

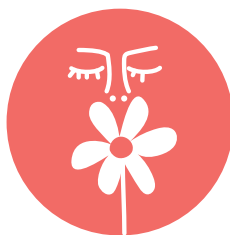
Yoga

Lo yoga promuove uno sviluppo fisico armonico, in quanto agisce sul corpo, sulla flessibilità e sulla respirazione. Ma per il bambino è da intendersi, innanzitutto, come pratica di gioco e movimento sano.

PERCHÉ FARE YOGA INSIEME?

- Per creare un momento di condivisione speciale.
- Per dedicare più tempo al gioco come strumento di crescita fondamentale.

PRIMA DI INIZIARE:

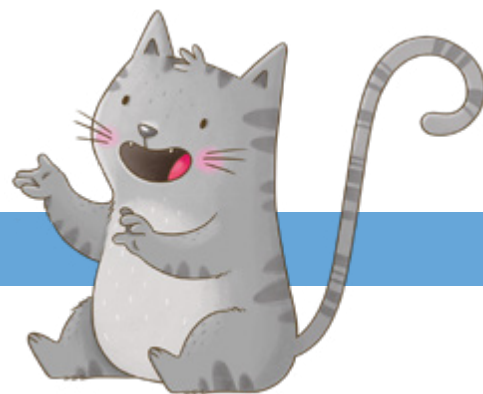


Spegni il telefono, la televisione, ... e, insieme al tuo bambino, preparati con cura: scegliete lo spazio, stendete per terra i tappetini e mettete una musica che vi aiuti a creare la giusta atmosfera per questo vostro momento speciale.

Insieme rilassatevi e prendete consapevolezza del vostro respiro. Conduci il bambino a chiudere gli occhi e a immaginare di essere su un grande prato fiorito, a cogliere un fiore e ad avvicinarlo al naso. Invitalo, quindi, a respirarne delicatamente il profumo, più a lungo possibile, e poi a buttare fuori l'aria, con calma, pensando di diffonderla in tutto lo spazio circostante.

Inizia a tenere le posizioni, che avete scelto insieme, dando il tempo al bambino di imitarti secondo le sue capacità e la sua fantasia. Stabilisci il tempo per ogni postura seguendo il sentire del bambino.

BUON DIVERTIMENTO!



Le posizioni dello yoga (asana) sono davvero numerose. Divertiti con il bambino a scoprire le vostre preferite e a combinarle tra loro. Ricorda che lo yoga per i più piccoli è innanzitutto un momento di gioco, quindi, asseconda i tempi e le scelte del bambino.

Guerriero

Mettiti in posizione frontale, unisci i piedi e fai un bel respiro. Ora distanzia i piedi così da raggiungere una larghezza di circa il doppio della misura delle spalle. Tieni la punta del piede destro leggermente verso l'esterno e la punta del piede sinistro, invece, leggermente verso l'interno. Alza le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Mantieni la gamba sinistra tesa e fletti il ginocchio destro fino a creare un angolo di 90° con il polpaccio. Ruota la testa fino a guardarti la mano destra. Resta per qualche secondo e poi svolgi la posizione dal lato opposto.



Testa al ginocchio ruotata

Da seduto, piega il ginocchio sinistro in modo che la pianta del piede tocchi l'interno della coscia destra. Mantieni la gamba destra distesa, cercando di appoggiarla bene a terra. Ruota quindi il torace verso sinistra fino a che le scapole saranno in linea con la gamba destra. Lentamente fai scendere il torace verso la gamba destra, cercando di afferrare la pianta del piede con una o entrambe le mani. Ripeti ora la stessa posizione dal lato sinistro, cercando di mantenerla per lo stesso tempo!

