

Jemmasen jooganoppa

Jooganoppaa voi heittää pelkästään tai sen voi yhdistää tavalliseen noppaan ja tehdä niin monta kertaa kuin noppa osoittaa. Liikkeitä voi myös laskea hengityksinä tai tehdä toistoja ikävuosien mukaan. Nopan kanssa voi keksiä myös tarinan, jota voi edistää vuorotellen.

Kissa

Asetu konttausasentoon kaikille neljälle tassullesi. Köyristä selkääsi ja kurkkaa onko napa tallella. Sitten voit notkistaa selkääsi nostaen kuonon ylös. Voit kokeilla myös nostaa toisen jalkasi hännäksi. Muista kokeilla myös toisella jalalla!

Lintu

Asetu istumaan polvien päälle. Levitä sitten siipesi sivuille niin leveälle kuin pystyt. Anna seuraavaksi itsellesi halaus ja avaa sitten taas siipesi leveiksi sivulle. Anna itsellesi ainakin kolme halausta!

Sammakko

Asetu kyykkyyyn tuo kaikki räpylät maahan. Kokeile hyppiä erikokoisia loikkia ja pysähdy sitten tunnustelemaan loikkiiko sydämesi. Kokeile voit rauhoittaa pamppailevan sydämen rauhallisen hengityksen avulla?

Koira

Asetu ensi konttausasentoon. Käännä sitten varpaat alle ja nosta peppu ylös. Kurkista napaa ja kokeile voitko nosta peppuasi vielä vähän ylemmäs? Voit nostaa myös toisen jalkasi hännäksi (muista kokeilla onko toinen pidempi kuin toinen) tai potkia ilonpotkuja ilmaan.

Perhonen

Asetu istumaan. Tuo jalkapohjat yhteen eteesi ja tee jaloistasi perhosen siivet. Aseta kädet olkapäille tai tee niistä tuntosarvet päähäsi. Kokeile voitko liikutella tuntosarviasi rauhallisen hengityksesi tahdissa? Minkä värinen perhonen haluaisit tänään olla?

?

Keksi oma liike!

