



## Osvěžte se při motýlkovi

Milé děti, malá víla vás prý viděla při cvičení a říká, že vás jóga moc baví. To mám velikou radost. Když se někdy cítíte unavené, můžete si zacvičit motýlka jako kouzelná víla na obrázku. Cvičení je zdravé pro vaše nožky a pro celé tělo. Sedte ale pěkně rovně a hýbejte nohama jenom tolik, aby vás to vůbec nebolelo.

### POZICE MOTÝLKA

- 1 Posadte se, skrčte nohy a spojte chodidla k sobě. Rukama uchopte špičky prstů a přitáhněte paty co nejbliž k tělu.
- 2 Pohybujte kolena nahoru a dolů, jako když mává motýl křídly. Páteř je po celou dobu cvičení vzpřímená. Proveďte asi 15 hmitavých pohybů.

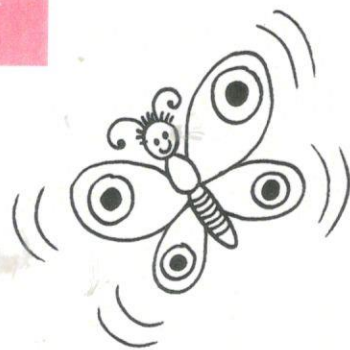


Pojďte si hrát, děti,  
že motýlek letí.  
Zamáváme nožičkami  
jako motýl křídly mává.  
Nožky naše křídla jsou,  
snad nás také ponесou.

Malá víla mi slíbila, že příště pozve ke cvičení jógy svého kamaráda medvídka z našeho online programu.

Těším se na vás zase příště.

Síta, cvičitelka systému Jóga v denním životě



Pro Nakladatelství Portál  
a všechny šikovné děti  
věnovala společnost

**Lucky**  
★ media

WWW.SITAROJOVA.CZ