



*»Veseli pozdrav jutru, da se bo dan pričel lepo in da bo otrok občutek miru ter uravnoveženosti ponesel skozi ves dan.«*

## Joga za dobro jutro • Prebudimo se v nov dan

Joga ima na otroke enako blagodejen vpliv kot na odrasle, zato je modro, če jih zgodaj naučimo osnovnih vaj in jih vključimo v njihov vsakdan. Ta slikanica otroke in njihove starše vabi, da »pozdravijo dan«. Vadimo ob pisanih ilustracijah, ki so zasnovane tako, da na ilustracijah vidimo lik otroka, ki izvaja položaj za položajem, umeščen na sugestivno ozadje, ki se spreminja, kot si sledijo položaji. Na primer, pri začetnem dolgem in globokem vdihu vidimo otroka, ki stoji na zeleni veji skupaj s ptičkom. Oba z globokim vdihom pogledujeta v nebo. Pri sukanju in zvijanju telesa v levo in v desno vidimo deklico, ki se suče na peščeni obali širega morja; pri dvigovanju na prste in seganju visoko proti nebu vidimo deklico, ki sega v višave, za njo pa bujno pokrajino pod visokim vulkanom. Na ilustracijah so besedila. Staršem so namenjena leva navodila za telesne premike (vdihnem, izdihnem, dvignem se na prste, z rokami sežem proti nebu), za otroka pa so pripravljene sugestivne aklamacije, na primer, »danes sem visok in ognjevit vulkan«. Potek joge za dobro jutro vsebuje 12 položajev: vdih sonca, trebušni zasuk, vulkan, smučarski skakalec, strela, gora, predklon... do končne vizualizacije, ki otroka vabi v razmislek, kako se želi počutiti danes. **Mariam Gates**, izredno prikupne ilustracije **Sarah Jane Hinder**.



**Založba Samala, 2019**

Trda vezava, 32 strani

Mere: 21 x 23 cm

ISBN: 9789619298725

Cena: 17,0 €