

Jóga pro děti ve věku pět až deset let

aneb

Hrajeme si, cvičíme a povídáme si pohádky

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

Velryba, Praha, 1996, s. 88

Poděkování

Děkuji svým učitelům v Bihárské škole jógy v Severní Indii, kde jsem se měl možnost s jógou seznámat. Z materiálů Bihárské školy jógy jsem také čerpal při práci na této knize. Děkuji svým neteřím Pavle a Míše (věk 9 a 7 let), které se mnou ochotně spolupracovaly a byly prvními posuzovatelkami této knížky. Jsem také zavázán paní Daniele Fischerové, jež mě trpělivě učí vyjadřovat se srozumitelně, a přispěla řadou dobrých nápadů. Za připomínky a podněty k rukopisu děkuji Ing. Janu Knaislovi a jeho manželce Ivaně a Otto Kailovi, kteří s dětmi dlouho cvičí. V souvislosti s přípravou rukopisu jsem také zavázán Mgr. Svatavě Výletové, odbornici v léčebné rehabilitaci. Velký dík patří panu PaedDr. Jan Tupému a paní PaedDr. Haně Pernicové z Výzkumného ústavu pedagogického v Praze, jejichž připomínky a podněty jsem do rukopisu na mnoha místech zapracoval.

Vážená maminko, vážený tatínku aneb Aby Vaše dítě mělo z této knížky co největší prospěch

Tuto knížku jsem psal pro Vás a pro Vaše děti. Pasáže určené Vám dospělým odlišuji drobnější sazbu, pro děti používám větší písmena. Jednotlivé sestavy cviků jsem přibližně seřadil od jednodušších k obtížnějším. Je tedy rozumné začít první sestavičkou a postupovat k dalším. Je ovšem možné, že si dítě některou sestavu zvláště oblíbí, v tom případě není nutné pospíchat k dalším. U řady cviků uvádím i obtížnější variantu. Tu samozřejmě použijete až po té, co dítě zvládlo jednodušší variantu. Abyste měli z knížky co největší prospěch, přečtete si, prosím, následující řádky. Pravda, jsou trochu suché, ale slibuji, že dále bude knížka barevnější a zajímavější. Tělocvičných názvů v knize se prosím nelekejte, jejich znalost není nutná. Uvádím je spíše v závorce, protože tuto knížku možná použijí i pedagogové např. ve školních družinách nebo při hodinách tělocviku.

Proč jóga pro děti?

Důvodů je víc. Život v příštím století, pro které děti vychováváte, bude ještě komplikovanější a jistě ne bez stresů. Umět stres zvládat a chránit tak své zdraví je důležité pro děti i pro dospělé. Důležité je vyhýbat se návykovým látkám, ty jsou pro děti a dospívající ještě nebezpečnější než pro dospělé. I v tom může jóga pomoci. Správně prováděná jóga také podporuje zdravý tělesný vývoj a může vyrovnat nepříznivé účinky nadměrného sezení. Dlouhé sezení, jak známo, dětskému pohybovému systému nesvědčí. Správně prováděná jóga rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu sebepoznání a přijímání sebe i druhých. Existují doklady o tom, že pomocí jógy nebo relaxace se dají snižovat úzkosti, deprese a dokonce i zlepšovat školní prospěch. Je možné tak mírnit i různé dětské potíže a některé bolestivé stavy a tak nahrazovat návykové léky. V souvislosti s jógou člověk přichází do společnosti lidí, kteří v naprosté většině žijí spíše zdravě a odmítají návykové látky a násilí.

Jóga pro děti a pro dospělé není totéž

Možná jste viděli obrázky lidí nacházejících se v nehybné meditační nebo jiné jógové pozici. Možná máte dokonce s jógou sami vlastní zkušenosti. Jenže děti jsou jiné než dospělí. Přejme jim jejich dětský svět. Vyhánět je předčasně do dospělosti by nebylo moudré ani v józe ani v životě. Tím, že budete respektovat zvláštnosti dětského věku, dosáhnete lepších výsledků.

Zvláštnosti jógy pro děti ve věku 5-10 let

Vy, kteří jógu znáte, víte, že se jednotlivé cviky označují tradičními indickými názvy. Tak např. pozice zajíce se jmenuje v sanskrtu "šašankásana". Indické názvy cviků mají půvab a dýchá z nich tradice. U dětí tyto indické názvy ale většinou nepoužíváme. Cvičení pro ně pojmenováváme česky a i popisy

cvičení přizpůsobujeme dětskému světu. S dětmi také cvičíme bez výdrží, nebo výdrže zkracujeme. Rozhodně u dětí nepřepínáme schopnost soustředění. Cvičíme proto spíše kratší dobu, např. 15 minut. Délku cvičení můžete samozřejmě přizpůsobovat zájmu dítěte. Pokud je lekce dostatečně pestrá a vyvážená, vydrží děti cvičit i podstatně déle.

Víme, že děti mívají živou představivost a té je možné při cvičení s výhodou využívat. Dospělí a ještě více děti cvičení lépe pochopí, jestliže jim ho nejen vysvětlíte, ale i ukážete na obrázku nebo nakreslíte. Pokud mu cvičení předvedete, je to ještě lepší. Pamatujte, prosím, na to, že děti ve věku 5-10 let nebývají příliš schopné abstraktně uvažovat. Proto se vyhněte komplikovaným filosofickým konstrukcím a hovořte pokud možno konkrétně - např. o zvířátkách.

Nemusím vám jistě říkat, že děti vyžadují trpělivost. Někdy provázejí cvičení i relaxaci poznámkami nebo si při cvičení ve skupině povídají. To je u dětí tohoto věku přirozené (u dospělých cvičenců bychom to mohli těžko tolerovat). Samozřejmě pokud cvičení děti zaujme natolik, že se na něj plně soustředí a povídat nebudou, je to ještě lepší. Děti mají větší potřebu pohybu než dospělí. Je tedy přirozené, že v józe pro děti je více dynamických cvičení a pokud zařazujeme výdrže, jsou kratší. A ještě poznámka. Cviky s obrácenou polohou hlavy se podle Bihárské školy jógy v Indii dětem před pubertou nedoporučují.

Co se stravy týče, neklademe při cvičení jógy s dětmi žádné speciální požadavky. Jídlo by mělo odpovídat potřebám dětského organismu, není vhodný nadbytek sladkostí ani živočišných tuků. Doporučuje se naopak dostatek vlákniny (nestravitelných zbytků obsažených např. v celozrnných výrobcích, ovesných vločkách, luštěninách), ovoce a zeleniny. Jídlo by se mělo pořádně rozžvýkat a při jídle nespěchat. To ale platí i pro děti, které jógu necvičí a konec konců i pro dospělé. Oproti dospělým je tu však jeden velký rozdíl. Děti reagují velmi silně na různé látky ovlivňující psychiku. Tak sklenka "koly", káva nebo čaj mohou způsobit, že dítě nebude moci dlouhou usnout. Proto se těmto látkám, a samozřejmě i alkoholu, u dětí vyhýbáme.

Jóga a sporty

Možná už vaše dítě začalo pěstovat nějaký sport nebo vy sami jste sportovci. Jóga a sportování jdou velmi dobře dohromady, jóga v mnoha směrech sporty doplňuje. Přesto jsou mezi jógou a sportovními disciplínami odlišnosti. O jaké odlišnosti se jedná?

Asi nejnápadnějším rysem je, že cvičení jógy se většinou provádějí zvolna a plynule bez švihů a že pohyb je pod vědomou kontrolou. Během cvičení je dobré se učit vnímat tělo "zevnitř", tedy uvědomovat si pocity, které cvičení vyvolává. Hodně cviků v józe je sladěno s dýcháním. Pokud není výslovně uvedeno jinak, dýcháme zásadně nosem. Pamatujte, prosím, že jóga je nesoutěživá a cílem rozhodně není naučit se co nejvíce nejobtížnějších cvičení co nejdříve. Cílem je cvičit tak, aby to člověku prospívalo po stránce tělesné i duševní.

Řazení cviků

Ještě krátce k pořadí cviků. Cvičení obvykle řadíme od tělesných přes dechová k mentálním (např. relaxace). Relaxaci je ovšem možné vkládat, kdykoliv by bylo dítě unavené. Během sestavy cviků by se měla procvičit páteř do předklonu, do záklonu i do stran. Jestliže kombinujeme jógu nebo relaxaci s jinými pohybovými aktivitami, bývá vhodnější, když pohybové aktivity (např. běh nebo plavání) předcházejí józe, ne naopak.

Podmínky pro cvičení

Prostor pro cvičení by měl být bezpečný, bezprašný a měl by dětem poskytovat dostatek prostoru pro vlastní cvičení (v blízkém okolí by neměly být předměty s ostrými hranami jako roh stolu). Teplota by měla být příjemná, protože chlad ztěžuje nácvik relaxace. Místnost by měla být vyvětraná, klidná, bez hmyzu. Za příznivého počasí, je velmi vhodné cvičit venku (nesmí být ale silně znečištěné ovzduší, zima nebo silný vítr). Cvičení úbor doporučujeme pohodlný, spíše volný, aby dětem nebránil v pohybu. Při cvičení je vhodné, aby si dítě sundalo brýle, hodinky atd. Jako podložka se hodí např. kobereček, silný froté ručník, nebo přeložená silnější deka. Nevhodné jsou nafukovací matrace nebo silná pěnová guma. Cvičíme nalačno nebo nejméně 2 hodiny po jídle. Vegetariánství není pro cvičení jógy ani u dospělých ani u dětí nutné. Před cvičením je dobré říci dítěti, aby si zašlo na záchod.

Vhodné pomůcky jsou např. obrázky, deník (do něj si děti mohou pozice kreslit, případně si tam zapisovat, kdy cvičily), plyšová zvířátka, květiny. Máte-li doma tabuli, můžete na ni kreslit panáčky jako ilustrace k jednotlivým cvikům. Tvořivosti při využívání jógy se meze nekladou. Někteří přátelé, kteří cvičí jógu s dětmi mají dobré zkušenosti s využíváním hudebních nástrojů (např. triangl) k udržováním rytmu cvičení. Vaše tvořivost se může uplatnit i při cvičení ve skupině dětí nebo při cvičení ve dvojicích. A nakonec to nejdůležitější. Pravidelnost pronikavě zvyšuje příznivé účinky cvičení. Nejlépe je cvičit každý den v určitou denní dobu (např. ráno) a na obvyklém místě.

Ještě maminkám a tatínkům: o dětech, které mají tělesné nebo duševní problémy

Žádná kniha, ani tato nemůže nahradit odborníky, jakými jsou dětský lékař, dětský psycholog nebo zkušený učitel jógy. Máte-li nějaké pochybnosti, je tedy rozumné se na ně obrátit. Určitou rámcovou informací vám však tato kniha poskytnout chce a může.

Akutní onemocnění

Je přirozené, že např. při chřipce nebo při nachlazení vynecháme veškerá namáhavější cvičení. Nemocné děti bývají citlivější, a tak jim většinou přijde vhod pohádka, kterou jim povíte, nebo uvolnění popsané v této knize, které jim budete předřikávat. Pokud by dítě chtělo, může cvičit i plný dech, čmeláka nebo soustředěný pohled. Až se dítě úplně uzdraví, je možné k celkovému posílení a zvýšení odolnosti použít např. pozdrav slunci.

Chronické záněty mandlí

Uvádějí se příznivé zkušenosti s cvikem "řvoucí lev", který zlepšuje prokrvení v této oblasti. Opět je vhodná relaxace a některá dechová a očistná cvičení, přesahující rámec této základní publikace.

Astma

Astma se řadí k tzv. psychosomatickým onemocněním, tedy nemocem, na něž má psychika značný vliv. Zkušenosti s jógou jsou v tomto směru dlouhodobé a příznivé (u nás např. paní Durasová v Plzni). Z cviků, které jsme si popsali, lze k dlouhodobému praktikování doporučit např. kočku, tygříka, pozdrav slunci, útočící kobru a utíkajícího zajíce, kravičku a další. Pomáhá relaxace, nácvik břišního dýchání a plného dechu i další dechová cvičení, která přesahují rámec této knihy. Vhodná je relaxace a mentální cvičení.

