

Arathi Sabrina GIANNÒ

YOGI

JUNIOR

Yoga e meditazioni per ragazzi felici

LIBRO
+
48
CARTE
interattive



Ananda Edizioni

YOGI JUNIOR

Yoga e meditazioni per ragazzi felici

Arathi Sabrina GIANNÒ

Illustrazioni di
Gabriele Saveri



© Copyright Yogananda Edizioni, 2022
Tutti i diritti riservati

Dedicato ai miei amati nipoti
Adriano, Flavio e Mia.



Indice

| | |
|---|----|
| Introduzione | 7 |
| Prefazione di Zandra Premjyoti Mantilla | 17 |
| Prefazione di Jayadev Jaerschky | 19 |
| Capitolo 1: | |
| I <i>chakra</i> | 23 |
| Luoghi della tua città interiore | |
| Capitolo 2: | 29 |
| Il manuale per l'amico respiro | |
| <i>Pranayama</i> | |
| Il Respiro yogico completo | |
| Il Respiro sibilante | |
| e il Respiro rinfrescante | |
| Il Respiro del mantice | |
| Il Respiro del cranio lucente | |
| Il Respiro vittorioso | |
| La Respirazione dell'ape | |
| Il Doppio respiro | |
| Il Respiro potente | |
| La Respirazione a narici alterne | |
| Il Respiro lunare | |
| Il Respiro solare | |
| La Respirazione anti-paura | |
| Il Cerchio della gioia | |
| Respirare una qualità | |

Il Respiro triangolare
La Ricarica delle 20 parti del corpo

Capitolo 3: Il respiro nei *chakra* 43

Il tuo arcobaleno interiore

Capitolo 4: I giochi con le Carte di Luce 49

La collana
Percorso a ostacoli
Il dono
Carte in ordine
Il musicista senza carte
Le tre carte
Carta mancante
Asana in lettere
Gioco dell'oca-yoga
Incontro non casuale
Niente mi può fermare
Occhio al dettaglio
Storie di saggezza
Coppia di carte
Re e Regina
Io + Te = Noi
Asana al volo
Carte mimate
Andata e ritorno

Capitolo 5: Le Carte di Luce – Gli *asana* 63

Aquilone
Arpa
Asse
Aurora
Bambino Felice
Bastone
Bilancia
Bruco
Cascata
Cavalletta
Chiave
Chiocciola
Cicogna
Coppa
Diamante
Drago
Fiamma
Flauto
Fulmine
Gatto
Germoglio
Ghirlanda
Girasole
Lampada Magica
Nodo
Occhio

Orso
Piuma
Preghiera
Re
Regina
Salmone
Saluto al sole
Scimmia
Sentiero
Sfinge
Sogno
Stella
Tappeto Volante
Ventaglio

Capitolo 6:

Le Carte di Meditazione **146**
Le otto qualità dell'anima
Meditazione Amore – Il cuore del fiore
Meditazione Calma – Radici
Meditazione Gioia – L'arcobaleno
Meditazione Luce – Stella amica
Meditazione Pace – Essere Pace
Meditazione Potere – Il gioiello
Meditazione Sagghezza – La scala di Luce
Meditazione Suono – L'OM

Appendice: Le affermazioni delle Carte di Luce **175**
delle Carte di Meditazione



Introduzione

«La vera educazione non può mai essere inculcata dall'esterno, ma deve invece aiutare a far affiorare spontaneamente gli infiniti tesori di saggezza presenti nell'interiorità».

Rabindranath Tagore,
nell'Autobiografia di uno yogi

Sono passati quasi otto anni dalla prima edizione del mio libro, *Il piccolo Yogi*, anni in cui le sue variopinte Carte di Luce hanno portato gioia a tanti bambini e ispirazione ad altrettanti adulti. Hanno contribuito all'insegnamento e alla diffusione dello yoga, una pratica antica quanto l'uomo: la ricerca di valori interiori, l'espansione della coscienza, la meravigliosa consapevolezza che siamo un tutt'uno tra corpo, mente e spirito.

Sono stati anni in cui io per prima ho giocato con tanti bambini e adulti, ogni volta siamo tornati bambini e abbiamo riso, ci siamo commossi nel sentire quanto ancora avevamo da dare e da dire. In questo meraviglioso percorso, siamo stati aiutati dal libro *Il piccolo Yogi*.

Adesso *Yogi Junior* completa quel primo volume con altre 40 carte. Con leggerezza, questo nuovo libro si approccia anche alla visualizzazione meditativa, con 8 carte speciali, che rappresentano le qualità dell'anima.

Sono profondamente grata per aver potuto realizzare qualcosa che trasmette magia, sono grata al Maestro Paramhansa Yogananda per la sua ispirazione, sussurrata in tutti questi anni e grata a chi ha creduto in me e in questa colorata visione dello yoga per bambini.

Sono grata sia a Yogananda Edizioni che alla scuola di "Educare alla vita", con le sue preziose persone che mi hanno offerto sostegno e collaborazione. Sono grata a tutti gli allievi che, così numerosi, hanno partecipato ai miei corsi di formazione, diventando punti luminosi di divulgazione. Sono grata soprattutto a tutti i bambini, protagonisti indiscussi del mio lavoro.

Con infinita gioia condivido questo lavoro con tutti voi, perché, come un aquilone, possa portarci in alto, con divertimento e leggerezza. Arricchiamo noi stessi e il mondo dei ragazzi con la pratica yogica per il corpo, la mente e l'anima. Le Carte di Luce, con i loro colori, simboli e affermazioni, la renderanno una magica avventura.

Arathi Sabrina Giannò

Prefazione

di Jayadev Jaerschky,
direttore della Scuola Europea
di Ananda Yoga

Yogi Junior è un libro che brilla di vita e di colore, di fantasia e di divertimento. Il mondo interiore dei giovani sarà sicuramente migliorato, reso più bello, ricco e luminoso.

Sono felice che Arathi abbia applicato i preziosi insegnamenti dello yoga in questo libro, nel suo modo giocoso e leggero. Lo yoga, infatti, è per tutti, per anziani, adulti, giovani e giovanissimi.

Lo yoga, correttamente inteso, è la scienza della **realizzazione del Sé**, che fundamentalmente insegna questo: la nostra anima – la nostra essenza, il nostro vero essere – è divina. La pratica yogica serve per trovarla ed esprimerla.

Yogi Junior aiuta i giovani a entrare in contatto con la loro meravigliosa anima, con il suo potenziale luminoso, e a esprimerlo con ogni *asana*, con ogni gioco, con ogni Carta di Luce.

Inoltre sono contento che Arathi abbia introdotto la meditazione per i bambini e i ragazzi. Yogananda stes-

so, infatti, fondò una scuola a Ranchi, in India, in cui un elemento centrale era la pratica meditativa. Già i bambini molto piccoli imparavano questa preziosa arte interiore. Non può che rivelarsi di grande beneficio per queste giovani vite.

Nella sua *Autobiografia di uno yogi* Yogananda scrive: «Dominando l'inquietudine del corpo e della mente mediante alcune tecniche di concentrazione, sono stati raggiunti risultati sorprendenti: a Ranchi non è eccezionale vedere una graziosa figurina, di nove o dieci anni, rimanere seduta per un'ora o più con imperturbabile compostezza e con lo sguardo fisso, senza battere ciglio, sull'occhio spirituale. Spesso l'immagine di questi studenti di Ranchi mi è tornata alla mente osservando studenti universitari in altre parti del mondo, che stentano a rimanere seduti fermi anche solo per la durata di una lezione».

