

Benessere yoga per bambini

Esercizi di respirazione,
rilassamento
e relazione con gli altri

Angela Dunemann

GUIDE
EDUCAZIONE



Erickson

IL LIBRO

BENESSERE YOGA PER BAMBINI

Attraverso esercizi corporei ed emozionanti viaggi di fantasia i bambini possono scoprire le loro forze: è questa la «magia» dello yoga, antica disciplina che promuove la consapevolezza corporea, la concentrazione e il rilassamento, dona calma interiore e rafforza le difese naturali e immunitarie.

Un libro per genitori e educatori che vogliono intraprendere un percorso alla scoperta dello yoga insieme ai loro bambini.

Gli esercizi di respirazione, le varie posizioni (asana) e le tecniche di rilassamento proposti, tutti corredati di immagini e istruzioni dettagliate, consentono ai bambini di svolgere in modo divertente e giocoso delle attività dai grandi effetti benefici, e agli adulti di eseguirle assieme a loro.

Le avventure della fatina Occhiolina e dello gnomo blu per ritrovare la sorgente delle bolle delle meraviglie e le altre storie riportate alla fine del volume, inoltre, accompagneranno i bambini in nuovi e fantastici viaggi, che permetteranno loro di trasformarsi, attraverso gli esercizi, in onde del mare, delfini, leoni, archi, tepee, alberi, e in tanto altro ancora.

L'AUTRICE

ANGELA DUNEMANN

È un'insegnante esperta di yoga e un membro della Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, l'associazione tedesca degli insegnanti di yoga. Da molti anni insegna yoga a bambini e adulti, e nel 1996 ha creato l'istituto Mandala, dove pratica tuttora. È socio-pedagogista e lavora presso l'Albert-Schweitzer-Kinderdorf come terapeuta infantile.

Lo yoga promuove
lo sviluppo fisico,
emotivo e spirituale
dei bambini

€ 19,00



www.erickson.it

Indice

- 7 Prefazione
- 9 Guida al libro
- 13 CAP.1 Le cose meravigliose sono ovunque: scoprire capacità e possibilità di se stessi
- 31 CAP.2 Yoga: un meraviglioso percorso alla scoperta di sé
- 35 CAP.3 Una passeggiata inizia dal primo passo. Breve serie di esercizi per conoscere i principi dello yoga
- 55 CAP.4 Una meravigliosa trasformazione: esercizi di rilassamento, esercizi di respirazione e asana
- 79 CAP.5 Incontri: esercizi di yoga ed esercizi a coppie
- 93 CAP.6 Il tappeto volante: il tema del rilassamento
- 103 CAP.7 Storie fantastiche da leggere ad alta voce per sognare, esercitarsi e rilassarsi
- 119 Appendice

Guida al libro

Il libro offre diverse possibilità di lettura e di pratica. Iniziamo intanto con una breve panoramica che vi aiuterà a comprendere l'approccio da adottare nei confronti delle vostre esigenze e di quelle del vostro bambino.

Struttura del libro

I bambini amano le storie e per questo molti esercizi del libro sono presentati all'interno di storie e possono trasformarsi in meravigliosi giochi.



«La sorgente delle bolle delle meraviglie», l'avventura della fatina e dello gnomo, accompagna il lettore attraverso tutte le pagine del libro; è suddivisa in tre storie che si sviluppano man mano che la lettura procede e che prendono vita grazie agli esercizi di yoga. La fatina e lo gnomo hanno un compito da svolgere e invitano gli adulti e i più piccoli ad aiutarli. Ogni storia e ogni esercizio vi faranno compiere un passo verso la soluzione. La figura di pagina 118 può offrire un orientamento e uno spunto a voi e al vostro bambino. Il capitolo 1 contiene altri particolari utili.

*La fatina e lo gnomo
accompagneranno
voi e il vostro bambino
in questo libro*

Cominciate il percorso leggendo i capitoli 1, 2 e 3, ricchi di informazioni essenziali sullo yoga. Il capitolo 4 illustra diversi esercizi di yoga su soggetti particolarmente amati dai bambini e con i quali i piccoli si identificano volentieri, ad esempio gli animali o gli indiani; sono gli stessi esercizi richiamati successivamente nelle storie del capitolo 7. Il capitolo 5 presenta esercizi da svolgere a coppie, per il genitore e il bambino oppure per due bambini, massaggi ed esercizi respiratori leggeri. Il capitolo 6 è ricco di informazioni interessanti sul rilassamento, sulle sue diverse tecniche e su piccoli giochi di fantasia. Il capitolo 7 contiene sei storie da leggere ad alta voce e da mettere in pratica: le prime quattro sono indipendenti dalla storia generale, le ultime due rappresentano la conclusione dell'avventura della fatina. Scegliete quella che a voi e al vostro bambino piace di più.

