

## Yoga per bambini e genitori con il Csk di Busto Arsizio

**Pubblicato:** Mercoledì 17 Gennaio 2024



Il Csk, centro all'avanguardia per il karate e per la cultura sportiva affiliato alla Uisp, offre per sabato 20 gennaio prove gratuite di **yoga per genitori e figli** in [collaborazione con Decathlon](#). L'appuntamento è previsto nella sede di via Magenta a Busto Arsizio, a partire dalle 11.

«Oggi più che mai i **bambini** mostrano **l'esigenza di riappropriarsi dei propri spazi** e di esplorare il loro mondo interiore – spiega **Paolo Busacca** di Csk – In quest'ottica, lo yoga offre anche ai più piccoli un efficace **strumento per conoscere se stessi** e avere consapevolezza sempre maggiore delle proprie emozioni».

Nel progetto yoga genitori-figli, **Csk utilizza il metodo Balya Yoga**, nato con l'intento di far scoprire ai bambini il mondo dello yoga attraverso il **gioco e la creatività**, sperimentandolo insieme al papà, alla mamma o a entrambi.

Ci sono benefici sia per i grandi che per i piccoli. I bambini hanno l'opportunità di **trascorrere del tempo "esclusivo" con i genitori**, senza interruzioni o distrazioni. Sperimentando nuove modalità espressive e di esplorazione del mondo con i genitori si acquista **sicurezza e autostima**.

Ai **genitori**, invece, serve tornare in una **dimensione ludica persa da tempo**. La relazione con il figlio in un contesto diverso dal solito, svincolato dal ruolo comunemente ricoperto, consente di **risvegliare "l'io bambino"**. È utile anche avere un momento di scambio a livello di gruppo, che offre a tutti un'opportunità di confronto.

Il metodo Balya yoga propone un tipo di yoga creato **su misura per i bambini**, molto diverso da quello per gli adulti, perché il bambino ha una propria costituzione fisica e psichica, la cui caratteristica è l'essere in via di sviluppo. Il **bimbo è al centro di tutto**, ed è lui che aiuta il genitore (e non viceversa). Un'altra particolarità è quella di **alternare momenti ludici a momenti distensivi**, guidando i bambini verso un percorso introspettivo ed educarli al silenzio e all'ascolto di sé. Lo yoga diventa così un gioco, attraverso cui conoscersi e promuovere la sintonia fra genitore e figlio.

Le **posizioni yoga rappresentano animali, fiori, piante**, e altri elementi che fanno parte della quotidianità del bambino e vengono proposte attraverso il racconto di storia. Un obiettivo è la **corretta respirazione** che viene insegnata attraverso giochi e semplici esercizi. Vengono anche proposte **attività creative** che hanno lo scopo di esprimere emozioni e stati d'animo.

Lo yoga genitori e figli si rivolge a **bambini dai 3 ai 13 anni accompagnati da un genitore** (o un altro parente, no baby sitter).

Il **26 gennaio, alle 20.30**, sempre nella sede di via Magenta 86, il Centro Studi Karate ha organizzato una **serata dal titolo «I bambini Dsa hanno i super poteri»**, per parlare delle molteplici potenzialità dei Dsa oscurate dalle difficoltà in ambito scolastico. Interverrà l'osteopata e fisioterapista Davide Baroncini.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese