

mamaste

yoga domino

3+

2-4 GIOCATORI

Con il contenuto di questa scatola si possono fare 2 giochi diversi, che si propongono di far divertire piccoli (e grandi) sia stimolando la **concentrazione** sia avvicinandoli alla pratica dello yoga.

Prima di iniziare a giocare occorre sottolineare che la pratica dello yoga non deve mai fare male, e per questo motivo le posizioni vanno sempre eseguite lentamente. È importante rispettare i propri limiti e non dimenticare che i nostri corpi non sono tutti uguali: la facilità e difficoltà variano molto da una persona all'altra, e un **asana** (posizione) facile per un giocatore potrebbe essere difficile per un altro.

GIOCO 1 – YOGA DOMINO

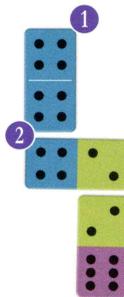
Mescolate le tessere, disponetele sul tavolo coprendo il lato con gli asana e distribuitene 7 a caso a ogni giocatore. Inizia il giocatore più giovane, mettendo una tessera sul tavolo, questa volta girata. Il turno passa al giocatore alla sua sinistra, che attacca una tessera a quella già presente solo se **completa l'asana** su uno dei due lati. Altrimenti, se si è in 4 giocatori passa il turno, mentre se si gioca in 2 o in 3 pesca una tra le tessere rimaste sul tavolo e, se possibile, la attacca subito. In questo modo viene a formarsi un **serpente di posizioni yoga** che però non deve mai essere chiuso su se stesso. **Vince la partita** il primo giocatore che mette sul tavolo l'ultima delle proprie tessere. Qualora nessun giocatore riesca più ad aggiungere nuove tessere alla sequenza sul tavolo, **vince chi** ha il minor numero di tessere.

GIOCO 2 – DOMINO CLASSICO

Mescolate le tessere, disponetele sul tavolo coprendo il lato con i pallini e distribuitene 7 a caso a ogni giocatore.

Inizia il giocatore che ha la tessera doppia con il valore più alto **1**, mettendola girata sul tavolo. Il turno passa al giocatore alla sua sinistra, che attacca una tessera a quella già presente solo se uno dei due numeri (di pallini) è uguale a uno dell'altra tessera (es. **2**). Altrimenti, se si è in 4 giocatori passa il turno, mentre se si gioca in 2 o in 3 pesca dalle tessere rimaste sul tavolo **finché non ne trovi una da attaccare**. Tutte le tessere pescate e non giocate vengono aggiunte alle altre tessere della propria dotazione. Durante la partita si forma un serpente di tessere che non deve essere mai chiuso.

Vince la partita il primo giocatore che mette sul tavolo l'ultima delle proprie tessere. Qualora nessun giocatore riesca più ad aggiungere nuove tessere alla sequenza sul tavolo, **vince chi** ha il **minor numero di pallini** contando tutte le proprie tessere.



diamante supta vajra-asana

Sono purissimo e prezioso, nessuno è uguale all'altro ma proprio questa è la nostra forza



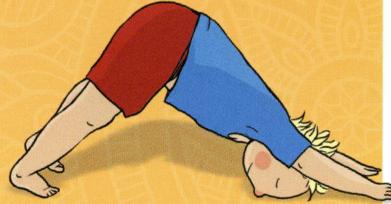
- In ginocchio divarico leggermente le gambe e mi siedo tra i piedi
- Quando espiro mi sdraio fino ad appoggiare i gomiti
- Effettuo qualche respiro
- Continuo a scendere fino ad appoggiare la schiena e la testa al pavimento

Mi siedo in ginocchio. Divarico un po' le gambe in modo da poter appoggiare i glutei al pavimento. I piedi sono appoggiati ai glutei rivolti con il dorso al pavimento. All'espiro mi sdraio e incomincio ad appoggiare i gomiti a terra. Faccio qualche respiro e sento i muscoli delle cosce che si allungano. Poi se riesco scendo molto lentamente con la schiena al pavimento fino ad appoggiare anche la testa. Resto in questa posizione almeno tre respiri. Quando sciolgo la posizione lo faccio molto lentamente.

