



## CICA

Üljetek a sarkatokra, majd helyezkedjétek el négykézláb állásba, a tenyerek a váll alatt vannak, toljátok jó erősen a talajba, lábak csípőszélességben. Kilégzésre domborítsatok, és nézzétek meg a köldökötöket, belégzésre homorítsatok, engedjétek a hasatokat a talaj irányába, állal felfelé nyújtóztatok. A hullámzó mozdulatoknál próbáljátok meg lassan, csigolyáról, csigolyára haladni. Hogy értsék a gyerekek ezt mit jelent pontosan, az ujjaitokkal végigvezethetitek a mozdulat közben a kicsik gerincén. Ismételjétek meg 5X ezt a hullámzó gyakorlatot!

**HATÁSA:** Átmozgatja a gerincet, segít megfigyelni és tudatosan használni a légzést.

**HALADÓ JÓGIKNAK:** Nyújtsátok hátra a bal lábatokat, majd húzzátok be a térdeteket és érintsetek meg a homlokotokat! Ugyanezt a jobb lábbal is csináljátok meg. Majd nyújtsátok hátra a bal lábatokat egyenesen, lábfej pipál, és nyújtsátok előre a jobb karotokat egyenesen. Ezután a másik lábbal is végezzétek el a gyakorlatot!



## CSÓNAK

Helyezkedjétek el nyújtott lábú ülésben, egyenes háttal, majd húzzátok fel a lábaitokat, talpaitok legyenek a talajon. Támaszkodjatok meg a karokkal a hátatok mögött, könyökök kicsit hajlítva. Belégzésre támaszkodjatok meg a tenyereken, emeljétek el a lábakat a talajtól, de úgy, hogy a hát továbbra is egyenes marad, lábfejek pipálnak. Ilyenkor az ülőgumókon egyensúlyoztok. Ha ez megy, akkor emeljétek a lábszárakat vízszintesig, és nyújtsátok ki elől a karokat.

**HATÁSA:** Ez egy komplex erősítő gyakorlat, főleg a törzsizmokra fejti ki a hatását.

**SEGÍTSÉG:** Ha még nagyon nehéz ez a feladat a számatokra, kezdjétek úgy, hogy először az egyik, majd a másik lábatokat emelitek csak el a talajtól, vagyis felváltva csináljátok.



## GALAMB

Lefele néző kutyapózból emeljétek a jobb térdeteket a mellkasotokhoz, és tegyétek le a tenyerek közé a talajra. Figyeljétek arra, hogy ha ki is fordultok oldalra, helyezétek vissza középre a medencéteket. A hátul lévő lábfejeteket belesimul a talajba. Tenyereitekkel támaszkodjatok olyan közel a csípőtökhöz, amennyire csak kényelmes. Ha a hajlított térd oldalán az ülőcsont nem ér le a talajra, tegyetek alá egy kis párnát vagy plédet, hogy stabilan támaszkodjon a talajon. Ebben a pózban csukjátok be a szemeteket, és vegyetek három mély lélegzetet, miközben érzitek, hogy lazul a csípőtök. A másik oldalra is végezzétek el a feladatot.

