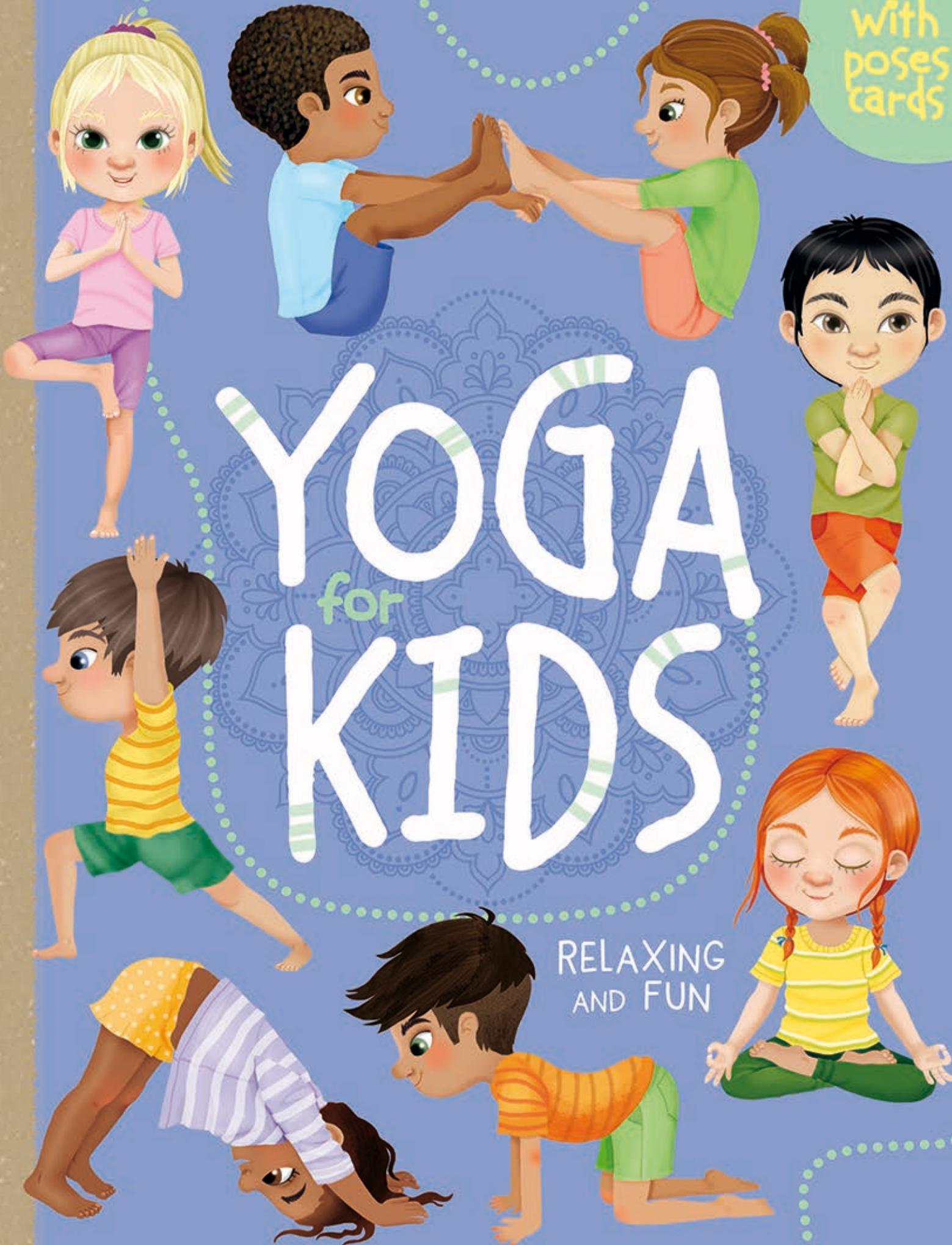


YOGA for KIDS



YOGA for KIDS

RELAXING
AND FUN

with
poses
cards



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



this is a project from Ant's Books packager



YOGA for KIDS

RELAXING BOOKS
AND FUN

LO YOGA

Lo yoga è una disciplina molto antica che nasce in India migliaia di anni fa, ed è adatta a tutti.

Praticare yoga è un ottimo esercizio per il tuo corpo, poiché migliora la salute.

Muoversi tra una posizione e l'altra aiuta la circolazione, dona elasticità ai tuoi muscoli, migliora il senso di equilibrio.

Ma lo yoga ha un'altra proprietà: migliora la concentrazione, riduce lo stress e l'ansia.

Inoltre lo yoga è divertente!

Nello yoga esistono moltissime posizioni, dette Asana, e la maggior parte prendono il nome da animali, sono state create imitando il meraviglioso mondo della natura.

Nelle prossime pagine troverai numerose posizioni e le spiegazioni per raggiungerle. A lato vedrai dei simboli che ti indicheranno il livello di difficoltà, (anche se varia molto da persona a persona).

Se una posizione ti sembra troppo difficile tralasciala e prova a rifarla tra un pò, magari il tuo corpo ha bisogno di tempo.

Non è importante riuscire a fare tutte le posizioni, ma sentirsi bene con il tuo corpo, non è una sfida, ma un gioco: prendi il tappetino ed iniziamo!

Mentre fai yoga ricorda di respirare in modo profondo e lento.

Posizione del CORVO



LE POSIZIONI del LIBRO:

- 4- LA FARFALLA
- 4- IL FIORE DI LOTO
- 5- IL BASTONE
- 5- IL CADAVERE
- 6- LA MUCCA
- 6- IL GATTO
- 7- LA TIGRE
- 8- L'ALBERO
- 9- IL CANE A TESTA IN GIU'
- 10- IL BAMBINO
- 11- LA MONTAGNA
- 11- LA LUNA CRESCENTE
- 12- LA BARCA
- 13- LA TARTARUGA
- 14- IL BAMBINO FELICE
- 15- LA BAMBOLA DI PEZZA
- 16- IL CAMELLO
- 17- LA LEPRE
- 18- IL COBRA
- 19- L'AQUILA
- 20- L'ARCO
- 21- IL PESCE
- 22- IL PONTE CONTRATTO
- 23- LA CANDELA
- 24- LA SEDIA
- 25- VARIAZIONI DELLA SEDIA
- 26- LA TORSIONE
- 27- IL PICCIONE
- 27- LA SIRENA
- 28- IL PONTE
- 29- IL TRIANGOLO
- 30- LA POSA DEL VENTO
- 31- IL BIRD-DOG
- 32- IL GUERRIERO UNO
- 33- IL GUERRIERO DUE
- 34- IL GUERRIERO TRE
- 35- IL DANZATORE
- 36- IL LEONE
- 37- LA RANA
- 37- IL RAGNO
- 37- IL FIORE
- 38- LA BARCA "PER DUE"
- 38- I "DUE BAMBINI"
- 39- I "DUE CANI ROVESCIATI"
- 39- POSA DEL PONTE E DELLE SPALLE IN DUE
- 42- IL SALUTO AL SOLE



la FARFALLA

Questa posizione distende la schiena e migliora la flessibilità. Posizionati a terra, seduto con le gambe distese, poi unisci le piante dei piedi tenendo la schiena dritta. Apri le gambe e poi falle oscillare su e giù come ali di una farfalla.



1



Tieni le mani giunte al cuore, come nella figura in posizione di preghiera. Oppure usale per tenere i piedi in posizione.

il FIORE DI LOTO

2

Dopo aver sperimentato la posizione della farfalla passa a quella del loto: posa il tuo piede sinistro sulla coscia destra, poi il piede destro sulla coscia sinistra.

I talloni devono avvicinarsi il più possibile all'ombelico. Questa posizione ha bisogno di tempo per essere imparata, se fai fatica torna nella posizione della farfalla.

Rilassale spalle e metti le mani sulle ginocchia.



Le mani possono essere rilassate, oppure unisci pollici ed indici.



difficoltà:

Queste posizioni aiutano la CALMA

il BASTONE

Per aiutarti a mantenere la posizione potresti anche provare ad avvicinare la schiena ad un muro, in questo modo la tua schiena sarà dritta!



Siediti sul tappetino con le gambe distese davanti a te e unite. Tieni la schiena dritta, appoggia i palmi delle mani a terra a fianco al bacino. La tua colonna vertebrale ora è come un bastone che attraversa la schiena, e si appoggia saldamente a terra.

Abbassa le spalle e tienile lontane dalle orecchie. Lo sguardo è fisso davanti a te.

respira in modo rilassato

il CADAVERE

Non farti intimorire dal nome di questa posizione, è stata chiamata così perché dovrai restare del tutto immobile.

Sdraiati sul tappetino a pancia in su, poi rilassati profondamente ad occhi chiusi.



Queste posizioni aiutano la CALMA

la MUCCA e il GATTO



Ora passa alla posizione della mucca: inspira lentamente e inarca la schiena verso il basso partendo dal bacino.

Volgi lentamente lo sguardo verso l'alto e solleva la fronte.



Parti da una posizione neutrale: mettiti a quattro zampe sul tappetino, con le spalle e le ginocchia in linea con i fianchi.

Quando avrai imparato le posizioni di mucca e gatto alternale per almeno tre volte



Ora esegui la posizione del gatto: espira lentamente e inarca la schiena, questa volta incurvandola verso l'alto.
Rivolgi la fronte in direzione dell'ombelico.

