

Лорена В. Пагжалунґа

# Ігрова Мога

Веселіться, зростаєте здорові і щасливі!



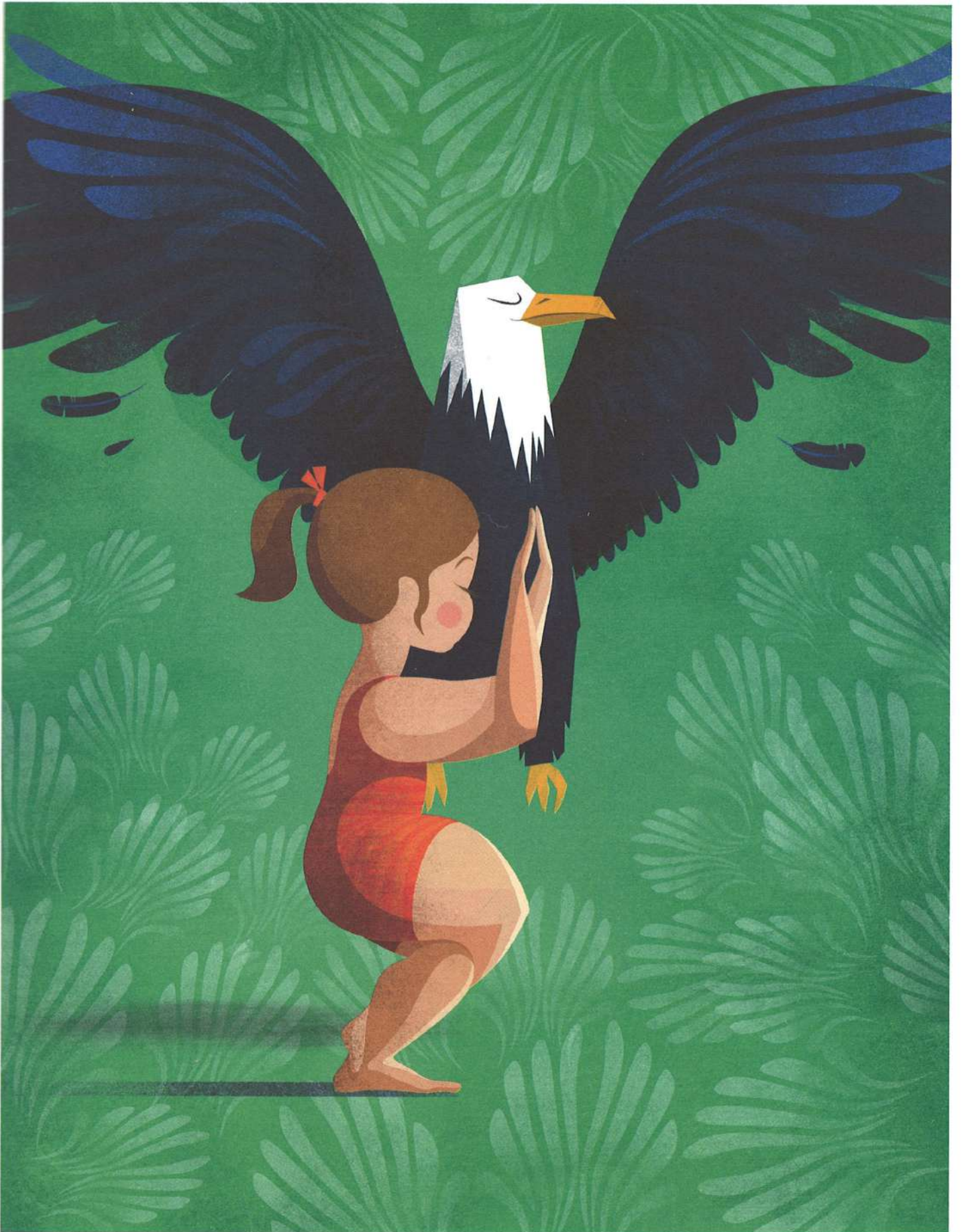


## ОРЕЛ

- \* СТІЙ, ПИЛЬНО ДИВЛЯЧИСЬ В ОДНУ ТОЧКУ ПОПЕРЕД СЕБЕ, ВСЮ ВАГУ СВОГО ТІЛА ПЕРЕНЕСИ НА ЛІВУ СТОПУ.
- \* ПРАВОЮ НОГОЮ ПЕРЕПЛЕТИ ЛІВУ І ЗАЧЕПИСЯ ПРАВОЮ СТУПНЕЮ ЗА ЛІВУ ЛИТКУ.
- \* ВИТЯГНИ ПРАВУ РУКУ ТА ПРОВЕДИ ПІД НЕЮ ЛІВУ РУКУ ТАК, ЩОБИ ТВОЇ ДОЛОНІ ТОРКНУЛИСЬ ОДНА ОДНОЇ ТА УТВОРИЛИ ДЗЬОБ МОГУТНЬОГО ОРЛА.
- \* ТЕ Ж САМЕ ПОВТОРИ З ІНШОЮ РУКОЮ І НОГОЮ.

*В орла навчися дивитися на все гострим оком*



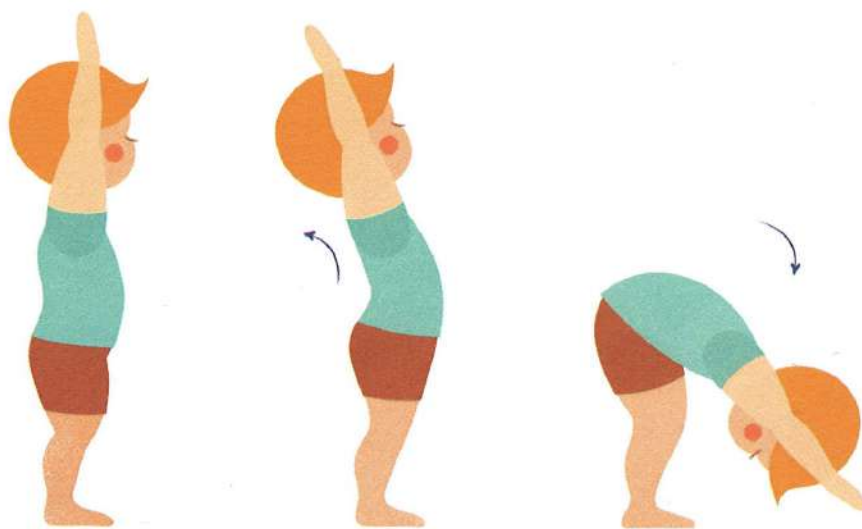




## СЛОН

- \* СТОЯЧИ, ВДИХНИ ТА ПІДНИМИ РУКИ.
- \* ВИТЯГНУВШИ РУКИ, ВІДХИЛИСЯ НАЗАД, З'ЄДНАЙ ДОЛОНІ.
- \* ВИДИХНИ, ВИТЯГНИСЯ ВПЕРЕД, НАСЛІДУЮЧИ ХОБОТ СЛОНА, ЯКИЙ ЗАВЗЯТО П'Є ВОДУ, А ТОДІ ПРИЙМИ ОСВІЖНИЙ ДУШ!

