

## Esercizio quotidiano: Yoga per tutta la famiglia

Lo yoga si presta molto bene per stiracchiarsi, allungarsi e nel contempo rafforzare tutto il corpo. Questa disciplina, inoltre, si pratica respirando consapevolmente ciò che aiuta a calmare la mente. Bastano poche posture e il corpo si sentirà più sciolto e la mente alleggerita.



Lo yoga è un'attività che si addice sia per le lezioni di educazione fisica sia per casa. Anche i bambini dai 5 anni in su possono realizzare le posture suggerite sotto. Non occorre materiale in particolare, se non si hanno materassini o tappetini da yoga o pilates si consiglia di usare il tappeto del salotto o un grande telo da spiaggia!

Una sequenza di yoga comprende un piccolo riscaldamento, una parte principale e un rilassamento finale. Presentiamo un programma della durata di circa 20 minuti che permette di ottenere molti effetti benefici.

### I nostri consigli:

- Praticare secondo le proprie possibilità, ogni giorno è diverso, fare quello che è possibile senza strafare.
- Molti esercizi possono essere adattati, assumendo posizioni meno impegnative.
- Il respiro è l'elemento chiave dello yoga: respirare sempre profondamente e quando è possibile usare il respiro diaframmatico (addome) rallentandolo.
- Ricordarsi di eseguire i movimenti da entrambi i lati, qualora si realizzano posizioni asimmetriche come ad es. il [Secondo guerriero](#).
- Per i bambini sono particolarmente indicate le posizioni in equilibrio, dove c'è un elemento di sfida. Anche i nomi delle posizioni (cane, albero, ecc.) possono essere

- utilizzate per stimolare anche i più piccoli a diventare creativi.
- Alla fine della seduta, prevedere un paio di minuti coricati sulla schiena per il rilassamento finale a occhi chiusi. Visualizzare internamente le varie parti del corpo per rilasciare tensioni oppure ascoltare una musica rilassante. Se si pratica con i bambini, guidarli nel sentire ogni parte del corpo, invitandoli a «sprofondare» nel pavimento.

## Sequenza di circa 20 minuti

### Riscaldamento

Compressioni addominali dalla quadrupedia (almeno 5 ripetizioni per lato)

### Parte principale

Cane a testa in giù (5-8 respiri profondi)

Saluto al sole (1 ciclo almeno)

Secondo guerriero (4-6 respiri per lato)

Piegamento in avanti a gambe divaricate (6 respiri profondi)

Albero (4-6 respiri per lato, ludico per i bambini)

### Parte finale e rilassamento

Mezza torsione (6 respiri per lato)

Rilassamento finale (almeno 3 minuti)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP