

# Introduzione

*di Jayadev Jaerschky,  
direttore dell'Accademia Europea di Ananda Yoga*

«Le orecchie sensibili dei bambini  
dovrebbero essere educate  
con consigli buoni e costruttivi.  
Le loro prime idee restano impresse  
a lungo e in profondità».

*Autobiografia di uno yogi*

## Lo yoga per i bambini

Un caloroso benvenuto! Se sei una mamma o un papà a cui piace lo yoga e vuoi condividerne la ricchezza con il tuo bimbo, questo libro potrà rivelarsi una perla per te. E se offri lo yoga a gruppi di bambini, in queste pagine troverai un tesoro.

Lo yoga ha lo scopo di valorizzare il bambino, facendo fiorire le sue innate qualità e i suoi talenti personali in maniera allegra e giocosa. Al tempo stesso, lo yoga trasmette ai bambini valori importanti, di cui il nostro mondo ha estremo bisogno. In sostanza, lo yoga è uno strumento di grandissima efficacia per la formazione del carattere.

Il nostro futuro, infatti, dipende dal carattere dei nostri bambini, non dalla loro conoscenza. Swami Kriyananda, il fondatore

dell'Ananda Yoga e del sistema educativo "Educare alla Vita", ha detto: «È ora di imparare che i fatti, e anche le capacità, da soli non possono creare una società sana. La cooperazione, il pensiero positivo, la gentilezza e altri valori eterni sono essenziali per una vita veramente produttiva e per raggiungere la meta universale di tutta la vita: la felicità».

Immagina come sarebbe la nostra società, se lo yoga per bambini venisse insegnato ovunque, nelle scuole, nelle famiglie, già all'asilo: cambierebbe il nostro mondo! Un antico proverbio dice: «L'albero cresce nella direzione in cui viene piegato il virgulto».

I nostri bambini, in verità, cercano disperatamente i valori, che per loro sono come un'ancora nella vita. L'anima è pura e i valori puri sono quindi naturali; il bambino istintivamente lo sa, anche se non sempre sembra così. Il bambino, come l'adulto, ha bisogno di aiuto per far fiorire la sua innata e naturale bellezza. Nel nostro mondo, purtroppo, succede l'opposto: i piccoli ricevono spesso input nocivi, da film violenti, da letture sbagliate, dalla società materialistica. L'ambiente è forte. La televisione è veramente dannosa ed è da evitare il più possibile. I giovani imparano a vedere il "dio denaro", a credere che la loro felicità provenga dall'appagamento dei sensi, dall'egoismo, dal rumore e dall'irrequietezza, dalla competizione distruttiva, dagli infiniti desideri per innumerevoli cose. I bambini hanno meno filtri di noi, nel bene e nel male, e tutte queste influenze penetrano profondamente nella loro coscienza.

Lo yoga vuole portare consapevolmente un contrasto, un messaggio positivo che stimola i valori innati e naturali dei bambini. L'amore, ad esempio, è naturale per l'anima, così come l'empatia, la positività, la forza interiore, la cooperazione, l'armonia e l'unione con la natura. Queste qualità vanno portate alla luce, vanno

nutrite, altrimenti rimangono facilmente sepolte sotto tutte le altre influenze del mondo.

Se vuoi insegnare lo yoga ai bambini, hai veramente un tesoro nelle tue mani. Anche in una sola ora di yoga, hai la possibilità di trasmettere consapevolmente dei messaggi positivi per la loro vita, di rafforzare i loro talenti, le loro qualità. Spesso i bambini si identificano con i loro problemi: lo yoga è un ottimo strumento per farli entrare in contatto con le loro risorse interiori.

Se insegni a gruppi di bambini e i genitori ti mandano il loro piccolo, devono capire che l'incontro di yoga non è una ginnastica o un semplice gioco. Sarebbe bene che assistessero a una tua lezione, per rendersi conto che vengono trasmesse qualità e valori importanti.