Vorrei aggiungere uno spunto di riflessione per i lettori che insegneranno lo yoga basandosi su questo libro, *Yogi Junior*: nelle antiche Scritture, la nostra vita interiore viene descritta come un albero capovolto, che è l'Albero della Vita, il sacro albero *ashvattha*, che ha le sue radici in alto, nel cosmo, e i rami in basso, in tutto il nostro corpo. Che cosa significa? Che i bambini e i ragazzi devono imparare ad attivare le loro vere radici, che si trovano nel cosmo. Devono imparare a unire la loro vita con una vita più grande, universale. Hanno bisogno di

trovare la loro naturale connessione con Dio, la grande Luce della vita. Arathi in questo libro realizza tutto questo. Quindi, chi insegna con *Yogi Junior*, farebbe bene a tenere sempre in mente queste luminose radici.

Come risultato – quando facciamo crescere le vere radici – la nostra vita interiore riceve sempre più Luce: la “linfa” dell'albero viene portata al nostro tronco, cioè la spina dorsale astrale (energetica), che viene descritta in questo libro. Essa è composta da tre canali: *ida*, *pingala*, *sushumna* ed è anche la sede dei nostri *chakra* (sacri centri energetici). Da lì, da quel tronco del nostro albero interiore, i rami energetici (*nadi*) si diramano in tutto il corpo, facendo brillare la nostra vita interiore con colori meravigliosi.

La nostra esistenza, in questo modo – e soprattutto l'esistenza dei piccoli e dei giovani – diventerà molto più felice, appagata e luminosa. Grazie allora, Arathi, per le Carte di Luce che operano in questo modo yogico, accendendo la naturale Luce nel cuore dei bambini.

In breve: sono veramente contento di questo libro. Che possa essere usato ovunque, contribuendo a realizzare un mondo migliore. E che Yogananda e i grandi maestri dello yoga lo benedichino abbondantemente.

Prefazione

di Zandra Premjyoti Mantilla,
direttrice in Italia del sistema scolastico
“Educare alla Vita”

È per me, e per “Educare alla Vita”, una gioia avere oggi il libro e le Carte di Luce dello *Yogi Junior*. Negli anni abbiamo potuto proporre lo yoga a tanti bambini, nelle diverse realtà, grazie all'originale *Piccolo Yogi* e abbiamo potuto addirittura vedere bambini che, in autonomia, usano le Carte di Luce, anche a tre anni di età.

Yogi Junior introduce lo yoga, cioè il senso di unione, in modo giocoso e fantasioso. Sia bambini che ragazzi avranno il beneficio di contattare in loro un senso profondo di gioia, amore e pace. Si tratta di un viaggio interiore e immaginario che li porta a esplorare il loro corpo, il loro respiro, i loro limiti e tanto altro, ovvero tutto ciò che accade quando ci si permette di stare con se stessi. Le Carte di Luce propongono infatti attività e visualizzazioni che introducono i ragazzi alla meditazione, in modo divertente e dolce.

Queste nuove 48 carte sono uno strumento splendido per chi oggi vuole dare ai ragazzi l'istruzione dello yoga in palestra, a scuola o in casa.

Adesso abbiamo uno strumento per portare i nostri piccoli amici a un livello più profondo, con *asana* (posizioni yoga) sempre più stimolanti. Il processo, che il bambino/ragazzo vive attraverso lo yoga, unisce corpo, sentimento, volontà e intelletto, facendogli così sperimentare, in modo giocoso, il mondo interiore e dandogli strumenti per affrontare la vita con fiducia e serenità.

Grazie, Arathi, per l'energia, la creatività e l'ispirazione che hai manifestato in queste bellissime Carte di Luce.



Capitolo primo

I chakra

Luoghi della tua città interiore

Ruote, vortici, porte, templi... molti nomi e descrizioni sono stati usati per descrivere i *chakra*. Sono punti di grande importanza energetica, disposti lungo la tua spina dorsale. Sono centri sottili che ricevono, trasmettono e sostengono l'energia del tuo corpo, sia fisico, che astrale (fatto di energia) e causale (fatto di pensiero). Ti mantengono in salute, in armonia, in vigore e in connessione con il Divino.

