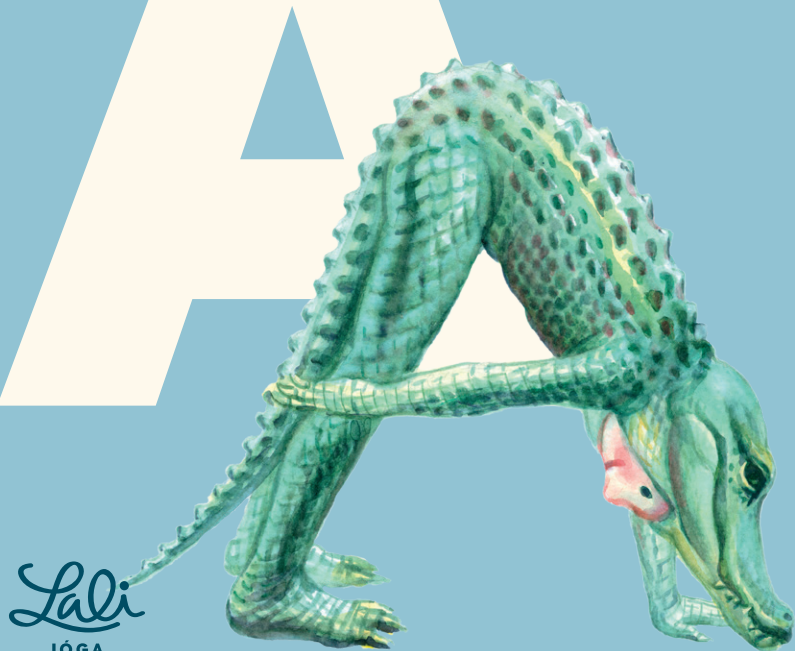


Ганка Луганова

Йога алфавіт

Йога алфавіт складається із 26 карт, ігрових вправ та літер.

Набір містить 26 карт з описом (поясненням) вправ.



Йога алфавіт

Текст: Ганка Луганова

Ілюстрації: Лібоше Вендлова

Графіка: Роман Чорногоус

Переклад на українську мову: носії мови, вимушені переселенці з України
березень 2022 року

Ми підготували для Вас йога алфавіт, який призначений, як для дітей так і для дорослих, тобто усім хто любить погратися з літерами або вивчає їх.

Складіть за допомогою наших карт різноманітні слова або речення та окремі літери відразу закріпіть вправою (практикуйте, тренуйте).

Із йога алфавітом можна тренувати тіло та водночас словниковий запас.

Також наші карти придатні для вивчення чеської або англійської мови, так як малюнок на карті дійсний для обох мов (приклад lev = lion, drak = dragon) Для кожної вправи спробуйте придумати щонайбільше слів які починаються на обрану літеру.

Деякі пози для вас можуть бути важкими, інші навпаки занадто простими. Спробуйте самі створити власну форму літери. У випадку проблем зі здоров'ям краще проконсультуватися з лікарем, чи підходять Вам саме такі вправи.