Albero

In posizione frontale, unisci i piedi e fai un bel respiro. Sposta leggermente il peso sul piede sinistro, mantenendo la pianta del piede ben appoggiata a terra. Piega il ginocchio destro e appoggia la pianta del piede destro all'interno della coscia sinistra. Congiungi i palmi delle mani e appoggiali al petto, poi solleva le braccia sopra la testa e mantieni i palmi uniti con le dita che puntano verso l'alto. Esegui la stessa posizione dall'altro lato, possibilmente per lo stesso periodo di tempo.

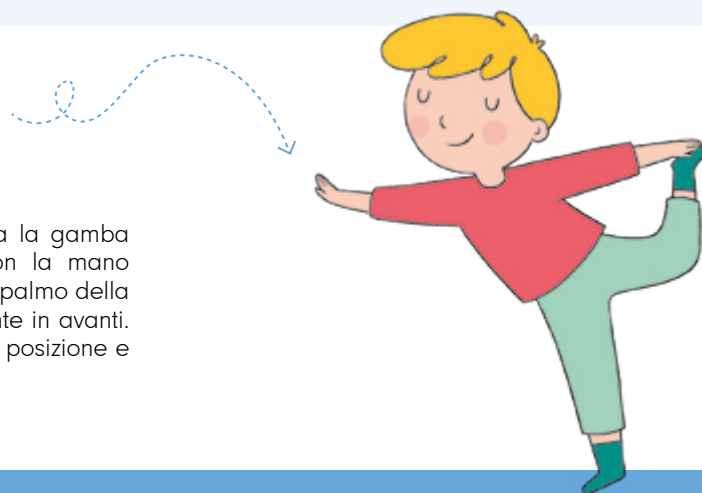


Triangolo

Alzati in piedi e allarga le gambe tenendo le piante dei piedi parallele e ben aderenti a terra. Mantenendo la testa, le spalle e le anche rivolte in avanti, alza le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Inclinati quindi verso destra, sollevando il braccio sinistro e abbassando il braccio destro fino ad appoggiare la mano destra sul polpaccio, sulla caviglia o sul tappetino. Mantieni la posizione il più possibile e poi ripetila dal lato opposto!

Arco tirato in piedi

Mettiti in posizione frontale con i piedi uniti. Porta la gamba sinistra indietro e sollevala fino a prenderla con la mano sinistra. Allunga il braccio destro davanti a te con il palmo della mano rivolto verso terra e porta il peso leggermente in avanti. Le spalle devono essere ben allineate. Mantieni la posizione e poi ripetila dal lato opposto!

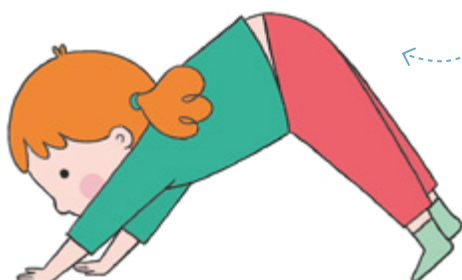
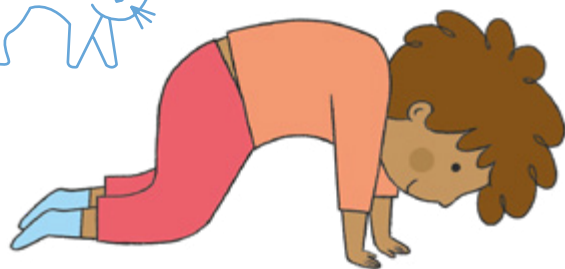
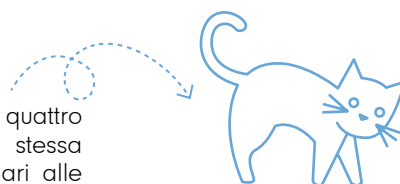


Farfalla

Siediti a terra, piega le gambe e unisci le piante dei piedi avvolgendole con le mani. Porta lentamente le ginocchia verso il basso aprendole il più possibile senza sforzare i muscoli. Per favorire la posizione corretta, fai oscillare leggermente le gambe simulando il battito d'ali delle farfalle.