1

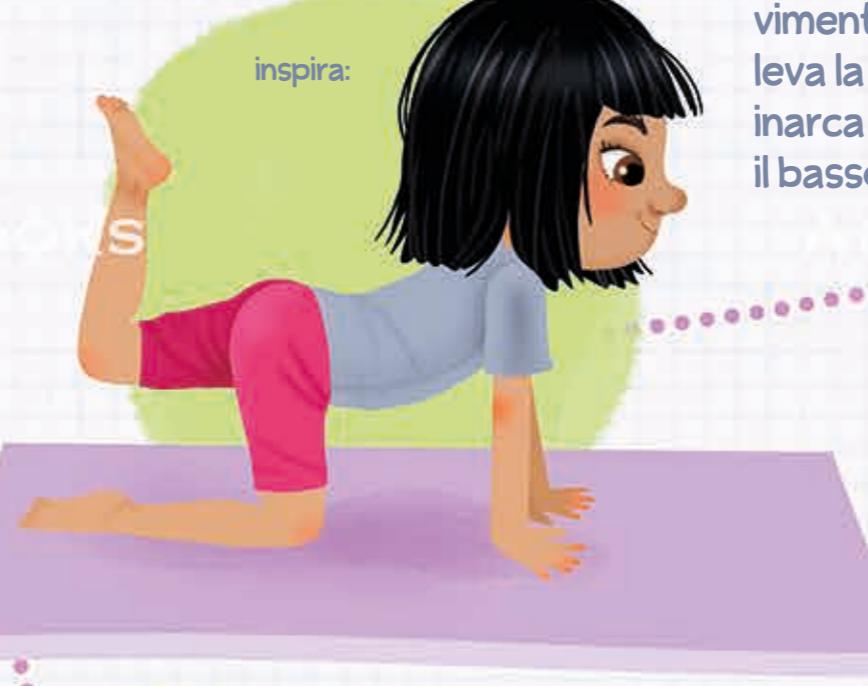
2

3

la TIGRE



1



3

Inizia l'esercizio a quattro zampe sul tuo tappeto, con ginocchia e mani distanziate tanto quanto i fianchi.

Facendo partire il movimento dal bacino solleva la gamba sinistra e inarca la schiena verso il basso.

K2

la fronte è sollevata ed il ginocchio piegato in modo che la pianta del piede "guardi" il cielo.



ad ogni respiro alterna la gamba in movimento con quella d'appoggio.

questa posizione
aiuta l'EQUILIBRIO

L'albero

difficoltà:
● ● ● ● ●



L'ALBERO

1
Parti dalla posizione in piedi con le braccia lungo il corpo.

Durante l'esercizio mantieni lo sguardo fisso su un punto di fronte a te, ti aiuterà a mantenere l'equilibrio.

2
Solleva la gamba detra e afferra il piede, poi porta la pianta del piede all'interno coscia della gamba sinistra.

se per te è troppo, le prime volte appoggia il piede al polpaccio.

3
Quando hai trovato il tuo equilibrio porta le mani giunte al cuore, oppure sopra la testa.

Ora ripeti i movimenti con la gamba sinistra.

il CANE A TESTA IN GIÙ

1

Questa è una delle posizioni chiave dello yoga, viene usato anche come posizione intermedia durante il Saluto al Sole.

Inizia l'esercizio con i glutei appoggiati ai talloni ed il busto sollevato.



2
Appoggia i palmi delle mani sul tappetino davanti a te, aperte alla stessa ampiezza delle spalle.

Kids

avvicina le scapole



3
Ora solleva i glutei verso il cielo e distendi le gambe.

Cerca di allungare la schiena, le mani spingono il peso del tuo corpo verso i talloni.

La testa cade tra le braccia ed il tuo sguardo si rivolge all'ombelico.

questa posizione
RINFORZA I MUSCOLI

Il cane a testa in giù



il BAMBINO

questa posizione
riduce lo stress e
rilassa gli organi
addominali.

1
Questa posizione è estremamente rilassante. Se la manterrai per qualche minuto sentirai una sensazione di benessere pervadere il tuo corpo.

Posizionati sul tappetino con le ginocchia parallele, seduto sui talloni. Le mani si appoggiano alle cosce e le spalle sono rilassate.

Espirando allunga le braccia sul tappetino con i palmi rivolti verso il basso. La pancia si adagia sulle cosce.



non eseguire questa posizione se hai mangiato da poco.

2
In alternativa puoi portare le braccia lungo il corpo, con i palmi verso l'alto.

Lascia che spalle e schiena si rilassino a fondo, quando vuoi uscire dalla posizione avvicina le mani alle ginocchia e spingi sui palmi per sollevare il busto.



la MONTAGNA

1

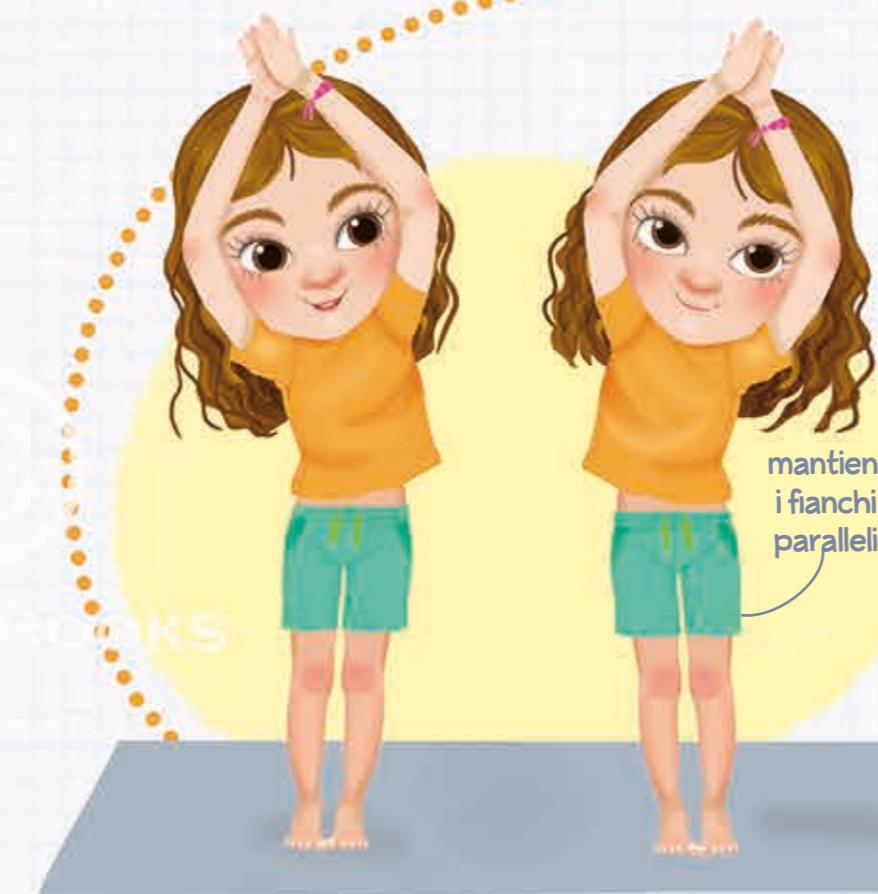
Questa posizione è alla base di tutte le altre, e ci aiuta a capire se il nostro corpo è davvero centrato. Stare fermi immobili ci aiuta a trovare la quiete.

Mettiti in piedi, con le gambe separate alla stessa larghezza dei fianchi, allinea le braccia al corpo con i palmi rivolti in avanti.

Per intensificare la sensazione di calma puoi eseguire la posizione con gli occhi chiusi: immagina di avere la forza e la stabilità di una montagna.



la montagna e la luna



la LUNA CRESCENTE

difficoltà:

Dalla posizione della montagna porta le mani giunte sopra la testa, poi inspira, ed espirando piega il busto da un lato. Ora, inspirando torna in posizione centrale e di nuovo espirando ripeti dall'altro lato.

questa posizione
MIGLIORA L'EQUILIBRIO



2

Espirando solleva le gambe ad angolo come se fossero il piano di un tavolino.

prova a fissare i tuoi alluci per aiutare l'equilibrio

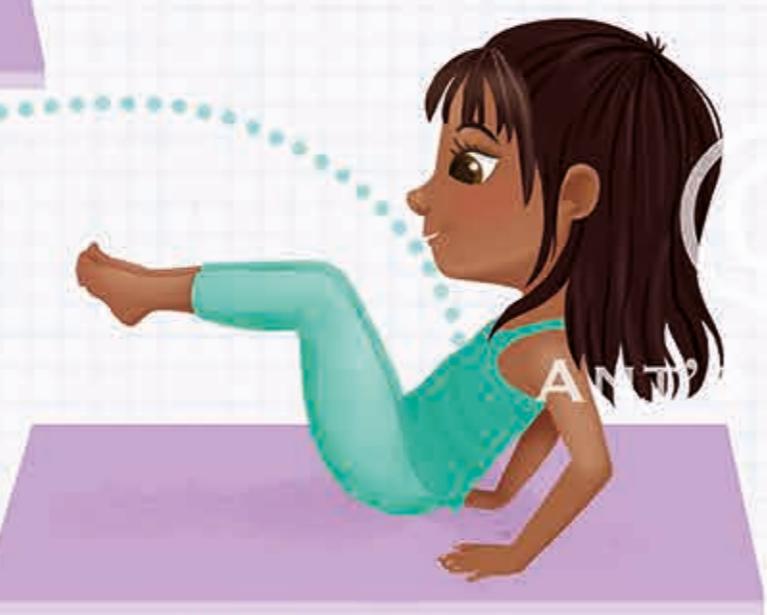


la BARCA

1

Ecco una posizione che allena muscoli ed equilibrio: si tratta della posizione della barca.

Siediti a terra con le piante dei piedi ben appoggiate, inspira.



3

Ora solleva le braccia e stendile a lato delle gambe tenendole dritte.

Contrai bene il tuo pancino per mantenere la posizione ben salda. Mantieni la posizione per qualche respiro profondo.

la TARTARUGA

1

Possiamo imitare la forma di una tartaruga col nostro corpo: per farlo siediti a terra con le gambe allargate, la schiena eretta ed i palmi delle mani sul tappeto.