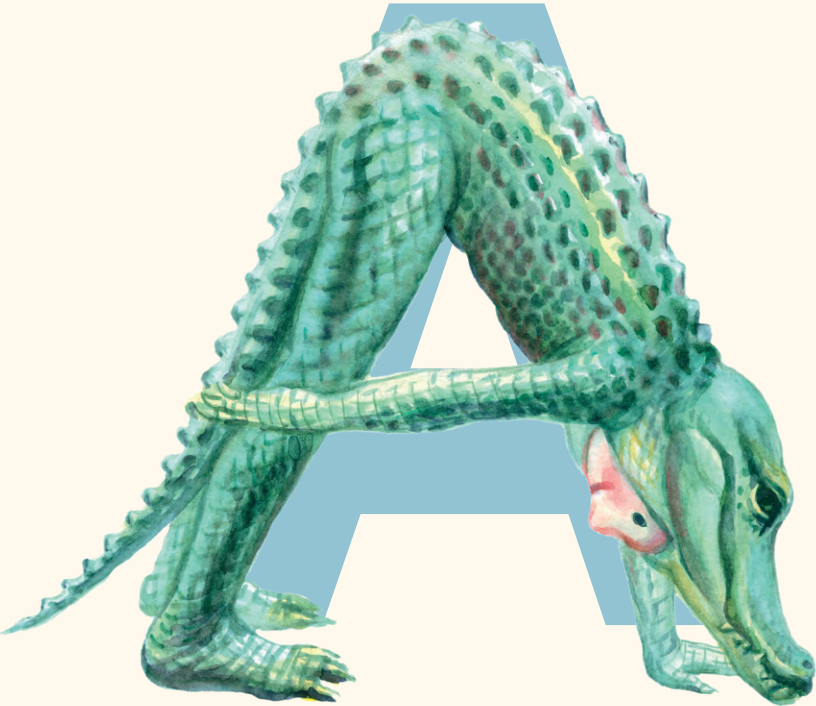
Бажаю приємної попрактики та навчання.

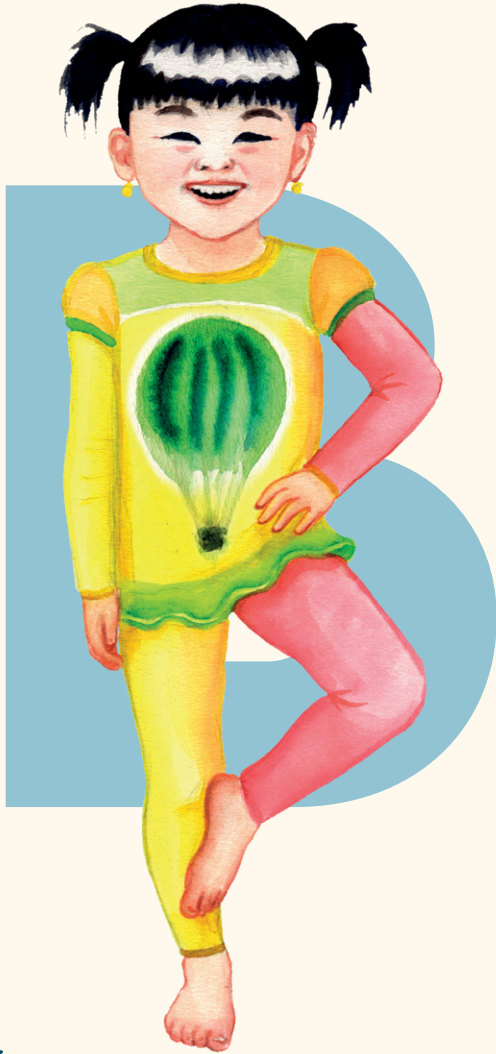
Ганка

Ганка Луганова
Лалі йога (Lali jóga)

Алігатор (Aligátor)

- Починай з пози кота, розсунь всі пальці на руках. Видтискай усією долонею та повільно підіймай сідниці догори.
- Коліна потрібно зігнути, голову держи вздовж тіла, плечі розправ.
- Розтягнись, як пес та дихай спокійно. Потім підійми одну руку і поклади долоні між колінами, щоб вийшла літера А.
- Відпочинь та повтори вправу з підняттям другої руки.





Балон (Balón)

- Встань в позу гори, розтягни спину в гору, а плечі розправ.
- Поклади ліву руку на бік, вагу перенеси на праву ногу і відштовхуйся правою ступнею вгору.
- Потім ліву ногу приклади до внутрішньої сторони правої гомілки.
- Коліно зігнутої ноги направлено в сторону так, щоб вийшла літера В.
- Відпочинь та повтори вправу на іншу ногу.



Цикліста (Cyklista)

- Починай з позиції сидючи із зігнутими ногами. Схопи себе за коліна та витягнись із сидних костів вверх.
- Потім зігни коліна та притисни п'ятки до сидниць. Витягни руки та тіло, як можна найбільше до форми кола, тобто до форми літери С.



