



Yoga Immaginale per la Scuola d'Infanzia e la Scuola Primaria

"Che tutto in te sia gioia, questa è la tua meta".

Sri Aurobindo

"Mitakuye oyasin".

Tipico saluto degli indiani Lakota che significa *"Siamo tutte le nostre relazioni, siamo connessi"*.

"Che cos'è l'erba?/ Mi chiese un bambino, portandomene a piene mani./ Come potevo rispondergli?/ Non so, meglio di lui che cosa sia... Io credo che un filo d'erba/ non sia niente di meno/che la struttura portante/ delle stelle"

W. Whitman

Lo Yoga Immaginale è una pratica corporea **adatta alle le bambine e i bambini di tutte le età**. Di volta in volta, il nostro incontro è per la bambina un'esperienza che si radica nel gruppo e al contempo mira a sostenere la sua **unicità**, liberandola dal giudizio verso sé e verso gli altri. Durante il nostro tempo insieme ciascuna esplora e vive le proprie emozioni e il corpo, in un **clima di rispetto, inclusione e non giudizio**. Alterniamo momenti di ascolto interiore a momenti di condivisione nel gruppo.

Coltivare la gioia del cuore è l'intento dei nostri incontri. Giocando, visitiamo attraverso le immagini, luoghi sconosciuti che diventano via, via sempre più familiari. Attraverso il corpo interpretiamo gli animali, le forze degli astri e della terra, incarnandone lo spirito. Sostiamo nell'immaginazione, nella gestualità di corpo e voce, nell'ascolto dei sensi in maniera sempre **creativa**. La conduttrice si muove con attenzione al fine di accogliere i bisogni e sostenere la **curiosità** delle bambine e dei bambini.

Grazie a tutta l'Infanzia che in questo è maestra, restiamo fedeli al potere del respiro e al "qui ed ora" al fine di sprigionare leggerezza e allegria offrendole infine come nutrimento alla Terra e a tutte le sue creature. *Insieme facciamo Anima!*

Meraviglia, bellezza e respiro risuonano come parole magiche per manifestare il nostro stare insieme.

"Grazie, grazie, grazie".

Ilaria Dossi

(Insegnante di Yoga Sciamanico e Integrale)

Lo *yoga* è l'unione di corpo, mente e spirito.

Lo *yoga immaginale* è una pratica che affonda le sue origini nelle tradizioni ancestrali riscontrabili in molti popoli in giro per il Mondo (attinge allo Yoga Integrale, allo Yoga Cellulare, al Buddismo Theravada, Mahayana, allo Sciamanismo, allo Shintoismo,...). Estremamente creativo per chi lo facilita e per chi si lascia condurre. Qui *Esperienza Madre* (esperienza immaginale) ed *Esperienza Figlio* (esperienza del corpo di ciascun partecipante: asana, sequenze fluide, respirazioni, vocalizzi, canti, mudra, mantra) guidate della conduttrice si compenetrano ed alimentano reciprocamente.

L'Universo Immaginale abbraccia l'Anima del Mondo che son fatti della stessa sostanza dei sogni!