

namaste

il gioco dello yoga



indice

Contenuto e introduzione al gioco pag. 3

Introduzione allo Yoga pag. 4

Gli 8 gradini dello asthanga yoga pag. 6

Il metodo giocayoga pag. 8

Associazione Italiana Yoga per Bambini pag. 9

Spiegazione delle 40 posizioni pag. 10-19

Regole dei giochi pag. 20-22

Crediti pag. 23



CONTENUTO:

- 49 carte di grande formato:
 - 4 carte colore (dorso nero) con i 4 diversi personaggi nella "posizione facile" (padma asana) ①
 - 20 carte asana più facili (dorso verde) ②
 - 20 carte asana meno facili (dorso viola) ③
 - 5 carte riassuntive con le 8 posizioni di ciascuna tipologia ④
- 2 dadi giganti in legno FSC®:
 - 1 dado nero con i 4 colori del gioco e 2 jolly ⑤
 - 1 dado fucsia con le 5 tipologie e 1 jolly ⑥
- 1 gong in legno e ottone:
 - 1 struttura in legno FSC® ⑦
 - 1 gong in ottone ⑧
 - 2 fili per legare il gong alla struttura inserendoli nelle due scanalature ⑨
 - 1 martelletto in legno FSC® ⑩
- 1 libro di 24 pagine ⑪ con:
 - introduzione allo Yoga
 - descrizione del metodo giocayoga
 - spiegazione dettagliata delle 40 posizioni
 - regole dei 5 giochi



Le posizioni dello yoga sono numerosissime. Ne abbiamo scelte 40, che sono rappresentative e alla portata dei bambini. Queste 40 posizioni sono state suddivise in due gruppi, 20 posizioni "più facili" con il dorso di colore verde e 20 "meno facili", di colore viola, affinché tutti i bambini, nelle diverse fasce di età, possano sperimentare e giocare. Su ogni carta il nome dell'asana è scritto in Sanscrito, l'antica lingua dell'India, e nelle pagine 10-19 si trova la traduzione in italiano. Per ogni asana sono descritte anche l'ispirazione, come si esegue e che cosa si impara.

Ogni carta asana appartiene a una delle 5 tipologie del gioco che rappresentano le qualità che si possono raggiungere attraverso la pratica degli asana:

Concentrazione



Terzo Occhio
Lo sguardo su un solo punto

Energia



Serpente Kundalini
La forza che si risveglia

Flessibilità



Bambù
La capacità di adattarsi

Stabilità



Sassi in equilibrio
L'assenza di sforzo

Stretching



Arco Zen
Si tende ma non si spezza

lo yoga

Lo Yoga classico viene codificato negli Yoga sutra da Patanjali, primo testo scritto sullo Yoga, in cui l'autore descrive l'**Ashtanga Yoga**, cioè lo yoga delle **otto membra o gradini**, nel II secolo a.C., dopo più di duemila anni di trasmissione orale. Esso poggia le sue basi concettuali sulla filosofia e sulla cosmologia Samkhya.

Il termine yoga deriva dalla radice yuj, legare insieme, **unire**, tenere stretto, aggiogare. Nello yoga si deve quindi realizzare l'azione del legare, unire, connettere, e diventa il mezzo che permette all'uomo di **riunificare armonicamente tutti gli opposti**: corpo e coscienza, individuo e universo, testa e cuore, respiro e sensazioni, psiche e memoria, passato e futuro, attività e passività, volontà e abbandono.

Lo yoga è quindi una pratica millenaria che ancora oggi viene utilizzata da milioni di persone nel mondo per la cura e il mantenimento del proprio equilibrio psicofisico. Nel corso degli anni, e attraverso la sua diffusione nel mondo, la pratica tradizionale ha subito contaminazioni e trasformazioni, in alcuni casi adattandosi anche alle esigenze dell'uomo moderno.

Soprattutto in Occidente sono nate forme moderne di yoga in cui viene privilegiata la pratica prettamente fisica degli asana (posizioni), spesso dimenticando quell'aspetto essenziale dello yoga che è l'immobilità e la stabilità della posizione mantenuta a lungo. Questo per soddisfare le esigenze del

praticante occidentale, del nostro stile di vita così concitato e stressante, perennemente orientato all'azione e al risultato, ma anche tralasciando la bellezza e la complessità dell'Ashtanga Yoga in cui gli asana costituiscono solo uno degli otto gradini, il terzo, e il cui fine ultimo è il benessere della mente.

Tuttavia crediamo sia importante non dimenticare



tutta la ricchezza dello yoga classico tradizionale, una vera e propria filosofia ben lontana dalla mera pratica fisica a cui si è giunti oggi.

Lo yoga nasce quando ancora i campi del sapere non erano separati: filosofia, psicologia, igiene, religione e spiritualità erano un unico corpo di conoscenze messe al servizio dell'evoluzione dell'uomo. Per questo lo yoga è una pratica dove queste conoscenze, le pratiche meditative e quelle corporee operano in armonia per il mantenimento di una sana condizione esistenziale.

Questo fa dello Yoga una proposta di educazione globale in grado di **integrarsi perfettamente con la pedagogia moderna**, allo scopo di arricchire e valorizzare le potenzialità dei bambini e dei ragazzi.

La nascita dello yoga secondo il mito

Il mito narra di Shiva e Parvati, di un mare primordiale dove le rocce celano i gesti segreti che il Dio sta insegnando alla sua devi. Shiva svela alla propria sposa i segreti della pratica dello yoga che dona equilibrio e immortalità e che, proprio per tal motivo, è interdetta agli uomini: tutto è silenzio, perfezione.

Matsya, un piccolo pesce abitante di quella porzione di mare, assiste suo malgrado al compimento di quegli insegnamenti e, folgorato da tale visione, si impossessa di questo segreto divino.

Così come tanti miti raccontano la sorte di chi osa sfidare Shiva, il destino di Matsya si gioca in quei brevi istanti: quando Shiva si accorge della sua presenza lo