Дракон (Drak)

- Встань в позу гори, розтягни спину догори, а плечі розправ.
- З видихом та зігнутими колінами нахились вперед, долоні залиш вільно спущеними вниз. Якщо зможеш доторкнутися підлоги, поклади їх біля ступні. Долоні можна покласти і на гомілку, а коліна залишити зігнутими.
- Витягни сідницю в гору, розслаб голову, та якомога більше зігнися до форми літери D.



Е. Т.

- Починай з позиції сидіння з витягнутими ногами. Розтягни спину вгору, а плечі розправ у сторони.
- Витягни ліву руку нижче рівня плеча, а праву руку трішки вище. Складний варіант цієї позиції: залишити ліву ногу лежати на коврику, а вказівним пальцем лівої руки вхопитися за палець правої ноги, а ногу помалу випрямляй.
- Потягнись від сідничних кісток вгору і праву руку підійми трішки вище рівня плечей до форми літери Е.



Флейта (Flétna)

- Стань в позицію гори, розтягни спину вверху, а плечі розправ.
- Вагу тіла перенеси на праву ногу і відштовхуйся від цілої лівої стопи вгору.
- Ліву ногу зігни під кутом 90 градусів та ліву руку витягни в сторону на рівні плеча. Праву руку можна зігнути так, ніби граєш на флейті. Таким чином утвориться літера F.



Горила (Gorila)

- Починай із сидячої зігнутої пози із опущеними ногами. Вхопись під колінами і витягнись із сідничних кісток вгору.
- Потім підійми зігнуті ноги над ковриком зі стопами на рівень очей, випрями руки і округли тіло до форми літери G.



Грох (Hroch)

- Стань у позицію коли ноги трішки далі одна від одної. Витягни вверх спину і розправ плечі.
- Виверни одну стопу носком назовні, а руки витягни на рівні плечей у сторони.
- Зігни коліно вивернутої ноги і потягнись за тим самим плечем так, щоб кінчики пальців торкнулися підлоги перед ногою, що стоїть.
- Другу ногу підійми вверх і потроху вирівняй зігнуте коліно ноги, що стоїть. Як тільки знайдеш рівновагу підійми другу руку вверх і потягнись до всіх сторін, створивши собою літеру Н.
- Відпочинь і повтори вправу на другій нозі.



Індієць (Indián)

- Стань у позицію гори, потягни спину вверх, а плечі розправ.
- Притисни долоні рук одна до одної перед грудною клітиною із вдихом підними руки над головою у формі літери І.
- Усміхнись та спокійно дихай.



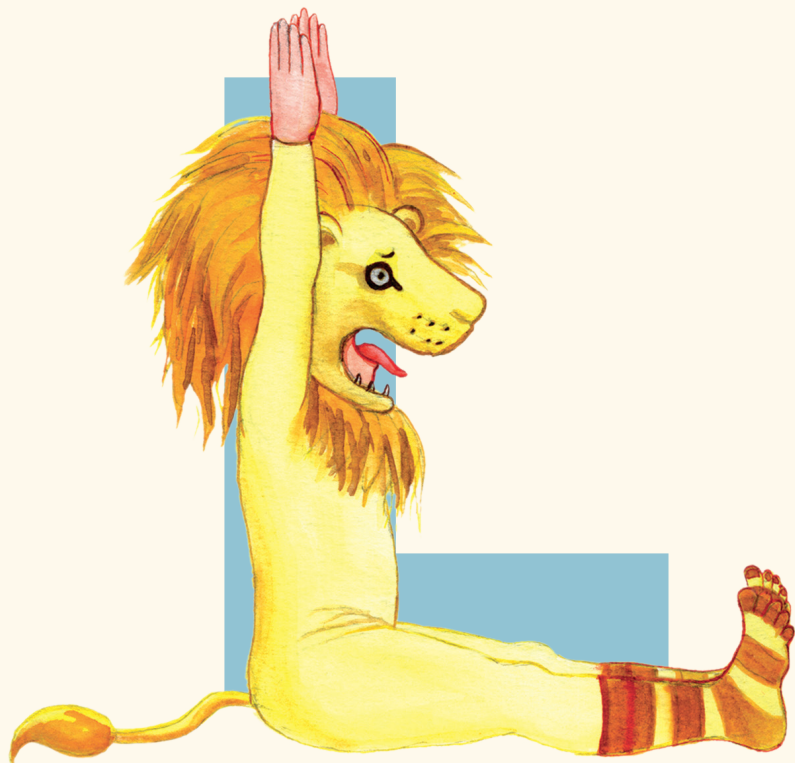
Ягуар (Jaguár)

