



Joga mieram

Publicēts: 21.01.2021.



Nodaļas "Dzintari" sporta instruktore Singe aicina visus uz jogu mieram!

Sākumā ērti apsēžamies, noskaņojamies, atbrīvojam ķermeni, muguru noturam taisnu, izapaļojam plecus, kaklu. Uzliekam kreiso roku uz krūtīm, labo uz vēdera, veicam dziļas ieelpas/izelpas. Pārejam balstā uz ceļiem, Suns ar galvu uz leju un tad uz vingrinājumu Vienkājainais balodis, izpildām uz abām pusēm. Lēnām pieceļamies, noliecamies uz priekšu, ar apaļu muguru virzāmies uz augšu- iztaisnojamies, sakārtojam ķermeni. Ieņemam pareizu Varoņa pozu. Lēnām atgriežamies uz paklājiņa, pastiepjam muguru- Bērna poza. Apguļamies uz muguras, kājas saliektas, pēdas kopā, mierīgi elpojam. Novietojam un atbalstam kājas pret sienu, ar sēžu pēc iespējas tuvāk sienai, atbrīvojamies, pēdas izapaļojam, pirkstus nostiepjam uz sevi un prom. Mierīgi elpojam, vingrinājumu turpinām vismaz 5 minūtes.

 Joga mieram 

<https://www.vsc.iem.gov.lv/lv/jaunums/joga-mieram>