



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



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)



# ЙОГА

HOPE4schools

Образование за здраве, откритост и просперитет за училищата

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by  
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

## НАБОР ОТ УПРАЖНЕНИЯ, КОИТО ПОДПОМАГАТ КОНЦЕНТРАЦИЯТА И ПО ТОЗИ НАЧИН УЧЕНОТО.

### Как работят упражненията?

Благодарение на тези позиции се отпускат големи групи мускули, подобрява се притокът на кръв към мозъка, а упражненията имат хармонизиращ ефект върху вегетативната нервна система. Това може да помогне за преодоляване на стреса и психическите бариери. Последното упражнение "люлеене по гръб" е тонизиращо и особено полезно непосредствено преди урока.

### 1. ИЗДИШВАНЕ "ХА"

Застанете прави. С вдишване изнесете двете ръце нагоре и с "ха" ги пуснете отново надолу, като издишате дълбоко от корема.



### 2. ЗАСТАНЕТЕ С ГЛАВА, ОБЪРНАТА НАСТРАНИ

Поставете стол или сандък до себе си. Поставете десния си крак върху стола. Хванете външната страна на дясното си коляно с лявата си ръка и го издърпайте към себе си.



Co-funded by  
the European Union

*Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.*



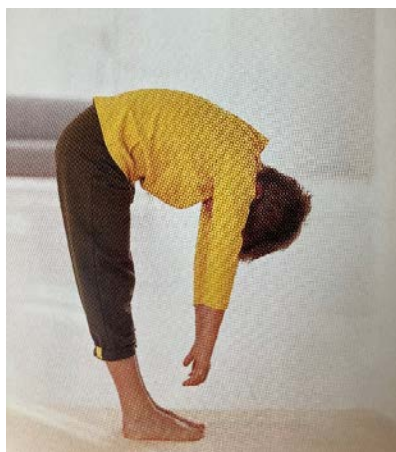
[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

Обърнете главата си наляво и поставете дясната си ръка зад гърба. Застанете изправени и дишайте дълбоко от корема си. След това сменете страната.



### 3. ЗАТВАРЯНЕ НА НОЖА В ИЗПРАВЕНО ПОЛОЖЕНИЕ

Представете си: движите се по същия начин като джобно ножче, което се затваря. Застанете изправени, пуснете главата си напред, цялата горна част на тялото ви да падне напред надолу. Представете си, че цялото налягане постепенно преминава от раменете ви през ръцете и излиза от върховете на пръстите ви.



Co-funded by  
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

#### 4. КУЧЕ, ОБЪРНАТО НАДОЛУ

Представете си: протягате се като куче. Застанете на ръцете и краката си, така че тялото ви да образува триъгълник. Сега направете дълго разтягане - като куче.



#### 5. РАЗТЯГАНЕ НА ГРЪДНИЯ КОШ

Застанете с леко разтворени крака. Вдигнете ръцете си напред и поставете дланите си заедно. Разтворете широко ръцете си и ги върнете обратно. Отзад отново съберете ръцете си и ги притиснете. Наведете се леко назад, така че да гледате нагоре. Сега вдигнете ръцете си напред и нагоре към главата и дишайте дълбоко. След това бавно се върнете в първоначалното положение.



Co-funded by  
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.



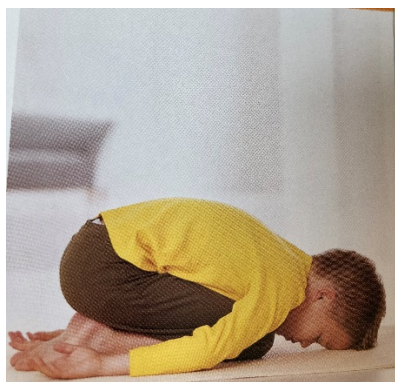


WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

## 6. ЙОГА МУДРА

Клекнете и седнете на петите си, наведете горната част на тялото си напред и се опрете на бедрата си. Поставете главата си на земята. Изтеглете врата си. Поставете ръцете си обратно отстрани, с длани нагоре.

Мислете за позицията на йога мудра като за позиция на смирение: Приемам всичко такова, каквото е, без страх и без стрес, чувствам мир в себе си.



## 7. ГРЪБНАК НА ГЪРБА

Направете това упражнение, за да се събудите напълно и да сте готови да учите. Легнете по гръб, сгънете краката си и ги издърпайте към себе си. С окръжен гръб сега можете да се люлеете напред и назад. Винаги се люлейте по гръб с малко замахване, винаги се преобръщайте по целия гръб до главата и след това отново почти до седнало положение.



Co-funded by  
the European Union

Подкрепата на Европейския съюз за издаването на тази публикация в рамките на проект HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 не представлява одобрение на съдържанието, което отразява единствено възгледите на авторите, и Комисията не носи отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.