

PAPRAŠTI IR LENGVI PRATIMAI VAIKAMS NUSIRAMINIMUI, ATSIPALDAVIMUI

Sėdėti sukryžius kojas ir padėjus rankas ant kelių delnais į viršų. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.



Atsigulkite ant pilvo. Remdamiesi rankomis ir jas ištiesdami lėtai kelkite galvą ir pečius aukštyn, išsitieskite.



Pakelkite ištiestas rankas virš galvos, įtempkite jas, kad išeitų raidė Y.



Atsistokite tiesiai rankomis šalia kūno. Sulenkite savo dešinį kelią ir padėkite dešinę pėdą aukštai ant kairės šlaunies. Giliai įkvėpkite, per šonus pakelkite rankas virš galvos, ir suglauskite delnus. Pakartokite šią pozą pakelta nuo žemės kaire koja ant dešinės šlaunies.