Lo yoga per i bambini, fortunatamente, è già entrato in tante scuole e in tanti centri yoga. Anche l'Ananda Yoga ha fatto parte di un'iniziativa della città di Roma ed è stato insegnato a 1300 bambini per un intero anno scolastico. Istruttori di Ananda Yoga hanno insegnato anche in diverse altre scuole. L'Ananda Yoga (come vari altri stili) offre un contributo prezioso, perché proviene da una tradizione yogica profonda, al di là di ogni dogmatismo, religione o credo. Lo yoga è una scienza.

## **L' Ananda Yoga**

Questo libro, *Il piccolo Ananda Yogi*, si basa sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda (autore del famoso classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*) e del suo discepolo Swami Kriyananda, il fondatore dell'Ananda Yoga, uno stile di Hatha Yoga che applica gli *asana* (le posizioni) per raggiungere

stati di coscienza più elevati.\* La caratteristica che contraddistingue questo stile di yoga è che ogni posizione è accompagnata da un'affermazione positiva. L'*asana* viene considerato l'espressione fisica di una qualità interiore. Insieme, la postura fisica e l'affermazione portano un messaggio trasformante nella nostra vita.

Anche per i bambini l'affermazione positiva è uno strumento centrale nel sistema di Ananda Yoga: la ripetono sempre, con ogni posizione (ovviamente, si utilizza un'affermazione modificata rispetto a quella che usano gli adulti). In questo modo stimoliamo i loro valori, i pensieri positivi e le qualità della loro anima.†

### **“Educare alla Vita”**

Lo stile di Ananda Yoga per bambini esposto in questo libro si basa anche su un sistema educativo estremamente innovativo. Yogananda fondò una scuola in India, applicando i principi dello yoga al percorso scolastico. In seguito, il suo discepolo Swami Kriyananda ha integrato questi principi in un sistema educativo ormai ben conosciuto in Occidente, chiamato “Educare alla Vita”. Questo sistema viene applicato da quarant'anni nelle “Living Wisdom Schools”, che operano in America, Europa e India.‡

Nel sistema “Educare alla Vita”, i bambini imparano otto regole fondamentali, che sono:

\* Per maggiori informazioni su Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda, si vedano le pagine alla fine di questo libro.

† Per chi desidera approfondire la filosofia dell'Ananda Yoga, si consiglia il libro *Ananda Yoga* di Swami Kriyananda (Ananda Edizioni).

‡ Per chi desidera approfondire la conoscenza di questo sistema educativo, si consiglia il libro *Educare alla Vita* di Swami Kriyananda (Ananda Edizioni).

- **Divertiti**
- **Pratica la gentilezza**
- **Scegli la felicità**
- **Sii un amico amorevole**
- **Ridi spesso**
- **Abbi fiducia in te stesso**
- **Trova la gioia dentro di te**
- **Usa la tua volontà per creare una buona energia.**

### **I quattro strumenti**

Nel sistema “Educare alla Vita” ci sono quattro strumenti principali con cui si lavora per lo sviluppo armonioso dei bambini: il corpo, il sentimento, la volontà e l’intelletto. Nessuno di essi deve prevalere: ci vogliono armonia ed equilibrio, uno sviluppo completo che include sempre anche la dimensione spirituale.

Tuttavia, si lavora maggiormente con uno di questi quattro strumenti durante specifici periodi di crescita del bambino:

Con il **CORPO**: fino ai 6 anni. I bambini imitano molto ciò che vedono. I bambini toccano le cose, usano i sensi, fanno dei giochi semplici, si muovono tanto.

Con il **SENTIMENTO**: dai 6 ai 12 anni. Lo scopo è di sviluppare sentimenti calmi ed espansivi, invece di emozioni violente e passioni. Si usa molto la fantasia, si utilizzano storie con personaggi interessanti che fanno da esempio, che dimostrano determinati

valori. Si cerca di far affiorare i talenti dei bambini. Ogni bambino ha un qualcosa di specifico da far fiorire e noi lo aiutiamo a esprimere al massimo le sue potenzialità.