Rivivere le storie attraverso gli esercizi

Tutti gli esercizi di yoga sono descritti con precisione e corredati di fotografie. Sicuramente, osservando con attenzione le immagini, noterete che i bambini non sempre eseguono gli esercizi alla perfezione. Probabilmente lo stesso accadrà anche a voi con il vostro bambino. Ogni esercizio è costituito da elementi che scoprirete gradualmente seguendo le istruzioni. Rispettate le operazioni fondamentali e provate gli esercizi secondo le vostre esigenze e possibilità.

Gli esercizi sono eseguiti nel modo corretto quando rappresentano un momento piacevole e portano benessere al fisico.

Potete quindi cominciare dalle storie e decidere prima di leggerle e poi di fare l'esercizio, o viceversa, ma potete anche scegliere all'interno delle storie gli esercizi che più vi piacciono.

Le storie seguono una struttura precisa: distendere, eseguire l'esercizio, rilassare. Pertanto, se prima le leggete e poi fate gli esercizi, conservate la conclusione della storia (che è contrassegnata) per il rilassamento. Per ogni esercizio viene indicato il corrispondente effetto. L'azione degli esercizi di yoga è molteplice e perciò vengono indicati soprattutto gli effetti che sono importanti per i bambini. Alcuni esercizi hanno lo scopo di stimolare, altri di calmare; in ogni caso per ognuno di essi troverete informazioni anche su queste caratteristiche.

Se avete intenzione di eseguire un'unità completa di esercizi insieme al vostro bambino, fate attenzione che vi sia equilibrio tra gli esercizi di rilassamento, quelli di respirazione e quelli del corpo.

Anche i massaggi servono per distendersi e non si dovrebbe mai saltare la fase di rilassamento. Non è necessario comunque seguire gli esercizi ad essa dedicati, contenuti nel capitolo 4, nell'ordine in cui sono presentati.

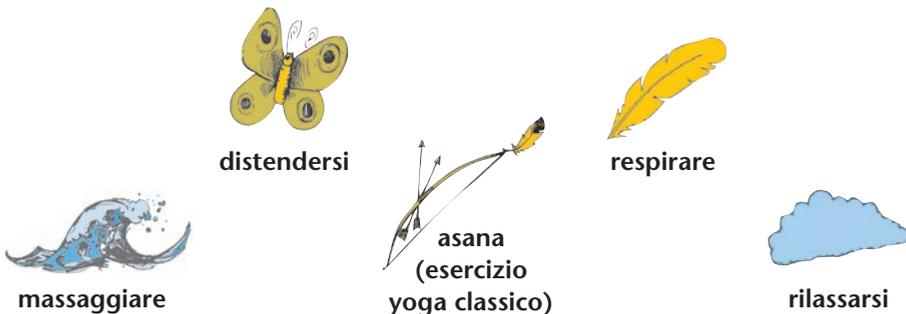


Semplici regole da seguire per l'esercizio

- A stomaco pieno è difficile riuscire a eseguire bene gli esercizi di yoga: sarebbe quindi opportuno evitare di consumare i pasti principali nelle due ore precedenti.
- Indossare abiti comodi e ampi: il movimento ha bisogno di spazio, e questo principio vale anche per l'abbigliamento. È importante soprattutto non portare pantaloni troppo stretti che comprimono la parte addominale.
- Bere molto: durante gli esercizi si può bere acqua, che aiuta a purificarsi, a distendersi e che porta energia.

Simboli

Nel corso della lettura troverete sempre i simboli illustrati di seguito che consentono di capire più facilmente di che cosa tratti in particolare l'esercizio. Alla fine del libro è riportato un indice alfabetico di tutti gli esercizi.





Yoga: un meraviglioso percorso alla scoperta di sé

Immaginate di andare a fare una passeggiata portandovi questo libro. Ancora prima di partire sorge sicuramente una domanda: ma dove mai porta, qual è l'obiettivo? Se avete solo la meta davanti agli occhi, la strada vi sembra solo una tappa per arrivarci e probabilmente vi appare persino spiacevole, come qualcosa da superare velocemente.

Il percorso dello yoga è diverso. Mentre lo percorrete, in molti momenti vi accorgete che siete già arrivati, ossia avete raggiunto voi stessi.

Concentrate l'attenzione sulla strada e a ogni passo si riveleranno nuovi prodigi.

Come agisce lo yoga?

