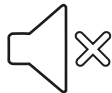
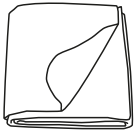


# Joga dla artystów

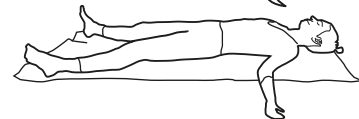
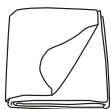


## Odcinek 1: Rozciąganie

Przygotuj pomieszczenie do ćwiczeń - przewietrz je i naszykuj kocyk. Obrazki poniżej pokażą Ci jak wykonywać pozycje z jogi, czyli asany. Staraj się je wykonać na tyle poprawnie, na ile pozwala Ci Twoje ciało - będziemy rozciągać górne partie ciała, ale nie wyginaj się na siłę. Pamiętaj, każdy z nas jest inny i każdemu ćwiczenia będą wychodziły inaczej, więc rozluźnij się, rozciągnij i niczym nie przejmuj. Zaczynamy!



Rozluźnij po kolei wszystkie mięśnie od palców stóp aż po głowę. Rozluźnij się i poleż tak kilka minut, a na koniec przeciągnij się mocno.

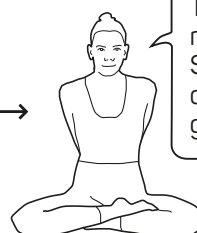


Za trudne?

To usiądź po turecku. Najważniejsze jest to, by Twoje plecy były proste.



Wyciągnij się mocno w górę, a nogi dalej trzymaj skrzyżowane.



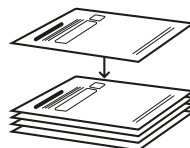
Teraz spleć ręce za sobą. Sprawdź czy dotkniesz głową podłogi!



Namaste! \*

\* To takie tradycyjne hinduskie pozdrowienie.

Zbieraj scenariusze!



Wyślij zdjęcie swoich działań!

[galeria@cyberswietlica.pl](mailto:galeria@cyberswietlica.pl)



Zadanie „Świetlice Artystyczne. Program edukacyjno-artystyczny dla dzieci i młodzieży dotkniętej wykluczeniem społecznym w Łodzi”.



Dofinansowano z budżetu miasta Łodzi.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Darczyńca:



Organizator:

