

Привітання СОНЦЯ



Дивись, сонечко зазирає у вікно! Його золоті промінці проганяють нічну темряву й будять усю землю: людей, тварин, рослини... Ніщо так щедро не ділиться своєю силою, як сонце! Тому я люблю вітати його щоранку особливими позами й словами. Повторюй за мною!

1. Ось я.
2. Я — промінчик Сонця.
3. Я вклоняюся Землі.
4. Я готовий.
5. Я несу світло в гори...
6. ...тваринам,
7. ...природі.
8. Я грію Землю.
9. Я дослухаюся до себе.
10. Я шаную себе.
11. Я відчуваю щастя.
12. Я відчуваю спокій.





12

1

2

3

4

5

6

7

Поза ВЕДМЕДЯ

ДЖАМБАВАТ-АСАНА



Із пози гори легко перейти в позу, яку названо на мою честь! Зробімо це разом! Спочатку уяви, що твої ноги перетворюються на великі лапи і міцно тримаються за землю. Тепер зігни коліна й вистав руки вперед, пальці мають бути розчепірені й трохи зігнуті — як кігті на лапах голодного ведмедя, який зараз мед ними закрібає!



1

Стань, трохи розвівши ноги (відстань між ними має дорівнювати ширині стегон).



2

Трохи зігни коліна.



3

Зігни руки в ліктях. Пальці широко розведи в сторони й трохи зігни, як довгі кігті.