Imparo dal diamante a riflettere ogni piccolo raggio di luce e a essere luminoso

piccola montagna adho mukha svana-asana

Divento stabile come una montagna



- Mi metto nella posizione del tavolino
- Espiro e distendo le ginocchia
- Mi spingo sulle braccia e disegno con il corpo una V rovesciata

Parto dalla posizione del tavolino, con le mani e le ginocchia a terra, e con lo sguardo rivolto verso il basso. Espirando porto il peso sulle braccia ed estendo le gambe. Spingo il bacino verso l'alto. Allungo la mia schiena come fa il cane dopo una profonda dormita.

Imparo dalla montagna l'arte dell'imperturbabilità

aquila garuda-asana

Volo più in alto di tutti. Come mi sentirò lassù?



- Rimango in piedi stabile come una montagna
- Attorciglio la gamba sinistra attorno all'altra gamba
- Attorciglio il braccio sinistro attorno all'altro braccio, concentrando il mio sguardo in un punto dinanzi a me

In piedi, con lo sguardo concentrato in un punto dinanzi a me, sposto tutto il peso del corpo sul piede destro, accavallo la gamba sinistra in modo da agganciare il piede sinistro al polpaccio destro. Faccio la stessa cosa con le braccia: estendo il braccio destro e incrocio il braccio sinistro passando da sotto, in modo che le due mani si riuniscano a formare il becco di questa bellissima aquila. Ripeto sull'altro lato.

Imparo dall'aquila ad avere uno sguardo concentratissimo

albero vrks-asana

Ho radici profonde che mi permettono di allungarmi alto verso il cielo



- Mi metto in piedi e mi sento ben radicato
- Sposto il peso da un lato e sollevo il piede opposto
- Appoggio il piede sollevato al ginocchio opposto

Mi metto in piedi con le gambe leggermente divaricate e con i piedi ben radicati al suolo. Porto tutto il peso a destra e alleggerisco il piede sinistro. Il piede destro sarà forte e ben piantato al suolo mentre il sinistro sarà libero e leggero. Guardo un punto a terra non troppo distante da me e sollevo il piede sinistro, appoggiandolo al ginocchio della gamba destra. Le braccia si distendono verso il cielo e le mani si uniscono palmo a palmo sopra la testa. Lo ripeto anche con l'altra gamba. Più il piede sollevato e appoggiato alla gamba opposta sale... e più sarà complicato restare in equilibrio.

Imparo dall'albero a essere forte, ma anche flessibile per non rompermi con il vento forte

orso jambavat-asana

Sento la forza che sale dalla terra. No, non è fatica, è forza. La sento? Mi sento forte?

I piedi sono ben radicati e le gambe leggermente divaricate.

Piego le ginocchia. Ancora un po'... Allungo le braccia con le mani rivolte verso il pavimento e le dita staccate e ben toniche, come degli artigiani...

Resto 10 respiri per sentire la forza della terra che sale.

Imparo dall'orso a rispettare la natura in cui vivo



- Mi metto in piedi, con le gambe leggermente divaricate
- Piego le ginocchia
- Distendo le braccia con le mani rivolte verso il pavimento

libro pashimottana-asana

Mi rilasso e penso all'ultimo libro che ho letto

Seduto con le gambe distese dinanzi a me, inspiro e porto le braccia verso l'alto. Espirando delicatamente mi allungo fino ad afferrare i miei piedi. Faccio attenzione a non esagerare!

