

Mobilità

Scheda

Nr. 2



Materiale

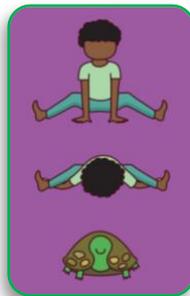
- Nessuno

Lo Yoga primaverile

Esegui le 6 posizioni in sequenza senza mai fare una pausa. Mantieni ogni posizione per almeno 20 – 30 secondi. Prova a copiare gli esercizi dal disegno, ogni volta che li fai, pensa di essere come: un arcobaleno, un fiore, un serpente, ecc.

Esegui tutto il giro 3 volte.

6. Tartaruga



1. Arcobaleno



2. Fiore



3. Serpente

5. Topo



4. Cane

Consigli:

- Esegui l'arcobaleno anche dall'altra parte prima di passare al fiore.
- Non bisogna sentire dolore durante l'esecuzione degli esercizi.
- Respira normalmente durante gli esercizi.