

Yoga Zamanı!

Aşağıdaki şekli kes ve yapıştırılacak yerlerden yapıştır. Elde edeceğin yoga zarıyla oynamaya başlayabilirsin!

- Oyun en az iki kişiliktir.
- Oyuncular sırayla zarları atarlar.
- Denk gelen yoga hareketinin yönergesini uygularlar.
- Oyuncular bu oyunla birlikte hem basit yoga hareketleri yapacak hem de sorular aracılığıyla aralarındaki iletişimi güçlendirecekler.



Aşağı bakan köpek duruşu: Bu pozisyona dört ayak üzerinde başla ve poponu havaya doğru kaldır. Topukların da yere değmeyecek şekilde olmalıdır. Boynunu uzatmak için başını eğmeyi unutma. Bu pozisyonda üç derin nefes al ve rahatla!

Kelebek: Dizleri bük ve topuklarını kalçana yakınlaştır. Dizlerini iki yana düşürerek ayak tabanlarını birbirlerine yapıştır. Bir kelebek olduğunu hayal et, ağaçların dalları arasında uçtuğunu hayal et. Nasıl hissediyorsun? Birkaç kelimeyle anlatabilir misin?

Ağaç duruşu: Haydi ellerini başının üzerinde birleştir, bir ayağını kaldır. Bakalım konsantrasyonunu sağlayıp dengede ne kadar süre durabileceksin.

Kedi duruşu: Güneşin altında esnediğini hayal et. Tam bir kediye benzeyene kadar aşağı doğru eğil!

Mutlu Bebek Duruşu: Sırt üstü uzan ve nefes vererek dizlerinizi karnına çek! İşte mutlu bebek duruşundasın, rahatına bak!

Köprü duruşu: Kendini bir köprümüştün gibi hayal et. Sırt üstü uzan ve poponu havaya kaldırarak güzel bir köprü kur!

Yapıştır

Aşağı bakan köpek duruşu



Yapıştır

Yapıştır

Kelebek



Yapıştır

Yapıştır

Mutlu bebek duruşu



Köprü duruşu



Ağaç duruşu



Yapıştır

Kedi duruşu



Yapıştır