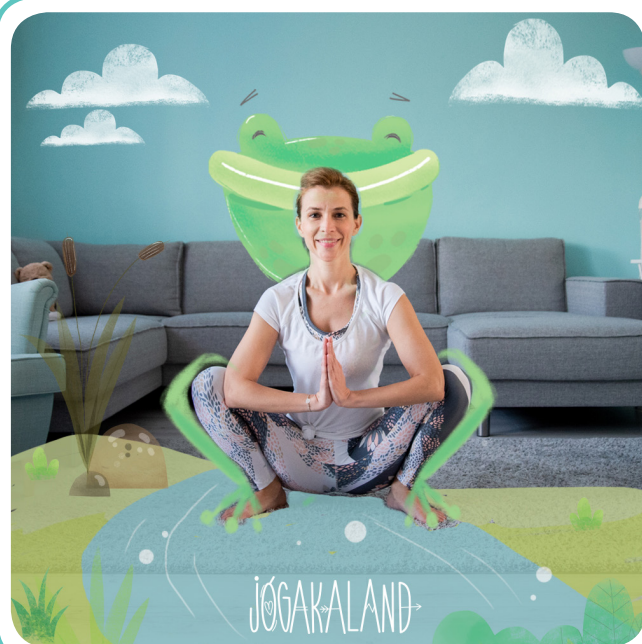
**HATÁSA:** Ezt a pózt a kreativitás felébresztésére is ajánlják, a csípő körül elraktározódott feszültség, az itt felhalmozódott érzelmi blokkok feloldásával az alkotó energiák is felszínre törnek.



## GÓLYA

Álljatok meg egy helyben, egyenesen, zárt állásban és nézzetek ki egy pontot, szemmagasságban, amire fókuszálni fogtok. Ha ez megvan, emeljétek fel egyszerre jobb lábatokat és a karokat. A lábat derékszögig emeljétek fel behajlítva, a lábfej spicceljen. A karokkal a fülek mellett nyújtózzatok, a kézfejeket hajlítsátok be a csuklótoknál, és az ujjaitokkal nyújtózzatok lefelé. Majd ugyanezt a másik lábbal is csináljátok meg. Az a jó, ha minél tovább kitarthatjátok az egyes oldalakat ( kicsiknél elég az 5 mp, nagyobbaknál a 15 mp ). A nyugodt légzés és a fókusztartás segíteni fog egyensúlyban maradni.

**HATÁSA:** Ezt a pózt azért lesz érdemes gyakorolni, mert légzésmegfigyelésre, összedettségre, koncentrációra, egyensúlyra tanítja a gyerekeket.



## BÉKA

Lépjétek egy nagy terpeszbe, fontos, hogy a lábujjak kifelé nézzenek. Guggoljatok le, a talp teljes felülete maradjon a talajon. Ha ez nem sikerül, akkor a talpatok kicsit elemelkedik. A kezeiteket tegyétek imatartásba a mellkasotok elé úgy, hogy közben a könyökökkel enyhén szétfeszítitek a két térdet. Ebben a pózban vegyetek 5 lassú és mély lélegzetet, miközben a csípő tájékára koncentráltok. Brekenni mindenképpen ér!

**HATÁSA:** Ez a póz abszolút feszültségoldó hatású, hiszen kioldja a csípő tájékára lerakódott stresszt. Ezen kívül erősíti a hátizomzatot és tartásjavító hatása is van.



## VIZES KÜT

Egyenes zárt állásban hátul kulcsoljátok össze a kezeiteket, majd szép lassan kezdjétek el előre dőlni úgy, hogy a kezetek emelkedik közben hátul felfelé. Addig engedjétek le az összekulcsolt kezeiteket, amíg nem éreztek fájdalmat, vagy feszülést a vállban, semmiképp se erőltessétek meg magatokat. A lábak maradhatnak nyújtva, de csak akkor, ha nem feszülnek hátul, nyugodtan hajlítsátok be enyhén, ha kényelmetlen lenne. Arra figyeljétek, hogy a hát maradjon egyenes! Amikor lefelé lógtok, a hasatokba vegyetek az orrotokon keresztül 5 légzést! Szépen lassan, minden kilégzéssel egyre jobban engeditek el a feszültséget, így egyre lejjebb kerülnek a karok!

**HATÁSA:** Stressz-feszültség- szorongásoldó, harmonizálja az emésztést, felfrissít.



## HERNYÓ

Fekvőtámaszból kilégzésre engedjétek le a földre először a térdeket, majd a mellkasotokat, az állatokat és a vállatokat a padlóig. A könyököket tartsátok szorosan a testetek mellett, a lábfej hátul pipál, a lábujjakon támaszkodjatok. Fenékkal felfelé törekedjétek. Maradjatok ebben a pózban 3 mély és lassú légzésig.

