

# Dispensa Generale

## Lo yoga con i bambini 3-13 anni

### Perchè lo Yoga per bambini?

#### Gioie e dolori dell'insegnante

Quando si diventa insegnanti di yoga per bambini, si inizia il percorso lavorativo carichi di buone intenzioni ed aspettative. Tu, insegnante, arrivi in aula colmo di sentimenti positivi e buone vibrazioni: sei convinto che quei bambini siano grandi anime, e che tu, attraverso la tua pratica, riuscirai ad elevarli spiritualmente, e ad avvicinarli al loro vero Sé, in pochi incontri. Loro penderanno completamente dalle tue labbra, ed eseguiranno esattamente tutto quello che dirai loro!!!

Ma dopo appena cinque minuti di lavoro, ti renderai conto che la situazione non è così come la immaginavi: loro saranno sempre in subbuglio e tu avrai perso la voce per richiamarli. In poco tempo, probabilmente, ci si sentirà scoraggiati, e si inizierà a pensare: *“è più facile lavorare con gli adulti, mi danno più soddisfazione”, “come li addomestico?”, “chi me lo fa fare?”!*

A quel punto devi cercare di avere ben chiara in mente quella che è la situazione oggettiva: loro non hanno scelto di fare yoga, il loro desiderio è quello di giocare e divertirsi. Tu, però, attraverso il nostro metodo, potrai aiutarli a capire i benefici ed il profondo significato di questa grande pratica.

Questo è il compito dell'insegnante di yoga per bambini: trasmettere il senso dello yoga, che è diverso da tutte le altre discipline. Quando si fa yoga bisogna comprendere che l'attenzione è più rivolta verso l'interno che verso l'esterno.

Lo scopo, inoltre, non è quello di bloccare i bambini perchè stiano fermi e costantemente rilassati ed in silenzio. Quello che facciamo con lo yoga per bambini, è riequilibrare la loro energia, perchè poi possa essere canalizzata ed indirizzata, in quei momenti (anche se brevi) di meditazione e di profonda concentrazione. E' questo ciò che davvero lavora sull'interiorità dei più piccoli.

#### 1. Giochi in cerchio

##### Di conoscenza

- ♣ Ripetere il proprio nome associando un gesto;
- ♣ Ripetere nome e gesto del compagno precedente;
- ♣ giochi con la palla/cuscino/energia

##### Di contatto

- ♣ In cerchio in piedi : vari tipo di massaggi
- ♣ Esplorazione del compagno con un dito, e con i piedi!!!
- ♣ Da seduti ci si piega in avanti, a destra a sinistra, ci si solleva!
- ♣ L'anemone di mare

## **2. Giochi in coppia e di sintonia**

- ♣ Lo specchio /la maschera
- ♣ Le mie gelide manine
- ♣ L'abbraccio
- ♣ Bilancia in piedi (laterale e frontale)
- ♣ Altalena a terra di fronte e di spalle
- ♣ Ci sono non ci sono
- ♣ Torsione
- ♣ Bicicletta
- ♣ Massaggio ai piedi
- ♣ Vogatore
- ♣ Massaggio del sasso e del ranocchio
- ♣ Shake
- ♣ La zattera (saluto, saluto con gli occhi, saluti dal mondo, tutti al centro ,equilibrio)
- ♣ Fiore aperto
- ♣ Millepiedi a pancia in su

## **3. Giochi di fiducia**

- ♣ Lasciarsi andare
- ♣ Il tuffo sulle mani

## **4. Giochi di animazione**

- ♣ Arca di Noé
- ♣ Lo squalo
- ♣ Il pescatore/ Lupo e le pecorelle
- ♣ La zanzara
- ♣ La carota ed il coniglio

## Esercizi propedeutici:

### 1. ritmo

- ♣ Passi a tocchi di tamburo
- ♣ Camminata a ritmo di tamburo
- ♣ Ritmi diversi (veloci e lenti)
- ♣ Camminata degli animali in cerchio/ tutti in linea
- ♣ Scatoline/gioco degli animali

