

© 2019 - 2022 by **Bonferraro Editore**
Viale Ritrovato, 5
94012 Barrafranca - Enna
Tel. 0934.464646
www.bonferraroeditore.it
info@bonferraroeditore.it



ISBN: 978-88-6272-201-8

Ispirazione e guida: Yogarishi Swami Ramdev
Prima edizione: India © 2016 Divya Prakashan - Haridwar (Uttarakhand)
Traduzione: The Yellow Coin Communication Pvt. Ltd. New Delhi (India)
Prima edizione italiana: marzo 2022
Stampa: Printi srl - Manocalzati (Av)

Balkrishna, Acharya <1972>

Crescere con lo yoga per un domani migliore / Acharya Balkrishna. -
Barrafranca : Bonferraro, 2022.

ISBN 978-88-6272-201-8

1. Yoga.

615.824 CDD-23

SBN Pal0352384

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

 **Bonferraro**
Editore

ACHARYA BALKRISHNA

**CRESCERE CON LO
YOGA**

per un domani migliore...

Bonferraro editore



Per la traslitterazione delle parole in Sanscrito si adotta il seguente metodo:
 Di seguito, le tavole alfabetiche:

TRASLITTERAZIONE							Per la pronuncia fonetica, viene adottato il seguente modello:			
in questo libro è stato adottato il seguente sistema di traslitterazione							Descrizione	Sequenza multibyte:		
अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ऋ	long a	ā	retroflex t	ṭ
a	ā	i	ī	u	ū	ṛ	long A	Ā	retroflex T	Ṭ
ए	ऐ	ओ	औ	.	ॠ	ऌ	long i	ī	retroflex d	ḍ
e	ai	o	au	ṁ	ṡ	ḁ	long I	Ī	retroflex D	Ḍ
क	ख	ग	घ	ङ	ञ		long u	ū	retroflex n	ṇ
k	kh	g	gh	ṅ	ṅ		long U	Ū	retroflex N	Ṇ
च	छ	ज	झ	ञ	र्		vocalic r	r	palatal s	ś
c	ch	j	jh	ṅ	ṅ		vocalic R	R	palatal S	Ś
ट	ठ	ड	ढ	ण	न		long vocalic r	ṛ	retroflex s	ṣ
t	th	d	dh	ṇ	n		vocalic l	l	retroflex S	Ṣ
त	th	d	dh	ṅ	n		long vocalic l	ṛ	anusvara	ṁ
प	फ	ब	भ	म			velar n	ṅ	visarga	ḥ
p	ph	b	bh	m			velar N	Ṇ	long e	ē
य	र	ल	व				palatal n	ṅ	long o	ō
y	r	l	v				palatal N	Ṇ		
श	ष	स	ह							
ś	ṣ	s	h							



Interagire con i bambini

Cari Bambini,
Con l'aiuto di questo libro, *Crescere con lo Yoga*, imparerete in maniera giocosa a conoscere e a praticare lo Yoga attraverso le immagini e alcune brevi e interessanti storie. Le posizioni dello Yoga sono davvero semplici e facili da eseguire. Dobbiamo solo copiare le posizioni degli alberi, degli animali, degli uccelli, e così via. Praticare lo Yoga ci renderà forti e intelligenti, e non ci ammalaremo mai. Impareremo anche a eseguire le diverse posizioni delle mani.

Oltre al nostro corso, vi insegneremo anche alcuni giochi divertenti da fare attraverso lo Yoga! Cari bambini, imparerete le poesie dello Yoga, e cosa e come mangiare, imparerete a eseguire le posizioni giuste da seduti o in movimento, e la facile pratica del Saluto al Sole, lo jogging dello Yoga, e le regole della giusta respirazione, il Pranayam. Attraverso questo libro imparerete le posizioni semplici dello Yoga, utili a mantenere braccia, gambe e tutto il corpo attivi e pieni di energia; potrete poi praticarle da soli con entusiasmo e con gioia. Venite! Impariamo tutti insieme lo Yoga, e insegnamolo anche a chi non lo conosce.

