



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.446

Pagina 1/1

Lo Yoga fa bene ai bambini autistici

mariagrazia, giovedì 03 giugno 2010 - 20:28:49

Miglioramenti nel comportamento, concentrazione e salute

Una ricerca condotta da ricercatori di Seattle (Usa) a seguito di un programma denominato Integrated Movement Therapy ha suggerito che lo yoga possa essere d'aiuto nel migliorare la socialità, la comunicazione e la concentrazione nei bambini affetti da autismo.

Partendo dal concetto evidenziato da altri studi secondo cui i bambini autistici legano di più con oggetti o animali che non con i propri simili umani, gli scienziati hanno sviluppato un programma basato su una serie di asana (ossia le posizioni yoga) che utilizzano la simulazione di oggetti e animali come, per esempio, il cane, l'albero, la montagna.

Consapevoli dei benefici che lo yoga apporta nelle persone, i ricercatori ritenevano che questi stessi benefici potessero essere accolti dai bambini autistici. Lo yoga in particolare, un po' come la meditazione, favorisce la consapevolezza, l'acuirsi dei sensi e la concentrazione.

In questo programma gli scienziati hanno voluto rendere più coinvolgente la partecipazione combinando le asana con esercizi di stimolazione del tatto, della verbalità e del movimento.

I risultati ottenuti hanno mostrato che questo tipo di esercizi migliora la comunicazione, la socialità e il cosiddetto problem solving.

La miscela di esercizi coinvolgenti per i bambini e, se vogliamo, anche divertenti, ha permesso di ridurre lo stress e rilassare i partecipanti. In più, per quelli che soffrono anche di deficit di attenzione, gli esercizi yoga stimolano la capacità di ascolto e li aiuta a rilasciare la tensione.

In linea generale, man mano che il bambino riesce a seguire il programma e progredire negli esercizi aumenta la concentrazione e la consapevolezza del proprio corpo. Ne risulta un rafforzamento del sistema nervoso e un senso di rilassamento più profondo e generalizzato. Il risultato è che il bambino è meno negativamente sensibile al tocco, ai suoni e alle situazioni e riesce a reagire meno impulsivamente, a concentrarsi di più e mantenere maggiore autocontrollo.

(Im&sdp)

[Fonte](#)