POZICE MOTÝLA – SVOČENÍ PRO SPOKOJENÉ NOŽIČKY I ZÁDA

Viděli jste někdy poletovat motýla z kytky na kytku? Jeho pohyby jsou tak lehké, že to vypadá, jako by proplouval prostorem. Zkuste lehkost motýlího letu dopřát svým nohám, jejich kloubům, ale i zádům tak, aby se nám vesele poletovalo životem.

Jak na to? Usaďte se rovnou na zem, spojte chodidla tak, že se budou celou plochou dotýkat a paty přitom budou skoro u vašeho těla. Propleťte prsty obou rukou a dlaněmi obejměte špičky svých chodidel. Zavřete oči a lehounce se povytáhněte za vrškem hlavy. Představte si, že vaše nohy jsou motýlí křídla a začněte jimi lehce pohybovat tak, že „máváte" koleny nahoru a dolů. Důležité je, aby kmitání kolen bylo plynulé, tempo je na vás. Nezapomeňte hezky pomalu přistát.

S využitím knihy: Barbora Hu, Jogátky pohádky a cvičení pro malé jogínky, ISBN 978-80-253-2987-0