2

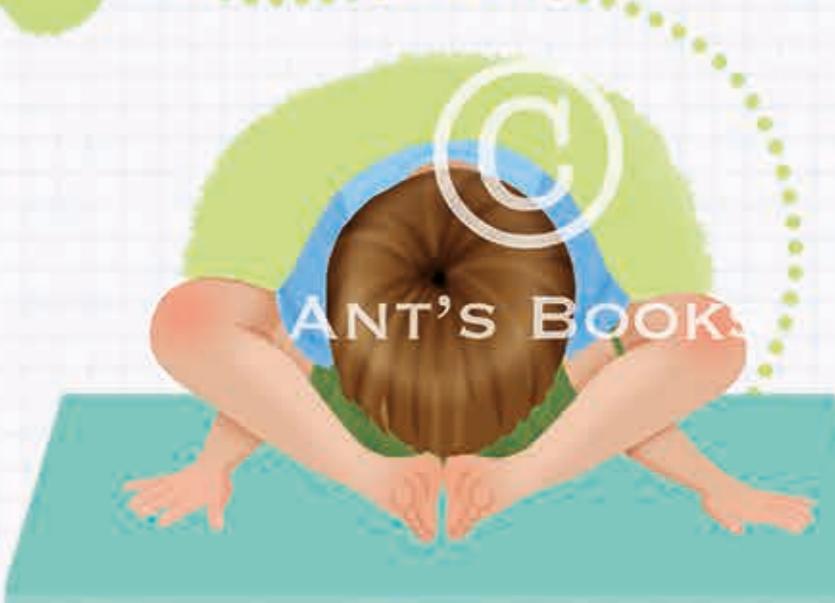
Ora fletti le ginocchia. I piedi non devono stare troppo vicini all'inguine.



3

A questo punto inspira e passa le mani sotto alle caviglie. Se te la senti puoi afferrare le punte dei piedi.

Quando espiri avvicina la pancia ai talloni rilassando la schiena. Il tuo mento dovrebbe avvicinarsi alla fossetta che si trova alla base del collo.



questa posizione
aiuta la DIGESTIONE

il bambino felice

difficoltà:
● ● ● ● ●



Ora allarga leggermente le ginocchia e fai passare le braccia all'interno delle gambe.



Ora afferra i piedi e tirali dolcemente verso le spalle.
Le piante dei piedi sono rivolte verso l'alto.

Ora puoi dondolarti molto lentamente da un lato e dall'altro.

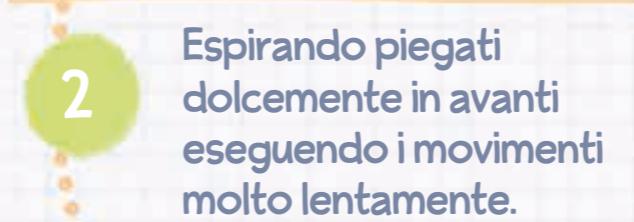
il BAMBINO FELICE

Questa divertente posizione ricorda quella di un neonato e ci permetterà di dondolare felici.
Posizionati sul tappetino a pancia insù e abbraccia le tue ginocchia.

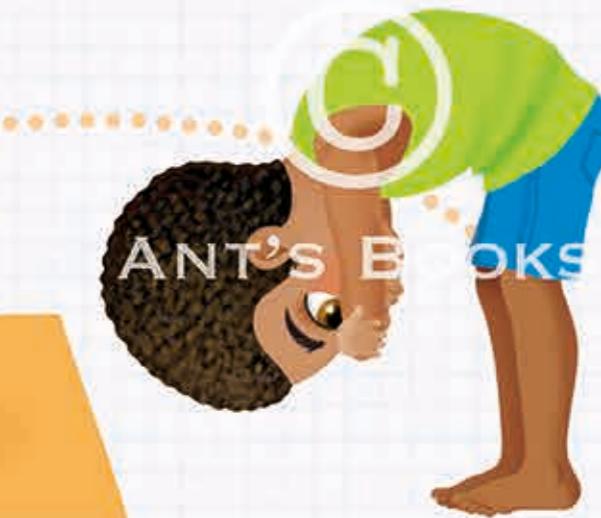
la BAMBOLA di PEZZA

Per ricreare le posizioni della bambola di pezza posizionati in piedi con la schiena ben dritta ed i piedi paralleli.

se ti aiuta piega lievemente le ginocchia



Espirando piegati dolcemente in avanti eseguendo i movimenti molto lentamente.



Tenendo il bacino ben saldo piegati del tutto in avanti.

Senti la testa pesante, il collo e le spalle sono rilassati.

Se vuoi puoi tenere le braccia

piegate e cingere i gomiti.

questa posizione
allevia lo STRESS

la bambola di pezza



il CAMMELLO

Questa posizione è un vero concentrato di benessere.

Inginocchiati sul tappetino, con le gambe leggermente distanziate, fai dei respiri profondi usando il tuo naso.

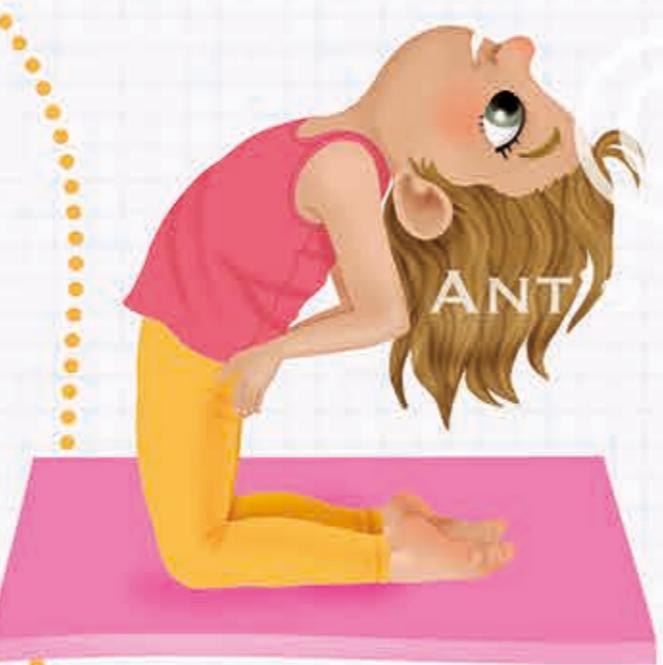
- 1 Appoggia le mani sulla parte posteriore del bacino, spingi i glutei leggermente in avanti.

A questo punto inizia a piegarti all'indietro con lentezza. La testa segue il movimento senza sforzare il collo.



3

Ora, facendo forza sulla stabilità delle gambe afferra con la mano destra la caviglia destra. Successivamente, con una leggera torsione afferra anche la caviglia sinistra con la mano sinistra. Respira a fondo per almeno 30 secondi.



1

la LEPRE

Se praticherai la posizione della lepre avrai diversi benefici, tra cui quello di ossigenare bene la tua mente e addirittura di alleviare i raffreddori.

Siediti sui talloni tenendo le mani dietro la schiena con le dita intrecciate.



2

Espirando piegati in avanti fino ad appoggiare la testa sul tappetino.

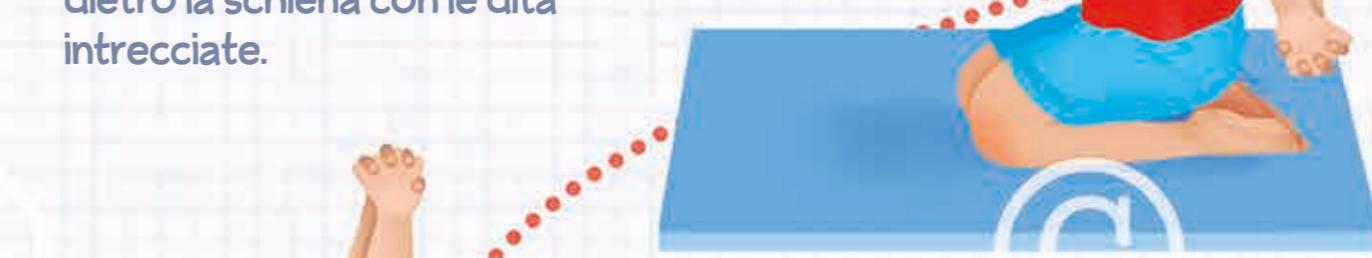
Cerca di non spingere tutto il peso sulla testa ma distribuiscilo anche sulle ginocchia.



3

Nuovamente espirando solleva il sedere spingendo il bacino il più possibile verso l'alto. Appoggiati alla parte superiore della testa. Mantieni le mani verso l'alto, con le braccia tese.

Mantieni la posizione per almeno cinque respiri fatti col naso.





1

Il cobra è una posizione classica dello yoga. Per eseguirla distenditi sul tappetino a pancia in giù con i palmi delle mani a terra, ai lati del petto.

2 Stabilizza ed allunga le gambe poi solleva dolcemente il petto fino all'ombelico.

Il torace si solleva verso l'alto e le braccia si tendono mantenendo i gomiti chiusi ai lati del busto.



3

Quando avrai preso confidenza con i passaggi precedenti puoi provare la posizione completa del cobra, in cui le piante dei piedi o le dita cercano di toccare la parte posteriore della testa.

cerca di non affaticare la schiena



il COBRA

l'AQUILA

Questa posizione yoga prende il nome da un animale maestoso e regale, imitando il suo sguardo fisso e fiero.



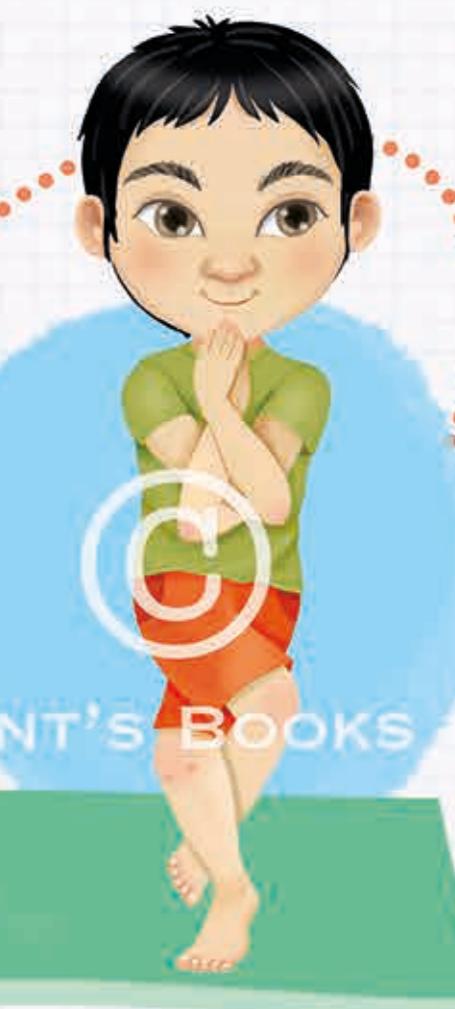
1A

S 200

Stando in piedi con le gambe leggermente divaricate incrocia le braccia.