Con la **FORZA DI VOLONTÀ**: dai 12 ai 18 anni. Non sono più bambini, è “l’età critica” dell’adolescenza. Hanno bisogno di sfide, possono anche fare lo yoga insieme agli adulti (se vogliono). Sono pronti all’ascolto interiore. Per questa fascia d’età (quando c’è il risveglio sessuale) potrebbe essere molto utile avere delle sedute di yoga con ragazze e ragazzi separati, poiché a questa età si può lavorare in modo molto diverso con entrambi. Saranno anche meno distratti.

Con l’**INTELLETTO**: dai 18 ai 24 anni. È il periodo perfetto per stimolare maggiormente la chiarezza mentale e il discernimento.

Ciò che segue è una descrizione molto concisa di come viene insegnato l’Ananda Yoga ai bambini e ai ragazzi. Serve per far capire il metodo e l’approccio, non i dettagli. Il capitolo sesto offre la parte centrale: come usare le Carte di Luce con le affermazioni.

Ovviamente, un libro non può sostituire una vera formazione. Per insegnanti yoga diplomati (di qualsiasi scuola) che si sentono in sintonia con ciò che leggeranno in queste pagine, viene offerta una settimana di “Master”, cioè di specializzazione, presso l’Accademia Europea di Ananda Yoga, intitolata “Ananda Yoga per bambini”.\*

*Capitolo primo*

## **Gli scopi delle tue lezioni**

«Il mondo sarà sano e felice,  
non appena ai suoi figli verranno insegnati  
i principi di una vita semplice e razionale.  
Dobbiamo ritornare alla natura  
e al Dio della natura».

*Autobiografia di uno yogi*

### **Lo scopo fondamentale**

Ricordati: educare vuol dire permettere alla perfezione di manifestarsi. Ogni bambino ha un suo talento. La parola “educare” deriva dal verbo latino *educere*, che significa “trarre fuori”. Con lo yoga possiamo portare alla luce quello che i bambini hanno dentro.

Yogananda spiega: «L'educazione non consiste nel pompare le idee e i contenuti dei libri nel cervello, ma nello sviluppo dell'intuizione e nel riportare alla coscienza umana la memoria nascosta della conoscenza, che già esiste nell'anima».

### **Incoraggiamento e fiducia**

L'Ananda Yoga per bambini vuole essere molto più di un gioco divertente: può essere uno strumento prezioso per aiutare i bambini a esprimere se stessi globalmente, nel loro aspetto giocoso, ma anche nel loro lato ombra fatto di paure e insicurezze. Per questo il tuo focus sarà sempre sull'incoraggiamento e sulla fiducia.

Il bambino si sente come tu lo vedi. Il tuo compito è di incoraggiarlo *continuamente*, di valorizzarlo, senza mai sminuirlo o distruggere la sua autostima. Non dire mai, ad esempio: «Sei stupido» o «non sei capace». Invece, loda tanto, apprezza tanto. Dentro di te, considera sempre il bambino un essere divino, un figlio di Dio che ha tuttavia bisogno di essere guidato e formato.

Questo approccio è l'applicazione dell'antico messaggio dello yoga: «L'anima è l'immagine di Dio, pura e immutabile». In sanscrito si direbbe: *Aham Brahm asmi*. (Un principio molto elevato, che forse avrai bisogno di praticare a tua volta per poterlo trasmettere ai bambini!)

Fai sentire al bambino che è speciale. Sono *tutti* speciali e ognuno merita il nostro amore. Prova sempre a vedere questo loro lato. Il comportamento del bambino è un messaggio del suo stato interiore; se si comporta “male”, è importante non giudicare, ma cercare di capire i motivi e il modo in cui possiamo aiutarlo. Ricorda: l'insegnante può tirare fuori il meglio o il peggio dai bambini e il tuo scopo principale è di far emergere il loro lato migliore. Lo yoga è uno strumento per aiutare gli altri a trasformarsi, a migliorare se stessi.

