

# MADÁRKA ELŐSZÖR REPÜL KI A FÉSZKÉBŐL

JÓGAKALAND  
gyakorlatsor



Láttál már madarat kikelni a tojásból?  
**1.** Nézd csak, hogy dugja ki a kis buksiját!



Még kis esetlen,  
**2.** az anyukája hoz neki kukacot enni a fészekbe.



**3.** Elkezd próbálgatni kinyitogatni a szárnyait, de repülni még nem tud.



Minden nap  
**4.** egyre többet gyakorol, készül a nagy repülésre, de a fészekből kiugrani még nem mer!



**5.** Mígnem egy szép napon, minden bátorságát összeszedve kirepül a fészekből :)



# MADÁRKA ELŐSZÖR REPÜL KI A FÉSZKÉBŐL

## JÓGAKALAND gyakorlatsor leírás

1.

Így csináld: Most bátran grimaszolhatsz, ahogy csak szeretnél, senki sem fog rád szólni! Ül le törökülésbe. Egyenesítsd a gerincet, mintha egy cipzárt akarnál felhúzni a hátadban. Ezt a tartást tartsd meg végig. Belégzésre nyújtsd ki magad elé a két karodat, majd kilégzésre keresztezd őket magad előtt és fogd meg az ellentétes vállaidat. A tenyereidet ne mozdítsd, maradjanak a vállaidon, a könyökeidet nyisd szét annyira, hogy ki tudj közöttük kukucskálni. Kezdődhet is a mókázás, olyan grimaszt vághatsz, amelyet csak akarsz, ne fogd vissza magad!

2.

Így csináld: Úszni csudajó dolog, főleg azért, mert ha egyszer megtanulsz, utána magabiztosan fogsz mozogni minden vízben! Most hasalj a földre. A két kezeddal nyújtsd meg előre a füled mellett és tedd le a tenyereidet a talajra. A lábad végig nyújtva van, a kezed erejével kell húznod magad és így haladj előre. Néha állj meg, emeld ki a fejed a vízből, azaz nyújtsd ki a könyöködet, így elemelkedik a felsőtested a talajtól. Nyújtsd meg fejtetővel az ég felé és végy egy nagy levegőt. Addig csináld, amíg ki nem úsztál a partra.

3.

Így csináld: Állj a szőnyegedre egy nagy széles terpeszbe. Vezesd a figyelmedet a lábfejeidre, most igazítanod kell azoknak a helyzetén. A bal lábfejed legyen párhuzamos a szőnyeg rövidebbik oldalával, jobb lábfejed pedig fordítsd ki egészen oldalra. (Ha most összezárnád a két lábfejed, akkor a jobb sarkad pont illeszkedne a bal lábfejed boltívébe.) A karokat lendítsd oldalsó középtartásba, majd a következő kilégzéskor döntsd a törzsedet jobb oldalra. Így most már a jobb kézzel a jobb lábfejedet fogod, a bal kezed pedig az ég felé néz. Tekinteted a bal tenyered felé, felfelé irányítsd. Tartsd meg pár lélegzetvételig a pózt, majd végezd el a másik irányba is.

4.

Így csináld: Állj a szőnyegedre, a sarkad és a nagylábujjad töve érjen össze. A tenyereidet zárd a szíved előtt. Válaszd ki az egyik lábad, ezen fogsz állni. Kezdd el dönteni a törzsedet előre, közben emeld hátra az egyik lábad. Egészen addig dőlj, amíg vízszintesig emeled a lábad. Innen nyújtsd oldalra a karjaidat, a tenyerek lefelé nézzenek. Nézz lefelé, fókuszálj egy pontra, pár lélegzetvételig állj meg a pózban, majd lassan érkezz vissza zárt állásba. Most a másik lábaddal is csináld meg a feladatot.

5.

Így csináld: Zárt állásból döntsd előre a törzsedet vízszintesig, egyenes háttal. A karokat nyújtsd ki lefelé, és érintsd össze a tenyereidet. Majd egy belégzésre emeld fel oldalt a kinyújtott karokat, mintha szárnyakat növesztettél volna, kilégzésre pedig ismét enged le magad elé. Jó, ha közben egyenes marad a lábad, de ha nagyon húzódik hátul, akkor kicsit hajlítsd be a térdeidet. A hát végig maradjon egyenes.