

Regole per le storie con asana

Le storie con le asana hanno come obiettivo quello di ripetere le asana in maniera divertente, per accrescere il piacere della corretta esecuzione delle posizioni mediante il gioco.

Le asana dovranno essere apprese durante gli incontri precedenti e non durante le storie.

Per una buona e corretta stesura delle storie, e per la loro rappresentazione, bisogna osservare delle regole.

Nel sistema Balyayoga le asana **NON** vengono insegnate attraverso le storie, ma si giungerà alla storia quando i bambini conosceranno e avranno già appreso le posizioni presenti all'interno del racconto.

Regole per le storie con le asana

- ⤴ Per assicurarsi una buona fluidità della sequenza è importante rispettare le regole di transizione che portano da un gruppo spaziale a quello successivo. Partendo con posizioni in piedi l'ordine da seguire sarà : in piedi, in ginocchio, seduti sdraiati. Per fare questo utilizzare una posizione di transizione. In caso la storia inizi da una posizione a terra, si seguirà il percorso inverso rispettando l'ordine dei gruppi spaziali senza utilizzare la posizione di transizione.
- ⤴ La storia deve essere scritta con la modalità della filastrocca, anche se non necessariamente rimata; questo, garantisce una migliore scorrevolezza della storia stessa. Nelle storie con le asana non è richiesto inserire necessariamente un valore morale.
- ⤴ In una storia dovrebbero esserci dalle 8 alle 12 posizioni (compresi gli esercizi preparatori) e dovrebbero essere distribuite in maniera uniforme in tutto il testo. Possono essere inseriti massimo due mudra, che non rientreranno nel conteggio delle posizioni.(il mudra del namaskar non va conteggiato)
- ⤴ Per ogni storia è consigliabile avere un'asana per riga (si avrà una favola di 8/12 righe) o al massimo un'asana ogni due righe (si avrà una favola di 16/24 righe);
- ⤴ ogni asana va "chiamata", spiegata ed eseguita nel dettaglio insieme ai bambini;
- ⤴ se una posizione viene ripetuta nel testo, va eseguita solo una volta nel proprio gruppo spaziale di riferimento. Tutte le altre volte va semplicemente letta.
- ⤴ L'unica posizione con la quale, volendo, si può terminare una sequenza (e quindi una storia) anche se si è in piedi o sdraiati, è la posizione dell'amico del silenzio, solo se finalizzata alla meditazione. Diversamente dovrà seguire le regole di transizione.

Per scrivere un testo bisogna specificare:

- ✦ titolo della storia;
- ✦ età dei bambini ai quali la storia si rivolge;
- ✦ le asana, gli esercizi preparatori e i mudra da eseguire: vanno evidenziate in grassetto, o in stampatello o sottolineate, o con diverso colore...;
- ✦ il nome dell'autore/autori della storia.
- ✦ Corso di riferimento (es. corso Milano ott 2019- febb 2020)

Per rappresentare una storia per l'esame

Storia condotta in gruppo o in coppia:

gli esecutori della storia si posizionano di fronte al gruppo che sarà disposto in linea e non in cerchio.

Le asana vanno condotte in modo speculare, usando riferimenti spaziali fino ai 7 anni circa. Dagli 8 anni in poi potremo introdurre i concetti di destra e sinistra mantenendo però i riferimenti spaziali e l'esecuzione speculare.

Le asana presenti nella storia dovranno essere divise tra i membri del gruppo conduttore.

Esempio di conduzione da parte di un gruppo composto da 3 persone (che chiameremo **A**, **B** e **C**) di una favola con 12 asana (4 a testa). volendo possono essere anche di meno.

- **A** leggerà inizialmente tutta la storia, per farne comprendere il senso e permettere di cogliere il significato del racconto, mentre tutti gli altri ascoltano.
- **A** rilegge la storia, fermandosi questa volta alla fine della frase che comprende la posizione da eseguire.
- **B** chiamerà la posizione, la spiegherà e contemporaneamente la eseguirà insieme al gruppo classe e a **C** (**A** che ha letto non esegue).
- Dopo che sono state eseguite le prime 4 asana lette da **A**, toccherà a **B** continuare la lettura della storia fino alla fine della frase che comprende la posizione da eseguire.
- **C** chiamerà la posizione, la spiegherà e contemporaneamente la eseguirà insieme al gruppo classe e ad **A** (**B** che ha letto non esegue).
- Dopo l'esecuzione delle 4 asana lette da **B**, toccherà a **C** continuare la lettura della storia fino alla fine della frase che comprende la posizione da eseguire.
- **A** chiamerà la posizione, la spiegherà e contemporaneamente la eseguirà insieme al gruppo classe e a **B** (**C** che ha letto non esegue).
- **Chi legge non esegue mai la posizione**

Esempio di conduzione da parte di un gruppo composto da 2 persone (che chiameremo **A**, **B**) di una favola con 8 asana (4 a testa). Volendo possono essere anche di più fino a un massimo di 12

- **A** leggerà inizialmente tutta la storia, per farne comprendere il senso e permettere di cogliere il significato del racconto, mentre tutti gli altri ascoltano.
- **A** rilegge la storia, fermandosi questa volta alla fine della frase che comprende la posizione da eseguire.
- **B** chiamerà la posizione, la spiegherà e contemporaneamente la eseguirà insieme al gruppo classe (**A** che ha letto non esegue).
- Dopo che sono state eseguite le prime 4 asana lette da **A**, toccherà a **B** continuare la lettura della storia fino alla fine della frase che comprende la posizione da eseguire.
- **A** chiamerà la posizione, la spiegherà e contemporaneamente la eseguirà insieme al gruppo classe (**B** che ha letto non esegue).
- **Chi legge non esegue mai la posizione**

Esempio di conduzione da parte di una persona sola (che chiameremo **A**) di una favola con 8 asana (volendo possono essere anche di più fino a un massimo di 12)

- **A** leggerà inizialmente tutta la storia, per farne comprendere il senso e permettere di cogliere il significato del racconto, mentre tutti gli altri ascoltano.
- **A** ripete la storia, fermandosi questa volta alla fine della frase che comprende la posizione da eseguire.
- **A** chiamerà la posizione, la spiegherà e contemporaneamente la eseguirà insieme al gruppo classe.
- Procederà in questo modo fino al termine della favola.

La posizione sarà eseguita nella modalità più corretta, tenendo conto dell'età dei bambini a cui ci rivolgiamo, e per l'esatto numero di ripetizioni previsto da ciascuna posizione. E'importante utilizzare un linguaggio adeguato all'età dei bambini a cui ci si rivolge.

Nel caso di conduzione di una singola persona sarà necessario **imparare a memoria la storia** per evitare che prendere il foglio e poggiarlo per condurre, disturbi il flusso della sequenza