

Yoga for kids



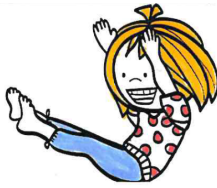
СЛЪНЦЕ

Ръцете изправени, повдигнете ги над главата си, докато вдишвате. След това издишайте, докато сваляте ръцете си надолу.



ПЕПЕРУДА

Седнете на пода. Поставете стъпалата на краката си заедно. Поставете ръцете си на върховете на краката си. Седнете изправени.



ЛОДКА

Изправете краката пред себе си. С прав гръб се протегнете напред и се върнете назад, за да балансирате отзад.



ДЪРВО

Поставете петата си от страни на крака и поставете дланите си заедно пред гърдите си. Сменете страните.



ЛОТОС

Застанете с краката си заедно и след това с един крак направете голяма крачка назад. Свийте предното коляно и достигнете ръцете си до небето.



ИЗВИВАНЕ

Дръжте краката си засадени и завъртете горната част на тялото си назад и напред.



ДЪГА

Проследи голяма дъга във въздуха. Всеки път, когато правите арка, поемете дълбоко дъх.



ЩАСТЛИВО БЕБЕ

Легнете по гръб и прегърнете коленете си в гърдите. Хванете по-сладката част на краката си с двете си ръце и камък.



ВЯТЪРНА МЕЛНИЦА

Изправи се високо и направи колкото се може повече вятърни мелници, колкото можете.



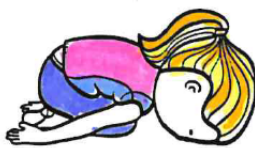
ЗВЕЗДА

С раздалечени крака, протегнете ръцете си към страните си възможно най-широко.



БАЛАНС

Застанете на един крак и се опитайте да балансирате. Сменете краката.



СЕМЕ

Седнете на петите си и спуснете челото си надолу, за да почивате на пода.



СТОЛ

Изправете се. Вдигнете ръцете си над главата си и съберете дланите си заедно. Бавно свийте коленете си и се преструвайте, че седите на стол.



ПЛАНИНА

Изправете се и протегнете ръце нагоре към небето, срещайки дланите си заедно над главата си.



КЛЕК

Клекнете с разтворени колени и ръце, лежащи между коленете.



ЦВЕТЕ

Повдигнете свитите си крака, балансирайки върху седящите си кости. Вплетете ръцете си под краката си.



ЛЪК

Легнете по корем и се опитайте да хванете краката си с ръце.



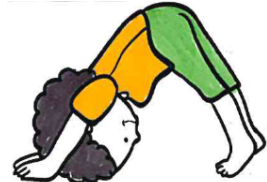
ПИНГВИН

Клекнете и се разхождайте наоколо като пингвин.



ОКТОПОД

Седнете на дъното си с кръстосани крака пред вас. Преместете ръцете си настрани като на октопод.



КУЧЕ

Застанете на ръце и колене. Бавно изправете краката си и повдигнете бедрата си към небето. Нека главата ви виси надолу и дишайте. .