

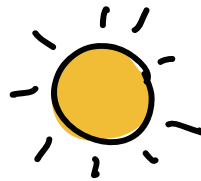
GIOCHIAMO
CON
LO
YOGA



Ciao bambini!

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

In questa sesta 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 ottava 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.

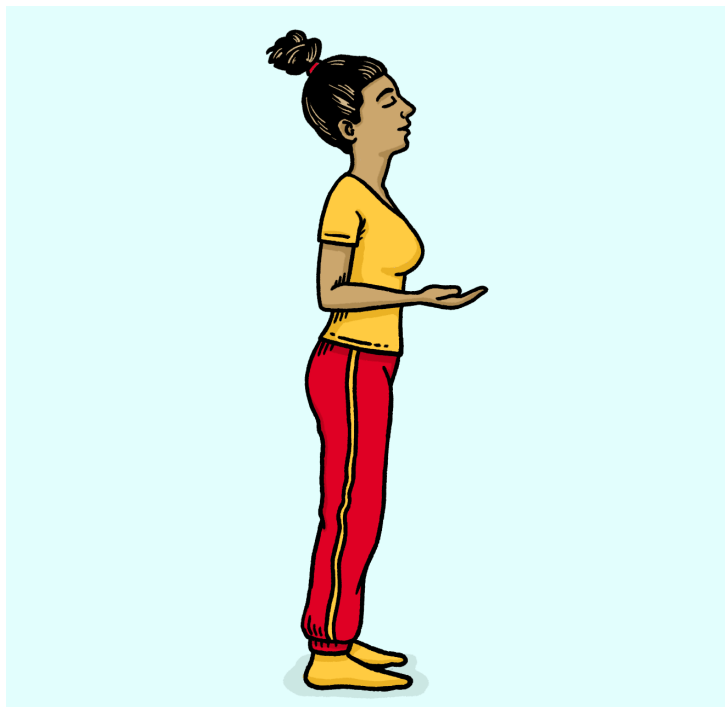
2)



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.

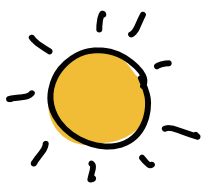
3)



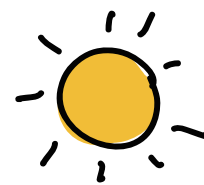
In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto e della pancia che si gonfiano e si sgonfiano.

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





RIPASSIAMO LE POSIZIONI



Ora conosceremo nuove posizioni
e le eseguiremo una per una.



Provare a chiudere gli occhi



Tenere la posizione per 5 respiri

Prima posizione, La Farfalla



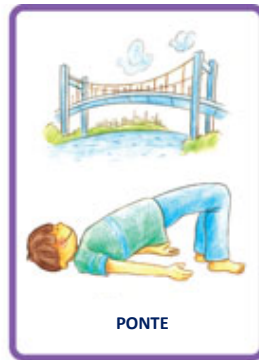
Seconda posizione, La Tartaruga



Terza posizione, La Candela



Quarta posizione, Il Ponte



Quinta posizione, La Sedia



Sesta posizione, La Barca



Settima posizione, L'Uovo






SEQUENZA DI POSIZIONI



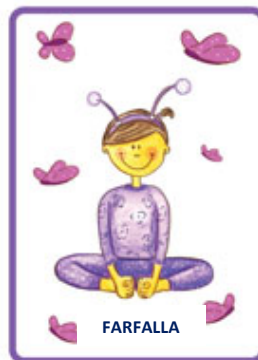
Adesso che conosciamo le nuove posizioni,
proviamo a fare una

Sequenza di Posizioni

 senza interruzioni tra una posizione e l'altra

 tenendo un respiro per posizione

Prima posizione, La Farfalla



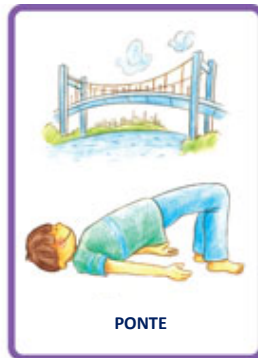
Seconda posizione, La Tartaruga



Terza posizione, La Candela



Quarta posizione, Il Ponte



Quinta posizione, La Sedia



Sesta posizione, La Barca



Settima posizione, L'Uovo

