



Odpočiňte si se zajíčkem

Ahoj, milé děti, jsem moc ráda, že jste opět zavítaly na stránku, kde vás malá kouzelná víla učí cvičit zdravá jógová cvičení. Víla si přeje, aby byly všechny děti šťastné a aby měly pořád dobrou náladu. Někdy jste ale unavené, neklidné, nespokojené, nebo se dokonce na někoho zlobíte, a pak vám z toho není dobře. Proto víla poprosila svého kamaráda zajíčka, aby vám ukázal, v jaké pozici rád odpočívá. Když ho napodobíte, také si hezky odpočinete, zklidníte se a bude vám zase dobře.

POZICE ZAJÍČKA

- 1 Posadte se do sedu na patách a položte si dlaně na stehna.
- 2 Nadechnuťte se a pomalu zvedněte paže do vzpažení.
- 3 Vydechnuťte a s pažemi vedle hlavy se s rovnými zády předklánějte, položte si pohodlně předloktí i čelo na zem. Hýždě zůstávají na patách. V pozici chvíli setrvejte s klidným dechem.
- 4 Při nádechu se s pažemi vedle hlavy vraťte do sedu na patách.
- 5 Při výdechu pomalu vraťte dlaně zpět na stehna.

Cvičení neprovádíme při vysokém krevním tlaku, při zvýšeném nitroočním tlaku a při závratích.

Dnes přišel malý zajíček do světa kluků a holčiček. Zkus zajíčka si zacvičit, pak ucítíš v srdci mír a klid. Kouzelná víla se dívá, kdo jako zajíc odpočívá, za krásné jógové cvičení kouzlem lásky ho odmění.

Malá víla vás opět navštíví za měsíc a ukáže vám cvičení motýlka. Pokud byste ji chtěli vidět dříve, rádi vám zašleme ukázkovou lekci z našeho online programu O obyčejně neobyčejné Sofii (Sita@SitaRojova.cz).

Těším se na vás zase příště.

Síta, cvičitelka Jógy v denním životě.

