

Una lepre si intrufola tra i banchi: lo yoga entra nelle scuole italiane

Data: Invalid Date | Autore: Mariazzurra Pascali



ROMA 29 MARZO- Cinque anni fa è stato firmato dal Ministero dell'Istruzione il protocollo che consente allo **yoga** di entrare nelle scuole italiane, conferendogli così pari dignità di altre discipline motorie assai note.

A breve, educatori e specialisti si incontreranno per decidere delle linee comuni: ci si è accorti, infatti, che lo yoga, [MORE] oltre a essere una tendenza ultimamente molto in voga e spesso solo emulata o un patrimonio di pochi adepti, può creare concreti benefici anche ai più piccoli.

I **bambini**, come è noto, sono delle spugne: quindi perché non permettere loro di sviluppare un potenziale fisico, mentale, emozionale e intellettuale sulla base di un complesso di tecniche sviluppato in India tra il V e il VII secolo a.C. ? Perché non dare la possibilità ai bambini di aumentare la consapevolezza del proprio corpo, di migliorare le capacità motorie, di correggere i difetti posturali, di stimolare la propria autostima, migliorando così anche i rapporti con gli altri?

Ai più piccoli da sempre piace fare il gioco delle parti: da oggi, forse, non fingeranno più di essere leoni ma troveranno giovamento nel fare le lepri.

M.P.

