

# Йога для дітей

## 1) Крендель

Сядьте рівненько, схрестивши ніжки. Одну руку покладіть на протилежне коліно. Іншу руку витягніть за собою і глибоко вдихніть. Потім поміняйте руки.



## 2) Спокій

Сядьте, схрестивши ноги. Випряміть спину. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Закрийте очі. Спокійно дихайте.



## 3) Літачок



Ляжте на живіт. Підніміть груди, руки і ноги. Дихайте глибоко.

## 4) Кобра

Ляжте на живіт. Упріться на зігнуті лікті. Повільно підніміть груди. Лікті повинні бути під грудьми, а ноги - випрямлені ззаду.



## 5) Лев



Стати на коліна. Опустіть груди на стегна. Вдихніть і видихніть. Подайте тіло вперед і заричіть, як лев.

## 6) Вулкан

Станьте прямо. Злегка розведіть ноги. Складіть долоні на рівні грудей. Вдихніть. Виштовхніть руки вгору. Видихніть. Розведіть руки в сторони і зведіть у центр.