Kožní nemoci

I kožní nemoci se dají ovlivňovat psychologickými prostředky a jógou. V odborném tisku byla např. uveřejněna práce o příznivém vlivu relaxace (uvolnění) u lupénky. Kromě relaxačních a dalších mentálních cvičení se doporučují tzv. očistné procedury, které v této knize neuvádím, a pozdrav slunci.

Onemocnění pohybového systému

Stav pohybového systému mnoha dětí a dospívajících není právě příznivý. Jógová cvičení u nás používají i na pracovištích rehabilitačního lékařství.

Vhodně volená cvičení mohou posílit zádové i břišní svaly a být i jinak užitečná v prevenci i v léčbě. Podle povahy problému lze doporučit např. pozdrav slunci, hadí protažení, poloviční kobytku, koukneme se na koleno i další cviky z této knihy.

Bolesti bez prokázané tělesné příčiny

Děti často reagují na nezvládnutou duševní zátěž např. bolestmi hlavy nebo bříška. Pokud se nezjistí tělesná příčina, je dobré uvažovat o možných vlivech okolí, a snažit se je odstranit, pokud je to možné. Jsou dobré zkušenosti s relaxací, která dokáže mírnit bolestivé stavy nejrůznějšího původu. O tom, jak velký má na dítě vliv okolí, svědčí kuriózní odborná práce. Podle ní se stav dětí s cukrovkou dařilo lépe stabilizovat, když se rodiče těchto dětí naučili relaxační techniku. Větší klid rodičů se příznivě projevil i u dětí.

Porucha pozornosti s hyperaktivitou

Tyto děti, jak už název říká, bývají nadměrně živé, neposedné a roztěkané. Někdy působí dojmem nešikovnosti, nálada často kolísá z jedné krajnosti do druhé. Někdy takové děti reagují impulzivně a bez rozmyslu. Obtížněji se soustřeďují a mívají problémy ve škole, i když mohou být chytré. Nároky na rodiče těchto dětí jsou velké. Vyčítat nebo trestat dítě za jeho problém nemá smysl. Děti s tímto problémem velmi potřebují pohyb a jóga jim může být neobyčejně prospěšná.

Zkušenosti v tomto směru má u nás např. dětská neuroložka paní MUDr. M. Zemánková z Ostravy. Podobně jako při učení i při józe je vhodné s těmito dětmi pracovat kratší dobu a častěji, aby se nepřepínala jejich menší schopnost soustředění. Děti potřebují pravidelnost ve spánku, v jídle, při učení a také při cvičení jógy. Škola by měla být o problému dítěte informována, a dítě chápat a pomáhat mu. Péče o takové dítě je náročná a vyžaduje spolupráci pokud možno obou rodičů. Při výchově se mohou střídat, aby si odpočinuli.

Sklony k násilnému chování

Jedná se o vážný problém. Dítě by se mělo naučit, jak řešit rozpory a konflikty nenásilně, např. kompromisem. Nebezpečné je násilí ve sdělovacích prostředcích a násilné počítačové hry. Rodiče by měli dítě před nimi chránit. Jóga může těmto dětem pomoci lépe vnímat samy sebe, lépe se ovládat a uvolnit se. Důležitá jsou tělesná cvičení (pozdrav slunci), dechová cvičení (čmelák) i relaxace.

Prevence problémů působených návykovými látkami

Jóga může být prospěšná i zde. Pomocí jógových a relaxačních technik se dají mírnit různé bolestivé stavy i duševní problémy a nahrazovat tak návykové léky. Pravidelné cvičení jógy ovlivňuje příznivě životní styl a cvičení ve skupině může vést k tomu, že si dítě najde kvalitnější přátele než např. na

diskotéce. Jógové a relaxační techniky mají své místo i v léčbě závislostí, v tom případě se ale většinou kombinují s dalšími postupy.

Příběh pro děti: Učenec a jogín

Jistý učenec se vydal na indický venkov, aby zkoumal jógíny, kteří tam žijí. Jednoho dne přišel do malé vesnice. Poblíž na ostrově uprostřed velké řeky žil jakýsi jogín. Vesničané převezli učence na ostrov. Učenec se rozhodl, že jogína něco prospěšného naučí. Několikrát mu zopakoval jednu starobylou modlitbu v dávném jazyce sanskrt. Jogín mu vděčně poděkoval a učenec se pak vracel na loďce zpět do vesnice. Když byl asi na půl cesty ke břehu, spatřil za sebou jogína. Ten, aniž by se namočil, utíkal po vodní hladině. Velmi pospíchal, aby mu učenec neujel, a volal na něj: "Ctihodný pane, zopakuj mi to, prosím, ještě jednou, já jsem to zapomněl."

Jogín v našem pohádkovém příběhu dokázal chodit po vodě, protože cvičil pravidelně a dlouho. Lidé ale většinou necvičí proto, aby běhali po vodě. Mají důležitější důvody. Třeba si chtějí udržet dobré zdraví nebo si lépe porozumět. I tak je ale důležité cvičit pravidelně. Díky pravidelnosti dosáhnete dobrých výsledků.

1. sestava

Strom

Výchozí polohou je dřep (sed "na bobku"), ruce se dotýkají dlaněmi podložky. Jste jako semínko stromu. Postupně a pomalu se zdvíháte vzhůru, jako když strom roste. Ruce se při tom zdvíhají, takže když se dostanete do stoje, máte ruce vzpažené nad hlavou. Jste velký strom. Strom kvete a vydává plody. Plody padají na zem. Zvolna se vracíte do dřepu. Ruce se dotkly země. Déšť semínka zavlažuje a sluníčko na ně svítí. Semínko vzklíčilo, zakořenilo, roste z něj zase strom a vy se opět zdvíháte vzhůru. Opakujete celkem 3x.

Obtížnější možnost: Jděte až do výponu na špičky.

Obrázek: Strom výchozí poloha

Obrázek: Strom ve stoji

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 zaklánějte trup. Opakujte asi 5x.

Obrázek: Kočka

Poznámka pro dospělé: Toto a ještě více následující cvičení "Tygřík" účinně procvičují páteř jako funkční celek, mohou zmírňovat případné obtíže a učí správnému břišnímu (bráničnímu) dýchání.

Tygřík

Kočka a tygr jsou v živočišné říši příbuzní. I cviky "tygřík" a "kočka" se podobají. Pravda, tygr je větší. Toto cvičení dá o trochu více práce. Působí velmi sebevědomě. Tygr se v pralese hned tak někoho nelekne.

Výchozí polohou je vzpor klečmo, stejně jako u předchozího cvičení. S výdechem přibližujte pokrčené stehno pravé nohy k trupu a koleno k bradě. S nádechem nohu nejdříve natahujte a zanožujte, pak ji ohněte v koleni, chodilo směřuje přibližně k temeni zakloněné hlavy. Opakujete 3x pravou nohou, pak 3x levou nohou.

Obrázek: Tygřík s kolenem u brady

Obrázek: Tygřík se zakloněným trupem

Letadlo

Postavte se do širokého stoje rozkročného. Upažte dlaněmi dolů, ruce jsou vodorovně se zemí. Jste jako letadlo, které plachtí vysoko na obloze a přináší lidem něco velmi důležitého. Nyní letadlo zatáčí doprava. Krk i trup uklánějte doprava (bez předklonu), pravá ruka se dotkne zevní strany natažené pravé nohy, levá paže směřuje kolmo vzhůru. Letadlo zatočilo a vyrovnává let. Vracíte se do výchozí polohy. Nyní bude letadlo zatáčet doleva, celé cvičení opakujte na levou stranu. Pak opakujte ještě dvakrát na obě strany. Nakonec letadlo dosáhlo cíle a může přistát. Nechte ruce vrátit se podle těla (v tělocvičném jazyce připažte).

Obtížnější možnost: Cvik můžete spojit s dýcháním. S nádechem upažíte, s výdechem se ukláníte, s nádechem vyrovnáváte let, s výdechem se ukláníte na druhou stranu atd. Zakončíte výdechem a připažením. Letadlo šťastně přistálo.

Obrázek: Letadlo

Sed na patách (diamantový sed)

Sedněte si na paty. Palce nohou se dotýkají, kolena jsou u sebe, paty od sebe, ruce dlaněmi na stehnech nebo na kolenou, ramena spuštěná, trup i hlava jsou zpříma.

Obrázek: Sed na patách (diamantový sed)

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.

Obrázek: Zajíc

Poznámka pro dospělé: Varianta pro cvičení s rodičů s dětmi: Položte v poloze zajíce dítěti dlaně do oblasti dolních žeber a vyzvěte ho, aby dýchal proti mírnému odporu vašich dlaní.

Uvolnění

Položte se na záda, ruce nechte vedle těla, dlaněmi jsou vzhůru a prsty mírně, volně pokrčené. Nohy jsou mírně od sebe, hlava je volně položená. Kdyby bylo někomu chladno, může se přikrýt lehkou dekou. Můžete se ještě zavrtět, zachumlat, a pohodlně se uvelebit. Pak zavřete oči.

Uvědomte si pravou ruku, kousek ji nadzdvihněte a nechte ji volně a bezvládně padnout na zem. Stejně to udělejte s levou rukou: uvědomte si ji, nadzdvihněte ji, nechte ji padnout a uvolnit. Pak jenom trochu pokrčte pravou nohu v kolenu a nechte ji bezvládně klesnout na zem. Totéž proveďte s levou nohou.

Nyní jemně koulejte hlavou doprava a doleva, pak ji nechte uvolněnou dokoulet někam doprostřed. Můžete také nakrabitit čelo a zavírat oči. Pak nechte uvolnit i čelo a oči. Sešpulte rty a svírejte čelisti, pak nechte i pusu uvolnit. Napněte, zpevněte na chvíli bříško a hrudník a pak i je nechte uvolnit.

Nechte celé tělo se uvolnit, úplně uvolnit. Zůstaňte uvolnění a nehybní, než by člověk napočítal od 1 do 10. Pak si můžete uvědomit, jak se za vašimi zavřenými víčky objevují následující obrázky: dveře vašeho bytu nebo domu, vaše oblíbená barva, nějaké milé domácí zvíře (kotě, psík apod.), květina, slunce.

Nakonec se protáhněte jako při probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku. Pořádně se protáhněte a otevřete oči.

Poznámka pro dospělé: Relaxace se používá v prevenci a léčbě mnoha nemocí, zejména pokud souvisejí se stresem, a je také velmi vhodná u dětí. Relaxační techniky pro děti jsou většinou jednodušší, používají motivů, které jsou jim blízké a využívají jejich dobré představivosti. Obrazy v závěru relaxace by měly být příjemné. Je možné je obměňovat, např. pokud by dítě nemělo rádo z nějakého důvodu květiny, může si představit např. hvězdy nebo něco jiného.

Příběh pro děti: Gándhí a chlapec, který měl rád sladkosti

Jeden indický chlapec měl příliš rád sladkosti a nedělalo mu to dobře. Kazily se mu proto zoubky a z přejedení ho bolívalo bříško. Chlapecova maminka poslala dopis Gándhímu, což byl velký indický mudrc. V dopise psala, že její chlapec si Gándhího velmi váží. Kdyby Gándhí chlapecovi sladkosti rozmluvil, velmi by mu tím prospěl. Uplynul měsíc a nic se nedělo. Uplynul další a zase se nedělo nic. Konečně přišel dopis. Gándhí v něm chlapecka pozdravoval a poradil mu, aby se přestal přejídat sladkostmi. Chlapec poslechl a problém byl vyřešen. Mamince to ale nedalo a zeptala se Gándhího, proč to nenapsal chlapecovi dříve. Gándhí jí odpověděl: "Já jsem totiž měl také velmi rád sladkosti. Abych mohl chlapecovi toto poradit, musel jsem se sám polepšit. A dalo mi to dost práce."

Z tohoto příběhu je vidět, že kdo chce měnit svět, měl by začít nejdřív u sebe. Třeba vstávat ráno o chvilinku dříve a zacvičit si. A ještě malý úkol pro

vás. Znáte někoho, kdo je také takový jak Gándhí? Kdo správné věci nejen radí druhým, ale také je sám dělá?

2. sestava

Opička na procházce

Ve stoji rozkročném se nadechněte a vzpažte. S výdechem se prohnutě předklánějte, až natažené paže opřou dlaněmi o podložku, hlavu nechte v záklonu. Pokud by měl někdo při provádění cviku problémy, může mírně pokrčit nohy v kolenou. Pak se pohybujte jako opice na všech čtyřech. Až procházka skončí, vraťte se s nádechem do stoje a do vzpažení. S výdechem ruce spusťte dolů podle těla (připažte).

Obrázek: Opička na procházce

Zajíc

S tímto cvikem jste se už seznámili v 1. sestavě na straně ...

Velbloud

Velbloudům také říkají "koráby pouště", protože velbloud kráčí s nákladem zvolna a důstojně. Podobně i vy budete následující cvičení a další jógové cviky provádět pomalu a rozvázně.

Výchozí polohou je klek, špičky u nohou jsou opřené o podložku. S nádechem vzpažte pravou paži, s výdechem se zakloňte, pravá ruka směřuje vzhůru, současně se levá ruka dotkne levé paty. S nádechem se vraťte do kleku a vzpažení, s výdechem pravou ruku připažte. Pak cvičíte na opačnou stranu. Opakujete 3x.

Obrázek: Poloviční velbloud

Obtížnější možnost: Výchozí polohou je klek. Uchopte nejdříve pravou rukou pravou patu, pak levou rukou levou patu. V konečné poloze se tedy držíte za paty, hlava je zakloněná, trup se zaklání a hrudník vypíná. Dýchejte klidně a přirozeně, po krátké výdrži se vraťte do kleku.

Obrázek: Velbloud

Zkrácená relaxace

Důkladnou relaxaci už jste si zkusili. Také je možné zařadit za obtížnější cviky, jako je třeba velbloud, krátkou relaxaci. Ta trvá většinou tak dlouho nebo o málo déle, než se uklidní dech. Je to prosté. Položte se opět na záda, nohy mírně od sebe, ruce kousek od těla dlaněmi vzhůru, hlava volně na

podložce. Celé tělo se v jediném okamžiku uvolňuje jako když se kapka medu roztéká na talířku nebo jako když se rozpouští hruška másla. Tělo je jako loutka nebo panenka - uvolněné a bezvládné. Až se uklidní dech můžete se zase pohnout a pokračovat dalším cvikem.

Letadlo

Tento cvik už známe z 1. sestavy (strana...).

Hora

Postavte se zpříma do stoje spojného (paty i špičky u sebe). Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena, můžete roztáhnout prsty u nohou a opřít bříska prstů o zem. Zpevněte tělo zezdola nahoru. Nejprve zpevněte lýtka, pak stehna, hýždě, spodní část břicha. Lopatky táhněte dolů a k sobě, hlavu vytahujte za "nejvyšší místo" co nejvíce vzhůru. Stojíte pevně a vyváženě. Nyní postupně uvolňujte svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist i hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom pevně a zpříma stát. Stojíte pevně a zároveň uvolněně jako hora. Nyní i v životě. Pak pomalu otevřete oči, cvičení končí.

Uvolnění

S tímto cvikem jste se seznámili v 1. sestavě (strana...).

Příběh pro děti: Kráva má ráda hrušky

Orel letěl vysoko na nebi a v tom spatřil něco velmi zvláštního. Krávu, která lezla na strom. I přiletěl ke krávě a ptal se jí: "Krávo, proč lezeš na strom? Je to nebezpečné."

"Protože mám ráda hrušky," odpověděla kráva.

Orel nevěřil svému orlímu zraku a řekl: "Ale krávo, to přece není hrušeň, ale dub."

"To nevádí, já mám hrušky s sebou," odbyla orla kráva.

Tento příběh je o tom, že moudrý člověk, na rozdíl od krávy na stromě, si život zbytečně nekomplikuje. Žije zdravě a přirozeně.

3. sestava

Králíček hledá mrkev

Králíček se v přírodě pohybuje opatrně, aby ho neviděla liška. V přírodě by měli být opatrní i lidé a chránit ji.

Výchozí polohou je sed na patách. S nádechem vzpažte, s výdechem položte předloktí těsně před kolena. Hlavu nepokládejte na zem (jako u polohy zajíce), ale mějte ji zakloněnou. Nyní se pomalu vydejte hledat mrkev. Pohybujte se na předloktích a kolenou vpřed, můžete měnit směr. Nakonec se s nádechem zvedněte do sedu na patách a vzpažte, s výdechem připažte.

Obrázek: Králíček hledá mrkev

Zvířátko v pelíšku

Zvířátka se vracívají do pelíšků odpočívat. A tak i vy si můžete v této pozici odpočinout a uvolnit se.

V sedu s nataženýma nohama umístěte pravou patu do rozkroku, pravé chodidlo se zevnitř dotýká levého stehna, levá pata je vedle levé hýždě a ruce jsou na kolenou. S nádechem vzpažte, s výdechem se předklánějte a pokládejte čelo před pravé koleno. Zároveň položte na zem předloktí. V poloze se krátce uvolněte, pak opakujte na druhou stranu.

Obrázek: Zvířátko v pelíšku

Lev kamarád

Lev je velmi silný, ne nadarmo se mu říká král zvířat. Umí být přátelský a milý, umí se rozhněvat a umí také odpustit. Nevěříte? Tak si pojdte hrát na lva kamaráda.

Výchozí polohou je sed na patách. Dlaně opřete o zem zevně kolen, špičky prstů směřují vpřed, paže jsou natažené. Natáhněte dozadu pravou nohu, to je lví ocas. Pak nohu pokrčte a 5x nohou jako ocasem zavrťte ze strany na stranu. Lev, který vrtí ocasem se trochu zlobí. Nohu opět natáhněte a vraťte se do sedu na patách. Dobrácký lev se zase usmířil. Pak vyměňte nohy a opakujte stejně na druhou stranu.

Obrázek: Lev kamarád

Lukostřelec

Lukostřelec musí být dobře soustředěný. Tento cvik nás tedy mimo jiné učí se dobře soustřeďovat. Vyjdeme z širokého stoje rozkročeného. Špičku pravé nohy vytočte doprava. Pravou ruku předpažte. Představte si, že v ní držíte velký luk. Levá ruka je vbok. Vyberte si nějaký cíl, který chcete zasáhnout, upřeně a soustředěně se na něj dívejte. Pak levou rukou zdvihnete, uchopíte tětivu a luk napínáte. Vypustíte šíp a vraťte se do stoje rozkročeného. Opakujte na druhou stranu, případně celkem 3x na obě strany.

Obtížnější možnost: Cvičení lze sladit s dýcháním, během nádechu napínáte tětivu, na vrcholu nádechu vypouštíte šíp, během výdechu připažte.

Obrázek: Lukostřelec

Hrdina

Ve stoji rozkročeném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte vpravo (trochu se tím vytočí i levé chodidlo), vzpažte a sepněte ruce nad hlavou. Protlačte hrudník vpřed (tedy ho vypněte) a dívejte se na sepnuté dlaně nad hlavou. Po kratší výdrži (stále dýcháte normálně), se vraťte do výchozí polohy. Cvičení opakujte na opačnou stranu.

Obtížnější možnost: Tento cvik je tím těžší, čím širší stoj rozkročný si na počátku cvičení zvolíte.

Obrázek: Hrdina

Uvolnění

Tento cvik už známe z 1. sestavy (strana...).

Příběh pro děti: Nejlepší lukostřelec

Učitel lukostřelby měl tři žáky a chtěl zjistit, který z nich je nejlepší. Na větev vzdáleného stromu umístil hliněný model malého ptáčka. Úkolem žáků bylo zasáhnout šípem pravé oko hliněného modelu. Ještě než střelba započala, zeptal se učitel prvního žáka, co vidí. Ten odpověděl, že vzdálený strom a na jedné jeho větvi malého hliněného ptáka. Pak se učitel zeptal druhého žáka. Žák odpověděl, že vidí malého hliněného ptáka. Naposledy se ptal učitel třetího žáka. Ten řekl: "Vidím pravé oko hliněného ptáka a nic jiného."

"Skutečně nevidíš nic jiného?" ptal se učitel.

"Ne," odpověděl žák.

Žáci už střílet nemuseli. Učitel věděl, že třetí z nich se umí nejlépe soustředit a že je z nich nejlepší.

Jsou chvíle, kdy je dobré vnímat celek a širší souvislosti, jsou naopak chvíle, kdy se vyplatí se soustředit na jedinou věc. A to se člověk musí naučit. Soustředění se hodí nejen při lukostřelbě, ale i ve škole, při práci doma nebo

při pěstování koníčků. Znáte někoho ze svého okolí, kdo se umí také dobře soustředit?

4. sestava

Poznámka pro dospělé: "Procvičení krku" je velmi vhodné cvičení pro děti, které tráví hodně času učením, sledováním televize nebo u počítače. To všechno totiž namáhá krční páteř. Můžete vést dítě k tomu, aby krátké procvičení krku zařazovalo mezi normální denní aktivity. Další cviky "Koukneme se na koleno" a "Mletí obilí" a cvik "Kolébka" ze následující 5. sestavy procvičují břišní svaly. Traduje se, že tato cvičení také prospívají trávení, mírní úzkosti a zvyšují sebevědomí.

Procvičení krku

Ptáci používají zobák tak trochu jako lidé ruce. Není tedy divu, že mnozí z nich mají silný krk. Mít silný, zdravý a pohyblivý krk se vyplatí i lidem.

Výchozí polohou je vzpřímený sed s nohama přednoženýma, s rukama opřenýma dlaněmi o zem za tělem, špičky prstů směřují vzad (podpor sedmo, prsty rukou směřují vzad). Pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. Můžete to spojit s dýcháním. S výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, výdech záklon, s nádechem hlava rovně, výdech předklon. Opakujte 5x.

Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu a krk ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, ucho se přibližuje k rameni. Je to čistý úklon bez toho, že by se hlava otáčela. Cvičení můžete spojit s dýcháním - výdech úklon, nádech střed, výdech úklon atd.

Obrázek: Procvičení krku

Procvičení ramen

Toto cvičení trochu připomíná letícího ptáka. Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (říká se tomu skrčit připažmo, ruce položit na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech.

Obrázek: Procvičení ramen

Koukneme se na koleno

Při následujícím cviku si pořádně prohlédneme vlastní koleno. Ležíte na zádech s nohama u sebe. Pokrčte pravé koleno, obejměte ho rukama a přitahujte stehno pravé nohy rukama k tělu, současně zdvíhejte hlavu a dívejte se na koleno. Můžete se dokonce dotknout čelem kolena. Pak nohu a hlavu postupně pokládejte na podložku. Opakujte 3x pravou nohou, pak 3x levou.

Obrázek: Koukneme se na koleno

Obtížnější možnost 1.: Cvičení můžete spojit s dýcháním. S nádechem přitahujete stehno k trupu, s výdechem nohu natahujete.

Obtížnější možnost 2.: Můžete cvičení obou nohou spojit a přitahovat je k trupu současně. Dýchání je stejné jako u předchozího cviku.

Mletí obilí

Jsou země, kde si lidé nekupují mouku v obchodě, ale když si chtějí udělat placky, musí si napřed umlít obilí. Chcete vědět jak?

Výchozí polohou je sed s nataženýma nohama, prsty předpažených paží jsou propletené. Propletené prsty natažených paží opisují kruh ve vodorovné rovině nejprve zprava doleva, pak v opačném směru. S rukama se krouživě pohybuje i trup. Opakujte 3x na obě strany.

Obtížnější možnost: Čím větší kruh opisujete, tím je cvičení obtížnější.

Obrázek: Mletí obilí

Zajíc

Tento cvik už znáte z 1. sestavy (strana...).

Velbloud

Tento cvik znáte z 2. sestavy (strana...).

Letadlo

Tento cvik je popsán v 1. sestavě (strana...).

Uvolnění

Tento cvik znáte z 1. sestavy (strana...).

Příběh pro děti: Labuť a lotos

Indové si labutí velmi váží. O labutích se totiž říká, že dokáží ze směsi vody a mléka vypít mléko a nechat vodu. Právě tak moudrý člověk hledá v životě dobré a důležité věci a oddělí je od špatných nebo nedůležitých.

