

Заповедная
йога:
КАЛАН

Приложение №5
к методическому gidу
для проведения занятия
«Чудо-зверь калан»



Предлагаем тебе тоже стать йогом и попробовать некоторые позы, которые принимают каланы.



Йога - это древнее искусство, которое появилось более 2000 лет назад. Йоги наблюдали за окружающим миром, чтобы найти равновесие и внутреннюю гармонию. Упражнения в йоге называются асанами и многие из них получили названия в честь животных. В глубокой древности люди обратили внимание на то, что позы, которые принимают животные, могут принести пользу организму человека. Ведь все самые удобные положения - у животных.



У каланов чрезвычайно гибкое тело!

Калан
отдыхает
на берегу

Ляг на бок, руки положи перед собой, согнув их в локтях. Верхнюю ногу выстави вперёд, чтобы удерживать равновесие.

Не заваливайся вперёд!



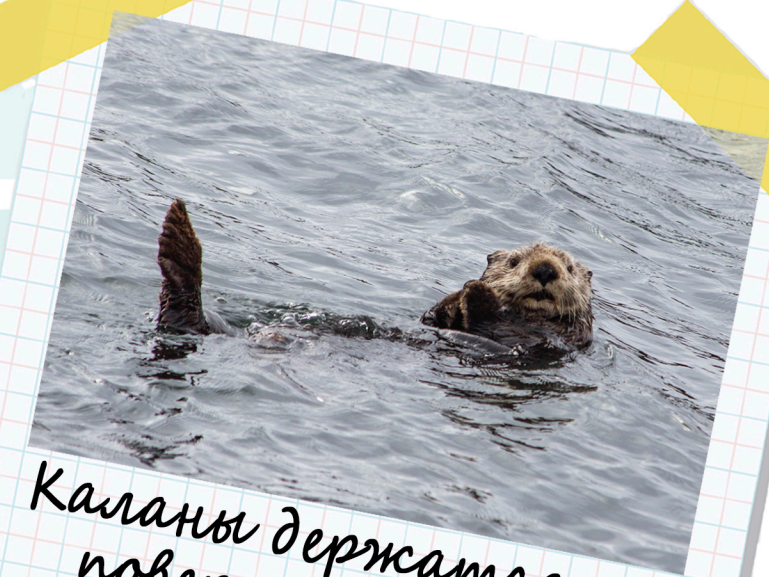
На сушу калан
выходит редко –
только для отдыха

Из-за разницы строения тела человека, нам нужно напрягать мышцы, чтобы сохранять эту позу. Однако многие животные отдыхают в такой позе – присмотритесь к своим домашним любимцам!



Калан лежит
на волнах

Ляг на спину, сожми кулачки на груди, потяни носочки на себя. Правда просто? Но чтобы правильно выполнить это упражнение нужно напрячь ножки, оторвать пятки от пола, а корпус немножко приподнять!



Каланы держатся на поверхности воды благодаря их невероятно густому меху!



Лежащий на волнах калан абсолютно расслаблен, а нам удерживаться в таком положении помогают мышцы пресса.

Повтори это упражнение три раза.

Встань прямо, опусти свой корпус вниз, уперевшись руками в пол. Встань на носочки и распредели свой вес между руками и ногами. Попробуй походить в такой позе.

Ты можешь поэкспериментировать и менять расстояние между ладонями и пятками.



Калан бежит



Каланы - прекрасные пловцы, но на суше выглядят неуклюже.

Отталкиваясь прямыми руками, притяни свой корпус к ногам, выпрями спину. Это упражнение очень полезно для позвоночника.

