

## Joc Namaste

### Conținut

- 49 de cărți de format mare:
- 4 cartonașe color (spate negru) cu cele 4 cărți diferite personaje în "poziția ușoară" (padma asana)
- 20 de cartonașe cu asana mai ușoară (spate verde)
- 20 de cartonașe cu asana mai dificile (verso violet)
- 5 cartonașe rezumative cu cele 8 poziții ale fiecărui tip
- 2 zaruri gigantice din lemn:
- zar negru cu cele 4 culori ale jocului și 2 jokeri
- zar fuchsia cu cele 5 categorii și 1 joker
- gong din lemn și alamă:
- cadru din lemn
- gong din alamă
- 2 sfori pentru a lega gongul de cadru prin introducerea lor în cele două fante
- ciocan de lemn pentru gong
- carte cu:
- Introducere în Yoga
- descrierea Yoga pentru copii
- explicația detaliată a celor 40 de poziții
- regulile celor 5 jocuri

Pozițiile de yoga sunt numeroase. Am ales 40 dintre ele, care sunt reprezentative și la îndemâna copiilor. Aceste 40 de poziții sunt împărțite în două grupe principale, 20 de poziții "mai ușoare", cu spatele verde și 20 "mai dificile", cu spatele mov, astfel încât toți copiii, chiar și cu vârste diferite, să poată experimenta și juca. Numele asanei este scris pe fiecare carte în sanscrită, limba străveche a Indiei, iar pe paginile 5-9 se află traducerea în limba engleză. Pentru fiecare asana, este scrisă inspirația, modul în care se execută și ce pot învăța jucătorii din ea. Fiecare carte de asana aparține uneia dintre cele 5 categorii ale jocului care reprezintă calitățile care pot fi obținute prin practicarea asanelor: focus, energie, flexibilitate, echilibru.

În primul text scris despre Yoga, atribuit lui Patanjali, autorul descrie Ashtanga Yoga, yoga celor opt membre sau pași, în secolul al II-lea î.Hr., după mai bine de două mii de ani de transmitere orală. Fundamentele sale conceptuale se bazează pe filosofia și cosmologia Samkhya.

Termenul de yoga provine din rădăcina yuj, a lega împreună, a uni, a ține strâns, a alergera. În yoga, acțiunile de legare, de unire, conectare trebuie să fie efectuate și devin mijloacele care îi permit omului să reunească armonios toate opusele: corpul și conștiința, individul și universul, capul și inima, respirația și senzațiile, psihicul și memoria, trecutul și viitorul, activitatea și pasivitate, voință și abandon.

Yoga este, așadar, o practică milenară folosită de milioane de oameni din întreaga lume pentru a îngriji și a-și menține echilibrul psihofizic. De-a lungul anilor și prin răspândirea sa în întreaga lume, practica tradițională a suferit contaminări și transformări, adaptându-se în unele cazuri la nevoile omului modern.

Formele moderne de yoga, în care este privilegiată practica strict fizică a asanelor (poziții), au apărut mai ales în Occident, uitând adesea aspectul esențial al yoga

care este imobilitatea și stabilitatea poziției menținută timp îndelungat.

Aceasta pentru a răspunde nevoilor practicantului occidental, stilului nostru de viață atât de agitat și stresant, perpetuu orientat spre acțiune și rezultat, care lasă deoparte frumusețea și complexitatea Ashtanga Yoga în care asanele sunt doar unul dintre cei opt pași, al treilea, și al cărui scop final este bunăstarea minții.

Cu toate acestea, credem că este important să nu uităm de toată bogăția tradițională yoga clasică, o adevărată filozofie, mult mai mult decât simpla practică fizică la care s-a ajuns astăzi. Yoga s-a născut când domeniile cunoașterii nu erau încă separate: filozofie, psihologie, igienă, religie și spiritualitatea constituiau un singur corp de cunoștințe pus în slujba evoluției umane. Din acest motiv yoga este o practică în care aceste cunoștințe, meditația practicile meditative și practicile corporale lucrează în armonie pentru menținerea unei stări existențiale sănătoase.

