

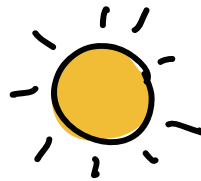
GIOCHIAMO
CON
LO
YOGA



Ciao bambini!

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

In questa quarta 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 quarta 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.

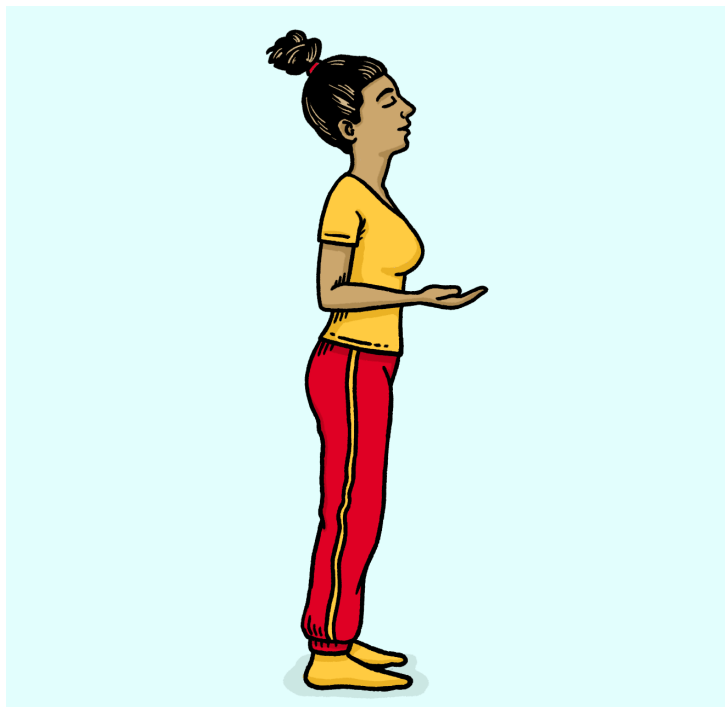
2)



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.

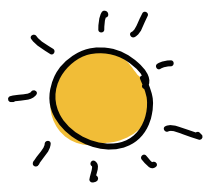
3)



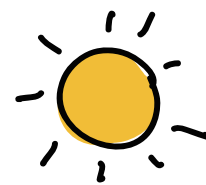
In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto e della pancia che si gonfiano e si sgonfiano.

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.

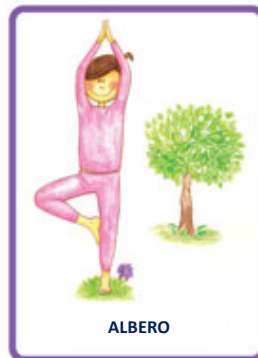


Provare a chiudere gli occhi



Tenere la posizione per 5 respiri

Prima posizione, L'albero (eseguiamola prima con il piede destro per 5 respiri e poi con il piede sinistro per 5 respiri)



Seconda posizione, L'aereo (eseguiamola prima con il piede destro per 5 respiri e poi con il piede sinistro per 5 respiri)



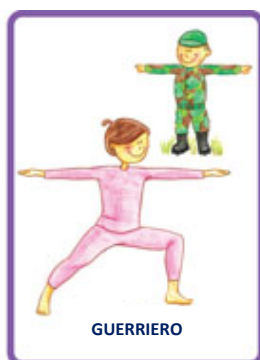
Terza posizione, Il Dinosaurio (eseguiamola prima con il piede destro per 5 respiri e poi con il piede sinistro per 5 respiri)



Quarta posizione, Il Triangolo (eseguiamola prima sul lato destro per 5 respiri e sul lato sinistro per 5 respiri)



Quarta posizione, Il Triangolo (eseguiamola prima sul lato destro per 5 respiri e sul lato sinistro per 5 respiri)



BRAVI!!
ORA PASSIAMO ALLA
SEQUENZA
DI
POSIZIONI





SEQUENZA DI POSIZIONI



Adesso che conosciamo le nuove posizioni,
proviamo a fare una

Sequenza di Posizioni

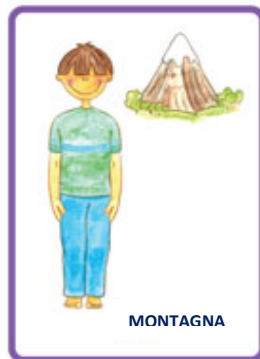


senza interruzioni tra una posizione e l'altra

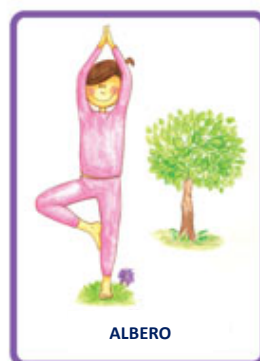


tenendo un respiro per posizione

Prima posizione, La Montagna



Seconda posizione, L'Albero (eseguire un respiro con il piede destro e un respiro con il piede sinistro)



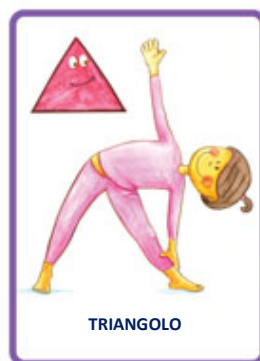
Terza posizione, L'aereo (eseguire un respiro con il piede destro e un respiro con il piede sinistro)



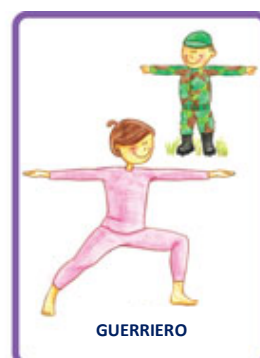
Quarta posizione, Il Dinosaurio (eseguire un respiro con il piede destro e un respiro con il piede sinistro)



Quinta posizione, Il Triangolo (eseguire un respiro con il piede destro e un respiro con il piede sinistro)



Sesta posizione, Il Guerriero (eseguire un respiro con il piede destro e un respiro con il piede sinistro)





BUON
DIVERTIMENTO!!