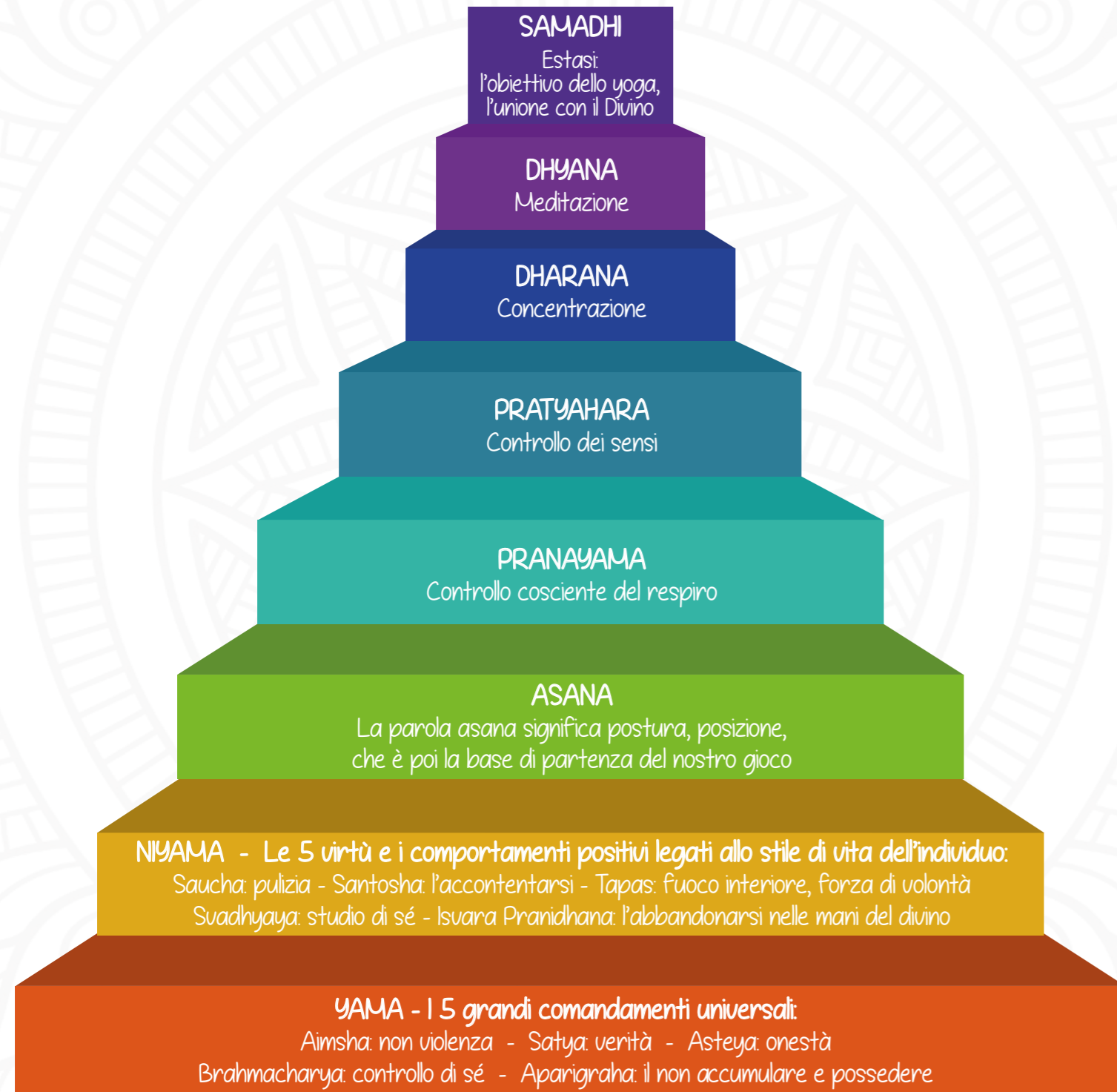
spruzza d'acqua e il pesce assume immediatamente sembianze umane, diventando **Matsyendra, il Signore dei Pesci** (matsya = "pesce", Indra = "signore"), **il primo Maestro di yoga**. Con questa trasformazione da pesce a yogin, Matsyendra diventa il depositario e il messaggero della disciplina, il guru dei guru, il maestro da cui parte l'ininterrotta catena di maestri che avrà il compito di trasmettere e diffondere lo hatha-yoga tra gli uomini, nei secoli a venire.

A lui è dedicata matsyendra-âsana che in sanscrito significa "posizione di Matsyendra, il Signore dei pesci". Per semplicità e per avvicinarci al linguaggio dei bambini questa posizione nel nostro gioco e nelle carte verrà chiamata con un nome di fantasia, scelto dai bambini stessi: "posizione dell'aereo" (vedi pagina 14).

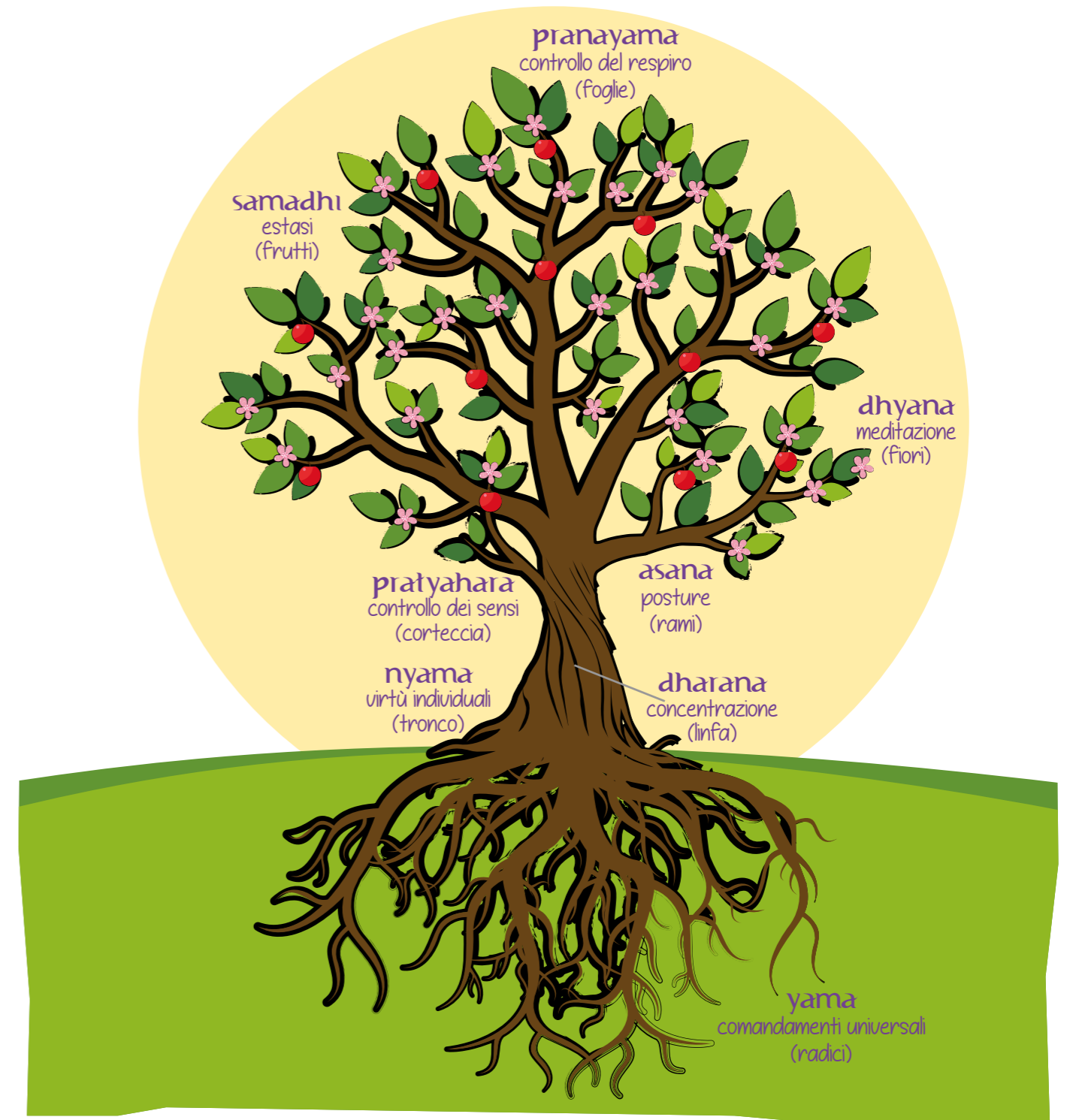


gli 8 gradini dello asthanga yoga

Astha significa otto e Anga significa parti. Questi 8 gradini rappresentano le otto parti dello Asthanga Yoga:



L'albero che proponiamo per spiegare l'asthanga yoga si è dimostrato uno strumento semplice per poter porre l'accento sugli aspetti che più ci interessa approfondire, quali yama, niyama e asana.



il metodo giocayoga



Nel 1968 Swami Satyananda scrisse il libro "Yoga for education". Sono trascorsi più di trent'anni da quando egli, mio maestro in India, mi affidò un compito che, in quel momento, sembrava essere lontanissimo dai miei

interessi, dalle mie inclinazioni e dalle mie passioni: ritornare in Italia per **insegnare lo yoga ai bambini**. Tuttavia, quella che io stessa sperimentai durante tutta la mia formazione fu la potenzialità pedagogica e transculturale dello yoga. Nel **metodo Giocayoga** cerchiamo di declinare questi grandi insegnamenti così come sono stati tramandati nella tradizione millenaria della pratica, ma al tempo stesso arricchendoli di tutti quei contenuti che sono necessari ai bimbi dei nostri giorni.

