro di Arsago Seprio**. La pratica della ginnastica dolce, dell'ascolto di sé e del proprio respiro è presente **durante l'ora di ginnastica** da qualche settimana nella classe seconda della scuola primaria dell'istituto del basso varesotto. La scuola ha voluto scommettere su qualcosa di nuovo per i bimbi, anche se questa disciplina è molto antica, così lo yoga entra per la prima volta tra i banchi di scuola.

«Questa attività specifica per i bambini è vista nell'ottica pedagogica di conoscenza di sé stessi, per imparare a percepire le proprie emozioni e sentimenti, saperli ascoltare» spiega l'insegnante di yoga **Gabriela Mazzino**. «Vorremmo offrire ai bambini uno strumento utile per aiutarli ad autoregolare i propri comportamenti e le proprie emozioni». **Sono 24 gli alunni fra i 7 e gli 8 anni** che stanno trasformando le pratiche in un nuovo e inedito compagno di gioco. A guidarli nella conoscenza e nell'apprendimento delle tecniche e della pratica dello yoga aiuta anche il maestro di classe, Marcantonio Grande, che prova con loro ad imitare alberi, cani, rane e altre posizioni divertenti.

Alla promozione dell'attività hanno contribuito anche i genitori degli alunni, che accogliendo il progetto lo hanno reso possibile. Lo yoga è efficace anche per "canalizzare" il bisogno di attenzione dei bambini, troppo bombardati da mille stimoli: «Sempre più faticano a concentrarsi quando arrivano in classe. Il nostro obiettivo è abituarli alla riflessione, all'attenzione, alla capacità di stare insieme ai compagni», aggiunge il maestro di classe. Uno speciale ringraziamento alla dirigente **Maria Elena Tarantino** dell'Istituto Comprensivo "Toscanini" di Casorate Sempione, alla coordinatrice di plesso Silvia Cupaioli e alla funzione strumentale d'istituto area progetti Barbara Mastelli, per la loro fiducia nel

progetto.

Roberto Morandi

roberto.morandi@varesenews.it