La strada dello yoga propone una miriade di possibilità per sostenere uno sviluppo sano dei bambini. Là dove c'è uno squilibrio, ad esempio troppa o troppa poca tensione corporea, iperattività o eccessiva passività, lo yoga offre un buon equilibrio.

Gli esercizi fisici dello yoga, le cosiddette **asana**, sono espressamente in accordo tra loro e allenano tutto l'organismo. Le posizioni sono studiate in base a un'attenta osservazione della natura, degli animali, delle piante e dei fenomeni atmosferici; infatti gli esercizi fisici ne imitano le particolarità,

l'aspetto, le qualità nonché i punti di forza. Grazie a ciò, ogni essere umano può vivere su se stesso e interiormente i prodigi di questo mondo e si stimola l'autocoscienza dei bambini.

Le asana rafforzano i muscoli, allungano i legamenti e i tendini e sostengono la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. Con tensioni e rilassamenti mirati durante e dopo le posizioni si sciolgono le parti bloccate, e con una **respirazione consapevole** (si vedano le pp. 76-78 e 96) si migliora la circolazione sanguigna, con conseguente effetto positivo sui tessuti e sugli organi interni.

Attraverso sensazioni ed esperienze attente in tutte le azioni si accresce la percezione del proprio fisico, il che consente una postura sana nonché un movimento e un carico corretti. Questo porta a riconoscere per tempo i segnali del corpo e a poter reagire ad essi.

Lo yoga agisce spesso positivamente sulla capacità di apprendimento dei bambini

Spesso i bambini non riescono ad avere momenti di calma. Un'ora di yoga offre molte possibilità, ad esempio quella di indicare una via per riposarsi e vivere il silenzio attraverso una

distensione consapevole e un profondo **rilassamento**. Dato che nello yoga tutte le azioni sono guidate da una grande attenzione, questo è un eccellente esercizio di concentrazione.

Molti esercizi hanno l'effetto di un **automassaggio**, sia per i muscoli che per i tessuti e gli organi interni. Nello yoga ci sono numerosi esercizi che servono a **sciogliere**, a distendere e a ridurre la pressione interna.

Lo yoga ha un effetto positivo su molti disturbi di cui soffrono oggi-giorno i bambini (ad esempio dolori di pancia, mal di testa, paure, depressioni, aggressioni, iperattività, disturbi del sonno, asma). La maggioranza dei servizi sanitari ne ha riconosciuto la valenza e nell'ambito della prevenzione finanzia in buona parte i corsi di yoga, anche per bambini.

Preparare al meglio voi e il vostro bambino

Se voi e il vostro bambino desiderate intraprendere il percorso dello yoga, occorre qualche preparativo. L'aspetto straordinario dello yoga è che si può praticare quasi ovunque, all'interno o all'esterno, senza una grande attrezzatura; tutto quello che occorre è se stessi.



I bambini si fanno incantare da piccoli e grandi prodigi attorno a loro.

L'importante è scegliere un contesto in cui voi e il vostro bambino vi sentite bene. Accendere una candela, predisporre qualcosa di adatto all'argomento (ad esempio con materiali naturali)

I bambini hanno bisogno di uno spazio in cui possano sentirsi bene

o mettere un diffusore di profumo: esistono varie possibilità per trasformare magicamente una situazione quotidiana in qualcosa di particolare. I bambini non hanno pretese in questo senso, ma si accorgono subito dei cambiamenti.

Un materassino con la parte inferiore antiscivolo è perfetto per gli esercizi sul posto, in quanto è uno spazio più sicuro per il bambino che tutti gli altri devono rispettare. Se l'ambiente non offre alcuna opportunità di allungare una stuoia, si possono svolgere gli esercizi anche stando in piedi.

Naturalmente nello yoga la fiducia ha un ruolo essenziale. Quando il vostro bambino entra in relazione con lo yoga, si apre e si applica con il corpo, con il pensiero e con i sentimenti. Questa disponibilità consente nuove esperienze e rende anche più vulnerabili. È pertanto molto importante prendere sul serio le sensazioni, i desideri, le paure e anche le resistenze dei bambini.