V oblíbené je také lotos (vypadá asi jako náš leknín). Lotos má krásný květ a lidé si všimli, že listy lotosu voda nesmáčí, ale steče po nich. Právě tak se dokáže moudrý člověk odpoutat od každodenních trápení a starostí, když se setká s něčím krásným.

Znáte nějakého člověka, který se je jako leknín nebo jako labuť? Člověka, který se zbytečně nerozčiluje nad špatnostmi, ale dokáže nacházet v životě i v druhých lidech i to dobré?

Obrázek: Lotos a labuť

5. sestava

Nebeské protažení

Lidé se nespokojují s tím, čeho dosáhli. Už jim nestačí balóny a letadla, ale chtějí létat dokonce i do vesmíru.

Postavte se mírně rozkročmo, nohy jsou kousek (asi 10 cm) od sebe, propleťte prsty, ruce vytočte dlaněmi vzhůru a hřbety rukou položte na nejvyšší místo hlavy. S nádechem vzpažte, přejděte do výponu a pěkně se při tom protáhněte. Natažené paže jsou vedle uší nebo ještě lépe za ušima. S výdechem se pomalu vraťte zpět na plná chodidla. Opakujte 5x.

Obtížnější možnost: Dívejte se při výponu vzhůru na propletené prsty.

Ještě obtížnější možnost: Pokud máte velmi dobrý smysl pro rovnováhu, můžete cvičit se zavřenýma očima. To je ale hodně těžké.

Obrázek: Nebeské protažení

Kolébka

Lehněte si na záda a ubezpečte se, že máte za sebou dost místa. Dejte ruce s propletenými prsty v týl a přitáhněte stehna k trupu. Kolébejte se dopředu a dozadu, dýchejte normálně.

Obrázek: Kolébka

Sfinga

Sfinga je tajemná pohádková bytost se lvím tělem a lidskou hlavou. Ležíte na bříše, nohy jsou u sebe. Zdvihněte horní polovinu těla, předloktí a dlaně opřete o podložce. Lokty jsou na šíři ramen nebo ještě lépe o něco dále od sebe (podpor ležmo na předloktích vpředu). Opíráte se o lokty, paže jsou kolmo k zemi, hlava zpříma, hledíte vpřed a uvolníte záda. Dýcháte normálně. Paty nechte vytočit zevně a v pozici se uvolněte.

V této poloze, jestliže se v ní cítíte dobře, se můžete i učit nebo poslouchat hudbu.

Obrázek: Sfinga

Zvířátko v pelíšku

Tento cvik je popsán v 3. sestavě (strana...).

Letadlo s výdržemi

Cvik znáte z 1. sestavy, můžete si ho ale trochu vylepšit. Postavte se opět do širokého stoje rozkročného a upažte dlaněmi dolů (ruce jsou vodorovně se zemí). Jste jako letadlo, které plachtí vysoko na obloze a veze lidem něco velmi důležitého. Nyní letadlo zatáčí doprava. Ukloňte se doprava, pravá ruka se dotkne zevní strany natažené pravé nohy, levá paže směřuje kolmo vzhůru. Letadlo zatočilo a vyrovnává let. Vracíte se do výchozí polohy. Nyní bude letadlo zatáčet doleva, opakujte cvik stejně na levou stranu. Pak opakujte ještě jednou. Při třetím opakování v poloze s paží zdviženou vzhůru setrvejte a dýchejte normálně. Vydržte například tři nádechy a výdechy. Pak cvičte stejně na opačnou stranu.

Obrázek: Letadlo

Volavka

Volavka stojí trpělivě ve vodě a pohybuje se velmi pomalu, aby nevyplašila vodní havěť, kterou se živí. Na chvíli můžete být volavkou i vy.

Ve stoji spojném skrčte pravou nohu a zdvihněte ji tak, aby stehno bylo rovnoběžně se zemí a noha od kolene dolů kolmo ke stehnu a k zemi. Paže jsou u těla, předloktí směřují vodorovně (pokrčení připažmo) a ruce máte ohnuté v zápěstích, takže prsty směřují dolů k zemi. Po kratší výdrži s normálním dýcháním cvičíte stejně na opačnou stranu.

Obrázek: Volavka

Uvolnění

Tento cvik už znáte z 1. sestavy (strana...).

Příběh pro děti: Chytrá ryba

Jedna stará, moudrá ryba poučovala malé rybičky: "Víte, jaký je rozdíl mezi chytrou a hloupou rybou? Je to docela prosté. Chytrá ryba než spolkně červíka nebo žízalu, se nejdříve podívá, jestli v nich nevězí háček."

A právě tak se umí moudrý člověk ovládnout ve vztahu k věcem, které v sobě skrývají nebezpečí. Vidíte, že i vy budete jako ta chytrá ryba.

6. sestava

Sekání dříví

Dřevo sloužilo lidem od nepaměti k topení, k výrobě nástrojů i k tomu, aby si z něj stavěli obydlí. Zahřát se člověk může nejenom u ohně, ale také tím, že dříví štípe. Pojdte si to zkusit.

Postavte se do širokého stoje, propleťte prsty a předpažte. S nádechem natažené paže s propletenými prsty zdvíhejte nad hlavu a mírně se zaklánějte v hrudní oblasti. S výdechem vraťte paže do výchozí polohy.

Obtížnější možnost: S výdechem můžete přejít do dřepu na plných chodidlech, paže opět vodorovně, s nádechem se vracíte do stoje, vzpažení a záklonu.

Obrázek: Sekání dříví

Námořník

Námořníci z různých lodí se na moři domlouvají pomocí praporků, kterými mávají, a dávají tak druhé lodi signály. Teď si budeme hrát na námořníky. Ve stoji spojném překřížte zápěstí v dolní části břicha před tělem. S nádechem oblouky zevnitř ven vzpažte nad hlavu, tam se znovu kříží zápěstí (vzpažte zkřížmo). S výdechem jdou natažené paže obloukem do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem se pak oblouky dovnitř vracejí paže dolů a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3-5x nebo podle potřeby.

Obrázek: Námořník

Já jsem

Člověk je nejdokonalejším tvorem v nám známém vesmíru a každý lidský život má ohromnou cenu. Už to, že jsme lidé, je důvodem ke zdravému sebevědomí.

Postavte se do stoje rozkročného, zhluboka se nadechněte a upažte. S výdechem jemně bubnujete pěstmi na hrudník a vyslovujte hlubokým hlasem táhlé "jáááááá". Můžete si to podle situace buď spokojeně pobrukovat nebo to vyslovovat pěkně nahlas. Při dalším nádechu se cvičí stejně a vyslovuje se dlouhé "jsemmmmmmm". Opakujte 2-3x.

Poznámka pro rodiče: U dětí se vyplatí rozvíjet zdravé sebevědomí. Sebevědomé dítě dokáže lépe odolat různým nástrahám, jako jsou drogy, a dokáže se o sebe v životě lépe postarat. Jak rozvíjet sebevědomí? Navrhuji následující:

1. Chvalte dítě nejenom, když se mu něco podaří., ale i tehdy, když projevilo poctivou snahu. Oceňujte i malé úspěchy.
2. Dávejte dítěti takové úkoly, na které stačí. Dejte mu zakusit sladkost úspěchu.
3. Pokud je to nutné, kritizujte chování, ne dítě jako takové (např. místo "ty špindíro!" řeknete "před jídlom sis měl umýt ruce."
4. Nechtějte od dítěte, aby bylo vždy a všude první. Pomozte mu vnímat jeho silné stránky, ale i omezení. Vedte ho k realismu.
5. Dávejte dítěti přiměřenou zodpovědnost, např. za určité domácí práce. Dítě se tak naučí se vnímat jako člověka, který umí být druhým prospěšný.
6. Nakonec možná to nejdůležitější. Dávejte dítěti najevo, že ho máte rádi. Je to možné mnoha způsoby: slovy, dotekem, pohlazením, úsměvem.

Veslování

Výchozí polohou je sed s nataženýma nohama. Děláte pohyby jako při veslování. Při nádechu mírně zaklánějte trup, pokrčte ruce a přitahujte pěsti s dlaněmi dolů k hrudníku a kruhovým pohybem nad hlavu. S výdechem se předklánějte, paže natahujte a přibližujte pěsti k chodidlům natažených nohou. S dalším nádechem vedte pěsti podél nohou, přitahujte je k tělu, mírně zakloňte trup, přitahujte pěsti s dlaněmi dolů k hrudníku a kruhovým pohybem nad hlavu. S výdechem se předklánějte atd. Opakujte nejprve 3x dopředu, pak 3x dozadu.

Obtížnější možnost: Jedná se o poměrně namáhavé cvičení, postupně můžete zvyšovat počet opakování.

Obrázek: Veslování

Ryba převalující se v moři

Když se někdo cítí dobře, říká se o něm, že je jako ryba ve vodě. Následující cvičení je pro většinu dětí velmi příjemné.

Položte se břicho, skrčte paže, propleťte prsty, dlaně směřují dolů a ruce jsou pod hlavou, vlastně jste si z rukou udělali polštářek. Nyní si na ruce položte pravou tvář a co nejvíce pokrčte levé koleno. Stehno levé nohy přitahujte co nejbližší k hrudníku. Levý loket přibližte co nejvíce k levému kolenu. Vnitřní strana levého lýtko a kolena spočívají na zemi. Dýchejte normálně a v pozici se uvolněte. Pak opakujte na opačnou stranu.

Obrázek: Ryba převalující se v moři

Poznámka pro rodiče: Následuje jednoduché dechové cvičení. Dechová cvičení patří v józe k nejdůležitějším. Mohou zklidňovat a uvolnit, ale dávají i pocit síly a energie.

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)

Ležíte na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a mírně od sebe, chodidla spočívají na podložce. Na břicho mezi pupek a hrudník si položte panenku. Tím, jak se břicho pohybuje nahoru a dolů, panenku kolébejte. Při nádechu nechte břicho se hodně vyklenout, při výdechu ho nechávejte dlouze klesat dolů směrem k páteři. Opakujte 5 -10x.

Stejně můžete cvičit s loďkou, kterou jste si udělali z papíru, nebo s nějakým modelem lodi. V tom případě ovšem nekolébáte panenku, ale necháváte loď se houpat na vlnách.

Obrázek: Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)

Uvolnění

Tento cvik už znáte z 1. sestavy (strana...).

Příběh pro děti: Indiánský kouzelník a deštníky

Majitel jednoho amerického obchodního domu měl možnost lacino koupit velké množství deštníků. Když deštníky koupil, měl starost, jestli bude dost pršet, aby lidé jeho deštníky kupovali. I zašel za indiánským kouzelníkem a žádal ho, aby předpověděl, jaké bude toho roku počasí. Kouzelník se dlouze zamyslel, udělal jakýsi obřad a pak odpověděl: "Bude pršet."

Majitel obchodního domu měl velkou radost, ale přece jen mu to nedalo. Zeptal se: "Z čeho jste tak, mocný kouzelníku, usoudil?"

"Z toho, že do obchodního domu přivezli spoustu deštníků," odpověděl kouzelník. "Kdyby nepršelo, určitě by jich tolik neobjednávali," dodal.

Tento příběh nám ukazuje, že moudrý člověk se ve svých závěrech neukvapuje a že všemu hned nevěří.

7. sestava

Útočící kobra a utíkající zajíc

Výchozí polohou je sed na patách. Zhluboka se nadechněte a vzpažte. S výdechem se předklánějte a pokládejte předloktí i hlavu na zem. Ruce jsou položeny dlaněmi dolů na šíři ramen. Je to poloha zajíce, kterou už znáte. Nyní přejděte do polohy kobry, jež na zajíčka zaútočí. S nádechem přenášíte váhu na ruce a klouzavým pohybem pohybujte bradou a hrudníkem nad podložkou vpřed. Pokrčené ruce se téměř napínají, trup i hlava se zaklání. To je poloha kobry. Jenže zajíček kobře utekl. Vracejte se klouzavým pohybem na pokrčených pažích zpět do polohy zajíce. Ale kobra zajíce znovu uviděla a útočí na něj podruhé. Přejíždíte do polohy kobry. Zajíc kobře zase uprchl, a tak se i vy vraťte do polohy zajíce. Opakujte 3x nebo i vícekrát. Nakonec zajíček kobře utekl úplně. Z polohy zajíce přejděte s nádechem do sedu na patách a do vzpažení. S výdechem pak položte ruce dlaněmi na kolena.

Obrázek: Útočící kobra a utíkající zajíc

Zvířátko v pelíšku

Tento cvik už znáte z 3. sestavy (strana...).

Velbloud

Tento cvik už znáte z 2. sestavy (strana...).

Dvojitý úhel

Stojíte zpříma, nohy u sebe (stoj spojný). Zapažte a za tělem propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnutě předklánějte, to znamená první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže se pohybují obloukem nad hlavu. Po krátké výdrži se s nádechem vracíte do stoje spojného. Opakujete 3-5x.

Obrázek: Dvojitý úhel

Flétnista

Postavte se zpříma. Přednožte pravou nohu a překřížte ji přes levou holeň, pravé lýtko se dotýká levé holenní kosti, pravé chodidlo je téměř kolmo k zemi. Zvedněte ruce do výše úst, jako byste drželi na pravé straně příčnou flétnu. Na té straně, kde je pata, tam je i flétna. Chvilí vydržte a přirozeně dýchejte. Pak opakujte na opačnou stranu.

Obrázek: Flétnista

Ryba převalující se v moři

Tento cvik už znáte z 6. sestavy (strana...).

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)

Tento cvik už znáte z 6. sestavy (strana...).

Uvolnění

Tento cvik už znáte z 1. sestavy (strana...).

Příběh pro děti: Zkrocení divokého koně

Jeden rádža (to je indický král) měl divokého černého koně. Kůň to byl překrásný, ale nedal se osedlat. I vypsal rádža velkou odměnu pro toho, kdo dokáže jeho bujného koně zkrotit. Pokoušeli se o to mnozí, ale marně. Až jednoho dne přišel na královský dvůr nenápadný cizinec. Následujícího dne večer přivedl rádžovi jeho černého koně osedlaného a s uzdou. Všichni se divili a ptali se cizince, jak to dokázal.

"Jednoduše," odpověděl cizinec. "Nechal jsem celý den koně běhat, vyhazovat, skákat a bouřit se. Navečer, když byl unavený, stačilo už jen nasadit mu ohlávku a osedlat ho."

A právě tak jogín nakonec ovládne svoji mysl. Nebojuje s ní, ani se na sebe nezlobí, že ho napadají hloupé myšlenky. Místo toho nechává myšlenky přicházet a odcházet, jen je klidně pozoruje. A jednoho dne zjistí, že je mysl připravená ho poslouchat jako zkrocený kůň. I vám se může stát, například při relaxaci, že vás budou napadat zvláštní myšlenky nebo že se objeví nějaké vzpomínky. Je to v naprostém pořádku. Pozorujte je, ale nemusíte se jimi zabývat. Nechávejte je přicházet i odcházet a klidně a uvolněně pokračujte dále ve cvičení.

8. sestava

Křídla

Ve stoji s nohama u sebe (stoj spojný) upažte dlaněmi vpřed. S nádechem provádějte hrudní záklon, hlava se mírně zaklání. S výdechem předpažte, dlaně spojte ve výši ramen před tělem a předkloňte hlavu. Pohyb plynule opakujete 3-5x.

Obrázek: Křídla

Dynamická varianta pro menší děti: Dítě mává rukama jako velký pták, pohybuje se po místnosti a může i vydávat různé ptačí zvuky. Cvičení vyžaduje dost místa, hodí se např. při cvičení v přírodě.

Nebeské protažení

Tento cvik už znáte z 5. sestavy (strana...).

Strom ve větru

Ve stoji rozkročném, propleťte prsty před tělem, položte je na nejvyšší místo hlavy a vzpažte je. Pak uklánějte natažené paže i trup střídavě vpravo a vlevo. Opakujete zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spustíte paže podle těla.

Obrázek: Strom ve větru

Zajíc

Tento cvik už znáte z 1. sestavy (strana...).

Velbloud

Tento cvik už znáte z 2. sestavy (strana...).

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní a hrudní dech)

Tento cvik navazuje na podobný z 6. sestavy. Ležíte na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a mírně od sebe, chodidla spočívají na podložce. Na břicho mezi pupek a hrudník si položte panenku. Tím, jak se břicho pohybuje nahoru a dolů, panenku kolébejte. Při nádechu nechte břicho se hodně vyklenout, při výdechu ho nechte dlouze klesat dolů směrem k páteři. Opakujte 5x. Pak přestěhujte panenku na hrudník a kolébejte panenku pomocí dýchání do hrudníku.

Stejně můžete cvičit s loďkou, kterou necháváte se houpat na vlnách. Opakujte 5-10x.

Uvolnění

Toto cvičení už znáte z 1. sestavy (strana...).

Příběh pro děti: Had, který byl kusem provazu

V Indii mají hady, z nichž někteří jsou nebezpeční. Jednoho dne šel malý chlapec do temné kůlny pro dříví a uviděl tam hada. Rychle utekl a řekl o tom tatínkovi. Tatínek si vzal lampu a hůl a šel s chlapcem, do kůlny. Ukázalo se, že to, co v šeru vypadalo jako had, byl jenom obyčejný kus starého provazu.

Tento příběh je o tom, že lidé mívají někdy zbytečný strach a obavy. Když se nad situací trochu zamyslí, tedy si na ni posvítí, většinou už jim nepřipadá tak hrozná. Rozhodně se vyplatí se o problémech s někým důvěryhodným poradit.

A ještě malý úkol pro vás: Kdy jste měli naposledy strach z něčeho, co se později ukázalo, jako neškodné nebo nedůležité.

9. sestava

Vraní chůze

Určitě jste někdy viděli vránu, jak se kolébavě prochází. Toto cvičení se podobá vraní procházce. Sedněte si na bobek (udělejte dřep), a položte ruce na kolena. Ve dřepu na špičkách, s rukama na kolenou a se vzpřímeným trupem jděte zvolna vpřed. Pak se otočte a vračejte se nazpátek.

Obtížnější možnost: Místo na špičkách chodíte na plných chodidlech a kolena přibližujete co nejvíce k podložce.

Obrázek: Vraní chůze

Zajíc

Tento cvik jsme si už popsali v 1. sestavě (strana...).

Lev kamarád

Popis tohoto cviku najdete v 3. sestavě (strana...).

Závora

Výchozí polohou je klek. Unožte pravou nohou. Nataženou pravou paži položte na zevní stranu natažené pravé nohy, levou paži upažte. S výdechem suňte pravou ruku po pravé noze a uklánějte trup doprava. Levá paže jde při tom obloukem do vzpažení a ještě dále přes hlavu doprava, levá dlaň směřuje doprava. S nádechem se vračejte do středu. S výdechem připažte levou. Stejně cvičte na opačnou stranu. Opakujte na obě strany celkem 3x, při posledním opakování v úklonech doprava a doleva chvíli setrvejte a dýchejte normálně.

Obrázek: Závora

Flétnista

Popis tohoto známe ze 7. sestavy (strana...).

Rozhněvaný lev

Chcete si zkusit, jak se tváří rozhněvaný lev? Sedněte si na paty. Kolena dejte od sebe, palce u nohou se dotýkají. Dlaně se špičkami prstů směřujícími vzad umístěte na vnitřní stranu kolen a opřete se o natažené paže. Hlavu zakloňte. Nyní se podívejte do středu mezi obočí. Vaše nadočnicové oblouky tam vytvářejí jakoby písmeno "V". Dívejte se soustředěně na jeho špičku. Nyní vyplazujte jazyk a napínejte co nejvíce svaly obličeje. V této pozici

vydržte, dokud vám to bude příjemné. Pak se položte na záda a uvolněte se. Možná ucítíte příjemné teplo a mravenčení v obličeji a také uvolnění v oblasti krku. Cvičení pomáhá unaveným hlasivkám a mírní i bolesti v krku. Může také člověku pomoci se zbavit napětí a hněvu.

Obrázek: Rozhněvaný lev

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech vleže)

Toto cvičení navazuje na cvik popsany v 6 a v 8. sestavě. Ležíte na zádech, nohy jsou pokrčené v kolenou a mírně od sebe, chodidla spočívají na podložce. Místo loďky nebo panenky si na břicho mezi pupek a hrudník položte ruku. Druhou ruku si položte někam na hrudník. Oba lokty zůstávají na podložce. Během celého cvičení dýchejte nosem. Chvilí pozorujte, jak se břicho a hrudník při dýchání pohybují. Kolébají tak vaše ruce. Pak hlouběji vydechněte a při nádechu zdvihněte břicho víc než normálně, zdvihněte o něco více i hrudník. Pak dlouze, úplně a plynule vydechujte. Je to jako by mořská vlna nádechu nejprve zdvíhala břicho, pak hrudník a potom ji vystřídal dlouhá vlna výdechu. Opakujte 8-10x.

Uvolnění

Cvik jsme popsali v 1. sestavě (strana...).

Příběh pro děti: Svatý František na kamenité cestě

Svatý František a jeho přátelé se dobrovolně rozhodli pro velmi prostý život. Neměli dokonce ani boty. Jednoho dne šli František a jeho přítel po kamenité cestě. Do bosých nohou je tlačily ostré hrany kamenů. "Ach, kdyby tak byla tato cesta vystlaná měkkou kůží, to by se nám to šlo," povzdechl si Františkův přítel.

"To není nutné," usmál se František, "úplně nám postačí pár kožených podešví na nohách."

Tento příběh je i o tom, že místo fantazií je dobré vnímat skutečnost. Ta často nabízí dobré a jednoduché možnosti.

10. sestava

Útočící kobra a utíkající zajíc

Toto cvičení najdete popsané v 7. sestavě (strana...).

Ryba převalující se v moři

Cvičení jsme si popsali v 6. sestavě (strana...).

Hadí protažení

Hadí mají pružné a ohebné tělo, následující cvičení nám pomáhá být také pružní a ohební. Kromě toho posiluje toto cvičení zádové svaly.

Ležíte na břiše, natažené ruce leží na zádech, pravá ruka drží levé zápěstí, ruce jsou natažené. S nádechem zvedejte natažené ruce, hlavu, krk a horní část zad, boky tlačte proti podložce. Nohy zůstávají u sebe a na zemi. Po kratičkém zadržení dechu a výdrži v poloze se během výdechu pomalu vraťte zpět na zem. Opakujte 3-5x.

Obrázek: Hadí protažení

Kobylka

Všimli jste si, jak dokáže malá luční kobylka daleko doskočit? Musí být pěkně vytrénovaná. Trénink potřebují i naše zádové svaly.

Vyjděte opět z lehu na břiše, paže jsou podle těla, ruce dlaněmi dolů, brada je opřena o podložku, ramena a brada zůstávají během celého cvičení na podložce. S nádechem přitiskněte paže pevně k zemi, a zanožte nepokrčenou pravou nohu vzhůru, druhá noha i pánev zůstávají na podložce. Kratičce zadržte dech a v pozici vydržte. Během výdechu pak nohu pomalu pokládejte zpět na zem. Stejně opakujte levou nohou. Opakujte 3-5x na obě strany.

Obtížnější možnost: Můžete cvičit stejně, ale s oběma nohama současně. Je to už hodně obtížné cvičení. Dávejte pozor, aby při něm ramena a brada zůstávaly na podložce a nohy byly natažené.

Obrázek: Kobylka

Zvířátko v pelíšku

Cvičení už znáte ze 3. sestavy (strana...).

Závora

Tento cvik jsme popsali v 9. sestavě (strana...).

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)

I tento cvik už znáte z 9. sestavy (strana...).

Uvolnění

Cvik jsme popsali už v 1. sestavě (strana...).

Příběh pro děti: Héraklés

Když byl řecký hrdina Héraklés pastýřem vysoko v horách, přišly za ním dvě krásné ženy. Ta první napařáděná se mu představila jako Rozkoš a Pohodlí. Slibovala mu klidný život ze dne na den bez velké námahy. Ale kdyby si ji vybral, zůstaly by po něm pouze prázdné měchy od vína. Druhá žena byla také krásná, ale zároveň prostá a ušlechtilá. Představila se jako Ctnost. Jestliže si vybere ji, bude mít hodně práce i starostí a dostane se i do nebezpečí. Ale prospěje tak mnoha lidem. Ti si ho za to budou vážit. Zůstane po něm veliké a dobré dílo. Jak to dopadlo? Héraklés si vybral Ctnost a o jeho hrdinských činech se vypráví dodnes.

