

Yoga for barn. Fire øvelser du kan gjøre hjemme 😊.

Det er lurt å ha på seg mykt og behagelig tøy når man gjør yoga. Sett gjerne på litt fin, rolig musikk før du begynner. Kos deg.

1. Ballongen.

Lat som om du blåser opp en stor ballong. Pust inn gjennom nesene og ut gjennom munnen og på tre klapper vi henda sammen. Gjenta dette til du føler deg rolig og avslappet.

2. Svaiende tre.

Stå på et bein. Prøv om du kan plassere den andre foten rett over eller under kneet på det beinet du står på. Hvis ikke kan du sette den ledige foten oppå den foten du står på. Nå skal du holde balansen. Strek hendene mot himmelen, og pust rolig inn med nesene og ut med munnen. Hvis du vil kan du svaie frem og tilbake med armene (som et tre i vinden).

3. Frosken.

Sitt på huk. bevege hodet sakte fra side til side mens du puster inn. Mens du puster ut så gjør du et froskehopp. Etter hoppet kommer du tilbake i froskestillingen, og gjentar øvelsen.

4. Cobraslangen.

Ligge på magen og ål deg bortover gulvet. Innimellom strekker du hodet opp og løfter overkroppen opp fra gulvet. Du kan støtte med hendene hvis du vil. Så legger du deg sakte ned igjen og åler deg videre.

Det viktigste med yoga er å gjøre det du får til med din egen kropp. Kjenn hvor deilig det er å få til forskjellige øvelser med kroppen! Hvis noe er vanskelig, kan du endre øvelsen slik at den passer til deg. Husk å puste godt 😊