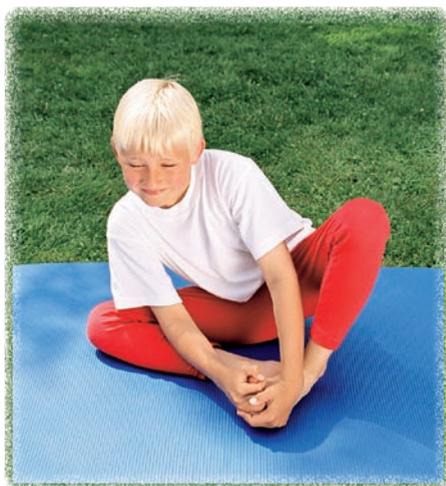
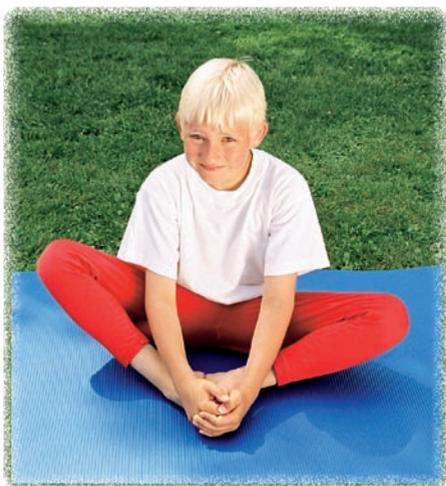
Yoga e fretta si escludono.



Farfalla

Mettiti seduto con le piante dei piedi una contro l'altra e afferra i piedi con le mani. Le tue gambe diventano ali e tu svolazzi su e giù. Di che colore è la tua farfalla? È veloce o lenta nel volare? Riesci a volare anche in curva?

Effetto: sciogliere le articolazioni delle anche e delle ginocchia, allungare la parte interna delle gambe e la zona delle vertebre lombari.

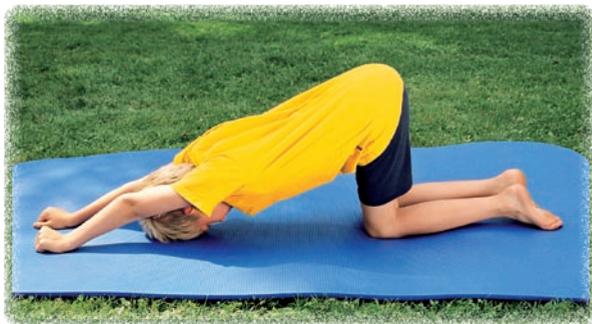


La farfalla può anche curvare a destra e a sinistra.



Tigre

Mettiti seduto sui talloni e porta la testa davanti alle ginocchia, allunga bene le braccia in avanti. Solleva il bacino e fai scendere la schiena. Allunga ora la punta delle dita. Quando ti risollevi, probabilmente hai voglia di urlare forte spalancando gli occhi.



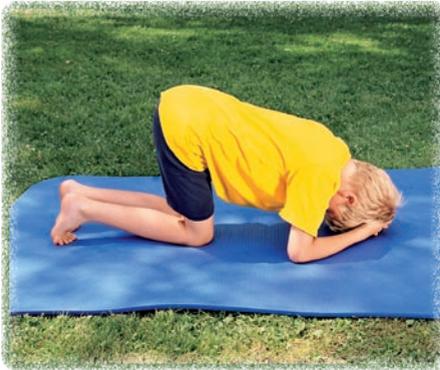
Le mani sono appoggiate a terra con le dita allargate. Distendi completamente la schiena. Il bacino rimane all'altezza delle ginocchia.

Effetto: allungare i muscoli di braccia, spalle, schiena, sedere e cosce, stimolare la digestione.



Inginocchiati e appoggia la testa a terra. Congiungi le mani davanti alla testa come se la fronte si trovasse all'interno di un nido. Stendi le gambe appoggiandoti sulle dita dei piedi e solleva il bacino, la testa si trova al vertice opposto rispetto ai piedi. Senti il peso del corpo soprattutto sugli avambracci e sui piedi. Distendi la schiena. Riesci ad allungare i talloni fino a toccare terra con tutto il piede?

Effetto: rafforzare i muscoli di braccia, spalle e gambe, allungare la schiena, favorire la circolazione del sangue nella testa, stimolare.

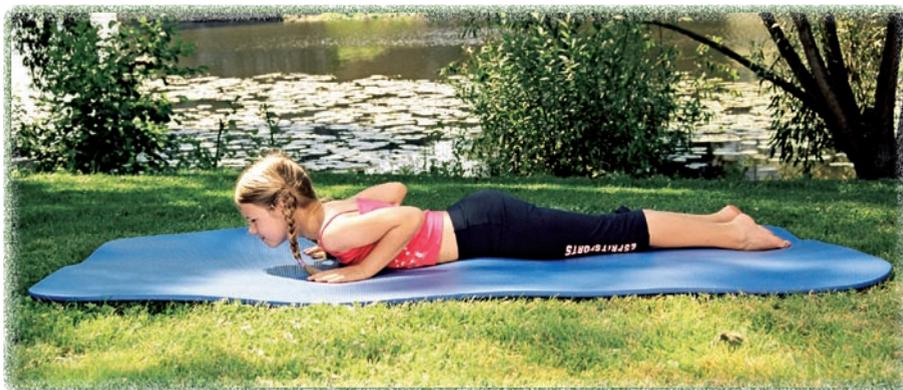


Fai attenzione che non vi sia pressione sulla testa. La mandibola deve essere ben rilassata.