Gatto

Piega le ginocchia e appoggiale a terra, tornando a quattro zampe. Fai attenzione che le ginocchia siano alla stessa larghezza dei fianchi, le braccia dritte e perpendicolari alle spalle, e la testa in linea con la colonna. Ora abbassa la testa portando il mento verso il petto, poi solleva lentamente la schiena verso l'alto fino a formare una gobba. Mentre distendi la colonna, spingi il più possibile l'ombelico verso l'alto e tieni le spalle ben lontane dalle orecchie.

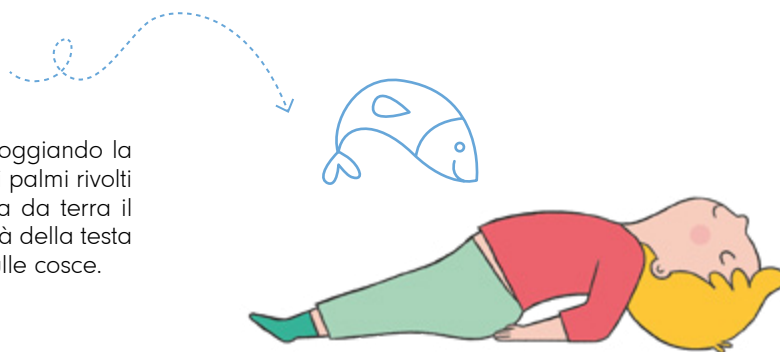


Cane

Portati a quattro zampe, posizionando le ginocchia in linea con i fianchi e i palmi delle mani in linea con le spalle. Mantenendo le mani ben appoggiate al pavimento e le braccia distese, sposta il bacino verso i talloni. Poi, spingi sui palmi delle mani e solleva il bacino verso l'alto, distendendo bene le gambe. Il peso dev'essere ben bilanciato in tutto il corpo.

Pesce

Siediti sul tappetino e, piano piano, distenditi appoggiando la schiena a terra. Con le mani vicino alle orecchie e i palmi rivolti verso il basso, fai pressione sulle braccia e stacca da terra il busto e la testa, fino ad appoggiare solo la sommità della testa a terra. Ora appoggia i gomiti a terra e le mani sulle cosce.

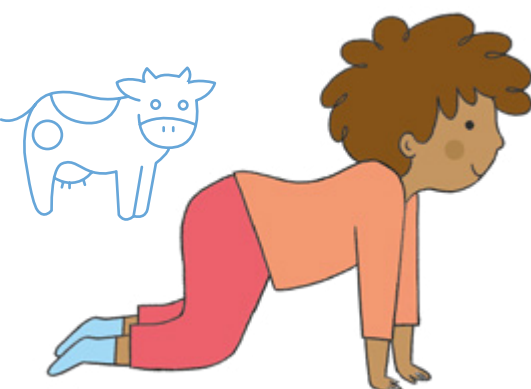


Cammello

Inginocchiati sul tappetino con le ginocchia e i piedi paralleli ben appoggiati a terra, alla stessa distanza delle anche. Con le mani sulla parte bassa della schiena o sui glutei, piegati all'indietro gradualmente inarcando la schiena. Se ci riesci, porta le mani indietro fino ad afferrare le caviglie. Ora, spingi lentamente in avanti cosce, coccige e addome, portando le cosce perpendicolari al pavimento. Apri il petto in avanti e allarga bene le spalle, allungando il collo e la testa all'indietro.

Tartaruga

Siediti a terra con le gambe divaricate e la schiena ben dritta. Piano piano, porta in avanti il busto fino a dove riesci, mentre le mani, e di conseguenza le braccia, vanno a inserirsi sotto le ginocchia. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso.



