Lali JÓGA

# Jak se zdraví sluníčko

1. Postavte se do pozice hory.

2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.

3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolenům.

4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčíka.

5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočičky.

6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte" s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.

7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadeček a protáhněte nohy do pozice psa.

8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.

9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s lehce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.

10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.

www.jogasdetmi.cz