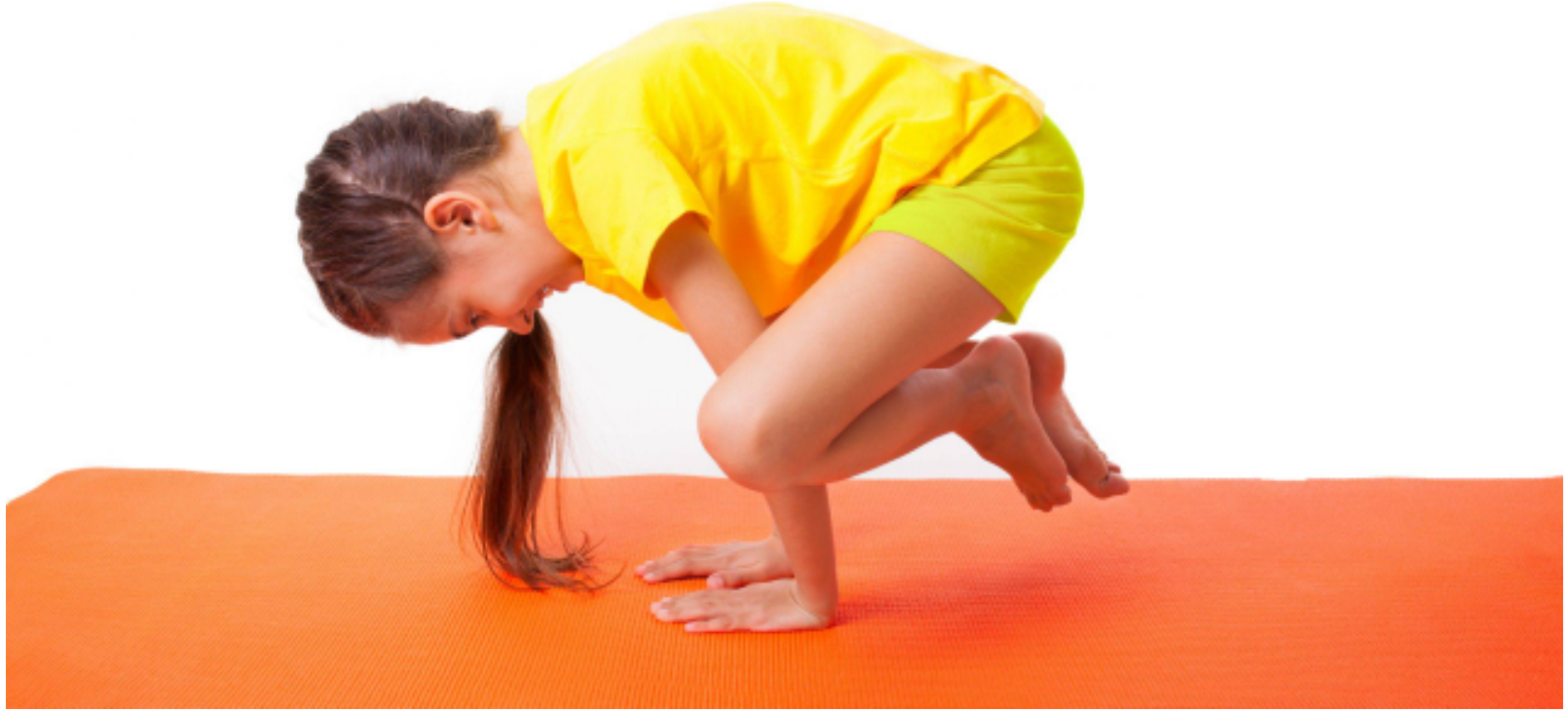
jóga

6-14 éves gyermekeknek

Cél:

1. agyféltekék harmonizálása
2. koncentráció fejlesztése
3. stresszoldás

- Helyszín: beszélgetőkör iskolaterem
- Időtartam: 45 perc
- Eszközök: teremben lévő tárgyak, mobiltelefon



1. Agyféltekék harmonizálása

Ászanákkal (kitartott testhelyzet) egyensúlyozó gyakorlatok mint pl.: fa, mérleg,varjú, lábujjhegyen állás, guggolás stb.

Pránájámával (légzőgyakorlat)

Elme/gondolat = légzésszabályozás légzés

Hasi légzés= stresszoldó hatású

Váltott orrlyukú légzés = jobb és bal agyféltekék harmonizálása mentális stabilitás a hatása

Mellkaslégzés(lufi)/ aranyfonal= fájdalomcsökkentő és mellkastágító hatású

ISKCO

KIDS YOGA
STORIES

Koncentráció fejlesztése

- 1,5 perc már koncentráció
- Ászanákkal, egyensúlyozó gyakorlatokkal a fókusz mindig egy kiválasztott ponton van.
- Légzőgyakorlatokkal a fókusz a légzés folyamata, csukott szemmel és vizualizáció az adott testrészre, lehet az a mellkas vagy köldök stb.
- Speciális gyakorlatokkal gyertyalánggal, tenyérből lefújt zsebkendő darabokkal, teremtő/képalkotó technikákkal belső képernyő, agykontroll feladatok stb.
-

Stresszoldás

Ászanákkal, mint a mellkasnyitó kartartások, hátrahajlás és nyújtózkodás a szimpatikus és vegetatív idegrendszerre lazító és egyben stabilizáló hatással bír. Babapóz, előrehajlás, bölcső,teve stb.

nyugtató zene

Hangtál

Légzőgyakorlatokkal pl. a hasi légzés (fókusz a köldök lehet fekve vagy pedig ülve is

Vezetett relaxációval mindig három lépésben: a fizikai test, gondolatok világa majd szívközpontban kapcsolódni.

さこより上をおたたき下さい

Köszönöm a figyelmet!

Készítette: Horgonyi Zsuzsanna