Il vostro fratello

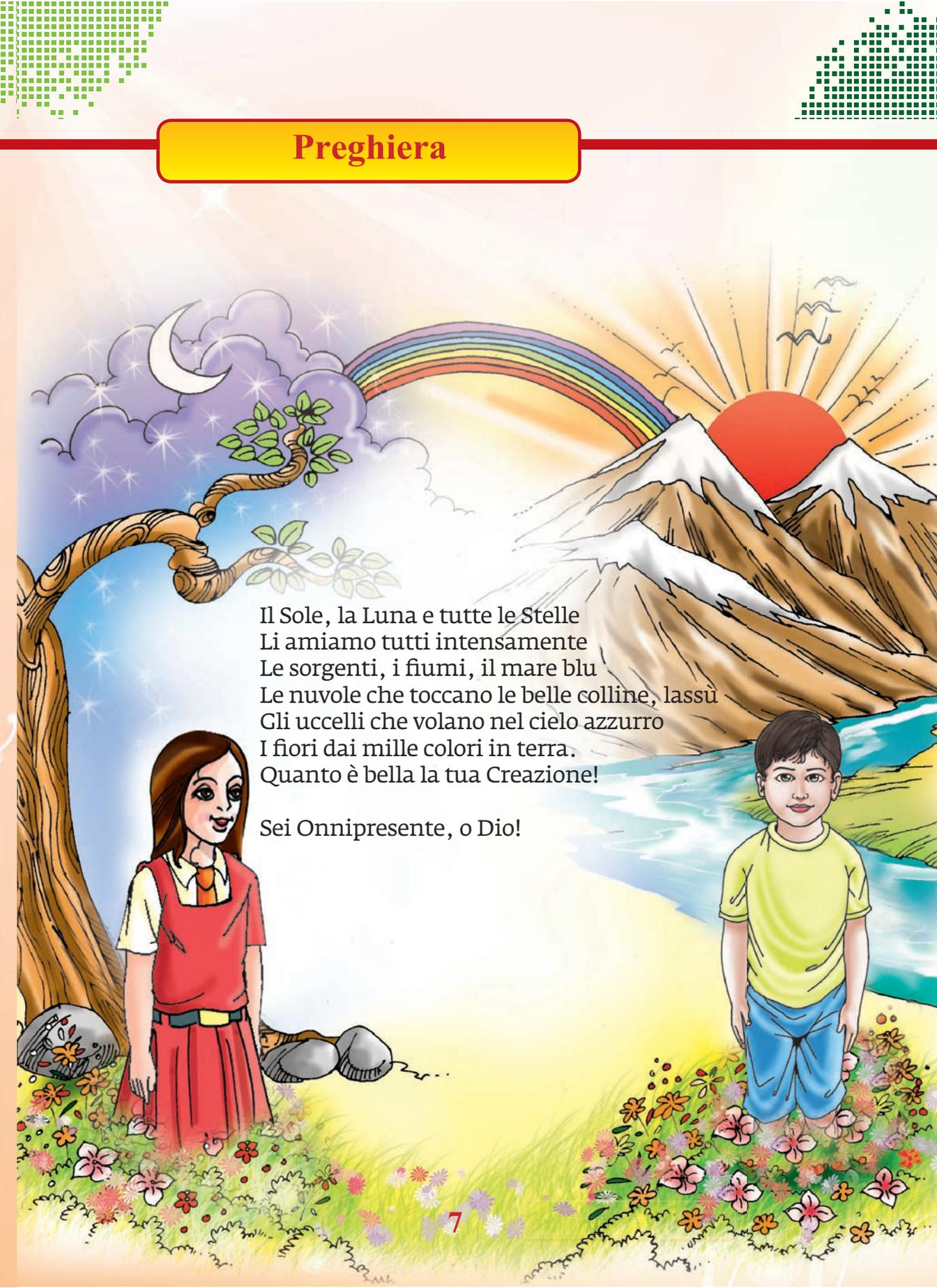
अचार्य बालकृष्ण
(Acharya Balkrishna)



Indice

Capitolo	Pagina
Preghiera	7
Stare Bene	8
1. Praticare lo Yoga è così semplice!	9
2. Abbiamo imparato...	15
3. Venite! Ondeggiamo così...	19
Venite! Amiamo...	20
4. Esercizi di base	21
Praticare lo Yoga	40
5. Yogāsana	41
Preghiera	60
6. Sūrya Namaskāra	61
Rendi forti la mente e il corpo	67
7. Lo Jogging dello Yoga	68
Andiamo avanti!	70
8. Le posizioni delle mani (Hastamudrā)	71
Praticare lo Yoga giocando 68	74
9. Senti il tuo respiro	75
10. Un gioco: allena il tuo respiro	79
11. Prāṇāyāma	82
12. Una dieta bilanciata	94
13. Giochi dello Yoga	102
Bravi bambini	107
14. Ascolta la storia	108
Esercizi	111
Istruzioni per insegnanti e genitori	123

