

Dragi učenci!

Ali ste v torek uživali v športnem dnevu? Dan brez sedenja pred računalnikom in zvezki se prav prileže, kajne?

Danes bomo delali JOGO – to so starodavni indijski rituali, kjer dosegamo telesno in duševno ravnovesje. Z jogo krepimo telo, razvijamo gibljivost, predvsem pa se koncentriramo in umirjamo. Najboljše bo, če si izbereš lep, miren kraj nekje zunaj, kjer te ne bo nihče motil. Če ne gre drugače, lahko delaš tudi v stanovanju.

Vaje niso težke, če si položaje predstavljamo kot različne živali ali predmete na sliki:



Vse vaje na sliki držiš po 30 sekund. Vmes bodi pozoren na dihanje. Poskušaj doseči čim bolj podoben položaj kot na sliki, vendar ne smeš preseči praga bolečine. Med posameznimi vajami se za nekaj trenutkov sprosti in globoko izdihni. Vse vaje boš končal v manj kot 10h minutah, zato ponovi JOGO vsaj še enkrat v tem dnevu.

Predlagava, da za boljše vzdušje uporabiš glasbeno podlago:

<https://www.youtube.com/watch?v=2RTZNLL0wss>

Da bo bolj zabavno in koristno, povabi k vadbi celo družino!

Še vedno velja, da sva vesela vseh vaših poslanih fotografij...

Ostanite zdravi in fit!

Vaša učiteljica Mitja in Maja