

Chiara Iacomuzio è laureata in lettere classiche e dal 1997 lavora come redattrice e traduttrice. Si è diplomata alla Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa di Milano e dal 2011 insegna yoga ad adulti e bambini. Per ulteriori informazioni, www.chiaraiacomuzio.com.

Maurizio Morelli pratica yoga dal 1967 e lo insegna dal 1978. Ha studiato con numerosi maestri e trascorso lunghi periodi di formazione in India. È esperto di terapie naturali e spirituali. Dirige la Libera Scuola di Hatha Yoga Hamsa di Milano. Presso red! ha pubblicato diversi volumi. Per ulteriori informazioni, www.thisisyoga.org.

Un ringraziamento speciale a tutti i bambini che hanno partecipato alla realizzazione del servizio fotografico: Anna, Celeste, Davide, Edoardo, Gabriele, Isabella, Margherita, Martina, Micol, Sara, Stefano, Viola L. e Viola M.

© 2017 red!
www.rededizioni.it

Fotografie: Italo Bertolasi e Giorgio Uccellini

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

Ogni sforzo è stato fatto per garantire l'accuratezza delle informazioni contenute in questo libro. L'autore e l'editore declinano tuttavia ogni responsabilità per qualsiasi problema, danno o incidente derivanti dalla messa in pratica dei consigli e degli esercizi contenuti in questo libro.

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Chiara Iacomuzio, Maurizio Morelli

YOGABIMBI

red!

La polenta

Distendiamo le braccia di fronte al petto e intrecciamo le mani, immaginando di impugnare un grosso mestolo (1); ruotiamo il busto in avanti e all'indietro (2), e intanto cantiamo questa canzoncina: «Ero in cucina, giravo la polenta, il bruco me l'ha spenta, il bruco me l'ha spenta. Ero in cucina, giravo la polenta, il bruco me l'ha spenta e non mi lascia star». L'esercizio termina con una corsetta sul posto da seduti, muovendo gambe e braccia, abbinata alla strofa finale (3): «Diamo la caccia al bruco, diamo la caccia al bruco, diamo la caccia al bruco, che non ci lascia star». Ripetiamo la sequenza invertendo il senso di rotazione del busto (4).



Il saluto al solda-timo

Il timo è una ghiandola molto importante per la nostra salute, perché ci protegge dalle malattie; però, ama dormire e, se si addormenta, noi ci ammaliamo più facilmente. Dobbiamo quindi tenerlo sveglio e, per farlo, ci serviamo del saluto al solda-timo: inspiriamo profondamente e, mentre espiriamo, pronunciamo a voce alta tutte e cinque le vocali massaggiandoci lo sterno con piccoli colpi delle mani (5).



Il riscaldamento in piedi

Pur essendo estranei alla tradizione dello yoga classico, i giochi e le danze che vi proponiamo nelle righe seguenti servono come preparazione alle fasi successive, in cui si eseguiranno gli elementi più tradizionali (asana, esercizi di respirazione, meditazione ecc.); inoltre, contribuiscono allo sviluppo di doti che sono perfettamente coerenti con le finalità dello yoga per bambini: aiutano a scaricare le tensioni, a migliorare il senso del ritmo e dell'equilibrio, a favorire l'attenzione e la concentrazione, a creare l'armonia del gruppo.

La mia zia che sta a Forlì

L'esercizio prevede di eseguire una serie di movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, introducendoli con la formula:

«La mia zia che sta a Forlì
quando fa yoga con ...
fa così».



La tigre

Le tigri sono simili a grossi gatti, ma più forti e feroci. La posizione della tigre ricorda quella del gatto, ma è un po' più impegnativa.

- ❖ Iniziate come nella posizione precedente, a quattro zampe, con braccia e cosce perpendicolari al terreno e ginocchia separate.
- ❖ Buttando fuori l'aria, arrotondate la schiena, portate il mento verso il petto e il ginocchio destro verso la fronte.
- ❖ Ora fate entrare l'aria, inarcate la schiena in senso opposto e sollevate petto e testa guardando in avanti; contemporaneamente spingete indietro e verso l'alto il tallone destro.
- ❖ Eseguite 4-5 ripetizioni con la gamba destra e poi lo stesso numero con la sinistra.



Benefici

Tonifica la schiena e aumenta la flessibilità delle anche. Rinforza i muscoli di cosce e glutei.



AVVERTENZE

Occorre controllare che i fianchi rimangano il più possibile orizzontali e paralleli, e che l'anca della gamba che si alza dietro non si sollevi rispetto all'altra.

Il serpente che alza la testa

- ❖ Partite dalla posizione prona, tenendo le mani ai lati del tronco e i gomiti indietro.
- ❖ Chiudendo i glutei e tenendo le spalle basse, sollevate il tronco inarcando la schiena e scivolando un poco in avanti.
- ❖ Potete tenere la posizione per 5-10 secondi, oppure ripetere alcuni movimenti su-giù.
- ❖ Fate entrare l'aria nei polmoni mentre assumete la posizione, fatela uscire mentre tornate proni.