Mucca

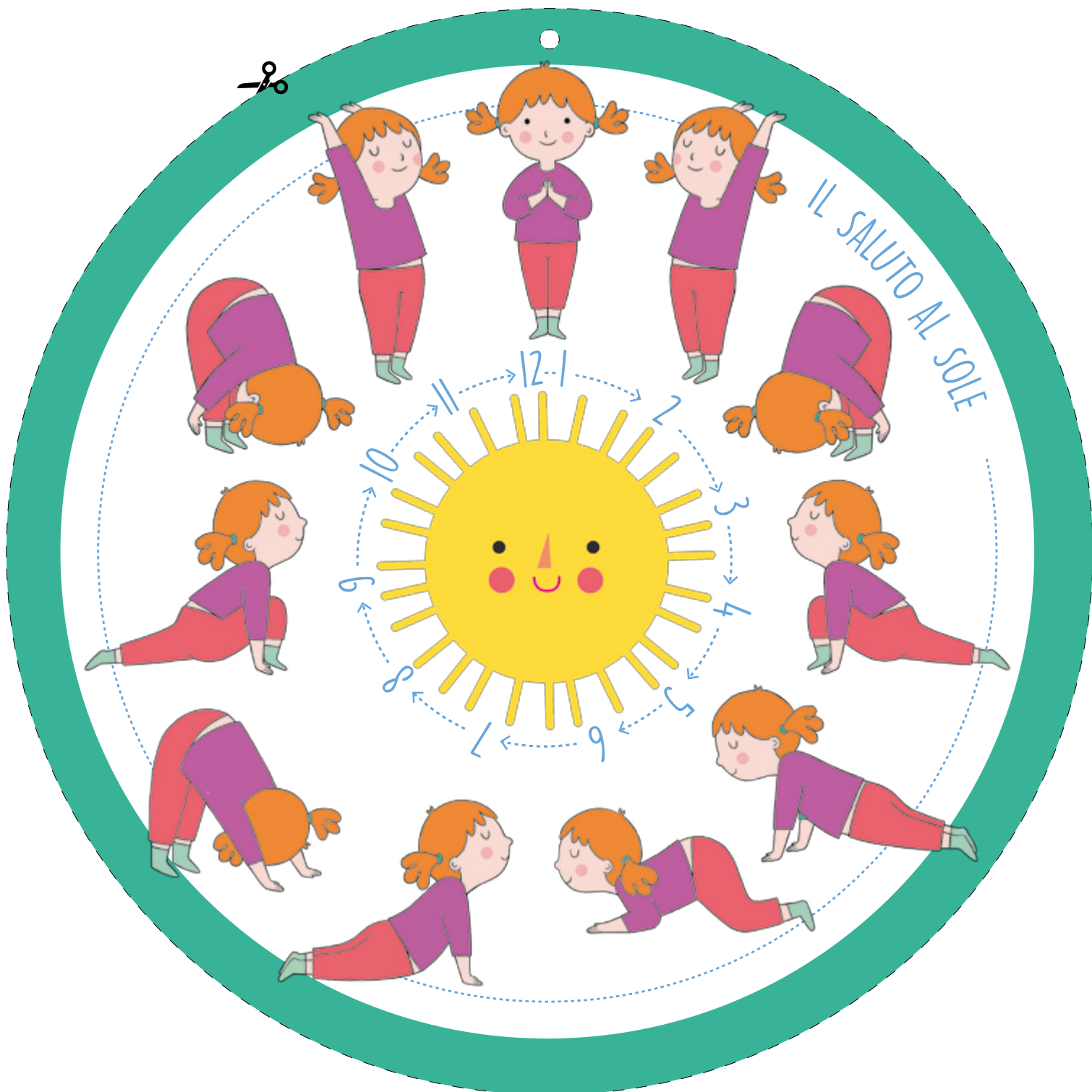
Mettiti a quattro zampe. Solleva la testa portando il mento verso l'alto, poi inarca lievemente la schiena, spingendo la pancia verso il basso. Avvicina tra loro le scapole, e abbassa le spalle allontanandole dalle orecchie.

Saluto al sole

Caricati di energia e positività salutando il sole e il nuovo giorno che inizia con lo yoga! Una gioiosa abitudine che può diventare il buongiorno speciale da dedicare ogni mattina a te, al tuo bambino e alla tua famiglia!

