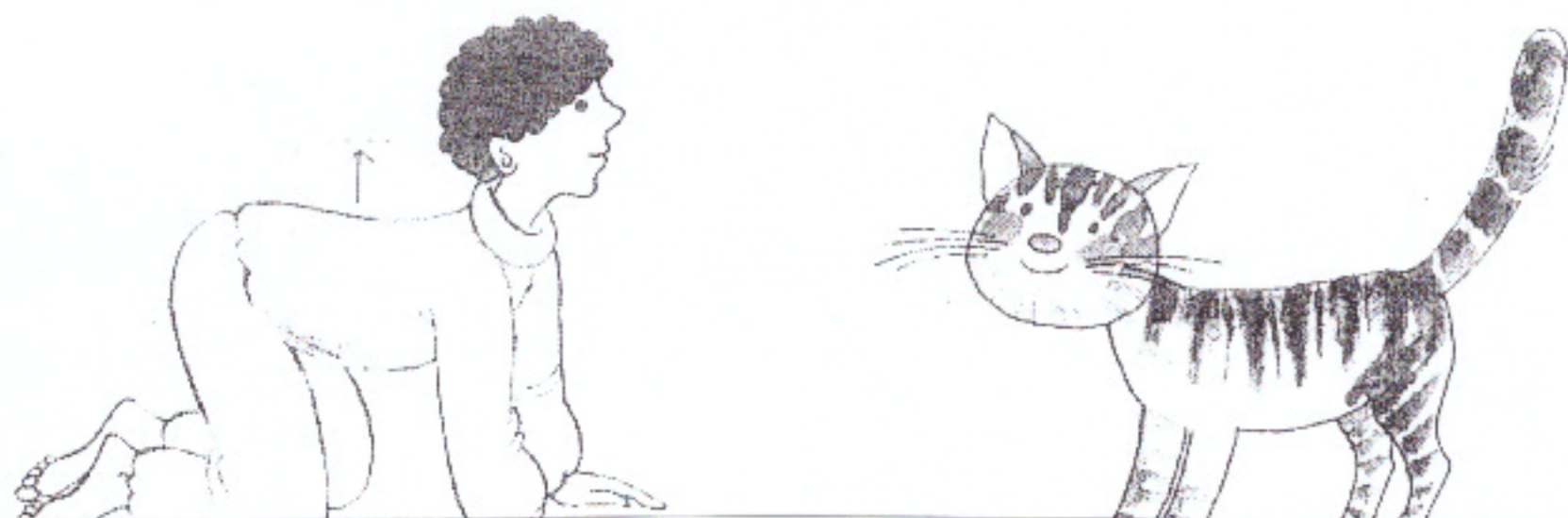


KOČKA

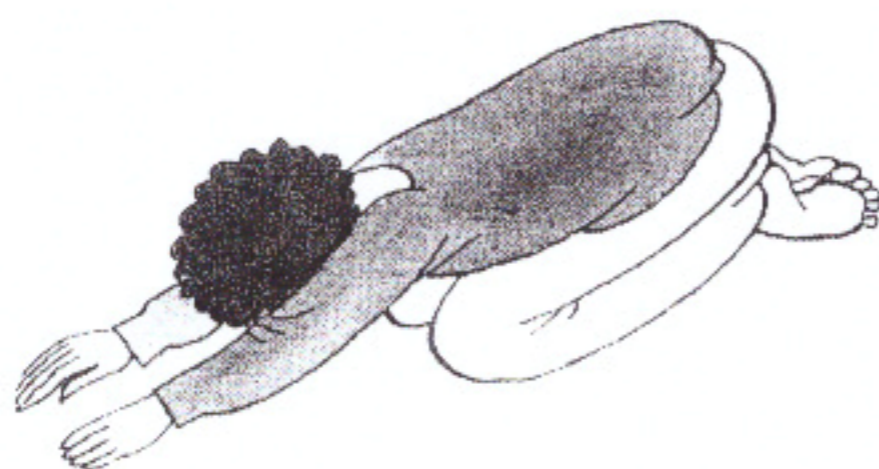
Cvičení se podobá protahující se kočičce. Určitě jste někdy viděli, jak se kočka protahuje.

Začněte z kleku a opřete natažené paže o zem. Paže i stehna jsou kolmo k podložce (říká se tomu vzpor klečmo). S výdechem udělejte kočičí hřbet a bradu přitlačte na prsa. S nádechem se prohněte, břicho a hrudník přibližujte k podložce, zakloňte hlavu a zakláníjte trup. Opakujte asi 5x.



ZAJÍC

V sedu na patách s nádechem vzpažte, s výdechem se předklánějte, pokládejte předloktí i čelo na podložku a uvolněte paže. V této poloze můžete nechat příjemně uvolnit celé tělo. Chvilí v poloze setrvejte a uvědomujte si svůj přirozený, klidný a uvolněný dech. Zajíček se za celý den hodně naběhal, teď už se může stulit do pelíšku a odpočívat ... Už si odpočinul. S nádechem zvedejte hlavu, trup a ruce do vzpažení. S výdechem položte ruce dlaněmi na kolena.



MOTÝLEK

Pomocí motýlka připravíte své nohy na sedy se zkříženýma nohama. Nejprve poloviční motýlek. Sedněte si s nohama nataženýma. Patu pravé nohy umístěte do rozkroku nebo, pokud to dokážete, umístěte nárt pravé nohy na levé stehno. Zůstaňte při tom zpríma. Nyní jedním prstem pravé ruky lehce stlačujte ohnuté koleno pravé nohy směrem k podložce. Cvičení nesmí v žádném případě bolet.

Při úplném motýlku spojte chodidla, paty přitáhněte propletenými prsty rukou k rozkroku a kolena tlačte od sebe. Zůstaňte při tom zpríma. Můžete také lehce kmitat kolena, jako když motýl letí někam na návštěvu.



Motýlek