2

Mantenendo le braccia incrociate rivolgile verso l'alto ed attorci gliele, poi congiungi le mani in modo da formare un becco.



3

Sposta tutto il peso del corpo su un piede ed accavalla l'altra gamba in modo da agganciare il piede al polpaccio opposto. Concentra lo sguardo su un punto davanti a te e mantieni per diversi respiri profondi. Ora ripeti invertendo gli intrecci di gambe e braccia dall'altro lato.

I'ARCO

I'arco

difficoltà:

questa posizione
aiuta il TUBO DIGERENTE

L'arco lavora
su un centro di
energia che si
trova al centro
dell'ombelico.



1

La posizione dell'arco ti permetterà di oscillare come un cavallo a dondolo e di massaggiare il tuo tratto digerente, avrà effetti benefici sulla tua colonna e sul sistema nervoso.

Distenditi sul tappetino a faccia ingiù, piega le gambe e distendi le braccia all'indietro.

2
AN
Porta i talloni verso i glutei ed afferra la caviglia destra con la mano destra e la caviglia sinistra con la mano sinistra.

Se serve allarga leggermente le ginocchia



2

Espirando allontana i talloni dai glutei, il petto si alza e si apre.



3

Ora dondolati su cosce e torace (prima leggermente e poi in modo più dinamico).

Questo posizone nella variante con le gambe incrociate ti permettere di galleggiare in acqua, a questo deve il suo nome!

OK

Distenditi sul tappetino con le gambe ben allungate e piedi uniti. I piedi sono estesi in avanti.



2

Sistema le mani sotto i glutei con i palmi rivolti verso il basso.



3

Ora vedi il mondo a testa ingiù.
Se vuoi puoi provare una variante: Incrocia le gambe tra loro nella posizione del loto.



Per aiutarti a mantenere le gambe intrecciate puoi tenere i piedi o gli alluci con le mani senza mai staccare i gomiti da terra.

il PESCE

il pesce

difficoltà:

questa posizione
giova ai POLMONI

il PONTE CONTRATTO

In questa postura avrai la sensazione di essere forte, solido e stabile.



- Espirando premi con le piante dei piedi sul tappetino e solleva i fianchi.

Inarca la schiena fin dove riesci.

Dovresti sentire cosce, glutei e muscoli della schiena contratti.



Distenditi sul tappetino a pancia in sù, lascia le braccia accanto al corpo.

Piega le ginocchia ed avvicina i talloni ai glutei



per uscire dalla posizione srotola la schiena lentamente

Premi verso il basso le piante dei piedi e solleva il petto verso il mento. Se te la senti unisci i palmi delle mani ed intreccia le dita.

Come un ponte ben saldo senti il tuo peso che si scarica su spalle, piedi e polsi.

ponte contratto

difficoltà:

questa posizione
RINFORZA la schiena

- Espirando premi con le piante dei piedi sul tappetino e solleva i fianchi.

Inarca la schiena fin dove riesci.

Dovresti sentire cosce, glutei e muscoli della schiena contratti.



Se serve chiudi gli occhi per fare l'esercizio.



la CANDELA

Distenditi sul tappetino e fai qualche respiro profondo.

- Avvicina le ginocchia, piegale e portale verso il petto. Datti una leggera spinta e solleva i glutei dal pavimento.

Allunga le gambe verso il cielo e distendile. Senti il peso del corpo che si sposta sulle spalle.



Le braccia ti aiutano a sostenere il peso: le mani sono appoggiate alla base dei glutei ed i gomiti sono saldi sul tappetino.

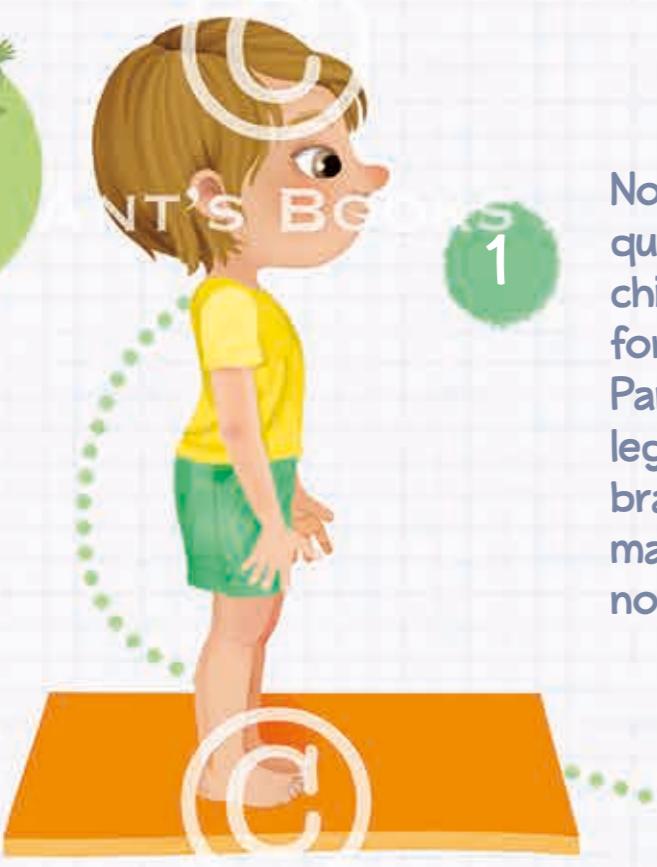
Resta in posizione per cinque respiri.

Nella posizione della candela sentirai una sensazione di caldo che scende dai piedi verso la testa.

la candela

difficoltà:

questa posizione
PURIFICA il corpo



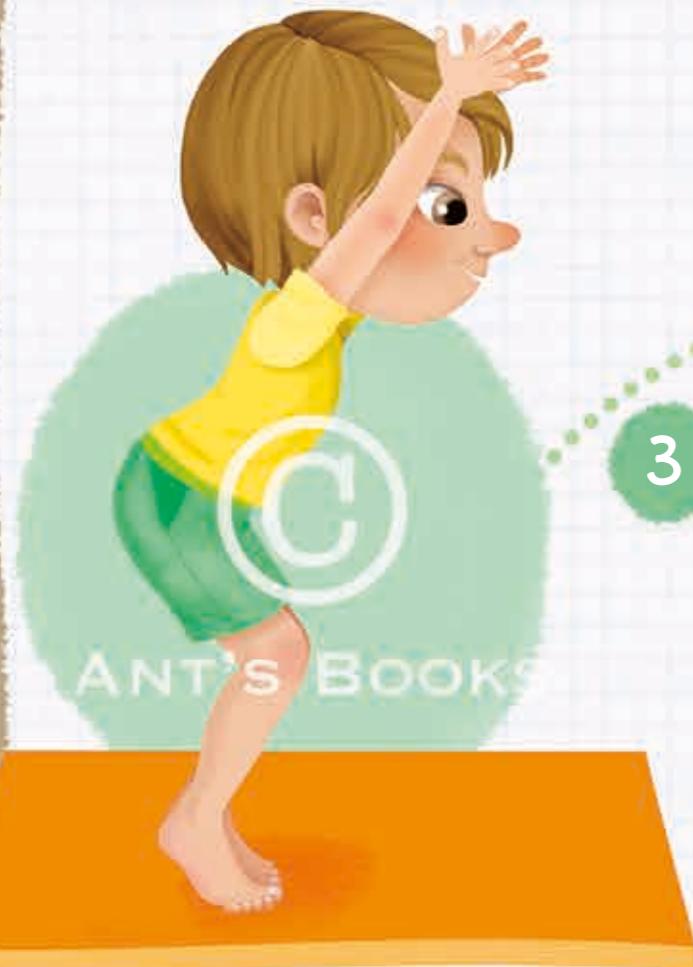
la SEDIA

Non appena proverai a metterti in questa posizione capirai perchè si chiama così: il tuo corpo ricorderà la forma di una seggiolina.

Parti in piedi sul tappetino con i piedi leggermente separati. Solleva le braccia coi palmi delle mani che si guardano

1

Piega le ginocchia come se volessi sederti "sull'aria".



3

Mantieni lo sguardo in avanti e le spalle rilassate, come se volessi allontanarle dalle orecchie. Spingi in su il sedere e tieni la schiena ben distesa.

Respira normalmente e mantieni la posizione fino a che riesci. Se vuoi puoi provare a sollevare i talloni.