Preghiera

A vibrant, cartoon-style illustration of a natural landscape. In the foreground, a young girl with long brown hair, wearing a red dress over a white shirt, and a young boy with short dark hair, wearing a yellow t-shirt and blue shorts, stand in a field of colorful flowers. To the left, a large, gnarled tree trunk curves upwards, with a crescent moon and a small tree growing from its branches. In the background, a bright sun with rays rises behind snow-capped mountains, with a rainbow arching across the sky. A blue river flows through the scene. The sky is filled with soft clouds and small birds flying.

Il Sole, la Luna e tutte le Stelle
Li amiamo tutti intensamente
Le sorgenti, i fiumi, il mare blu
Le nuvole che toccano le belle colline, lassù
Gli uccelli che volano nel cielo azzurro
I fiori dai mille colori in terra.
Quanto è bella la tua Creazione!

Sei Onnipresente, o Dio!

Stare bene

Oh, possiamo tutti essere protetti
Che tutti noi possiamo essere nutriti
Possiamo lavorare insieme con grande energia
Possa il nostro intelletto essere affilato
Che non ci sia animosità tra noi.

Dalla menzogna conducimi alla verità,
Dalle tenebre guidami alla luce,
Dalla morte conducimi all'immortalità.



Ardha-Padmāsana

1



© DP

2



© DP

3



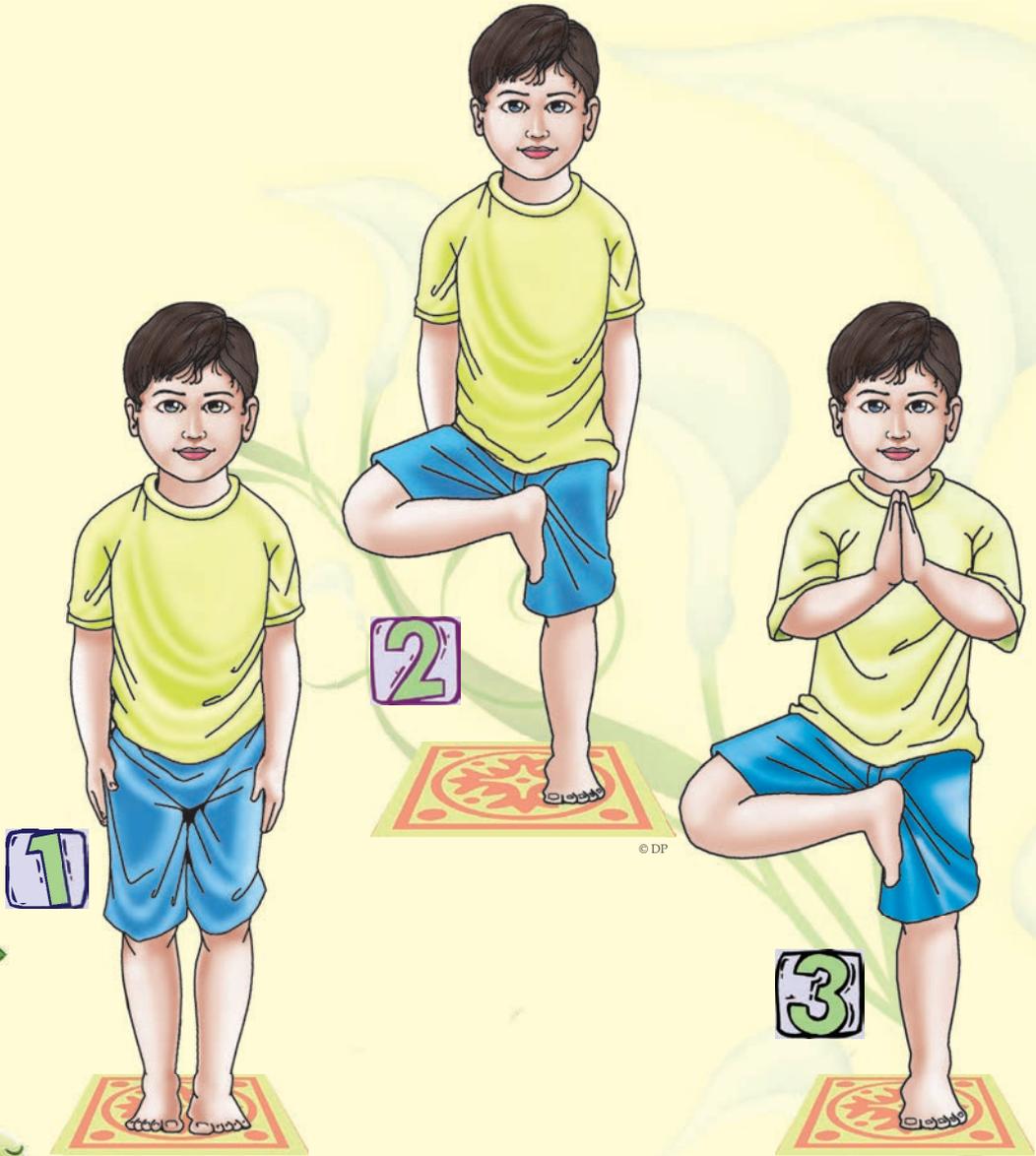
Vajrāsana



Ardha-Candrāsana

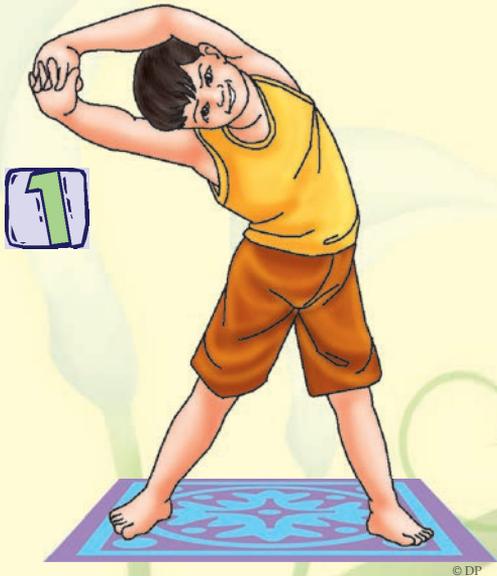


Dhruvāsana

