



## Il Dhyana Yoga con i bambini

---

I bambini sono fisicamente molto più agili e portati ad assumere con il corpo le più svariate posizioni. La conoscenza del corpo è il primo passaggio nello sviluppo di ogni bambino e viene agevolato, attraverso a pratica del Dhyana Yoga, in una classe per bambini. Il lavoro di conoscenza del proprio e dell'altrui corpo aiuta il bambino ad essere consapevole del proprio mondo fisico e questo lo aiuta ad accettarsi così com'è, accettando pienamente anche l'altro. L'acquisizione di una respirazione di tipo diaframmatico, apre il contatto con il piano emotivo, favorendo così lo sviluppo armonico e completo, del bambino e dei suoi corpi in fase di sviluppo.



All'inizio, nel presentare ai bambini in che cosa consiste una classe di Dhyana Yoga, è utile stimolare in essi l'espressione di tutte le domande possibili. È importante arrivare insieme ai bambini a trovare una spiegazione di cosa sia lo Yoga. L'uso delle favole sostiene il bambino ad aprire la mente e lo accompagna ad un più facile apprendimento delle asana, vivendole come un gioco corporeo, associato ad una storia (favola creativa).

Gli obiettivi primari del Dhyana Yoga e che vengono perseguiti attraverso una classe per bambini sono in particolare:

- permettere lo sviluppo e la consapevolezza dei corpi, che sono in fase di sviluppo (fisico-eterico in particolare ed emotivo per i bambini più grandi);
- permettere un allineamento tra i 7 chakra;
- utilizzare la creatività e le visualizzazioni per espandere la conoscenza e la consapevolezza;
- crescere sul piano individuale, utilizzando il gruppo;
- trasmettere tramite l'esperienza fisica e il confronto con altri bambini, alcuni Valori Spirituali fondamentali, su cui costruire gli adulti di domani;
- sperimentare ed esprimere la Gioia e la Meraviglia, presenti naturalmente in ogni bambino.
- base e la vera sostanza.