JÓGA SE SLUNÍČKEM



Text a ilustrace: Petra Hauptová



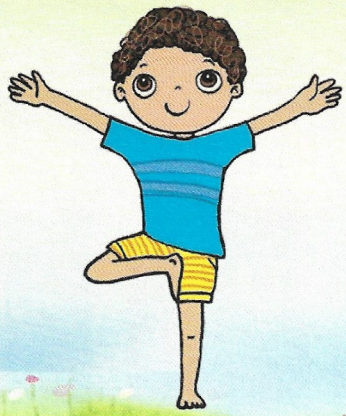
Dívej se před sebe, do jednoho bodu, který se nehýbe.



1. Postav se, tvoje chodidla jsou pevně přitisknutá, jako kořeny vrostlé hluboko do země.

2. Přenes váhu na jednu nohu, druhou zvedni ze země a polož ji na kotník stojné nohy. Koleno směřuje do strany.





3. S nádechem protáhni ruce nad hlavu a spoj dlaně. Pokud nepadáš, zkus dát nohu až k horní části stehna.

4. Uvolni ruce, vzpaž a rozhýbej i prstíky u rukou, jako by to byly lístečky třepetající se ve větru.

PŘEDSTAVÍM SI, ŽE JSEM STROM. MÁM KOŘENY, KMEN, VĚTVIČKY A LÍSTKY.



NA PLANETĚ ROSTE SPOUSTA DRUHŮ STROMŮ - MALÉ I VELKÉ, JEHLIČNATÉ I LISTNATÉ. NA NEJVĚTŠÍM OSTROVĚ AFRIKY, MADAGASKARU, ROSTE STROM, KTERÝ U NÁS NENAJDEŠ. MALENKA HO MÁ NA BÍLÉM TRIČKU. UHODNEŠ, JAK SE JMENUJE? JEHO NÁZEV JE UKRYTÝ V KORUNĚ.