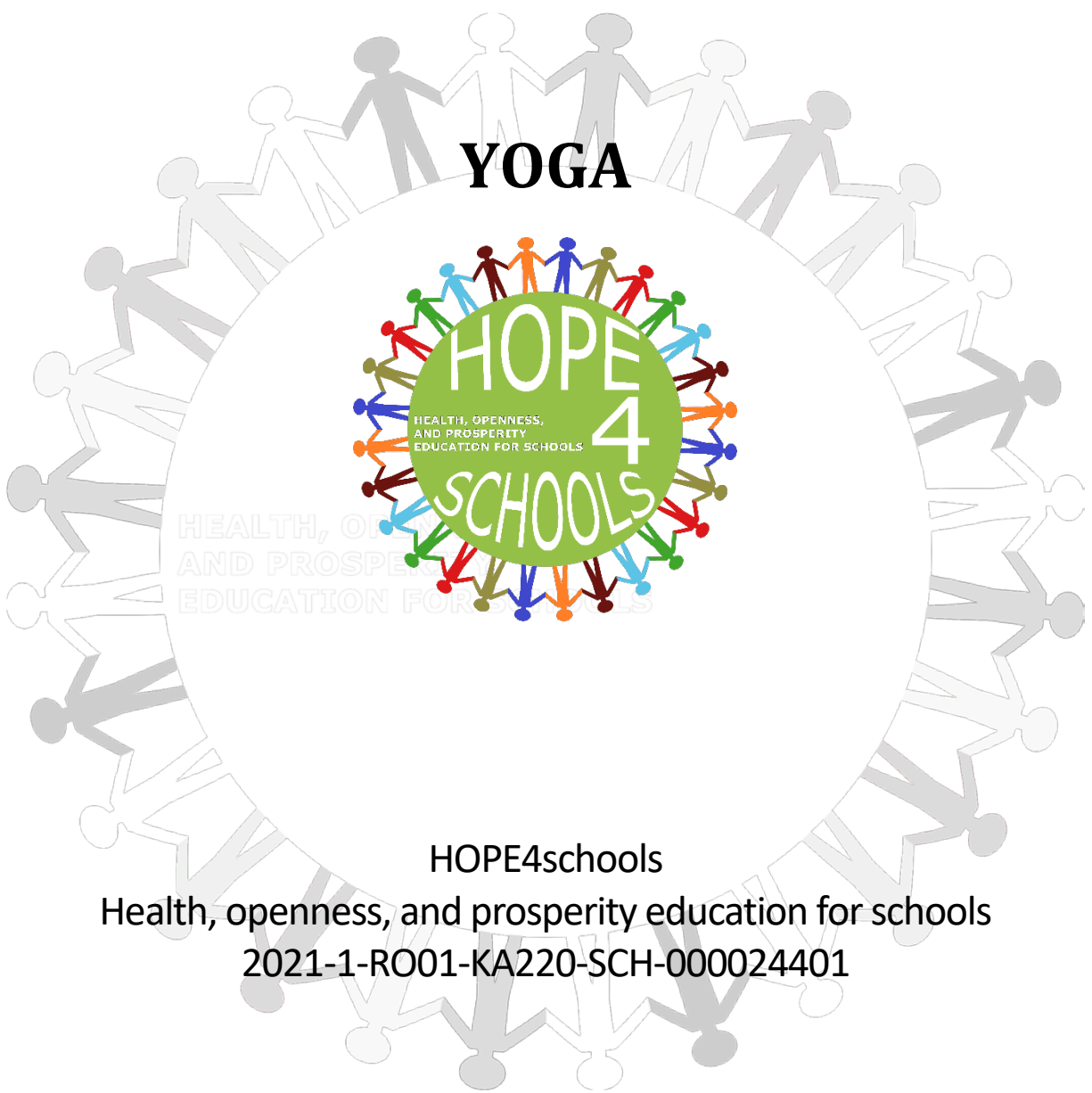




GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



YOGA

HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401

Relaxează-ți capul! Pentru a-i ajuta pe micii yoghini să învețe mai bine!



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

YOGA

Un set de exerciții care sprijină concentrarea și, astfel, învățarea.

Cum funcționează exercițiile?

Datorită acestor poziții, grupuri mari de mușchi sunt relaxate, fluxul sanguin către creier se îmbunătățește, iar exercițiile au un efect de armonizare asupra sistemului nervos vegetativ. Acest lucru poate ajuta la eliminarea stresului și a barierelor mentale. Exercițiul final "leagăn pe spate" este energizant și deosebit de util imediat înainte de lecție.

1. EXHALE "HA"

Ridicați-vă în picioare. Cu o inspirație, aduceți ambele brațe în sus și cu un "ha"

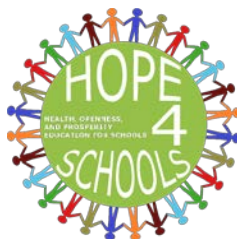


lăsați-le să cadă din nou în jos, expirând adânc din burtă.



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

1. STAȚI CU CAPUL ÎNTORS ÎNTR-O PARTE

2. Așezați un scaun sau o ladă lângă dvs. Așezați piciorul drept pe scaun. Prindeți partea exterioară a genunchiului drept cu mâna stângă și trageți-l spre dvs. Întoarceți capul spre stânga și puneți mâna dreaptă la spate. Stați drept și



respirați adânc din burtă. Apoi schimbați partea.

