

Sunt Yoga.

Închid ochii
și fac loc
în mintea mea,
în inima mea,
pentru a crea și a-mi imagina.





Pot lumina printre stele.
Sclipesc și strălucesc.



Pot dansa cu luna.
Luminez noaptea.



Mă pot deschide ca o floare.
Sunt frumoasă.

Pot purta frumusețea în suflet.
Sunt plină.



Nota autoarei

Cuvântul „yoga” înseamnă uniune. Yoga este conexiunea dintre minte și corp. Modul meu de a practica yoga este o cale de a gestionarea stresul, de a găsi calm în mintea mea și putere în corpul meu, de a fi prezentă ca educator, ca părinte, ca profesor de yoga pentru copii, ca persoană care trăiește într-o lume agitată.

Copiii chiar sunt yoga. Încep s-o practice încă de când sunt abia născuți, ca parte a dezvoltării lor. Când stau pe burtică, execută postura „Cobra”. Când stau pe spate și își apucă degetele de la picioare, execută postura „Bebeluş fericit”. Pe măsură ce cresc, copiii, ca și adulții, au parte de stres la diferite niveluri, de la coșmaruri până la certuri cu frații și surorile sau diferite presiuni din partea prietenilor. Există stres legat de școală, stres legat de un program prea încărcat, și, în cazuri extreme, stres legat de traume. Posturile și jocurile, meditația și activitatea de *mindfulness* din programul de yoga pentru copii îi ajută pe cei mici să-și întărească trupul, să-și calmeze mintea și să devină conștienți de conexiunea minte-corp într-o manieră non-competitivă, jucăușă. Yoga pentru copii, cu toate componentele sale, este o „trusă de instrumente” cu care o persoană poate face față unei lumi care, uneori, poate părea prea mare.

Speranța mea este ca această poveste jucăușă despre ce anume înseamnă să *fi* yoga să devină o cale prin care copiii să pătrundă în tot ceea ce yoga are de oferit. Când citesc, se joacă, își imaginează, explorează, se exprimă și respiră, ei pot înțelege că, oricine ar fi și oricum le-ar fi în această lume mare, se integrează în ea perfect.

Posturile

Iată o listă a posturilor la care se face referire în *Sunt Yoga*, denumirile lor în sanscrită (acolo unde ele există), precum și câteva instrucțiuni. Când îi învățăm pe copii cum să respire în yoga, exersăm inspirația și expirația lentă și profundă, pe nas, pentru a calma sistemul nervos.



MUNTELE (Tadasana): Stai în picioare, drept, cu picioarele apropiate sau ușor depărtate. Sprijină-te în mod egal pe ambele picioare. Încordează-ți pulpele și sugă burta. Trage-ți umerii spre spate, rotindu-i în jos. Ți poți lăsa brațele să stea în jos, de-o parte și de alta, cu palmele orientate în față, sau le poți ridica deasupra capului, unind palmele. Ești un munte.

Inspiră și expiră încet. Dacă vrei, închide ochii și imaginează-ți că ești puternic, solid, de neclintit, liniștit și calm.

COPACUL (Vrksasana): Înainte să te așezi în această postură, găsește un punct fix pe podea sau în fața ta, ceva la care să te poți uita ca să-ți păstrezi echilibrul.

Începe din postura „Munte”. Apoi, ridică brațele și întinde-le de-o parte și de alta, precum crengile unui arbore, ca să-ți păstrezi echilibrul. Ridică un picior, îndreptând genunchiul spre exterior, în lateral, și așază-ți talpa piciorului deasupra sau dedesubtul piciorului pe care te sprijini. Inspirând și expirând încet, adu-ți brațele deasupra capului și imaginează-ți cum crești, asemenea unui copac. Încet, coboară brațele la piept, lasă jos piciorul și repetă pe partea opusă.

AVIONUL (Virabhadrasana III):

Începe din postura „Munte”. Întinde brațele de-o parte și de alta. Inspiră. Când expiri, apleacă-te în față, ridicând și întinzând în spate un picior. Păstrează poziția preț de câteva respirații. Coboară piciorul și repetă pe partea opusă.