Ho dedicato tutta la mia vita a questo studio cercando connessioni e convergenze tra Oriente e Occidente, in modo da definire punti comuni tra queste due culture apparentemente così lontane tra loro. Attraverso il **linguaggio simbolico**, così facilmente percepibile nella pratica dello yoga, possiamo cogliere la forza di questo antico Sapere per comprendere che a volte le parole sono superflue: chiedendo

a un bambino di portarsi in un asana potremmo suggerirgli di percepire la forza dell'aquila, la stabilità di una montagna o l'energia di una tigre, per scoprire che immediatamente egli ritroverà in sé queste qualità. Mentre per noi adulti tutto ciò non è così immediato, poiché necessitiamo di un processo mentale lunghissimo per arrivare a queste intuizioni, per un bambino tutto ciò è semplicemente la sua essenza.



associazione italiana yoga per bambini



Associazione Italiana
Yoga per Bambini

L'Associazione Italiana Yoga per Bambini (A.I.Y.B.) è stata costituita con l'obiettivo di **diffondere la pratica dello Yoga tra i bambini e i ragazzi** nelle scuole, all'interno delle famiglie e nei centri in cui si pratica lo Yoga. A questo scopo l'A.I.Y.B. organizza

in tutta Italia Master per la formazione di insegnanti di yoga per bambini, con il metodo Giocayoga. I fondatori e i soci dell'A.I.Y.B. sono direttamente e personalmente impegnati sia nell'insegnamento scolastico sia nell'insegnamento dello Yoga, e sono convinti che lo Yoga sia una proposta di educazione globale in grado di integrarsi perfettamente con la pedagogia moderna, allo scopo di arricchire e valorizzare le potenzialità dei bambini e dei ragazzi. Nello yoga classico proposto da Patanjali, colui che per primo ha messo per iscritto l'antica tradizione orale dello Yoga, il percorso degli otto gradini inizia da yama e niyama, che costituiscono i codici etici universali e che, in quanto tali, sono **transculturali e multireligiosi**. I più belli sono quelli che, come l'arte del sapersi accontentare e il non attaccamento, sostanzialmente conducono allo **studio di se stessi**. È la cosciente acquisizione di questi principi che consente al praticante di dedicarsi agli Asana, che devono essere mantenuti a lungo e in assenza di sforzo. Successivamente affronteremo i gradini successivi: il respiro, le pratiche di concentrazione, il controllo dei sensi e la meditazione. In questo ambito lo yoga dedicato ai bambini ha modalità di esecuzione e obiettivi di carattere squisitamente educativi, ed è **diverso rispetto a quello proposto agli adulti**, in cui talvolta la tradizione yogica viene interpretata erroneamente e presentata come una ricerca di movimento, che può apparire fine a sé stesso. Gli adulti che si cimenteranno nello yoga insieme ai piccoli dovranno aver sempre ben presente che per i piccoli è "il gioco dello yoga" e che tale deve rimanere: gli asana **non devono essere mantenuti a lungo**. Ciò è controindicato, e comunque i bambini non sono in grado di rimanere nell'immobilità. Rispettiamo quindi i loro meravigliosi corpi in costante crescita e trasformazione e "giociamo" inventando storie con questi protagonisti, con le loro buffe posizioni, assorbendo questi antichi "saperi", confortati in questo anche dagli studi specificamente dedicati della pedagogia moderna. Giocare in modo spontaneo stimola la resilienza e la crescita emotiva, in quanto i bambini riversano nelle storie di fantasia tutta la loro affettività. I personaggi incontrati divengono personaggi reali, animati da coraggio e da collera, ed entrare in contatto con questi sentimenti attraverso la rappresentazione ludica fa sì che essi possano essere meglio conosciuti ed elaborati nella vita reale. Sicuramente, con il trascorrere del tempo e con una pratica che stimoli la creatività, la fantasia e l'immaginazione, anche l'immobilità si manifesterà spontaneamente.



orso jambavat-asana

Sento la forza che sale dalla terra. No, non è fatica, è forza. La sento? Mi sento forte?



- Mi metto in piedi, con le gambe leggermente divaricate
- Piego le ginocchia
- Distendo le braccia con le mani rivolte verso il pavimento

I piedi sono ben radicati e le gambe leggermente divaricate. Piego le ginocchia. Ancora un po'... Allungo le braccia con le mani rivolte verso il pavimento e le dita staccate e ben toniche, come degli artigli... Resto 10 respiri per sentire la forza della terra che sale.

Imparo dall'orso a rispettare la natura in cui vivo

gabbiano paksina-asana

Volo a incontrare sempre nuovi amici



- Rimango stabile come una montagna
- Apro le braccia leggermente all'indietro
- Fletto il busto simulando il volo del gabbiano

Mi metto in piedi con le gambe divaricate, apro le braccia e fletto il busto in avanti. Le mie braccia diventano ali, la mia testa e lo sguardo sono rivolti in avanti a osservare la direzione del volo. Il respiro è lungo e profondo. Posso provare a fare anche il verso del gabbiano. Qual è?

Imparo dal gabbiano a sentirmi libero, perché la libertà è un diritto fondamentale di tutti i bambini del mondo

candela sarvanga-asana

Sento la sensazione inversa di avere la testa al posto dei piedi e i piedi al posto della testa. Sento scendere il caldo verso il cuore, come lenta scende la cera sciolta dalla candela accesa



- Mi metto sdraiato con le braccia distese
- Piego le gambe al petto
- Sollevo le gambe verso il cielo e metto le mani ai glutei per sostenere il mio corpo in verticale

Mi sdraio sul tappetino, chiudo gli occhi e faccio qualche profondo respiro. Poi avvicino le ginocchia, le piego e le porto vicino al petto. Mi do una leggera spinta e allontano i glutei dal pavimento, allungando le gambe verso il cielo. Il peso del mio corpo è scaricato sulle spalle. Le mani si appoggiano ai glutei e i gomiti sono ben saldi a terra, in modo da sostenere il mio corpo in verticale. Per non farmi male, quando ho raggiunto questa posizione non giro mai la testa.

Imparo dalla candela a essere luminosi anche quando è molto buio

aquila garuda-asana

Volo più in alto di tutti. Come mi sentirò lassù?



- Rimango in piedi stabile come una montagna
- Attorciglio la gamba sinistra attorno all'altra gamba
- Attorciglio il braccio sinistro attorno all'altro braccio, concentrando il mio sguardo in un punto dinanzi a me

In piedi, con lo sguardo concentrato in un punto dinanzi a me, sposto tutto il peso del corpo sul piede destro, accavallo la gamba sinistra in modo da agganciare il piede sinistro al polpaccio destro. Faccio la stessa cosa con le braccia: estendo il braccio destro e incrocio il braccio sinistro passando da sotto, in modo che le due mani si riuniscano a formare il becco di questa bellissima aquila. Ripeto sull'altro lato.

Imparo dall'aquila ad avere uno sguardo concentratissimo

fulmine shiva nataraja-asana

Sprigiono tutta la mia energia



- In piedi porto indietro la gamba destra, piegata, e afferro il piede
- Allontano il piede dai glutei e mi porto in avanti col busto
- Allungo il braccio sinistro
- Lo sguardo segue il braccio sinistro

Mi metto in piedi, ben radicato al suolo. Quando sono ben saldo sposto il peso a sinistra e sollevo la gamba destra, piegando il ginocchio. Afferro il piede destro con la mano destra e all'espriro allontano il piede destro dai glutei. Porto avanti il busto e intanto il braccio sinistro va verso l'alto per darmi equilibrio, mentre lo sguardo segue la linea del braccio disteso e va oltre la mano. Resto in perfetto equilibrio su una gamba come il fenicottero. Lo ripeto sull'altro lato.

