

## Yoga e mindfulness in inglese per i bambini della primaria

**Pubblicato:** Lunedì 13 Maggio 2019



**Alla Scuola primaria “G. Marconi” S. Alessandro di Castronno tutti gli studenti, dalla prima alla quinta elementare, hanno avuto la possibilità di avvicinarsi allo yoga e di scoprire la meditazione mindfulness attraverso il racconto di storie in lingua inglese.**

Nel corso di otto incontri organizzati una volta alla settimana, i bambini hanno imparato a conoscere i benefici dello yoga, combinati con gli effetti della meditazione mindfulness, **attraverso la tecnica dello storytelling** sotto la guida di un’insegnante certificata e di madrelingua inglese.

“Utilizziamo la Mindfulness e lo Yoga per migliorare e **rafforzare l’apprendimento e la concentrazione; la salute ed il senso di responsabilità, la resilienza e la gentilezza** verso sé stessi e gli altri – spiega **Suzanne Reyneke**, fondatrice dell’associazione “**Nel Momento**” che ha curato il progetto “Yoga & Mindfulness Stories” – Crediamo che queste capacità accompagneranno i ragazzi per tutta la vita nella cura del loro benessere e li aiuteranno ad avere successo come persone che sanno vivere nel mondo di oggi e di domani.”

“I bambini della nostra scuola hanno risposto con entusiasmo all’attività proposta, e non era per nulla scontato, trattandosi di una novità abbastanza singolare – aggiunge la dirigente scolastica **Gabriella Cicolini** – Invece è stato sorprendente, come testimoniato dalle insegnanti, vedere la gioia e l’impegno che i bambini hanno messo nel corso degli incontri”.

Visto il successo l’attività verrà sicuramente riproposta anche il prossimo anno nella scuola di S. Alessandro.

La ricerca scientifica ha da tempo dimostrato che le pratiche dello Yoga e della Mindfulness portano significativi benefici alla salute. Contribuiscono infatti a ridurre ansia, agitazione, inquietudine, depressione e disturbi del sonno. In ambito medico è ampiamente accettato che le pratiche di Mindfulness prevengono il decadimento cognitivo migliorando prestazioni in ambito scolastico, lavorativo e sportivo.

**Il 4 febbraio scorso, il Governo britannico ha introdotto l’insegnamento della mindfulness in 370 scuole inglesi.**

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)