Il bambino con te può ...

STAMPARE QUESTA SCHEDA, TAGLIARLA, INCOLLARLA SU DEL CARTONCINO E APPENDERLA CON UN NASTRINO NELLA CAMERETTA, VICINO AL LETTO O DOVE PREFERISCI!



Impara le posizioni

Il Saluto al sole è una sequenza di 12 posizioni che si susseguono a formare un ciclo. Se lo esegui con il bambino, segui i suoi tempi nel cambiare liberamente posizione.

1 Posizione della preghiera

In piedi con le gambe unite e il corpo ben dritto, **espira** congiungendo le mani di fronte al petto.



Posizione del cobra 7

Inspira. Mantenendo le mani a terra, abbassa il bacino verso il pavimento e scivola con il petto in avanti. Mantenendo i gomiti vicino al busto, guarda verso l'alto, stringi i glutei e distendi bene le braccia.

2 Posizione delle mani sollevate

Inspira, solleva le braccia verso l'alto allungandole sopra la testa e mantenendole in linea con le spalle. Molto delicatamente, fletti il tronco inclinando la schiena, la testa e le braccia all'indietro.



Posizione del cane a testa in giù 8

Espira, fai leva sulle spalle per sollevare e spingere il bacino all'indietro, formando un triangolo con le gambe e la schiena.

3 Posizione delle mani sotto ai piedi

Espira e piegati in avanti. A partire dalle anche, mantenendo la colonna vertebrale allineata, scendi con le mani fino a toccare terra. Se non riesci a distendere le gambe, puoi piegare leggermente le ginocchia.

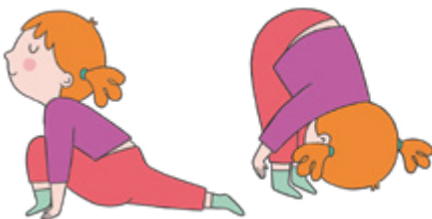


Posizione equestre 9

Inspira e porta la gamba destra in avanti con il piede appoggiato a terra tra le mani. Allunga la gamba sinistra all'indietro, raddrizza bene la schiena e solleva leggermente la testa.

4 Posizione equestre

Inspira e appoggia i palmi delle mani a terra ai lati dei piedi, separando bene le dita. Allunga la gamba destra all'indietro il più possibile, fino a toccare il pavimento con il ginocchio e spingi il bacino in avanti. Contemporaneamente, piega il ginocchio sinistro tenendo fermo il piede tra le mani. Raddrizza più che puoi la schiena e porta la testa leggermente all'indietro.



Posizione delle mani sotto ai piedi 10

Espira e porta il piede sinistro in avanti, tra le mani, vicino al piede destro, poi allunga entrambe le ginocchia raddrizzando le gambe. Tieni la fronte più vicina possibile alle ginocchia, senza sforzare troppo.

5 Posizione della panca

Espira e distendi all'indietro la gamba sinistra. Solleva i glutei e abbassa la testa, portandola tra le spalle; in questo modo formerai con le gambe e la schiena un triangolo. Mantieni il più possibile le gambe e le braccia dritte e i piedi appoggiati a terra.



Posizione delle mani sollevate 11

Inspira, solleva il busto lentamente e allunga le braccia verso l'alto mantenendole in linea con le spalle. Piegati leggermente all'indietro con il busto e la testa, inarcando la schiena.

6 Posizione degli otto punti

Piega e abbassa entrambe le ginocchia, dopo abbassa il torace e poi il mento, fino a farli appoggiare a terra. Il bacino è sollevato, i gomiti sono piegati e i piedi puntati. In questo modo toccherai il pavimento con otto parti del corpo (piedi, ginocchia, petto, mento e mani). **Trattieni il respiro!**



Posizione della preghiera 12

Espira, raddrizza tutto il corpo e abbassa le braccia portando i palmi uniti di fronte al petto.