2

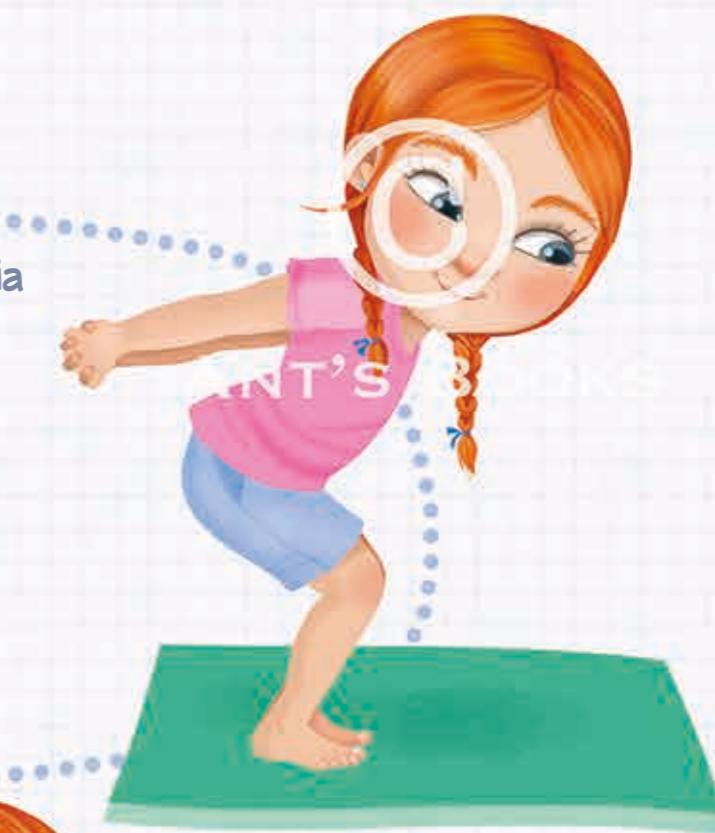


variazioni della SEDIA

Dopo aver provato la posizione della sedia puoi eseguire queste tre varianti:

1

Ruota il busto dal lato destro tenendo i palmi uniti ed appoggiando il gomito sinistro alla coscia destra. Ora ripeti tutto dall'altro lato.



2

Nella posizione della sedia unisci le mani tenendo le braccia diritte dietro la schiena.



3

Colle braccia aperte ruota il busto verso destra e premi leggermente il gomito sinistro sulla gamba destra. Ora ripeti dal lato opposto.



ANTS BOOKS

la TORSIONE

Questa posizione dona una carica di energia al corpo e nel frattempo rilassa alcuni muscoli, eseguila in modo graduale e dolce.

Siediti sul tappetino a gambe distese, poi inspirando piega la gamba destra e porta la pianta del piede oltre la gamba sinistra.



fai un buon riscaldamento prima di queste posizioni

ricorda di eseguire la torsione mentre espiri

2 Piega la gamba sinistra verso i glutei.
Ora apri le braccia come un aeroplano, ruota il tronco verso destra.



ANTS BOOKS

3 Infine appoggia il braccio destro a terra dietro di te. Il braccio sinistro invece fa leva sul ginocchio destro.

Rivolgi il tuo sguardo dietro di te.
Ora sciogli la posizione e ripeti dall'altro lato.



BOOKS

il PICCIONE

Per entrare nella posa del piccione puoi eseguire una posizione del cane a faccia in giù, poi piega il ginocchio destro e portalo verso il mento. Sostieniti con le mani mentre appoggi il ginocchio destro sotto di te come nella figura.



BOOKS

al termine ripeti tutto dall'altro lato



Ora piega il ginocchio sinistro cercando di avvicinare il più possibile il piede alla schiena.

Con la mano sinistra afferra il piede e fai in modo di agganciarlo nell'incavo del gomito. Aggancia tra loro le mani e spingi il busto in avanti, poi avvicina le mani giunte all'altezza dell'orecchio.



il PONTE

1

Prima di fare questa posizione riscalda i tuoi muscoli per bene.

Stenditi a terra con la schiena diritta sul tappetino.

2

Posiziona le tue mani accanto alla testa, le dita andranno rivolte verso le spalle ed i palmi devono premere sul tappetino. Tieni i gomiti rivolti verso l'alto.



Non scoraggiarti se non riesci a sollevarti nel ponte ai primi tentativi, se vuoi allenarti per raggiungere il tuo scopo ripeti più volte la posizione del ponte contratto per preparare il tuo corpo.

Puoi farti aiutare da un adulto a sollevare il peso le prime volte.

3

Fai forza con le spalle per sollevare il corpo da terra. Raddrizza le braccia il più possibile.

Gambe e glutei vanno tenuti ben attivi durante tutto l'esercizio.

il TRIANGolo

1

Parti da una corretta posizione eretta, con la schiena dritta. Separa i piedi e assesta il tuo peso nel centro.

Apri le braccia con i palmi delle mani verso il basso e tieni le spalle lontane dalle orecchie. Ascolta il tuo respiro.



Dopo qualche respiro torna con lentezza alla posizione uno e ripeti dall' altro lato. Mentre sei abbassato prova a rivolgere lo sguardo alla mano in alto. Se il tuo collo fa troppo sforzo guarda la mano in basso.

3





la posa del VENTO

1

Questa posizione ti aiuterà a liberare i gas che trattieni nel tuo intestino.

Distenditi sul tappetino con la schiena sul pavimento, poi piega le gambe verso il petto e abbracciale.

2

Solleva la testa e premi le ginocchia sull'addome.

Stringi la presa quando espiri e rilasciala leggermente quando inspiri.

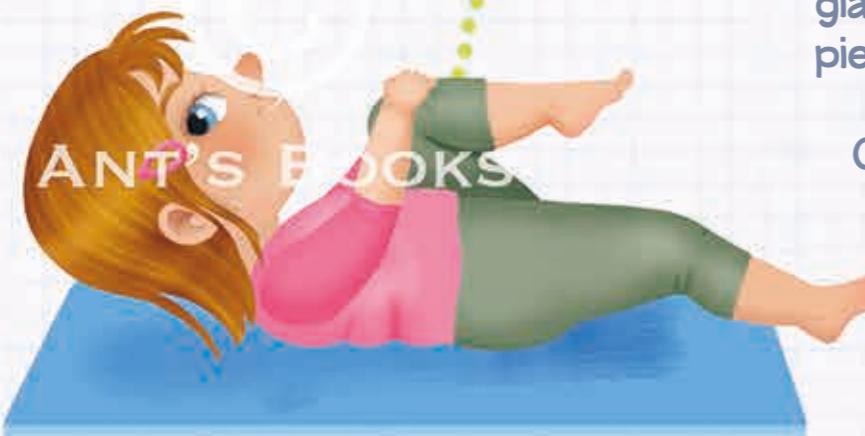
Ora prova a rifare l'esercizio con una sola gamba alternandole.



3

Tieni la gamba sul tappetino ben distesa e allineata al bacino, il piede è appoggiato al materassino ed il piede è a martello.

Ora ripeti con l'altra gamba.



il BIRD-DOG

Questa posizione è facile da eseguire ed ha molti effetti positivi sul tuo corpo.

Inginocchiatati a quattro zampe sul materassino, le ginocchia sono leggermente divaricate. Attento a tenere ben saldi i muscoli del tuo addome.



Il braccio che viene disteso ha il palmo della mano rivolto verso il viso.



La testa deve rimanere allineata alla colonna senza sforzare il collo.

Ora abbassa braccio e gamba e ripeti dall'altro lato.



il GUERRIERO uno

1

Entra in contatto con il guerriero che si trova dentro di te. Esegui la posizione partendo in piedi con braccia aperte e gambe divaricate.

2 Inspira e porta le braccia tese verso l'alto unendo i palmi sopra alla testa. Apri la punta del piede destro verso destra.



3

Ora rivolgi il corpo verso destra e chiudi leggermente la punta del piede sinistro. Scendi con il bacino piegando il ginocchio destro, fino a quando il ginocchio non sarà in linea con il piede destro.

Mantieni per qualche respiro.



il GUERRIERO due

4

Ora ripeti la sequenza dal lato sinistro.

Solo se te la senti prova ad inarcare la schiena leggermente e a rivolgere lo sguardo in alto.



5

Ora espira, distendi le braccia in modo che siano allineate alle spalle e intanto porta il busto parallelo al bacino. La testa è girata verso la mano sinistra.



6

Ora ricomincia la sequenza partendo da guerriero uno, ma stavolta esegui il guerriero due con la gamba destra piegata.

il GUERRIERO tre

Dopo aver eseguito le precedenti due posizioni del guerriero è ora di provare la terza:

Parti in piedi sul tappetino con lo sguardo davanti a te. Porta lentamente tutto il peso del corpo sulla gamba destra. Solleva il piede sinistro e sposta il bacino in avanti, tieni le spalle rilassate e lontane dalle orecchie.



1

Ora distendi la gamba in modo che sia parallela al tappetino.

2

Quando senti che il tuo corpo è stabile distendi le braccia in avanti, con i palmi che si guardano.

Cerca di mantenere lo sguardo fermo su un punto in modo che ti aiuti a mantenere l'equilibrio.



ricordati di ripetere la posizione dall'altro lato.

guerriero tre

difficoltà:

questa posizione migliora la CIRCOLAZIONE

34

il DANZATORE

Questa posizione aiuterà a migliorare il tuo equilibrio. Le prime volte puoi esegirla aiutandoti con lo schienale di una sedia.



1

Posizionati in piedi, inspira e sposta tutto il tuo peso sul piede sinistro. Ora solleva il piede destro e portalo verso il gluteo piegando il ginocchio. Afferra il piede con la mano.



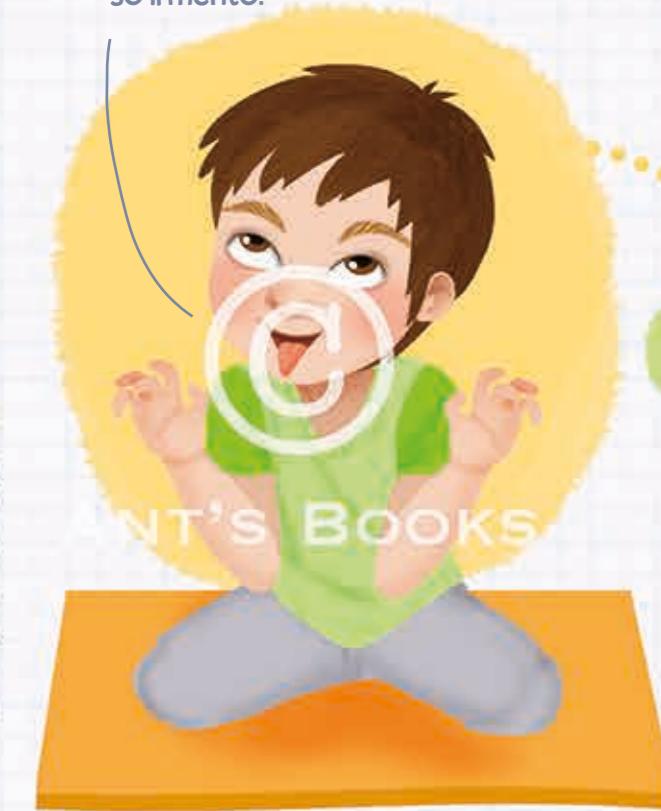
ripeti la posizione dall'altro lato

danzatore

difficoltà:

questa posizione migliora l'EQUILIBRIO

35



il LEONE

Questa posizione seduta coinvolge anche i muscoli della faccia e ti farà ruggire come un vero leone.

