

ITT A TAVASZ

JÓGAKALAND gyakorlatsor



1. Végre itt a tavasz!
• Ettől te is sokkal vidámabb vagy ugye?!



2. Sokkal többet süt a nap és egyre melegebb az idő.



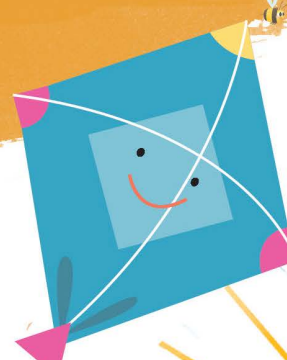
3. Bár még az eső is elég gyakran esik...



4. De ha éppen szerencséd van, akkor ez a kettő egyszerre történik és még szivárványt is láthatsz. :)



5. Ne aggódj az esőfelhőket hamar el tudja fújni egy friss tavaszi szellő is. Ugye milyen kellemes?



ITT A TAVASZ

JÓGAKALAND

gyakorlatsor leírás

1.

Így csináld: Feküdj a hátadra, hajlítsd be a térdjeidet és húzd fel a hasadhoz mindkettőt. Kapaszkodj meg a pipáló talpad külső felébe, és kezd el szétnyitni a térdjeidet úgy, hogy a lábszárad derékszöveget zárjon a talajjal. Húzd lefelé, mintha le akarnád tenni a térdjeidet a talajra, de közben figyelj rá, hogy a derekad ne emelkedjen el a talajtól. Maradj így, és vidáman hintázz óvatosan jobbra majd balra. Kilézésre ki a pózból, engedd el a lábakat vissza a matracra, és lazíts néhány lélegzésig.

2.

Így csináld: Ülj le törökülésbe, szép egyenes háttal. Mintha egy varázsszállal húznának a fejtetődtől az ég felfelé, máris könnyebb lesz kiegyenesedni. A fenekedet húzd be magad alá, ne told ki hátra. Most emeld fel a kezeidet jó magasra, nyújtózz egy nagyot, és képzelj el, hogy a tenyereid között tartod a napot a fejed felett. Be is csukhatod a szemedet, hogy érezd az izzó energiáját, ami téged is feltölt erővel, boldogsággal, vidámsággal.

3.

Így csináld: állj egyenesen, a lábaid csipő szélességű terpeszben legyenek. Most egy kicsit hajlítsd be a térdjeidet, hagyd berogyni azokat, majd kilézésre kezd el domborítani a hátadat. Szép lassan, csigolyáról csigolyára haladva, gördülj le addig, hogy a tenyereidet le tud tenni a talajra. Hagyd lógni a fejedet, ne feszítsd a nyakadat. Maradj így, és sóhajts nagyokat, ameddig jól esik. Majd lassan emelkedj fel. Te mi miatt szoktál szomorkodni?

4.

Így csináld: Ereszkedj térdre, nyújtsd ki oldalra egyenesen a jobb lábadat, talpad legyen a talajon, majd nyújtsd ki vízszintesen mind a két karodat. Ezután dőlj el bal oldalra úgy, hogy a bal tenyeredet leteszed a talajra, a jobb kezeddal pedig húzd meg a gyönyörű szívárványod ívét, miközben felemeled a jobb füled mellé kinyújtva. Most jól nyújtóoz meg ebben a pózban, a vállaidat csavard hátrafelé, hogy minél jobban nyíljon a mellkasod, ami felszívja a szívárvány sok pozitív energiáját. A másik irányba is végezd el a gyakorlatot, így lesz dupla szívárványod. :)

5.

Így csináld: Ugorj egy széles terpeszállásba, nyújtsd ki oldalra a kezeidet és kezd el a törzseddel jobbra, majd balra forogni. A talpaid maradjanak a földön, csak a sarkaid emelkedjenek el a talajtól, a térdjeid hajlíthatod ahogy mozogsz. Kezdd lassan, majd egyre gyorsulj a forgásokkal, így lesz igazi viharos szél, mint például egy tornádó!

**Húsvéti Tojáskeresés a webshopunkban
20% kedvezményért!**



Érdeemes megkeresni, melyik jógakalandos játékunk mellett találtok tojásokat a webshopunkban ezen az oldalon:

<https://shop.jogakaland.hu/tovabbi-jogas-jatekok-2/>

Ha rákattintotok a tojásokra, találtok egy 20% -os húsvéti kupont, amit csak be kell írnotok majd a megfelelő helyre a rendelés végén, amivel érvényesíteni tudjátok!

Kalandos keresést:)

Április 5 -ig tart ez a játék!