Imparo dal fulmine a centrare l'obiettivo

guerriero virabhadra-asana

Seguo il mio obiettivo senza paura. Sono il guerriero della luce



- In piedi ruoto il piede destro di 45 gradi e tengo il piede sinistro fermo e stabile
- Affondo con il ginocchio destro
- Lo sguardo segue il braccio destro
- Ripeto sull'altro lato

Mi metto in piedi con le gambe ben divaricate e con i piedi radicati al suolo. Sento la forza della terra che sale dai piedi e arriva fino ai capelli. Porto le braccia sul prolungamento delle spalle. Sono fortissime. Ruoto il piede destro di 45 gradi mentre il piede sinistro resta fermo e ben saldo per darmi stabilità. Piego il ginocchio destro ed eseguo un affondo, avendo cura di non superare la punta del piede con il ginocchio. Devo fare un angolo di 90 gradi. Lo sguardo segue il braccio: prosegue oltre la mano verso il mio obiettivo. Ripeto sull'altro lato.

Imparo dal guerriero della luce a perseguire i miei desideri nel rispetto degli altri

nave nava-asana

Galleggio leggero e silenzioso rispettando il mare e le sue creature



- Mi sdraio con le braccia distese
- Stringo i pugni
- Sollevo le gambe, il tronco e la testa

Mi sdraio sul tappetino, con le braccia distese lungo il corpo, ma non troppo distanti dal tronco. Stringo i pugni rivolgendoli verso il pavimento. Sollevo le gambe, il tronco e la testa fino a disegnare una V con il mio corpo. Le braccia e gli addominali sono ben tonici e mi aiutano a restare in equilibrio.

Imparo dalla nave a navigare sicuro anche quando il mare è in tempesta

albero vrks-asana

Ho radici profonde che mi permettono di allungarmi alto verso il cielo



- Mi metto in piedi e mi sento ben radicato
- Sposto il peso da un lato e sollevo il piede opposto
- Appoggio il piede sollevato al ginocchio opposto

Mi metto in piedi con le gambe leggermente divaricate e con i piedi ben radicati al suolo. Porto tutto il peso a destra e alleggerisco il piede sinistro. Il piede destro sarà forte e ben piantato al suolo mentre il sinistro sarà libero e leggero. Guardo un punto a terra non troppo distante da me e sollevo il piede sinistro, appoggiandolo al ginocchio della gamba destra. Le braccia si distendono verso il cielo e le mani si uniscono palmo a palmo sopra la testa. Lo ripeto anche con l'altra gamba. Più il piede sollevato e appoggiato alla gamba opposta sale... e più sarà complicato restare in equilibrio.

Imparo dall'albero a essere forte, ma anche flessibile per non rompermi con il vento forte



conchiglia aditya-asana

Al mio interno vive una meravigliosa madreperla



- Mi siedo con le piante dei piedi a contatto tra loro
- Faccio scorrere le braccia sotto le gambe e appoggio le mani ai piedi
- Porto la fronte avanti e la appoggio sui piedi

Mi siedo con le piante dei piedi a contatto. Le braccia passano sotto le gambe e le mani si appoggiano al collo del piede. La schiena è ben allineata. Quando espiro porto la fronte in avanti e la appoggio sui piedi.

Imparo dalla conchiglia la protezione verso me stesso e verso gli altri

gatto marjari -asana

Sono un maestro di meditazione



- Mi metto nella posizione del tavolino
- Quando espiro creo la gobba del gatto (immagine di sopra)
- Quando inspiro arco la schiena (immagine di sotto)

Mi metto nella posizione del tavolino, con le mani e le ginocchia a terra. Quando inspiro inarco la schiena, che disegna un sorriso. Quando espiro invece la arrotondo ritraendo la pancia, e lo sguardo si porta verso l'ombelico. Proprio come il gatto che si stira, ripeto per qualche volta questa fantastica posizione.

Imparo dal gatto l'arte del non fare nulla e la capacità di sognare a occhi aperti

cammello ushtra-asana

Con la mia riserva d'acqua sono il re delle terre infuocate. Resisto al sole del deserto senza cappello né crema solare



- Mi metto in ginocchio e porto le braccia verso il cielo
- Sposto il bacino in avanti e ruoto le braccia all'indietro
- Afferro le caviglie

Mi metto in ginocchio e allungo bene le braccia verso il cielo. Poi porto il bacino in avanti, come se volessi appoggiarmi a un muro immaginario, e ruoto le braccia all'indietro fino ad afferrare le caviglie. Se riesco posso anche rilassare la testa all'indietro.

Imparo dal cammello a dosare le mie energie senza mai sprecarle

cavallo a dondolo dhanura-asana

Ricordo il mio cavallo a dondolo quando ero piccolo



- Mi metto prono, chinato verso terra, piego le gambe e porto i talloni verso i glutei
- Afferro le caviglie
- Allontano i talloni dai glutei e sollevo e apro il petto

Mi sdraio prono (chinato verso terra) sul pavimento. Piego le ginocchia e porto i talloni verso i glutei. Con la mano destra afferro la caviglia destra e con la mano sinistra afferro la caviglia sinistra. Quando espiro allontano i talloni dai glutei: il petto si alza e si apre.

Imparo dal cavallo a dondolo l'eleganza del movimento

luna ardha chandra-asana

Ho la forma di un sorriso e splendo nel cielo felice



- Mi metto in ginocchio e porto la gamba destra distesa all'esterno
- Scivolo con il braccio destro sulla gamba destra e intanto piego il braccio sinistro sopra la testa
- Ripeto dall'altro lato

Mi metto in ginocchio e porto all'esterno la gamba destra, appoggiando bene la pianta del piede in modo che mi sostenga. Il braccio sinistro è sollevato mentre il destro è appoggiato alla gamba destra.

A ogni inspirazione e a ogni espirazione scivolo un po' di più con il braccio destro verso la caviglia e intanto piego il braccio sinistro creando una mezza luna. Ripeto la posizione anche dall'altro lato.

Imparo dalla luna la bellezza del silenzio

tigre vyagra-asana

Praticando questa posizione scaccio la tristezza!



- Mi metto nella posizione del tavolino
- Porto il ginocchio destro a contatto con la fronte
- Spingo la gamba destra indietro e punto lo sguardo avanti

Mi metto nella posizione del tavolino. Quando espiro e incurvo la schiena porto il ginocchio destro a contatto con la fronte, mentre quando inspiro slancio indietro la gamba destra mentre guardo in alto, come se volessi osservare la foresta intorno a me. Provo a ruggire come una tigre e poi ripeto sull'altro lato.

Imparo dalla tigre la fierezza

sassolino rocking and rolling

Rotolo come un sassolino giù per il versante di una montagna altissima



- Mi siedo a gambe incrociate
- Afferro gli alluci
- Rotolo indietro e avanti senza toccare il pavimento

Dalla posizione seduta incrocio le gambe e afferro gli alluci. Con una spinta all'indietro porto le gambe oltre la testa, e poi con una spinta in avanti mi riporto seduto, senza però toccare il pavimento con le gambe. Ogni volta che vado indietro la schiena rotola vertebra dopo vertebra e quando torno seduto la schiena è perfettamente allineata.

Imparo dal sassolino a controllare dove vado anche quando corro veloce

aratro hala-asana

Con i piedi faccio i solchi per piantare i semi che diventeranno cose buonissime da mangiare



- Mi sdraio e porto le gambe all'indietro, oltre la testa
- Appoggio la punta dei piedi al pavimento
- Inspiro ed espiro lentamente per almeno 3 volte

Sdraiato sul tappetino mi do una leggera spinta all'indietro e porto le gambe oltre la testa, fino ad appoggiare le punte dei piedi al pavimento. Appoggio anche le mani al pavimento, oppure posso usarle per dare un piccolo aiuto ai glutei. Inspiro ed espiro lentamente per almeno 3 volte.

