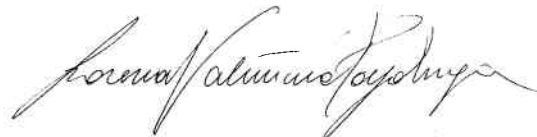


Jocul Yoga

Această carte este dedicată celor mici
pentru marea lor capacitate de "a fi":
angajamentul meu de zi cu zi este să-i
ajut să-și păstreze această capacitate
cât mai mult timp posibil.



SWAMI PRAGYA CHAKRAVARTI



CUPRINS

Metoda Jocului Yoga	4
Vulturul	8
Elefantul	10
Pescărușul	12
Delfinul	14
Broasca țestoasă	16
Leul	18
Pisica	20
Câinele	22
Tigrul	24
Crocodilul	26
Iacul	28
Peștele	30
Iepurele	32
Lăcusta	34
Cobra	36
Fluturele	38

Concept și texte:
LORENA V. PAJALUNGA

Ilustrații:
ANNA LÁNG



LBRIS

We know
books



Metoda JOCULUI YOGA

În 1968, Swami Satyananda a scris cartea „Yoga pentru educație”.

Au trecut mai bine de treizeci de ani de când Satyananda, profesorul meu din India, mi-a dat o sarcină care, la acea vreme, părea să fie departe de interesele, înclinațiile și pasiunile mele.

Cu toate acestea, experiența dobândită m-a făcut să prevăd potențialul intercultural și educațional, pe care îl are yoga în sensul său tradițional. Așa că, în mod consecvent, mi-am dedicat întreaga viață ca să descopăr legăturile și punctele de convergență dintre Est și Vest ale acestei tradiții pedagogice, aparent atât de îndepărtate de a noastră.

Contactul direct cu copiii mă face să realizez, în fiecare zi, că ceea ce înțeleg ei din practică se găsește într-o limbă mai veche, care își are rădăcinile într-un nivel simbolic, în care cuvintele devin inutile.

Când îi ceri unui copil să fie la fel de puternic ca un leu sau să simtă energia unui vultur, el devine ușor și imediat acea energie și acel animal. Spre deosebire de noi, adulții, pentru care acest proces necesită un efort de lungă durată, care trece prin minte și raționalizare. Iar rezultatul pe care îl obținem nu poate fi comparat nici pe departe cu cel al copiilor.

Această carte este dedicată celor mai mici pentru marea lor capacitate de „a fi”: angajamentul meu de zi cu zi este să-i ajut să-și păstreze această capacitate cât mai mult timp posibil.

Dedic această carte tuturor copiilor din lume, cu speranța că pot internaliza ceea ce li se oferă. În același timp, le mulțumesc adulților și sper că vor fi tot mai conștienți de faptul că, pentru a se juca și a fi fericit, un copil nu are nevoie decât de iubire și de „prezență de calitate”.

Când vorbim despre yoga clasică, ne amintim imediat de yoga propusă de Patanjali, a cărei călătorie începe de la YAMA și NIYAMA, care constituie coduri etice universale, transculturale și multireligioase.

Cele mai frumoase sunt cele care duc la nonviolență, la respectul față de sine și față de ceilalți, la arta mulțumirii, la non-atașament - în esență, la studiul de sine.



Preluarea conștientă a acestor principii și valori permite celui care practică yoga, să se dedice pozițiilor (asana), în care trebuie să stea o perioadă mai îndelungată de timp și fără a depune mult efort. Treptat, vom simți că din această imobilitate fizică va rezulta, de asemenea, și o liniște a minții. Apoi ne vom ocupa de respirație, practicile de concentrare, controlul simțurilor, meditație.

Este un proces, o metodologie. Astfel, YOGA PENTRU COPII are reguli și obiective detaliate, care sunt extrem de educative, comparativ cu yoga adulților: uneori, aceasta din urmă interpretează în mod eronat tradiția yoghină, prezentându-se ca o căutare a mișcării, care poate părea un scop în sine.

În contrast, adulții care vor încerca yoga cu copiii lor trebuie să țină cont de faptul că pentru copii este „jocul de-a yoga” și așa va rămâne: asana, pozițiile nemișcate, nu ar trebui să fie menținute pentru o perioadă lungă de timp.



De fapt, ele sunt contraindicate și, oricum, copiii nu pot sta nemișcați. Așadar, să le respectăm minunatele corpuri în continuă creștere și transformare și să ne „jucăm” inventând povești cu aceste personaje, cu ipostazele lor amuzante. Hai să absorbim această „cunoaștere” străveche, susținută și de studii dedicate, în mod specific, pedagogiei moderne.

Jocul spontan stimulează capacitate de adaptare și creșterea emoțională, pe măsură ce copiii își implică în poveștile fantastice toată afecțiunea lor. Personajele pe care le întâlnesc devin personaje reale, animate de curaj, furie... contactul cu aceste sentimente, sub formă de joc, le permit copiilor să le cunoască și proceseze mai bine în viața reală.

Cu siguranță, odată cu trecerea timpului și cu o practică ce încurajează CREATIVITATEA și IMAGINAȚIA, va veni spontan și imobilitatea.

