

istock  
by Getty Images™

istock  
by Getty Images™



GIOCHIAMO  
CON  
LO  
YOGA

istock  
by Getty Images™

istock  
by Getty Images™



istock  
by Getty Images™



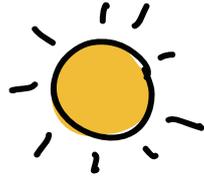
istock  
by Getty Images™

istock  
by Getty Images™

# Ciao bambini!

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

In questa prima lezione impareremo le nostre prime 7 posizioni di yoga per imparare a il saluto al sole.



Il saluto al sole é un insieme di posizioni, da eseguire ogni volta che si giocherà con lo yoga, prima di svolgere tutti gli altri esercizi.

Questa posizione sono importanti perché ci permettono di riscaldare il nostro corpo e di trovare la giusta concentrazione.

Essendo la prima lezione, prima di tutto, dobbiamo svolgere degli esercizi per la respirazione.

# 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.

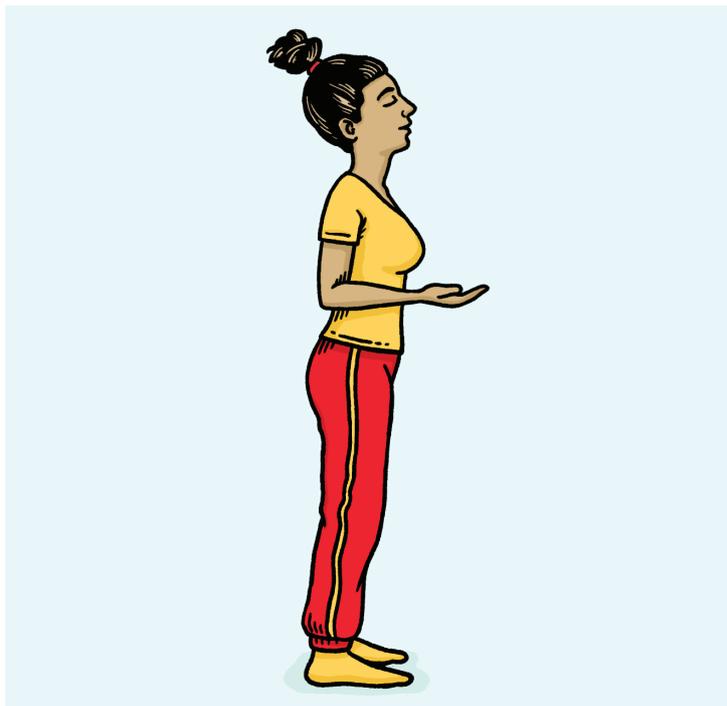
2)



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.

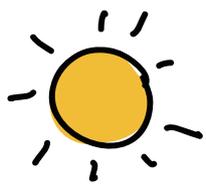
3)



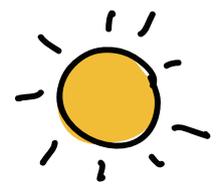
In questa posizione eseguiamo 10 respirazioni lente, concentrandosi sul movimento del petto e della pancia che si gonfiano e si sgonfiano.

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



Ora scomponiamo il saluto al sole in sette posizioni per fare in modo che sia piú facile da imparare.  
Mantenere ogni posizione per 5 respiri lenti.

Prima posizione, La montagna



Seconda posizione, La Lancia



Terza posizione , La Molletta



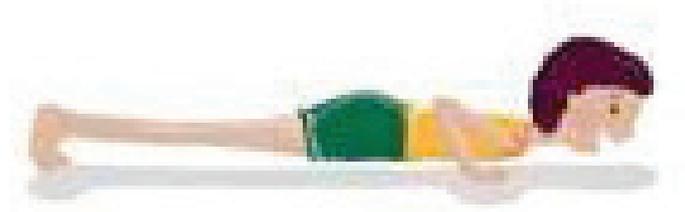
Quarta posizione, Il Corridore (eseguire una 5 respiri con il piede destro e dopo 5 respiri con il piede sinistro):



Quinta posizione, il Cane



Sesta posizione, il Bastone



Settima posizione, il Serpente



BUON DIVERTIMENTO!!