Imparo dall'aratro la fatica del lavoro, ma anche la grande soddisfazione nel raccoglierne i frutti



leone simha-asana



Ruggendo, esprimo la mia potenza.
Mi passerà anche il mal di gola!

- Mi siedo sui talloni, con le mani alle ginocchia
- Appoggio a terra le mani, ruotandole mentre strabuzzo gli occhi e ruggisco
- Dopo il ruggito ascolto le sensazioni di nuovo nella calma

Mi siedo sui talloni, con le mani a contatto delle ginocchia e con gli occhi chiusi. Inspiro profondamente e sollevo anche un po' le spalle, mantenendo le braccia tese. Quando espiro mi sento come un leone molto arrabbiato: strabuzzo gli occhi, spalanco la bocca e tiro fuori la lingua il più possibile, ruggendo rumorosamente. Apro le dita come se fossero le zampe del leone e le posiziono ai lati delle ginocchia, portando anche il petto in avanti. Dopo il ruggito percepisco nuovamente la calma in me e ritorno nella posizione iniziale a occhi chiusi. Pratico tre ruggiti!

Imparo dal leone il coraggio delle mie azioni

triangolo trikona-asana



Sono bravo in geometria?
Riproduco la figura geometrica che ha tre lati uguali

- Mi metto in piedi, con le gambe divaricate
- Porto le braccia sul prolungamento delle spalle, e poi porto la mano sinistra sulla caviglia destra
- Distendo il braccio destro verso l'alto, con lo sguardo che lo segue

Mi metto in piedi con le gambe ben divaricate e porto le braccia sul prolungamento delle spalle. Quando espiro porto la mano sinistra alla caviglia destra e il braccio destro, ben tonico, lo distendo verso l'alto. Lo sguardo è verso la mano destra, ben allungata verso il cielo. Lo ripeto sull'altro lato

Imparo dal triangolo equilatero a essere armonico

delfino catur-svana-asana



Sono un giocherellone e mi esibisco in spettacolari acrobazie quando seguo le imbarcazioni

- Mi metto nella posizione del tavolino
- Porto entrambi i gomiti a terra
- Distendo le ginocchia

A quattro zampe, al centro del tappetino, porto i gomiti a terra. Distendo le ginocchia durante un profondo espiro e punto i piedi. La testa e il collo rimangono rilassati.

Imparo dal delfino che per divertirsi serve davvero poco

cobra bhujanga-asana



Guardo davanti a me e mi sento veramente maestoso mentre sibilo!

- Mi metto disteso a pancia in giù
- Porto le mani sotto le spalle, con le gambe unite
- Mi spingo sulle braccia, trasformandomi in un cobra sibilante

Mi stendo sulla pancia. Porto le mani sotto le spalle con le dita rivolte in avanti. Espiro usando la forza delle mie braccia per elevare il busto, proprio come fa il cobra quando si erige al di sopra di tutti gli altri serpenti.

Imparo dal cobra a essere regale

aereo matsyendra-asana



Volo a casa di tutti i miei amici che vengono da lontano

- Mi siedo con le gambe distese
- Piego il ginocchio destro e porto il piede a terra oltre la gamba sinistra
- Ruoto il tronco verso destra aprendo le braccia, mentre il gomito sinistro fa leva sul ginocchio destro, e lo sguardo è all'indietro
- Ripeto sull'altro lato

Sono seduto con le gambe distese dinanzi a me. Mentre Inspiro piego il ginocchio destro e porto la pianta del piede oltre la gamba sinistra, con il piede appoggiato a terra. Quando espiro apro le braccia come le ali di un aeroplano e ruoto il tronco verso destra con il gomito sinistro oltre il ginocchio. Il mio sguardo è verso la mano dietro di me.

Imparo dall'aereo a sentirmi sopra le nuvole

pesce matsya-asana



In acqua, a gambe incrociate, resterò a galla con grande facilità!

- Mi distendo a pancia in su con i piedi ben estesi
- Porto le mani sotto i glutei
- Ruoto indietro la testa staccando la parte alta della schiena dal pavimento

Mi sdraio a pancia in su e porto le mani sotto ai glutei, con i palmi rivolti a terra. Punto i gomiti e inarco tutto il dorso, staccandolo respiro dopo respiro e sentendo lo spazio del cuore aprirsi fino a che non riuscirò ad appoggiare a terra la parte alta della testa. Com'è il mondo visto al contrario?

Imparo dal pesce a farmi trasportare dalla corrente

diamante supta vajra-asana



Sono purissimo e prezioso, nessuno è uguale all'altro ma proprio questa è la nostra forza

- In ginocchio divarico leggermente le gambe e mi siedo tra i piedi
- Quando espiro mi sdraio fino ad appoggiare i gomiti
- Effettuo qualche respiro
- Continuo a scendere fino ad appoggiare la schiena e la testa al pavimento

Mi siedo in ginocchio. Divarico un po' le gambe in modo da poter appoggiare i glutei al pavimento. I piedi sono appoggiati ai glutei rivolti con il dorso al pavimento. All'espiro mi sdraio e incomincio ad appoggiare i gomiti a terra. Faccio qualche respiro e sento i muscoli delle cosce che si allungano. Poi se riesco scendo molto lentamente con la schiena al pavimento fino ad appoggiare anche la testa. Resto in questa posizione almeno tre respiri. Quando sciolgo la posizione lo faccio molto lentamente.

Imparo dal diamante a riflettere ogni piccolo raggio di luce e a essere luminoso

galletto baka-asana



Al mattino mi sveglio per primo pieno d'energia

- Unisco gli alluci dei piedi
- Mi accovaccio
- Appoggio le mani di fronte a me e piego i gomiti
- Porto il peso in avanti e appoggio le ginocchia sui gomiti piegati, mantenendo gli alluci a contatto

Mi metto in piedi a gambe leggermente divaricate e scendo con i glutei a terra senza appoggiarmi. Appoggio le mani davanti a me, piego i gomiti e sposto il peso avanti in modo che i glutei si alzino. Lascio staccare i piedi dal pavimento e appoggio le ginocchia ai gomiti piegati, che mi fanno da mensola.

Imparo dal galletto a essere un curioso osservatore del mondo intorno a me



farfalla baddha kona-asana

Svolazzo al di sopra di un modo fatto di mille colori



- Sono seduto con le piante dei piedi a contatto tra loro
- Afferro i piedi con le mani
- Molleggio sentendomi leggero

Mi siedo sul tappetino e avvicino tra loro le piante dei piedi. Apro bene le anche e afferro con le mani le dita dei piedi. Lascio molleggiare le gambe... lo sbattere d'ali che si genera mi fa provare la sensazione di potermi quasi sollevare da terra!

Imparo dalla farfalla l'arte della leggerezza



serpente sarpa-asana

Difficile a credersi, ma la mia pelle è davvero vellutata



- Sono disteso a pancia in giù e intreccio le mani dietro la schiena
- Mentre espiro sollevo la testa e le spalle
- Apro lo spazio del cuore

Disteso a pancia in giù, intreccio le dita delle mani dietro la schiena. Espirando con le braccia allungate verso i piedi, sollevo la testa e le spalle, e intanto apro il petto in avanti.