1

Mettiti in ginocchio, con il dorso dei piedi appoggiato a terra ed i glutei posati sui talloni.
Le mani sono sulle ginocchia.



2

Ora apri leggermente le ginocchia,
Le mani possono essere appoggiate
al tappetino e rivolte all'indietro.

La punta della lingua
deve essere rivolta verso il mento.

3

Inspirando rac-
cogli aria col naso,
poi espira dalla bocca
aprendola al massimo e por-
ta la lingua all'infuori.

Alza le braccia come fossero zam-
pe e al prossimo respiro emetti un
suono dalla bocca: "aaah".
Gli occhi guardano in alto.

1



la RANA

Sperimentiamo altre posizioni di animali:

Per la rana parti da terra con le gambe piegate ed aperte: i piedi sono rivolti all'esterno.
Le mani sono giunte, i gomiti spingono sulle ginocchia per mantene-
re tutto in equilibrio.

2



il RAGNO

I piedi devono essere più larghi delle ginocchia.



il FIORE

Siediti sui glutei con le gi-
nocchia piegate, unendo le
piante dei piedi.

Inspirando solleva le gambe e
stringi i muscoli della pancia. La
schiena è diritta.

Mettiti in equilibrio sui glutei.
Tieni le braccia sotto le gambe con i
palmi verso l'alto.

3

YOGA in COMPAGNIA

Lo yoga in due può essere davvero divertente, non si tratta solo di fare esercizi uno accanto all'altro ma di creare vere e proprie figure insieme.

"BARCA per due"



In questa posizione si ottiene un allungamento dei muscoli delle gambe oltre a migliorare il proprio senso dell'equilibrio.

Sedetevi a terra ad una distanza tale da permettervi di afferrarvi le mani.

Le gambe di entrambi sono piegate, ora allungate insieme una gamba alla volta fino a mettere le piante dei piedi a contatto.

i due "BAMBINI"



Questa posizione andrà ripetuta due volte invertendo i ruoli.

Uno dei due dovrebbe sistemarsi nella posizione del bambino, rilassato sul tappetino, l'altro si adagierà sulla schiena abbassandosi delicatamente e lentamente. Tenere la posizione per alcuni respiri.

i due "CANI ROVESCIATI"

Uno di voi entra nella posizione del cane a testa in giù. Quando si sente stabile e sicuro l'altro si mette in piedi di spalle dietro di lui, poi mette le mani a terra: spostando un piede alla volta li appoggia delicatamente alla parte bassa della schiena dell'amico. (Se ti aiuta puoi flettere leggermente le ginocchia).



Questa posizione risulta molto "scenografica" ma il peso del corpo di chi è appoggiato è scaricato quasi del tutto sulle sue mani.

posa del PONTE e delle SPALLE in due

Il tuo amico è steso sulla schiena con le ginocchia piegate, le sue braccia sono lungo i fianchi. Sdraiati con i glutei all'altezza dei piedi del tuo amico, poi solleva le gambe e appoggia i piedi alla parte superiore delle sue tibie. Ora afferra con le mani le caviglie del tuo amico e sollevati del tutto.



Il tuo peso è appoggiato in gran parte alle tue spalle. Il tuo amico invece spinge sui suoi piedi per sollevare i glutei verso l'alto.

YOGA GENITORI e FIGLI

Fare yoga con mamma o papà è un bel momento di condivisione. Non serve che i genitori siano "esperti", si può imparare insieme passo a passo e creare dei bei momenti di gioco e connivenza.

Lo yoga è un ottimo metodo di rilassamento dopo una lunga giornata.



Il cobra è una buona posizione per iniziare: migliora la flessibilità della schiena di grandi e piccini.

Trovate uno spazio tutto per voi, potrebbe esserci silenzio o una musica soffusa, cercate di evitare le distrazioni.

Per praticare yoga bastano pochi minuti, donatevi questo tempo per stare insieme.

Prendete il libro e scegliete insieme le posizioni da eseguire.



Mettetevi in gioco, provate a ripetere posizioni che vi fanno sentire bene e a sfidarvi giocosamente in quelle "nuove".

Un esempio potrebbe essere la posizione della panca: chi resisterà più a lungo in equilibrio?

Per eseguire la posizione della panca appoggiate le mani a terra, all'altezza delle spalle, e tene-te la schiena ed il collo in linea.



posizione della panca

Alcune posizioni si possono fare solo in due: per esempio questo "volo" in equilibrio sulle gambe!



Esercitare il senso dell'equilibrio è davvero importante, e questo esercizio è perfetto.

Gli esercizi di yoga vi aiuteranno a condividere piccoli momenti di complicità.



il SALUTO AL SOLE

Il Saluto al Sole è un esercizio yoga ideale per essere elastici nel proprio corpo e rilassare la mente.

Si tratta di 12 posizioni da eseguire in sequenza. Inizia con piedi paralleli aperti all'ampiezza del bacino e le mani giunte al petto.



espira



inspira

Distendi le braccia al cielo, parallele tra loro, i palmi delle mani si guardano. Inarca la schiena leggermente all'indietro ma senza "spaciare".



espira

Ora porta l'addome verso le cosce e la fronte alle ginocchia.

La testa e le braccia cadono verso il tappetino, il collo è rilassato. Le mani sono a lato dei piedi.



inspira

Ora porta il piede destro a fianco al sinistro, le gambe dovranno essere distese indietro. I glutei sono sollevati al cielo e la schiena allungata. Le mani spingono il peso all'indietro ed il petto si apre.



espira

Questa è la posizione del cane a testa in giù.

Successivamente scendi al tappetino appogginando le ginocchia, il petto ed il mento a terra. I gomiti si piegano rimanendo vicini al busto.



trattengo il respiro
coi polmoni vuoti

inspira



Ora avanza con una gamba, le mani sono a lato del piede. Il bacino cade in avanti verso il tallone. Il busto è sollevato e lo sguardo in avanti.



inspira a fondo



Adesso spingiti con le braccia che restano a lato del petto: avvicina le scapole ed entra nella posizione del cobra.



Dopo solleva i glutei al cielo, porta lo sguardo al tuo ombelico.

Espirando rientra nella posizione del cane a testa ingiù.

espira



Dopo solleva i glutei al cielo, porta lo sguardo al tuo ombelico.

Espirando rientra nella posizione del cane a testa ingiù.

espira



espira

Avanza anche col secondo piede. Ora riporta l'addome verso le cosce e la fronte alle ginocchia.



Distendi nuovamente le braccia al cielo, parallele tra loro, con i palmi delle mani che si guardano.

Se riesci inarca la schiena leggermente all'indietro ma senza "spacciare".



inspira

Riporta le mani giunte al petto ed espira a fondo. Questa posizione è detta "della preghiera".



espira

Quando avrai imparato questa sequenza ripetila almeno due volte.

Il saluto al sole andrebbe eseguito al mattino, per risvegliare il proprio corpo, dare ossigeno al sangue e calmare la mente.

una "piccola" MEDITAZIONE

Lo yoga non aiuta solo il nostro corpo, ma calma la nostra mente.

Quando ci sentiamo stressati, o arrabbiati o semplicemente un pò agitati possiamo unire a qualche posizione yoga la meditazione.

Trova un posto tranquillo, che sia tutto tuo, siediti nella posizione del loto e chiudi i tuoi

occhi. Ora ascolta con attenzione ciò che accade dentro

di te: il tuo respiro, il tuo cuoricino che batte.

Piano piano prova contare i respiri fino a dieci e ricomincia ogni volta che ti distrai.

Senti la pancia che si muove al tuo respiro.



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



Basta qualche minuto per ritrovare la pace. Medita la sera prima di coricarti, oppure in un momento in cui provi agitazione o rabbia.



Puoi meditare anche con l'aiuto di una candela: chiedi ad un adulto di accenderne una vicino a te, poi guarda la fiamma (senza fissare troppo lo sguardo).

Dopo due minuti chiudi gli occhi e nella tua mente immagina una candela accesa, del colore che preferisci.

Appena la tua mente si distrae dalla candela immaginaria apri gli occhi e guarda quella vera per qualche secondo, poi richiudili.



GIOCA-YOGA con le CARTE

Lo yoga è divertimento e per renderlo ancora più giocoso nelle prossime pagine troverai delle "yoga-carte delle posizioni" che ti permetteranno di fare numerose attività.



Stacca con cura le yoga-carte e ponile a faccia in giù sul pavimento. Mentre fai yoga potrai sorteggiare la prossima posizione a sorpresa. In questo modo ogni volta farai una pratica del tutto nuova.

A

Se sei con altri bambini potete usare le carte per DIVERTENTI GIOCHI:

Ciascuno pesca tre carte, poi le mette davanti al suo tappetino rivolte sul dorso. All'inizio di ogni turno le carte vengono mostrate per cinque secondi e poi nuovamente girate. Ciascun bambino deve eseguire lese posizioni senza dimenticarle, altrimenti esce dal gioco. Ad ogni turno si aggiunge una carta al proprio mazzetto fino a quando rimane un solo giocatore.

B

Oppure: ponete tutte le carte sul dorso, ciascun giocatore ne pesca una. A quel punto inizia a mimare col corpo e raccontare una storia partendo dal nome della carta e dalla posizione iniziale.