**HATÁSA:** Erősíti és rugalmassá teszi a testet, különösen a combot, a karokat, valamint a hátizmokat.

**SEGÍTSÉG:** Ez egy erőteljes, nehéz ászana. Könnyítés lehet, ha négykézlábállásból indítjátok, és ebből a pozícióból engeditek le a földre az állatokat, mellkasotokat és vállaitokat. Szülőként tarthatod gyermeked felső testét, miközben leengedi a földre!



## HÍD

Helyezkedjétek el nyújtott lábú ülésben, tegyétek a kezeiteket a hátatok mögé, a kezujjak előre nézzenek. Hajlítsátok be a térdeket és húzzátok fel a talpakat a talajra úgy, hogy csípőszéles terpeszben legyenek. Belégzésre toljátok fel magatokat, emeljétek fel a medencéteket vízszintesig, figyeljétek arra, hogy a térdek és a bokák egy vonalban legyenek. Nyugodtan hátra hajthatjátok a fejeteket, ha kényelmes. Tolvjátok jó erősen bele a talajba a kezeiteket és lábaitokat, hogy egy erős híd hozzatok létre, amin át tudnak sétálni a plüssjátékok. Maradjatok így 3 légzésig, majd lassan engedjétek vissza a medencéteket.

**HATÁSA:** Komplex erősítő póz, ami még szépen meg is nyújtja a test elülső oldalát. Erősíti a farizmokat, a mélyhátizmokat, a csuklót a vállat.

**SEGÍTSÉG:** Eleinte segíthetsz felemelni gyermeked medencéjét és tarthatod alul a kezdeddel egy kicsit, hogy könnyebb legyen neki, majd szép lassan engedd el, hogy megérezze saját erejét.

**HALADÓ JOGIKNAK:** Nehezítés, hogy miután felvettétek a híd pózt, előbb a jobb, majd a bal lábatokat kell vízszintesig felemelni. Itt még több erőre és már egyensúlyra is szükség lesz.



## VÍZHORDÓ

Egyenes, zárt állásból lépjétek előre először a jobb lábatokkal és hajlítsátok be, olyan mélyre menjétek, amennyire csak tudtok. A hátsó lábatok legyen nyújtva, a lábfej forduljon ki oldalra, vagyis az elől lévő lábfej vonala és a hátsó metszik egymást, így a medencétek és a törzsetek oldalra néz. Belégzésre emeljétek fel a karokat vízszintesig, azt kell érzeni, mintha előlről és hátulról is húznák a kezeiteket, jól nyújtózzatok bele. A testsúly egyenletesen oszlik el a két lábon. Maradjatok így 3 lassú légzésig, most is segít, ha kinéztétek magatok előtt egy fix pontot. Cseréljétek lábat!

**HATÁSA:** Ez az erő és az önbizalom gyakorlata. Fejleszti az egyensúlyérzékét és a koncentrációs készséget, erősíti a comb, far, valamint a törzs izomzatát.



## PÁPIRSÁRKÁNY

Egyenes állásból induljatok. Lépjetek előre az egyik lábatokkal, majd kezdjétek el előre dőlni úgy, hogy a másik lábatok hátul felemelkedik. Kezek oldalsó kéztartásban, hát egyenes. A mérleg állás pozícióját kell elérnetek, vagyis a hátsó lábatok, ha lehet, vízszintes legyen! Könnyítés, ha a tartó láb kicsit be van hajlítva. Ha ez megvan, akkor fordítsátok el a törzseteket abba az irányba, amelyik láb elől van. Segítség, ha a földön kinéztek egy pontot, amire fókuszáltok. Így vegyetek 3 mély lélegzetet, ami segít stabilizálni a pózt, majd ugyanezt a másik irányba is végeztétek el.