Sei coricato sulla pancia, le mani sono appoggiate sotto le spalle. Solleva leggermente la testa e il busto. Riesci a sostenerti con la forza della schiena come un serpente? Continua con calma a inspirare ed espirare rilassato. Dopo l'esercizio riposati un momento e senti la schiena.

Effetto: rafforzare i muscoli dorsali, allungare i muscoli addominali, favorire la mobilità della colonna vertebrale. L'esercizio è indicato in caso di asma e di problemi respiratori.



Ti sollevi come un serpente con la forza della schiena. Le braccia devono sopportare solo poco peso.

Soave tranquillità

Ora metti comodo. Raggomitolati su una superficie confortevole e copriti, se vuoi. Affinché il tuo corpo si rilassi è importante che sia al caldo. Poi sdraiati sulla schiena, metti le mani sulla pancia e senti di nuovo la forza magica del tuo respiro. Quando hai espirato due o tre volte, i tuoi occhi si chiuderanno quasi da soli.



Dopo una serie di esercizi dovrebbe sempre esserci un po' di tempo a disposizione per distendersi e provare sensazioni.

Il principe indiano

C'era una volta un piccolo principe indiano di nome Rashid che viveva con i suoi genitori, il maharajah e la consorte, in un grande palazzo. Benché avesse tutto ciò che i bambini possano desiderare, non era felice.

Spesso sentiva una grande inquietudine e avvertiva una strana sensazione nello stomaco. Allora correva per ore su e giù nel palazzo e non riusciva a stare fermo nemmeno cinque minuti. Questo faceva molto arrabbiare il maharajah e Rashid veniva spesso rimproverato.

A Rashid tutto lo sfarzo del palazzo e del giardino non dava alcuna gioia. Un muro invisibile lo separava dal mondo esterno. Non aveva nemmeno amici, perché **esplodeva** immediatamente non appena qualcosa non gli andava. I suoi genitori erano molto preoccupati. Convoocarono i migliori specialisti del paese, che fecero molte ricerche su Rashid, senza però riuscire ad aiutarlo veramente. Così, giorno dopo giorno, Rashid diventava sempre più solo.

Una sera Rashid si affaccia come sempre alla finestra e guarda verso la giungla vicina. Sente i richiami degli animali, ma non riesce a vederli.

Improvvisamente gli sembra che dalla giungla escano uno dopo l'altro molti animali. Meravigliato socchiude gli occhi.

Poco dopo qualcosa arriva ronzando nell'aria: è la fatina Occhiolina! Eccitata, saltella come una **marionetta** sul davanzale. Spera che il principe si accorga di lei, ma passa un'eternità prima che lui la veda.

Infine Rashid la nota e, un attimo dopo, **ride** anche per come si muove la fatina. Ride, e ride ancora, fino alle lacrime e fino a farsi venire mal di pancia.

La fatina non lo trova per niente divertente, vuole semplicemente parlare con il principe. Bussa energicamente alla finestra. Nelle orecchie ha ancora le parole dello gnomo blu che le ha raccomandato di non lasciarsi distrarre da cose inutili, come trasformare le nuvole in animali. E poi occorre liberare la sorgente delle bolle delle meraviglie. Occhiolina deve trovare con urgenza qualcuno che la aiuti. Finalmente il principe apre la finestra e la fa entrare.

Dopo aver sentito tutta la storia, Rashid si gratta pensieroso la testa (**massaggio a testa e orecchie**).

Gli esercizi precedenti si possono abbinare perfettamente a questa storia

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 26

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 43

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 43

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 43

Egli non ha assolutamente idea di dove possano ancora esserci delle bolle delle meraviglie. Ultimamente è uscito davvero poco dal palazzo.

L'unico posto che gli viene in mente è la caverna che si trova da qualche parte nel profondo della giungla, ma lui lì non c'è mai stato. Il maharajah gli ha sempre vietato di andare da solo nella giungla, però adesso non è solo.

Così Rashid e Occhiolina sgusciano fuori dal palazzo e arrivano nel grande giardino. Che spavento quando scorgono un enorme uccello che

*Le istruzioni per
l'esercizio sono
a p. 44*

svolazza battendo con forza le ali! L'uccello si ferma proprio davanti ai loro piedi: è la signora della giungla, la potente aquila (**uccello che si alza in volo**).