*У слона навчися завжди бути граційним*



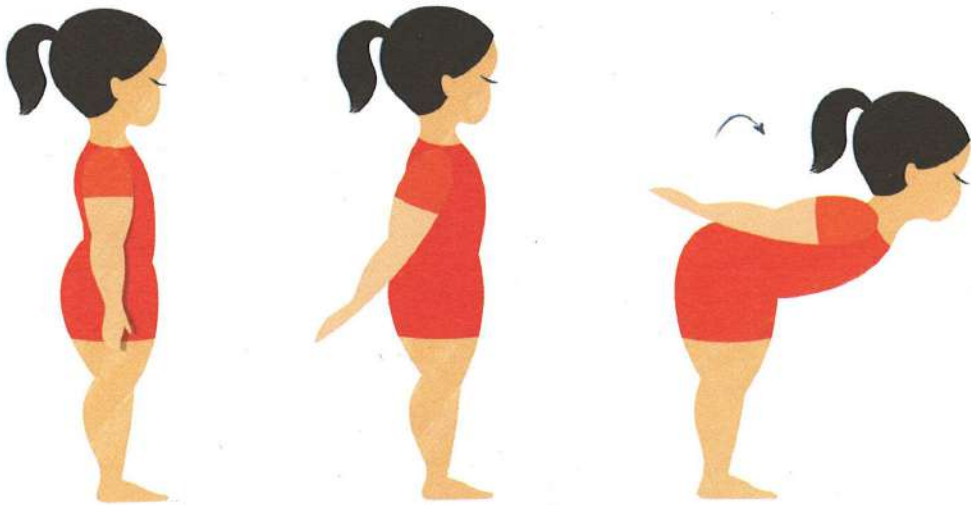




# ЧАЙКА

- \* СТОЯЧИ З РОЗСТАВЛЕНИМИ НОГАМИ, РОЗКИНЬ РУКИ.
- \* ВИПНИ ГРУДИ.
- \* ТВОЇ РУКИ ПЕРЕТВОРЮЮТЬСЯ НА КРИЛА, ГОЛОВА Й ПОГЛЯД СПРЯМОВАНІ ВПЕРЕД, У НАПРЯМКУ ПОЛЬОТУ.
- \* ДИХАННЯ ПОВІЛЬНЕ ТА ГЛИБОКЕ.
- \* СПРОБУЙ КРИКНУТИ, ЯК ЧАЙКА... ЯК ВОНА КРИЧИТЬ?

*Чу чайки навчися відчувати свободу*







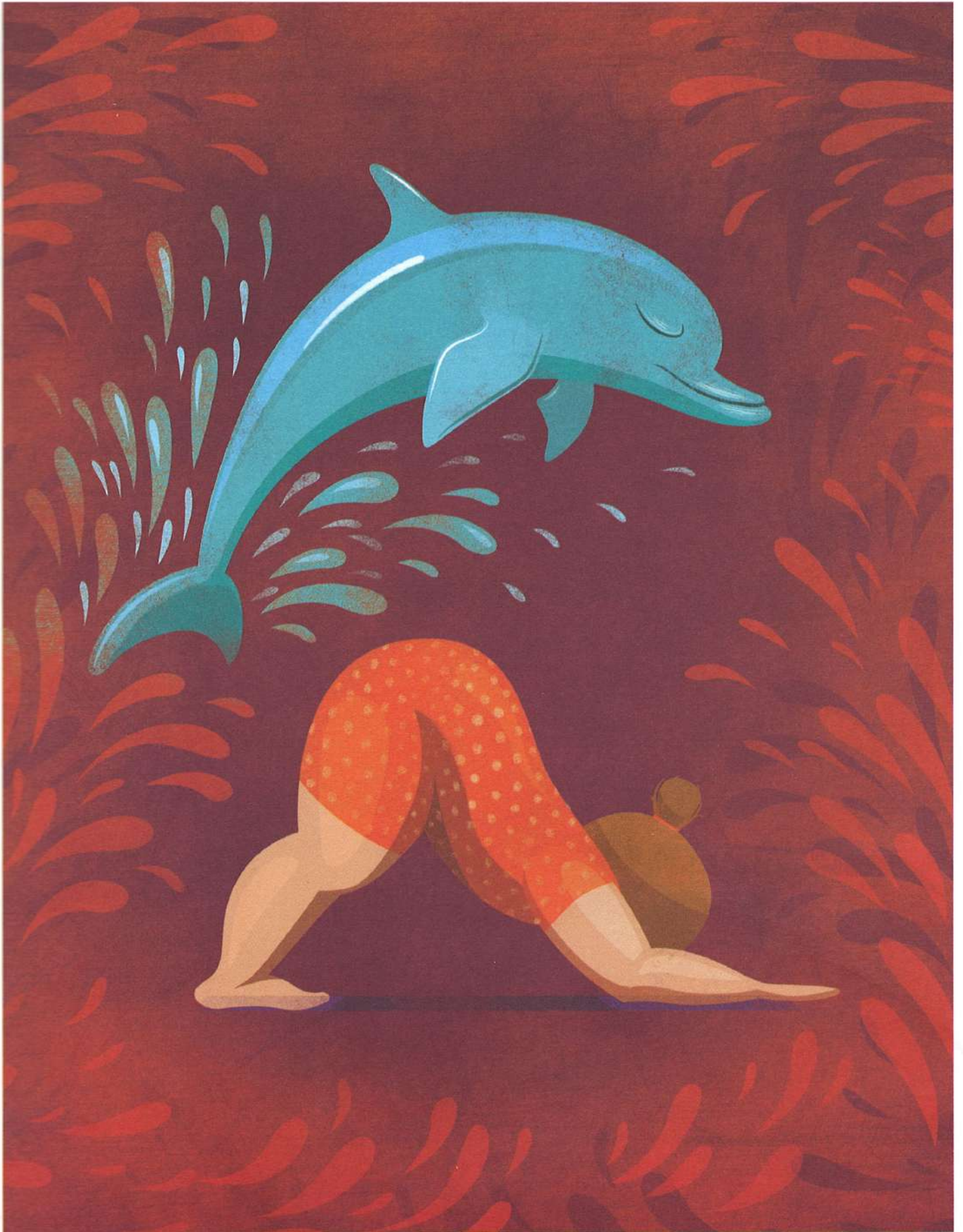
## ДЕЛЬФІН

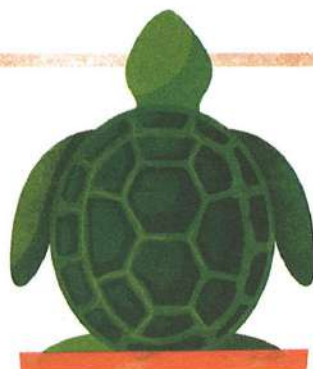
- \* СТОЯЧИ НАВКАРАЧКИ ПОСЕРЕД КИЛИМКА, ПОСТАВ ЛІКТІ НА ПІДЛОГУ.
- \* ГЛИБОКО ВИДИХАЮЧИ, РОЗІГНИ КОЛІНА ТА ПОСТАВ СТОПИ НА ПІДЛОГУ.
- \* У ПОЗІ ДЕЛЬФІНА ГОЛОВА І ШИЯ ЗАЛИШАЮТЬСЯ РОЗСЛАБЛЕНИМИ.

*У дельфіна навчися веселитися, маючи лише найнеобхідніше*









## ЧЕРЕПАХА

- \* СИДЯЧИ НА ПІДЛОЗІ З РОЗВЕДЕНИМИ НОГАМИ, ВИДИХНИ ТА ОПУСТИ ГРУДИ НА ПІДЛОГУ, ВОДНОЧАС ПРОСОВУЮЧИ РУКИ ПІД НОГАМИ.
- \* У КІНЦЕВІЙ ПОЗІ ТВОЄ ЧОЛО БУДЕ НА ПІДЛОЗІ, А ЛІКТІ — ПІД КОЛІНАМИ.
- \* ТИ ПОЧУВАТИМЕШСЯ ЗАХИЩЕНИМ, ЯК ЧЕРЕПАХА В ПАНЦІРІ.

*У черепахи навчися неквапливості мудреця*





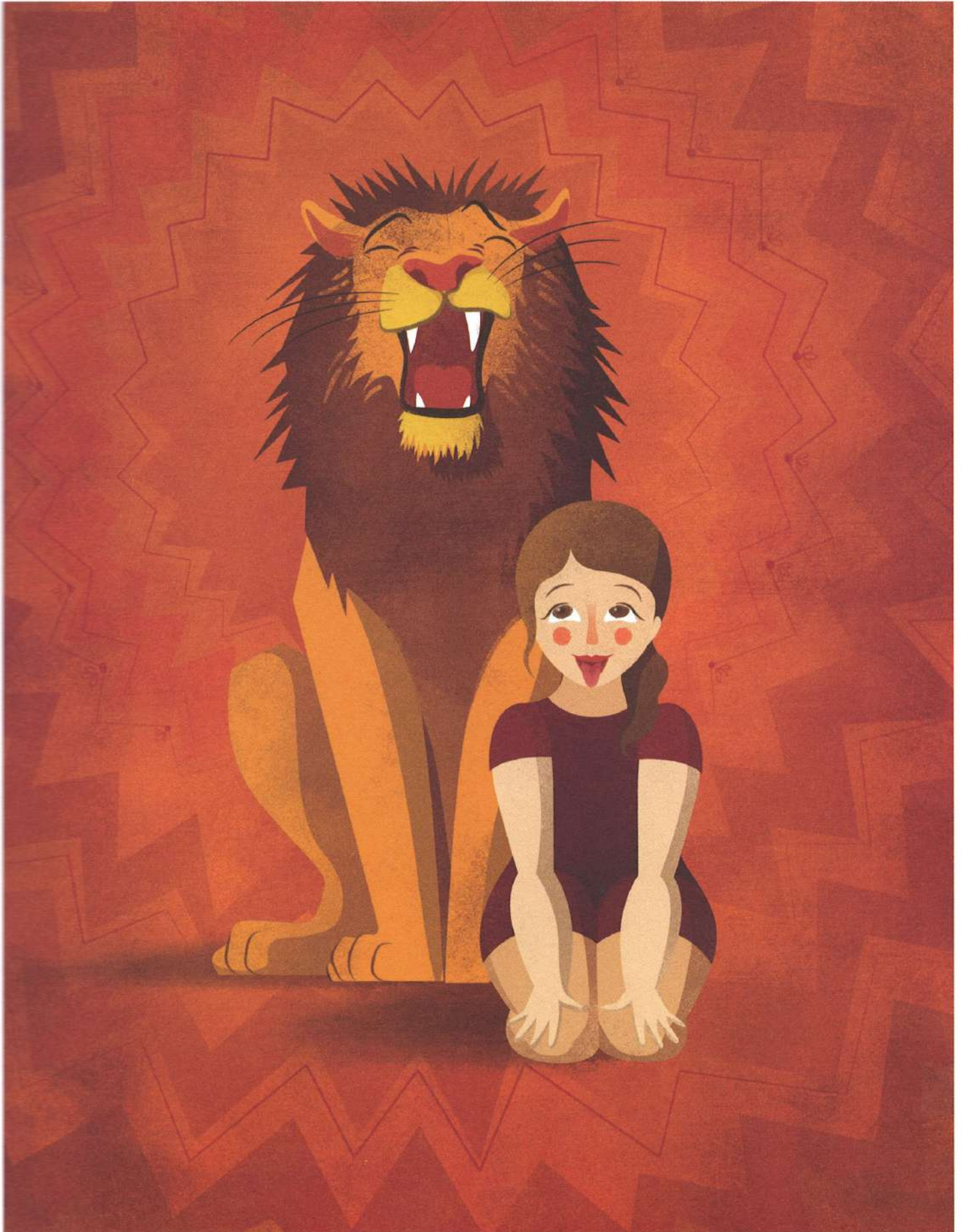


## ЛЕВ

- \* СИДЯЧИ НА П'ЯТАХ, ТОРКАЮЧИСЬ РУКАМИ КОЛІН І ЗАПЛЮЩИВСЯ ОЧІ, ГЛИБОКО ВДИХНИ ТА ТРОХИ ПІДНІМИ ПЛЕЧІ, НЕ РОЗСЛАБЛЯЮЧИ РУК.
- \* ВИДИХАЮЧИ, ВІДЧУЙ СЕБЕ ДУЖЕ СЕРДИТИМ ЛЕВОМ. ШИРОКО РОЗПЛЮЩ ОЧІ Й РОЗКРИЙ РОТА, ЯКНАЙСИЛЬНІШЕ ВИСОЛОПИ ЯЗИКА Й ГОЛОСНО ЗАГАРЧИ.
- \* РОЗЧЕПІР ПАЛЬЦІ, НАСЛІДУЮЧИ ЛАПИ ЛЕВА, ТА ПОКЛАДИ ЇХ БІЛЯ КОЛІН, ВОДНОЧАС ВИПНУВСЯ ГРУДИ.
- \* ПОГАРЧАВШИ, РОЗСЛАБСЯ ЗНОВУ ТА ПОВЕРНИСЯ ДО ПЕРШОЇ ПОЗИ ІЗ ЗАПЛЮЩЕНИМИ ОЧИМА.
- \* ЗАГАРЧИ ТРИЧІ!

