
Yog...#andràtuttobene

Saluto al sole



Oggi cerchiamo di tenerci in forma...rilassandoci! Come? Con il “saluto al sole”!

Materiale

- 1 tappetino (nel caso non lo aveste, va bene anche un asciugamano)
- schede 1-4 “saluto al sole”
- scegliere una musica rilassante da riprodurre durante l’esercizio

Importante...

- rilassarsi! 😊
- quando spieghi o leggi le schede, mantieni un tono di voce calmo, adattandolo alla musica scelta
- trovare uno spazio abbastanza ampio e lontano da oggetti di valore, fragili o pericolosi.

Obiettivo e svolgimento dell'attività

Quest'attività ha lo scopo di aiutare a rilassarvi e allo stesso tempo mantenere tonico il vostro corpo. Inoltre, allena la capacità di concentrazione, osservazione e memorizzazione. Potete svolgerla con i vostri fratelli o genitori. Prima di cominciare, suddividete i ruoli: chi spiega l'esercizio e chi invece esegue il "saluto del sole".

Chi spiega può usare anche altre parole rispetto a quelle delle schede. È possibile aiutare il /i partner solo attraverso spiegazioni verbali, dimostrazioni o mostrando l'immagine delle varie posizioni da assumere.

SOLO dopo esserti esercitato/a con il/i partner verifica la corretta esecuzione della sequenza guardando i tutorial che trovi ai seguenti link:

- <https://www.youtube.com/watch?v=AEs7HCU606Q>: singole posizioni della sequenza "saluto al sole"
- <https://www.youtube.com/watch?v=0uxREBEE9iU>: sequenza completa guidata

Una volta imparata la sequenza, ripetila 2-3 volte, dopodiché cambio dei ruoli. Alla fine tutti assieme potete ripetere la sequenza senza distinzioni di ruoli.

Have fun! 😊

Saluto al sole - schede

Scheda 1

Stai nella posizione della montagna e inspira.

Espira. Mani giunte sul cuore o come in preghiera.

Inspira. Allunga le braccia all'indietro, tenendo bicipiti in linea con le orecchie con i palmi delle mani che si toccano. Spingi il bacino in avanti e concentrati sull'estensione della colonna vertebrale.



#1 mantra - Loka Samastha Sukhino Bhavantu

Mantra per la pace e l'armonia. Significato: che tutti gli esseri della Terra possano essere felici e vivere in armonia.



Scheda 2

Espira. Piegati in avanti scendendo con il busto fino a toccare le ginocchia (a “francobollo”). Schiena piatta, tieni le braccia in linea con i bicipiti. Allinea la punta delle mani con la punta dei piedi e piega le ginocchia quanto basta per avere il palmo delle mani al suolo.

Inspira. Allunga all’indietro la gamba destra, piega il ginocchio della gamba sinistra e poi guarda in avanti.

Allunga all’indietro anche la gamba sinistra fin ad assumere la posizione di plank e trattieni il respiro.

#2 - Om Mani Padme Hum

Mantra tibetano dedicato al fiore di loto, simbolo di crescita, trasformazione e coraggio.



Respira. Abbassa il petto tra le mani mentre le ginocchia si piegano toccando il suolo. Appoggia il mento sul tappetino. Mantieni il bacino sollevato (stile “verme”).

Inspira. Fai scivolare il corpo nella posizione del cobra (= gambe distese all’indietro, schiena inarcata) tenendo le ginocchia, le mani e i piedi nella stessa posizione.

Espira. Distendi le gambe allontanandole dal suolo e sposta il bacino all’indietro fino ad assumere una posizione a “V” invertita (o “posizione del cane a testa in giù”).



#3 - “Om Gam Ganapataye Namaha”

Mantra usato per rimuovere ostacoli o problemi,

bisogna ripeterlo in momenti di stress o per arrivare alla soluzione di un problema.



Inspira. Sguardo rivolto tra le mani, poi fai un passo in avanti con il piede destro. Posiziona il piede tra le mani, appoggiandoti sul ginocchio destro e mantenendo lo sguardo in avanti.

Espira. Passo in avanti con il piede sinistro portando la testa alle ginocchia (vedi “francobollo”).

Inspira. Distendi le braccia verso l’alto con le mani palmo contro palmo e inizia piano piano ad allungare la schiena inarcandola. Tieni i bicipiti in linea con le orecchie. Alza il torace concentrandoti sulla sua estensione.

Espira. Lascia scendere le braccia lungo in fianchi (lentamente) e ritorna nella posizione della “montagna”.



#4mantra - “Om Namah Shivaya”

Mantra usato per la purificazione e la guarigione.

