



Protáhněte se s medvídkem

Ahoj, kamarádi, minule víla slíbila, že s sebou přivede medvídka. Sliby se mají plnit, to vědí nejen víly, ale také vy děti – je to pravda? Medvídek je tady, aby vám ukázal cvičení, které pěstuje rovnováhu a protahuje a posiluje svaly.

POZICE MEDVÍDKA

- 1 Postavte se do stoje rozkročeného, upažte a pokrčte paže v loktech do pravého úhlu, ruce sevřete v pěst.
- 2 Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou a napodobujte medvědí chůzi.
- 3 Po chvilce se postavte oběma nohama pevně na zem a proveďte několik úklonů na jednu a druhou stranu.

Chodí medvěd, brum, brum, brum,
hledá, kde je včelí dům.
Hledá, hledá, hledá med,
rád by ho těm včelkám sněd.
Nesněž, médo, všechen med,
nech včeličkám na oběd.
I kamarádům můžeš dát,
pak ti bude štěstí přát.

Máte rádi tygríky? Jestli ano, už se můžete těšit na příště. Jeden moc hodný za vámi přijde a víla vás naučí tygří relaxaci. Pozic pro odpočinek má jóga mnoho, určitě najdete inspiraci třeba v audio relaxačních pohádkách na mých webových stránkách.
Těším se na vás zase příště.

Síta, cvičitelka Systému Jóga v denním životě