



# FLASHCARDS

# YOGA FOR KIDS



## ALBERO

In piedi con le gambe leggermente divaricate in linea con le spalle. Si portano le mani unite piegate davanti al petto e, contemporaneamente, si piega una gamba poggiando la pianta del piede a lato della caviglia o a lato del polpaccio o a lato dell'inguine. Si ripete dall'altro lato. Il corpo è rilassato e in equilibrio stabile senza tensioni. La posizione aiuta la concentrazione e l'attenzione su di sé, fortifica le gambe e allena l'equilibrio.



## LIBRO APERTO

A gambe divaricate e i piedi ben poggiati a terra. Si porta il tronco in avanti con le braccia tese, ma non rigide, fino ad arrivare a terra al centro delle gambe. Il corpo è rilassato. Questa posizione aiuta l'allungamento di tutta la muscolatura della schiena e della parte posteriore delle gambe.



## LIBRO CHIUSO

In piedi, con le gambe leggermente divaricate. Si porta in avanti il tronco, fino a raggiungere, se si riesce, le caviglie. La pancia è all'interno, i piedi stabili, il collo, la schiena sono rilassati e lo sguardo verso i piedi o le gambe. Il libro chiuso aiuta a calmare la mente, allunga la muscolatura di tutto il corpo.



## TRIANGOLO

In piedi, con le gambe divaricate oltre la linea delle spalle. Si scende lateralmente con il busto in rotazione verso l'esterno, tenendo la testa e lo sguardo dritti, fino ad arrivare con un braccio a terra e tenendo quello opposto teso verso il soffitto. Si torna nella posizione di partenza e si ripete dall'altra parte. La posizione aiuta a stabilizzare il baricentro, a capire l'allineamento anca-spalla, a rendere forti le gambe e la parte dorsale.



## NAMASTÈ

In piedi con le gambe diritte e leggermente divaricate, le ginocchia sono morbide, la schiena dritta. Si respira e si portano le mani unite al petto con le punte delle dita rivolte verso l'esterno o verso l'alto e si pronuncia il saluto «Namastè». Questa posizione aiuta a concentrarsi e a rilassarsi, di solito si fa all'inizio e alla fine di una sequenza.



## MONTAGNA

In piedi, gambe unite, piedi ben poggiati a terra e braccia ai lati del tronco. Si sollevano lateralmente le braccia fino ad incrociare le mani sopra la testa con i palmi rivolti verso l'alto e, contemporaneamente, si sollevano i talloni restando sulle punte dei piedi e si respira. Il corpo è rilassato, la pancia contratta, il sedere contratto e lo sguardo diritto davanti. La montagna aiuta ad allenare l'equilibrio, ad allungare tutta la muscolatura, rinforza le anche, i glutei e gli addominali.



## GUERRIERO

In piedi, con le gambe divaricate oltre la linea delle spalle, si ruota un piede verso l'esterno e, contemporaneamente, il bacino, piegando la gamba corrispondente. La gamba opposta è tesa e le braccia aperte all'altezza delle spalle. Si torna in posizione e si esegue dall'altro lato con l'altro piede. La posizione del guerriero aiuta a rafforzare tutta la muscolatura.



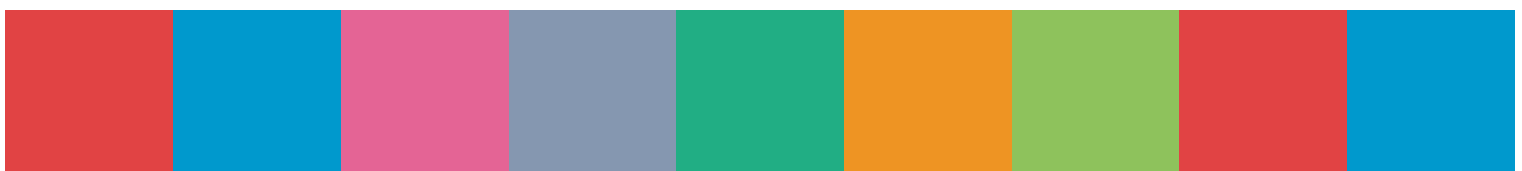
## SEDIA

In piedi con le gambe leggermente divaricate, si portano le braccia parallele in avanti verso l'alto all'altezza delle orecchie (o dove si arriva senza forzare) con i palmi paralleli tra loro e si piegano leggermente le gambe portando in dentro il bacino, tenendo la schiena dritta. La schiena, il collo e la testa sono rilassati e lo sguardo rivolto davanti a sé. La sedia aiuta a rafforzare gli addominali, i glutei, ad allungare le fasce muscolari della schiena.



## RANA

Posizione a gambe divaricate, si pratica uno «squat» con i piedi ben poggiati a terra e le punte rivolte leggermente verso l'esterno. La pancia è contratta, le mani sono davanti al cuore con i palmi uniti e le dita rivolte verso l'alto. Tutto il corpo è rilassato e soprattutto la testa, il collo e le spalle, la schiena sono dritti e lo sguardo rivolto davanti a sé. La posizione della rana aiuta a distendere le fasce muscolari.