Imparo dal serpente quanto è piacevole farsi baciare dal sole

quadrato ananta-asana

Mi piace la geometria e disegno una figura geometrica con quattro lati



- Mi distendo sul lato destro e appoggio la testa sul braccio piegato
- Afferro con la mano sinistra l'alluce del piede sinistro e distendo la gamba
- Ripeto sull'altro lato

Sdraiato sul fianco destro, piego il braccio e ci appoggio la testa. Con la mano sinistra afferro l'alluce sinistro e distendo la gamba. Resto nella posizione almeno 5 respiri profondi. Poi mi porto prono, chinato verso terra, e sento la sensazione diversa della gamba che ho attivato rispetto a quella che era distesa e mi sosteneva. Mi porto poi sul fianco sinistro e ripeto con la mano destra.

Imparo dal quadrato a ricercare la completa simmetria



tartaruga koorma asana

Mi metto in posizione senza paura di perdere: vince chi arriva ultimo!



- Mi metto seduto con le gambe distese
- Espiro e mi fletto
- Cerco il contatto con la terra dinanzi a me

Mi metto seduto a terra, con le gambe divaricate. Durante l'espirazione scendo con il busto verso terra, mentre le mie braccia passano sotto le gambe. Nella posizione finale avrò la fronte a terra e i gomiti sotto le ginocchia. Mi sento proprio protetto come una tartaruga nel suo carapace.

Imparo dalla tartaruga che la lentezza appartiene ai saggi

stella marina shava-asana

Decoro il fondo del mare e mi appoggio sulla sabbia, oppure abbraccio gli scogli e mi faccio cullare dall'acqua



- Mi sdraio in posizione supina, disteso sulla schiena e con la pancia all'insù
- Distendo le braccia, con i palmi delle mani verso il cielo, e divarico leggermente le gambe
- Respiro restando immobile

Mi sdraio supino, con le braccia distese e leggermente discoste dal corpo. Le mani sono rivolte verso l'alto e le gambe sono distese, leggermente divaricate, con i piedi rilassati. Tengo gli occhi chiusi e resto immobile. L'unica cosa che si muove è la pancia, che quando inspiro si gonfia, e quando espiro si sgonfia. Faccio almeno 15 respiri.

Imparo dalla stella marina a stare immobile e ad ascoltare quello che succede intorno a me, rilassandomi e divenendo via via più leggero

mezzo ponte setu bandha-asana

Osservo l'acqua scorrere sotto di me



- In posizione supina porto la pianta del piede al pavimento
- Sollevo i glutei e avvicino le scapole creando un arco
- Afferro le caviglie con le mani

Sdraiato supino piego le ginocchia e porto la pianta del piede al pavimento. I piedi sono leggermente divaricati (quanto il bacino). Mentre espiro sollevo il bacino e avvicino le scapole creando un arco. Il peso è scaricato sulle spalle. Le mani prima sostengono il bacino e, una volta sistemata la posizione, le porto ad afferrare le caviglie.

Imparo dal mezzo ponte che tutto scorre... e a volte non occorre fare nulla

piccola montagna adho mukha svana-asana

Divento stabile come una montagna



- Mi metto nella posizione del tavolino
- Espiro e distendo le ginocchia
- Mi spingo sulle braccia e disegno con il corpo una V rovesciata

Parto dalla posizione del tavolino, con le mani e le ginocchia a terra, e con lo sguardo rivolto verso il basso. Espirando porto il peso sulle braccia ed estendo le gambe. Spingo il bacino verso l'alto. Allungo la mia schiena come fa il cane dopo una profonda dormita.

Imparo dalla montagna l'arte dell'imperturbabilità

sedia utkata-asana

Grazie a questa posizione le mie gambe diventeranno fortissime



- Mi metto in piedi, con le gambe poco divaricate e le braccia toniche distese verso il cielo
- Piego le ginocchia senza divaricarle

Mi metto in piedi tenendo le gambe poco divaricate e i piedi ben radicati al suolo. Le braccia sono ben toniche, distese verso il cielo e con le dita ben allungate. Quando espiro piego le ginocchia senza divaricarle e mi siedo su una sedia immaginaria. Il busto resta ben dritto come lo schienale della sedia.

Imparo dalla sedia l'arte dell'ospitalità

freccia bana-asana

Affido alla freccia scoccata nel cielo
il mio messaggio di pace per il mondo



- Mi metto seduto, con la gamba destra distesa. Piego la gamba sinistra e porto il piede all'inguine opposto
- La mano destra afferra il piede sinistro, mentre la mano sinistra afferra il piede destro.
- Ripeto sul lato opposto

Sono seduto con le gambe distese dinanzi a me. Piego il ginocchio sinistro e porto il piede all'inguine opposto, afferrandolo con la mano destra. La gamba destra è distesa e con la mano libera afferro il piede destro

Imparo dalla freccia la leggerezza nella velocità

libro pashimottana-asana

Mi rilasso e penso all'ultimo libro che ho letto



- Sono seduto con le gambe davanti a me
- Inspiro e porto le braccia in alto
- Espiro e mi fletto in avanti, afferrando i miei piedi

Seduto con le gambe distese dinanzi a me, inspiro e porto le braccia verso l'alto. Espirando delicatamente mi allungo fino ad afferrare i miei piedi. Faccio attenzione a non esagerare!

Imparo dal libro ad aprirmi agli altri, senza paura
nel mostrare le mie emozioni

arciere akarna dhanur-asana

So che se sono sereno e calmo non posso mancare il bersaglio



- Mentre sono seduto con le gambe distese, piego la gamba destra e ne afferro il piede con la mano destra
- La mano sinistra simultaneamente cerca il contatto con il piede sinistro
- Cerco di sollevare delicatamente il piede destro verso il viso
- Ripeto sull'altro lato

Seduto con le gambe distese, afferro con la mano destra il piede destro dopo aver piegato la gamba destra. Avvicino la mano sinistra al piede sinistro, fino a toccarlo. Con la mano destra sollevo il piede destro cercando di avvicinarlo al viso.

Imparo dall'arciere l'arte della precisione

mucca gomukha-asana

In India sono considerata sacra.
Mi mungono per il mio latte ma non mangiano
la mia carne, perché gli hindu sono vegetariani



- Mi siedo a gambe incrociate, con i piedi in linea con il bacino
- Sollevo il braccio destro e piego dietro la schiena il sinistro, di modo che le due mani si afferrino
- Ripeto sull'altro lato

Mi siedo a gambe incrociate. La schiena è ben allineata. Approfondisco l'incrocio portando i piedi in linea con il bacino. Sollevo il braccio destro e lo allungo più che posso verso il cielo, come se qualcuno mi tirasse dall'alto. Senza perdere questo allungamento piego il braccio sinistro dietro la schiena. A questo punto piego anche il braccio destro e unisco le due mani... se non ci arrivo posso usare una calza! Ripeto sull'altro lato

Imparo dalla mucca a sdraiarmi su un prato e
ad apprezzare il profumo dell'erba

rana manduka-asana

Sento le rane gracidiare al tramonto
e questo mi mette un'infinita allegria



- Mi siedo in posizione accosciata
- Porto le mani davanti al cuore inspirando profondamente
- Faccio attenzione che i miei gomiti ruotino le mie ginocchia delicatamente verso l'esterno

Mi accovaccio portando le mani unite al petto. Mentre i gomiti spingono le ginocchia verso l'esterno, estendo benissimo la mia schiena verso l'alto

Imparo dalla rana a mimetizzarmi nella natura

lepre shashanka-asana

Provo a stare così per tre respiri



- Mi siedo sui talloni con la fronte a terra
- Intreccio le dita delle mani dietro la schiena
- Mi sollevo dai talloni puntando la testa a terra e le mani verso il cielo

Mi metto seduto sui talloni, con la fronte appoggiata al tappetino. Intreccio le dita delle mani dietro la schiena e poi, mentre espiro, stacco il bacino dai talloni e porto le mani verso il cielo. Appoggio sul tappetino la parte più alta della testa.