STEUA (Utthita Tadasana): Stai drept, cu picioarele depărtate larg. Întinde brațele de-o parte și de alta. Inspiră adânc; strălucește și luminează la fiecare respirație.



SEMILUNA (Ardha Chandrasana):

Începe din postura „Munte”. Apleacă-te în față și pune-ți mâna dreaptă pe podea, cam la o palmă distanță de piciorul drept, spre exteriorul acestuia. Ridică piciorul stâng paralel cu podeaua. Când simți că ai echilibru, ridică brațul stâng și întinde-te spre cer. Inspiră adânc. Privește drept în față sau în sus, spre mâna ridicată. Deschide-ți corpul, imaginându-ți că stai cu spatele sprijinit de un zid, și umflă-ți pieptul. Revino la poziția inițială și reia pe partea opusă.



BARCA (Navasana): Așază-te pe jos, cu genunchii îndoiți și cu tălpile picioarelor apropiate și lipite de podea. Întinde brațele în față, de-o parte și de alta a genunchilor. Balansându-te pe șezut, desprinde-ți de podea degetele de la picioare; când te simți pregătit, poți fie să întinzi picioarele în față, fie să rămâi cu genunchii îndoiți. Încearcă să ții picioarele în aer cât mai mult.



CĂMILA (Ustrasana): Îngenunchează pe podea, cu degetele de la picioare strânse sub tine sau cu dosul labei piciorului lipit de podea. Așază-te cu fundul pe gambe și întinde-te în spate, cât să-ți atingi cu mâna degetele de la picioare. Ridică-ți inima spre cer, imaginându-ți forma cocoșei unei cămile. O altă variantă este să nu te așezi pe gambe, ci să stai ridicat în genunchi, cu mâinile pe șale, apropiindu-ți umerii între ei și ridicându-ți inima spre cer.



VULTURUL (Garudasana): Stai în postura „Munte”. Flexează piciorul stâng și încrucișează dreptul peste el. Ridică brațul drept în față, îndoit din cot, și pune stângul pe sub el, întorcând mâinile în așa fel încât să-ți împreunezi palmele, sau măcar suprapune-ți antebrațele de la cot până în vârful degetelor.



Asigură-te că ai echilibru, apoi coboară încet soldurile, ca și cum te-ai așeza pe un scaun. Inspiră și expiră încet, ca un vultur în zbor care se uită cu atenție în jos la ceva aflat departe, pe pământ. Dezlipește-ți brațele și desfă-ți aripile când părăsești această postură. Repetă și pe partea opusă.

CÂINELE CU CAPUL ÎN JOS

(Adho Mukha Svanasana): Începe sprijinit pe tălpi și palme, cu degetele de la picioare strânse. Inspiră și, când expiri, ridică-ți soldurile în aer, îndreptându-ți picioarele și împingându-te cu călcăiele în podea. Împinge și cu palmele în podea, ținând degetele orientate în față. Uită-te în spate, printre genunchi. Dă din coadă, latră, ridică picioarele pe rând. Fii jucăuș!

RĂZBOINICUL: Există mai multe posturi

care poartă această denumire, iar rolul lor este acela de a te face să te simți puternic, înțelegând totodată că nu ai nevoie de furie sau de agresivitate ca să iei atitudine pentru tine sau pentru ceilalți. De asemenea, este o foarte bună ocazie de a le vorbi copiilor despre situații în care cineva ar putea fi nevoit să devină războinic, făcând referire la războinici pașnici din istorie (de exemplu Martin Luther King Jr., Gandhi). La fiecare postură, încearcă să spui cu voce tare ceva pozitiv despre tine. De pildă, „Sunt puternic/puternică!”, „Sunt pașnic/pășnică!” sau „Sunt curajos/curajoasă!”.

RĂZBOINICUL I (Virabhadrasana I):

Începe din postura „Munte”. Du-ți mai în spate piciorul drept, fără să-l îndoi, cu degetele orientate ușor în afară. Îndoaie piciorul stâng în așa fel încât genunchiul să fie perpendicular pe gleznă. Cu trunchiul orientat în față, ridică-ți brațele deasupra capului și întinde-te spre cer.

