



Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it

Sequenza Yoga

Pronti per la scuola



back to
School





1

Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it



Posizione della campanella



Gambe divaricate, spostiamo il peso da una gamba all'altra. Le braccia sono aperte in fuori con i palmi rivolti verso il basso.

Accompagniamo l'espirazione con il suono della campanella (Driiin)!

back to
School





2

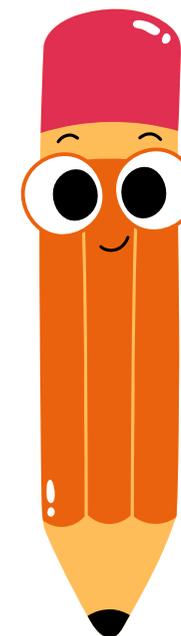
Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it

Posizione della matita

In piedi, allunghiamo le braccia sopra la testa con i palmi chiusi.

Disegniamo piccoli cerchi ruotando il busto in un verso e poi nell'altro immaginando di temperare la matita.



back to
School





3

Posizione dello zaino

In piedi, piedi distanti quanto la larghezza delle anche e paralleli tra loro, realizziamo un piegamento in avanti fino a toccare con le mani le punte dei piedi immaginandoci come uno zaino chiuso.

Possiamo piegare leggermente le ginocchia, oppure, per la posizione più avanzata, possiamo portare le braccia dietro le gambe così da realizzare un allungamento profondo.

Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it



Back to
School





Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it

4

Posizione della sedia

In piedi, le gambe leggermente divaricate, pieghiamo le ginocchia, portiamo il bacino indietro e la schiena leggermente inclinata in avanti immaginandoci nella posizione della sedia.

Le braccia sono tese in avanti con i palmi che si guardano, le spalle sono rilassate e lontane dalle orecchie.



back to
School





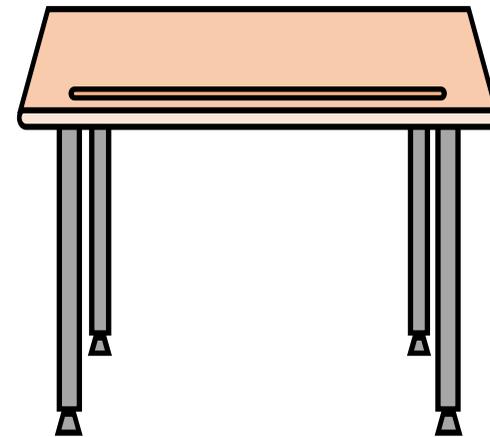
5

Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it

Posizione del banco

In quadrupedia, poggiamo le mani e le ginocchia sul pavimento. Teniamo la schiena e la testa ben allineate. Aggiungiamo una piccola sfida sollevando le ginocchia dal pavimento.



back to
School





6

Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it

Posizione del pennello

In quadrupedia, solleviamo all'altezza dei fianchi, una gamba per volta e disegniamo piccoli cerchi immaginando il piede come la punta del pennello.



back to
School



Rosa Cipriano[®]

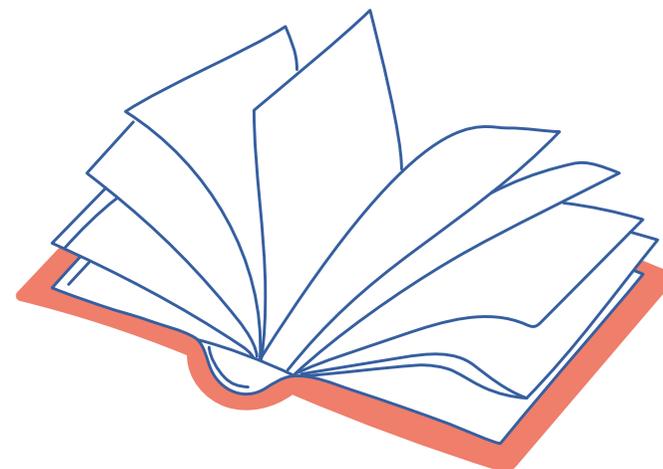
Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it

7

Respiro del libro

Seduti con le gambe divaricate immaginiamoci come un libro aperto e raggiungiamo le punte dei piedi.

Abbracciamo le ginocchia portandole al petto, inspiriamo immaginando di sentire l'odore dei libri nuovi e poi espiriamo allungando le gambe avanti e la schiena verso l'alto. Aggiungiamo torsioni del busto immaginando di girare le pagine.



Back to
School





Rosa Cipriano[®]

Educatrice al movimento
www.rosacipriano.it



NAMASTE



Back to
School

