**Сiдайте зручнiше та послухайте мою розповiдь. Жила-була мавпочка, яка любила гратися. Кожен ранок їй доводилося сидiти декiлька хвилин нерухаючись, вдихаючи аромати джунглiв**

**Давайте-но подихаємо разом :** *положiть руку на живiт i ви вiдчуєте , як на вдох ваш живiт округлюється ; на видиху стає плоским , вдих -видих…* **Тепер ми дихаємо , як Йога через нiс. Дихання через нiс допомагає фiльтрувати повiтря. Йога повiльно вдихав i видихав. Йому подобалося , як повiтря лоскоче його ноздрi. Йога встав , потягнувся руками вгору , намагаючись дiстати до сомої високої гiлки на деревi. Вiн мрiяв, щоб його руки перетворилися на крила птаха.** *Тягнемося по черзi руками вгору , вище i вище, а тепер руки в сторони i уявимо що це крила , помашемо ними разом з Йогою. Продовжуйте повiльнi махи, на вдих- руки вгору; на видих- вниз.* **Йогi сподобалося як птахи можуть повертатися праворуч та лiворуч, i як вони можуть парити вниз, як пiрячко:** *покружитися в одну сторону права рука вгорi, лiва внизу: повертаємося праворуч, а потiм помiняємо руку i покружимося лiворуч . повертаємося до махiв руками : вдих- вгору, видих вниз i присiли. Вдих- встали; видих- присiли i опустили руки.*

**Iнодi для розваги Йога любив дивитися на свiт догори ногами. Вiн просто нахилявся вперед:** *ноги на ширинi плечей- нахиляємося вперед, руки розслабленi, спина тягнеться, ви тепер все бачите догори ногами.*

**Йога розвiв руки в сторони , уявивши себе зiркою.** *Давайте станемо зiрками: розводимо руки ширше, уявляємо що зiрка нахилилася: однiєю рукою тягнемося до протилежної ноги, намагаємося доторкнутися пiдлоги, вдих i встаємо. Тепер робимо те саме, але iншою рукою, намагаємося торкнутися пiдлоги, друга рука залишається вгорi, дивимося на неї, встаємо ми знову в позi зiрки.*

**Йога подивився вгору, всторони, вниз, але не змiг знайти свого друга фламiнго.** *Щоб перетворитися на фламiнго, ми повиннi однiєю своєю ногою обпертися об iншу. Це допоможе зберiгати рiвновагу, крiм того потрiбно пiдтримувати поставу. Для цього дивiться прямо перед собою, вашi руки- це крила, вiдводимо крила назад, поставимо ногу знову на пiдлогу i пiднiмаємо iншу ногу.*

**Хижий птах полетiв над Йогою i вiн зробив випад, для того щоб уникнути його гострих кiгтей.** *Щоб i нас не схопили птахи, ми повиннi вiдставити ногу назад, зiгнути в колiнi, трошки продвигаючись вперед, руки ставимо на колiно, для рiвноваги.* **Тепер птах пролетить прямо над нами.** **Декiлька разiв хижий птах намагався накинутися на Йогу, але вiн увертався вiд нього, роблячи випад.** *Головне- своєчасно помiтити птаха- випад- пролетiв. Тепер можна встати.* **Але ось птах знову нападає;** *те саме на iншу ногу*.

**Птах улетiв так несподiванно як i прилетiв i Йога побачив кiшку, яка тiльки-но прокинулась вiд променiв ранкового сонця.** *Поставили руки на пол поруч з ногою, а потiм ногами вiдступили назад, зробили вдих i подивилися в небо, щоб перевiрити чи не повертається птах, видихаємо i тягнемо пiдборiддя до грудей, вигинаємо спину, потiм знову дивимося вгору- в небо. Тепер подивимося вниз, щоб перевiрити всi нашi 4 лапки, як вони там, тягнемо спину вигинаємо її дугою, знову перевiримо чи немає птаха в небi.* **Кiшка рухається крiзь мокру траву вперед, намагаючись не замочити свої лапки.** *Кiшки терпiти не можуть, коли навкруги мокро, тому ми будемо високо пiднiмати ноги. Витягнемо одну руку вперед, тягнемося як умога далi, а протилежну ногу витягнемо назад, тримайте рiвновагу. Вдих-вгору; поставили ноги на пiдлогу, тепер з iншої сторони тягнемося вперед i назад, як справжнi кiшки.* **Потiм кiшка пiдняла лапу назад:** *пiднiмаємо зiгнуту ногу вгору i в сторону, i випрямляємо її. Це робить ноги сильнiшими. Якi у вас сильнi ноги, тепер з iншої сторони.* **Потiм Йога встав навшпиньни i пiднявся. Вiн став схожим на високу гору:** *тягнемося тазом до стелi, голова звисає вниз, дихаємо рiвно. Так ми не тiльки вiдпочиваємо, але й нашi руки стають сильнiшими.* **А коли Йога пiдняв голову, то кiшки не було поруч i взагалi всi тватини сховалися немов щось ось-ось повинно статися.**

**Йога склався, як черепаха в очiкуваннi:** *сiдаємо на пятки, руки вiльно лежать вздовж тулуба, лягаємо вперед, чолом торкнутися пiдлоги.* **Ось в високi травi зявився лев. Зобразимо-но льва.** *Для цього сидячi на пятах, ми ставимо руки перед собою i на вдих нахиляємося вперед- живiт упирається в ноги, на видих встаємо i ричимо.*

**Лев- король джунглiв i Йога знав, що всi повиннi мовчати, коли вiн ричить. Лев сидiв та озирався, перевiряючи чи всi зiбралися. Давайте i ми будемо озиратися наче лев.** *Поставимо руку на протилежне колiно, сидимо на пятах i оглядаємося назад i перевiряємо чи всi слухають, що говорить лев, а тепер подивимося через iнше плече.* **–Селезень загубився,- сказав лев- потрiбно знайти його. Давайте поможемо знайти селезня, доки лев не вийшов з себе. Йога знав, що селезень не уходить далеко вiд води, тому Йога забрався на квiтку лотоса, яка пливла рiкою.**

*Давайте уявиво, що ми квiтки лотоса. Стопи приставимо одна до iншої, колiна розведемо.* **Всi думають: «де ж ти селезень? Може пiд водою.»** *давайте нахилимося вперед разом з Йогою i заглянемо пiд воду.* **Але, нi, пiд водою лише рибки.** *Зобразимо рибку: витягнемо ноги вперед, вiдхилимося назад i опустимося на лiктi. Живiт випячемо, голову вiдхилимо назад. Це i є рибка.* **Йога був так захопленний пошуками селезня, що не помiтив, як лотос почав тонути, нащастя до берега був привязвнний човен. Йога застрибнув до нього i продовжив свої пошуки.**

*Пiднiмемо голову i швидко перестрибнемо з лотоса до човна, який привязаний до берега.* ***Я*к виглядає човен?** *Пiднiмемо колiна, пятки пiдсунемо до сiдниць, руки поставимо позаду себе для рiвноваги. Пiднiмемо ноги, пiдтягнемо колiна до грудей, спина залишається рiвною, витягнемо ноги й руки вперед, ось так виглядає човен. Намагаємося тримати його на плаву, не згинаємо спину i колiна, iнакше човен потоне. Тримаємо рiвновагу,продовжуємо шукати селезня.* **Хвилi почали розхилювати човен. Звiдки вони взялися? Знаєте як виглядають хвилi?** *Випрямимо ноги перед собою, руки пiднiмемо вгору.* *Бiля берега наша хвиля падає вниз, повторимо ще раз.* **Хвиля накатує все сильнiше i сильнiше:** *вдих i на видих падає вниз на берег. Вдих- нова хвиля, видих- падає вниз.* **Я просто дивуюся таким великим хвилям.**

**Йога подивився за борт човна i побачив кита,який пропливав мимо.** *Давайте трiшечки побудемо китами. Для цього лягаємо на спину, пiдтягуємо пятки до сiдниць, живiт пiдтягнемо вгору, як кити. Спини – опираємося на плечi , руки вздовж тулуба, пiднiмаємо сiдницi вгору. Вiдмiннi у вас получилися кити.* **Кит сказай Йозi, що бачив як селезень грався здельфiном. Йога попрямував туди, де селезнь бавився з дельфiном, вистрибуючи з води.**

*Ми станемо схожими на дельфiна, якщо ляжемо на спину, ноги зiгнувши в колiнах. Колiна- це спина дельфiна, вона знаходиться пiд водою. Ми вдихнули i пiрнули пiд воду:колiна поклали на пiдлогу з однiєї сторони, випiрнули- видих, знову, вдих i пiрнули вводу, в iншу сторону поклали колiна, видих- випiрнули.* **Селезень вирiшив повернутися додому разом з Йогою. Вiн помахав дельфiну рукою, влiз в човен i вони попрямували до берега, де на них усi чекали. Тварини були так радi, що влаштували веселе свято, а потiм всi лягли вiдпочивати. Ось така весела пригода була у Йоги. Вiн, напевно, стомився.** *Ляжемо на пiдлогу i послухаємо кiнець iсторii.*

**Йога лежав i думав про те, як минув його день, повiльно вдихав;** *вдих-видих,* **вiн закрив очi та згадав ранок, коли вiн прокинувся, згадав кiшку, яка кумедно пiдтягувалась, льва, кита який пiднiмав високi хвилi, згадав дельфiна, i про те як сумно було селезню прощатися iз своiс другом i Його вирiшив, що завтра пограє з селезнем.**