



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

JOGOS MANKŠTELĖ VAIKAMS

PARENGĖ: VSS ASTA TUMONYTĖ



Kids Yoga!

„LENGVUMAS“

- ▶ Paprasta poza: sėdėti sukryžiuojant kojas ir padėjus ant kelių rankas delnais į viršų. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir atsipalaiduokite



„RIESTAINIS“

- ▶ Atsisėskite sukryžiuotomis kojomis lotoso poza, viena ranka palieskite kelį priešingoje pusėje, o kitą laikykite už nugaros. Suskaičiavę iki 8 pakartokite į kitą pusę



„FLAMINGAS“

- ▶ Atliekant šią pozą, reikia atsistoti ir rankas ištiesti į šonus tarsi sparnus. Tuomet reikia pasilenkti į priekį, vieną koją ištiesiant ir pakeliant už savęs arba laikant sulenktą. Rankomis galima balansuoti, svarbiausia, kad koja būtų įtempta. Tai puiki poza pusiausvyrai lavinti.



„RAIDĖ Y“

- ▶ Pakelkite ištiestas rankas virš galvos, įtempkite jas – kad išeitų raidė Y.



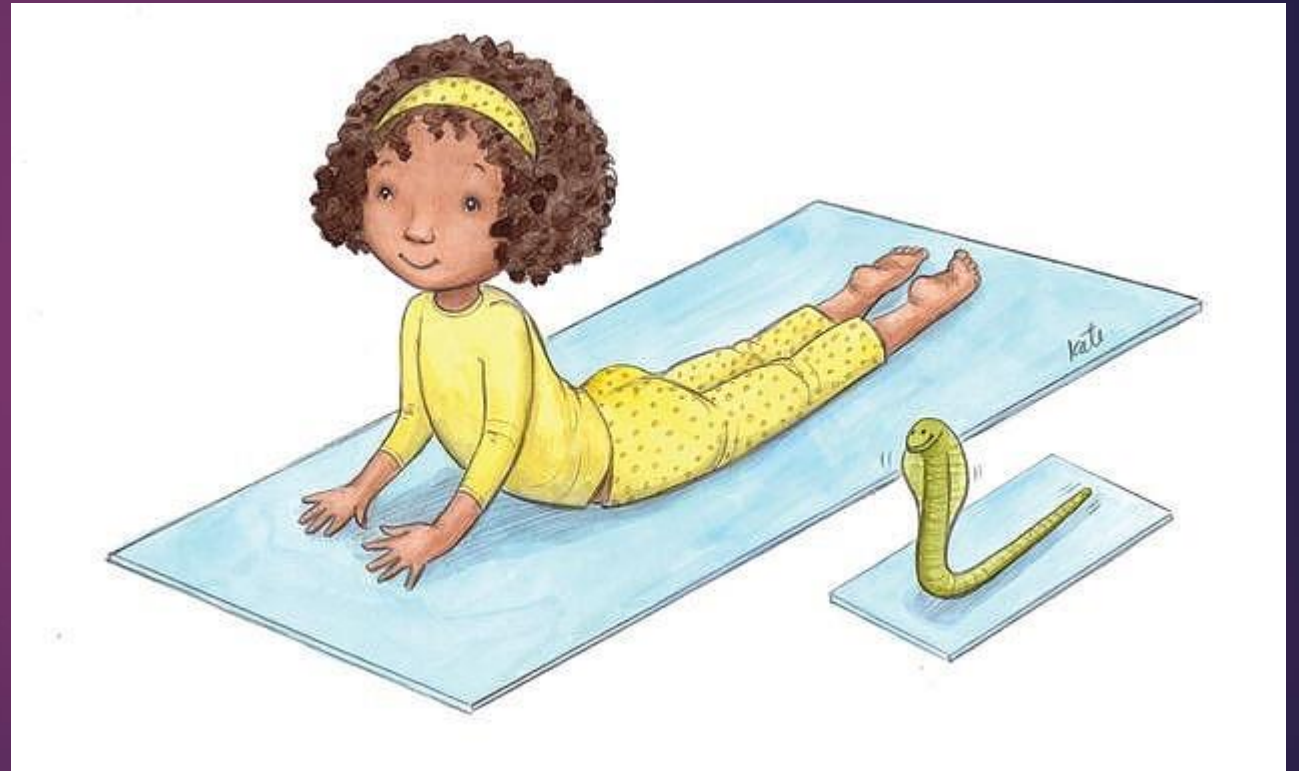
„DRAMBLYS“

- ▶ Iš stovimos padėties truputį pasilenkite, sunerkite rankas ir pamojuokite jomis į šonas, kaip dramblys straubliu.



