**JOGA ZA ZAČETNIKE**

V tem tednu se bomo poigrali z vajami iz joge.

Joga prihaja iz Indije in je starodavno duhovno urjenje telesa , pri kateri z dihalnimi vajami in telesnimi položaji( asanami) poskušamo doseči telesno in duševno ravnovesje.

Joga nam pomaga da se sprostimo, krepimo moč, koordinacijo, gibljivost in tudi koncentracijo.

Vaje, ki sem vam jih pripravila za danes, delajte približno 30 sek vsako.

Če imate možnost se pri delu umaknite v miren prostor, lahko tudi ven v naravo v kak miren kotiček. Lahko delate na vadbeni blazini, ležalki , brisači ali drugi podlogi.

 Vsako vajo delajte umirjeno, med vajami se počasi premaknite v nov položaj, tudi dihajte globoko in počasi.

 Zdaj pa akcija. LP učiteljica Romana

