

#Lascuolanonsiferma

Nella classe IV della scuola primaria Grilli (IC Virgilio, via Giulia,25 Roma) si pratica lo Yoga a distanza.

Yoga per contenere lo stress, la depressione e la rabbia. Yoga per migliorare la capacità di concentrazione e di rilassamento.

Non esiste una guida che ci dica come iniziare i bambini a questa disciplina. Sono molti i metodi a cui possiamo affidarci, ma le favole mettono d'accordo anche gli esperti.

La favola, insieme alla propria morale, è uno strumento che coinvolge in maniera creativa i bambini, portandoli nel mondo della fantasia, dove possono incontrare eroi ed eroine, animali o elementi della natura che diventano "personaggi".

I bambini, seguendo gli avvenimenti della favola e le figure protagoniste, sono invitati a eseguire posture yoga specificamente adattate alla loro età. La storia così si anima e diventa reale.

Fare poi inventare a loro e a piccoli gruppi le favole, per i bambini può essere ancora più appassionante...

Il video rappresenta la sintesi delle 4 favole scritte dagli alunni e messe in movimento attraverso 4 video-lezioni.

Paola Montesanti