**ПО ЈУТРУ СЕ ДАН ПОЗНАЈЕ.**

Јутро представља најмирнији део дана и самим тим идеалну прилику за истезање и буђење организма.Вежбањем у овом периоду поправићете расположење,разбистрити мисли ,побољшати физичку стабилност и издржљивост. Кроз овај клип који вам достављамо желимо да се упознате са јогом и да уз помоћ ваших родитеља покушате да ову вежбу примените у пракси .Примењивањем вежби из јоге након буђења добићете потребну енергију,чиме ћете лакше моћи да избегнете стрес и непријатне ситуације у току дана. **Јутарње вежбање** посвећено је буђењу тела и подизању енергије,**дневно** вежбање је намењено интензивним напорима и истезањима док су вежбе за релаксацију и спуштање енергије резервисане за **завршетак дана**. „**Поздрав сунцу“** је вежба која припада групи вежби из **јоге**. Телом окренутим ка истоку,поздрављамо сунце које се диже и буди читав свет.

**Редослед извођења вежби:**

**1.**Заузмите стабилан положај-учврстите и спојите ноге и стопала,али раширите прсте на ногама .Исправите се и подигните груди. **2.**Док дубоко удишете исправите руке изнад главе.направите лук према назад,лагано забацујући главу. **3.**Лагано издисајућиспустите руке до пода.Шаке нека вам буду уз стопала,а глава уз колена. **4.**Дубоко удисајући спустите се,пружајући десну ногу уназад.Дланови нека вам буду на поду у ширини рамена,а поглед подигните што више можете. **5.**Полако издишући се подигните се у лук,док су вам ноге и прсти још увек на тлу. **6.**Док су вам руке још увек у ширини рамена,савијте их у лактовима и спустите цело тело на под,тј, нека вам стопала ,колена,прса,шаке и чело додирују тло.немојте се задржавати у овој пози. **7.**Полако подигните главу,а потом и цело тело у положај“кобре“.Дубоко удишите ваздух док радите ову вежбу.Лактови су уз тело,а кукови и даље на поду. **8.**Вратите се у лежећи положај док лагано издишете,а потом подигните задњицу и формирајте наопако латинично слово „V“. **9.**Удахните дубоко и опет се спустите ,али овог пута нека вам лева нога буде уназад. **10.**Дигните се уз издисај и даље држећи дланове на поду. **11.**Удахните дубоко и вратите се у положај бр.2.,правећи лук уназад. **12.**Издахните и заузмите почетни положај.