

JOGA ZA OTROKE



Skupina Sovice 2020/21



UVODNI POZDRAV

SEDEMO PO TURŠKO, HRBET PORAVNAMO (pokažemo, kako smo zrasli), nato damo ROKE
PRED SRCE in SE POZRAVIMO:

**“NAMASTE, NAMASTE,
REČEM TI, REČEM SI.
ŽELIM SI MIR ZATE IN ZASE.
NAMASTE, NAMASTE.”**

DIHANJE

GLOBOKO VDIHNEMO

“Povohamo, kako roža diši” - z roko nakažemo, da rožo držimo v roki.

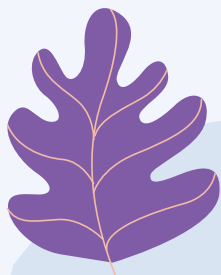


IZDIHNEMO

“Pihnemo zrak ven iz sebe” - kot takrat ko pihamo svečke.



To ponovimo vsaj 5 x.



ASANE (jogijski položaji)

V asani se moramo dobro počutiti.
Asane optimizirajo delovanje telesnih
funkcij, razvijajo prožnost, moč in
gradijo samozavest in umirjajo um.



DREVO

**“ODPRAVIMO SE V
GOZD. TAM
ZAGLEDAMO
DREVO, KI
MOGOČNO STOJI.
ZAPIHA RAHEL
VETER, KI NAS
ZAZIBA, V ENO IN
DRUGO STRAN.”**

**Noge so močne, ko
izgubimo ravnotežje
poskusimo še na drugi
strani.**

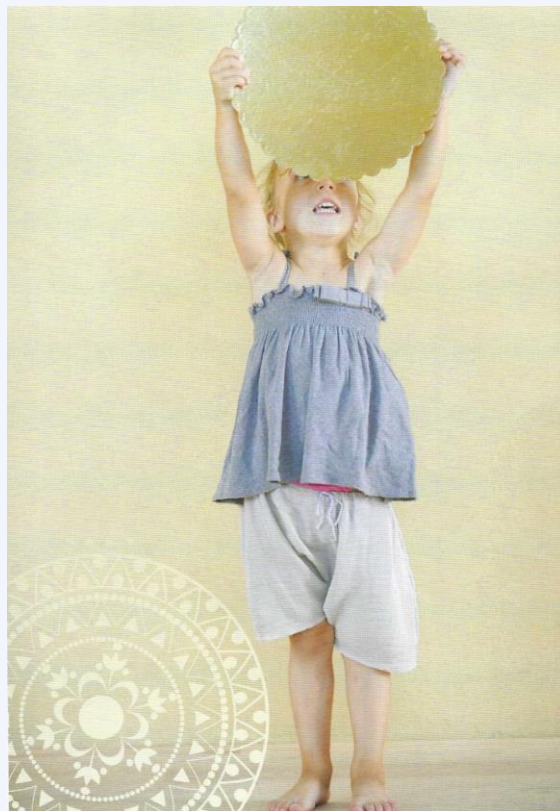


Ena noga je
pokrčena in
dvignjena. Roke
so iztegnjene nad
glavo.

Stopalo naj bo
položeno nad /
pod koleno, le na
njem ne.

VELIKAN

**“V DALJAVI
ZAGLEDAMO
VELIKANA. DOBRO
SI GA OGLEDAMO
IN GLOBOKO
VDIHNEMO.”**



**Stojimo v širini
bokov, roki
iztegnemo
navzgor.**

"HIŠKA" - STREŠICA

**"Z IZDIHOM SE
SKRIJEMO V
HIŠKO."**



Smo na vseh
štirih. Kolena
iztegnemo. Pete
potiskamo proti
tlom.

MIŠKA

**“V HIŠKO
PRIHITI MIŠKA.”**
(tu naredimo dva
dolga vdiha in
izdiha)



Sedimo na petah,
malo
razmaknemo
kolena. Čelo
položimo na tla.

**“MIŠKA JE
ZBEŽALA MAČKI.
MAČKA NAS
NAJPREJ
PRIJAZNO
POGLEDA ---
“MJAV”,
NATO SE RAZJEZI
IN PIHNE ---
“phhhh”.
(ponovimo 3-5 x)**

MAČKA



Smo na vseh štirih.
Prste razpremo.
Ramena so
neposredno nad
dlanmi. Boki nad
koleni.
Z vdihom uklenemo
hrbet, zadnjico
potisnemo navzgor,
odpremo prsni koš,
pogledamo navzgor.
Z izdihom spustimo
glavo, usločimo
hrbet, trebuh
potiskamo navzgor
in pogledamo v
poppek.