1. ÎNCHIDEREA CUȚITULUI ÎN PICIOARE

Imaginați-vă: vă mișcați la fel ca un briceag care se închide. Stați drept, lăsați capul să cadă în față, lăsați toată partea superioară a corpului să cadă înainte în



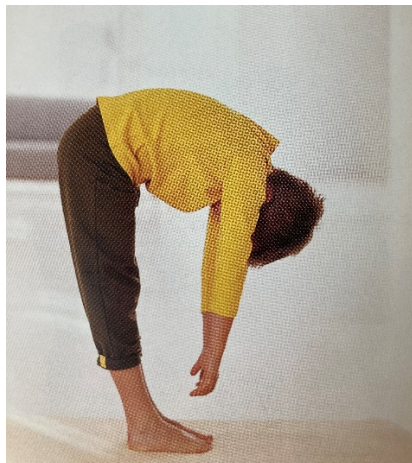
Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

jos. Imaginați-vă că toată presiunea curge treptat din umeri prin brațe și iese



prin vârful degetelor.

1. CÂINE CU FAȚA ÎN JOS

Imaginați-vă: vă întindeți ca un câine. Stați pe mâini și picioare, astfel încât corpul dumneavoastră să formeze un triunghi. Acum faceți o întindere lungă -



ca un câine.

1. ÎNTINDEREA PIEPTULUI

Stați în picioare cu picioarele ușor depărtate. Ridicați brațele în față și puneți mâinile cu palmele împreunate. Întindeți mâinile larg și aduceți-le înapoi. La spate, aduceți din nou mâinile împreună și strângeți-le. Aplecați-vă ușor pe



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

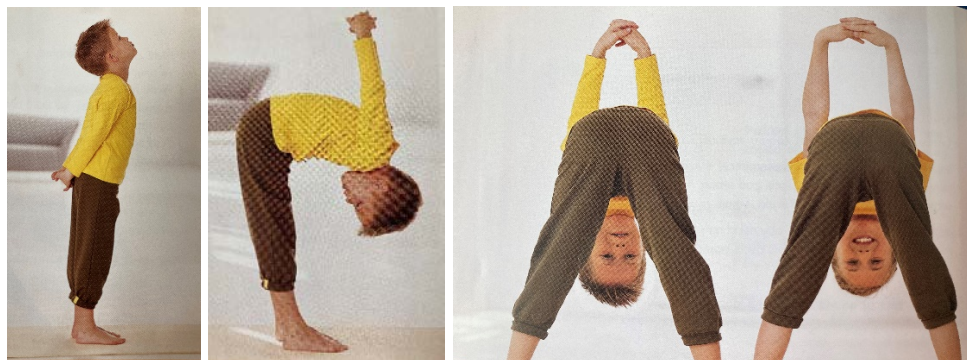


WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

spate, astfel încât să priviți în sus. Acum ridicați brațele înainte și în sus, spre



cap, și respirați adânc. Apoi reveniți încet la poziția inițială.



1. YOGA MUDRA

Îngenuncheați și așezați-vă pe călcâie, îndoți partea superioară a corpului înainte și sprijiniți-vă pe coapse. Puneți capul pe pământ. Întindeți gâtul. Puneți brațele înapoi în lateral, cu palmele în sus.



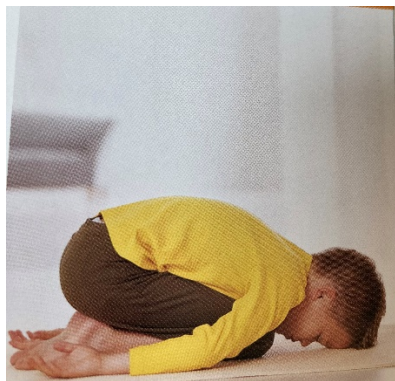
Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



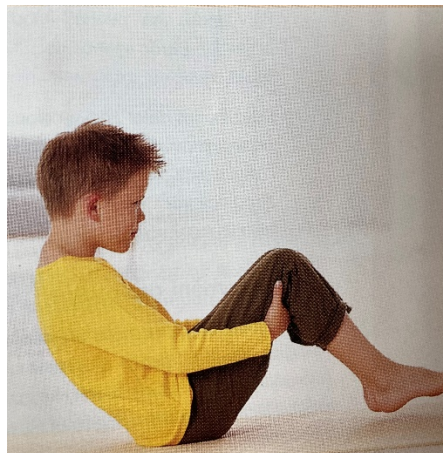
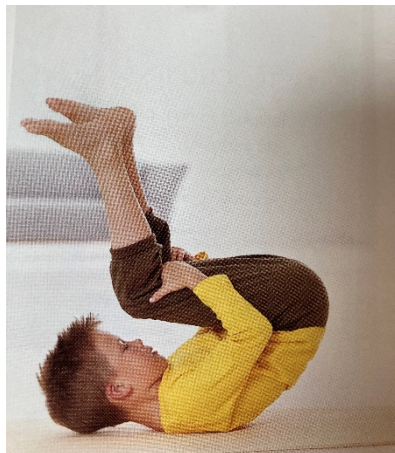
WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Gândiți-vă la poziția yoga mudra ca la o poziție de umilință: Accept totul așa cum este, fără teamă și fără stres, simt pace în mine însumi.



1. Rostogolirea PE SPATE

Faceți acest exercițiu pentru a deveni complet treaz și pregătit să învățați. Întindeți-vă pe spate, îndoți picioarele și trageți-le spre dumneavoastră. Cu spatele rotund, puteți acum să vă legănați înainte și înapoi. Leagănați-vă întotdeauna pe spate cu o mică balansare, rostogoliți-vă întotdeauna pe tot spatele până la cap și apoi aproape că ajungeți din nou în poziție șezândă.



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.