

5. **Zacvičte si - trochu jarní jógy pro děti:**

- 1) **Žába**: Základní postavení: široký dřep rozkročný na plných chodidlech, předpažit a spojit dlaně. Nádech: Přitáhneme spojené ruce k hrudníku, lokty odtlačíme kolena do stran, napřímíme záda, mírně zakloníme hlavu a pohled směřuje vzhůru.

Výdech: Stlačíme kolena lokty, svésíme a uvolníme hlavu, vyhrbíme záda a paže protáhneme vpřed. Celé cvičení opakujeme 6 – 10x.

Účinky: cvičením působí příznivě při krčních onemocněních, bronchitidě i astmatu. Prohlubuje dýchání, podporuje trávení, upevňuje správné držení těla

- 2) **Kočka**: Posaďme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme. Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohne záda

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům

- 3) **Beruška**: Základní postavení: vzpor dřepmo na plných chodidlech.

Výdech: vzpor dřepmo na špičkách, svésíme hlavu ke kolenům a vyhrbíme se. Nádech: vzpor dřepmo na špičkách, zakloníme hlavu a napřímíme záda.

Účinky: cvičením podporujeme funkci střev, uvolňujeme celá záda, pozitivně ovlivňujeme pánevní orgány.

- 4) **Hora**: Základní postavení: klek sedmo.

Nádech: přejdeme do vzporu klečmo.

Výdech: pomalu zvedáme hýždě vzhůru, propneme kolena, pokud možno necháme celá chodidla na podložce. Zároveň vtáhneme hlavu mezi ramena a svésíme ji (uvolníme).

V této poloze chvíli vydržíme s normálním dechem. Vrátime se do základního postavení – klek sedmo.

- 5) **Kobylka**: Základní postavení: lež na břiše s rukama podél těla a hlavou opřenou o bradu. Ruce zasuneme pod stehna.

Výdech: zanožíme pravou nohu (nebo obě nohy) a chvíli v této poloze vydržíme. Nádech: pravou nohu (nebo obě nohy) přinožíme zpět (položíme na podložku). Zacvičíme i na levou nohu.

Účinky: cvičením procvičujeme svaly břišní, zádová a kyčelní, které stabilizují pánev, zpevňujeme křížokyčelní kloub a posilujeme svaly na zadní straně stehen, povzbuzujeme funkci ledvin a pánevních orgánů, prohlubujeme dech.

- 6) **Labuť**: Přeneseme váhu na pravou nohu, zanožíme skrčmo levou nohu.

Nádech: levou rukou si chytíme prsty na levé noze a pomalu vytahujeme nohu vzhůru. Zároveň předpažíme pravou ruku a mírně se předkloníme.

V této poloze chvíli vydržíme se zadržným dechem.

Výdech: vrátíme se do základního postavení - stoj spojný. Zacvičíme i na druhou stranu.

Účinky: cvičením procvičujeme rovnováhu ve stoji na jedné noze. Zpevňujeme nohy a chodidla, protahujeme svaly kyčlí a přední strany stehen.

