

**I.P.A.B. ASILO INFANTILE MATTEAZZI ORAZIO PAPÀ E MAMMA**  
Via Verdi, 1 36040 Grumolo delle Abbadesse (VI) Telefono 0444 206262



**Saluto al sole**

Il Saluto al Sole, o Surya Namaskara, è forse la pratica di yoga più conosciuta al mondo, ed è un vero e proprio inno alla nuova giornata che inizia.

Si pratica al mattino, appena svegli, significa salutare una nuova giornata in positività, preparandoci con energia.

Cari bambini, potete farlo da soli o assieme a chi volete!

Andiamo a prepararci...

Di che cosa si tratta?

Il saluto al sole è una sequenza dinamica di 12 posizioni  
(nello yoga si chiamano asana)  
che si susseguono ciclicamente al ritmo del respiro.

Seguite i vostri tempi e cambiate posizione liberamente.

La posizione 12 corrisponde alla posizione 1,  
quindi si inizia e si finisce con la stessa postura.

**Buon divertimento!**

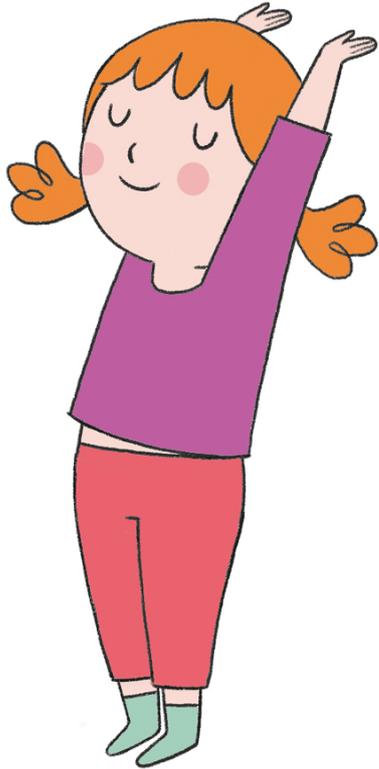
# PARTIAMO!!!



## **1 – Posizione della preghiera**

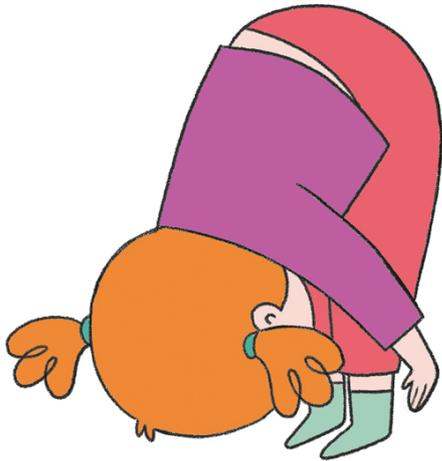
**In piedi con le gambe  
unite e il corpo ben dritto,  
espira congiungendo le  
mani di fronte al petto.**

## 2 – Posizione delle mani sollevate



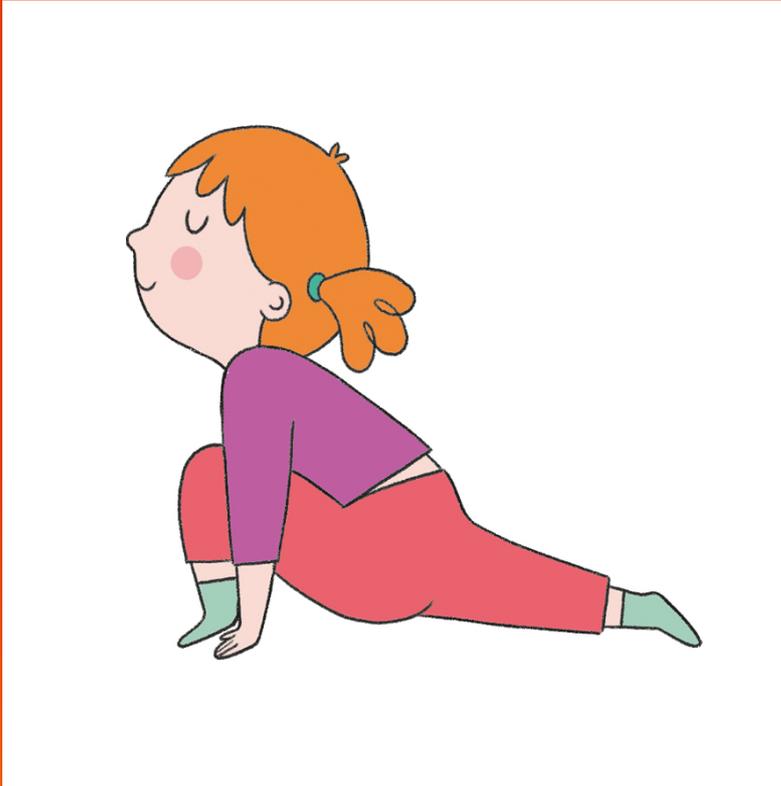
**Inspira, solleva le braccia verso l'alto allungandole sopra la testa e mantenendole in linea con le spalle. Molto delicatamente, fletti il tronco inclinando la schiena, la testa e le braccia all'indietro.**