*чу лева навчися сміливості в діях*



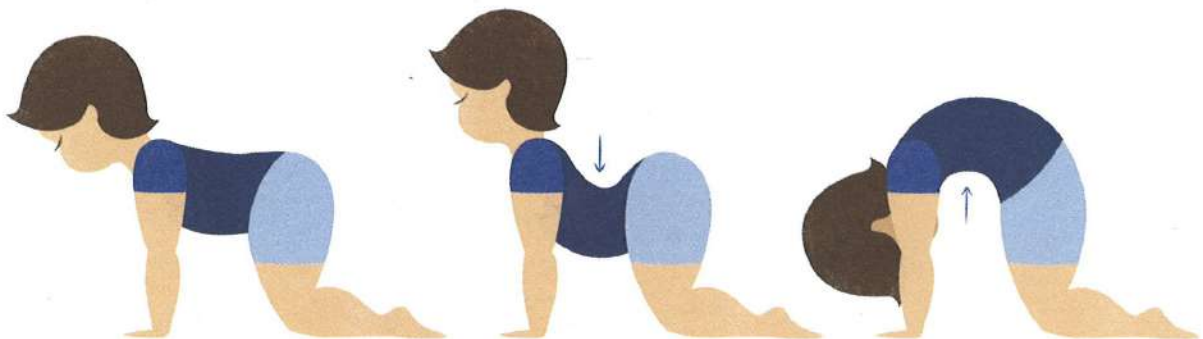


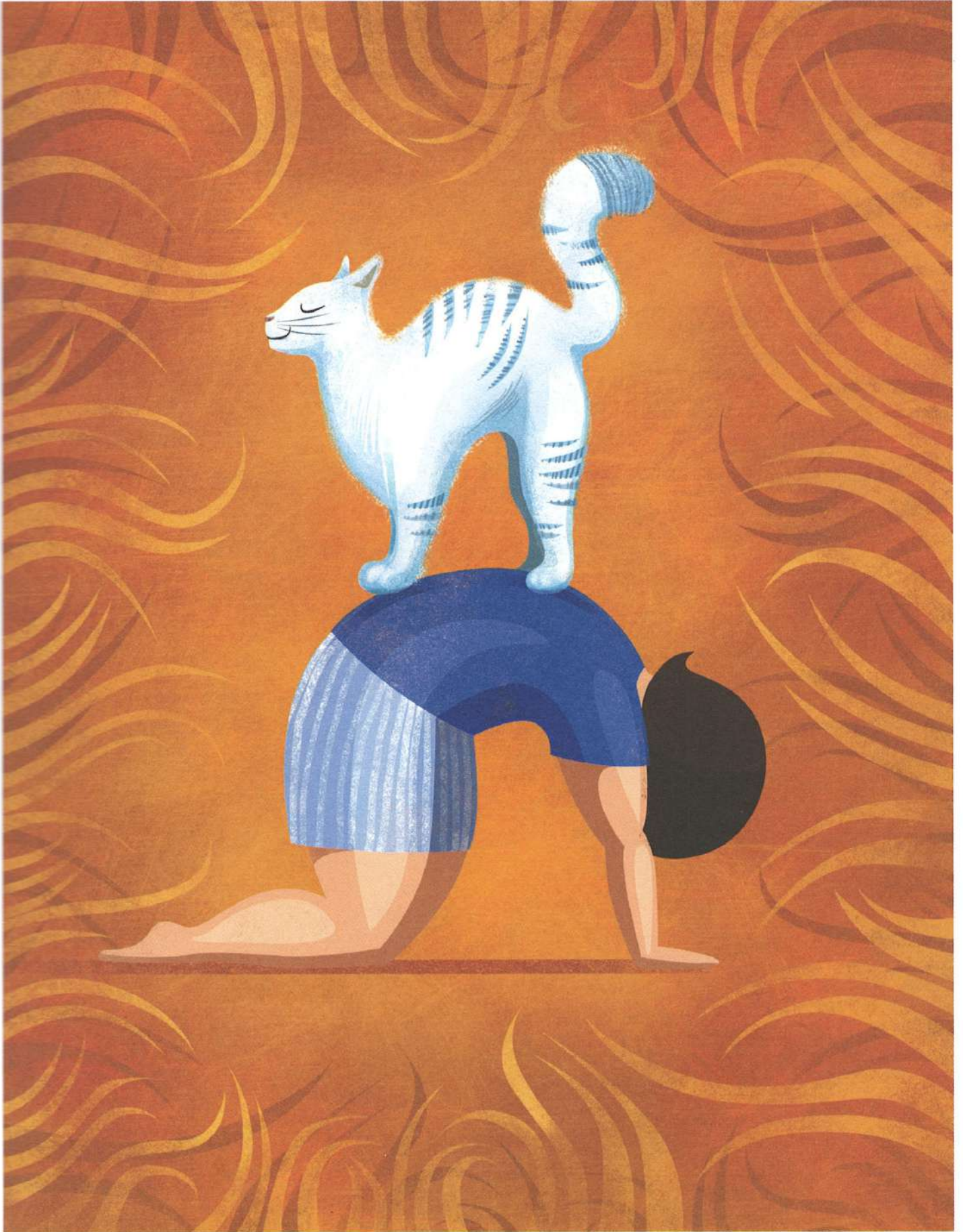


## КІШКА

- \* ПОЧНИ З ПОЗИ СТОЛА, НАВКАРАЧКИ.
- \* ВДИХНИ ТА ВИГНИ СПИНУ — ВИХОДИТЬ ДУЖЕ СХОЖЕ НА СМАЙЛИК.
- \* ВИДИХНИ ТА ОКРУГЛИ СПИНУ — ПОГЛЯД СПРЯМОВУЄТЬСЯ НА ПУПОК.
- \* ЗОВСІМ ЯК КІШКА, ЩО ПОТЯГУЄТЬСЯ, ПОВТОРИМО ЦЮ ЧУДОВУ ПОЗУ КІЛЬКА РАЗІВ.