**HATÁSA:** Ez a póz abszolút egyensúly érzéket fejlesztő feladat, plusz erősít is, közben pedig szépen nyitja a mellkast, ami szuper a szorongás és frusztráció elengedésére.

**SEGÍTSÉG:** Amíg nem találjátok meg az egyensúlyt, csinálhatjátok fal mellett, vagy az egyik kezetekkel megkapaszkodhattok egy székben is.



## PIKNIK

Üljétek le nyújtott ülésbe, hát egyenes, lábfejek pipálnak. Belégzésre nyújtózzatok jó magasra mindkét kezetekkel, majd emeljétek át a jobb lábatokat a másikon és tegyétek le a talpatokat a bal térdetek mellé. Öleljétek át a felhúzott lábatokat azzal a kezetekkel, amelyik lábatok lent van. A másik tenyereteket tegyétek egészen közel a feneketekhez, támasszátok meg a karotokkal a gerinceteket és nézzetek hátra. Belégzésre nyújtózzatok felfelé, kilégzésre pedig csavarodjatok finoman. Végezzétek el mindkét oldalra ezt a gyakorlatot, és tartsátok 5-5 légzésig.

**HATÁSA:** Segít a gerinc rugalmasságában, a tartás javításban, frissítő hatású, harmonizálja az emésztést.

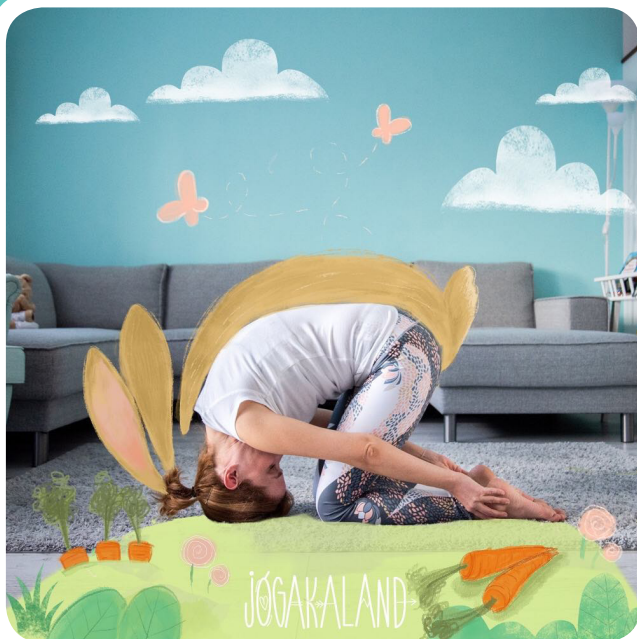


## TULIPÁN

Üljétek a sarkatokra, egyenesítsétek ki a hátatokat, szívjátok be a köldökötöket és döntsetek előre a medencéteket, a lényeg, hogy ne toljátok ki a feneketeket hátrafelé, hozzátok inkább előrefelé. Majd egy belégzéssel emeljétek a kezeteket a magasba, nyújtsátok ki a fületek mellett, a vállaitokat engedjétek vissza, fordítsátok kifelé a kézfejeteket, és egy kicsit hajlítsátok be a könyökötöket. Így formázzátok meg a tulipán fejét.

Ebben a pozícióban vegyetek 3-5 mély lélegzetet a pocakotokba, majd ha van kedvetek, dőljétek kicsit jobbra, balra, előre és hátra, mintha a tavaszi szellő megfújna Titeket:) Ami fontos, hogy a dőléseknél kifújjátok a levegőt, és amikor visszaértek középre, mindig szívjátok be a levegőt.