Imparo dalla lepre a essere scattante

ponte chakra-asana

Se mi impegno e mi immedesimo al massimo
dentro il mio cuore trovo un tesoro



- Mi distendo a pancia in su, piego le ginocchia con i talloni vicini ai glutei e le mani sotto le spalle con i palmi a terra
- Spingo simultaneamente con le mani e i piedi a terra, sollevando tutto il corpo il più possibile
- Distendo le gambe, spingo l'ombelico in alto e rovescio la testa

Mi distendo in posizione supina. Piego le ginocchia e porto i talloni vicini ai glutei. Faccio scivolare le mani sotto le spalle. Spingo il corpo verso l'alto, usando insieme le braccia e le gambe, cercando di sollevarmi il più possibile da terra, spingendo l'ombelico verso il cielo. Distendo le ginocchia il più possibile e sollevo il tronco e la testa.

Imparo dal ponte a fare da tramite
per chi è in difficoltà

locusta shalamba-asana

Rimango immobile e poi spicco un salto
con le mie tre paia di zampe!



- Mi distendo a pancia in giù con le mani strette a pugno sotto il busto
- Punto il mento a terra
- Espiro e stacco le gambe

A pancia in giù, appoggio il mento sul tappetino. Chiudo le mani a pugno con il pollice all'interno e posiziono le braccia tese sotto il busto. Attivo i muscoli della schiena e con un grande espiro sollevo le gambe il più possibile verso l'alto.

Imparo dalla locusta a concentrare tutta la mia
energia prima di un grande evento



regole dei giochi

Con il contenuto di questa scatola si possono fare molti giochi diversi. Oltre a quelli che potrete inventare voi stessi, qui di seguito ne sono descritti 5, che si propongono di far divertire piccoli (e grandi) in tanti modi diversi, stimolando la creatività (gioco 1), la memoria (giochi 2 e 4) e l'apprendimento dei nomi degli asana (gioco 3), sviluppando con tutti il miglioramento della pratica.

Se si gioca con bambini di età inferiore ai 6 anni è consigliato che un adulto svolga il ruolo del moderatore, o Maestro. Dai 6-7 anni in poi il ruolo del Maestro può essere svolto, a turno, dai giocatori stessi.

Anche se è indicata una precisa modalità di gioco, tutti i 5 giochi si possono fare:

- con un unico mazzo di 20 carte coperte e prendendo di volta in volta la carta in cima al mazzo, come nel gioco 1
- con 5 mazzetti (4 carte per ogni tipologia) e lanciando il dado fucsia per scegliere la carta, come nel gioco 2
- con 4 mazzetti (5 carte per ogni colore) e lanciando il dado nero per scegliere la carta, come nel gioco 3
- lanciando entrambi i dadi e cercando nel mazzo la carta corrispondente, come nel gioco 5

Prima di iniziare a giocare occorre sottolineare che la pratica dello Yoga non deve mai fare male, e per questo motivo le posizioni vanno sempre eseguite lentamente. È importante rispettare i propri limiti e non dimenticare che i nostri corpi non sono tutti uguali: la facilità e difficoltà variano molto da una persona all'altra, e un asana facile per un giocatore potrebbe essere difficile per un altro.

gioco 1 - inventa la tua storia

PREPARAZIONE E INIZIO DEL GIOCO

- scegliete se giocare con le 20 carte più facili (dorso verde) o con le 20 carte meno facili (dorso viola)
- ogni giocatore pesca una carta colore (dorso nero) e così sceglie il proprio colore e personaggio per questo gioco
- mischiate le 20 carte asana e mettetele, coperte, a formare un unico mazzo
- lanciate il dado colore per decidere chi inizia (rilanciate se nessuno ha quel colore) e il gioco poi prosegue in senso orario

TURNO DI GIOCO

- il giocatore di turno gira la prima carta del mazzo: **esegue quella posizione** e **INIZIA LA STORIA**
 - * se non conosce il nome della posizione, gliela ricorda il Maestro
 - * nei turni seguenti il giocatore di turno gira la prima carta del mazzo: **esegue la posizione** e **CONTINUA LA STORIA**
- il Maestro **SUONA IL GONG** quando la posizione è eseguita correttamente e anche la storia è ben proseguita
- chi non riesce a fare la nuova posizione o a continuare la storia esce dal gioco

FINE DEL GIOCO


- la partita finisce quando rimane un solo giocatore
- vince l'ultimo giocatore rimasto

gioco 2 - ricorda la sequenza

PREPARAZIONE E INIZIO DEL GIOCO

- scegliete se giocare con le 20 carte più facili (dorso verde) o con le 20 carte meno facili (dorso viola)
- ogni giocatore pesca una carta colore (dorso nero) e così sceglie il proprio colore e il proprio personaggio per questo gioco
- dividete le 20 carte asana in 5 mazzetti, uno per ogni tipologia, e lasciatele con la posizione visibile
- lanciate il dado colore per decidere chi inizia (rilanciate se nessuno ha quel colore) e il gioco poi prosegue in senso orario

TURNO DI GIOCO

- all'inizio il giocatore di turno **deve eseguire le posizioni**, una per volta, delle carte coperte (all'inizio del gioco nessuna, poi una, poi due, etc.)
 - * deve farle tutte, una dopo l'altra, nell'ordine in cui le carte erano state girate
 - * il Maestro controlla le varie posizioni e **suona il gong** quando la posizione è eseguita correttamente
 - * quando tutte le carte coperte sono state ricordate ed eseguite correttamente, il turno prosegue
 - * chi non riesce a ricordare o a eseguire una posizione esce dal gioco
- il giocatore di turno lancia il dado tipologia (se viene il Jolly  sceglie la categoria che preferisce)
 - * prende la prima carta in cima al mazzetto di quella tipologia (se non ci sono più carte di quella tipologia prende la prima carta in cima a uno degli altri mazzetti, a sua scelta)
 - * posiziona la carta in mezzo al tavolo, ben visibile a tutti, ed **esegue quella posizione**
 - * il Maestro **suona il gong** quando la posizione è eseguita correttamente
 - * alla fine il Maestro gira la carta sul retro, in modo che la posizione non sia più visibile, e la mette a fianco delle altre carte girate
 - * chi non riesce a fare la posizione esce dal gioco

FINE DEL GIOCO



- la partita finisce quando rimane un solo giocatore
- vince l'ultimo giocatore rimasto

gioco 3 - indovina il nome

PREPARAZIONE E INIZIO DEL GIOCO

- scegliete se giocare con le 20 carte più facili (dorso verde) o con le 20 carte meno facili (dorso viola)
- dividete le 20 carte asana in 4 mazzetti, uno per ogni colore, e lasciatele con la posizione visibile
- inizia il giocatore più giovane e il gioco poi prosegue in senso orario

TURNO DI GIOCO

- il giocatore di turno lancia il dado colore (se viene il Jolly  sceglie il colore che preferisce, mentre  corrisponde al proprio colore), prende la prima carta in cima al mazzetto di quel colore (se non ci sono più carte di quel colore prende la prima carta in cima a uno degli altri mazzetti, a sua scelta) e la mette in mezzo al tavolo, ben visibile a tutti
- se il giocatore di turno dice correttamente il nome della posizione **guadagna la carta asana**, ma solo **dopo aver eseguito la posizione** e averla mantenuta fino a quando il Maestro **suona il gong**
- se invece il giocatore di turno non conosce il nome della posizione, o non riesce a eseguirla, può provare il giocatore alla sua sinistra, e così via in senso orario, fino a che un giocatore dica il nome giusto, faccia la posizione e in tal modo **guadagni la carta asana**

FINE DEL GIOCO

- la partita finisce quando un giocatore ha conquistato 3 carte
- qualora si giochi in tre bisogna conquistare 4 carte, e se si gioca solo in due bisogna averne 5 per vincere la partita

gioco 4 - componi il quartetto (per almeno 3 giocatori)

