















ASANE V BESEDI IN SLIKI (priloga)

ASANA	OSNOVNI OPIS	PRAKTIČNA IZVEDBA
<p>VELIKAN <i>Urdhva hastasana</i></p>	<p>Stojimo v vzravnanu drži, pri čemer težo razporedimo enakomerno na obe stopali, po celi površini podplatov. Telo raztegujemo v navpični smeri in se s konicami prstov na roki poskušamo dotakniti neba.</p>	
<p>RAKETA <i>Salamba sarvangasana</i></p>	<p>Ležimo na hrbtu in iztegnemo noge navzgor (za otroke do treh let). V nadaljevanju dvignemo boke, jih podpremo z rokami (za oporo in moč), ramena in zgornji del hrbta pa ostanejo na tleh. Pazimo, da je pri otrocih položaj glave usmerjen naprej (in ne v stran!), če dejavnost nadaljujejo.</p>	
<p>PES <i>Adho mukha svanasana</i></p>	<p>Položaj telesa je na vseh štirih, pri čemer naj bodo dlani in stopala v širini ramen, ali nekoliko širše. Zadnjica oz. boki naj bodo potisnjeni navzgor, glava in vrat naj bosta sproščena v smeri tal.</p>	
<p>GLISER <i>Paripurna navasana</i></p>	<p>Gre za sedeč položaj, z iztegnjenimi nogami. Nagnemo se s hrbtom nazaj, oporo nam nudijo roke za telesom. Noge dvignemo in nekoliko pokrčimo, goleni so vzporedne s tlemi. V ravnotežnem položaju dvignemo roke in jih iztegnemo proti podplatom. Lahko si pomagamo tudi v parih: <i>jahta</i>.</p>	

<p>LEV <i>Simhasana</i></p>	<p>Gre za sedeč položaj, kjer pokleknemo in se usedemo na pete, pri čemer so kolena razmaknjena, roke pa položimo na stegna (lahko tudi med kolena, na tla). Ob čim močnejšem izdihu pokažemo jezik in ga močno iztegnemo.</p>	
<p>MIŠKA <i>Adho mukha virasana</i></p>	<p>Gre za sedeč položaj, kjer se z zadnjico usedemo na pete, kolena pa nekoliko razmaknemo. Palca na nogah se stikata. Trup spustimo na stegna, čelo položimo na tla, roke pa stisnemo ob telo v smeri stopal.</p>	
<p>TELEFON <i>Akarna dhanurasana</i></p>	<p>V sedečem položaju dvignemo eno nogo in podplat v smeri proti ušesu. Podplat lahko predstavlja tudi mikrofona ali sladoleđ – cilj je ohranjanje prožnosti v nogah ter krepitev mišic hrbta, predvsem ledvenega predela; spodbuja tudi prebavo.</p>	
<p>MAČKA <i>Mardžarjasana</i></p>	<p>Položaj telesa je na vseh štirih, na kolenih, pri čemer pazimo, da so dlani točno pod komolci in kolena točno pod kolki. Ob vdihu usločimo hrbet navzdol in pogledamo proti nebu; pri izdihu izbočimo hrbet navzgor in pogledamo proti tlem.</p>	
<p>KAČA <i>Bhudžangasana</i></p>	<p>Osnovni položaj je ležanje na trebuhu. Ob tem iztegnemo noge, dlani pa položimo pod ramena oz. nazaj na hrbet. Dvignemo glavo in zgornji del trupa, pri čemer se opremo na roke in pogledamo navzgor.</p>	

<p>METULJ <i>Baddha konasana</i></p>	<p>V sedečem položaju, z iztegnjeno hrbtenico, razpremo kolena in položimo stopala tako, da se podplati stikajo. Dlani položimo na tla, za telesom, da nam služijo kot opora. V nadaljevanju se lahko z obrazom sklonimo nad stopala.</p>	
<p>ZASPANEC <i>Savasana</i></p>	<p>Gre za končni položaj, v katerem sprostimo celo telo. Uležemo se na hrbet, na trebuh ali na bok (lahko tudi na starša, ki izvaja jogo z nami), in sicer v položaj, v katerem se lahko čim bolj sprostimo.</p>	
<p>TOVORNJAK <i>Dandasana</i></p>	<p>V sedečem položaju noge iztegnemo predse. Trup iztegujemo navzgor in odpiramo prsni koš. Roke so na tleh ob bokih in pomagajo dvigati trup ali pa držijo »volan« in z njim krmilijo tovornjak.</p>	
<p>DREVO <i>Vrksasana</i></p>	<p>V stoječem položaju poiščemo točko ravnotežja. Dvignemo izbrano nogo in stopalo položimo na notranji del druge noge (čim višje, pri otrocih lahko zgolj toliko, da se noga ne dotika tal). Roke dvignemo v zrak in jih iztegnemo.</p>	
<p>OBLAK <i>Ustrasana</i></p>	<p>Pokleknemo, tako da so noge v širini ramen. Roke položimo na zadnjico in jo z njimi potiskamo proti tlam. Ob izdihu hrbtenico močno usločimo nazaj in pogledamo navzgor.</p>	

* več primerov asan lahko najdete v priloženih spletnih povezavah oz. navedenih tiskanih virih

Pripravila vzgojitelja: Špela in Matjaž Alič