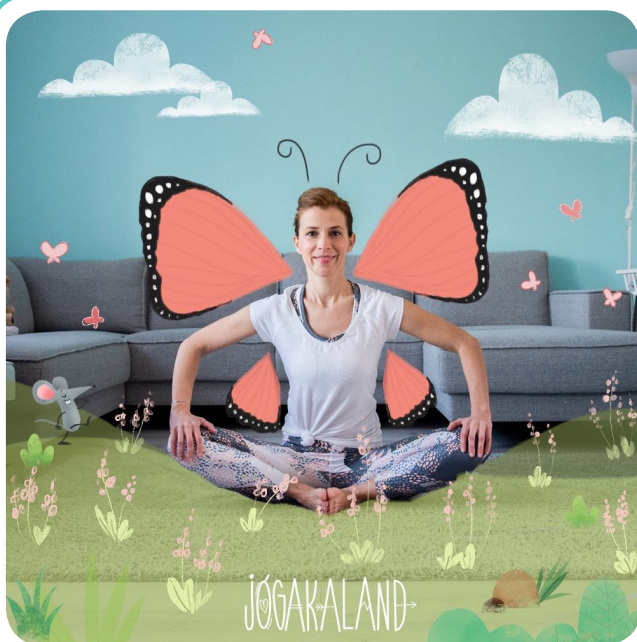
**HATÁSA:** Tartásjavító és helyes tartást erősítő



## NYUSZI

Üljetek le a sarkatokra, a combokat tartásotok zártan. Kezeitekkel fogjátok meg a sarkatokat. Hajoljatok előre, fejetek búbját érintsétek a talajra. A cél az, hogy térdelőülésből gördüljete előre a fejeteken, miközben a lábfejetekbe kapaszkodtok! Maradjatok így 3-5 mély lélegzésig.

**HATÁSA:** Ez a póz nagyon szépen nyújtja a gerinc menti izmokat és a tarkót! Nagyon sok feszültség ide rakódik le, ezért is hasznos, ha jó mély lélegzeteket vesztek ebben az pozícióban.



## PILLANGÓ

Helyezkedjete el ülésben, egyenesítséte ki a hátatokat, nyújtózzatok még fejtetővel felfelé. Érintséte össze a talpaitokat, fogjátok meg a lábujjakat vagy a bokátokat. Belégzésre nyújtózzatok felfelé, nyissátok a mellkasotokat, vagyis lélegezettek oda és emeljéte ki, a medencéteket billentséte előre. Ez azt jelenti, hogy a fenéteket ne toljátok ki hátra, hanem hozzátok vissza középre. Kilégzésre lazítsátok el a csípőtöket, engedjéte a térdeiteket a talaj felé süllyedni. Minden kilégzésre egyre jobban lazul majd a csípőtök és egyre lejjebb tudjátok tenni a térdeiteket.

**HATÁSA:** Stressz-feszültség- szorongásoldó.



## FA

Egyenes, zárt állásból, helyezzéte a testsúlyt először a bal lábra, majd húzzátok fel a jobb lábat! Ha megy, a sarkatokat nyomjátok a combtöbe, ha így még nehéz, akkor tehetéte a bokára vagy a sípcsontra is, a lényeg, hogy a térdre ne! Belégzéssel emeljéte fel a karotokat, a kezek lehetnek a mellkas előtt, összeérintve a tenyereket, nyújtva a fej fölött, összeérintve a tenyereket, vagy így, ahogy én csinálom. Segít megtartani az egyensúlyt, ha fókuszáltok egy pontra magatok előtt! Tartásotok ki a pózt, vegyete 3-5 mély lélegzetet.

**HATÁSA:** Fejlesztí az egyensúlyérzéket, a koncentráció készséget, stabilizál és frissíti az idegrendszert.

**SEGÍTSÉG:** Segíthette megtalálni a gyerekeknek az egyensúlyt. Álljatok mögójük, és tartásotok meg finoman őket, amíg felveszik a pózt, majd engedjéte el őket. Beszéljéte meg, ki milyen fa szeretne lenni. :)