Per vivere bene hai bisogno dell'energia di *tutti* i *chakra*, proprio come una scala musicale ha bisogno di sette note, un arcobaleno di sette colori, una settimana di sette giorni.

Voglio proporti una nuova immagine per descrivere l'energia dei *chakra* in te.

Visualizza il tuo corpo come una meravigliosa e ricca città, con costruzioni, viali, strade, canali, spazi dedicati ad attività ricreative e istruttive.

Immaginiamo insieme...

Al centro del tuo corpo, al centro della tua città, si trova un grande viale, la strada più importante: *Corso Sushumna*.

Da esso si diramano vie secondarie, fino ad arrivare alla periferia. Lungo questo *Corso Sushumna* puoi incontrare luoghi con energie molto diverse, eppure tutti ugualmente importanti per il tuo benessere.

All'inizio di *Corso Sushumna*, partendo dalla base della tua spina dorsale, all'altezza del coccige, si trova MULADHARA, un bellissimo supermercato con beni di prima necessità, grande varietà di alimenti, bevande e integratori. Qui puoi trovare tutto ciò che ti serve, scorte di ogni tipo, da portare a casa per la tua sicurezza e sopravvivenza.

Accanto c'è uno Studio medico olistico, dove puoi recarti per avere consigli di cura per la tua salute, se ne avessi bisogno, e per la tua gioia c'è anche un grande vivaio, dove puoi acquistare piante e fiori, da piantare nel tuo giardino.

Poco più avanti su *Corso Sushumna*, all'altezza del tuo bacino, c'è SVADHISTHANA, una meravigliosa piscina con acqua termale calda, che nasce da una sorgente ricca di sostanze benefiche.

Nelle vicinanze si trova una profumatissima pasticceria, con dolci di ogni tipo e gusto, e un magico laboratorio dove si impara a plasmare creta, dipingere, creare attraverso l'arte.

Fai qualche passo ancora lungo *Corso Sushumna* e incontri, all'altezza del tuo plesso solare, il centro MANIPURA, un luogo molto luminoso e magnetico, in cui si insegnano le arti marziali, il tiro con l'arco e lo yoga.

Qui si impara a canalizzare l'energia attraverso la tua volontà. Sei veramente entusiasta e vuoi iscriverti subito.

Accanto, un forno provvede alla produzione di pizze e pane caldo.

Proprio al centro di *Corso Sushumna* si apre il grande e meraviglioso parco ANAHATA: si respira aria pura nel verde e si incontrano gli amici. Ci sono persone innamorate che si tengono per mano, persone anziane che dalle panchine osservano i bambini che giocano. Al centro del parco qualcuno suona e rallegra tutti.

È gioia pura, il cuore della tua città.

È un luogo senza il quale non potresti proprio vivere.

Un meraviglioso osservatorio, all'altezza della tua gola, VISHUDDHA, ti permette di osservare le stelle, i pianeti, le galassie. Quando sei in questo luogo, gli spazi infiniti ti aprono le loro porte e tu puoi accedere a verità e saggezze antiche, che vivono da sempre nel silenzio dei cieli. Puoi sentire il pulsare dell'universo e ti senti parte del tutto.

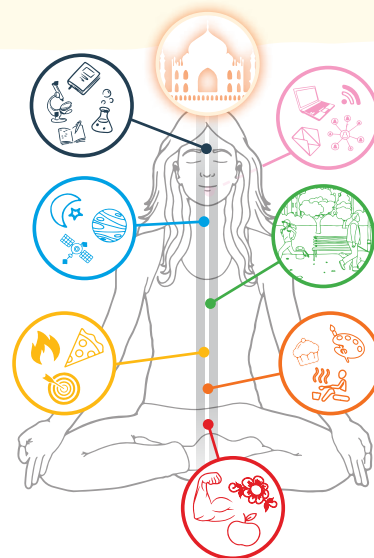
Ancora più in alto, all'altezza della fossetta della nuca, un po' nascosto ma essenziale per la tua città, si trova AGYA (il suo lato ricettivo): è un ufficio delle poste e telecomunicazioni. Qui arriva la corrispondenza dall'Alto, per essere poi inoltrata e smistata ovunque, in modo che tutta la tua città possa essere informata e guidata.

