

Ker smo v teh dneh že vsi napeti, vam predstavljava nekaj osnovnih vaj JOGE. Z njimi se boste sprostiti in si pridobili novih moči za učenje 😊

**1.**

### **Ha dihanje**

Ulezi se na hrbet.

Ob globokem vdihu položimo roke stegnjene za glavo na tla.

Ob izdihu skozi usta objamemo obe kolena. Po približno desetih sekundah noge stegnemo, položimo ob vdihu roke zopet za glavo in jih ob izdihu skozi nos pritegnemo k telesu (v loku po tleh). Počivamo.

Vajo ponovimo še dvakrat.

Vaja čisti organe trebušne votline in pospeši krvni obtok.



2.

## **ARDHA-HA dihanje**

Lezimo na hrbet in ob globokem vdihu položimo roke za glavo na tla.

Ob izdihu skozi usta objamemo z rokama desno koleno. Po približno desetih sekundah stegnemo noge in jih položimo spet na tla.

Ob vdihu dvignemo roke znova čez glavo (po zraku) ter jih položimo na tla. Ob izdihu skozi usta objamemo sedaj levo koleno. Po desetih sekundah položimo nogo nazaj na tla,

dvignemo ob vdihu obe roki

in jih pritegnemo ob izdihu skozi nos k telesu (po tleh).

Vajo naredimo trikrat.

Vaja čisti organe trebušne votline in pospeši krvni obtok.



3.

počivalček

**POLOŽAJ TRUPLA**

**ŠAVASANA**

Lezimo na hrbtet, z rokami ob telesu. Dihajmo mirno in globoko ter počasi, kolikor le zmoremo brez napora. Zavestno sprostimo vse mišice telesa. Telo naj bo povsem sproščeno. Zavest osredotočimo na srce in doživljamo najgloblji mir. Vaja pomiri živce, sprosti mišice, razbremeni srce in krvni obtok.



4.

**Zajec, ki razmišlja**

Sedemo na pete, sklonjeni naprej, čelo podpremo s pestmi drugo vrh druge.



5.

**Pirh**

Sedimo s skrčenimi kolena. Objamemo kolena in počivamo s čelom, oprtim na kolena.