PREPARAZIONE E INIZIO DEL GIOCO

- scegliete se giocare con le 20 carte più facili (dorso verde) o con le 20 carte meno facili (dorso viola)
- il giocatore più giovane distribuisce le 20 carte asana in senso orario (non importa se qualche giocatore ne ha una in più)
- inizia il gioco chi ha la carta concentrazione di colore verde: il fulmine o la nave ①



TURNO DI GIOCO

- il giocatore di turno chiede una carta asana (colore e tipologia, ad esempio "stabilità gialla") a un altro giocatore
 - * se il giocatore ha quella carta asana la deve cedere al giocatore di turno, che però deve **eseguire quella posizione** per impossessarsi davvero di quella carta, e poi può continuare il proprio turno di gioco chiedendo una nuova carta asana a un nuovo giocatore (anche allo stesso)
 - * se il giocatore non ha quella carta asana, o se la posizione non viene eseguita correttamente, il turno di gioco passa al giocatore al quale era stata chiesta la carta
- quando un giocatore ha tutte le 4 carte della stessa tipologia (ad esempio le 4 carte rossa, gialla, verde e blu della categoria energia ②) dichiara il quartetto **suonando il gong** e ripone le 4 carte girate davanti a sé come proprio bottino

FINE DEL GIOCO

- la partita finisce quando tutti i 5 quartetti sono stati composti, e nessun giocatore ha più alcuna carta in mano
- vince il giocatore che ha composto il maggior numero di quartetti



gioco 5 - supera il maestro

PREPARAZIONE E INIZIO DEL GIOCO

- scegliete se giocare con le 20 carte più facili (dorso verde) o con le 20 carte meno facili (dorso viola)
- mischiate le 20 carte asana e mettetele, coperte, a formare un unico mazzo, che viene preso dal Maestro

TURNO DI GIOCO

- il Maestro lancia insieme il dado colore e il dado tipologia
 - * se un dado indica un jolly, il Maestro rilancia quel dado
- il Maestro prende dal mazzo la carta asana corrispondente al colore e alla tipologia indicati dai due dadi, legge sulla carta il nome (in sanscrito) e ne dice il nome (in italiano, se necessario consultando il libro). Infine la mette in mezzo al tavolo, ben visibile a tutti
- **tutti i giocatori devono fare la stessa posizione**, quella indicata dalla carta asana
- il Maestro ha l'arduo compito di decidere chi abbia eseguito meglio la posizione
 - * il Maestro attende che tutti i giocatori, eventualmente con i suoi suggerimenti, abbiano eseguito la posizione
 - * a quel punto indica il vincitore del turno di gioco, al quale viene consegnata la carta asana
 - * il vincitore del turno **suona il gong**

FINE DEL GIOCO

- la partita finisce quando un giocatore ha conquistato 3 carte
- qualora si giochi in tre bisogna conquistare 4 carte, e se si gioca solo in due bisogna averne 5 per vincere la partita

VARIANTE DEL GIOCO (SOLITARIO PER 1 SOLO GIOCATORE)

- lanciate insieme i due dadi e fate la posizione della carta asana indicata dai due dadi

Lorena Pajalunga

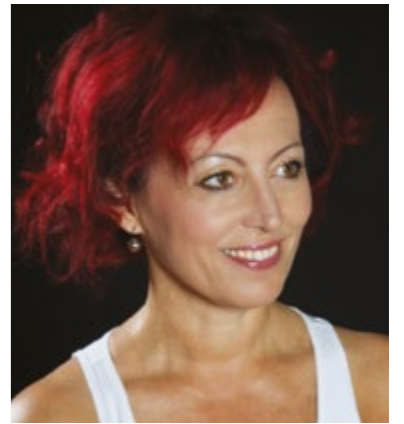
Insegnante di Yoga diplomata nel 1989 presso la Bihar School of Yoga di Munger (India) di Swami Satyananda e successivamente presso la Federazione Italiana Yoga nel quadriennio 1992-1996. Laureata in Scienze della Formazione presso l'Università degli Studi "Bicocca" e docente a contratto presso la Facoltà di Scienze della Formazione del medesimo Ateneo per l'insegnamento dei laboratori di Yoga per bambini alle studentesse del primo anno del Corso di Laurea a Ciclo Unico di Scienze della Formazione primaria.

Lorena Pajalunga dirige anche la scuola di yoga Le Filosofie del Corpo, a Oreno di Vercate e a Milano.

Autrice dei volumi "Giocayoga", "Yoga per adolescenti", "Yoga piccolo piccolo" e "Il grande manuale delle sequenze dello yoga", è da decenni impegnata nell'insegnamento dello Yoga per l'infanzia e l'adolescenza e nella formazione di docenti per il metodo GiocaYoga. Nei suoi workshop illustra i fondamenti teorici del Raja-Yoga, della loro declinazione in pratica didattica, suddivisa sia in fasce di età che negli otto anga (gradini) del cammino yogico. Ulteriore tematica dei suoi interventi è "L'incontro con l'Altro".

Inoltre svolge attività formativa nella scuola di formazione di docenti per l'ISYCO. Svolge corsi di yoga preparato presso l'Azienda Ospedaliera di Desio e Vercate. Frequenta la scuola di Mindfulness Project, "Scuola triennale di Mindfulness Counseling", presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia e il corso di "Ipnosi e Mindfulness" presso il Centro Mindfulness di Milano.

Da aprile 2016 è Insegnante accreditata internazionalmente con Yoga Alliance Italia.



Lorenzo Terranera

Nato a Roma nel 1968, illustratore e scenografo. Ha iniziato lavorando per il teatro d'attore e di figura e partecipando alla realizzazione di videoclip musicali e spot pubblicitari fra cui Sputink 5 (nastro d'argento 2009) lo spot campagna "viverla tutta" Pfizer e il video-clip di "una storia americana" di E.De Angelis. Per dodici anni ha realizzato gli sfondi in studio per il programma "Ballarò" di Rai Tre. Dallo scorso anno cura la grafica e le animazioni per la trasmissione "di martedì" condotta da G. Floris su La7. Nel 2005 ha fondato, insieme a Fabio Magnasciutti la scuola di illustrazione Officina B5 dove ancora oggi, insieme a numerosi altri illustratori, insegna Illustrazione per l'infanzia. A oggi ha illustrato oltre ottanta libri per numerose case editrici italiane, enti pubblici e istituzioni internazionali come L'Unicef, Amnesty International e Fao.



namaste

il gioco dello yoga

È da moltissimo tempo che pensavo a un gioco per meglio introdurre i bambini al meraviglioso mondo dello yoga.

Lungi dal voler essere un percorso completo, l'obiettivo del gioco è quello di cominciare a prendere contatto con gli asana, le posizioni, perché attraverso la corporeità e la peculiare richiesta di immobilità offriamo ai bambini l'ingresso in un mondo di infinita immaginazione.

Le carte del gioco sono state pensate per far sì che i bambini (e non solo) sperimentino e si impegnino in giochi connessi all'abilità, ma anche alla creatività, sempre nel rispetto di sé e dell'Altro.

Lorena V. Pajalunga
SWAMI PARAGYA CHAKRSV SIBARWATI

Un Gioco di: **Emanuele Pessi e Lorena Pajalunga**

Illustrazioni di: **Lorenzo Terranera**

Fotografie di: **Davide Ippolito**

Grafica di: **Domenico Monforte**

Prodotto da: **CreativaMente srl - Via A. Volta, 69
20863 Concorezzo (MB)**



LUDO ERGO SUM
www.creativamente.eu



In collaborazione con:



Associazione Italiana
Yoga per Bambini

GiocAYOGA

