

## RESPIRAZIONE, YOGA E RILASSAMENTO

### PER BAMBINI E BAMBINE

#### 5. RILASSAMENTO

Alla fine della sessione di yoga è sempre bene fare qualche minuto di rilassamento. Sentiremo l'energia muoversi e scorrere per tutto il corpo!

Ricordate di portare sempre una coperta durante la pratica per coprirsi durante il momento del rilassamento... potremmo anche addormentarci!

Possiamo predisporre un ambiente che possa trasmettere calma e serenità per aiutare i bambini nel rilassamento: musica rilassante di sottofondo, voce bassa e gentile, corpo disteso sul tappetino e occhi chiusi, coperta sopra al corpo.

Ricordarsi di respirare, essere gentili con se stessi e restare concentrati sul proprio corpo e il proprio respiro.

#### ESERCIZI DI RILASSAMENTO

##### 1. La tartaruga

- Sedersi a gambe incrociate con le mani sopra alle ginocchia
- Respirare come le tartarughe: allungando il collo inspirando e rientrare nel guscio riportando il collo in basso e soffiando fuori l'aria!
- Rimanere qualche secondo fermi con gli occhi chiusi



##### 2. La bambola

- Sdraiarsi terra con gli occhi chiusi, lasciare cadere i piedi in fuori e girare i palmi delle mani verso l'alto, respirare lentamente e iniziare a rilassarsi
- Tendere i muscoli di tutto il corpo sollevando leggermente da terra le braccia, le gambe e la testa contemporaneamente
- Lasciare andare gentilmente di nuovo a terra gli arti e la testa come se fossimo una bambola !
- Ripetere l'esercizio alcune volte



### 3. L'abbraccio

- Sdraiarsi sulla schiena con i piedi a terra e collo steso a terra
- Portare entrambe le ginocchia al petto e abbracciarle con entrambe le braccia, la testa è appoggiata a terra, il collo e le spalle sono rilassate e distese a terra
- Restare in posizione qualche secondo, chiudere gli occhi e respirare
- Riportare le gambe a terra, restare con gli occhi chiusi ancora qualche secondo, respirare e rilassarsi
- Ora portare il ginocchio destro verso il petto e abbracciare la gamba destra con le braccia
- Restare in posizione qualche secondo, chiudere gli occhi e respirare
- Riportare la gamba destra a terra e abbracciare la sinistra
- Restare in posizione qualche secondo, chiudere gli occhi e continuare a respirare
- Alternare le gambe per qualche ripetizione
- Riportare le gambe a terra, restare con gli occhi chiusi ancora qualche secondo, respirare e rilassarsi



### 4. La pallina

- Sdraiarsi a terra sulla schiena, sollevare le gambe e piegare le ginocchia
- Prendere le piante dei piedi con le mani sul lato esterno
- Cercare di portare le ginocchia vicino alle ascelle e dondolare a destra e sinistra come una pallina che rotola !
- Riportare le gambe a terra, chiudere gli occhi e restare completamente rilassati per qualche istante



Mentre oscilliamo nella posizione cerchiamo di pensare a cose belle che ci piacciono e ci rallegrano!

## 5. Il palloncino

- Sdraiarsi a terra sulla schiena per favorire il rilassamento e la respirazione
- Mettere un oggetto leggero sulla pancia, inspirare gonfiando la pancia di aria per sollevare il piccolo oggetto in alto come un grande palloncino!
- Soffiando fuori l'aria sgonfiare la pancia e fare scendere il piccolo oggetto
- Ripetere alcune volte la respirazione del palloncino, chiudere gli occhi, mantenere il corpo disteso e continuare a rilassarsi...



*Buon rilassamento !*