

# ЙОГА В ГОРАТА



КРИСТИАН КЕР

Илюстрации Джулия Грийн

Издателство „Фюм“

# ЗА ТАЗИ КНИГА

Здравейте! Аз съм Меца и Ви каня на разходка.



По пътя ще се запознаете с моите приятели, които ще ни покажат лесни йога упражнения.

Те ще ни разкажат как всяко упражнение ни помага да сме здрави, богри и да се чувстваме добре.

После е ваш ред!

Прочетете описанията в карето най-долу на страницата и следвайте инструкциите.

Може и да не се получи добре от първия път, но не се притеснявайте.

Продължавайте да се опитвате и да се забавлявате.

Прочетете инструкциите за всяка от позите.

Картинките показват какво да правите стъпка по стъпка.

## ВАШ РЕД Е!



1. Застанете прави. Притиснете дланите си една към друга на височината на сърцето.



2. Поставете стъпалото на единия крак от вътрешната страна на другия, точно под коляното.



3. Вдигнете ръце над главата. Усмийнете се!

4. Задръжте позата и вдишайте и издишайте три пъти. Повторете с другия крак.

Йога упражненията в книгата е добре да се изпълняват с помощта на възрастен. Използвайте постелка за йога. За ползите от всяка поза прочетете на стр. 30-31.

– Току-що ставам от дълъг зимен сън.  
Как ми се спи!!! Едва гържа очите си  
отворени – оплаква се Меца.



– Когато искам да  
се разсъня, вдишвам  
дълбоко. Ще ти покажа  
как – усмихва се  
зайчето.

Меца и зайчето застават прави на поляната  
и започват дълбоко и бавно да вдишват  
и да издишват.



## ВАШ РЕД Е!

1. Застанете  
прави с крака,  
разтворени  
на ширината  
на раменете.  
Отпуснете ръце  
край тялото.



2. Поемете си дълбок мечешки дъх:

- вдишайте през носа
- издишайте през устата



3. Повторете същото още  
два пъти.



– Толкова дълго спях,  
че сега съм замаяна.  
А как ми се иска да съм  
бодра и с настроение! –  
Въздъхва Меца.



– Ето как  
възстановявам  
бодростта си  
аз – изчуруликва  
едно птиче.



Меца застава  
на един крак  
камо птичето  
и прави това,  
което то ѝ показва.  
Скоро се изпълва със  
сили и се усмихва.



## ВАШ РЕД Е!



1. Застанете  
прави.  
Притиснете  
гланите си  
една към  
друга на  
височината  
на сърцето.



2. Поставете  
стъпалото на  
единия крак  
от вътрешната  
страна на другия,  
точно под  
коляното.



3. Вдигнете  
ръце над  
главата.  
Усмихнете се!

4. Задръжте позата и вдишайте и издишайте три пъти. Повторете същото, но с другия крак.