

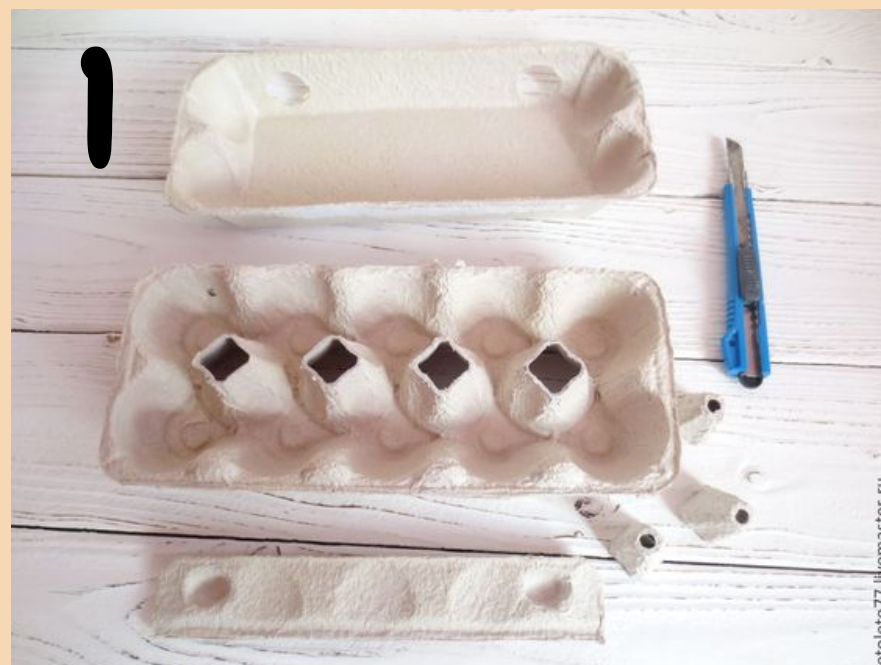
#ostanidoma

E-IGRALNICA

#15

USTVARJALNI
KOTIČEK
v slikah

PODSTAVEK ZA PISANICE



JOGA ZA
DOBRO JUTRO
IN
LAHKO NOČ

... pogledj spodaj

ŽELIMO VAM LEPE IN MIRNE
PRAZNIKE!





Potek joge za dobro jutro



Vdih sonca

Roke razprem ob straneh, jih dvignem proti nebu, nato pa spustim in sprostim.



Trebušni zasuk

Obračam vse telo levo in desno ter zibam z rokami naprej in nazaj.



Vulkan

Dvignem se na prste in z rokami sežem visoko proti nebu.



Navzdol obrnjen pes ali strešica

Dlani in stopala položim na tla, boke dvignem proti nebu.



Miza

V opori na rokah in kolenih privzdignem levo roko pred sabo, desno nogo za sabo in poiščem ravnotežje. Nato zamenjam strani.



Potek joge
za lahko
noč



Sonce

Vdihni in dvigni roke nad glavo. Izdihni in spusti roke spet navzdol.



Oblak

Vdihni in pokrči kolena. Izdihni in se zravnaj, dvigni roke nad glavo.



Drevo

Postavi se pokončno in zravnaj hrbtenico. Položi nogo na gleženj ali nad koleno in drži ravnotežje. Nato zamenjaj nogi.



Pikapolonica

Pokrči kolena, ramena zavrti nazaj, skleni dlani.



Metulj

Sedi na tla, skleni stopala, potisni ramena nazaj.