- Сядь на п'тки і потягни спину вверх, а плечі розправ.
- Стань на коліна і підними стопи ніг від коврику. Намагайся знайти рівновагу на колінах і витягнути руки догори, щоб з тебе вийшла літер J.
- Цю вправу роби на м'якому коврику або на покривалі.



Кенгуру (Klokan)

- Стань у позицію гори, потягни спину уверх і розправ плечі.
- Вагу тіла перенеси на одну ногу, а другу ногу трішки підними від коврика. Підними обидві руки, щоб з тебе вийшла літера К.
- Відпочинь та повтори вправу на другій нозі.



Лев (Lev)

- Сиди в позиції з витягнутими ногами. Руки підними в гору і плечі лиши опущеними від вух вниз.
- Витягнися із сідних кісток вгору та вперед до п'яток у формі літери L.



Мухомор (Muchomůrka)

- Сядь в позицію з зімкнутими ногами обіпрись на долоні за спиною так, щоб пальці рук були в напрямку п'ят.
- Плечі витягни в сторони і відштовхуванням долоней і стопи легенько підійми сідницю від коврика до форми літери М.



Німфа (Nymfa)

- Починай лежачі на спині, цілу стопу обіпри на коврик, а руки нехай лежать вздовж тіла долонями вниз.
- Відштовхуйся від стоп і долоней плечі. Піднімай розслаблені сідниці трішки над ковриком.
- Потім витягни руки перед собою, щоб виглядало, як літера N.



Олива (Oliva)

- Лежачі на животі зігни праву ногу і вхопись за неї правою рукою за щіколотку. Так само вхопись лівою рукою за щіколотку.
- Коліна залиш як можна ближче одне біля одного та легенько притисни щіколотку до долоні, щоб створити літеру О.



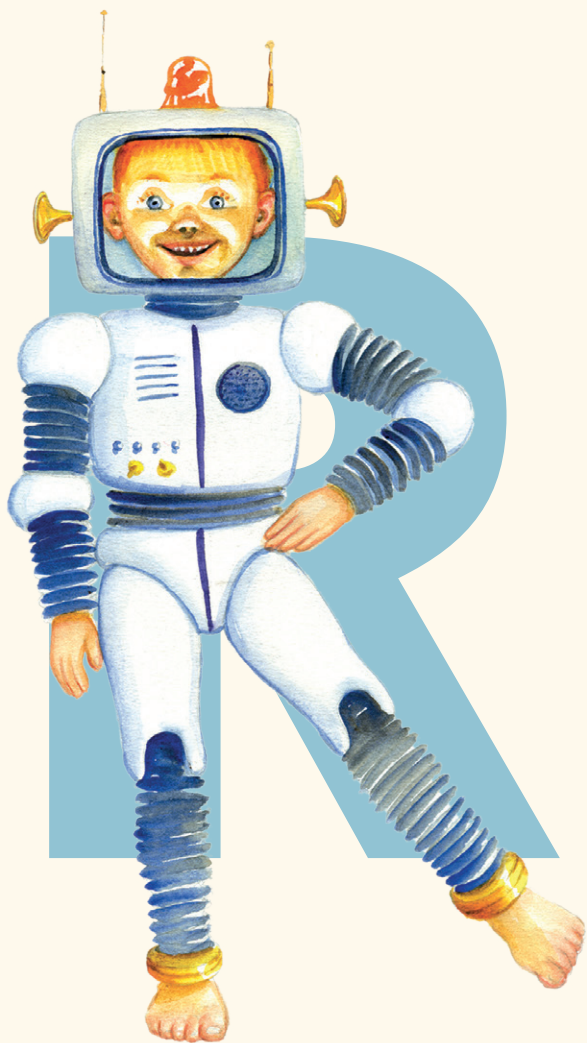
Поросятко (Prasátko)