Ad ogni turno si pescano sempre più carte. Vince chi inventa la storia migliore!



la TIGRE

T'S Books

CANE a testa in giù

ANT'S BOOKS

il GATTO

T'S Books

l'ALBERO

ANT'S BOOKS

ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

il BAMBINO



la MONTAGNA

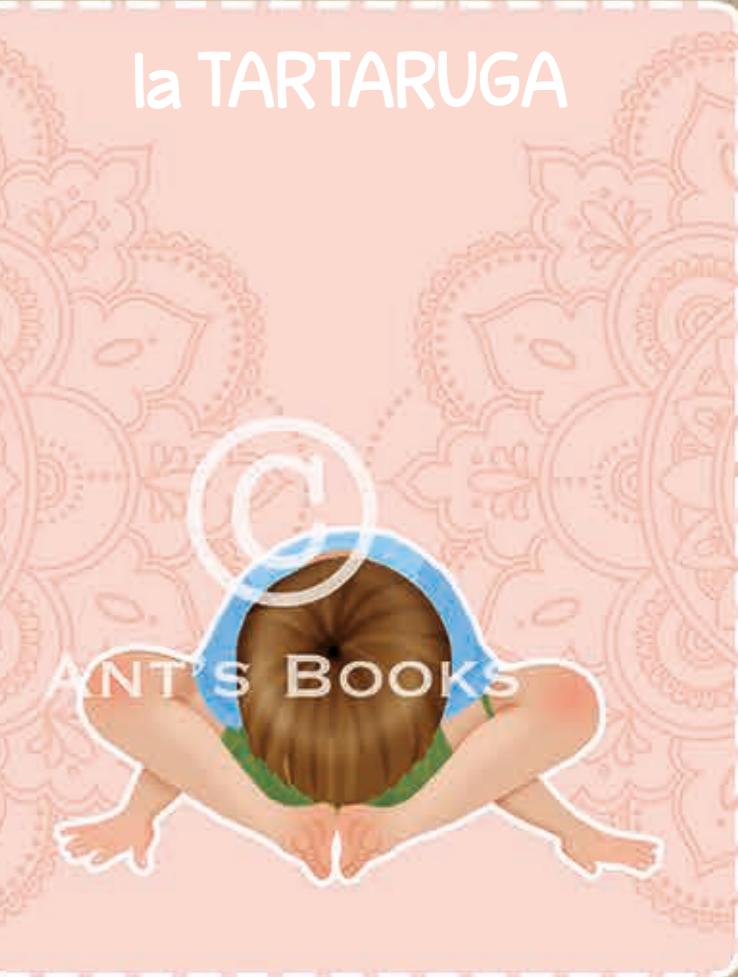
ANT'S BOOKS



la BARCA



la TARTARUGA



ANT'S BOOKS

ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

ANT'S BOOKS

il BAMBINO FELICE

ANT'S BOOKS

la BAMBOLA di PEZZA
ANT'S BOOKS

ANT'S BOOKS

ANT'S BOOKS

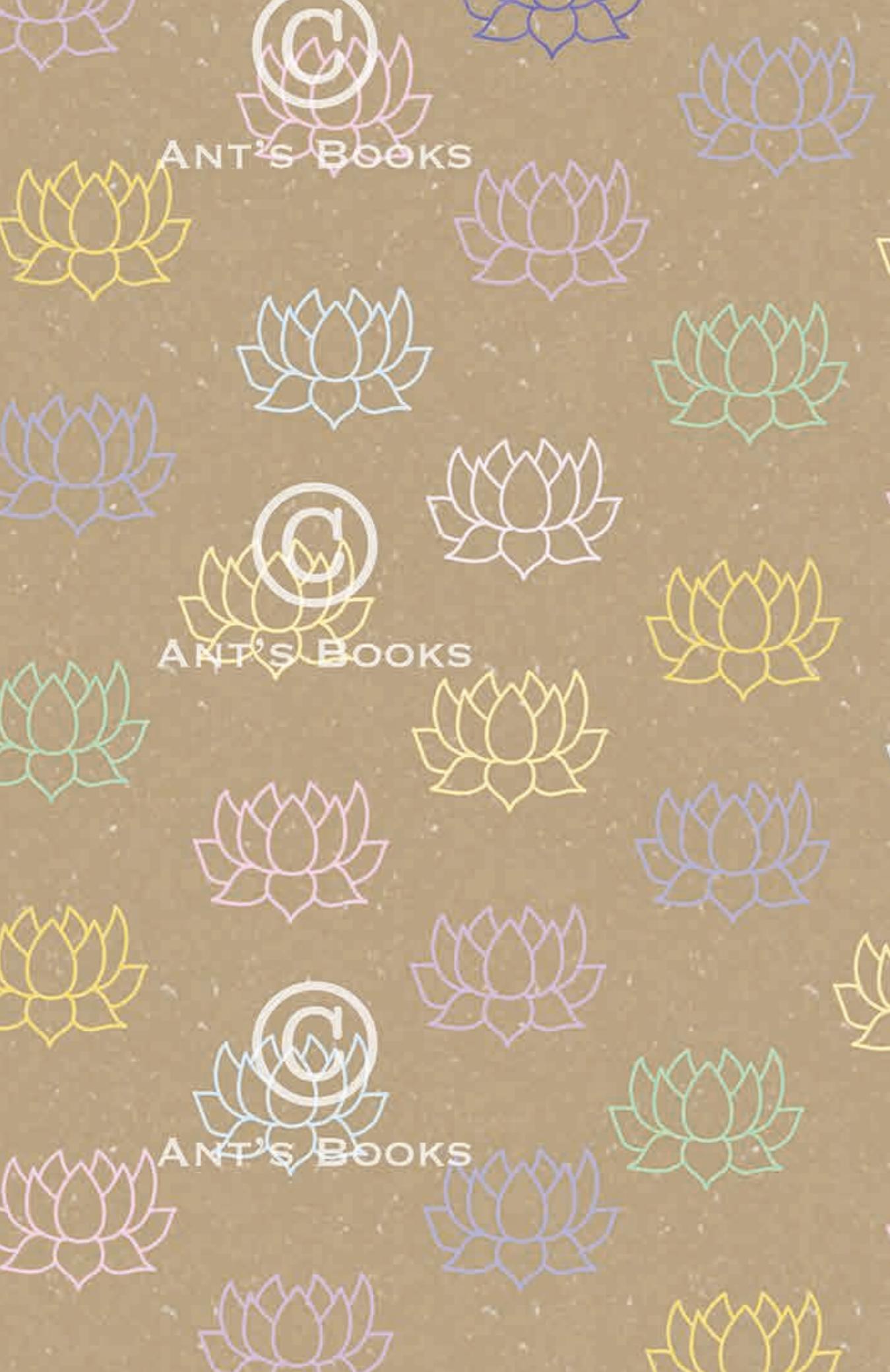
ANT'S BOOKS

il CAMELLO

ANT'S BOOKS

la LEPRE

ANT'S BOOKS



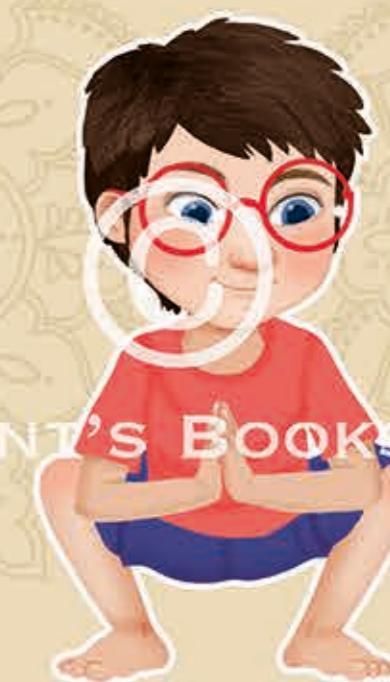
ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

