



Perhejooga

TAIVUTELLEN

KANSSANI ISTU JA JOS HALUAT KUVITTELE
/ KEINUEN, TAIPUEN, TAIVAALLA LIITELE /
KOKEILLAAN VÄLILLÄ MYÖS PYSÄHTYÄ /
AIVOJEMME HIENOILLA JARRUILLA LEIKKIÄ



Tasapainoistimme nauttii kallistelusta puolelta toiselle. Voimme kokeilla asettua istumaan selät vastakkain ja taivuttaa ylävartaloamme sivulta sivulle. Voimme tehdä liikettä hitaasti ja nopeasti ja välillä pysähtyen.

Miltä tuntuu seurata kaverisi selän liikettä? Voitteko liikkua yhdessä ilman, että päätätte, kumpi johtaa liikettä? Entä miltä tuntuu liikkua, välillä pysähtyä ja sitten taas jatkaa liikettä?





Perhejooga

HISSI

VAIKKA VAHVAT ON JALAT
MEILLÄ KUMMALLAKIN / PIDÄTHÄN
KIINNI KÄSISTÄNI / TOISIIMME
VOIMME TUKEUTUA / YHDESSÄ
TÄSSÄ ONNISTUA



Yhteistyöllä voimme päästä pidemmälle kuin yksin. Voimme kokeilla asettua vastakkain ja ottaa toisiamme käsistä kiinni. Peruutetaan muutama pieni askel niin, että käsivartemme ojentuvat. Voimme kokeilla laskeutua kyykkyyyn kuin hissi – ja nousta takaisin ylös.

Miten voitte tasapainottaa toinen toistanne? Miltä tuntuu liikkua hitaasti ja nopeasti? Entä mitä huomaatte, jos otatte toisianne vain yhdellä kädellä kiinni – ensin oikealla ja sitten vasemmalla? Tai jos laitatte käsivartenne ristikkäin?





Perhejooga

TANSSIJA

OLLA VOIMAKAS JA VAHVA / LEIKKISÄ
JA JOUSTAVA / SIINÄPÄ TAITO, JOTA
KANNATTAA HARJOITELLA / ILOISESSA
LIIKKEESSÄ TANSSAHDELLA



Elämässä tarvitaan joustavaa vahvuutta. Voimme kokeilla taipua ja tasapainoilla tanssijan liikkeessä. Voimme tutkia, miten voimme tuntea itsemme voimakkaan pystyväksi ja samalla leikkisän joustavaksi.

Miltä tuntuu ojentaa käsivarret pitkälle eteen ja taakse? Voitko aistia vahvat jalkasi alustaa vasten? Entä mitä huomaat, jos kohotat yhden kätesi kohti taivasta?





Perhejooga

VENE

JALKAMME VASTAKKAIN, HAASTAVAA
JA HAUSKAA / KEHOISTAMME LÖYTYY
NAPAKKAA VOIMAA / JALAIN JA KÄSIN
VIESTIÄ SAATAN / APUASI PYYDÄN
JA VASTAANOTAN



Keskivartalossamme on valtavasti voimaa. Voimme kokeilla asettua kaverin kanssa vastakkain, ottaa käsistä kiinni ja asettaa ensin yhden jalat vastakkain. Voimme kokeilla nostaa ensin yhden jalat ylös ja sitten molemmat.

Mitä huomaat, kun asetatte kaverisi kanssa jalkapohjanne vastakkain? Mitä tapahtuu, jos kokeillette ensin nostaa yhden jalat ylös, sitten toiset ja lopulta molemmat? Voitko pyytää kaveriltasi tai tarjota kaverillesi apua?





Perhejooga

PEILI

VAUVANA HALUSIN TOISIA
MATKIA/ NYT LEIKITÄÄN YHDESSÄ,
NÄYTÄ MALLIA / LUEN LIIKKEET,
SUUNNAN JA RYTMIN YSTÄVÄSTÄ
/ PEILISOLUNI ILOITSEVAT TÄSTÄ



Aivomme peilaavat ihmisiä ympärillämme. Upeissa aivoissamme on peilisoluja, joiden tehtävänä on auttaa meitä olemaan toisten ihmisten kanssa. Voimme kokeilla asettua istumaan vastakkain ja peilata toistemme käsien liikkeitä.

Miltä tuntuu olla se, jota peilataan? Tai se joka peilaa? Entä mitä tapahtuu, jos ette sovi, kuka peilaa, vaan yritätte liikkua samassa tahdissa.



Perhejoogakortit (sis. opaskirjan)



Aivoja ja hermoston toimintaa tukevia harjoituksia lapsille ja nuorille - yksin ja yhdessä toisten kanssa.

Korttien ja opaskirjan 50 harjoitusta pohjaavat aivoja ja autonomista hermostoa, liikkumista sekä joogaa ja tietoisuustaitoja koskevaan tutkittuun tietoon.

www.perhejooga.fi/perhejoogakortit

Perhejooga