### 2. respirazione

- ♣ Respirare con la mano del compagno che blocca il diaframma
- ♣ Respirare con le braccia che bloccano la gabbia toracica
- ♣ Il respiro come un filo d'acqua (visualizzazione)
- ♣ Gonfiare il palloncino
- ♣ Barchetta di carta sulla pancia
- ♣ Supini con mano sulla pancia
- ♣ Respirazione del serpente, del pesce, del corvo.
- ♣ Respirazione aria calda e fredda.
- ♣ La danza della candela
- ♣ Trenino del respiro con vari esercizi
- ♣ Il quadrato del respiro

#### ***Il respiro con il naso:***

- alle materne respirazione libera
- alle elementari viene detto ma senza insistere
- medie viene detto e si cerca di correggere
- dalle superiori solo con il naso (obbligatorio)

### 3. con campana tibetana

- ♣ Storia della campana e cos'è la campana tibetana
- ♣ ascolto del suono
- ♣ campana sulla pancia

## **Esercizi di riscaldamento:**

### **Corse e saltelli:**

- ♣ Corsetta del cane;
- ♣ Corsa dei cavalli
- ♣ Saltelli a una gamba;
- ♣ piedi uniti;
- ♣ salto del guerriero;
- ♣ saltelli a gambe divaricate e chiuse,
- ♣ saltelli avanti e dietro
- ♣ saltelli a piedi uniti disegnando un più

### **Stiramenti e piegamenti in piedi:**

- ♣ mezzaluna,
- ♣ Disegnare arcobaleno
- ♣ karmasana in tutte le direzioni
- ♣ Afferrare la torta in tutte le direzioni
- ♣ pizza
- ♣ stelline
- ♣ semino
- ♣ Esercizio della palla con una mano, e con entrambi le mani
- ♣ tronco del Tai Chi.
- ♣ Rotazioni del taichi

### **Rotazioni**

- ♣ Testa, spalle, mani, fianchi, ginocchia, piedi
- ♣ Rotazioni a terra – rotoloni (wurstell di soia), passo del giaguaro, del bruchino
- ♣ Gara dei coniglietti
- ♣ Baciamoci le ginocchia
- ♣ Ci abbracciamo perchè ci vogliamo bene!!!

### **Giochi di Visualizzazione**

Giochi di abilità con le dita (esercizi di Gurdjieff)

Scrivere il proprio nome con le diverse parti del corpo

## **Elenco Asana**

### **Esercizi preparatori**

- ✦ Esercizio energizzante dell'ayurveda
- ✦ Birillo
- ✦ Filo d'erba
- ✦ Posizione del vigile
- ✦ Esercizio delle radici
- ✦ Saluto del sole
- ✦ Foglia che cade (esercizio del Ki)

### **ASANA IN PIEDI**

- ✦ Soldato (tadasana)
- ✦ Albero (vrikrasana)
- ✦ Bilancia (tulandasana)
- ✦ Casa con il comignolo/ (parsvakonasana)
- ✦ Cicogna
- ✦ Fulmine/ tuono
- ✦ Girasole
- ✦ Guerriero (viirabdrasana)
- ✦ Guerriero che scaglia la freccia
- ✦ Mezzaluna (padhastasana)
- ✦ Montagna
- ✦ Pioggia
- ✦ Uccellino

## **ASANA DI TRANSIZIONE**

- ✦ Orso (padahastasana )
- ✦ Rana
- ✦ Sedia (Utkatasana)
- ✦ Sole

## **ASANA IN GINOCCHIO**

- ✦ Cane (Adho Mukha Shvanasana)
- ✦ Coniglio (shashaungasana)
- ✦ Gatto (marjariasana)
- ✦ Leone (shimasana)
- ✦ Tartaruga in ginocchio (diirgapranam)
- ✦ Riposo/roccia (balasana)

## **ASANA DA SEDUTI**

- ✦ Amico del silenzio (siddhasana - padmasana)
- ✦ Barca (navasana)
- ✦ Farfalla (baddha konasana)
- ✦ Fiore
- ✦ Lumaca (yogamudra)
- ✦ Pinza
- ✦ Ponte (4 tibetano)
- ✦ Tartaruga da seduti (kurmasana)
- ✦ Torsione

