

JOGA

Asana je sanskrska beseda, ki pomeni telesni položaj. Z vadbo asan dosežemo notranji mir, sproščenost in občutek notranje svobode. Pri izvajanju asan ima pomembno vlogo dihanje. Ko je dihanje usklajeno z gibanjem, je izvajanje vaj skladno.

VALJANJE PO TLEH

Začetni položaj: **ležanje na hrbtu.**

Pozornost: **na vse telo.**

Dihanje: **normalno.**

Število ponovitev: **6 (3 v levo in desno).**

Izvajanje: **lezite na hrbet in se sprostite. Ob vdihu iztegnite roke za glavo in jih položite na tla.**

Dihajte normalno. Z iztegnjenim telesom se valjajte v levo in desno. Vrnite se v začetni položaj.

Učinkovanje: **Osvežuje celo telo.**

