

Molti pensano che lo **yoga** sia un'attività di per sé noiosa e inutile e sono convinti che sia adatta solo per gli adulti in età avanzata. In realtà questa **disciplina orientale**, affascinante dovrebbe essere praticata fin da bambini. Lo **Yoga** infatti aiuta i più piccoli nello **sviluppo e nella crescita** ed è uno strumento prezioso di **prevenzione e cura** per molte malattie sia fisiche che psichiche.

Dal punto di vista psicologico questa disciplina aiuta i bambini a rilassarsi, a scaricare tensioni, **ansie, paure, rabbia** inespresse e altri disturbi che sono sempre più frequenti tra i **bambini** in questa società a volte troppo frenetica. Attraverso semplici **esercizi di respirazione** e di postura il bambino ha la possibilità di entrare in contatto con la sua forza interiore, **conoscere le proprie emozioni** e imparare a gestirle, riuscire a mantenere l'attenzione, la **concentrazione** ed apprezzare la bellezza del **silenzio** e di prendersi delle pause nella vita di tutti i giorni. Dal punto di vista fisico lo **Yoga** aiuta a sviluppare la **resistenza muscolare, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e l'agilità** del corpo. Naturalmente le posizioni consigliate per i bambini non sono le stesse degli adulti, in quanto alcune **Asana** sono controindicate per i più piccoli. In alcuni casi gli insegnanti cercano di avvicinare i bambini allo yoga tramite la **danza** o le **fiabe**.