PES

**MAČKO
PREŽENE PES.
NATO DVIGNE
ENO NOGO IN
LULA (ššššš),
DVIGNE DRUGO
NOGO (šššš).**

To ponovimo
nekajkrat.



Smo na vseh
štirih. Izmenično
dvigujemo eno in
drugo nogo.

METULJ

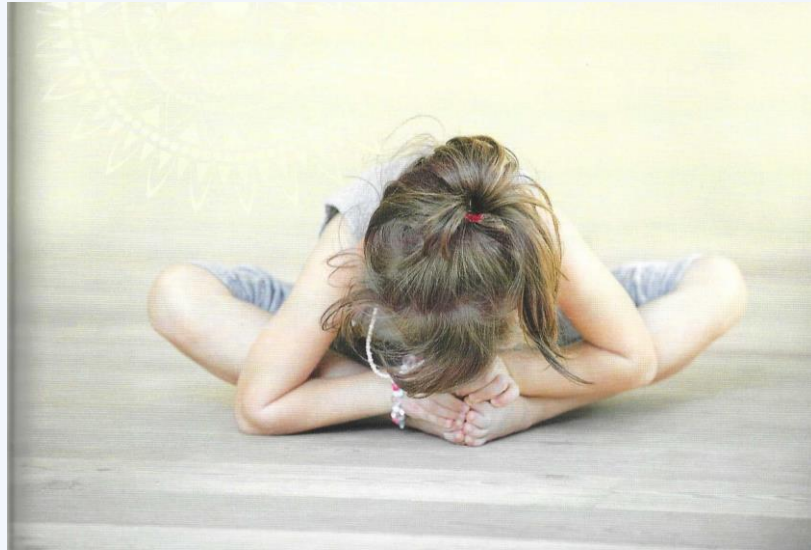
**PSU NA
SMRČEK
PRILETI METULJ
IN SI ZAPOJE
PESMICO
"Metuljček
cekinček", pri tem
PREMIKA KRILA.**



Sedimo z
vzravnano
hrbtenico. Stopala
postavimo skupaj,
da se dotikajo.
Nogi izmenično
potiskamo
navzdol in
navzgor kot krila
metulja.

METULJ

**METULJ POSTANE
UTRUJEN IN
ZASPI.**



Z glavo gremo
proti stopalom, če
gre se s čelom
dotaknemo stopal.

ZAJEC

**ZAJEC JE
ZASLIŠAL
METULJEVO
PETJE IN SE
ODLOČIL, DA
TUDI ON
ZAPOJE
PESMICO.**

Zapojemo pesem
"ZAJČEK
DOLGOUŠČEK".



Čepimo čim bolj
vzravnano,
stopala so skupaj,
dlani položimo k
ušesom
(naredimo
ušeska).

LEV

IZ SPANCA SE
PREBUDI LEV.
ODLOŽI ENO
ŠAPO NA TLA IN
ŠE DRUGO.
JEZNO
POGLEDA IN
GLASNO
ZARJOVE
(vsaj 3 x).



Usedemo se na
pete, kolena so
razmaknjena.
Roke položimo
pred stegna. Ob
izdihu pokažemo
jezik, ga močno
iztegnemo in
zarjovemo kot
levi.

ZASPANEC

ULEŽEMO SE V
ZASPANCA. SE
UMIRIMO.
GLOBOKO
VDIHNEMO,
IZDIHNEMO.
ZAPREMO OČI IN
PRISLUHNEMO
GLASBI*.



Uležemo se na
hrbet, dlani so
obrnjene navzgor.
Roke in noge malo
stran od telesa. V
tem položaju naj
bodo vsaj 2 minuti.

Prebujanje: POČASI
POMIGAMO S PRSTI NA
ROKAH, IN NOGAH.
ZAOKROŽIMO Z
GLEŽNJI IN ZAPESTJI.
SE ZAZIBAMO KOT
"ježek". POČASI
ODPREMO OČI,
VSTANEMO.

*Po navadi jim zapojem pesem, *Kje je luna* (Janez Bitenc). Lahko predvajate tudi umirjeno glasbo npr. Relaxing Music with Nature Sounds <https://www.youtube.com/watch?v=IE6RYpe9IT0>



HVALA,
NAMASTE!