- Стань в позицію гора, витягни спину вверх розправ плечі.
- Підними руки, коліна зігнуті, трішки нахились, поклади долоні на коліна і вигнись у формі літери Р.

Квазімодо (Quasimodo)

- Починай сидячі, ноги зігнуті. Вхопись під колінами і витягнись від сидних кісток ввверх.
- Потім обома руками притримай стопу правої ноги і помаленьку ліву стопу залиш на коврику.
- Закрутись до форми літери Q. Відпочинь і поміняй ноги.





Робот (Robot)

- Стань в позу гори, витягни спину вверх, а плечі розтягни в сторони.
- Ліву руку дай в бік, перенеси вагу тіла на праву ногу і відштовхуйся від цілої лівої стопи вверх.
- Ліву ногу дай в сторону, стопу підними над ковриком так, щоб з тебе вийшла літера R.
- Відпочинь і вправу повтори на другій нозі.



Сфингс (Sfinga)

- Сядь на п'ятки, витягни спину вверх, а плечі розтягни в сторони. Стань на коліна, а щіколки підними від коврика.
- Витягни руки у висоту і трішки закинь голову назад. Легенько згорби спину і сформуєй руки так, щоб з тебе була літера S.



Тигр (Tigr)

- Стань до позиції гори, витягни спину вверх, а плечі розправ. Дай руки в сторони до форми літери Т.



Уфо (Ufo)

- Починай сидячи, ноги зігнуті. Вхопись під колінами та витягнись із сідних кісток вверху.
- Потім поступово піднімай ноги від коврика. Як тільки знайдеш рівновагу, підними руки в гору, помаленьку ноги натягуй і закругли спину до форми літери U.



Ваза (Váza)

- Починай сидячи, ноги зігнені. Вхопись під колінами та витягнись із сидних костів ввєрх.
- Потім поступово піднімай ноги від коврику. Як тільки знайдєшь рівновагу, підними руки і помаленьку натягуй ноги, щоб з тебе була літера V.



Lali
JÓGA

www.jogasdetmi.cz

Вестерн (Western)

- Починай сидячі, ноги зігнуті. Вхопись під колінами і витягнися із сидних коістів вверх.
- Потім підними ноги і витягнися до літери W.
- Як тільки знайдеш рівновагу, спина рівна, руки підними так, щоб одна рука була зверху в середині літери W, яка утворилася з ніг. Тепер є з тебе літера W.

Lali
JÓGA

www.jogasdetmi.cz



Lali
JÓGA

www.jogasdetmi.cz

Ксилофон (Хулофон)

- Починай сидячи, ноги зігнуті. Вхопись під колінами і витягнися із сідних кісток верх.
- Потім обіприся долонями в коврик і поступово піднімай зігнуті ноги.
- Як тільки досягнеш рівноваги, помаленьку ноги натягуй, щоб з тебе була літера Х.

Lali
JÓGA

www.jogasdetmi.cz



Lali
JÓGA

www.jogasdetmi.cz

Єті (Yetti)

- Стань до пози гори, витягни спину вверх, а плечі розправ. Підними руки в гору до форми літери Y.

Lali
JÓGA

www.jogasdetmi.cz



Зебра (Zebra)

- Сядь на п'ятки, витягни спину вверх, а плечі розтягни в сторони.
- Стань на коліна з руками витягнутими перед собою. Вагу тіла перенеси назад, щоб утворилася літера Z.