

POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Raznovrstna potepanja

Joga

Vabimo vas k izvajanju joga vaj. Oglejte si naslednje vaje in se preizkusite v jogi.

1. Skupinsko predstavljene joga vaje za otroke:

<https://www.youtube.com/watch?v=j05qxK36L2s>

2. Samostojna joga vaja ARDHA-HA dihanje:

Lezimo na hrbet in ob globokem vdihu položimo roke za glavo na tla.

Ob izdihu skozi usta objamemo z rokama desno koleno. Po približno desetih sekundah stegnemo noge in jih položimo spet na tla.

Ob vdihu dvignemo roke znova čez glavo (po zraku) ter jih položimo na tla. Ob izdihu skozi usta objamemo sedaj levo koleno. Po desetih sekundah položimo nogo nazaj na tla, dvignemo ob vdihu obe roki in jih pritegnemo ob izdihu skozi nos k telesu (po tleh).

Vajo naredimo trikrat.

Vaja čisti organe trebušne votline in pospeši krvni obtok.



Vir: <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/joga%20za%20solske%20otroke.pdf>

Za več informacij lahko pišete na: iris.merkac@sola-zetale.si