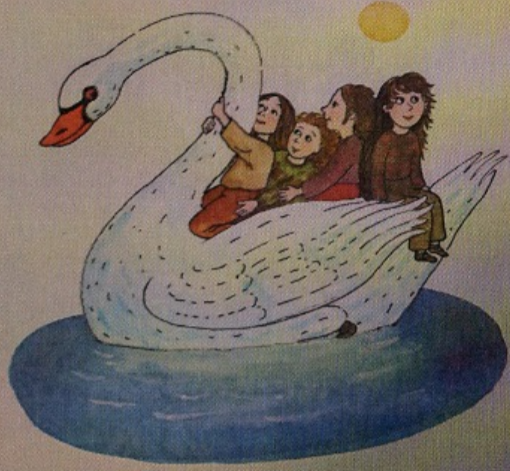
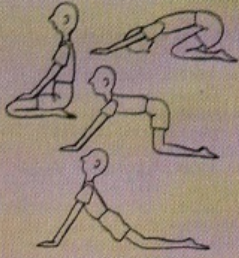


Labuť

Znova na paty si sedni,
ruce polož na kolena,
pak se předkloň, čelo na zem,
paže zapaž, jak jen můžeš.
Potom trup od země zdvihni,
až je páteř vodorovně.
Paže napjaty měj stále,
pánev k zemi, zakloň hlavu,
nohy k temeni až ohni.
Napočítej aspoň do čtyř,
vrať se zpátky do předklonu.
Zavři oči, odpočiň si.



Motýl

Ze spojeného stoje zvolna
sedni pohodlně na zem,
nohy rovně, záda přímá,
ruce polož na kolena.
Pokrč obě nohy do stran,
až tvá chodidla se spojí,
kolena však nepozdvihuj.
Nohy rukama si přidrž.
Kolena pak vzhůru, dolů
mávej jako motýl křídly.
Opět natáhni si nohy.
Zavři oči, odpočiň si.

