

COLORA E DIVERTITI CON

# i Mandala dello YOGA

## LE STAGIONI

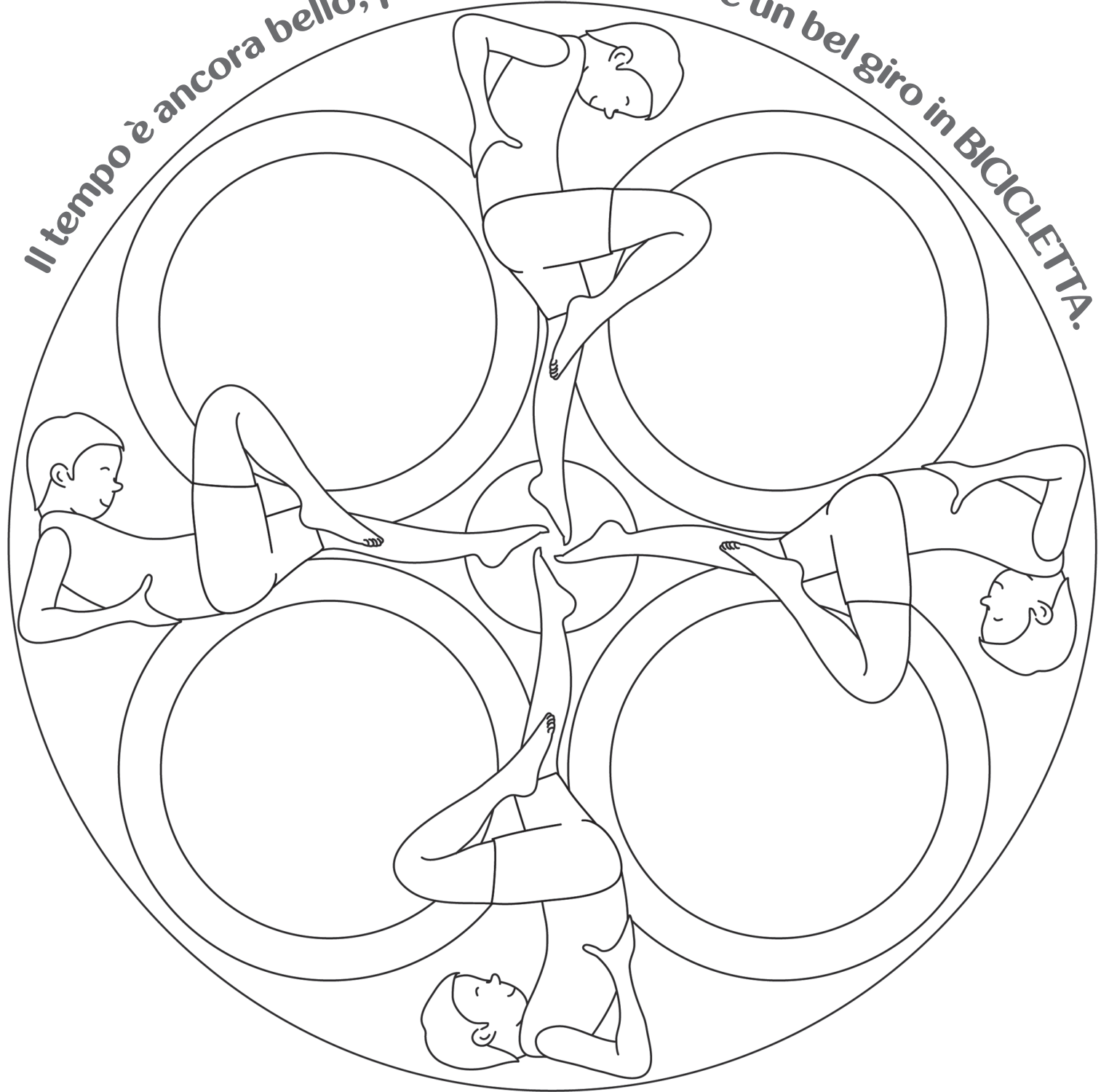


30 POSIZIONI YOGA  
SPIEGATE PASSO A PASSO



**ESTRATTO  
GRATUITO**

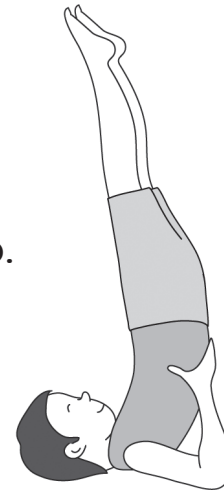
*Il tempo è ancora bello, posso andare a fare un bel giro in BICICLETTA.*