Dalle poste, una piccola curva in salita ti porta al centro della fronte, tra le sopracciglia, e ti trovi davanti a una grande scuola, AGYA (il suo lato attivo): questo è il luogo del sapere, in cui ti rechi per conoscere le verità più profonde. La scuola si erge su una silenziosa collina da cui puoi godere una vista fantastica, avvolta in una luminosa calma e nella pace interiore. Accogli le ispirazioni e le intuizioni.

Corso Sushumna termina qui, ma il viaggio non è finito: una grande chiesa bianca, luminosissima, risplende dalla sommità del tuo capo, sembra sospesa in aria.

È un luogo magnetico, hai difficoltà a distogliere lo sguardo. Non hai mai visto un luogo così bello e splendente. Qui vieni a meditare e a pregare, è un vero *Tempio di Luce*. Il suo fulgore si espande magicamente lungo tutto il viale, illuminando la tua magica, ricca città interiore.

Un raggio colmo di amore, gioia e saggezza si diffonde nel tuo corpo e nella tua mente. Ti senti bene, perché ogni parte di te sta bene!



Aquilone

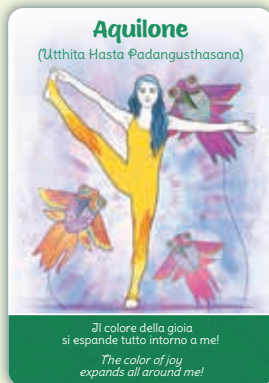
(*Utthita Hasta Padangusthasana*)

Corpo fisico

Sei in piedi. Appoggia il peso sulla gamba sinistra, piega il ginocchio destro portandolo al petto, afferra l'alluce e distendi la gamba davanti a te. Apri il braccio sinistro lateralmente, per aiutarti con l'equilibrio e porta la gamba destra in allungamento verso destra. Le braccia sono entrambe aperte. Allungati verso l'alto e radicati a terra, apri le spalle e il petto. Per uscire, ritorna nella Montagna (*Tadasana*, la posizione normale in piedi) e ripeti dall'altro lato.

Corpo energetico

Che meravigliosa espansione! Questa posizione ti dona allineamento, stabilità ed equilibrio, tonifica i tuoi muscoli addominali, la tua schiena, apre le anche e le spalle e allunga i muscoli delle tue gambe. Concentrato e allineato, apri te stesso come un aquilone che accoglie il vento per volare alto. Innalza la tua energia e, con coraggio, apri a nuovi orizzonti di conoscenza e consapevolezza. Quanta gioia è pronta a donarti l'Aquilone!



Corpo spirituale

L'aquilone nasce in Oriente, già 1000 anni a.C., e si diffonde velocemente in tutto il mondo per la sua magia, la sua bellezza e il suo simbolismo.

Il vento lo porta in alto, ma è trattenuto e guidato da un filo che tieni tra le tue mani: il cielo e la terra comunicano attraverso te e l'aquilone.

Affidagli il compito spirituale di portare messaggi al Divino con preghiere e lodi; affidagli anche tutto ciò che vuoi lasciare andare. Recidi il filo dell'ego che lo trattiene e permettilgli di volare libero: osservalo mentre pian piano si innalza, diventa sempre più piccolo fino a scomparire.

Pratica la posizione sentendoti forte, gioioso, colorato e libero. Lascia andare i pensieri negativi, le paure, i rimpianti. Vola...

Afferma: «Il colore della gioia si espande tutto intorno a me!».