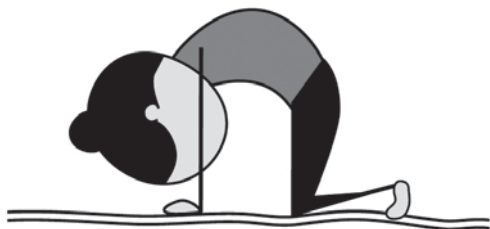


Je tvoje kámoška jogínka? A co ty?

Jste ohebné? Vyzkoušejte následující jógové pozice a zjistíte, jestli jste pružné jako gumička do vlasů, nebo tuhé jako prkno.

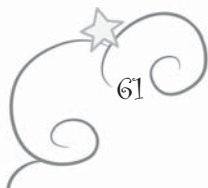
1. **Pozice kočky** – začněte na všech čtyřech s rovnými zády. Potom prohněte záda, protáhněte krk a páteř směrem vzhůru. Nakonec nahrbte záda a posuňte ramena co nejbliž k uším. Pomalu střídejte nahrbenou a prohnutou pozici. Áááá... báječný pocit, že?



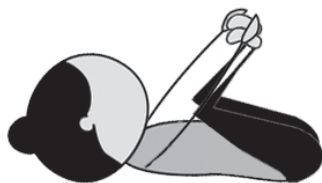
2. **Pozice psa (střechy)** – začněte na všech čtyřech s rovnými zády. Natáhněte pokrčené nohy a sedacími kostmi směřujte ke stropu, hlavu nechte volně viset mezi pažemi. Tohle je bomba pozice na protažení celého těla.



3. **Pozice stromu** – začněte ve stoje s oběma chodidly u sebe. Potom položte jedno chodilo ze strany na druhou nohu, buď nad koleno, nebo pod koleno (ale ne na koleno). Spojte ruce před sebou, jako byste se modlily. Dívejte se na jeden bod a balancujte na jedné noze tak dlouho, jak jen dovedete. Potom udělejte totéž na druhé noze. Tato pozice je skvělá na procvičení rovnováhy a soustředění.



4. **Pozice šťastného dítěte** – lehněte si na záda a chytte se za nohy jako na obrázku, kolena nechte spadnout do stran. Zlehka se pohoupejte dopředu a dozadu. To je super pocit, co?



5. **Pozice dítěte** – zakončete svou lekci jógy v pozici dítěte. Klekněte si na zem s kolena mírně od sebe. Předkloňte se v pase a čelo si položte na podlahu. Protáhněte paže směrem dopředu. Užijte si, jak se vám protahují záda a ramena. Áááách....