*У кішки навчися снитися наяву*







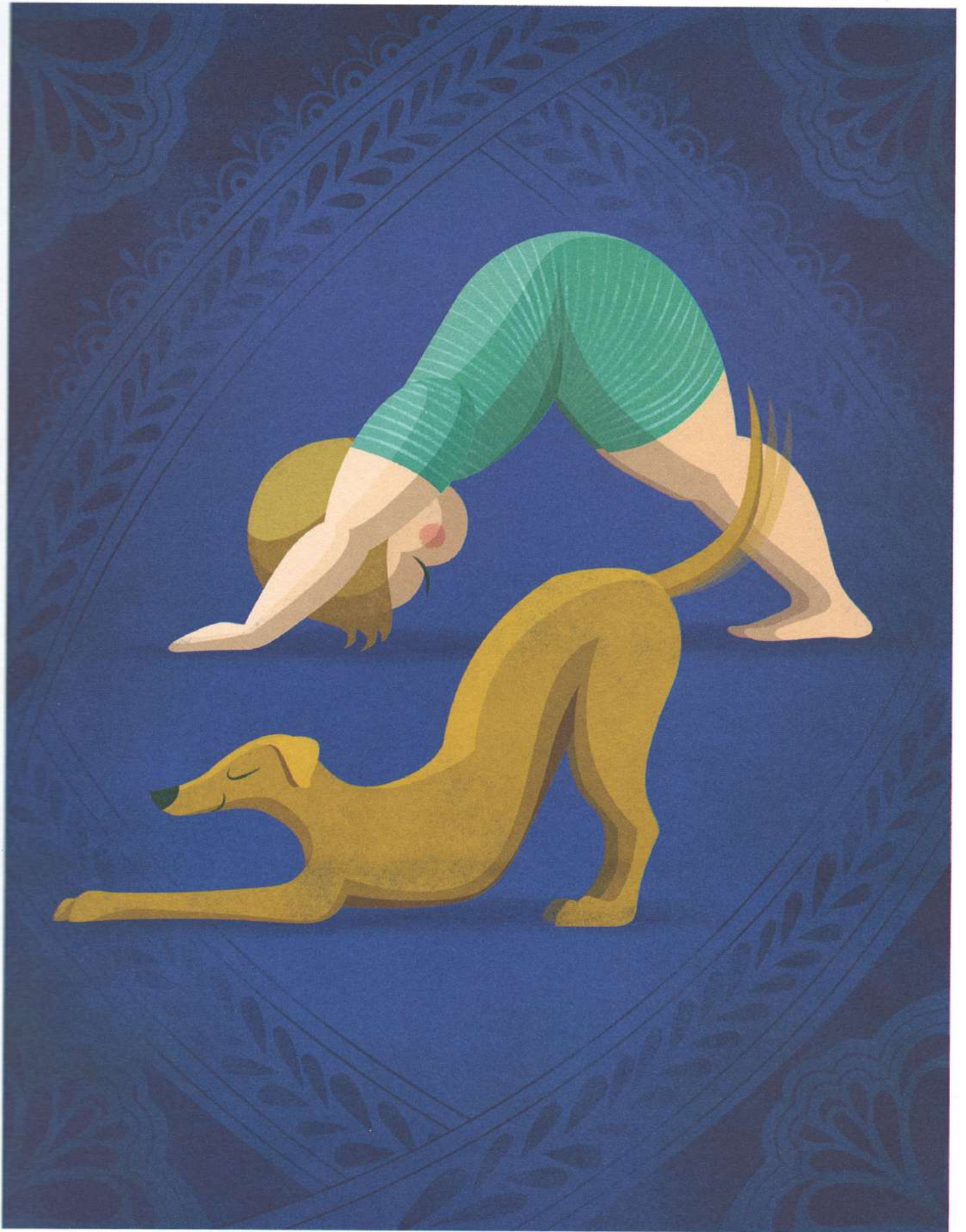
## СОБАКА

- \* ПОЧНИ З ПОЗИ СТОЛА — НАВКАРАЧКИ, ДИВЛЯЧИСЬ НА ПІДЛОГУ.
- \* ВИДИХНИ, ПЕРЕНОСЯЧИ ВАГУ НА РУКИ, ТА ВИТЯГНИ НОГИ.
- \* ПІДНИМИ ТАЗ.
- \* ПОТЯГНИ СПИНУ, НАЧЕ СОБАКА ПІСЛЯ ГЛИБОКОГО СНУ.