Acest lucru face din yoga o propunere de educație globală care poate fi perfect integrată în pedagogia modernă, cu scopul de a îmbogăți și valorifica potențialul copiilor și tinerilor.

În 1968, Swami Satyananda a scris cartea "Yoga pentru educație", care se concentra pe potențialul pedagogic și transcultural al yoga.

Atunci când îi cerem unui copil să se aducă pe sine într-o asana, i-am putea sugera să se gândească la forța vulturului, la stabilitatea unui munte sau la energia unui tigru și descoperim că el va găsi imediat aceste calități în el însuși. În timp ce pentru adulți acest lucru nu este atât de firesc, deoarece avem nevoie de un proces mental foarte lung pentru a ajunge la aceste intuiții, pentru un copil toate acestea sunt pur și simplu esența sa.

Yoga este o propunere de educație globală care poate fi perfect integrată în pedagogia modernă, pentru a îmbogăți și a valorifica potențialul copiilor. Yoga dedicată copiilor are modalități și obiective rafinat educative, fiind diferită de cea propusă adulților, în care, uneori, tradiția yoghină este interpretată greșit și prezentată ca o căutare de mișcare, care poate părea a fi un scop în sine. Adulții care vor practica yoga împreună cu copiii lor vor trebui întotdeauna să țină cont de faptul că pentru copii este "jocul yoga" și că acest lucru trebuie să rămână așa: asanele nu trebuie menținute mult timp.

Acest lucru este contraindicat, iar copiii nu sunt capabili să stea nemișcați. Le respectăm corpurile lor minunate aflate în continuă creștere și transformare și ne "jucăm" inventând povești cu acești protagoniști, cu pozițiile lor amuzante, absorbind această străveche "cunoaștere".

Jocul stimulează spontan reziliența și creșterea emoțională, pe măsură ce copiii se transpun în povești fantastice. Personajele întâlnite devin reale, animate de curaj și furie. Intrarea în contact cu aceste sentimente prin reprezentarea ludică asigură faptul că ele pot fi mai bine cunoscute și integrate în viața reală. Cu siguranță, odată cu trecerea timpului și cu o practică care stimulează creativitatea, fantezia și imaginația, chiar și liniștea se va manifesta spontan.

puteți juca multe jocuri diferite.

### **Indicații de joc**

Mai jos sunt prezentate 5 jocuri, care sunt destinate să-i distreze pe cei mici (dar și pe cei mai mari) în moduri diferite, pe lângă cele pe care le-ați putea inventa singuri. Jocul stimulează creativitatea (jocul 1), memoria (jocurile 2 și 4) și învățarea numelor asanelor (jocul 3), devenind din ce în ce mai experimentat în practica yoga.

Dacă vă jucați cu copii sub 6 ani, este recomandat ca un adult să joace rolul de moderator, sau Maestru. De la vârsta de 6-7 ani, rolul de Maestru poate fi jucat, pe rând, de către jucătorii înșiși.

În toate cele 5 jocuri, primul lucru care trebuie făcut este să alegeți dacă doriți să jucați cu cele 20 de cărți cele mai ușoare (spatele verde) sau cu cele 20 mai puțin ușoare (verso violet). Jocurile (cu excepția celui de-al patrulea) trebuie jucate aruncând ambele zaruri și căutând apoi cartea care se potrivește din pachetul de 20 de cărți.

Zarurile negre indică culoarea, care poate fi găsită pe spatele cărților.

Zarul fucsia reprezintă categoria (Concentrare, Energie, Flexibilitate, Echilibru și Întindere), iar pictograma corespunzătoare se găsește în colțul din dreapta jos al fiecărei cărți.

Jokerul din zar înseamnă că poți alege categoria pe care o dorești. La fel, jokerul din zarul cu culori înseamnă că puteți alege culoarea pe care o doriți. Cel de-al doilea joker de pe zarul de culoare înseamnă culoarea proprie: cea pe care o obțineți atunci când trageți o carte de culoare (verso negru) la începutul jocului. Puteți juca, de asemenea, aruncând cele două zaruri împreună și efectuând poziția.