L'aquila guarda Rashid a lungo e tuona infine con voce roca: «Bene, finalmente sei arrivato! In effetti siamo molto preoccupati per te».

«Noi chi?», chiede il principe.

«Tutti gli animali della giungla», risponde il rapace. «Desideriamo tanto aiutarti. Ma per questo devi venire con noi nella giungla.»

Il principe è affascinato dal saggio uccello e lo segue in fretta a piedi quando questo si leva in aria.

«Fermo, fermo», urla Occhiolina tutta agitata, «dobbiamo trovare le bolle delle meraviglie!». Ma il principe non la sente già più. Non le resta che rincorrerlo... se lo sapesse lo gnomo!

*Le istruzioni per
l'esercizio sono
a p. 45*

Poco tempo dopo si incontrano tutti e tre nel bel mezzo di una gigantesca riunione. Enormi **elefanti** indiani sventolano la loro proboscide avanti e indietro ed emettono forti richiami di tromba. Rashid sente di potersi fidare di questi animali.

*Le istruzioni per
l'esercizio sono
a p. 45*

Il principe è colpito anche dalle divertenti scimmie cappuccine che saltano qua e là. Si battono sul torace come se fossero **gorilla**. Rashid prova una grande gioia come non gli accadeva da molto tempo. Anche Occhiolina ride delle scimmie. Per un momento dimentica il suo compito.

Tutti gli animali si avviano. Rashid e Occhiolina li seguono nelle viscere profonde della giungla. Sentono le grida dei pappagalli tra le

*Le istruzioni per
l'esercizio sono
a p. 46*

piante, annusano il profumo dei fiori esotici e gustano il dolce frutto che una scimmia offre loro. **Farfalle** colorate svolazzano allegramente davanti a loro. Rashid si sente d'un tratto leggero come una piuma.

*Le istruzioni per
l'esercizio sono
a p. 46*

Si addentrano sempre più nella giungla. Improvvisamente si sente un fruscio e un attimo dopo compare un'enorme **tigre** del Bengala.

Prima si stira e si stende e poi ruggisce forte.

«Fin qui possiamo accompagnarti», urla la tigre così forte che Rashid e Occhiolina arretrano. «Ma l'ultimo tratto devi farlo da solo. Qualsiasi cosa accada, pensa alla forza degli animali che hai sentito e vai semplicemente avanti.» Dopo queste parole, la tigre si volta e si allontana con passo maestoso. Tutti gli altri animali la seguono. Un minuto dopo Rashid e Occhiolina sono soli. Il piccolo principe è molto contento che la fatina sia con lui.

La strada diventa sempre più stretta e ben presto è solo un piccolo sentiero. I due sono stupefatti quando la foresta improvvisamente riluce di fronte a loro, che si ritrovano in una radura luminosa. Proprio davanti a loro c'è l'ingresso di una **caverna**.

In quel momento vedono la cosa più strana che abbiano mai visto: attorno all'ingresso della caverna strisciano due serpenti, un **cobra** bianco e uno nero. I due animali hanno le estremità intrecciate tra loro. Quando guardano il principe, alzano le teste e bisbigliano piano. Il principe vorrebbe quasi fuggire, ma pensa alle parole della tigre e, qualche attimo dopo, percepisce la propria forza. Coraggiosamente fa un passo verso i serpenti.

«Principe», bisbigliano i serpenti, «vedi la veste davanti all'ingresso? Scivola in quel vestito e troverai la strada per entrare e uscire dal labirinto della caverna». Il principe segue le istruzioni dei serpenti con un po' di trepidazione.

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 47

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 47

Tranquillo rilassamento

Come per incanto, sei con la fantasia in piedi di fianco al principe e ripeti esattamente quello che fa lui. Sei disteso sulla schiena, rilassato, e immagini di compiere le azioni che seguono.

Le istruzioni per la distensione sono a p. 48



Scivoli con la gamba destra nel vestito che riluce d'argento. Il vestito, come una seconda pelle, aderisce al tuo corpo. Immediatamente la tua gamba si rilassa. Scivoli dentro al vestito con la gamba sinistra. La tua gamba sinistra si rilassa.

Quanti sacchetti?