*У собаки навчися довіри та справжньої дружби*







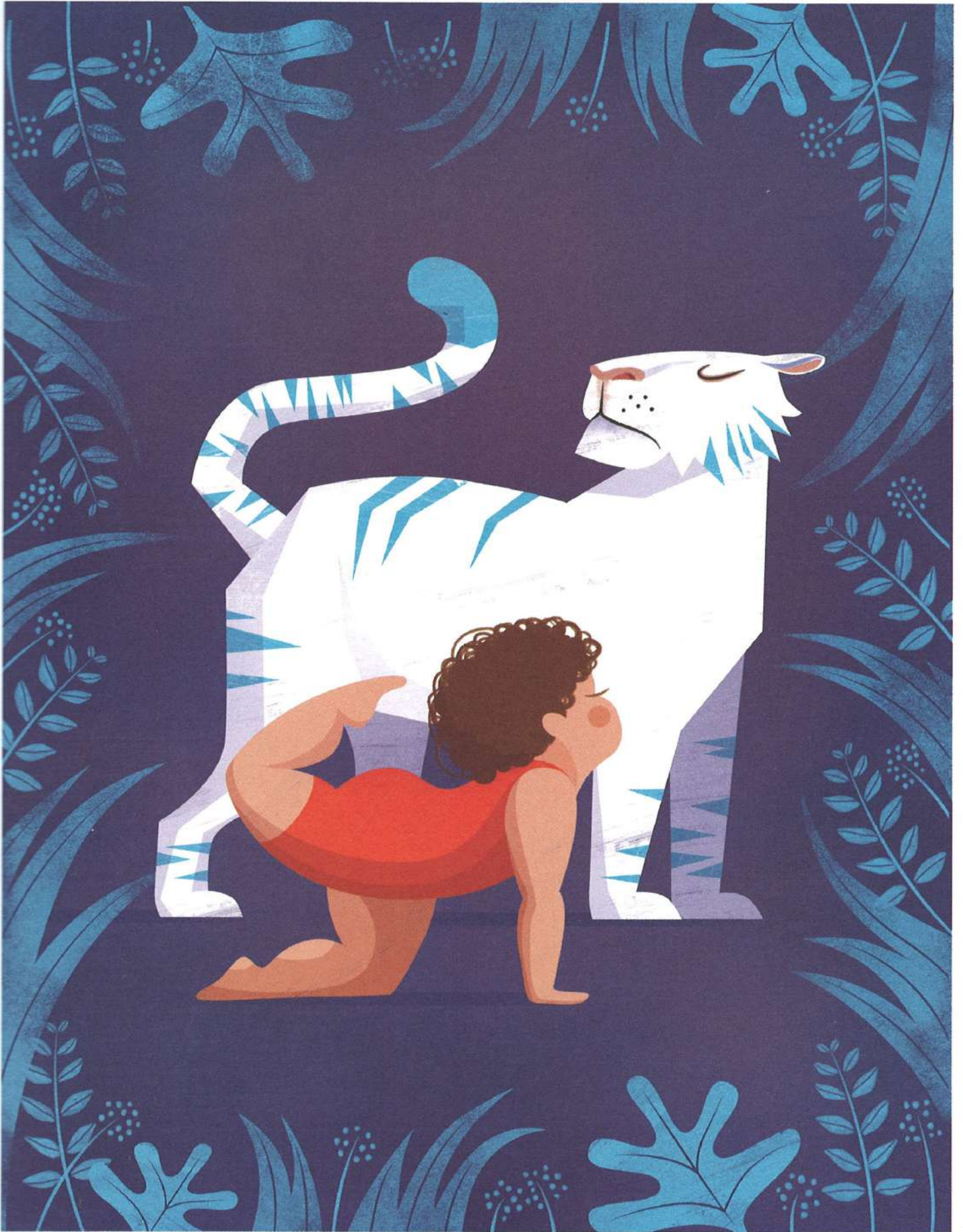


## ТИГР

- \* ПОЧНИ З ПОЗИ КІШКИ: ВИДИХНИ ТА ЗІГНИ СПИНУ, ПІДНІСШИ ПРАВЕ КОЛІНО ДО ЧОЛА.
- \* ВДИХНИ ТА ЕНЕРГІЙНО ВИТЯГНИ НАЗАД ПРАВУ НОГУ, ПРИ ЦЬОМУ СПРЯМОВУЮЧИ ПОГЛЯД УГОРУ, НІБИ ХОЧЕШ ПОДИВИТИСЯ НА ЛІС ДОВКОЛА СЕБЕ.
- \* СПРОБУЙ ЗАГАРЧАТИ, ЯК ТИГР.
- \* ПОВТОРИ ДЛЯ ІНШОГО БОКУ.

*У тигра навчися шаленства*







## КРОКОДИЛ

- \* ЛЯЖ ДОЛІЛИЦЬ, РОЗСУНУВШИ СТОПИ ТА ВИСТАВИВШИ ПАЛЬЦІ НІГ НАЗОВНІ.
- \* ОБІПРИСЯ ЧОЛОМ НА РУКИ, ПОКЛАДЕНІ ОДНА НА ОДНУ. НЕ РУХАЮЧИСЬ, ПОСЛУХАЙ СВОЄ ДИХАННЯ.
- \* ЦЯ ПОЗА ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ В ЙОЗІ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ — ВІДЧУВАТИ ЖИВІТ, ЯКИЙ ПІДНИМАЄТЬСЯ ТА ОПУСКАЄТЬСЯ В ГАРНОМУ МАСАЖІ, ДУЖЕ ПРИЄМНО.