## LEONE

Seduti, con le gambe piegate sotto il sedere, le mani poggiate sulle cosce e le braccia rilassate. Si emette un ruggito buttando in fuori la lingua e l'aria. Lo sguardo è rivolto davanti a sé, la testa, il collo, le spalle e tutto il corpo sono vigili ma rilassati. La posizione del leone aiuta ad avere sicurezza in se stessi, allevia stress e rabbia e permette la comprensione della giusta respirazione, mantenendo tonica la muscolatura.



## CANE CHE SI STIRA

In ginocchio con le mani poggiate a terra, si puntano i piedi portando il peso del corpo in avanti sulle mani e sulle braccia tese ma non rigide e poi stendendo le gambe diritte e sollevando il sedere. La schiena e il collo sono rilassati e lo sguardo rivolto tra le gambe. Il cane che si stira aiuta ad distendere la zona posteriore delle gambe rinforzando le braccia e allungando la colonna vertebrale.



## GATTO

A terra, in ginocchio con le mani e le ginocchia ben poggiate al suolo, inspirando si flette la schiena e si porta la testa verso l'alto, poi espirando si inarca la schiena verso l'esterno e si porta la testa verso il petto. La testa, il collo e la schiena sono rilassati e la pancia contratta. La posizione del gatto aiuta a rilassare la colonna vertebrale e modulare il respiro.



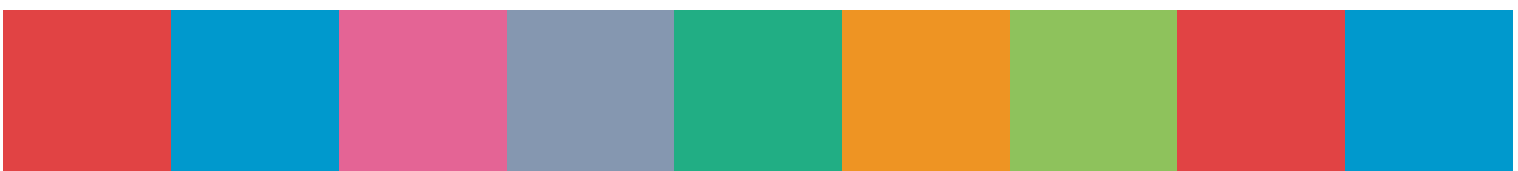
## COBRA

Sdraiati a terra a pancia in giù. Piegarle le braccia all'altezza delle spalle. Con i gomiti leggermente piegati si solleva il tronco protendendolo all'indietro e contraendo i glutei. Poggiare il peso sulle braccia che sono tese o leggermente piegate e sulle mani. La testa, il collo e la schiena sono diritti ma mai rigidi. Il bacino e le gambe sono ben poggiate a terra e lo sguardo è rivolto davanti a sé. Il viso è rilassato e sorridente. Il cobra aiuta ad allargare il torace, migliora la flessibilità e la postura.



## FIORE DI LOTO

Seduti a terra con le gambe incrociate e le mani sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso l'alto, la schiena, il collo e la testa sono diritti ma non rigidi. Il bacino leggermente contratto e lo sguardo rivolto davanti a sé. Il fiore di loto aiuta la concentrazione, la respirazione e rafforza la muscolatura del bacino.



## ARCO

Sdraiati, con la pancia poggiata a terra, si portano indietro le gambe piegate e leggermente divaricate e le braccia, fino a toccarsi le mani che si agganciano alle caviglie o alle punte dei piedi, inarcandosi appunto come un arco che sta per scoccare la freccia. La testa, le spalle e la schiena sono rilassate e lo sguardo rivolto dritto davanti a sé e leggermente verso l'alto. L'arco aiuta a rendere la colonna vertebrale più elastica.



## FARFALLA

Seduti a terra, si portano le gambe piegate con le piante dei piedi unite verso l'inguine, le mani sono unite per tenere i piedi; le spalle, il collo e la testa sono dritti ma mai rigidi. Si ondeggiano le gambe dall'alto verso il basso ritmicamente come a simulare il battito d'ali delle farfalle. La farfalla aiuta a rilassare e distendere la colonna vertebrale, ad allungare la muscolatura dell'interno coscia e a rilassare le anche.



## CANDELA

Sdraiati a terra con la pancia rivolta verso l'alto e le braccia laterali al tronco. Si sollevano le gambe perpendicolari al suolo con le punte dei piedi allineate alle gambe e verso l'alto, contraendo l'addome fino a formare con il corpo una candela. Le braccia piegate si posizionano con le mani poggiate nella zona lombare a sorreggere la schiena. La testa, il collo e le spalle sono rilassati e si respira. Si torna alla posizione di partenza. La candela aiuta ad allungare la muscolatura posteriore del collo e a rafforzare i muscoli della colonna vertebrale e gli addominali.



## SALUTO

Seduti, si incrociano le gambe si congiungono le mani all'altezza del cuore e si saluta dicendo «Namastè». La schiena è dritta, la testa, il collo, le spalle sono rilassati e l'addome contratto. Variante: si può mettere un cuscino sotto il sedere per aiutare la postura della schiena dritta. Questa posizione aiuta a rilassarsi e a concentrarsi.

