



Când mă simt
mică
într-o lume
foarte mare,

Sunt Yoga.

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







Mă pot deschide ca o floare.
Sunt frumosă.

Pot purta frumusețea în suflet.
Sunt plină.



Nota autodrei

Cuvântul „yoga” înseamnă uniune. Yoga este conexiunea dintre minte și corp. Modul meu de a practica yoga este o cale de a gestiona 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 să-o practice încă de când sunt abia născuți, ca parte a dezvoltării lor. Când stau pe burică, execută postura „Cobra”. Când stau pe spate și își apucă degetele de la picioare, execută postura „Bebeluș 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 întăreasă 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 că această poveste jucăușă despre ce anume înseamnă să fie 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

Îată 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 suge burta. Trage-ți umerii spre spate, rotindu-i în jos. Îți 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 față ta, ceva la care să te poți uita ca să-ți păstrezi echilibru. 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 aşază-ți talpa piciorului deasupra sau dedesubtul piciorului pe care te sprizioni. 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, apoi, întinde-ți în față, ridicând și întinzând în spate un picior. Păstrează poziția preț de câteva respirații. Coboară piciorul și repetă pe partea opusă.



STEAUA (Uttita 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 pună-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 îndoiti și cu șoldurile 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 rămâni cu genunchii îndoiti. 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 cocoasei unei cămili. O altă variantă este să nu te așezi pe gambe, ci să stai ridicat în genunchi, cu mâinile pe șold, apropiindu-ți umerii între ei și ridicându-ți inima spre cer.



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



CÂINELE CU CAPUL ÎN JOS (Adho Mukha Svanasana): Începe

sprijinit pe șold și palme, cu degetele de la picioare strânse. Inspiră și, când expiri, ridică-ți șoldurile 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 iezi 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 nevoie 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/pașnică!” sau „Sunt curajos/curajoasă!”.



RĂZBOINICUL I (Virabhadrasana I):

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