

## Joxanekin yoga egiten

Wasabi, denoi! Ez, wasabi ez. Namaste, denoi! Bai, ez harritu. Yoga egingo dugu, gaur.

Beraz, lasai hartu. Yoga ez da di-da egiten den gauza horietako bat.

Katiri yoga egiteko esterilla hartu diot. Ni ere yoga egiten hasi naiz; ona omen da estresa baretzeko eta, tira, hementxe ari naiz. Baina ez diot ezer esan Katiri, berriro ere barre egingo dit eta, bestela.

Hasiberrientzako luzaketa erraz batzuk ikasi ditut, eta horiexek erakutsiko dizkizuet; bizkarra, lepoa eta lepondoa luzatzeko.

Aaaaaa!!! Bai, hori da, hori premia, hori!! Agian, zuetakoren bat ere animatuko da? Animo!! Hasi egingo gara.

Bizkarra luzatzekoekin hasiko gara. Prest? Ea ba!!

Hasteko, ipini eskuak belaunetan, besoak gehiegi luzatu gabe. Ahurrak gorantz ipini, atzamar potoloa eta erakuslea ukituz. Mantendu bizkarra zuzen eta itxi begiak. Hartu hiru bider arnasa sudurretik, eta ahotik bota. Zabaldu bularra eta erlaxatu sorbaldak.

Hor zaudete? Oso ondo!

Arnasketa hau hasieran bakarrik egingo dugu. Hemendik aurrera, arnasa sudurretik hartu eta botako dugu.

Orain, gurutzatu atzamarrak, ahurrak erakutsiz, luzatu besoak gorantz, sabaira zuzenduz, eta hartu arnasa sudurretik.

Ondoren, luzatu besoak aurrerantz, bizkarra biribilduz eta bota arnasa sudurretik, leun-leun. Hiru aldiz.

Orain, gurutzatu atzamarrak bizkar atzean, ahurrak erakutsiz eta luzatu besoak. Hartu arnasa eta utzi burua aurrerantz jausten, erlaxatu sorbaldak eta lepondoa luzatuko duzue. Hartu eta bota arnasa sudurretik, eta erlaxatu bekokia. Egin hiru arnasketa, eta atera posturatik, apurka-apurka, eta burua altxa.

Primeran, bukatu dugu. Gustura, ezta?

Beste egun batean, beste luzaketa batzuk egingo ditugu.

Namaste, lagunok.

AGURRRRRR!!!!