Benefici

È una posizione che rinforza la muscolatura di sostegno della colonna vertebrale e la rende simmetrica. Incrementa la volontà e la capacità di attenzione ed è molto stimolante, per cui va bene eseguirla spesso ma non a lungo.

AVVERTENZE

Questa posizione, così difficile per gli adulti, è molto naturale per i bambini, almeno finché sono molto piccoli. I bambini di pochi mesi, quando sono messi proni, si inarcano in questo modo per potersi guardare attorno.



Il tavolo e la sedia

- ❖ Partite come nello scivolo (p. 105): sedetevi a terra con le gambe allungate, i piedi leggermente distanziati fra loro, le mani a terra dietro di voi con le dita girate verso i glutei o nella direzione opposta.
- ❖ Sollevate il bacino contraendo i glutei e piegate le ginocchia, cercando di far aderire completamente le piante dei piedi a terra.
- ❖ Spingete mani e piedi contro il pavimento e sollevate il bacino finché cosce e busto non sono allineati.
- ❖ Se vi sentite stabili, potete rovesciare la testa indietro, tenendo il collo morbido e rilassato.
- ❖ Mantenete per alcuni istanti, poi scendete.

A questa posizione potete abbinare quella della sedia: metà della classe può fare il tavolo e l'altra metà la sedia.

- ❖ Partite dalla posizione dell'elefante che mangia le foglie (p. 74).
- ❖ Piegate le ginocchia come se voleste sedervi.
- ❖ Unite i palmi delle mani e mantenendo le ginocchia piegate sollevate il busto, sino a raddrizzarlo il più possibile, quindi portate le braccia in alto, con le mani sopra la testa.
- ❖ Staccate i palmi e fate scendere le braccia di fronte a voi, all'altezza del petto.
- ❖ Tenete per qualche istante poi sciogliete.



Benefici

La posizione del tavolo rafforza polsi, braccia e spalle, irrobustisce i muscoli della schiena e del busto; quella della sedia aumenta la forza delle gambe, delle ginocchia e delle caviglie, e migliora la flessibilità delle articolazioni.

AVVERTENZE

La posizione del tavolo può essere più semplice partendo da seduti a gambe piegate invece che a gambe distese; quella della sedia partendo dalla posizione della montagna (p. 84) invece che dall'elefante.



All love surround you: stringiamo le braccia intorno al petto (gesto dell'abbraccio), poi le riapriamo verso l'esterno e le portiamo sopra la testa (gesto della montagna), le dita delle mani si toccano (gesto della piramide).



And a pure light within you: uniamo le mani come a formare un fiore di loto, poi le facciamo scivolare all'altezza del cuore (*padma mudra*, gesto del fiore di loto: polsi a contatto, così come pollici e mignoli, le altre dita aperte a coppa).



Guide your way on: rivolgiamo i palmi verso l'alto e protendiamo le mani in avanti (gesto dell'offerta); ripetiamo 2 volte.



Ripetiamo l'intera sequenza dall'inizio, per 3 volte.

Sat Nam: ruotiamo le mani una sopra l'altra e portiamo le braccia aperte verso il cielo; ripetiamo 3 volte.



Indice delle asana

L'albero, 88	L'istrice che si chiude, 80
L'aquila, 90	Il leone che ruggisce, 81
L'anatro, 102	La luna che sorge, 93
L'arco, 108	Mezzo giro, 128
L'ascensore, 129	La montagna, 84
Il bambino felice, 116	Il muso di mucca, 82
La barca, 111	L'ostrica in fondo al mare, 86
La bicicletta, 130	Il pesce che guizza, 104
Il cammello, 78	Il piccione orgoglioso, 114
Il cammello in coppia, 126	La pinza, 112
La candela, 100	Il ponte, 103
Il cane che si stira, 98	Il ponte sollevato, 109
Il cane che va a passeggio e solleva la gamba, 99	La rana che salta, 87
La canoa, 110	I rematori, 124
La carriola, 122	Lo schiaccianoci, 125
La cavalletta che salta, 77	La scimmia che si appende all'albero, 113
Il cavatappi, 118	Lo scivolo, 105
Il cocodrillo che attacca, 76	Il seggiolino, 123
Il cocodrillo che dorme, 75	Il seme che sboccia, 85
Il corvo sul ramo, 96	Il serpente che alza la testa, 73
Il danzatore, 92	Lo specchio, 131
Il drago, 127	Il tavolo e la sedia, 106
L'elefante che mangia le foglie, 74	La tigre, 72
Il fiore sbocciato, 132	Il triangolo, 94
La foglia caduta, 97	La trottola, 117
Il gatto che gonfia la schiena, 71	L'uccellino che spicca il volo, 89
Il guerniera, 95	L'uccellino sul ramo, 89
	Yoga per gli occhi, 120

