

SPREHOD V GOZD

 Joga zgodbica



Jutro je, ležiš v svoji postelji.



1. POLOŽAJ: POČIVALČEK

Ležiš čisto mirno in iztegnjeno, noge so skupaj, roke so ob telesu, narediš 3 globoke vdihe in 3 dolge izdihe.



Pomaneš si oči in vstaneš. Pretegneš se, streseš obe nogi in roki. Hitro se oblečeš, umiješ zobe in poješ zajtrk. Pogledaš skozi okno, dan je ravno pravšnji za sprehod v gozd. Obuješ čevlje in se odpraviš. Pred vrati te pozdravi čudovit metuljček, usede se ti na ramo.



2. POLOŽAJ: METULJ



Usedeš se na tla, pokrčiš kolena, stopali prisloniš skupaj. Z rokama primeš prste na nogah in se poravnaš. Pri vdihu dvigneš kolena, pri izdihu jih potisneš proti tlom. Ponoviš vsaj 3x.



Metuljček odleti, dobre volje se odpraviš naprej. Med hojo si zapoješ pesmico METULJČEK CEKINČEK (Janez Bitenc).

Metuljček, cekinček, ti potepinček, kje si pa bil?
Pri majceni cvetki, drobni marjetki medek sem pil.

Po tem ko

želodček, poln kakor sodček bil je nalit, sem
rekel marjetki, drobceni cvetki: "Zdaj sem pa sit!"





Med petjem

si kar malo pozabil kaj se dogaja okrog tebe, kar na enkrat si se znašel v

gozdu. Pred teboj je visoko drevo. Ustaviš se in ugotoviš, da je Hrast.



3. POLOŽAJ: HRAST

Stojiš

pokončno in trdno, umiriš se. Eno nogo počasi dvigneš in jo s stopalom prisloniš na notranjo stran stegna. Roke dvigneš nad glavo. Poskusiš se čim bolj umiriti, dihaš globoko in mirno.





Odpraviš se globje v gozd. Hodiš mirno in počasi. Opazuješ okolico. Koliko dreves je in kako so si različna. Opazuješ lubje. Na nekaterih drevesih je staro in razbrazdano, drugje mlado in gladko. V daljavi zaslišiš glas. Najbrž je ptica. Čisto tiho po prstih slediš zvoku. KUKU, KUKU.



Zagledaš kukavico.



4 POLOŽAJ: KUKAVICA



Stojiš pokončno, težo preneseš na eno nogo, drugo nogo dvigneš nazaj. Nagneš se naprej in iztegneš obe roki predse. Umiriš se in se počutiš kot ptica lahkotno.



Nekaj časa
postojiš in opazuješ kukavico, nato se odpraviš nazaj
proti domu. Zapoješ
pesmico o kukavici (Janez Bitenc).



Ku-ku,
ku-ku, iz gozda odmeva,
ku-ku,
ku-ku, že kukavce glas.
Ku-ku,
ku-ku nam ptička prepeva
ku-ku,
ku-ku, pomlad je že tu.



Prispel si domov. Na pragu te pričaka isti metuljček,
pozdraviš ga in se nasmehneš. Prijetno utrujen se
odločiš, da boš malo počil.

5. POLOŽAJ: POČIVALČEK

Ležiš čisto mirno in iztegnjeno, noge so skupaj, roke so ob telesu, narediš 3 globoke vdihe in 3 dolge izdihe.

