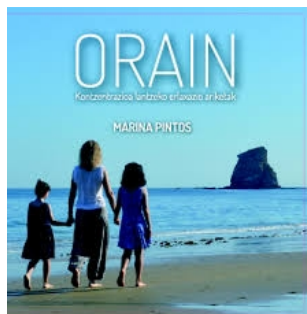


Kontzentrazioaren lantzeko lasaibide ariketak (*hik hasi diskoa*)

Marina Pintos



Marina Pintos piano eta yoga irakaslea da disko honen egilea.

Marinak sortu dituen kontzentrazio ariketa hauek, bere musikaz eta bozaz lagunduak dira.

Ariketa hauek erregularlari eginez, denak lasaiago izanen dira, orainari arretatsuago, emozio mailan orekatuago. Segurtasun eta konfiantza handiagoa ere izanen du norberak bere baitan.

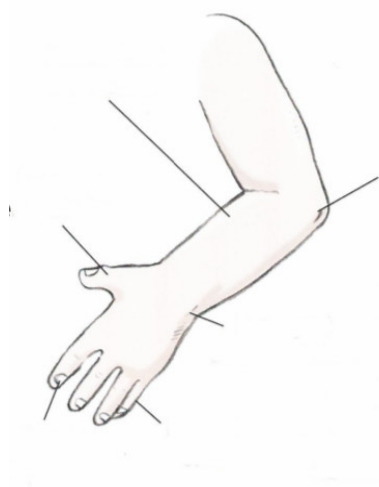
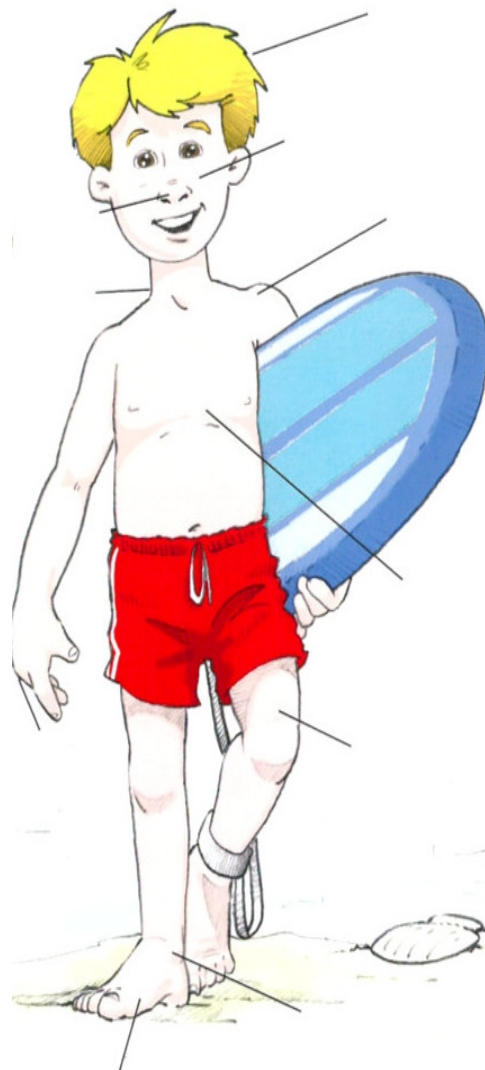
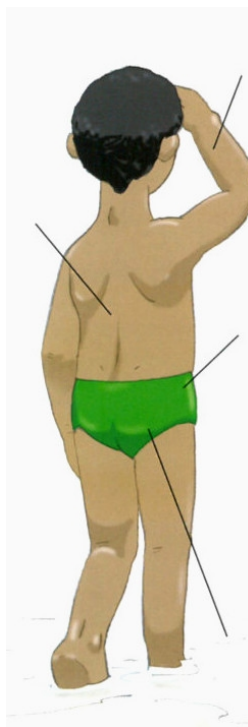
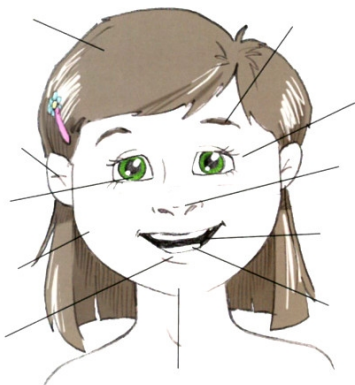
Halere, hasi aitzin gorputz atalen izenak edo hauen sinonimoak berriz ikustea aholkatua da.

Oroit: Yogan hatsa (arnasa) beti sudurretik hartzen eta botatzen da, ahoa hetsirik.

Gorputz atalak berrikus

1- Zer dakizu?

Gorputz atalen izenak idatz itzazu marren parean.



2- Sinonimoak koka itzazu:

ezarri- jarri- hatsa hartu- atxiki- tiratu, estiratu- kasu ematea, atentzioa- ohartu- goxoki- itzuli- barreiatu-

arreta		mantendu	
arnasa hartu		despistatu	
eseri		bueltatu	
eroso		Konturatu	
ipini		luzatu	

3- Sinonimoak koka itzazu:

hertze- besondo- betezpal- sudur zilo- tripa- papo- tripa zola- orkatila- pilpira- zati, parte- xinaurri- erhi, hatz- zangosagar- - zintzur- erhi-potots- orpo- bekoki- ukarai- ipurdi mazel



atal		eztarri	
sabel		besaurre	
heste		inurri	
sudur-hodi		aztal	
orkatila		zangar	
matrail-hezur		atzamar	
bularralde		betazal	
taupada		kopeta	
pelvis		hatz lodia	
ipurmasail		eskumutur	

4- Hizki zopa. Hitz hauek ingura itzazu: (eskuin <=> ezker, goiti <=> beheiti)

-arreta -arnasa -sudur zilo -atxiki -ohartu -hatsa
-ortzadar -sabel -atal -ideia -pentsamendu -luzatu
-taupada

S	R	E	A	S	A	B	E	L	X	Z	I
U	A	O	A	U	D	L	I	A	G	E	I
D	D	H	A	T	S	A	K	L	H	Z	D
U	A	A	R	A	Z	T	I	A	K	A	E
R	Z	R	N	Z	T	A	X	E	G	R	I
Z	T	T	A	U	U	A	T	E	R	R	A
I	R	U	S	L	P	I	A	O	A	I	I
L	O	T	A	U	P	A	P	O	A	T	O
O	U	D	N	E	M	A	S	T	N	E	P