„GYVATĖ“

- ▶ Tai vaikiška jogos pozos „Kobra“ versija. Ji padeda ištempti krūtinės ir pilvo raumenis bei „pažadinti“ organizmą. Vaikas turi atsigulti ant pilvo, rankas padėti ties šonais ir kelti nuo grindų krūtinę, rankas tiesdamas atgal ir ištempdamas kaklą.



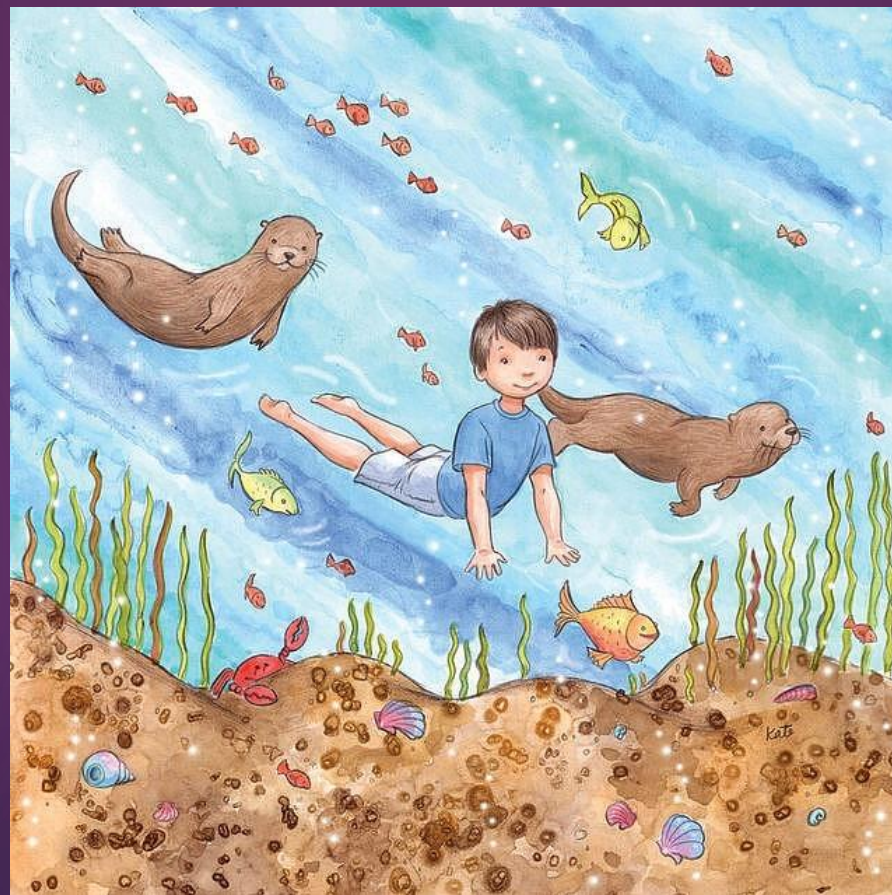
„LĖKTUVĖLIS“

- ▶ Gulėdami ant pilvo pakelkite nuo žemės pečius, rankas ir kojas.



„ŪDRA“

- ▶ Atsigulkite ant pilvo. Remdamiesi rankomis ir jas ištiesdami lėtai kelkite galvą ir pečius aukštyn, išsitieskite.



