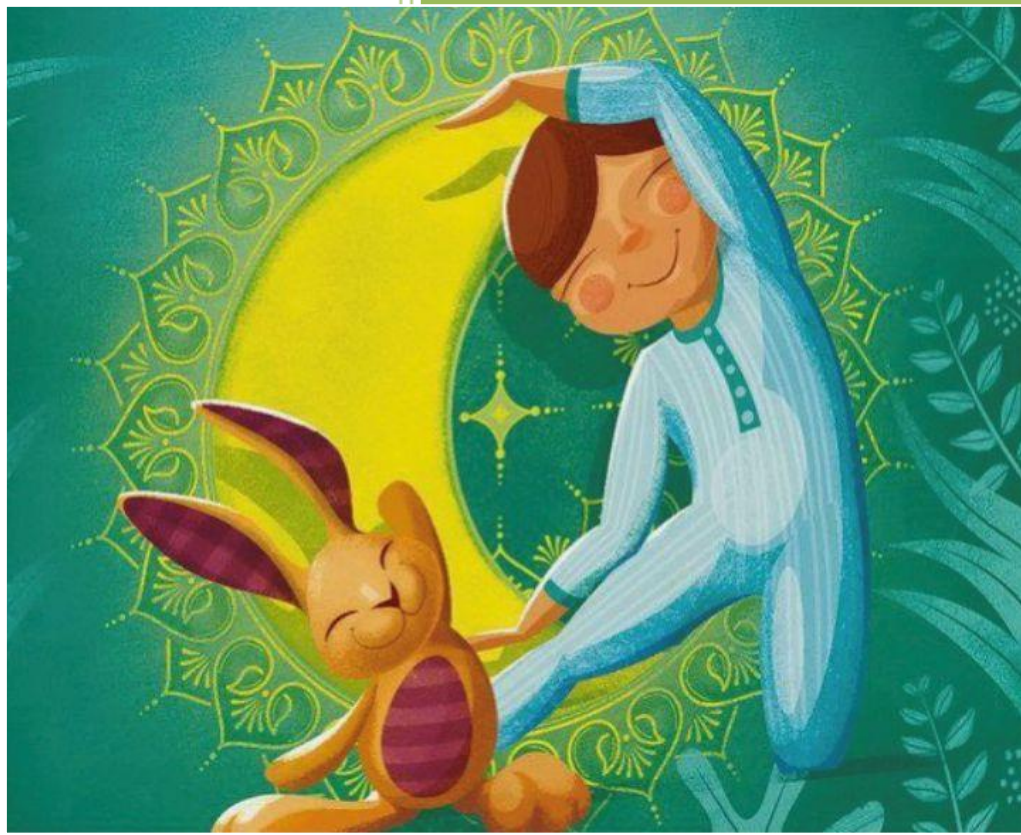


2022

Граємо в йогу ввечері



Тетяна Драгоманова

Шкільна психологічна служба

11.05.2022

Привітання небесному світилу

(Сурья намаскар)

Кожна людина неповторна і унікальна! Ми унікальні своєю поведінкою, зовнішністю, пропорціями тіла, особистістю. Йога допомагає кожному не тільки розім'яти тіло, але краще зрозуміти себе, кожною клітинкою тіла відчути гармонію зі світом.

Асана (вправа) «Привітання небесного світила» виконується так: треба встати прямо, ступні ніг разом, руки перед собою, ладоні складені разом на рівні грудей. Зробіть глибокий вдих та видих... Відчуйте енергію і силу небесного світила (сонця або місяця), залиште всі тривоги дня позаду. Розведіть руки в сторони, як би описуючи коло, а потім, зведіть їх над головою... Після цього, розслабте руки... Розслабте всі м'язи тіла.



Медвідь

(Джамбаватасана)

Із попередньої пози легко встати в позу «Ведмідь». Давайте спробуємо уявити, що твої стопи стали великими лапами, які твердо стоять на землі, тепер злегка присядь і витягни руки перед собою, розведи пальці і зігни їх так, як наче твої руки – це лапи голодного ведмедя, котрий збирається забрати мед з дупла бджіл.

ВСТАНОВИТЬ КОМП'ЮТЕРНУ ПРАЦЮ НА ПІДСТАВІ



Собака з піднятою ногою

(Ека пада дхо мукко шванасана)

Для виконання цієї асани (вправи, пози) треба з положення стоячи нахилитися вперед і долоні опустити на підлогу так, щоб твоє тіло створювало як би трикутник. Потім треба витягнути ліву ногу так, щоб від стопи до долоні можна було провести пряму лінію, зроби глибокий вдих і видох... Потім зроби теж саме з правою ногою.