il COBRA completo
ANT'S BOOKS

AQUILA



la RANA



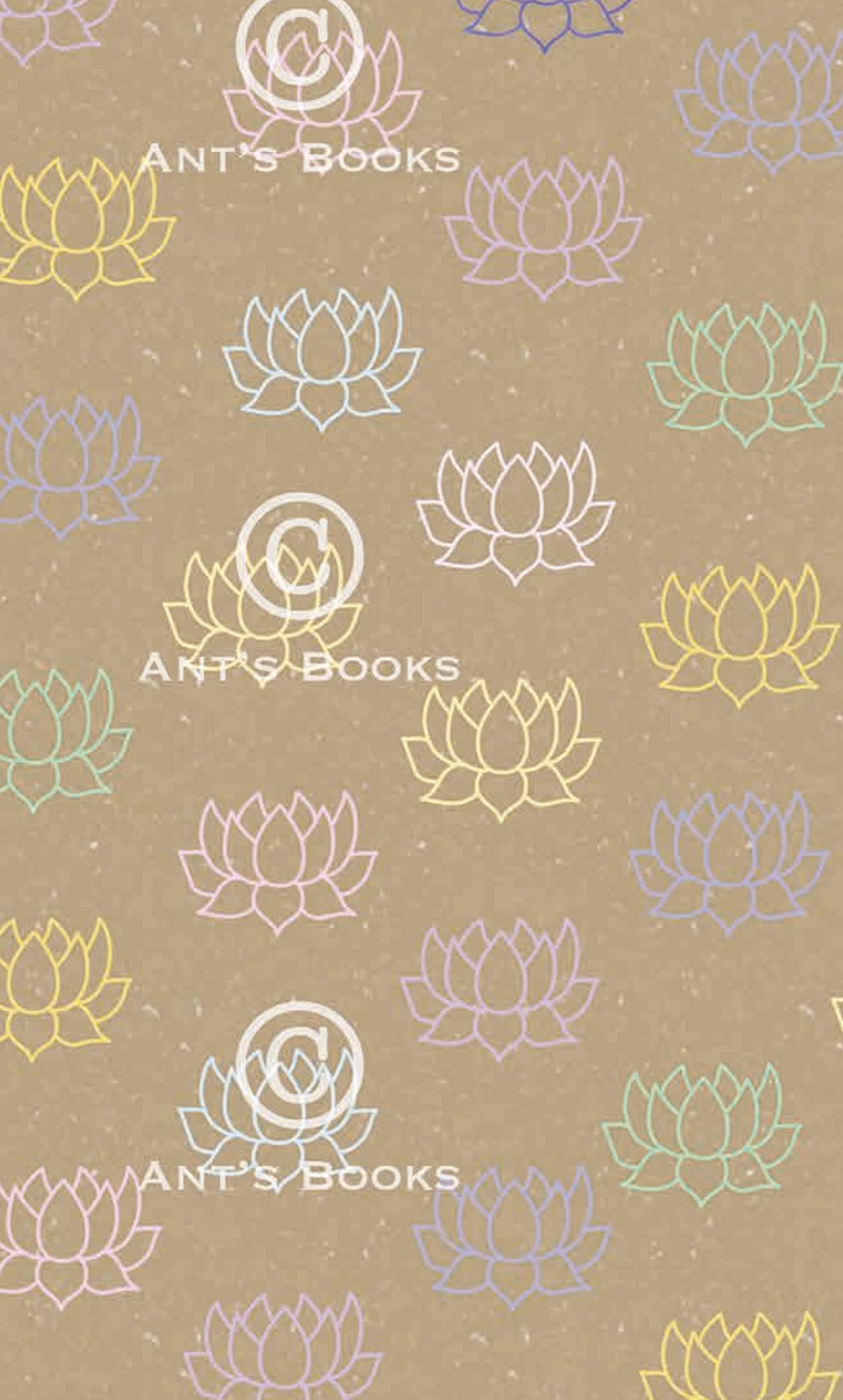
il LEONE



ANT'S BOOKS

ANT'S BOOKS

ANT'S BOOKS



ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

ANT'S BOOKS

l'ARCO

ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS

il PESCE
ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS

il PONTE CONTRATTO

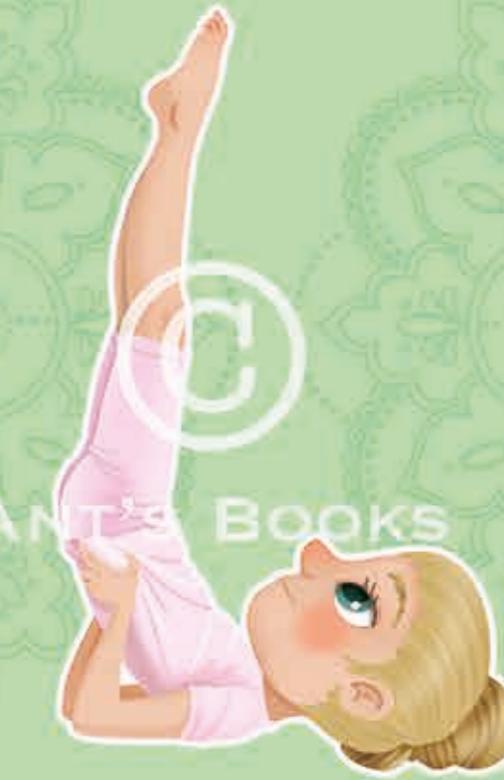
ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS

la CANDELA

ANT'S BOOKS



ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

ANT'S BOOKS

la SEDIA



ANT'S BOOKS

la TORSIONE



ANT'S BOOKS

variazione della SEDIA



ANT'S BOOKS

il PICCIONE



ANT'S BOOKS

ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

il TRIANGOLO

ANT'S BOOKS

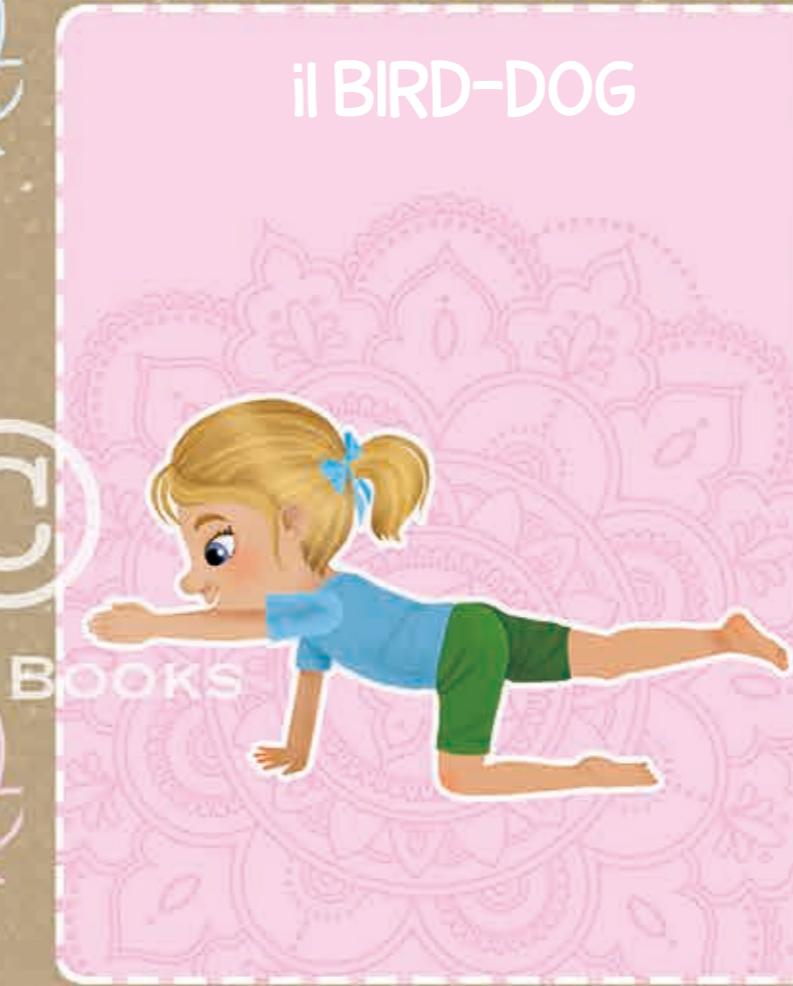


l'ARCO
ANT'S BOOKS



il BIRD-DOG

ANT'S BOOKS



il VENTO

ANT'S BOOKS



ritaglia le carte lungo la linea tratteggiata

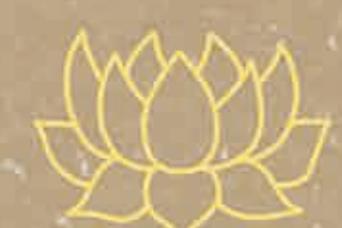
ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS



GUERRIERO 3



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS

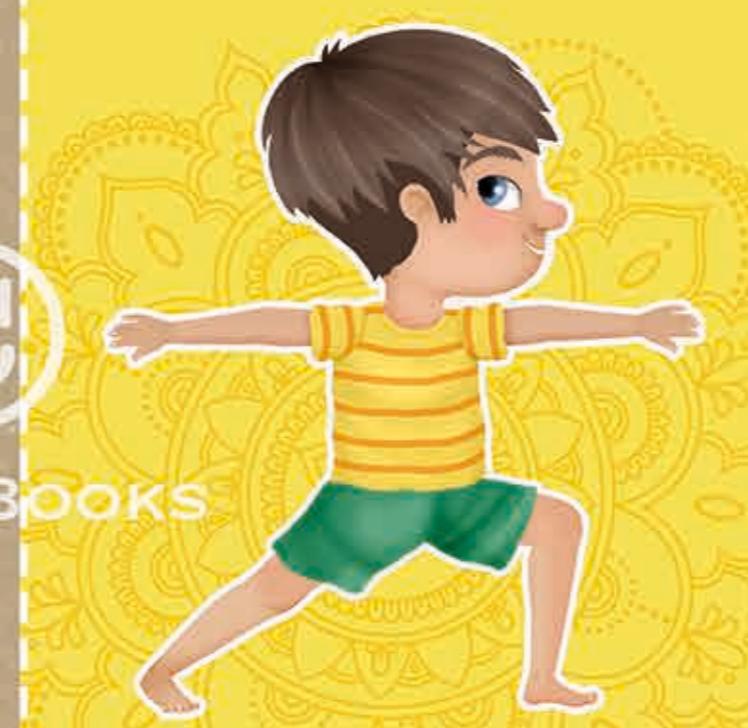
GUERRIERO 1



ANT'S BOOKS



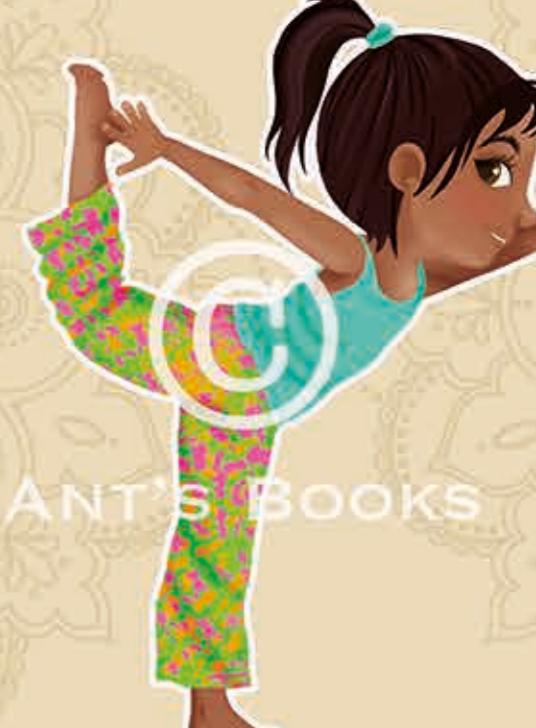
GUERRIERO 2



ANT'S BOOKS



il DANZATORE



ANT'S BOOKS



ANT'S BOOKS

ANT'S BOOKS