Imparo dal libro ad aprirmi agli altri, senza paura nel mostrare le mie emozioni



- Sono seduto con le gambe davanti a me
- Inspiro e porto le braccia in alto
- Espiro e mi fletto in avanti, afferrando i miei piedi

aratro hala-asana

Con i piedi faccio i solchi per piantare i semi che diventeranno cose buonissime da mangiare

Sdraiato sul tappetino mi do una leggera spinta all'indietro e porto le gambe oltre la testa, fino ad appoggiare le punte dei piedi al pavimento.

Appoggio anche le mani al pavimento, oppure posso usarle per dare un piccolo aiuto ai glutei. Inspiro ed espiro lentamente per almeno 3 volte.

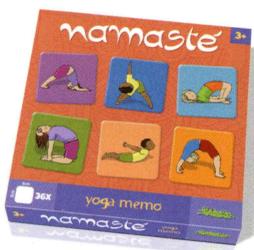
Imparo dall'aratro la fatica del lavoro, ma anche la grande soddisfazione nel raccogliere i frutti



- Mi sdraio e porto le gambe all'indietro, oltre la testa
- Appoggio la punta dei piedi al pavimento
- Inspiro ed espiro lentamente per almeno 3 volte

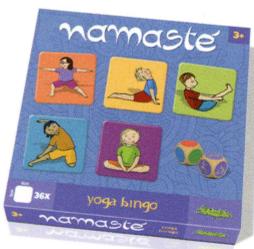
namasté

Scopri la linea completa di giochi sullo yoga dedicati ai più piccoli!



Yoga Memo.

Allena la memoria e il corpo con le posizioni dello yoga. Associa le coppie, e metti in pratica la posizione illustrata.



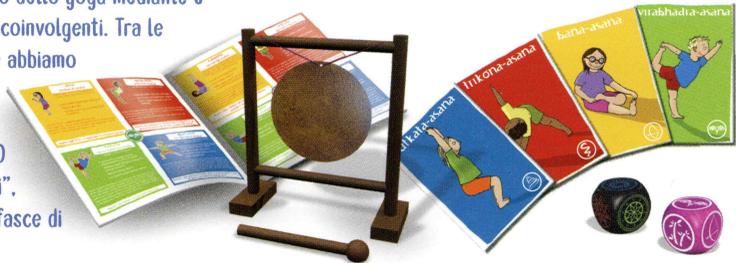
Yoga Bingo.

Due modi davvero speciali per giocare a tombola, il secondo dei quali richiede prontezza e stimola la percezione visiva. La tessera viene identificata dal lancio dei due dadi.

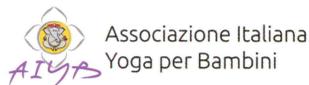


Namasté è il gioco dello yoga per i bambini ... di tutte le età!

Namasté introduce i giocatori al mondo dello yoga mediante 5 diversi giochi di movimento semplici e coinvolgenti. Tra le numerosissime posizioni dello yoga ne abbiamo scelte 40, rappresentative e adatte per i bambini, e le abbiamo illustrate su carte di grande formato. Vi sono 20 posizioni "più facili" e 20 "meno facili", affinché tutti i bambini, nelle diverse fasce di età, possano sperimentare e giocare.



In collaborazione con:



Namasté è una linea di giochi in scatola per bambini incentrati sul mondo dello Yoga.

L'obiettivo di questi giochi è quello di cominciare a prendere contatto con gli asana, le posizioni, perché attraverso la corporeità e la peculiare richiesta di immobilità offriamo ai bambini l'ingresso in un mondo di infinita immaginazione. I giochi di Namasté sono stati progettati in collaborazione con Lorena Pajalunga, insegnante di Yoga e fondatrice dell'Associazione Italiana Yoga per Bambini (A.I.Y.B.) che, con il metodo Giocayoga, porta gli insegnamenti di questa millenaria disciplina ai bambini dei nostri giorni.



LUDO ERGO SUM

www.creativamente.eu

CreativaMente srl - Via A. Volta, 69 - 20863 Concorezzo (MB) - Italy