

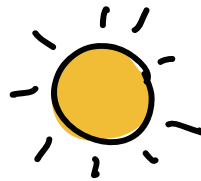
GIOCHIAMO
CON
LO
YOGA



Ciao bambini!

Ecco per voi la nonalezione 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 nona lezione, riprendendo gli esercizi per la respirazione della prima lezione.

Il maestro 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.

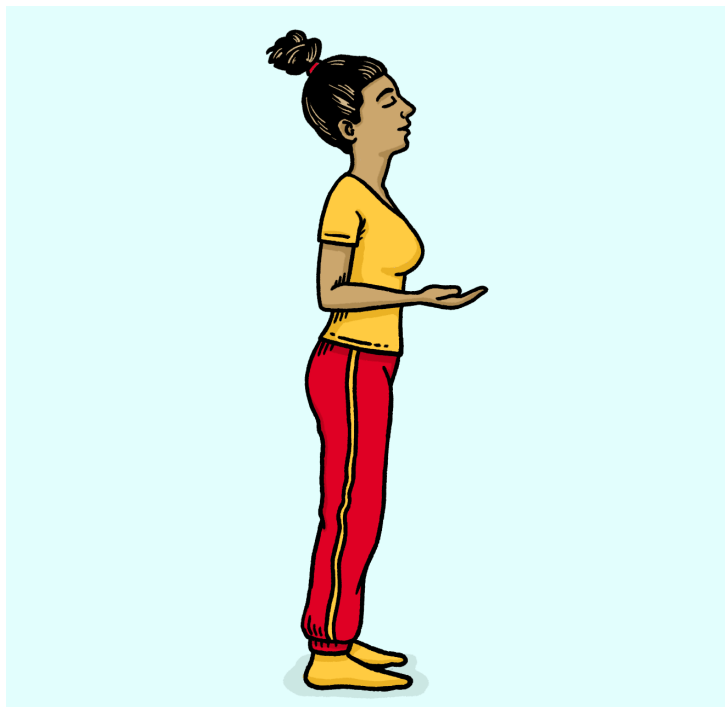
2)



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.

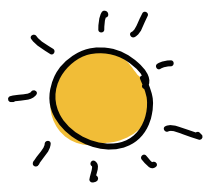
3)



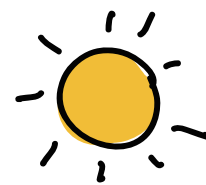
In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto e della pancia che si gonfiano e si sgonfiano.

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





GIOCO

FINALE



Come ultima lezione, vi propongo un gioco.

Con le immagini delle posizioni, che trovate successivamente nella lezione, potete costruire delle carte da gioco, o semplicemente potete ritagliare tanti piccoli rettangolini di carta e scriverci sopra il nome della posizione.

Si può giocare soli, a coppie o in quanti volete.

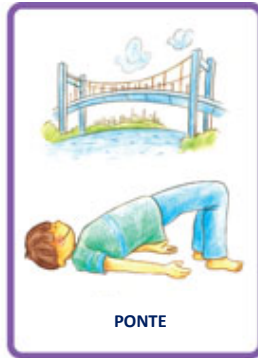
Il gioco consiste nel pescare una carta dal mazzo ed eseguire la posizione indicata dalla carta.

Ogni posizione indovinata corrisponde ad 1 punto. Vince chi colleziona più punti.

La Candela



Il Ponte



La Sedia



La Barca



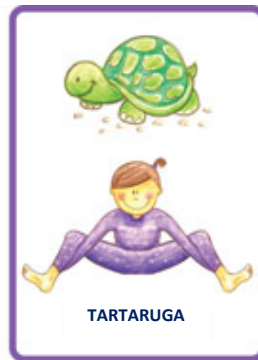
L'Uovo



La Farfalla



La Tartaruga



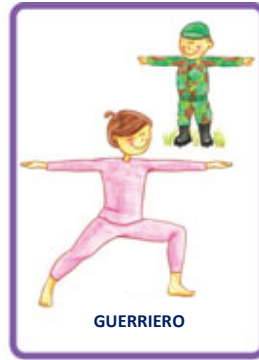
Il Bambino



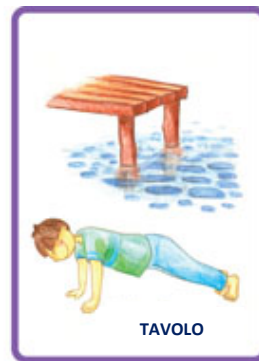
Il Sandwich



Il Guerriero



Il Tavolo



Il Cobra



Il Dinosaurio



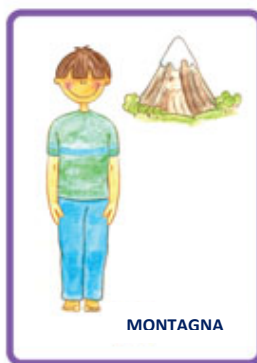
Il Pesce



l'Aereo



La Montagna



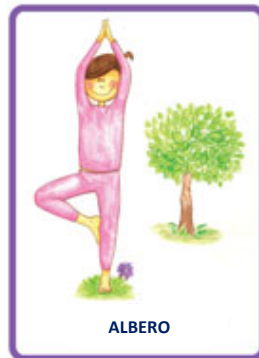
Il Gatto



Il Cane



L'Albero



Il Triangolo





BUON
DIVERTIMENTO!!



Questa era l'ultima lezione.

Ci vediamo il prossimo anno!!

BUONE VACANZE!!

Il Maestro Matteo