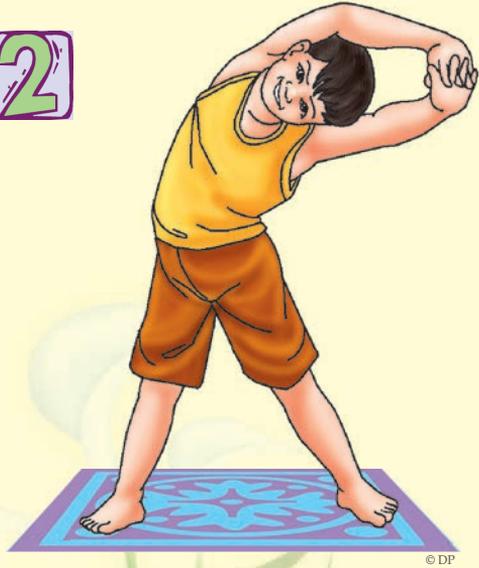


Tiryak-Tādāsana

Da destra



2



Piegarsi verso terra

3



Kaṭicakrāsana

1



© DP

2

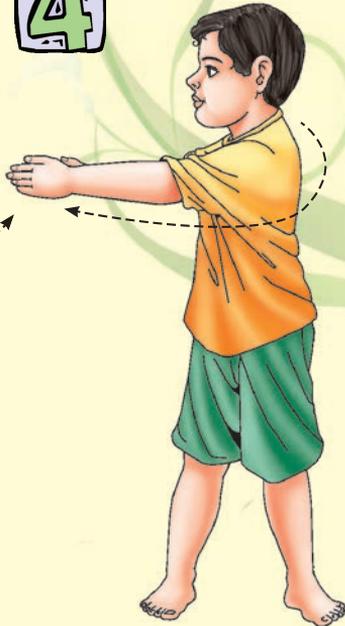


© DP

3



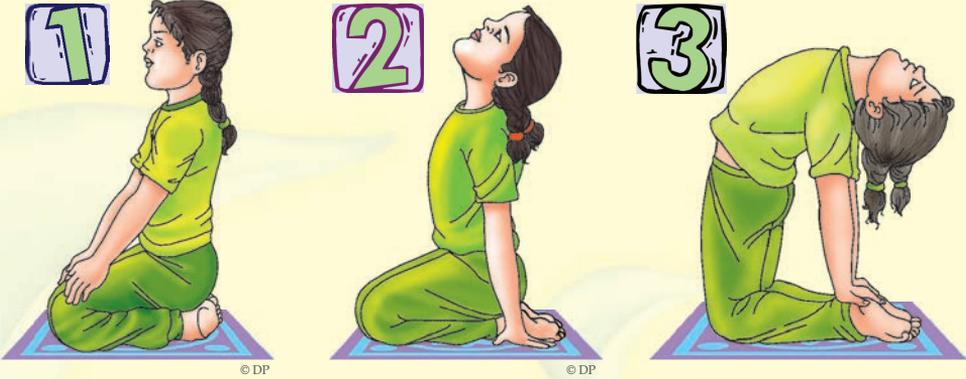
4



5



Uṣṭrāsana

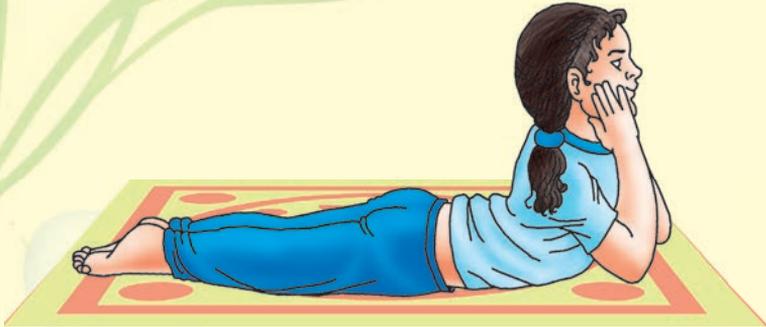


Makarāsana - 1



© DP

Makarāsana - 2





© DP

A distendere le nostre braccia come gli uccelli



© DP

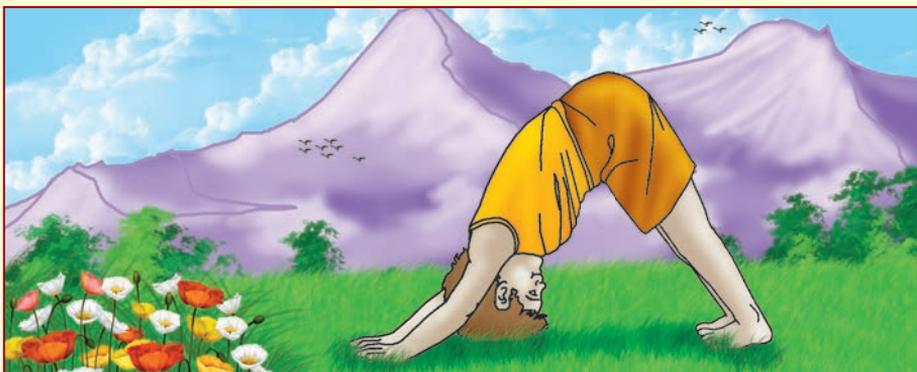
A restare dritti in piedi come gli alberi



© DP

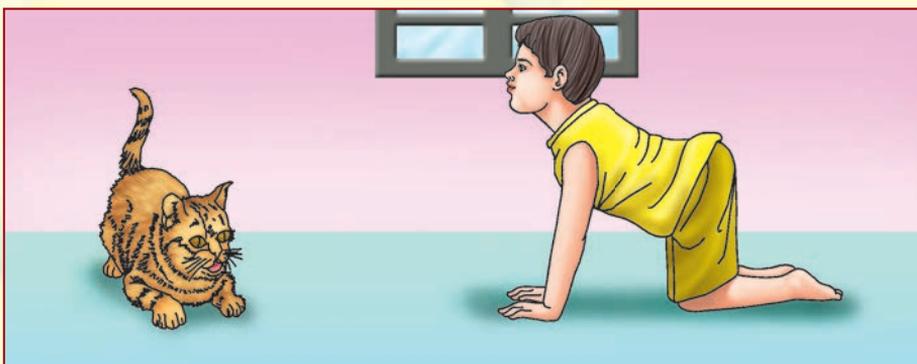
A piegare i nostri arti come la tartaruga





© DP

A rimanere immobili come la montagna



© DP

Ad allungare il nostro corpo come il gatto



© DP

Sbattendo le gambe come una farfalla