*У крокодила навчися добре розслаблятися*





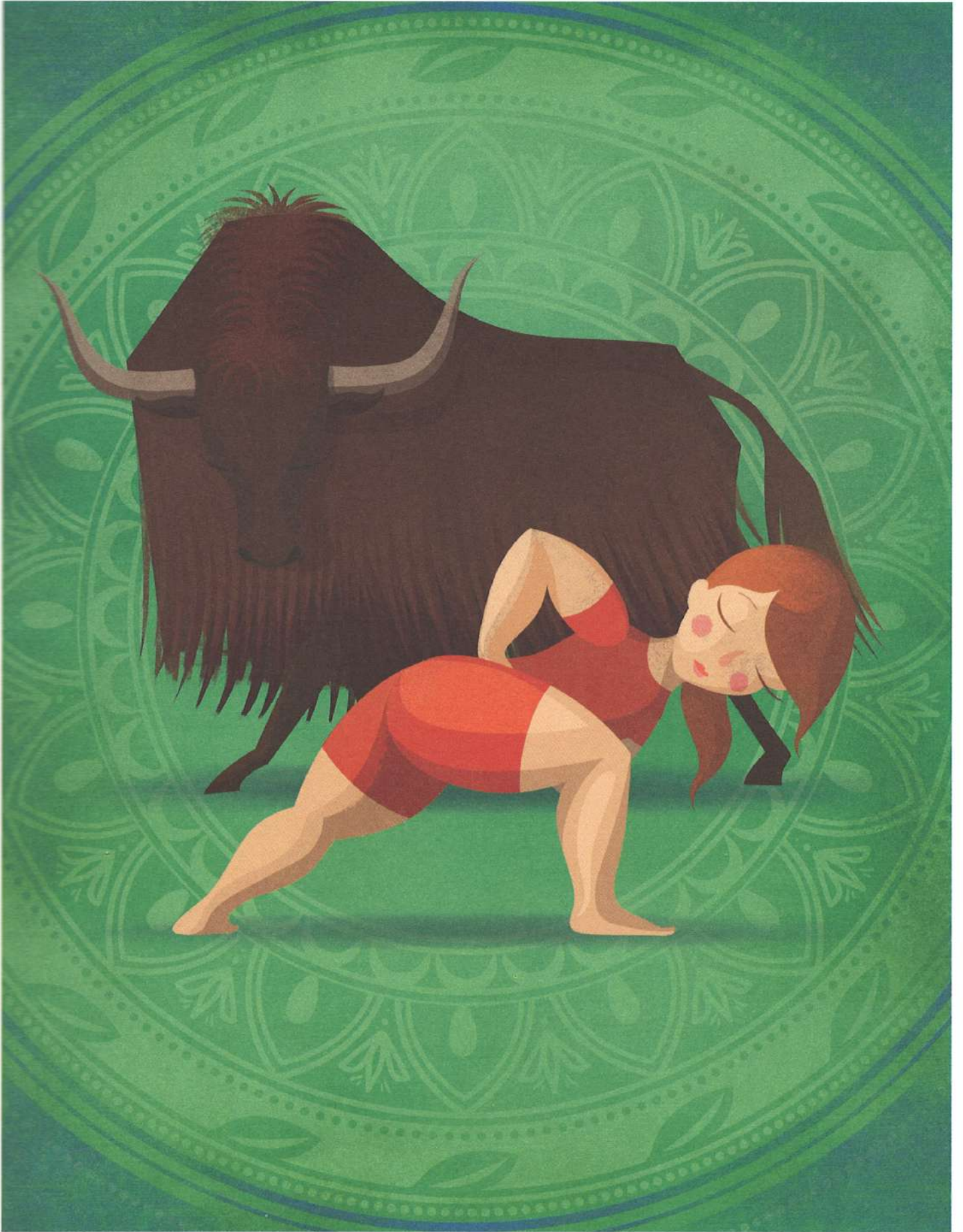


## ЯК

- \* УПРИСЯ РУКАМИ В БОКИ, ВИСТАВ ПРАВУ НОГУ ВПЕРЕД.
- \* ЗІГНИ КОЛІНО.
- \* ВИДИХНИ ТА ПОВЕРНИ ГРУДИ.
- \* ПОТЯГНИСЯ, НАБЛИЗИВШИ ЛІВЕ ПЛЕЧЕ ДО ПРОТИЛЕЖНОГО КОЛІНА.
- \* ПОВЕРНИСЯ І ПОВТОРИ ДЛЯ ДРУГОГО БОКУ, ЗБЕРІГШИ НЕЙМОВІРНУ КІЛЬКІСТЬ ЕНЕРГІЇ.

*У яка навчися пристосовуватися*







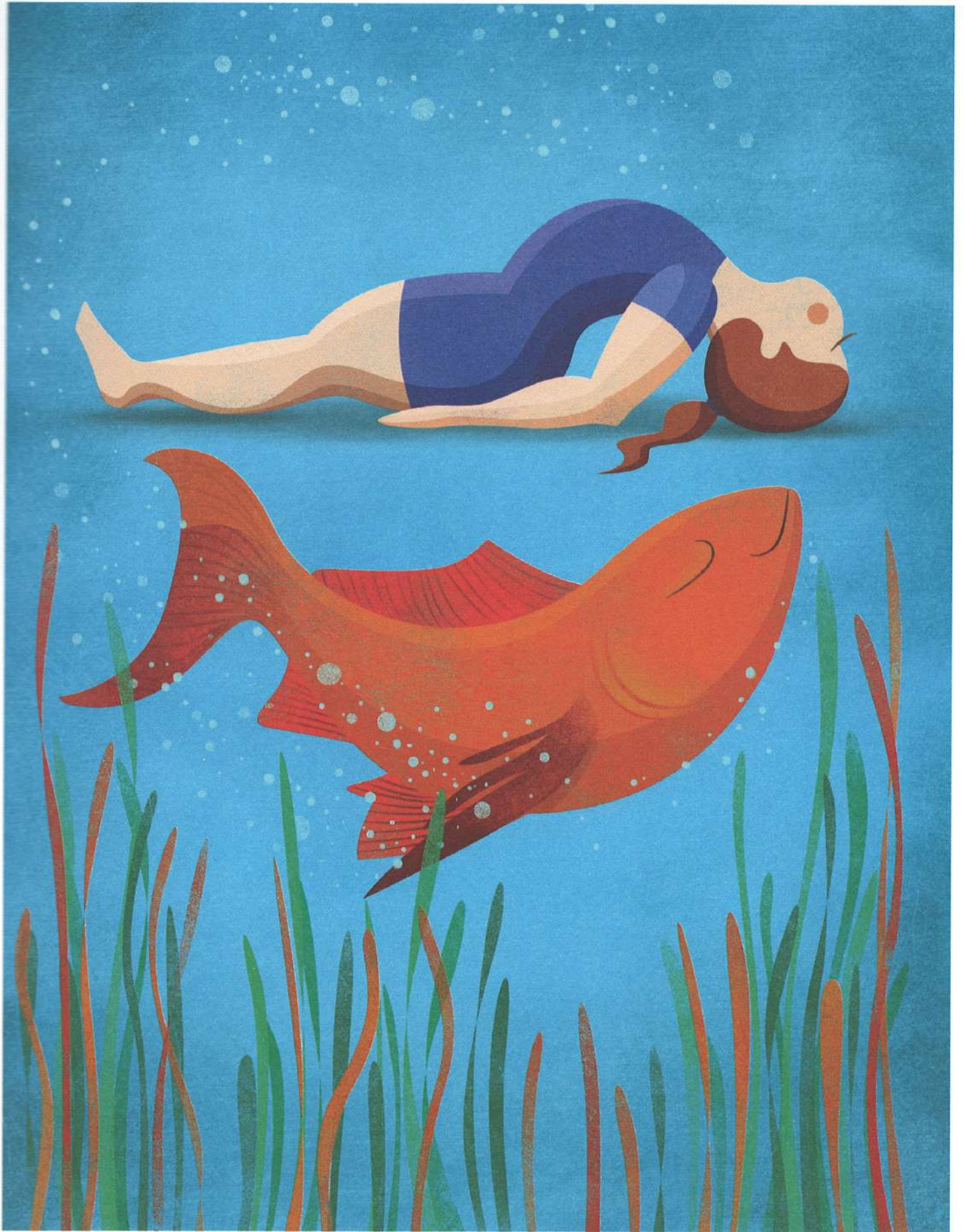
## РИБА

- \* ЛЯЖ ГОРІЛИЦЬ.
- \* ПОКЛАДИ РУКИ ПІД СІДНИЦІ ДОЛОНЯМИ ВНИЗ.
- \* ПОВЕРНИ ЛІКТІ ДО ПІДЛОГИ ТА ВИГНИ СПИНУ, ПІДНІМАЮЧИ ЇЇ З ПІДЛОГИ З КОЖНИМ ВДИХОМ.
- \* РОЗПРЯМЛЯЙ ГРУДНУ КЛІТКУ, ДОКИ НА ПІДЛОЗІ НЕ ОПИНІТЬСЯ ПОТИЛИЦЯ.
- \* ЯКИЙ ВІН, СВІТ ДОГОРИ ДРИГ'ОМ?

*У риби навчися плисти за мерією*









## ЗАЄЦЬ

- \* СИДЯЧИ НА П'ЯТАХ І СПЕРШИТЬСЯ ЧОЛОМ НА КИЛИМОК,  
ПЕРЕПЛЕТИ ПАЛЬЦІ РУК ЗА СПИНОЮ.
- \* ВИДИХНУВШИ, ВІДІРВИ ТАЗ ВІД П'ЯТ.
- \* ЗДІЙМИ РУКИ ДО НЕБА.
- \* МАКІВКОЮ ГОЛОВИ ТОРКНИСЯ ПІДЛОГИ.