Mentre il bambino è disteso sulla pancia, rilassato, mettetegli sul corpo, uno dopo l'altro, alcuni sacchetti pieni di sabbia, miglio, farro o simili. Riempiteli in modo che il vostro bambino si accorga del loro peso quando li ha addosso. Infine fategli dire il numero e i punti del corpo in cui sente i sacchetti. Fate



I sacchetti aiutano la percezione e il rilassamento. Potete prepararli direttamente voi, e per riempirli potete utilizzare, ad esempio, farro o miglio. I noccioli di ciliegia si possono perfino scaldare, così i sacchetti diventano piacevoli cuscini termici.

individuare al bambino i punti in cui avverte particolare fastidio o quelli in cui desidera mettere i sacchetti. Posizionate i sacchetti di conseguenza e lasciate così che il bambino si rilassi. Scambiatevi poi i ruoli e sperimentate voi stessi quanto sia gradevole sentire i sacchetti sul corpo. Forse desiderate associare a questo esercizio un viaggio da sogno (p. 103)?

Effetto: rilassare e calmare, favorire la percezione dei sensi e del proprio corpo.

Il prato dei giochi: esercizi a coppie per bambini

I bambini imparano in modo assolutamente ludico a comprendere il mondo. Con il necessario calore familiare fanno viaggi di scoperta, e la compagnia di altri bambini è proprio quello che ci vuole.

Seguono alcuni esercizi per due bambini



Orso e albero

I bambini stanno schiena contro schiena: uno si trasforma in un albero robusto, l'altro in un orso. L'orso è pieno di prurito e inizia a grattarsi con gusto contro l'albero. Gratta su e giù la schiena sulla dura corteccia dell'albero: ah, fa proprio bene!

Naturalmente l'albero e l'orso desiderano poi scambiarsi i ruoli.

Effetto: sciogliere e rilassare la schiena, favorire la mobilità della colonna vertebrale.



L'orso si gratta con gusto contro la dura corteccia di un albero robusto. Un buon esercizio per due amiche della stessa statura.

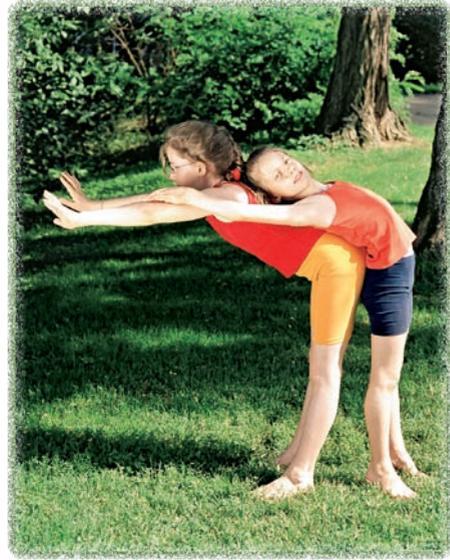


Cavalluccio

Schiena contro schiena un bambino si piega in avanti e l'altro all'indietro, mentre sta a cavalluccio sulla schiena dell'altro. I ruoli poi vengono scambiati.

Effetto: favorire la mobilità della colonna vertebrale, allungare la parte anteriore e quella posteriore.

Come uno zaino, uno di voi prende l'altro a cavalluccio. È meglio se siete praticamente della stessa altezza. Fate attenzione a non piegarvi troppo in avanti o all'indietro.

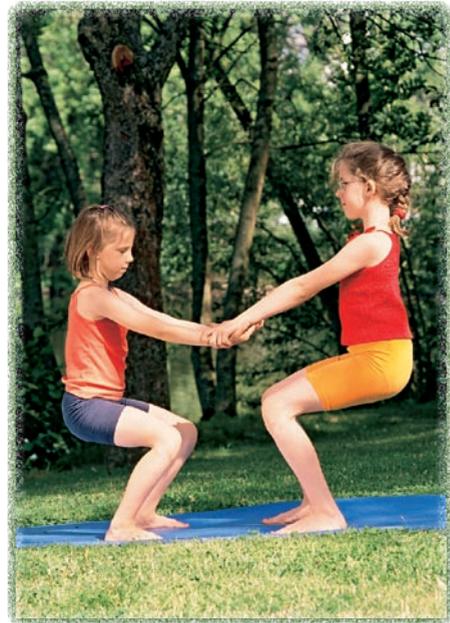


Sedia invisibile

I bambini stanno di fronte e si prendono le mani. Devono rispettare la giusta distanza in modo da potersi sostenere a vicenda quando poi si siedono con la schiena dritta su sedie invisibili, finché la coscia e la gamba sono ad angolo retto. Provate una volta da soli, è molto più difficile che in due.

Effetto: rafforzare i muscoli delle gambe, distendere la schiena.

Provate a sedervi su sedie invisibili. Se la distanza tra voi è sufficiente, sostenetevi a vicenda. L'esercizio è corretto quando la gamba e la coscia sono ad angolo retto e la schiena rimane dritta.



