

Çocuklar İçin Yoga Hareketleri

1 . Ağaç Pozu



Bu poz çocuklarda konsantrasyon ve denge duygusunu geliştirir. Bacakları, uylukları, kasıkları ve damarları güçlendirir.

Ayakta düz bir şekilde durarak harekete başlayın. Sol ayağınızı sol bacağınızın içine getirin (ister diz altına, ister kasık kısmına) Aşırı baskı uygulamayın. Dizinizi doğrudan açın ve görseldeki konuma getirin. Dengenizi sağlayarak iki elinizi kalp önünde birleştirin. Eğer dengenizi koruyabiliyorsanız kollarınızı havaya kaldırarak da birleştirebilirsiniz. Derin bir nefes alın ve birkaç dakika bu pozun içerisinde kalın.

2 . Uak Pozu



Bu poz vücutun arka kısmını güçlendirir, denge ve duruş geliştirir. Konsantrasyonu ve sakinliği artırır, özgüven duygusuna katkı sağlar.

Ayakta düz bir şekilde durarak pozisyona başlayın. Nefes alın ve kolları uçak kanatları gibi omuz yüksekliğinde yanlara doğru uzatın. Ardından öne doğru eğilmeye başlayın. Arkaya doğru bir adım atın. Arka bacağı hafifçe havaya kaldırmaya başlayın ve sırt bölgesinden öne doğru eğilmeye devam edin. Kollarınız yanlarda düz olsun. Dengenizi koruyun ve başınızı öne doğru uzatarak bu pozisyonda birkaç nefes

alışverişi süresince kalın. Ardından aynı hareketi diğer bacağınız için tekrarlayın.

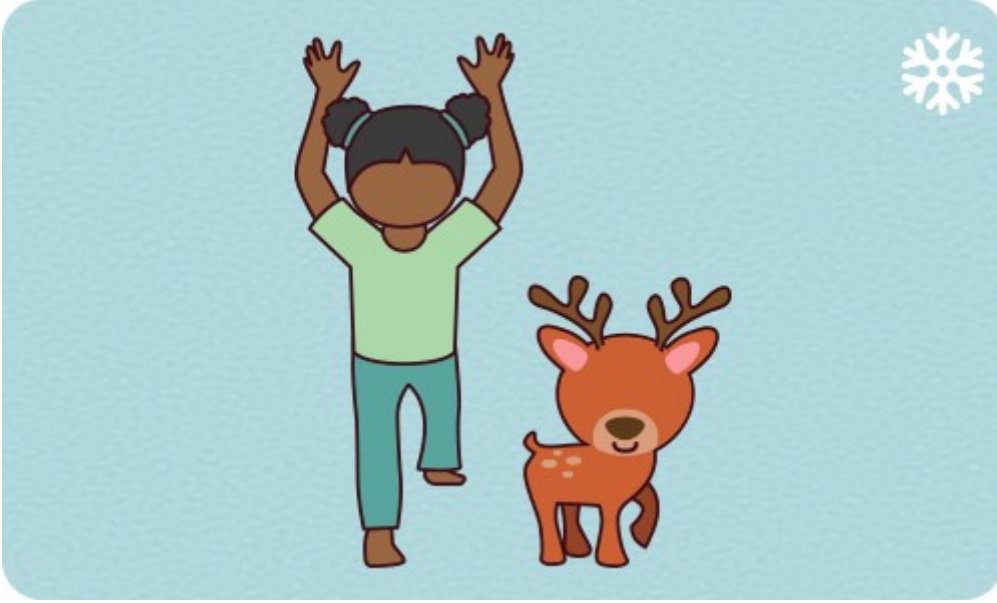
3 . Dađ Pozu



Bu poz sakinlik ve güç hissi yaratır. Zihnin dinlenmesine yardımcı olur. Denge duyusunu teşvikler.

Ayakta düz bir şekilde durun. Topuklar, ayak parmakları ve ayak tabanı yere iyice bassın. Ayaklarınız birleşik olsun. Derin bir nefes alın ve kollarınızı yanlarınıza getirin. Avuç içleri öne baksın. 30 saniye - 1 dakika boyunca nefes alışverişleri ile birlikte bu pozisyonda kalın.

4 . Geyik Pozu



Ayakta düz bir şekilde durun. Sağ ayağınızı öne doğru adım atın. Derin bir nefes alın. Nefes alırken, ön dizinizi bükerek doğrudan bileğinizin üzerinde getirin. Dengenizi yerde kalan ayağınızın topuğuna basarak sağlayın. Derin bir nefes alın ve kollarınızı havaya doğru uzatın. Parmaklarınızı birbirinden ayırın. Bu pozisyonda birkaç derin nefes alışverişı süresince kalın ve hareketi diğer bacağı için tekrarlayın.

5 . Aşağı Bakan Köpek Pozu



Bu poz zihni sakinleştirir, stres ve endişeyi atar. Kol ve bacak bölgesini güçlendirir. Uykusuzluk, baş ve sırt ağrısı gibi problemlere iyi gelir.

Aşağı bakan köpek hareketini yapmak için el ve dizlerinizin üzerinde durun. Elleriniz omuzlarınızın tam altında olsun ve ayaklarınızla hizalayın. Avuçlarınız yere açık bir şekilde baksın.