## Posizione della Bicicletta

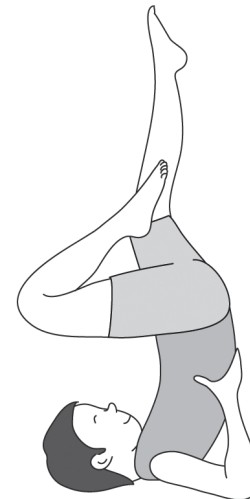
**1**

Solleva verticalmente le gambe con i piedi tesi e poggia le mani sui fianchi per sorreggere il corpo. I gomiti poggiano sul pavimento vicino al corpo per sorreggere il bacino.

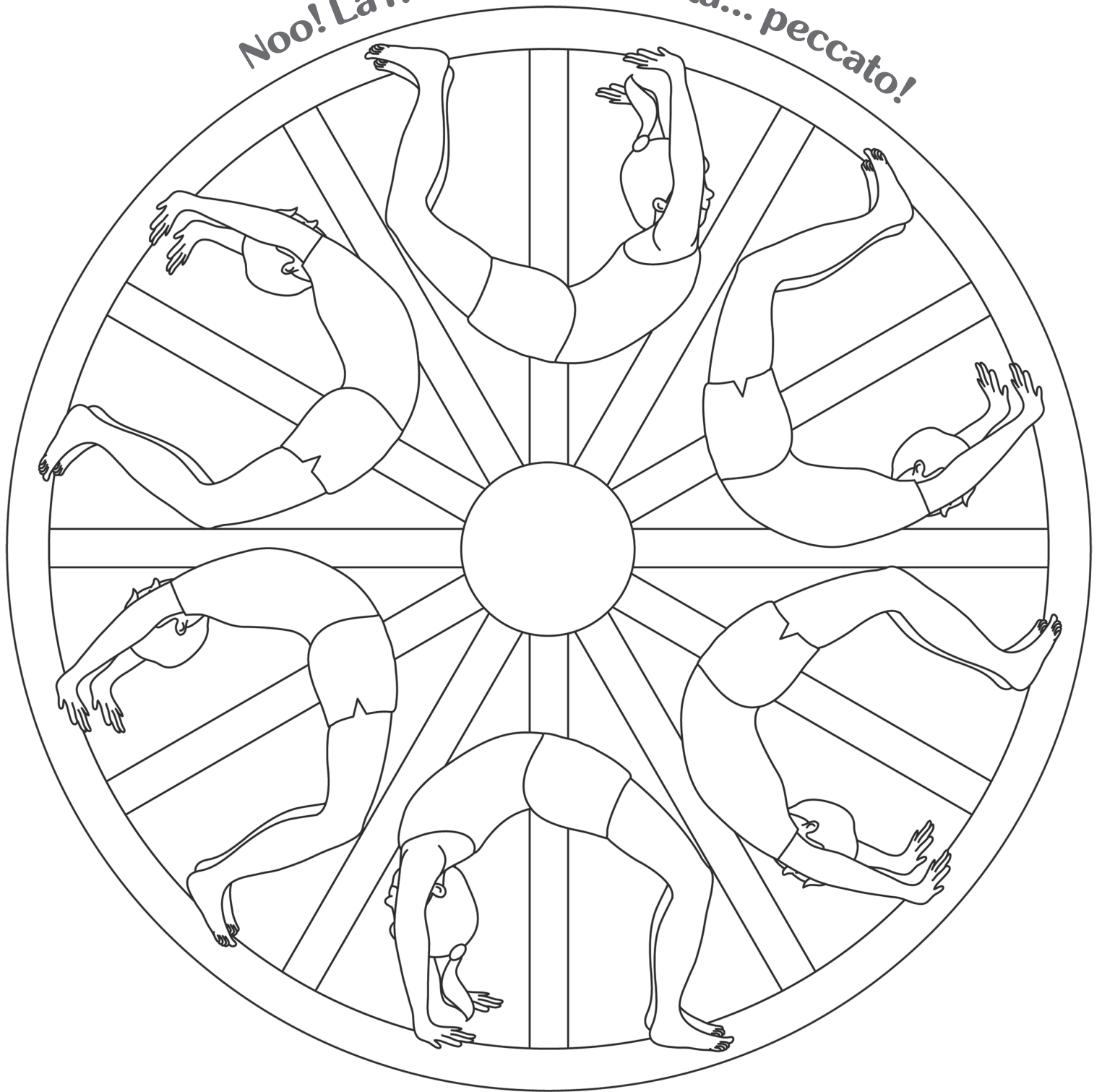


**2**

Piega le ginocchia alternativamente come per pedalare in bicicletta. Puoi ripetere quante volte vuoi.



*Noo! La RUOTA si è bucata... peccato!*

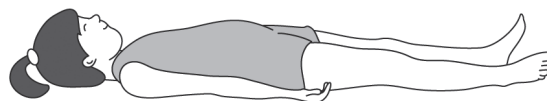




## Posizione della Ruota

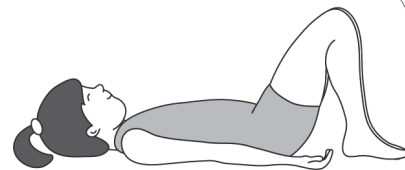
1

Sdraiati a pancia in su  
con le braccia distese lungo i fianchi.



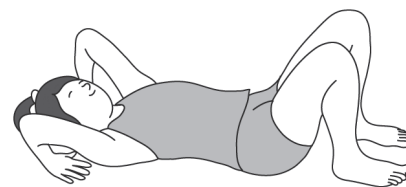
2

Piega le gambe portandole il più possibile  
vicino ai glutei.



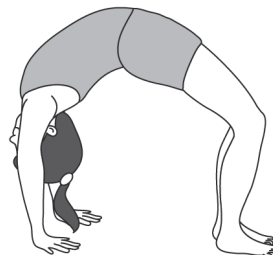
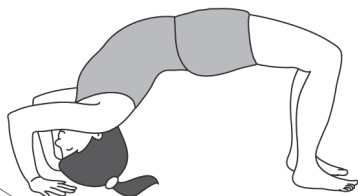
3

Solleva e piega le braccia sopra la testa, appoggiando  
i palmi delle mani sotto le spalle con le dita verso i piedi.



4

Inspira ed espirando solleva il corpo  
ed estendi la colonna vertebrale  
facendo leva sulle gambe e sulle braccia.  
Mantieni la posizione per almeno 5-10 respiri.

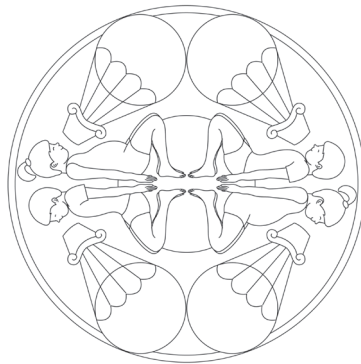


