

1 Riscaldamento

Gli esercizi di riscaldamento distendono gradualmente i muscoli, stimolano la circolazione e aumentano l'apporto sanguigno alla muscolatura, riscaldandola e mettendola in condizione di eseguire gli esercizi.

Il bambino deve eseguire questo esercizio come prima attività, tutte le volte.

Tocca il cielo

Descrizione esercizio: dritti, con le gambe leggermente divaricate, alzare le braccia sopra la testa e allungare al massimo fino al soffitto, come se si volesse toccarlo, prima con una mano, poi con l'altra e infine contemporaneamente.

2 Rilasciamento

Braccio morto

Descrizione esercizio: sollevare il braccio del bambino e farlo ricadere in completo abbandono. L'esercizio consente di rilassare completamente il braccio scrivente.

La bambola di pezza

Descrizione esercizio: l'esercizio consente di rilassare progressivamente il corpo.

In piedi, in posizione eretta ma rilassata, con le braccia lungo i fianchi, le gambe divaricate e gli occhi aperti. Iniziando dalla sommità del corpo, rilassarsi e afflosciarsi lentamente (sentire la testa, il collo, le spalle (NOMINARLI) diventare molli e pesanti) fino a piegarsi all'altezza della vita con le mani abbandonate verso terra.

Poi rialzarsi lentamente come se il corpo riprendesse vita.

3 Tonificazione e coordinazione

Burattini

Descrizione esercizio: i gomiti appoggiati sul tavolo, gli avambracci verticali, le mani all'altezza del viso e nell'esatto prolungamento degli avambracci far eseguire alle mani un mezzo giro completo.

Variante: con gli avambracci nella stessa posizione, le mani distese eseguono un movimento largo e agile di circonduzione attorno al polso, in un senso e poi nell'altro.

Graffi di gatto

Descrizione esercizio: lo stiramento è limitato alle dita, che il soggetto "stende" e poi "ritrae" il più possibile stringendo il pugno. L'esercizio serve per tonificare i muscoli e le articolazioni delle dita oltre che per scaricare l'aggressività.

Uccellini lenti

Descrizione esercizio: toccare con il pollice ogni dito facendo attenzione alle falangi che solitamente sono rigide mentre dovrebbero essere un po' schiacciate e aderenti al pollice (mano destra e mano sinistra contemporaneamente).

L'esercizio consente di rinforzare le ultime falangi e favorisce una migliore coordinazione.

Uccellini veloci

Descrizione esercizio: il movimento è lo stesso degli uccellini lenti ma deve essere eseguito ad occhi chiusi e alla massima velocità.

Migliora la coordinazione.

Lancio di palline

Descrizione esercizio: mimare il lancio di una biglia tra il pollice e le altre dita alternativamente. Questo esercizio migliora l'elasticità e il dinamismo delle dita.

Pianoforte

Descrizione esercizio: dal pollice all'indice contando 1 (pollice), 2 (indice), 3 (medio), ecc, poi 1-2, 1-3, 1-4, 1-5, avanti e indietro in entrambi i casi, prima lentamente e poi sempre più velocemente.

Il giro della penna (matita ballerina)

Descrizione esercizio: mantenuta in posizione di scrittura, la matita viene fatta ruotare prima in un senso poi nell'altro (questo esercizio va fatto solo con la mano scrivente).

Questo esercizio favorisce la coordinazione del pollice e dell'indice con la collaborazione del medio.

La sega

Descrizione esercizio: lo strumento viene tenuto nella posizione normale di scrittura; l'estensione e la flessione delle dita lo trascinano in un movimento di andirivieni di cui si osserva la regolarità al suo passaggio vicino all'articolazione dell'indice e della mano (come se si segasse il dito).

Questo esercizio va fatto solo con la mano scrivente.

LA PALLA DI GOMMA

Descrizione esercizio: stringere e rilasciare una palla di gomma morbida, prima con la mano destra e poi con la sinistra per 10 volte.

L'esercizio è utile per tonificare e rilasciare i muscoli della mano.