### **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.**

## 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.**

## 5 – Posizione della panca



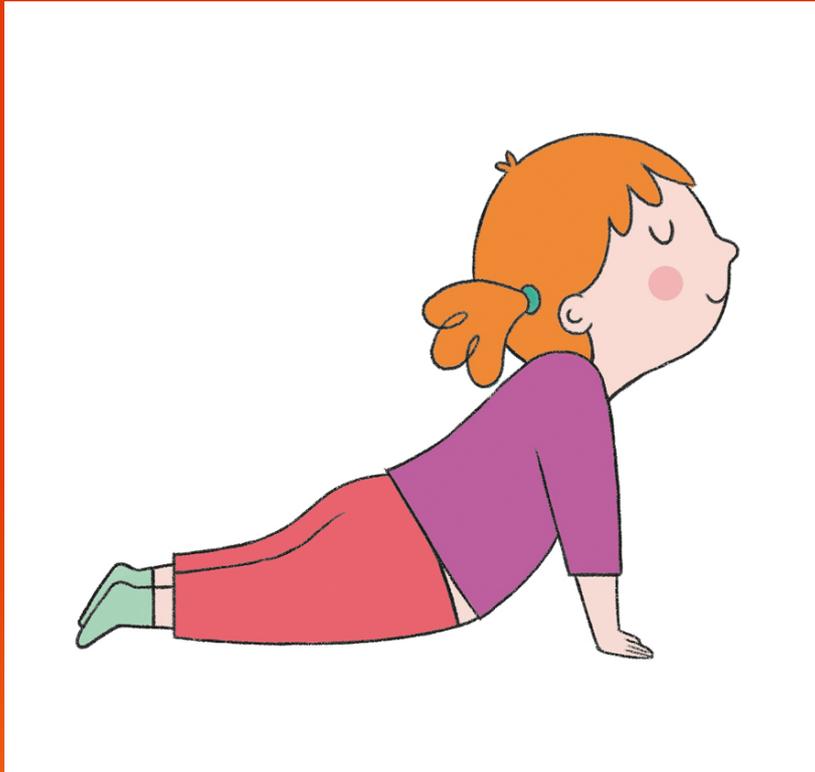
**Espira e distendi all'indietro la gamba sinistra. Solleva i glutei e abbassa la testa, portandola tra le spalle; in questo modo formerai con le gambe e la schiena un triangolo. Mantieni il più possibile le gambe e le braccia dritte e i piedi appoggiati a terra.**

## 6 – Posizione degli otto punti



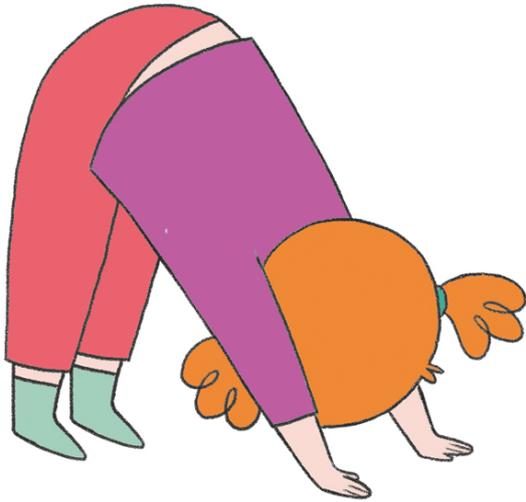
**Piega e abbassa entrambe le ginocchia, dopo abbassa il torace e poi il mento, fino a farli appoggiare a terra. Il bacino è sollevato, i gomiti sono piegati e i piedi puntati. In questo modo toccherai il pavimento con otto parti del corpo (piedi, ginocchia, petto, mento e mani). Trattieni il respiro!**

## 7 – Posizione del cobra



**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.**

## 8 – Posizione del cane a testa in giù



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

## 9 – Posizione equestre



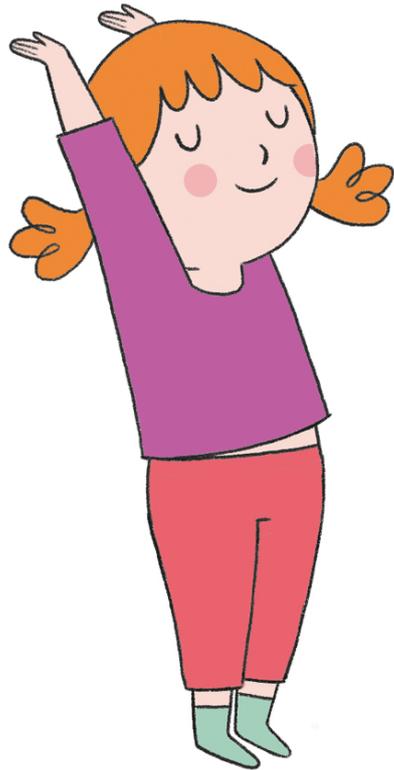
**Inspira e porta la gamba destra in avanti con il piede appoggiato a terra tra le mani. Allunga la gamba sinistra all'indietro, raddrizza bene la schiena e solleva leggermente la testa.**

## 10 – Posizione delle mani sotto ai piedi



**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.**

## 11 – Posizione delle mani sollevate



**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.**

## 12 – Posizione della preghiera



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

**I.P.A.B. ASILO INFANTILE MATTEAZZI ORAZIO PAPÀ E MAMMA**

Via Verdi, 1 36040 Grumolo delle Abbadesse (VI) Telefono 0444 206262



Vi è piaciuto?  
Siete stati davvero bravissimi!!!

