

Jóga fyrir börn



SÓLIN

Rétu úr
handleggjunum, lyftu
þeim yfir höfuðið á
innöndun. Andaðu svo
frá þér og færðu
handleggina niður
aftur.



FJÆDRIR

Sestu á gólfið og
leggðu iljarnar saman.
Leggðu hendur á
iljarnar. Sittu
upprétt/ur.



BÁTURINN

Rétu úr fótunum fyrir
framan þig. Með beint
bak, réttu handleggina
fram og hallaðu þér
aftur til að ná jafnvægi
á rassinum.



TRÉÐ

Settu hælinn á hliðina
á fætinum. Settu
lófana saman fyrir
framan bringuna og
náðu jafnvægi. Skiptu
um hlið.



HJARTAÐ

Stattu með fæturna
saman og taktu svo
stórt skref aftur á bak
með annan fótinn.
Beygðu fram hnéð og
réttu hendur upp til
himins.



SNÚNINGURINN

Settu fætur í sundur og
haltu þeim þar föstum.
Snúðu efri hluta
líkamans fram og til
baka.



REGNBOGINN

Settu fætur í sundur.
Dragðu stóran
regnboga í loftið með
annarri höndinni. Í
hvert skipti sem þú
býrð til boga skaltu
draga andan djúpt.



GLAÐA BARNIÐ

Liggðu á bakinu og
dragðu hnén inn að
bringu. Griptu utan um
iljarnar með báðum
höndum og ruggaðu
þér.



VINDMYLLUR

Stattu upprétt/ur og
gerðu eins margar
vindmyllur og þú getur.



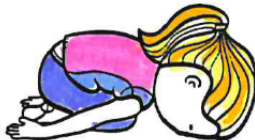
STJARNAN

Með fætur í sundur,
réttu handleggina út til
hliðar eins langt og þú
getur.



JAFNVÆGI

Stattu á öðrum fæti og
reyndu að halda
jafnvægi. Skiptu um
fót.



FRÆIÐ

Sestu aftur á hælana,
láttu hendur liggja
slakar meðfram
líkamanum og ennið
hvíla á gólfinu.



STÓLLINN

Stattu upprétt/ur. Lyftu
höndum yfir höfuðið
og færðu lófana
saman. Beygðu hægt
hnén og ímyndaðu þér
að þú sitjir á stól.



FJALLIÐ

Stattu upprétt/ur og
réttu handleggina upp
til himins, láttu lófana
mætast yfir höfðinu.



HNÉBEYGJA

Komdu niður í
hnébeygju með því að
setja hnén í sundur og
handleggina milli
hnjáanna.



BLÓMIÐ

Lyftu bognum fótum,
jafnvægis á
setbeininum. Fléttaðu
handleggina undir
fótunum.

BOGINN

Liggðu á maganum og
reyndu að grípa í
fótleggina með
höndunum.

MÖRGÆSIN

Komdu niður í
hnébeygju og vaggaðu
þér eins og mörgæs.

KOLKRABBINN

Sestu á rassinn með
krosslagða fætur fyrir
framan þig. Hreyfðu
handleggina til
hliðanna eins og
kolkrabbi.

HUNDURINN

Beygðu hnén og settu
hendurnar í gólfið.
Réttu hægt úr fótunum
og lyftu mjöðmunum
upp til himins. Láttu
höfuðið hanga niður
og andaðu.