

h4uh.com << יוגה צחוק - 1 , 2 , 3 : **הו - הו - הו** (צחוק) !!!

הקדמה: ד"ר, מרידיאנים, סרוטנים, מערכת החיסון, **32** שרירים, קלוריות, הרזיה...

* חימום: כתפיים, ידיים, סיבובים, אגן, רגליים, אוויר, כפיים, 3 פרח, 2 קריאת קצב.

* כאילו: חיך _ גרונ _ לב _ בטן.


*

& טלפון הזמנה למסיבת יוגה צחוק.

* רפורט 1 שו.

* אופנוע: מפתח, שני מפתחות, רגל.

& מכונית: מצליח - לנסוע ולצחוק.

&  להציג עצמי ולצחוק.

& נגיעת אצבע.

& לחיצת ידיים כפולה.

*  מכינים משקה.




* צחוק מתחזק: בוחן, בוחן 2, להרים יד ימין למעלה ולצחוק, יד שמאל, 2 ידיים,

רגל ימין, רגל שמאל, שתי רגליים.

5 קולות הצחוק: **הו - הו - הו - הו - הו**.


*  ממציאי צחוקים וחקייניהם, לתרגם ג'יבריש.

* מעגל רכבת בשורה עורפית, מסתכלים בעיניים וצוחקים, כיוון הפוך.


"מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד".	& <u>ברוזים</u> 	<u>הבה נגילה</u>	& <u>רצים</u> 	<u>הציפורים</u>	& 
------------------------------------	--	------------------	--	-----------------	---

&  מחזיקים בטן, אתה  10  , המאוהב.


& שקית אבקת הצחוק.


 גילוי קו-קו, רעיון בראש, מפעל

הפיס, שלום באסקימוסית, שיחה: הו

_ הו _ הו _ הו _ הו _ הו,  פינגווינים,

ריקוד הפעמונים, לגעת באף עם

 & לאט, מהר, תרנגול, בריצה,

פינגוין,  הצבעה עצמית, חץ צחוק,

חול חם, אריה, סוס,  קוביות קרח

בגב, חרוף, כיס הריק, נמלים מדגדות,

ביישן,

הלשון, כפיים, מסגרת קו - קו, נו-נו-נו, שחין.

* בלון מתמלא, בלון מתפוצץ, זורקים כדור, ידיות אופקיות + "בננה", ידיות אנכיות + CHEES, עם הידיים להעלות את הצחוק.

ארוחה:

* מנגבים חמוס. מבשלים מרק. מלקקים גלידה. משקה לשפוך על הראש.

% בזוגות: גב לגב וקשר עין, להסתכל בעיניים ולנענע ידיים, הליכה מצחיקה.

⊕ משאלות, איחולים: רצים אל מרכז המעגל, לחזור על 3 המילים העיקריות. סיום - * לשחרר שאריות צחוק.

נדמיין שאנחנו נמצאים בטבע, על שפת נחל.

מסתכלים על מים, פרחים, ציפורים, עננים.

🌍 אנחנו רוצים להתחבר לעולם. מותר לנו לאהוב את העולם, לאהוב את עצמנו,

להתחבר לעצמנו. לחבק את עצמנו. מותר לנו לאהוב, לשמוח, להצליח.

אנחנו מרגישים איך אור שמחה, אהבה, חכמה, טוב לב, מקיף אותנו, נמצא בתוכנו.

אנחנו אוהבים את כל העולם, אוהבים את כולם, וכולם אוהבים אותנו.

⊕ מעגל נכנס 3 פעמים - סיסמה: אנחנו האנשים הכי שמחים בעולם!!!

* תודה רבה שבאתם, להתראות בפעם הבאה!!! מחיאות כפיים לכולם!!!

* במעגל החיצוני. & הסתובבות חופשית. ⊕ נכנסים למעגל. % בזוגות.

h4uh.com << יוגה צחוק - 1, 2, 3: הו - הו - הו ה (צחוק) !!!