

ЗА ТАЗИ КНИГА

Здравейте! Аз съм Тери и ви каня на гости в нашата ферма.

Ще ви запозная с моите приятели, които ще ни покажат лесни йога упражнения.



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

После е ваш ред!

Прочетете описанията в карето 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!



1. Застанете на колене и се подпрете на дланите си. Гледайте в пода и дръжте гърба си изправен.



2. Вдишайте. При издишване опънете левия си крак назад, така че да е на една линия с гърба ви.



3. Ако можете, изпънете напред дясната си ръка. Усетете как дясното ви коляно и лявата ви длан се опират в пода.

4. Повторете тихо няколко пъти: „Балансът ми помага да се съсредоточа.“

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

Слънцето постепенно се скрива зад хълма и е време животните във фермата да се приготвят за сън. На Тери обаче още не му се спи.



– Всяка вечер, преди да си легна, правя нещо, което ми помага да спя по-добре – казва магаренцето. – Искаш ли да пробваш и ти?



Тери прави точно това, което му показва магаренцето, и усеща ударите на сърцето си.

ВАШ РЕД Е!



1. Седнете на пода с кръстосани крака. Отпуснете ръцете си върху коленете. Наместете се добре, докато се почувствате удобно.



2. Сложете дясната си ръка върху гърдите, точно над мястото на сърцето. Усетете как ръката върху гърдите ви се движи при всяко издишване и вдишване. Намислете си три желания, докато вдишвате и издишвате.

Цял ден Тери игра на
Воля във фермата и сега
му е тъжно, че трябва
да си ляга.



– Ще ти покажа какво
правя, когато ми е тъжно –
казва кокошчицата.



Тери отпуска рамене точно
както му показва кокошчицата.



Изпълва го сигурност,
че го очакват още много,
много дни – хубави като днешния.



ВАШ РЕД Е!



1. Седнете на пода с кръстосани крака и ръце върху коленете. Наместете се удобно. Отпуснете се и усетете движенията на тялото си от дишането – в корема, в гърдите, в носа.



2. Вдишайте и повдигнете раменете си към главата.



3. Издишайте, отпуснете раменете надолу, отпуснете цялото си тяло. Повторете три пъти.