



JÓGA SE SLUNÍČKEM

VAJÍČKO

PROMĚNÍM SE MALIČKO,
V MALÉ BÍLÉ VAJÍČKO.

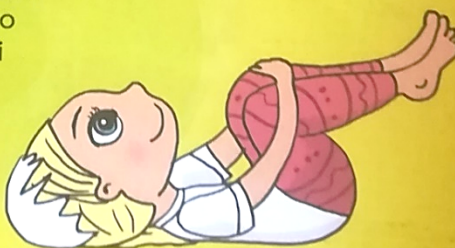
A AŽ PŘIJDOU SVÁTKY JARA,
VYZDOBÍM SE BARVIČKAMA.



1. Posad' se do sedu
a obejmi si kolena.
Narovnej záda, ramena
táhni dolů,
podívej se dopředu.



2. Vyhrb záda, ještě
více přitáhni kolena
k hrudníku. Čelo
jemně přitáhni
ke kolenům.



3. Zhoupni se jako kolébka zepředu
dozadu. Pohoupej se mírně na jednu
i druhou stranu.

ZAJÍČEK

ZAMÁVÁM SI UŠIMA,
ZAVRTÍM SI OCÁSKEM.

HOP A SKOK, SKOK A HOP,
ZAJÍČKEM SI ZKUSÍM BÝT.



1. Sedni si na paty,
kolena mírně
od sebe. Zvedni paže
nahoru, zamávej
jimi jako zajíc svými
ušima. Ramena
nezvedej.



2. Nadechni se a s výdechem se předkloň
k zemi. Zadeček nechej položený na patách.
S nádechem protáhni paže do dálky,
s výdechem se uvolni.



3. Ruce nech ležet podél
těla dlaněmi vzhůru nebo
se chytň za paty a zvedni
zadeček.