



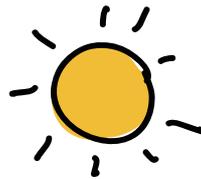
GIOCHIAMO
CON
LO
YOGA



Ciao bambini!

Ecco per voi la seconda lezione di **Giochiamo con lo yoga!**

In questa seconda lezione eseguiremo tutte le posizioni per completare il saluto al sole, per eseguirlo poi in modo completo.



Ricordiamo che il saluto al sole é un insieme di posizioni da fare ogni volta che si giocherà con lo yoga, prima di svolgere tutti gli altri esercizi.

Non ci dimentichiamo che queste posizioni sono importanti perché ci permettono di riscaldare il nostro corpo e di trovare la giusta concentrazione.

Iniziamo la seconda lezione, riprendendo gli esercizi per la respirazione della prima lezione.

I maestri Federica e Matteo

RESPIRAZIONE

Quando noi respiriamo, compiamo un movimento, detto RESPIRAZIONE che é diviso in due parti:

- Fare entrare l'aria dal naso, INSPIRAZIONE
- Fare uscire l'aria dal naso, ESPIRAZIONE

INSPIRAZIONE + ESPIRAZIONE = UN RESPIRO

Giocando con lo yoga é importantissimo fare respiri lunghi e profondi, rilassandosi e cercando di concentrarsi sul proprio respiro.

ESERCIZI:

1)



In questa posizione, eseguire 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento della pancia che si gonfia e si sgonfia.

La pancia si gonfierá quando inspiriamo e si sgonfierá quando espiriamo.

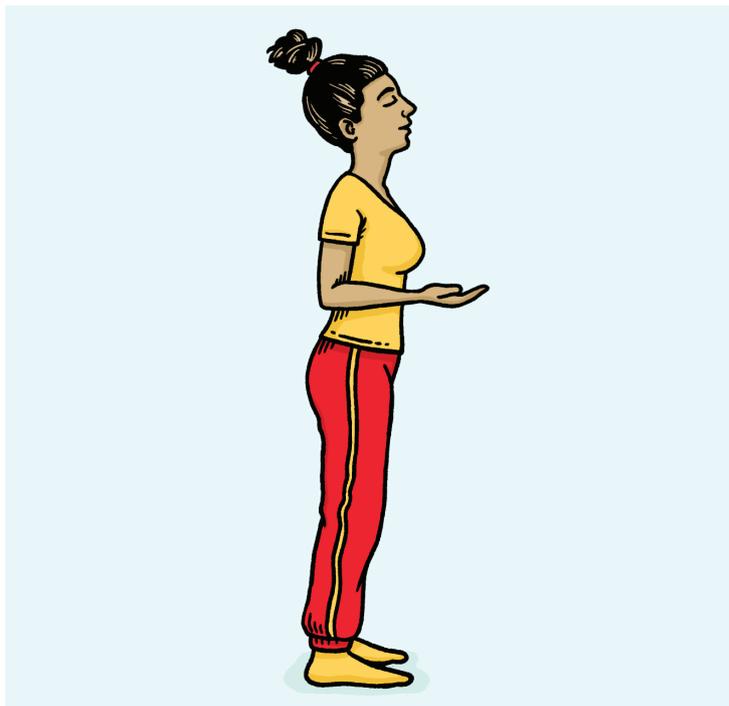
2)



In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto che si gonfia e si sgonfia.

Il petto si gonfierá quando inspiriamo e si sgonfierá quando espiriamo.

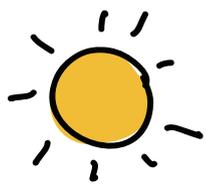
3)



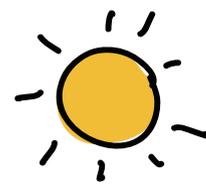
In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto e della pancia che si gonfiano e si sgonfiano.

Volendo, le mani possono essere messe una sulla pancia e una sul petto per sentire meglio il respiro.

Il petto e la pancia si gonfieranno quando inspiriamo e si sgonfieranno quando espiriamo.



IL SALUTO AL SOLE ○ SURYA NAMASKAR



Ora che conosciamo le sette posizioni principali, le eseguiremo ancora una volta, seguendo la sequenza qui sotto indicata.

Mantenere la posizione per 5 respiri lenti.
Provare a chiudere gli occhi per 3 dei 5 respiri .

Prima posizione, La Montagna



Seconda posizione, La Lancia



Terza posizione , La Molletta



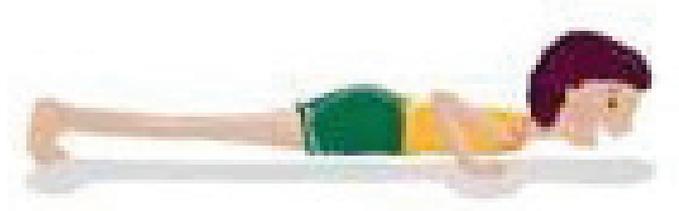
Quarta posizione, Il Corridore (5 respiri con il piede sinistro dietro)



