

## LE REGOLE PER UNA FELICE

### PRATICA IN FAMIGLIA

- Lascia che i bambini ne siano attratti. Amano lo yoga se i genitori lo praticano con loro in un'atmosfera serena, di gioia e di gioco.
- Posiziona i tappetini antiscivolo uno accanto all'altro. Questa disposizione evita che il genitore si ponga frontalmente come un

"maestro". Quando imitano spontaneamente, i bambini si pongono di lato ed è più facile capire/copiare le posizioni.

- Crea un piccolo rituale per entrare nella pratica, come accendere un incenso o farsi un inchino. I bambini apprezzano i rituali.
- Non pretendere precisione, non correggere e soprattutto non

rimproverare. Fino ai sette anni lascia che facciano come riescono, al massimo rifai vedere come tu esegui la posizione, dicendo semplicemente: "guarda, io la faccio così".

- Scomponi nei singoli dettagli la posizione che risulta difficile.
- Se il bambino dice "non ci riesco", insegnagli un'altra frase: "io ci provo". La qualità della relazio-



### Kriya del leone, con tre espirazioni sonore

In ginocchio, occhi chiusi, il bacino appoggiato sui piedi, mani appoggiate sulle cosce, ispirare profondamente, gonfiando il petto come un leone maestoso; espirando aprire gli occhi, spalancare le mani ed emettere un bel ruggito che parte dalla pancia. Tre volte.

### Kriya della tigre, con tre espirazioni sonore

Da carponi, srotolare tutta la schiena: in ispirazione, inarcarla a partire dal bacino; in espirazione, arrotondarla a gobba a partire dal bacino, emettendo un sonoro ruggito. Tre volte.

### Posizione del cobra reale

Distesi sulla pancia, gambe allungate, mani di lato al busto sotto le spalle, immaginare di essere un grande serpente che si sta svegliando e lentissimamente comincia a salire inarcando la schiena. Rimanere qualche respiro a guardarsi intorno...

## Il risveglio degli animali nella foresta degli antichi rishi

Al mattino, come arriva il sole, la tigre, con tre sonori ruggiti, annuncia il suo risveglio a tutta la foresta. Le fa eco il leone con tre ruggiti ancora più maestosi. Il cobra reale esce dalla sua tana e si guarda intorno, il colombo apre le ali, pronto a levarsi in volo, le scimmie cominciano a saltare da un ramo all'altro, l'elefantessa va ad abbeverarsi con il suo piccolo, che fa giochi di equilibrio con la proboscide dritta davanti a sé. Sopra un albero altissimo l'aquila reale, con il suo sguardo penetrante, osserva la foresta che si risveglia mentre un vento gentile muove le foglie.

### Posizione del colombo

In ginocchio, portare le braccia indietro, guardare verso il cielo e, trovato l'equilibrio, sollevare i piedi da terra.

### Posizione della scimmia.

In ginocchio portare avanti una gamba e alzare le braccia inarcandosi. Ripetere dall'altra parte.

ne è determinante nell'apprendimento: i piccoli quando vengono accolti così come sono e percepiscono un'aspettativa positiva nei loro confronti, imparano più facilmente.

● Fai ripetere al massimo tre volte la posizione e falla tenere pochissimo, qualche respiro: i bambini sono capaci di un'attenzione molto forte, ma breve.

● Lo yoga non deve diventare un altro "compito". Fino ai sette anni, in casa, 10-15 minuti di yoga insieme sono perfetti, dopo possono arrivare con un rilassamento a 20, ma non di più.

● Comincia la pratica con i bambini, poi continua da sola. Può essere che dopo un po' i bambini preferiscano praticare per conto loro, con i loro tempi

● Una volta appreso il "Saluto al sole", fallo entrare nella routine quotidiana. È uno splendido modo di iniziare la giornata, si celebra il sole nel cielo e nel cuore affinché splenda sempre luminoso.

● Ricorda che i bambini seguono più facilmente una sessione se le posizioni sono legate da una piccola storia, come nella sequenza che trovi di seguito.

### Posizione dell'elefante Ganesh

In piedi sollevare una gamba dritta dietro (la codina) e allungare le braccia con le mani giunte (la proboscide), davanti a sé. Ripetere in equilibrio sull'altra gamba.

### Posizione dell'aquila

In piedi sollevare una gamba e girarla attorno all'altra, incrociare le braccia, unire le mani, e piegandosi sul ginocchio rimanere un poco. Ripetere sull'altra gamba.

### Il gesto della elefantessa

In piedi, portare le mani unite a terra, come una proboscide, inspirando sollevarla in alto, ripetere tre volte.

### Respiro del vento

In piedi o seduti, espirare facendo lunghi sibili, come il vento che soffia, più volte.

### Posizione dell'albero

In piedi sollevare un piede, appoggiarlo alla caviglia (per i più piccoli) o alla coscia dell'altra gamba (per i più grandi) e con le braccia formare la chioma di un albero.

### Posizione della foglia

In ginocchio scendere fino a portare la fronte a terra con il bacino sui piedi, lasciare le braccia a terra lungo il busto, riposare quanto si vuole.