Hrdinství je i ráno vstát o chvilinku dřív a zacvičit si. Co takhle to zítra zkusit?

11. sestava

Taháme vodu ze studny

Když dříve lidé potřebovali vodu, museli jít ke studni a vytáhnout vodu ve džberu. Určitě si při tom pěkně procvičili tělo. Rozhodně víc, než kdyby jen otočili kohoutkem vodovodu.

V širokém stoji rozkročném propleťte prsty rukou. Paže visí dolů před vpředu. Během celého cvičení držte trup hezky vzpřímeně. Přejděte do mírného podřepu a setrvejte v krátké výdrži, vzpřímený trup se tak sníží o několik centimetrů. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení čtyřikrát zopakujte a při každém dalším opakování přejděte do hlubšího podřepu. Cvičení můžete spojit s dýcháním (s výdechem podřep, s nádechem vzpřím).

Obrázek: Taháme vodu ze studny

Tygřík

Tento cvik je popsán v 1. sestavě (strana...).

Zajíc (obtížnější možnost)

Cvik jsme si popsali také v 1. sestavě, teď si ukážeme obtížnější možnost. Výchozí polohou je opět sed na patách se vzpřímeným trupem. Na rozdíl od cviku, který už znáte, nyní položte obě pěsti do klína. Pokud má někdo větší břicho, může místo toho položit do klína dlaně naplocho. S výdechem se pomalu předklánějte a pokládejte čelo na podložku, zadeček zůstává na patách. Dýchejte zhluboka do břicha, i když proti břichu trochu tlačí ruce. Chvilí vydržte a pak se velmi pomalu vracejte se sedu na patách.

Most, pod nímž pluje loď

Mosty na některých řekách se dají zdvíhat, aby pod nimi mohly projíždět lodě. Když loď přejede, most se zase vrátí dolů. Tak nějak vypadá i následující cvičení. Patří k těm obtížnějším.

Sedněte si s nohama nataženýma. Natažené paže jsou hodně vzadu za tělem dlaněmi opřené o podložku, špičky prstů směřují vzad. S nádechem zvedejte boky vzhůru a natahujte špičky nohou směrem k podložce, nohy zůstávají napnuté. Zpevněné nohy a hýždě tvoří s trupem jednu linii. Hlava se dostává do záklonu a tělo spočívá pouze na rukách, patách a případně na chodidlech, pokud se vám podaří dostat špičky nohou na podložku. Chvilí vydržte, než pod vámi propluje loď a pak s výdechem pomalu vracejte hýždě dolů na podložku. Cvičení můžete ještě jednou nebo dvakrát zopakovat.

Obrázek: Most, pod nímž pluje loď

Závora

Cvik jsme si popsali v 9. sestavě (strana...).

Kravička

Díky kravám máme mléko, sýry nebo jogurt. Doufám, že se vám pozice kravičky bude líbit stejně, jako vám chutná třeba jogurt.

Posadte se s nohama rovně nataženými. Pokrčte levou nohu a položte levou patu vedle pravé hýždě. Nyní ohněte pravou nohu v koleni a překřížte ji přes levé stehno. Zevní strana pravého chodidla se tak dostane na zem vedle levého stehna, kolena jsou přibližně nad sebou. Zapažte pravou paži, ohněte ji v lokti a položte mezi lopatky (prsty směřují vzhůru). Vzpažte levou paži, ohněte ji v lokti směrem dolů a pokuste se mezi lopatkami zaklesnout prsty rukou. Kdyby to někomu nešlo, může si cvičení usnadnit například ručníkem, který drží v rukou a který ruce "prodlouží". Hlavu a trup držte vzpříma. Můžete na chvíli zavřít oči a soustředit se do středu mezi pravým a levým obočím. Pak vystřídejte ruce i nohy a cvičte stejně na opačnou stranu.

Obrázek: Kravička

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)

Cvik jsme už popsali v 9. sestavě (strana...).

Rozšířené uvolnění

Navazuje na cvičení, které znáte z 1. sestavy.

Položte se na záda, ruce nechte vedle těla, dlaně jsou vzhůru a prsty volně pokrčené. Nohy jsou mírně od sebe, hlava volně položená. Kdyby bylo někomu chladno, může se přikrýt lehkou dekou. Můžete se ještě zavrtět, zachumlat, uvelebit. Pak zavřete oči.

Uvědomte si pravou ruku, tentokrát ji nemusíte zdvíhat, stačí si ji uvědomit a nechat ji uvolnit. Stejně si uvědomte a nechte uvolnit levou ruku. Je úplně bezvládná. Pak si uvědomte a nechte uvolnit pravou nohu. Potom si uvědomte a nechte uvolnit i levou nohu.

Nyní si uvědomte a nechte uvolnit čelo, oči, tváře, pusku a čelist. Uvědomte si a nechte uvolnit i krk. Uvědomte si a nechávejte uvolnit také hrudník, záda i břicho. Nechte uvolnit celé tělo, úplně uvolnit.

Pak si uvědomte dotek vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Vnímejte přirozené dýchání v nose. Jestli chcete, můžete spojit uvědomování si dechu s počítáním. S nádechem počítejte 1, s výdechem 1, s nádechem 2, s výdechem 2, s nádechem 3, s výdechem 3, například do 10.

Pak si můžete uvědomit, jak se za vašimi zavřenými víčky objevují následující obrazy: dveře vašeho bytu nebo domu, silný a zdravý strom, vaše

oblíbená barva, nějaké milé domácí zvíře, květina, klidně plynoucí řeka, nebe plné hvězd a slunce na obloze.

Nakonec se protáhněte jako při probuzení z příjemného a osvěžujícího spánku a otevřete oči.

Příběh pro děti: Ptáci a síť

V lese žilo spokojeně hejno ptáků. Až jednou přišel do tohoto lesa ptáčník a nastražil na ně síť. Síť na ně spadla a všichni ptáci se do ni chytli. Pokoušeli se dostat na svobodu, ale marně. Až ten nejmoudřejší z nich dostal nápad. Řekl ostatním: "Sám se ze sítě nikdo z nás nedostane. Ale když se domluvíme, musí se to podařit. Až dám znamení, všichni najednou zkuste vzlétnout." A tak se i stalo. Ptáci i se sítí vyletěli vzhůru k obloze a ve vzduchu se sítě snadno zbavili.

Milé děti, tento příběh je o tom, že když ptáci nebo lidé spojí síly k dobrému účelu, mohou dokázat i to, co se zdálo nemožné. Našli byste nějaký příklad, kdy se lidem, kteří spojili síly, podařilo něco velkého nebo krásného. Možná že někde poblíž místa, kde bydlíte, stojí nějaký krásný chrám nebo zámek. Myslíte, že by ho dokázal postavit jediný člověk?

12. sestava

Poznámka pro dospělé: Vhodnější cvičení pro děti než je pozdrav slunci se hledají jen obtížně. Pozdrav slunci procvičí páteř dopředu i dozadu, posílí svaly rukou i nohou, učí uvědomovat si dýchání, procvičí i oběhový systém. U nás se toto cvičení mimo jiné úspěšně používalo u dětí s vadným držením těla. Pravda, je to cvičení poněkud komplikovanější a namáhavější. Proto ho také zařazujeme až v této části knihy, když už dítě zvládlo jednodušší cviky.

Pozdrav slunci

Slunce nás všechny hřeje, díky němu mohou na zemi růst rostliny a žít zde zvířátka i lidé. Proto se dávné národy jako Indové, Egypťané nebo Řekové ke slunci obraceli s velikou úctou a vděčností. Následujících dvanáct pozic pozdravu slunci se nejčastěji cvičilo při východu nebo při západu slunce. Pokud nebudete při svém cvičení na sluníčko vidět, nevádí to. Jestli je to možné, natočte se alespoň do směru, kde se slunce na obloze právě nachází. Sluníčko vás dříve či později pozdraví svými paprsky, vy ho můžete pozdravit následujícím cvičením. Dá vám sílu a energii. S dýcháním si zatím nelamte hlavu a dýchejte normálně. Správné dýchání ke cvičení přidáte, až se naučíte jednotlivé pozice.

1. pozice: Výchozí polohou je pozice hory, kterou známe z 2. sestavy (strana...). Jedná se o vzpřímený a uvolněný stoj, paty jsou u sebe. Pak sepněte ruce uprostřed hrudníku, lokty u těla. Výdech.

Obrázek 1. pozice

2. pozice: Vzpažte ruce, hlavu, šíji i trup zvolna zaklánějte a protahujte. Nádech.

Obrázek 2. pozice

3. pozice: Plynule přecházejte do předklonu, ruce přibližujte k chodidlům, kdo je hodně ohebný, může se rukama dotknout podložky vedle zevních stran chodidel. Hlavu přibližujte ke kolenům, ale cvičte jen tak, aby to bylo ještě příjemné. Nohy zůstávají natažené (v tělocvičné terminologii propnuté). Výdech.

Obrázek 3. pozice

4. pozice: Pravou nohu hodně zanožte hodně dozadu a lehce doklekněte na pravé koleno (vzpor dřepmo zánožný pravou). Levá noha se je pokrčená v

koleni i v kyčli, levé chodidlo zůstává plnou plochou na podložce na úrovni rukou. Paže se prsty rukou opírají o podložku a pomáhají udržovat rovnováhu. Vypněte hrudník, hlavu držte hrdě zpříma. Nádech.

Obrázek 4. pozice

5. pozice: Zanožte levou nohu, pravá jde kousek dopředu, takže se obě nohy dostanou vedle sebe. Pánev zdvíhejte co nejvýš a nohy natahujete. Bradu přitahujte k hrudníku. Paty natažených nohou pokud přiblíží k podložce nebo se jí dokonce dotýkají. Ruce, tělem a nohy tak vytvářejí jakoby písmeno A. Této pozici se také někdy říká "pes s hlavou dole". Výdech.

Obrázek 5. pozice

6. pozice: Mohli bychom si ji pojmenovat třeba housenka. Posuňte chodidla kousek dozadu. Pak lehce položte na zem kolena, hrudník a bradu. Pánev zůstává nad podložkou. Paže jsou pokrčené a opírají se o podložku vně hrudníku. Po předchozím výdechu zde krátce zadržíme dech.

Obrázek 6. pozice

7. pozice: Tak tuto pozici už známe odjinud. Jestlipak si vzpomínáte na cvičení, při kterém honila kobra zajíčka, a nechytla ho? Pánev spustíte k podložce, nohy jsou u sebe a jsou natažené. Vzepněte se na paže a hrudník pozvolna vzpřímujte až přejdete i s hlavou do záklonu. Nádech.

Obrázek 7. pozice

8. pozice: Pomalu zvedejte pánev. Paty opět tlačte proti podložce a bradu přitáhněte k hrudníku. To je přece pes s hlavou dole neboli 5. pozice, kterou už znáte. Výdech

Obrázek 5. pozice

9. pozice: Pozor, nejtěžší místo cvičení! Pokrčená pravá noha se pohybuje dopředu přibližně na úroveň rukou. Tam ji také plným chodidlem pokládáte na podložku. Někomu to dá trochu práci. Levým kolenem lehce doklekněte na podložku, šíji i trup zakláníte, hlavu držte zpříma. Je to naše známá 4. poloha. A zase při ní nadechujeme.

Obrázek 4. pozice

10. pozice: Zvedejte se na levé noze a přinožte pravou, nohy se natahují a vy se dostáváte do předklonu a do pozice č. 3. Výdech.

Obrázek 3. pozice

11. pozice: Teď už je to jednoduché. Plynule se vzpřimujte, vzpažte a přejděte do záklonu. A už jste v pozici 2. Nádech.

Obrázek 2. pozice

12. pozice: Vráťte se do 1. pozice, tedy vzpřímeného a uvolněného stoje s rukama sepnutýma před středem hrudníku. Výdech.