Quinta posizione, il Cane



Sesta posizione, il Bastone



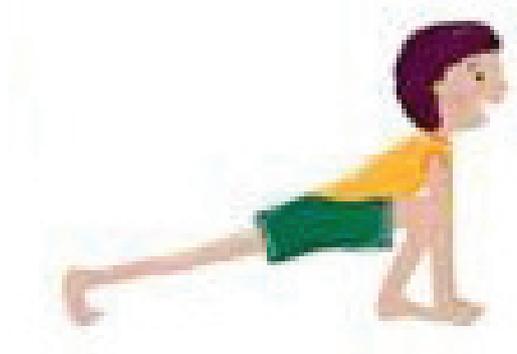
Settima posizione, il Serpente



Ottava posizione, il Cane



Nona posizione, Il Corridore (5 respiri con il piede destro dietro)



Decima posizione , La Molletta



Undicesima posizione, La Lancia



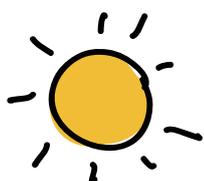
Dodicesima e ultima posizione, La Montagna



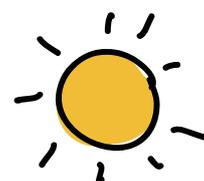
ORA CONOSCIAMO

TUTTE LE POSIZIONI

DEL



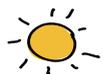
SALUTO AL SOLE



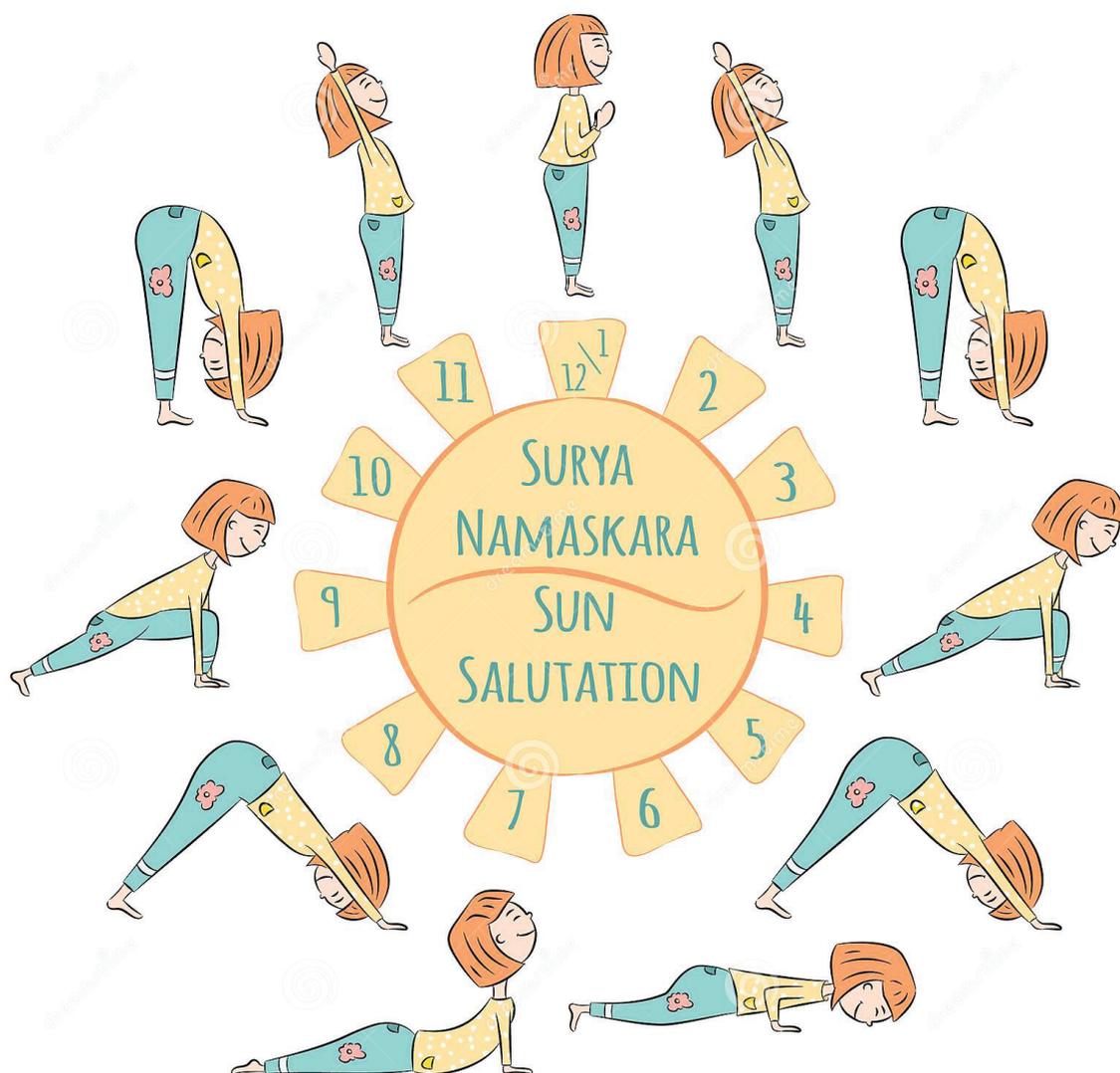
Adesso che conosciamo tutte le posizioni,
proviamo finalmente a fare

il Saluto al Sole o Surya Namaskara

in modo completo

 senza interruzioni tra una posizione e l'altra

 tenendo un respiro per posizione





BUON
DIVERTIMENTO!!

