

Baby yoga ANTI COLICA



1. stendete il bambino davanti a voi con il pancino rivolto verso l'alto

2. prendere in mano i suoi piedini tendendoli dal tallone (con la mano destra il piedino destro e con la mano sinistra il piedino sinistro)

3. spingere le ginocchia verso il pancino, prima alternando le gambe, poi in sincrono, quindi tutte e due le ginocchia verso il pancino insieme; poi si distendono insieme le gambine. Eseguire entrambi gli esercizi almeno 8 volte ciascuno.;

4. tenere la gambine del bambino sostenendole da sotto le ginocchia; spingere bene queste verso la pancia ed eseguire delle rotazioni in senso orario, come se dovessimo disegnare dei cerchi sul suo addome. Effettuarne almeno 10.

5. sepre piegando le gambine verso il petto e sostenendole podo sotto le ginocchia, eseguire delle rotazioni portando queste verso il fianco destro e poi verso il fianco sinistro. eseguire in tutto una decina di

E' importante perchè sia efficace che la sequenza venga eseguita almeno 2 volte al giorno tutti i giorni.

