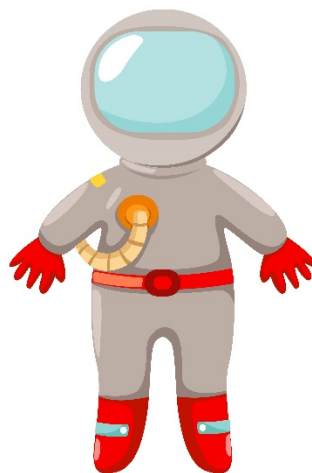




YOGA ESPACIAL





alienígena



I denne øvelsen skal man være et romvesen. Man skal sette seg i skredderstilling med rett rygg. Armene henger ned langs siden. Tommelfinger og pekefinger mot hverandre og form bokstaven O. Be barnet puste inn gjennom nesen og ut gjennom munnen. Man skal høre pustelydene i rommet.





MEDIA LUNA

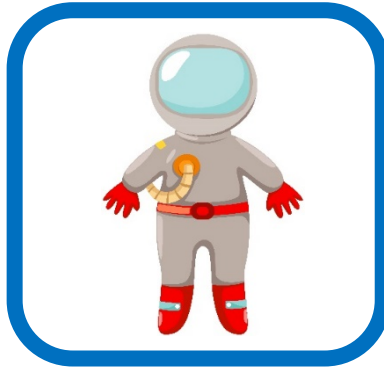


I denne Yogaøvelsen skal man forme kroppen til en halvmåne. Man skal stille seg i en bred beinstilling og lene seg i over til siden slik at den ene hånden peker ned mot gulvet og den andre peker opp mot taket. Nå ser kroppen ut som en halvmåne.





Astronauta



I denne Yogaøvelsen skal man forme kroppen som en astronaut. Bøy lett i knærne, rett opp ryggen. Armene formes som en sirkel rundt hodet, fingertuppene skal berøre hverandre. Nå ser man ut som en astronaut, hvor armene forestiller en romhjelm.





cohete



I denne Yogaøvelsen skal man forme kroppen som en rakett som skyter opp i luften. Man skal legge seg på ryggen og rulle bakover slik at man hviler på skuldrene. Strekk hele kroppen opp mot taket, bruk armene til støtte bak ryggen. Strekk ut tærne slik at tåspissen peker rett opp.





La tierra



I denne Yogaøvelsen skal man forme kroppen som jordkloden. Trekk beina opp under rompa. Bøy overkroppen fram over lårene. Rull hodet inn mot knærne, slik at man nå ser ut som en rund klode.





SaturnO



I denne Yogaøvelsen skal man forme kroppen som planeten Saturn. Den har en ring av is svøpt rundt seg, og det er denne ringen som skal lages. Trekk beina opp under rompa. Bøy overkroppen fram over lårene. Rull hodet inn mot knærne, slik at man nå ser ut som en ring.





ESTRELLA



I denne Yogaøvelsen skal man se ut som en stjerne på himmelen. Man skal stille seg opp med brede bein. Strekk armene høyt ut til hver side. Så skal man strekke seg godt ut, og kom gjerne opp på tærne.





CASCO ESPACIAL



I denne Yogaøvelsen skal man se ut som hjelmen til en astronaut. Denne øvelsen kan være litt vanskelig å få til. Man starter med å legge seg på ryggen. Plant beina godt i bakken. Fingrene skal peke inn mot hælen. Så skal man skyve seg opp slik at man står i bro.