Obrázek 1. pozice

S dalším nádechem spustíte ruce volně podle těla, s výdechem je pak můžete sepnout na hrudi a pokračovat znovu 1. pozicí. Ale pozor, při dalším opakování nohy vystřídáte. Ve 4. pozici půjde tentokrát dozadu levá noha a levou nohou půjdete dopředu v 9. pozici.

Obtížnější možnost: Až zvládnete jednotlivé pozice, přidejte správné dýchání. Pozice 1., 3., 5., 8., 10. a 12. zaujímáte během výdechu, pozice 2., 4., 7., 9. a 11. při nádechu a při pozici 6. zadržíte dech po výdechu. Máte to také popsáno u jednotlivých pozic. Poradím vám, jak si to dobře zapamatovat. V pozicích, kdy se hrudník rozepíná, nadechujete, v pozicích, kdy se hrudník a břicho stlačují, vydechujete.

Počet opakování: Možná vám ze začátku budou úplně stačit 2 kola. Po čase můžete zvýšit na 6 nebo i na 12 kol. Když se cvičení člověk naučí, nezabere to mnoho času, i když cvičíme plynule a zvolna.

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)

Tak tohle už známe z 9. sestavy (strana...).

Rozšířené uvolnění

To také známe a to ze sestavy č. 11 (strana...).

Příběh pro děti: Želva a jelen

V pralese byla nuda a tak se zvířátka rozhodla uspořádat závody. Hlavní cenou byla krásná hlávka zelí! Do závodů se přihlásil jelen. Zvířátka věděla že jelen běhá velmi rychle a nikdo s ním nechtěl v běhu měřit síly. Pak se ale přihlásila i želva. Měla k tomu dobré důvody. Želví rodina byla veliká a hlávka zelí by jim přišla náramně vhod. Přišel velký den. Želva i jelen vyrazili vpřed, pravda jelen o hodně rychleji. Když získal jelen veliký náskok, řekl si: "Co se budu honit, na chvíli si odpočinu, želva mě stejně nemůže dohnat." I lehl si do stínu pod veliký strom a usnul. Jenže želva se nezastavovala a závod k údivu všech nakonec vyhrála.

Tento příběh je o tom, že vytrvalost je někdy důležitější než nadání. Pokud je ale někdo vytrvalý a nadaný zároveň, tím lépe. Znáte někoho takového?

13. sestava

Pozdrav slunci

Tento cvik jsme popsali v předchozí 12. sestavě. Se zaujímáním jednotlivých pozic spojujte výdech, nádech a zadržetí dechu, jak jsme si to už popsali. Postupně můžete zvyšovat počet opakování. Nezapomeňte při každém kole vystřídat nohy v pozicích 4. a 9.

Hora

Po skončení pozdravu slunci setrvejte chvíli nehybně v pozici hory. Tělo zpevněte a uvolněte. Pozice hory je popsána v 2. sestavě (strana...). Dech se tak úplně zvolní a zklidní.

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)

Nyní si zopakujte plný dech. Pro připomenutí uvádím, že je popsáný v 9. sestavě (strana...). Ale vy ho už umíte z paměti, vidíte.

Lovec

Tak tohle jste ještě necvičili. V sedu na patách nebo v jiné pohodlné pozici v sedě se zaposlouchejte do zvuků kolem, jako byste byli na lovu. Snažte se zachytit i to nejvzdálenější šustnutí. Pozorně naslouchejte zvukům přicházejícím zblízka i z dále. Snažte se rozeznat směr, odkud zvuky přicházejí, i vzdálenost od jejich zdroje. Nehodnoťte zvuky ani neposuzujte, jestli jsou dobré nebo špatné. Prostě je poslouchajte, nic víc. Pozorně, soustředěně, uvolněně poslouchajte okolní zvuky.

Poznámka pro dospělé: Cvičení můžete dítěti podstatně usnadnit tím, že ho budete během cvičení na zevní zvuky upozorňovat. Můžete např. říkat: "Slyšíš, vzdálený zvuk autobusu, odkud asi jede? Venku zpívá pták. Teď sem doléhá vzdálený hlas. Jaké další zvuky ještě slyšíš? Kolik zvuků dokážeš slyšet současně? Odkud přichází ten hlas?"

Cvičení trvá tak dlouho, dokud dokáže dítě udržet pozornost, většinou ne déle než 3-5 minut.

Rozšířené uvolnění

To jsme popsali v 11. sestavě (strana...).

Příběh pro děti: Hloupý král

Byl jednou jeden král. Od mládí ho obklopovali pohodlím. Nepoznal, co je nedostatek. Pocity nebo starosti obyčejných lidí mu byly naprosto cizí. Jednoho rána se král probudil a měl divný pocit. Zavola svého lékaře. Lékař

ho prohlédl, ale nic na něm nenašel. Král byl nespokojený a dal si zavolat jiného lékaře. Ani ten nic nenašel a i jemu král připadal docela zdravý. Až další lékař králi nesměle řekl: "Pane králi, vy nejste nemocný, ale mohli byste mít docela normální žízeň."

Král se velmi rozzlobil: "Co si to dovoluješ? Jak tě mohlo jenom napadnout, že mocný a vznešený král jako já, by mohl mít takový obyčejný pocit. Obyčejnou žízeň. Klid' se mi z očí!"

Jestli ten hloupý král nedostal rozum a nenapil se minerálky nebo šípkového čaje, trápí ho žízeň ještě dodnes.

Náš dnešní příběh byl o tom, že pýcha může některé lidi připravit o zdravý rozum.

14. sestava

Pozdrav slunci

Pozdrav slunci je popsán ve 12. sestavě (strana...).

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 zpříma. 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 zpříma. Můžete také koleno lehce kmitat, jako když motýl letí někam na návštěvu.

Obrázek: Motýlek

Snadný sed (Turek)

Je to velmi jednoduché. Výchozí polohou je sed s nataženýma nohama. Ohněte pravou nohu v koleni a umístěte ji pod levé stehno. Pak ohněte levou nohu a umístěte ji pod pravé stehno. Noha, která je blíže k tělu, je více ohnutá. Nohy můžete za chvíli vyměnit.

Obrázek: Snadný sed (Turek)

Poloviční lotos

Opět vyjděte ze sedu. Ohněte pravou nohu v koleni a umístěte ji pod levé stehno. Nárt levé nohy pak položte na pravé stehno. a levé koleno nechte přibližovat podložce. Noha, která je nahoře, je více namáhána, proto po chvíli nohy vyměňte. Tento i předchozí sed velmi usnadní, když si podložíte hýždě složeným ručníkem nebo dekou.

Obrázek: Poloviční lotos

Poznámka pro dospělé. Úplnou lotosovou pozici zde záměrně nepopisuji, i když mnohé děti ji dokáží zaujmout i bez předchozí přípravy. Jedná se už o poměrně náročné cvičení, méně zkušeným cvičencům nedoporučuji v něm déle setrávat.

Plný dech v sedu

Plný dech vleže je popsán v 9. sestavě pod názvem "Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech)". My si ho ale nyní zacvičíme v sedě. Sedněte si na paty (diamantový sed), do snadné pozice (Turek), nebo do polohy polovičního lotosu. Je velmi důležité, abyste během cvičení zůstávali zpříma. Ruce nechte položené na stehnech nebo na kolenou. Během celého cvičení dýchejte nosem. Chvilí pozorujte, jak se břicho a hrudník při dýchání pohybují. Pak hlouběji vydechněte a při nádechu vystrčte horní část břicha víc než normálně a zdvihněte a rozšiřujte více i hrudník. Pak dlouze, úplně a plynule vydechněte. Je to jako by vlna nádechů nejdřív zdvíhala břicho, pak hrudník a potom ji vystřídala dlouhá vlna výdechu. Opakujte 8 -10x.

Upřený pohled

Naučíme se další nové cvičení, které rozvíjí schopnost soustředění a navíc je zajímavé.

Obrázek ke cvičení upřený pohled

Obrázek s nápisem "RADOST" vám mohou rodiče okopírovat a případně i zvětšit, nebo si vy můžete obrázek překreslit. Tento obrázek umístěte do výše očí a na délku natažené paže. Nosíte-li brýle, sundejte je, i když třeba nebudete vidět úplně ostře. Dívejte se na světlý bod uprostřed písmene "O" ve slově "RADOST". Dívejte se na něj soustředěně, bez mrkání a upřeně asi minutu. Pak na chvíli zavřete oči. Pozorujte co se objeví při zavřených očích. Po čase tam možná uvidíte známý obrázek.

Celé cvičení můžete ještě jednou nebo dvakrát zopakovat.

Rozšířené uvolnění

S tímto cvikem jsme se už seznámili v sestavě 11 (strana...).

Příběh pro děti: Divoký slon

Jeden mladý nadšený Evropan chtěl co nejrychleji dosáhnout pokroku v józe. Požádal proto mistra jógy o nějaké zvláštní cvičení. Mistr mu poradil, aby se snažil vidět v každém člověku i ve zvířatech jiskru dokonalosti. Jednou se ale žákovi stalo, že ho poranil zdivočelý a splašený slon. Mistr se ho pak ptal, proč včas neutekl. Žák odpověděl: "Snažil jsem se i v tom divokém slonu hledat dokonalost."

Mistr mu na to řekl: "Měl jsi hledat dokonalost v místních lidech, kteří tě před zdivočelým zvířetem varovali."

Jak jste jistě pochopili, tento příběh je o tom, že vznešené ideály je třeba skloubit se skutečným životem.

15. sestava

Pozdrav slunci

Tento cvik je popsáný v 12. sestavě

Závora

Cvik je popsáný v 9. sestavě (strana...).

Kravička

Cvik najdete v 11. sestavě (strana...).

Jógové sedy

Zopakujte si jógové sedy: Je to sed na patách (diamantový sed) popsáný v 1. sestavě (strana...), snadný sed (Turek) a poloviční lotos. Ty jsou popsáné v 14. sestavě (strany..., ...a ...).

Plný dech v sedu s prodlouženým výdechem

Plný dech v sedu jsme popsali v 14. sestavě (strana...), teď si ho ale ještě o něco vylepšíme. Sedněte si na paty (diamantový sed), do snadné pozice (Turka), nebo do polovičního lotosu. Je třeba, abyste během cvičení zůstávali zpříma. Ruce nechte na stehnech nebo na kolenou. Dýchejte nosem. Chvilí pozorujte, jak se břicho a hrudník pohybují při dýchání. Pak hlouběji vydechněte a při nádechu vystrčte horní část břicha víc než normálně a zdvihněte a rozšiřte více i hrudník. Potom dlouze, úplně a plynule vydechujte. Cvičení si vylepšíte tím, že budete prodlužovat výdech, aby byl delší než nádech. Pokročilí mohou prodlužovat výdech na dvojnásobek nádechu. Jestliže tedy někdo počítá při nádechu 1, 2, 3, 4, bude vydechovat na 8 dob. Pokud by někdo nadechoval na 5 dob, bude vydechovat na 10 dob. Opakujte 8x. Dlouze a úplně vydechovat je důležité. Naučí nás tomu i následující pěkné cvičení.

Čmelák

Vzpomínáte, jak hluboce bzučí čmelák. Možná právě proto mu také někdy říkají brundibár. Dýchejte opět nosem. Zhluboka se nadechněte plným dechem do břicha i do hrudníku. Pak dlouze vydechujte a vydávejte při tom hluboký, bzučivý a plynulý čmeláčí zvuk. Opakujte 8x.

Upřený pohled

Cvičte tento cvik, jak je popsáný v předchozí 14. sestavě (strana...). Co vidíte při zavřených očích, když jste se před tím dívali na nápis "RADOST"? Při troše cviku možná zjistíte, že se vám za zavřenými víčky objevuje světlý

obdélník odpovídající tmavému obdélníku, na který jste před okamžikem hleděli. Možná časem dokážete v tomto obdélníku rozpoznávat i písmenka.

Rozšířené uvolnění

Pokud si ho někdo nepamatuje, najde ho v 11. sestavě (strana...).