Indice

YOGA PER I BAMBINI? SÌ!	5
Il momento magico dell'infanzia	5
Lo yoga e l'infanzia	6
La salute dei bambini	7
L'amore.....	7
La protezione.....	8
L'alimentazione.....	9
Il movimento e il gioco.....	9
Creatività, espressione e socializzazione.....	10
FARE YOGA CON I BAMBINI	12
Lo yoga a casa	12
Lo yoga a scuola	13
La scuola dell'infanzia.....	15
La scuola primaria.....	15
Un momento formativo importante per bambini di ogni età.....	16
Come insegnare lo yoga ai bambini	16
Praticare con gioia e in sicurezza	19

COME PROPORRE LO YOGA NELLE SCUOLE.....	22
Presentare il progetto.....	22
I colloqui e la collaborazione con insegnanti ed educatori....	24
L'importanza delle regole.....	24
Radici e fondamenta.....	26
Altre risorse e strategie per affrontare le situazioni difficili.....	28
Gestire i comportamenti aggressivi e disturbanti.....	29
Durata del corso e delle sessioni.....	30
Dove praticare e che cosa indossare.....	31
Praticare a piedi nudi?.....	31
La borsa magica dello yoga: materiali e attrezzatura.....	32
Yoga per adulti e yoga per bambini.....	35
Diffidenze e falsi miti sullo yoga per i bambini.....	36
 COME STRUTTURARE UNA LEZIONE.....	 37
L'arrivo dei bambini in palestra.....	38
Come aiutare i bambini a disporsi ordinatamente in cerchio.....	40
Il cerchio magico del pianeta Yoga.....	41
Il rito di condivisione e riflessione iniziale.....	42
Il significato della parola 'yoga'.....	45
La 'Colla Nontimolla'.....	45
Il canto: Om shanti.....	46
Il suono Om.....	47
Esercizi e giochi di riscaldamento.....	48
Il riscaldamento da seduti.....	49
Il massaggio dei piedi.....	49
Il telefono.....	50

L'arciere che scocca la freccia.....	50
Cullare la gamba.....	51
Doppio arco, doppia freccia.....	51
Il fiore.....	52
La farfalla.....	52
Il bastone.....	53
La polenta.....	54
Il saluto al solda-timo.....	54
Il riscaldamento in piedi.....	55
La mia zia che sta a Forti.....	55
La danza dello yoga-boogie.....	56
L'autobus birichino.....	59
L'albero delle mele.....	60
Le belle statue yoga.....	60
Il passo degli animali.....	61
Esercizi che favoriscono l'equilibrio.....	62
Afferra il pupazzetto.....	62
Segui il percorso.....	62
Trova il tuo centro.....	63

LE ASANA

COME PROPORRE LE ASANA AI BAMBINI.....	66
Asana e fiabe.....	68
 ASANA INDIVIDUALI.....	 71
 ASANA A COPPIE E DI GRUPPO.....	 121
 SEQUENZA DI ASANA: SALUTO AL SOLE CHE BRILLA.....	 133

PERCORSI PER LA RESPIRAZIONE E PER LA MENTE

YOGA E RESPIRAZIONE	138
Utilizzare la voce	139
I vocalizzi.....	140
Imitare il respiro degli animali.....	140
Il gorilla.....	140
Il respiro del serpente.....	142
Il respiro del coniglietto.....	142
Il respiro del pesce.....	143
Il ronzio del calabrone.....	143
Il respiro dell'orso che russa.....	144
Utilizzare l'olfatto.....	144
Vengo da Marte	145
Le azioni	145
Il respiro del palloncino.....	146
Il respiro della candela.....	147
Il respiro delle candeline sulla torta.....	147
Il respiro con le palline da ping-pong.....	148
Il respiro del mare.....	149
Il respiro profondo	149
Il respiro 'dammi un cinque'	150
YOGA PER LA MENTE.....	151
L'ascolto.....	151
L'ascolto del respiro	151
Il respiro del fiore, lento e silenzioso.....	152
La campana tibetana.....	153
Le storie: i principi dello yoga raccontati ai bambini.....	155
Siddhartha e il mandarino	155

Esprimere le emozioni in silenzio: le mudra	158
Sequenza con le mudra: Longtime Sun.....	160
La concentrazione	165
Concentrazione su un solo punto: trataka.....	165
IL RILASSAMENTO E LA MEDITAZIONE	167
La posizione del rilassamento	168
Il sonno yogico... per piccoli yogi.....	169
Gli spaghetti.....	170
Storie e visualizzazioni guidate	171
L'animaletto del bosco	171
La barchetta che viaggia sulle onde.....	173
La polvere magica.....	173
La carezza del vento	174
IL RITO DI CONDIVISIONE FINALE.....	175
Il bastone della pioggia	175
Il passaggio dell'energia.....	176
La formula di chiusura: il canto e il saluto.....	177
LO YOGA IN BASE ALLE FASCE DI ETÀ.....	179
SEMI DI LUCE	183
BIBLIOGRAFIA.....	184
INDICE DELLE ASANA.....	186