



Scíth a Ligean

A thiarcais! Seachtain ghnóthach a bhí ann. Idir an scoil sa bhaile agus an scoil cheart ag filleadh (go iontach!), is cinnte go raibh go leor leor ag tarlú.

Tá sé thar a bheith tábhachtach sos a ghlacadh agus scíth a ligean. Uaireanta nuair atá strus nó inní orainn, bíonn ár matáin teann.

Ach is féidir an cholainn a scaoileadh agus a shíneadh chun ardú meanman a thabhairt dúinn féin!





Staidiúirí Ainmhithe Ióga!

Rud iontach é seo! Más lá gnóthach a bhí agat, cabhróidh sé seo leat d'aighe a bhaint ó chursaí. Is féidir iarradh ar dhuine fásta nó ar chara é a dhéanamh in éineacht leat, seans go raibh lá gnóthach acu siúd chomh maith!

Féach cé mhéid staidiúir ióga ar féidir leat a dhéanamh. Is cuma mura n-éiríonn leat iad a dhéanamh go foirfe, bain triail astu! Pointí breise má dhéanann tú aithris ar ghlór gach ainmhí!



Frog pose

Staidiúir 1 An Frog

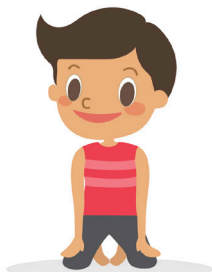
Téigh síos ar do ghogaide. Cuir amach do ghlúine agus do bharraicíní. Cuir do lámha os do chomhair don chothromaíocht. Léam san aer agus abair Ribit!



Camel pose

Staidiúir 2: An Camall

Tosaigh le do ghlúine ar an talamh. Cuir do lámha ar bun do dhroma, tarraing na guaillí siar agus féach chun na spéire.



Lion pose

Staidiúir 3: An Leon

Síos leat ar do ghlúine agus cuir do lámha ar do leasracha. Nuair atá tú ar do chompórd, buail do chosa le do lámha, féach suas le do lámha os cionn do chinn agus drantaigh ar nós leoin! Bí cinnte do ghlúine a choinneáil ar an talamh nuair a bheidh tú ag féachaint suas!



Staidiúirí Ainmhithe Ióga!



Dog pose

Staidiúir 4 An Madra

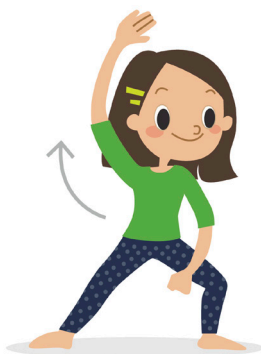
Síos leat ar do ghlúine agus do lámha. Cuir amach na lámha, crap do bharraicíní agus brúigh do chromán suas san aer! Agus cad a dhéanann madraí sásta? Samhlaigh go bhfuil eireaball á luascadh agat ar nós cuma liom!



Flamingo pose

Staidiúir 5: An Lasaireán

Tá an ceann seo níos deacra! Cuir lámh amháin suas go hard cosúil le muinéal lasaireáin. Anois seas ar leathchos! Anois féach an féidir leat an chos a chur chuig glúin na coise eile agus cuir an dá lámh os do chionn!



Giraffe pose

Staidiúir 6: An Sioráf

Síneadh iontach é seo! Cuir cos amháin chun tosaigh agus an chos eile siar. Sínn do lámha go hard sa spéir, cosúil le muinéal sioráife. Anois, crom i dtreo thaobh amháin cosúil le sioráif atá ag ithe duilleoga blasta! An mbraitheann tú an síneadh? Iontach! Anois malartaigh na cosa agus crom i dtreo an taoibh eile!



Cat pose

Staidiúir 7: An Cat

Rinneamar an madra mar sin ba cheart dúinn an cat a dhéanamh chomh maith! Síos leat ar do ghlúine agus ar do lámha. Anois ardaigh do dhrom agus crap isteach do cheann agus do bholg, cosúil le cat a chuireann cruit air féin chun cuimilt a fháil!