Correggi i bambini quando dicono: «Non sono capace», «Non ce la farò mai». Canta spesso con loro dei canti incoraggianti, come: «Io posso!». Segui una registrazione, se non suoni uno strumento.\*

### **È bello essere diversi!**

Spesso, quando crescono, i ragazzi vogliono essere uguali agli altri, per essere accettati dal gruppo. Si vestono allo stesso modo, si



comportano allo stesso modo, parlano allo stesso modo, fanno le stesse cose. Da piccoli, invece, devono sentire e assorbire in se stessi il concetto che un prato è bello perché ci sono tanti fiori diversi. Ogni fiore è bello così com'è. È *importante* essere diversi. Yogananda scrive: «Sono contrario ai sistemi didattici della nostra epoca, distaccati dalla natura e pronti a soffocare ogni individualità». Stimoliamo quindi consapevolmente l'individualità dei bambini!

### **Le Carte di Luce**

Le Carte di Luce del piccolo Ananda Yogi, contenute in questo libro, ti aiuteranno a dare sfogo alla tua creatività. I bambini adorano avere qualcosa da guardare e toccare mentre lavorano. Il messaggio dell'*asana* arriva in maniera diretta attraverso il colore e la forma. Per te sarà più semplice introdurre messaggi energetici e spirituali.

Fai sempre vedere la Carta di Luce quando guidi una posizione. Troverai nel capitolo sesto una spiegazione per ogni carta, per ogni posizione yoga.

### **Le affermazioni**

Sulla Carta di Luce troverai anche l'affermazione di ogni *asana*. Questa è una parte essenziale dell'Ananda Yoga. Usala sempre. I bambini la ripetono ad alta voce e quel pensiero positivo, ripetuto tante volte, diventa vero nella loro personalità, poiché crea un "solco" nel cervello. (*Solco* era l'espressione usata da Yogananda: non è un termine scientifico, ma troviamo lo stesso concetto nelle neuro-scienze.)

## Il gioco, le storie

La chiave del tuo incontro sarà il gioco. Puoi fare dei giochi di cooperazione, giochi di ascolto o di concentrazione, giochi attivanti. Troverai alcuni esempi di giochi nel capitolo terzo.

È consigliabile iniziare con giochi più dinamici, per poi guidare i bambini verso giochi più calmi e interiorizzati.

Man mano che i bambini crescono, puoi utilizzare i giochi per farli diventare sempre più consapevoli della loro energia (più o meno dai cinque anni in su). Durante la fase della condivisione, in particolare, puoi aiutarli a riflettere sull'esperienza appena fatta: «Vedi cosa è successo?... Prima l'energia era PESANTE... Poi era DIVERTENTE. Senti come è cambiata la tua energia?».

Proponi le posizioni yoga accompagnandole con storie interessanti. Ne esistono tante raccolte – ad esempio *Piccole, grandi storie del Maestro* di Yogananda, pubblicato da Ananda Edizioni – e se ne trovano molte anche in internet. Ogni storia trasmette un valore, una qualità, un insegnamento. Prova ad aprire la mente dei bambini con le tue storie, raccontando di culture diverse, modi diversi di vivere, persone diverse. Yogananda dice: «Si dovrebbe insegnare ai bambini ad amare gli altri Paesi tanto quanto il proprio».

## La gioia

Con i giochi potrai trasmettere un altro scopo principale dell'incontro di yoga: far sperimentare ai bambini la loro gioia naturale. La natura dell'anima è gioia e si può dire che lo scopo stesso della vita sia ritrovare quella gioia.

Un insegnamento centrale che i bambini dovrebbero assorbire è: «Puoi essere sempre felice, anche quando le cose non vanno come vorresti». Ci sono tante belle storie che puoi raccontare, di persone che hanno un destino difficile ma che riescono comunque a sorridere. Le abitudini, secondo Yogananda, si formano dall'età di tre anni. L'abitudine interiore di poter essere felici anche quando le cose non vanno come vogliamo sarà un tesoro per i bambini, per tutta la vita.