Înainte de a începe să joci trebuie subliniat faptul că practicarea Yoga nu trebuie să doară niciodată, iar din acest motiv pozițiile trebuie să fie întotdeauna executate încet. Este important să vă respectați limitele și să nu uitați că trupurile noastre nu sunt toate la fel: ușurința și dificultate variază foarte mult de la o persoană la alta, iar o asana care este ușoară pentru un jucător poate fi dificilă pentru altul.

### **Jocul 1 – Inventează o poveste**

Pregătirea și începutul jocului

- alegeți dacă doriți să jucați cu cele 20 de cărți mai ușoare (verso verde) sau cu cele 20 de cărți mai dificile (verso mov) și formați un teanc.
- fiecare jucător extrage o carte de culoare (verso negru) și astfel se atribuie culorile și personajele pentru acest joc
- se aruncă zarurile de culoare pentru a decide cine începe (se aruncă din nou dacă nimeni nu are culoarea respectivă) și apoi jocul se desfășoară în sensul acelor de ceasornic

Reguli de joc

- jucătorul curent aruncă zarurile și găsește cartea corespunzătoare: îndeplinește poziția respectivă și **ÎNCEPE POVESTEA**

\* dacă jucătorul nu știe numele poziției, Maestrul o poate spune

\* în următoarele ture jucătorul curent aruncă zarurile și găsește cartea corespunzătoare: execută poziția respectivă

și **CONTINUĂ POVESTEA**

- Maestrul sună gongul atunci când poziția este corect executată și povestea este bine continuată

- cei care nu reușesc să realizeze noua poziție sau să continue povestea sunt scoși din joc Sfârșitul jocului.

- jocul se termină atunci când rămâne un singur jucător, iar ultimul jucător rămas câștigă.

### **Jocul 2 – Reșineți secvența**

Pregătirea și începerea jocului

- alegeți dacă doriți să jucați cu cele 20 de cărți mai ușoare sau cu cele 20 de cărți mai dificile și puneți-le, formați un teanc.

- fiecare jucător extrage o carte de culoare (cu spatele negru) și astfel se atribuie culorile și personajele pentru acest joc

- aruncați zarul de culoare pentru a decide cine începe (reluați aruncarea dacă nimeni nu are culoarea respectivă) și apoi jocul se desfășoară în sensul acelor de ceasornic

Reguli de joc

- la început, jucătorul actual trebuie să rețină pozițiile, una după alta, ale cărților acoperite (la începutul jocului nicio carte, apoi una, apoi două, etc.).

\* el trebuie să le rețină pe toate, una după alta, ordinea în care au fost întoarse

\* maestrul verifică numele diferitelor poziții și sună gongul când toate pozițiile sunt numite corect.

\* când toate cărțile acoperite au fost corect reținute, se continuă jocul.

\* cei care nu-și pot aminti o poziție sunt eliminați din joc.

- jucătorul curent aruncă zarurile și găsește cartea corespunzătoare.

\* o așază în mijlocul mesei, la vederea tuturor, și execută poziția respectivă.

\* Maestrul sună gongul când poziția a fost executată corect.

\* la sfârșit, maestrul întoarce cartea, astfel încât poziția să nu mai fie vizibilă, și o pune lângă celelalte cărți întoarse.

\* cine nu reușește să execute poziția este eliminat din joc.

Sfârșitul jocului

- jocul se încheie atunci când rămâne un singur jucător

- ultimul jucător rămas câștigă.

### **Jocul 3 - Ghicește numele**

Pregătirea și începerea jocului

- alegeți dacă doriți să jucați cu cele 20 de cărți mai ușoare sau cu cele 20 de cărți mai dificile și formați un teanc.

- fiecare jucător extrage o carte de culoare (cu spatele negru) și astfel se atribuie culorile și personajele pentru acest joc

- cel mai tânăr jucător începe și apoi jocul se desfășoară în sensul acelor de ceasornic

Reguli de joc

- Fiecare jucător la rândul său aruncă zarurile și găsește cartea corespunzătoare

- o pune în mijlocul mesei, la vedere pentru toată lumea

- dacă jucătorul rostește numele corect al asanei, câștigă cartea de asana, dar numai după ce a executat poziția și rămâne în acea poziție până când maestrul sună gongul.