## ASANA DA SDRAIATI

### PRONI

- ♣ Coccodrillo
- ♣ Arco (dhanurasana)
- ♣ Serpente (bhujangasana)
- ♣ Nuvola (variante di shalabasana)
- ♣ Pioggia

### SUPINI

- ♣ Arcobaleno (cakrasana)
- ♣ Bimbo che dorme (shavasana)
- ♣ Aratro (Parvatasana o halasana)
- ♣ Mezzoaratro (ardhashivasana o ardha halasana o shivasana )
- ♣ Candela(sarvaungasana)
- ♣ Pesce (matsyamudra)
- ♣ mantice (bastrikasana)
- ♣ mezzo ponte o scivolo (setubandasana)

## I mudra

**Mudra** é un termine sanscrito che significa “atteggiamento”, o “sigillo che regala benessere”.

I *mudra* sono gesti fatti con le mani che ricordano o evocano cose o azioni specifiche o sensazioni che con le asana non riusciremmo a trasmettere.

E possibile

utilizzare alcuni di questi gesti per completare le storie con le asana,.

In alcune storie con le asana ce ne avvaliamo per arricchire un'azione o per concludere la storia stessa.

I *mudra* sono di origine antichissima e sono presenti tanto nella tradizione orientale che in quella occidentale.

I *mudra* che utilizziamo in Balyayoga non sono attinti dalla tradizione classica orientale, ma sono inventati per dare la possibilità di esprimere sentimenti ed emozioni. I mudra per i bambini utilizzati nel sistema Balyayoga sono eseguiti esclusivamente con braccia e mani.

*Mudra significa "esteriorizzazione di un' ideazione interiore, essi sono l'espressione fisica di sentimenti mentali" Shrii Shrii Anandamurti*

Abbracciare

Buio

Accarezzare

Cullare/Culla

Amore/ cuore

Donare

Bacio

## **Rilassamento/ Visualizzazioni / Meditazione**

Progressivamente si può iniziare con semplici esercizi di rilassamento dove la focalizzazione è sul respiro e sulle sensazioni del corpo.

Successivamente si possono introdurre visualizzazioni descrittive e/o sensoriali.

Alcune visualizzazioni possono rievocare emozioni e sentimenti ma questo tipo di visualizzazioni vanno utilizzate con cautela.

La meditazione dalle scuole elementari può avvenire con il mantra BABA NAM KEVALAM

("Tutto è infinito amore", "Mi tuffo in un oceano di amore infinito")

## **Elementi di una lezione:**

**Questi gli elementi presenti in una lezione tipo:**

- Amico del silenzio
- Esercizio di ascolto/Mantra
- esercizi di respirazione guidata
- asana
- rilassamento, visualizzazioni
- danze
- mudra
- Attività artistiche e creative
- massaggio
- canto
- meditazione
- storie per crescere

## **Come Impostare un incontro di yoga: schema pratico**

- Uso del bagno
- Possibilmente senza scarpe
- Lezione frontale suddivisa per file
- Namaskar
- Uso di un simbolo che rimandi ad una impostazione pedagogica degli incontri
- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi preparatori e Asana
- Storie con le asana
- Massaggio individuale e/o di coppia
- Rilassamento
- Visualizzazione creativa
- Meditazione
- Storie per crescere
- Attività artistiche o attività alternative

### **Suddivisione dei tempi**

Per praticità abbiamo riepilogato qui di seguito la tabella con i tempi e le fasi suddivise per fasce d'età.

Ogni incontro di yoga va suddiviso in tre momenti:

- A) I Giochi / riscaldamento
- B) Esercizi propedeutici/ Asana
- C) Rilassamento/ Visualizzazione / Meditazione/ Storie Morali

In relazione alla fase del corso (fase iniziale, centrale, finale ) ognuno dei tre momenti avrà una durata diversa:

Il primo incontro è sempre di conoscenza.

Nel secondo e terzo incontro la Fase A ha una durata maggiore della Fase B e la fase C è appena accennata.

Dopo il terzo incontro la suddivisione è orientativamente la seguente con una dilatazione dei tempi della Fase C a metà percorso .