Questa gioia si sviluppa in loro più facilmente se nutriamo le loro qualità positive: la pace, l'amore, la forza interiore, la concentrazione, l'armonia.

### **Dio**

Dio – o il grande Spirito, o la grande Luce – dovrebbe far parte, in qualche maniera, del tuo incontro. Senza Dio, l'uomo taglia le proprie radici. Evita qualunque dogmatismo; se puoi, presenta tutte le religioni, giocando o raccontando storie di diversi santi. Il mondo ha bisogno di menti e cuori aperti che accolgono la diversità religiosa.

### **La musica**

Metti una musica accogliente quando i bambini arrivano, e quando guidi i giochi metti una musica adatta. La musica è una componente importante dell'incontro, perché trasmette un nutrimento speciale attraverso una vibrazione positiva. Scegli una musica allegra, ma non irrequieta. (La musica di Swami Kriyananda, ad esempio, è musica dell'anima.) Puoi usare sempre la stessa musica. Poiché i bambini imparano fin dal grembo materno ad associare musiche a stati di benessere, la vibrazione sonora arriva come una

carezza e, a qualsiasi età, li ricollega immediatamente a una memoria. Una volta che li avrai rilassati con una melodia, la stessa li aiuterà, in altre situazioni, a superare momenti di nervosismo e smarrimento.

Canta anche con i bambini, se puoi. Potresti fare un canto all'inizio e alla fine, se funziona per te. Il canto può persino diventare la parte centrale dell'incontro. Fai fare dei movimenti insieme al canto, i bambini amano molto mimare i canti.

### **La natura**

Nell'*Autobiografia di uno yogi*, Yogananda ha scritto: «Un fanciullo è nel proprio ambiente naturale tra i fiori e gli uccelli canterini. Solo così può esprimere appieno la ricchezza nascosta dei suoi talenti individuali».

Yogananda, nella sua scuola, faceva tenere il più possibile le lezioni all'aperto. Chi ne ha la possibilità, può provare a fare degli incontri di yoga per bambini anche in un parco, almeno ogni tanto.

# Barca

(Navasana)

## Corpo fisico

Seduto a terra, piega entrambe le ginocchia e avvicina i piedi ai glutei. Trova un punto di equilibrio e lentamente solleva da terra le gambe, allungandole. Porta indietro il busto ed estendi le braccia in avanti lateralmente alle gambe. Tieni il mento leggermente in dentro. Il tuo corpo ora assomiglia a una V. Non curvare la spina dorsale, tieni il petto bene aperto e sollevato. Se è troppo faticoso, puoi iniziare ad allenarti tenendo le gambe un po' piegate e puoi mettere le mani dietro le cosce per rimanere alzato, finché non avrai rafforzato gli addominali.

La Barca ti aiuta a sviluppare l'equilibrio, rafforza la schiena, le cosce e i muscoli addominali ed è benefica per gli organi digestivi.

## Corpo energetico

È una bella posizione, ma ci vuole tanta energia per mantenerla a lungo. Come fare? Inizia gradualmente e non scoraggiarti se le prime volte la terrai solo per poco tempo. Pian piano, la tua



schiena e i tuoi addominali diventeranno sempre più forti e la tua Barca navigherà più a lungo. Usa il respiro: è attraverso di esso che puoi attingere sempre nuova Energia dall'universo, ed è attraverso il respiro che puoi sentirti più forte e determinato nell'affrontare ogni sfida.

Il tuo respiro è sempre con te, è il tuo amico più fidato, a cui puoi chiedere aiuto nel momento del bisogno.

### **Corpo spirituale**

Ti accorgerai subito che per fare una bella Barca ci vuole determinazione e resistenza, altrimenti alla prima ondina vacilli e affondi. È una posizione da conquistare con volontà e pazienza.

