

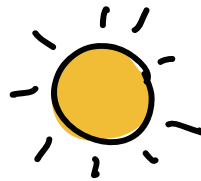
GIOCHIAMO
CON
LO
YOGA



Ciao bambini!

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

In questa quinta lezione eseguiremo il saluto al sole in modo completo e conosceremo nuove posizioni.



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 il saluto al sole é importante perché ci permette di riscaldare il nostro corpo e di trovare la giusta concentrazione.

Iniziamo la quinta 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.

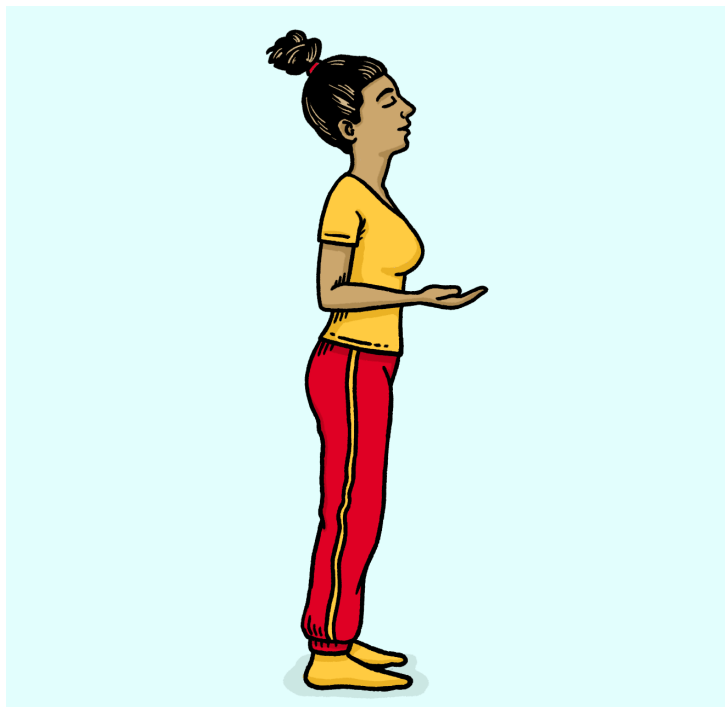
2)



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.

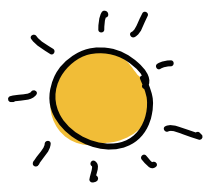
3)



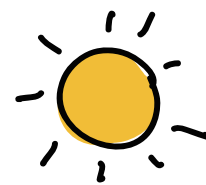
In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto e della pancia che si gonfiano e si sgonfiano.

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



Eseguiamolo come riscaldamento in modo completo



senza interruzioni tra una posizione e l'altra



tenendo un respiro per posizione





NUOVE POSIZIONI



Ora conosceremo nuove posizioni
e le eseguiremo una per una.

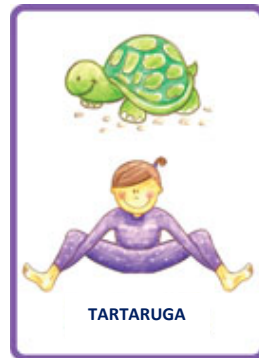


Provare a chiudere gli occhi

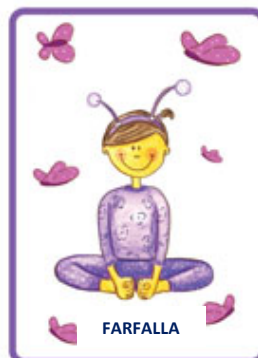


Tenere la posizione per 5 repiri

Prima posizione, La Tartaruga



Seconda posizione, La Farfalla



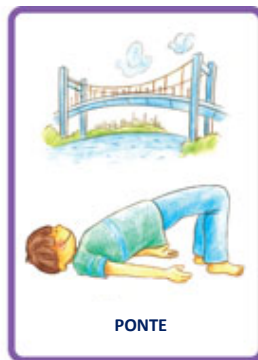
Terza posizione, Il Sandwich



Quarta posizione, La Barca



Quinta posizione, Il Ponte



Sesta posizione, La Sedia



Settima posizione, La Candela





SEQUENZA DI POSIZIONI



Adesso che conosciamo le nuove posizioni,
proviamo a fare una

Sequenza di Posizioni

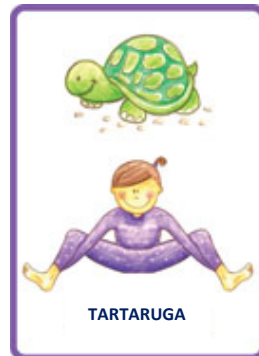


senza interruzioni tra una posizione e l'altra

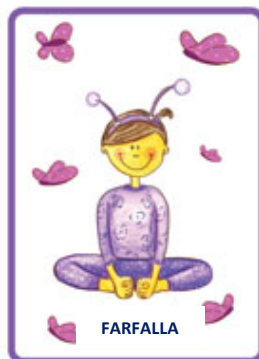


tenendo un respiro per posizione

Prima posizione, La Tartaruga



Seconda posizione, La Farfalla



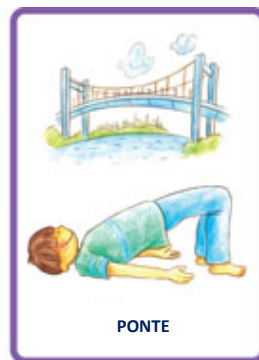
Terza posizione, Il Sandwich



Quarta posizione, La Barca



Quinta posizione, Il ponte



Sesta posizione, La Sedia



Settima posizione, La Candela



BUON
DIVERTIMENTO!!