(Non va prolungato troppo).

Cerchietti

Descrizione esercizio: braccia rilassate davanti, chiudere le mani a pugno e fare delle circonduzioni sia verso l'esterno che verso l'interno, coinvolgendo il movimento del polso.

Lo scopo dell'esercizio è sciogliere il polso.

Abra cadabra

Descrizione esercizio: fare delle circonduzioni come nell'esercizio precedente ma con la mano aperta, aprendo in successione ogni dito.

Lo scopo dell'esercizio è sciogliere il polso e le dita.

Preghiera

Descrizione esercizio: mani all'altezza del cuore e gomiti all'altezza delle mani, fare aderire bene i palmi tra loro come per pregare e ruotare le mani in avanti e all'indietro.

L'esercizio serve a sciogliere le articolazioni a livello del polso.

Dita che si spingono

Descrizione esercizio: nella stessa posizione della precedente, ma con i palmi staccati, premere con forza le dita delle due mani le une contro le altre e rilassare, per 10 volte.

L'esercizio favorisce la scioltezza articolare delle falangi e il potenziamento delle dita.

Dita intrecciate

Descrizione esercizio: si incastrano le dita tra di loro e da questa posizione si ruotano le mani in modo da trovarsi con i palmi rivolti all'esterno, dopodiché si spinge forte la mano destra in avanti, si aspetta qualche secondo e si fa lo stesso con la mano sinistra.

L'esercizio scioglie l'articolazione del metacarpo.

Palmo

Descrizione esercizio: palmo della mano destra verso l'alto davanti a noi, prendere tutte le dita e spingere in senso contrario alla prensione. Poi cambiare mano.

L'esercizio favorisce l'allungamento dei tendini del polso.

Dita

Descrizione esercizio: palmo della mano destra verso l'alto, tirare ogni dito in senso contrario alla prensione. Il pollice va preso a sé e tirato in senso contrario al suo movimento di chiusura (verso il polso).

L'esercizio sblocca e allunga le falangi.

Rilassamento e respirazione

Rilassare il corpo dopo un movimento intenso è importante quanto riscaldarlo all'inizio.

Il rilassamento:

- fa diminuire la tensione muscolare, soprattutto prossimale (spalla-braccio-gomito) e distale (mano-polso-dita);
- aiuta il bambino a respirare meglio, facendogli ascoltare ciò che avviene dentro di lui;
- aiuta il bambino a controllare meglio le sue emozioni.

Mani

Descrizione esercizio: scuotere le mani come se fossero bagnate.

Scopo: sciogliere la mano.

Massaggi

Descrizione esercizio: massaggiare la mano lungo i tendini e avvitare il palmo; massaggiare ogni dito, tirarlo e avvitarlo.

Scopo: sciogliere e distendere le tensioni della mano.

Esercizi per la respirazione

La combinazione di una buona respirazione con una buona postura permette al bambino di far lavorare il corpo al meglio e lo aiuta a rilassarsi; ecco perché è necessario proporre esercizi che insegnino al bambino ad inspirare ed espirare correttamente.

RESPIRAZIONE COMPLETA

La respirazione completa e' divisa in tre fasi che qui di seguito le eseguiamo separatamente

1- ADDOMINALE : inspirando con il naso solleviamo leggermente la pancia, esalando la abbassiamo

2- TORACICA : inspirando con il naso allarghiamo la cassa toracica. esalando la contraiamo

Dott.ssa Grazia Crinzi

3- CLAVICOLARE : inspirando con il naso solleviamo il petto e le spalle verso il capo, esalando riabbassiamo.

- In piedi, gambe divaricate, portare le braccia verso l'alto inspirando e, espirando, riportare le braccia lungo i fianchi.
- Eseguire una coppa nell'aria abbinata alla respirazione.

Per altri spunti su altre posizioni yoga adatte ai bambini, si veda :

<http://www.pianetayoga.it/kids/kids099.html> o, se non si apre, www.bancadelleemozioni.it che è la home