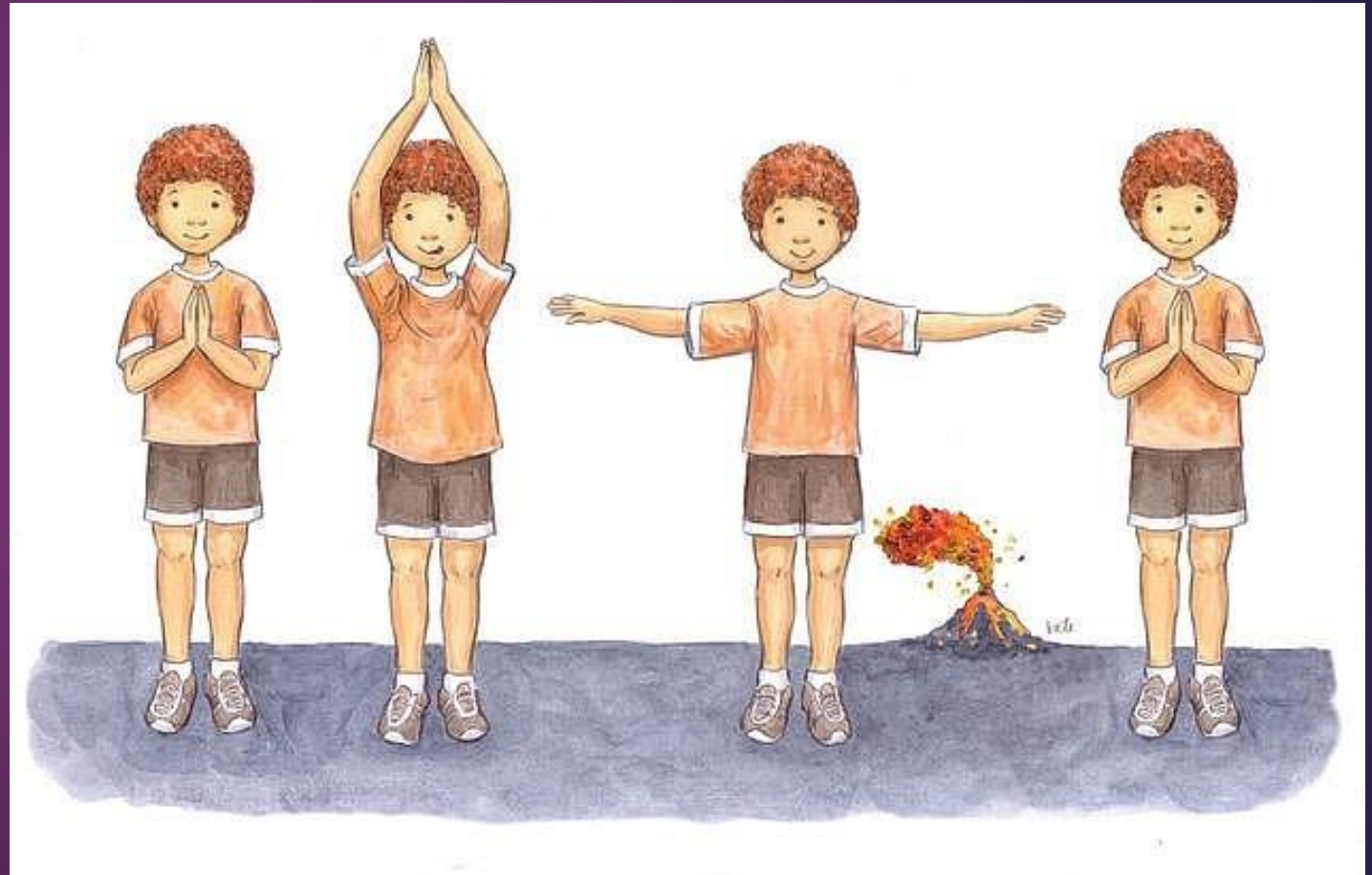
„ERELIS“

- ▶ Atsistokite tiesiai, tada sulenkite kojas per kelius. Dešinę koją apkabinkite kairę, o dešinę ranką užkišite už kairiosios. Suskaičiavę iki 8 pakeiskite kryptį.