# Divertiti a sviluppare la fantasia!

Sai qual è la regola per colorare i mandala? È che non ci sono... regole!  
Puoi usare i colori che più ti piacciono e che ti ispirano.

## Un disegno che viene da molto lontano

Ma cos'è un mandala? È un tipo di disegno che ha origini molto antiche. “Mandala” nella lingua indiana vuol dire “cerchio”: dentro al cerchio l'elemento (per esempio la posizione della Mongolfiera) viene ripetuto più volte.



La ripetizione ordinata di un elemento sviluppa la pace e l'armonia in chi lo crea o lo colora. Pensa che in India i monaci usano il mandala per meditare. In origine il mandala era fatto con forme geometriche, oggi invece lo si fa anche con altre figure. Così il mandala è più divertente, ma rimane un'attività educativa e ricreativa. Colorare è importante, perché sviluppa la concentrazione e il rilassamento. Puoi fare una prova: quando ti senti preoccupato o arrabbiato, prendi i colori e comincia a colorare il mandala che preferisci, e vedrai che, in poco tempo, ti tornerà il buon umore. E se ti va puoi contagiare anche chi ti sta intorno: mamma, papà, i tuoi fratelli o sorelle, gli amici e persino i nonni. Vedrai che colorare è molto divertente!



Tratto da:

## I MANDALA DELLO YOGA - LE STAGIONI



Condividi:

