

Isabelle Koch

Libris .RO

Respect pentru oamenii și cărți

Delphine Soucail

# SIMPLISSIME

5 - 10 ani

CEA MAI SIMPLĂ

CARTE

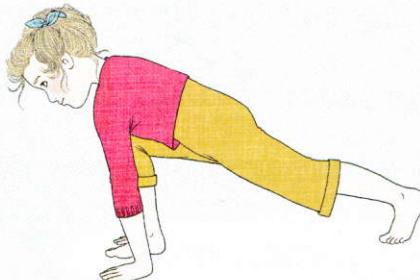
DE YOGA

DIN LUME



LITERA®  
București  
2018

<b>RĂZBOINICUL</b>	4	<b>SĂ AI OCHI LA SPATE</b>	24
Întinderea spatelui * Echilibru		Întinderea trunchiului	
<b>ZEUL MAIMUȚĂ</b>	6	<b>LĂCUSTA</b>	26
Concentrare		Pentru inimă	
<b>MUNTELE</b>	8	<b>COBRA</b>	28
O digestie mai bună		Tonificarea spatelui	
<b>COPACUL</b>	10	<b>ZBORUL PĂSĂRII</b>	30
Simțul echilibrului * Concentrare		Întinderea brațelor și a picioarelor	
<b>MARIONETA</b>	12	<b>VIDRA</b>	32
Întinderea picioarelor		Eliberarea energiei * Masarea abdomenului	
<b>PISICA</b>	14	<b>BARCA</b>	34
Flexibilizarea spatelui * Masarea abdomenului		Tonificarea mușchilor	
<b>LEUL</b>	16	<b>PODUL</b>	36
Eliberarea nasului, a urechilor și a gâtului		Flexibilizare	
<b>COPILUL</b>	18	<b>PLUGUL</b>	38
Destinderea capului		Împotriva oboselii	
<b>TESTOASA</b>	20	<b>PEŞTELE</b>	40
Întinderea picioarelor		Respirația	
<b>VALUL</b>	22	<b>CROCODILUL</b>	42
Întinderea coloanei vertebrale * Destindere		Destinderea coloanei vertebrale	
		Legenda apariției practicilor yoga	
		Exerciții suplimentare	



2



- \* Fac **un pas** în față cu piciorul drept.
- \* Îndoi **piciorul drept** și îmi pun palmele jos, de o parte și de alta a piciorului.
- \* Întind piciorul stâng în spate și **respir adânc**.

3



4



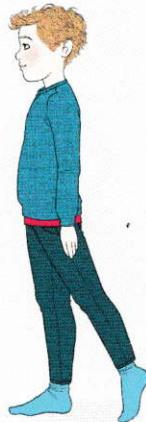
- \* Îmi aşez **mânile una peste alta** pe coapsa dreaptă.
- \* Expir, **împing călcâiul stâng** pe podea și îmi îndrept spatele.
- \* Inspir și **ridic brațele** deasupra capului ca și cum aş vrea să ating cerul.
- \* Fixez cu privirea un punct din fața mea **ca să-mi păstreze echilibrul**.
- \* Împing cu putere în podea.



Sunt de neînvins.



2



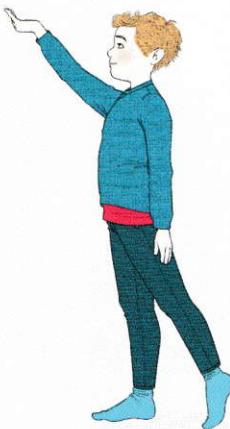
- \* **Stau în picioare**, cu picioarele lipite și brațele pe lângă corp.

- \* Îmi pun **palmele** pe partea exterioară a coapselor.

- \* Întind piciorul stâng în spate.

- \* Ating podeaua **doar cu vârful** degetelor.

3



4



- \* Inspir.

- \* Ridic și întind **brațul drept**.

- \* Fac **mâna** căuș și o întorc spre cer.

- \* Expir și ridic **piciorul stâng**.

- \* Tin mâna stângă pe coapsă.

- \* Revin în **poziția inițială**, apoi reiau mișcarea cu piciorul drept în spate și brațul stâng întins.



**Mâna mea împinge aerul spre cer.**



- \* Stau **în picioare**.
- \* Îndepărtez **picioarele**.
- \* Întind **brațele** în lateral, cu palmele spre cer.

2



- \* **Inspir** cu brațele întinse.
- \* Mă mișc ca un avion, răsucind trunchiul spre dreapta, **cu spatele foarte drept**.
- \* Așez mâna stângă **pe sol**.
- \* Privesc **spre mâna aflată în aer** și respir din abdomen.

3



4



- \* Expir.
- \* Împreunez palmele cât mai **în față**.
- \* Întind brațele și le lipesc **de urechi**.
- \* Inspir.

- \* Mă îndrept și întind **brațele spre cer**.
- \* Tin palmele **împreunate** în continuare, lipite una de alta.
- \* În final, **las mâinile jos**, pe lângă corp.



**Mâinile mele se joacă,  
încercând să atingă norii.**