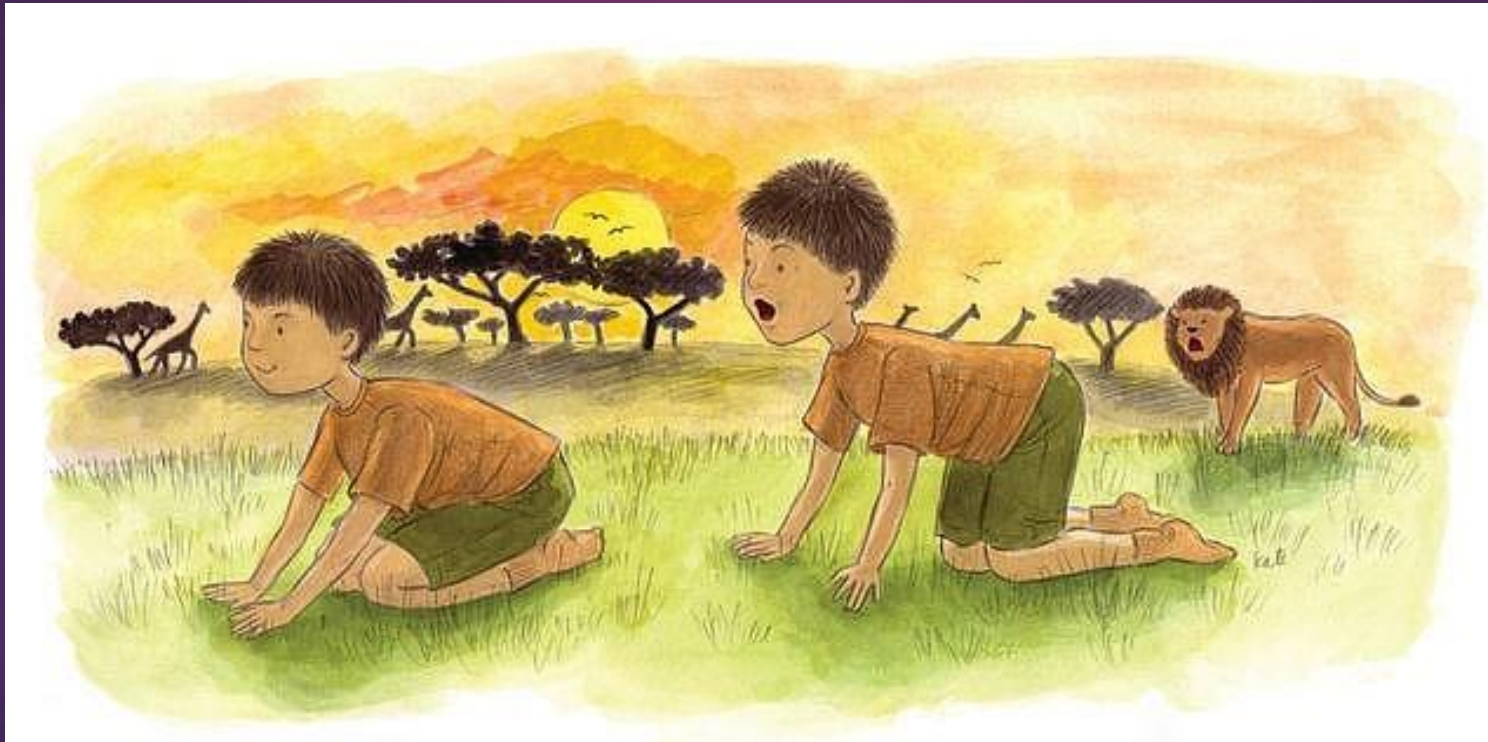
„VULKANAS“

- ▶ Atsistokite tiesiai, kojos turi būti šiek tiek praskėstos, o rankos suglaustos delnais prie krūtinės. Įkvėpkite, iškvėpdami kelkite rankas aukštin, jas išskleiskite į šonus ir grįžkite į pradinę padėtį.



„LIŪTAS“

- ▶ Atsiklaupkite ant kelių, prisėskite ant pėdų. Rankos ištiestos į priekį. Kai suskaičiuosite iki 3, stumtelėkite kūną pirmyn ir pariaumokite kaip liūtas!



„AUSTRĒ“

- ▶ Atsisēskite, suglauskite pēdas. Užkiškite rankas už kojų taip, kad alkūnėmis siektumėte žemę. Kvėpuokite per nosį, ramiai ir lėtai.



„DŽEKAS DĖŽUTĖJE“

- ▶ Atsipalaidavimui atsisėdę sulenkite kojas per kelius, pasilenkite sukryžiaavę rankas ir jas pasiremkite ant kelių bei nuleiskite galvą. Ramiai pakvėpuokite.



▶ AČIŪ UŽ DĒMĒSĪ!

