



Тай-Юнь Йу

# ПОИГРАЕМ В ЙОГУ

Лёгкие и весёлые упражнения для развития  
гибкости и координации, воображения и памяти



#эксмодетство

Москва  
2021




**В**стало солнце, и его лучи окрасили золотом сад. Соберёмся на лужайке, чтобы поприветствовать новый день. В йоге жест приветствия называется «намасте»: нужно соединить перед грудью две ладони.





**С**ядь на пятки  
и положи ладони  
на колени.



 **Открой рот**  
и **высуни язык**  
как **можно дальше.**



**ТЕПЕРЬ ТЫ...**