- dacă jucătorul nu știe numele poziției sau nu reușește să o execute, jucătorul din stânga sa poate încerca și așa mai departe în sensul acelor de ceasornic,

până când un jucător spune numele corect, execută poziția și câștigă cartea de asana.

Sfârșitul jocului

- jocul se încheie atunci când un jucător a câștigat 3 cărți.

- dacă jucați în trei trebuie să câștigați 4 cărți, iar dacă jucați în doi trebuie să aveți 5 cărți pentru a câștiga jocul.

### **Jocul 4 - Cvartet (cel puțin 3 jucători)**

Pregătirea și începerea jocului

- alegeți dacă doriți să jucați cu cele 20 de cărți mai ușoare sau cu cele 20 de cărți mai dificile.
- jucătorul cel mai tânăr amestecă și distribuie cele 20 de cărți asana în sensul acelor de ceasornic (nu contează dacă vreun jucător are una în plus)
- jucătorul care are cartea verde cu categoria "focus" B (fulgerul sau vaporul), începe Reguli de joc
- jucătorul cere o carte asana (culoare și categorie, de exemplu "echilibru galben") unui alt jucător
- \* dacă jucătorul are acea carte asana, trebuie să o dea jucătorului actual, care trebuie să execute poziția respectivă pentru a câștiga efectiv
- acea carte, iar apoi își poate continua rândul cerând o nouă carte asana unui alt jucător (chiar și aceluiași jucător)
- \* în cazul în care celălalt jucător nu are acea carte asana sau dacă poziția nu este executată corect, rândul trece la jucătorul cărui i s-a cerut cartea
- atunci când un jucător are toate cele 4 cărți din aceeași categorie (de exemplu, cele 4 cărți roșii, galbene, verzi și albastre ale energiei categoria C), el declară cvartetul sunând gongul și pune cele 4 cărți întoarse în fața sa drept dovadă
- Sfârșitul jocului
- jocul se încheie atunci când toate cele 5 cvartete au fost compuse și niciun jucător nu mai are alte cărți în mână
- câștigă jucătorul care a compus cel mai mare număr de cvartete. În caz de egalitate, se aruncă zarul categoriei, iar câștigătorul este jucătorul care are cvartetul din categoria respectivă.

## **Jocul 5 – Depășește-ți maestrul**

Pregătirea și începerea jocului

- alegeți dacă doriți să jucați cu cele 20 de cărți mai ușoare sau cu cele 20 de cărți mai dificile și aranjați-le, acoperite, pentru a forma o singură carte.
- pachet, care este luat de Maestru

Reguli de joc

- Maestrul aruncă zarurile, atât pe cel de culoare, cât și pe cel de categorie
- \* în cazul în care un zar indică un Joker, Maestrul aruncă din nou acel zar
- Maestrul extrage din pachet cartea de asana corespunzătoare culorii și categoriei indicate de cele două zaruri, citește numele cărții asana (în sanscrită) și îi spune numele (dacă este necesar, făcând referire la această carte). În cele din urmă, pune cartea în mijlocul mesei, vizibilă pentru toată lumea.
- toți jucătorii trebuie să execute aceeași poziție, cea indicată de cartea asana
- Maestrul are sarcina dificilă de a decide cine a executat mai bine poziția.
- \* Maestrul așteaptă ca toți jucătorii, eventual cu sugestiile sale, să fi executat poziția respectivă.
- \* în acel moment, Maestrul indică câștigătorul turei, cărui i se dă cartonașul de asana, precum și micul ciocan al gongului.
- \* învingătorul rundeii sună gongul.

SFÂRȘITUL JOCULUI

- jocul se încheie atunci când un jucător a câștigat 3 cărți. Dacă jucați în trei trebuie să câștigați 4 cărți, iar dacă jucați în doi trebuie să aveți 5 cărți pentru a câștiga jocul.