Avere sviluppato queste qualità già da piccolo ti aiuterà sempre nella vita, pure da adulto: anche quando ci saranno grandi "tempeste", sarai capace di rimanere equilibrato, forte e sicuro sulla tua barca e cavalcherai le onde con grande Energia!

Ricordati del tuo "amico respiro", la tua scialuppa di salvataggio, e afferma:

«In ogni mio respiro  
c'è infinito poter!»

# Mezzaluna

*(Ardha Chandrasana)*

## Corpo fisico

Sei in piedi, con le gambe unite. Fai un bel respiro e solleva le braccia al di sopra della testa, intreccia i pollici tenendo i palmi delle mani rivolti in avanti. Allungati bene in alto, se vuoi solleva anche un po' i talloni, ed espirando fai un arco con il tuo corpo: le braccia si dirigono verso sinistra, mentre il bacino si sposta un po' verso destra. Non cadere né in avanti né all'indietro, immagina di essere tra due pannelli di vetro. Stai disegnando una bella mezzaluna. Le spalle sono rilassate, il tuo viso è incorniciato dalle braccia. Respira, aprendo bene il fianco destro.

Per uscire dalla posizione, allungati di nuovo al centro e rilassa le braccia lungo i fianchi. Senti com'è il tuo respiro: è più libero?

Ripeti dall'altro lato.

## Corpo energetico

Sembra una posizione semplice a vedersi, ma quando la fai, ti accorgi subito che è forte e impegnativa. Ci vuole impegno per fare una bella Mezzaluna, elevata, aperta, stabile, splendente!

Visualizza un cielo notturno buio buio e decidi di illuminarlo. Sentiti forte mentre ti allunghi in alto, senti il tuo respiro che entra come luce in ogni parte del tuo corpo, rendendolo forte, sano e splendente.



## Corpo spirituale

La luce che fai entrare nel tuo corpo con il respiro si diffonde anche tutt'intorno a te, e così puoi aiutare anche altre persone che non sanno come uscire dal buio. Quando parlo di buio, parlo di tristezza, di paura, di sfiducia, di solitudine. Questo è il buio più buio che c'è. Allora, diventa una Mezzaluna per te stesso e per gli altri e accendi la luce nel cielo! Accendi la luce nei cuori! Afferma:

«La mia anima brilla  
e illumina il cielo!».





## **Arathi Sabrina Giannò**

L'autrice vive e insegna yoga a Roma. Mamma e nonna felice di due nipotini, è stata da sempre attratta dallo yoga e dalle terapie olistiche e pratica Shiatsu da più di 20 anni.

Il suo grande amore per lo yoga e la sua assidua ricerca del benessere globale della persona, nelle sue componenti fisiche, mentali e spirituali, la porta a conoscere gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, di cui diventa discepola nel 2007.

A Roma insegna Ananda Yoga per adulti, yoga pre e post parto e per bambini. Appartiene al team di insegnanti dell'Accademia europea di Ananda Yoga, nei pressi di Assisi.

*Per informazioni sui corsi dell'Accademia, visita [www.anandayoga.eu](http://www.anandayoga.eu).*

## **Ananda**

Ananda, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India. Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una comunità Ananda, ove centocinquanta residenti sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente, con sessioni di meditazione e yoga ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.





## Paramhansa Yogananda

Paramhansa Yogananda (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ebbe sempre a cuore l'educazione dei bambini, nella convinzione che l'elevazione della società debba iniziare fin dall'infanzia, quando l'essere umano è particolarmente aperto e ricettivo. Nel 1917 fondò una scuola in India, nella quale applicò i suoi ideali educativi, insegnando ai bambini, accanto alle materie tradizionali, anche i valori morali e spirituali capaci di condurli alla vera felicità. Il sistema "Educare alla Vita" è basato sui suoi principi.

## Swami Kriyananda (1926 - 2013)



Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria ecc.

Autore estremamente prolifico, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È stato anche il fondatore delle otto comunità spirituali Ananda in America, Europa e India, e l'ideatore dell'Ananda Yoga, basato sugli insegnamenti di Yogananda.