Příběh pro děti: Tržiště života

Velký indický mudrc Rámakrišna poslal jednoho svého žáka nakupovat na trh. V Indii je zvykem nekupovat jen tak, ale o ceně smlouvat. Žák si ale myslel, že je to pod jeho úroveň. A tak za nákup zaplatil neúměrně velkou cenu. Když se vrátil, zeptal se ho Rámakrišna, proč ho nákup stál tolik peněz. Žák odpověděl, že jako duchovní člověk nechtěl s prodavači smlouvat. Rámakrišna mu na to řekl: "Dokud budeš chodit po tržištích života, musíš se učit znát jejich zákony."

Tento příběh se trochu podobá předchozí příhodě o divokém slonu. Vznešené myšlenky a skutečnosti života je třeba skloubit.

16. sestava

Z cviků, které jsme se naučili, se dá sestavit hezká sestava. Mohla by vypadat třeba tak, jak si ji za chvíli popíšeme.

Pozdrav slunci

Ten jsme popsali v 12. sestavě.

Zajíc se zdviženýma ušima

Pro změnu si můžeme zacvičit polohu zajíce se zdviženýma ušima. Chcete vědět jak?

Výchozí polohou je zase sed na patách. Zapažte a propleťte prsty u rukou, paže napněte. S výdechem se předklánějte a pokládejte hlavu na zem. Současně se zvedejte obloukem natažené paže s propletenými prsty nad hlavu. Uvolněte se. Chvíli vydržte a uvědomujte si přirozený dech. S nádechem se vraťte zpět do sedu na patách.

Obrázek: Zajíc se zdviženýma ušima

Velbloud

Velblouda jsme popsali už dříve v 2. sestavě (strana...).

Závora

Závora máte popsanou v 9. sestavě (strana...).

Flétnista

Tento cvik je uvedený v 8. sestavě (strana...).

Hrdina

Cvik se nachází ve 3. sestavě (strana...).

Oční cviky

Sedněte si do nějakého jógového sedu, je ale možné cvičit i ve stoji nebo v sedě na židli. Cvičení můžete použít kdykoliv během dne, kdybyste cítili, že jsou oči unavené.

Dívejte se aniž byste pohybovali hlavou střídavě 4x nahoru a dolů, pak 4x co nejvíc doprava a doleva, 4x šikmo doprava nahoru a doleva dolů a 4x šikmo doleva nahoru a doprava dolů. Pak koulejte očima 2x zprava doleva a 2x v

opačném směru. Nakonec se střídavě dívejte na nějaké předměty v těsné blízkosti a na něco hodně vzdáleného.

Plný dech v sedu s prodlouženým výdechem

Toto cvičení známe z předchozí 15. sestavy (strana...).

Čmelák

Čmeláka jsme popsali v 15. sestavě (strana...). Opakujte ho 8-10x.

Upřený pohled

O cviku upřený pohled na obrázek s nápisem "RADOST" jsme hovořili už ve 14. sestavě (strana...). Tento cvik zde připomenou a trochu si ho rozšíříme.

Obrázek umístěte do výše očí a na délku natažené paže. Dívejte se na světlý bod uprostřed písmene "O" ve slově "RADOST". Dívejte se na něj klidně a bez mrkání asi minutu. Pak na chvíli zavřete oči. Pozorujte obrazy, které se vynoří za zavřenými víčky. Po nějaké době cvičení asi zjistíte, že se vám za zavřenými víčky objevuje světlý obdélník odpovídající tmavému obdélníku na obrázku. Někdo dokáže v světlém obdélníku za zavřenými víčky vidět i písmena. Na to můžete navázat tím, že si obrázek představíte a soustředíte se na chvíli na tuto představu. Pak můžete tento cvik opakovat.

Rozšířené uvolnění

To je popsáno v 11. sestavě (strana...).

Příběh pro děti: Dobrá rada

Jeden chudák si těžce vydělával na živobytí tím, že sbíral suché dřevo a prodával ho na trhu. Jednoho dne ho potkal mudrc a poradil mu, aby šel hlouběji do lesa. Chudák uslechl a v lese našel kmen santálového stromu s voňavým dřevem. Vzácné dřevo prodal na trhu a šel mudrci poděkovat. Mudrc se jen usmál a řekl mu, ať jde ještě dál. Chudák pak v lese našel žílu měděné rudy. Když to řekl mudrci, ten se jen usmál, a poradil jít ještě dál. Hlouběji v lese pak byla ruda stříbra. A tak by náš příběh mohl pokračovat do nekonečna. Je totiž o tom, že v józe i v životě je dobré neustrnout a jít dál a dál. Znáte někoho ze svého okolí, kdo se nespokojuje s dosaženým, ale pořád se snaží být lepší a lepší.

Krátké sestavy

Třeba má někdo jen velmi málo času, a přece by chtěl jógu pravidelně cvičit. Je to možné. Následující krátké sestavy zaberou skutečně jen velmi málo času. Čas věnovaný udržování si dobré kondice se kromě toho člověku mnohokrát vrátí v lepší tělesné i duševní výkonnosti a v lepším zdraví.

- 1. krátká sestava:** Tygřík - letadlo - uvolnění. Všechny tyto cviky jsou popsány v 1. sestavě (strany ...).
- 2. krátká sestava:** Pozdrav slunci (12. sestava strany ...až...) - Strom ve větru (8. sestava, strana...) - plný dech vleže na zádech (9. sestava, strana...).
- 3. krátká sestava:** Útočící kobra a utíkající zajíc (7. sestava, strana...) - závora (9. sestava, strana...) - plný dech v sedu na patách (15. sestava, strana...) - uvolnění (1. sestava, strana...).

A na konec... příběh: Nejdůležitější objev v dějinách

Ne, nebyl to vynález ohně, bronzu nebo kola. Stalo se to velmi dávno. Tehdy se potkali lovci ze dvou různých tlup pralidí. Nejdřív proti sobě zdvihli klacky, oštěpy a kamenné sekery. Už už se zdálo, že dojde k rvačce. Pak ale náčelník jednoho kmene prožil něco zvláštního. Najednou si uvědomil, že v pralidech proti němu je něco úplně stejného jako v něm samém i v pralidech jeho vlastního kmene. Pak dostal úžasný nápad: místo boje se spřátelit. Na jeho ošlehaném vráscitém obličejí se objevil úsměv a jeho pravice udělala smířlivé gesto. Náčelník druhého kmene pochopil. Po krátké chvíli již muži, ženy i děti na obou stranách odložili zbraně a posadili se. Nejenže se rozdělili o zásoby, ale také se jeden od druhého mnohemu prospěšnému naučili. Toho roku byla zvlášť krutá zima. Oba kmény přežili jen díky tomu, že dokázali spojit své síly. Pamatujte prosím na tento největší z lidských vynálezů. A ještě úkol nebo spíš otázka: Kdo z vašeho okolí umí s druhými lidmi dobře vycházet a spolupracovat?

Návrh ilustrace: Spřátelení náčelníci pralidí a v pozadí jejich kmény

Pozdrav slunci

Dobré ráno!
Slunko vstává!
Sláva! To je dobrá zpráva!
Ranní slunko vesele
vyskočilo z postele,
a už svítí a už hřeje,
i ta žížala se směje
nová kytky rozkvetla
do tepla a do světla,
čmelák bzučí, brouk si bručí,
svět nás bere do náručí,
vstávejte a poďte ven!
Díky slunko! Dobrý den!

Daniela Fischerová

Obsah

Poděkování

Vážená maminko, vážený tatínku aneb Aby Vaše dítě mělo z této knížky co největší prospěch

Jóga pro děti a pro dospělé není totéž

Zvláštnosti jógy pro děti ve věku 5-10 let

Jóga a sporty

Řazení cviků

Podmínky pro cvičení

Příběh pro děti: Učenec a jógín

Ještě maminkám a tatínkům: o dětech, které mají tělesné nebo duševní problémy

Akutní onemocnění

Chronické záněty mandlí

Astma

Kožní nemoci

Onemocnění pohybového systému

Bolesti bez prokázané tělesné příčiny

Porucha pozornosti s hyperaktivitou

Sklony k násilnému chování

Prevence problémů působených návykovými látkami

1. sestava

Strom, kočka, tygřík, letadlo, sed na patách (diamantový sed), zajíc, uvolnění.

Příběh pro děti: Gándhí a chlapeček, který měl rád sladké

2. sestava

Opička na procházce, zajíc, velbloud, zkrácená relaxace, letadlo, hora, uvolnění. Příběh pro děti: Kráva má ráda hrušky

3. sestava

Králíček hledá mrkev, zvířátko v pelíšku, lev kamarád, lukostřelec, hrdina, uvolnění. Příběh pro děti: Nejlepší lukostřelec

4. sestava

Poznámka pro dospělé, procvičení krku, procvičení ramen, koukneme se na koleno, mletí obilí, zajíc, velbloud, letadlo, uvolnění. Příběh pro děti: Labuť a lotos

5. sestava

Nebeské protažení, kolébka, sfinga, zvířátko v pelíšku, letadlo s výdržemi, volavka, uvolnění. Příběh pro děti: Chytrá ryba

6. sestava

Sekání dříví, námořník, já jsem, veslování, ryba převalující se v moři, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech), uvolnění. Příběh pro děti: Indiánský kouzelník a deštníky

7. sestava

Útočící kobra a utíkající zajíc, zvířátko v pelíšku, velbloud, dvojí úhel, flétnista, ryba převalující se v moři, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech), uvolnění. Příběh pro děti: Zkrocení divokého koně

8. sestava

Křídla, nebeské protažení, strom ve větru, zajíc, velbloud, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní a hrudní dech), uvolnění. Příběh pro děti: Had, který byl kusem provazu

9. sestava

Vraní chůze, zajíc, lev kamarád, závora, flétnista, rozhněvaný lev, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech vleže), uvolnění. Příběh pro děti: Svatý František na kamenité cestě

10. sestava

Útočící kobra a utíkající zajíc, ryba převalující se v moři, hadí protažení, kobyłka, zvířátko v pelíšku, závora, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), uvolnění. Příběh pro děti: Héraklés

11. sestava

Taháme vodu ze studny, tygřík, zajíc (obtížnější možnost), most, pod nímž pluje loď, závora, kravička, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Ptáci a síť

12. sestava

Pozdrav slunci, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Želva a jelen

13. sestava

Pozdrav slunci, hora, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), lovec, rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Hloupý král

14. sestava

Pozdrav slunci, motýlek, snadný sed (Turek), poloviční lotos, plný dech v sedu, upřený pohled, rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Divoký slon

15. sestava

Pozdrav slunci, závora, kravička, jógové sedy, plný dech v sedu s prodlouženým výdechem, čmelák, upřený pohled, rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Tržiště života

16. sestava

Pozdrav slunci, tygřík, zajíc s zdviženýma ušima, velbloud, závora, flétnista, hrdina, oční cviky, plný dech v sedu s prodlouženým výdechem, čmelák, upřený pohled, rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Dobrá rada

Krátké sestavy

A na konec... příběh: Nejdůležitější objev v dějinách

Seznam ilustrací (řazeno jako v textu, neurčeno do tisku)

Strom výchozí poloha

Strom ve stoji

Kočka

Tygřík s kolenem u brady

Tygřík se zakloněným trupem

Letadlo

Sed na patách (diamantový sed)

Zajíc

Opička na procházce

Poloviční velbloud

Velbloud

Králíček hledá mrkev

Zvířátko v pelíšku

Lev kamarád

Lukostřelec

Hrdina

Procvičení krku

Procvičení ramen

Koukneme se na koleno

Mletí obilí

Lotos a labuť

Nebeské protažení

Kolébka

Sfinga

Volavka

Sekání dříví

Námořník

Veslování

Ryba převalující se v moři

Kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech)

Útočící kobra a utíkající zajíc

Dvojitý úhel

Flétnista

Křídla

Strom ve větru

Vraní chůze

Závora

Rozhněvaný lev

Hadí protažení

Kobylka

Taháme vodu ze studny

Most, pod nímž pluje loď

Kravička

Pozdrav slunci

1. pozice

2. pozice

3. pozice

4. pozice

5. pozice

6. pozice

7. pozice

Motýlek

Snadný sed (Turek)

Poloviční lotos

Obrázek ke cvičení upřený pohled

Zajíc se zdviženýma ušima

Spřátelení náčelníci