

Facciamo Yoga con Chiara

Introduzione

...da qualche anno facciamo *Movimento Dolce*, attività che fa bene per la schiena ed anche per altre parti del corpo.

Visto che ci troviamo in una situazione particolare in cui dobbiamo stare tanto a casa, ho pensato di trovare qualcosa di positivo e mostrarvi alcuni esercizi di stretching e posizioni di yoga che noi pratichiamo qui al centro e possono esservi utili anche a voi a casa.

In questa prima puntata vorrei proporvi come primo esercizio una posizione di yoga che noi facciamo quasi sempre a inizio dell'attività dopo aver fatto due respirazioni profonde.

• Posizione della Montagna "Tadasana"

In piedi, con i piedi uniti, un po' divaricati, appoggiati bene a terra. Prova a dondolarti un pochino avanti e indietro, poi a destra e a sinistra, cercando ogni volta di trovare il centro. Poi farlo anche ad occhi chiusi, importante ritrovare ogni volta il centro.

Dopo che hai fatto così per qualche minuto alza le braccia tese in alto, allungando bene la schiena e con il collo dritto, cerca di mantenere l'equilibrio. Poi volendo mettiti in punta di piedi e cerca di mantenere l'equilibrio, questa volta sulle punte dei piedi. Anche se fai un po' il "ballerino" non ti preoccupare, va bene lo stesso.

Benefici di questa posizione.

- Migliora la postura.
- Tonifica i glutei e rafforza cosce, ginocchia e caviglie.
- Aiuta l'equilibrio e ci insegna a distribuire il peso.



FOCUS di Luigi Cerizzo

• Notizie su animali antichi... Stan, un dinosauro da record

Stan è un Tyrannosaurus Rex; i suoi resti sono stati scoperti nel 1987 e messi all'asta a New York il 7 Ottobre 2020 per 31,8 milioni di dollari (all'inizio si pensava solo per 6/8 milioni!) che sono quasi 27 milioni di euro. E' uno degli scheletri di dinosauro più completi al mondo: sono state ritrovate ben 188 ossa, è alto circa 4 metri e lungo 12, coda compresa. Il suo nome, Stan, viene dal paleontologo che lo ha scoperto, Stan Sacrison. Le prime ossa furono trovate nella formazione Hell Creek che si trova tra il Montana, Dakota e Wyoming in America. Era un habitat dal clima mite, subtropicale dove sono stati trovati vari resti di animali, soprattutto dinosauri.

Dalle ossa trovate è stato possibile capire che Stan aveva diverse ferite probabilmente dovute a un combattimento contro un altro T. Rex. I suoi denti arrivano a misurare 30 centimetri e hanno i bordi seghettati. Si pensa che da vivo poteva pesare 7/8 tonnellate, più o meno come due elefanti africani! Gli studiosi pensano sia nato da un uovo allungato simile a quello di un uccello moderno; uscito dall'uovo poteva assomigliare a un piccolo tacchino coperto di piume. Nel periodo tra i 6 e 18 anni si pensa che poteva ingrassare fino a 5 chili al giorno!

Gli studiosi dicono che Stan sia stato ucciso dal meteorite che colpì la Terra circa 66 milioni di anni fa come la maggior parte dei dinosauri. L'esplosione del meteorite provocò un'enorme tsunami e tutta l'acqua invase la terra lasciando per anni una nube di polvere.

Ad agosto è stata scoperta una nuova specie di dinosauro in Inghilterra. Questi dinosauri pare siano carnivori, lunghi circa 4 metri che nel periodo del Cretaceo camminavano su due gambe anziché 4, come il T-Rex.



Associazione Insieme si Può Onlus - Via Vittorio Veneto 136, 33010 Reana del Rojale (UD) - 0432 857786 - isp@associazioneinsiemesipuo.it - www.associazioneinsiemesipuo.it

94019500308

Da una visione lungimirante che voleva offrire un'accoglienza a misura di Persona, nel 1987 nasce l'Associazione Insieme si Può. Tali intenti ispirano ancora tutte le nostre azioni dove il fulcro è stato, è e vuole continuare ad essere, la ricerca di un maggiore livello di Qualità di Vita delle Persone accolte a Casa "Chiara Aquini".

Se anche quest'anno vorrai scegliere di accordarci la Tua fiducia, sapremo mettere a frutto il Tuo aiuto in modo concreto e trasparente. Potrai indicare nella dichiarazione dei redditi, nel riquadro del 5% alle ONLUS, il nostro codice fiscale.

Il Tuo sostegno ci permetterà di continuare ad essere un significativo punto di riferimento sul territorio.

A nome di tutte le persone che fanno parte dell'Associazione, Ti ringraziamo per quanto vorrai e potrai fare!



SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS

