

Osvěžte se při motýlkovi

Milé děti, malá víla vás prý viděla při cvičení a říká, že vás jóga moc baví. To mám velkou radost. Když se někdy cítíte unavené, můžete si zacvičit motýlka jako kouzelná víla na obrázku. Cvičení je zdravé pro vaše nožky a pro celé tělo. Sedíte ale pěkně rovně a hýbejte nohama jenom tolik, aby vás to vůbec nebolelo.

POZICE MOTÝLKA

- 1 Posadíte se, skrčíte nohy a spojte chodidla k sobě. Rukama uchopíte špičky prstů a přitáhnete paty co nejbliž k tělu.
- 2 Pohybujte kolena nahoru a dolů, jako když mává motýl křídly. Páteř je po celou dobu cvičení vzpřímená. Proveďte asi 15 hmatavých pohybů.

Pojďte si hrát, děti,
že motýlek letí.
Zamáváme nožičkami
jako motýl křídly mává.
Nožky naše křídla jsou,
snad nás také ponesou.

Malá víla mi slíbila, že příště pozve ke cvičení jógy svého kamaráda medvídka z našeho online programu. Těším se na vás zase příště.
Síta, cvičitelka systému Joga v denním životě