Anche tu ti sei messo comodo, così puoi accompagnare lo gnomo nel suo sogno.

Lo gnomo fa un sogno meraviglioso.

Insieme alla fatina è seduto in una barca in mezzo a un lago. È notte e le stelle scintillano. La barca dondola rassicurante su e giù sulle onde. Scrutano nell'oscurità del cielo e individuano la prima stella. Man mano che passa il tempo le stelle sono sempre di più, fino a riempire completamente il cielo. Luccicano e scintillano. Lo gnomo riconosce la luminosa Via Lattea e il Grande Carro. Mostra tutto alla fatina, che segue con grande attenzione. D'improvviso si accende qualcosa di sfolgorante: un lampo radioso attraversa il cielo. È una stella cadente. Lo gnomo e la fata si guardano ed entrambi esprimono nello stesso istante il desiderio che la sorgente possa di nuovo sgorgare.

La sorgente delle bolle delle meraviglie – PARTE 3

Lo gnomo si sveglia perché qualcosa lo ha pizzicato sul naso. È il sole (**posizione del sole da supini**), ormai alto nel cielo.

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 36

Lo gnomo si stiraccia e constata stupito come si sente bene. Gli viene in mente il sogno. Dove si è cacciata adesso la fatina? Si mette a cercarla.

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 43

Occhiolina è seduta sull'altalena e canta. Lo gnomo ha buone orecchie (**massaggio a testa e orecchie**) e quindi la trova molto facilmente. Lei gli sorride e per la prima volta lo gnomo è contento di vederla. «Strano», pensa.

Lui le racconta il sogno che ha fatto e la fatina lo ascolta con grande attenzione.

«Il lago di stelle», mormora lei, «dove potrebbe essere?». Le viene in mente che la nonna gliene aveva parlato.

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 83

«Potrebbe esserci qualcosa sul lago nel libro magico?», chiede lo gnomo. Si precipitano al castello, dove trovano il libro (**libro in coppia**) aperto davanti al fuoco crepitante nel camino.



E così, scorrendone le pagine, lo gnomo trova delle indicazioni.

«Nascosto nel profondo del bosco incantato c'è il lago di stelle. Solo due esseri insieme possono trovare la strada per raggiungerlo. Il vero mistero è racchiuso nel centro del lago», legge lo gnomo ad alta voce.

«Il bosco incantato!», esclama la fatina allegra. «Là c'è il ruscello delle stelle. Forse ci può condurre proprio al lago.»

Lo gnomo non ha mai sentito parlare del ruscello delle stelle. Occhiolina ricorda cosa le ha detto la nonna: «La luna (**mezzaluna sulle ginocchia**) indica la direzione. Seguila, così troverai la strada per il lago di stelle».

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 39

«È una giornata luminosa, non si vede la luna», afferma lo gnomo. Occhiolina riflette. «Ma», pensa lei, «talvolta sì, molto pallida».

E insieme scrutano il cielo (**dove sei?**).

Infatti Occhiolina individua la falce della luna trasparente, esattamente sopra l'albero dei desideri (**albero in coppia**).

Le istruzioni per gli esercizi sono alle pp. 84 e 80

«Vieni», dice lo gnomo camminando con fatica. La fatina vola eccitata dietro di lui.

Dopo non molto si trovano nel bel mezzo del bosco, dove gli alberi sono molto fitti. Di nuovo lo gnomo non sa come procedere. La fatina ha la visuale migliore e gli indica la strada.

D'improvviso lo gnomo sente qualcosa di umido sul naso. Splash! Già cadono le prime gocce. Inizia a piovere (**che tempo pazzello**).

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 90

Che stupidina, ora la luna si è nascosta dietro alle nuvole. I due si guardano senza sapere più da quale direzione sono venuti. Cercano in lungo e in largo, ma del ruscello di stelle non c'è traccia.

Stanno quasi per mettersi a litigare, quando una **civetta** si ferma esattamente davanti ai loro piedi.

«Ciao», mormora. «Ma cosa fate fuori con questo tempo?»

Le istruzioni per l'esercizio sono a p. 69

La civetta indica loro uno spuntone roccioso dove potrebbero ripararsi ed evitare di bagnarsi. Piena di stupore, la civetta ascolta tutta la storia.

«Posso indicarvi il lago di stelle», dice la civetta. «Ma si riesce a trovarlo solo di notte, quando il cielo è pieno di stelle.»

«Beh», dice lo gnomo con tono lamentoso, «è il caso oggi?».

Il cielo è diventato scuro, la pioggia tamburella.

Si sente un fruscio dietro di loro, tra le foglie secche.