*У зайця навчися пружкості*



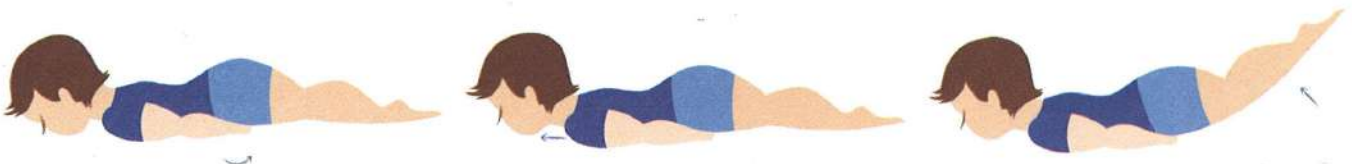




## САРАНА

- \* ЛЕЖАЧИ ДОЛІЛИЦЬ, ОБІПРИСЯ ПІДБОРІДДЯМ НА КИЛИМОК.
- \* СТИСНИ КУЛАКИ, СХОВАВШИ ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ.
- \* НЕ РОЗСЛАБЛЯЙ РУКИ ПІД ТУЛУБОМ.
- \* АКТИВУЙ М'ЯЗИ СПИНИ І, ГЛИБОКО ВИДИХАЮЧИ, ПІДНИМИ  
НОГИ ЯКНАЙВИЩЕ.

*У сарани навчися збирати сили для великої події*







# КОБРА

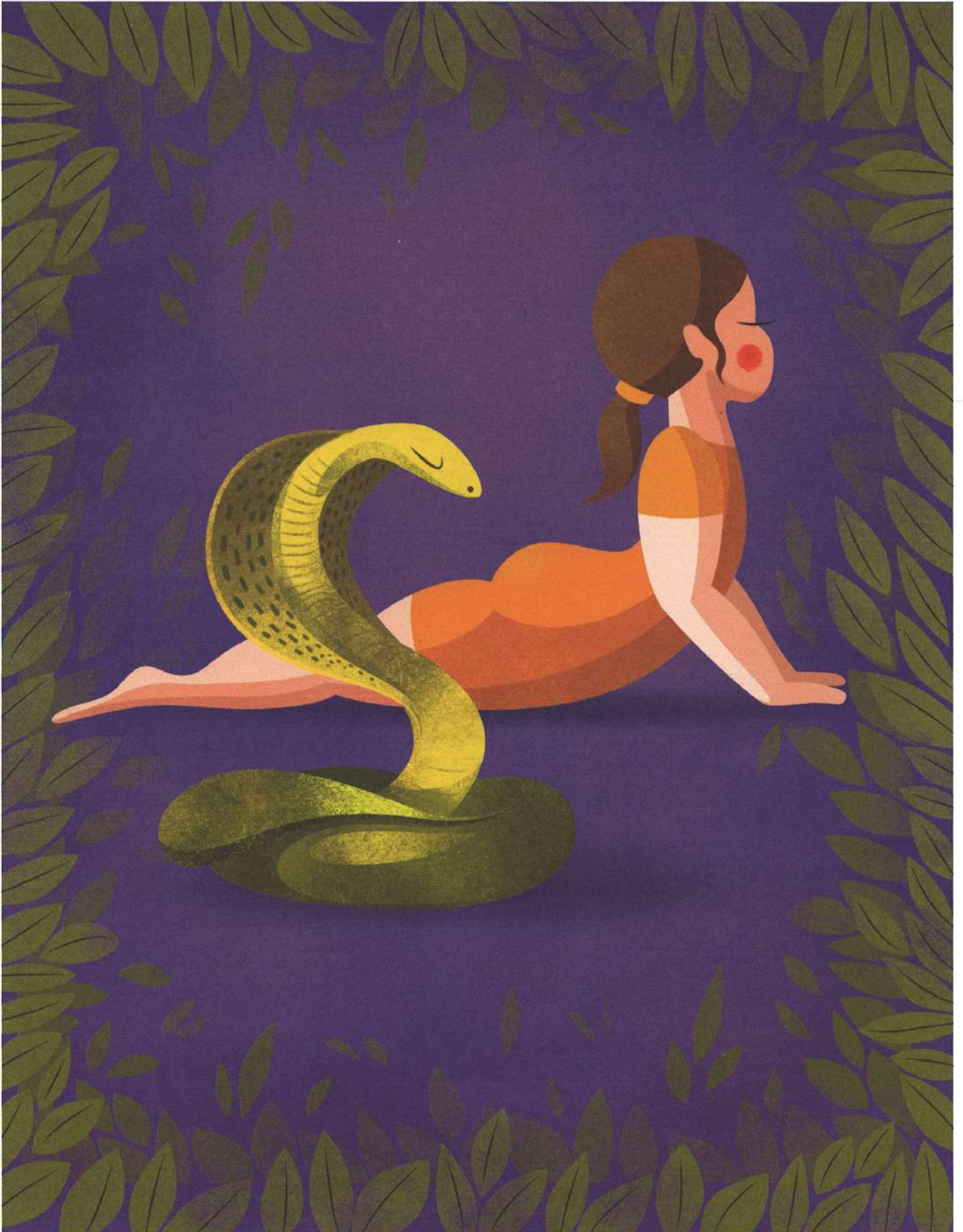
\* ЛЯЖ ДОЛІЛИЦЬ.

\* ПОСТАВ РУКИ ПІД ПЛЕЧИМА, ВИСТАВИВШИ ПАЛЬЦІ  
ВПЕРЕД.

\* ВИДИХНИ, ПІДІЙМАЮЧИ ТУЛУБ ЗА РАХУНОК СИЛИ РУК,  
ЗОВСІМ ЯК КОБРА, КОЛИ ВОНА ЗДІЙМАЄТЬСЯ  
НАД ІНШИМИ ЗМІЯМИ.

*У кобри навчися величі*







## МЕТЕЛИК

- \* СЯДЬ НА ПІДЛОГУ, ПІДСУНЬ ПІДОШВИ ОДНА ДО ОДНОЇ ТА РОЗСУНЬ СТЕГНА.
- \* ВІЗЬМИСЯ ЗА ПАЛЬЦІ НІГ РУКАМИ ТА ПОДРИГАЙ НОГАМИ...
- \* ВИХОДЯТЬ ЗМАХИ КРИЛ, І ТИ ОСЬ-ОСЬ НАЧЕ ЗДІЙМЕШСЯ НАД ПІДЛОГОЮ!

*У метелика навчися мистецтва легкості*





