



Hravá jóga pro děti, naše sluníčka.

Svět jógy je *plný zábavy, fantazie, radosti a smíchu.*

V józe se nesoutěží, a to baví děti i dospělé. Nesrovnává se, důležitý je respekt sebe i okolí.

Jóga pro děti nabízí skvělé možnosti, jak do běžného dne doma, ve školce nebo na prvním stupni základní školy vnést radost z pohybu a uvolnění.

Provádím pozice a sledy cviků speciálně vybraných pro cvičení s dětmi.

*Řadím je záměrně tak, aby se **od aktivity postupovalo k uvolnění**, počínaje snadnou sérií pohybů pro zahřátí a rozhýbání přes cviky ve stoje, s rukama na zemi, vsedě a vleže, konče dynamickou kompenzací a závěrečnou relaxací.*

Ke cvičení používám karty, které obsahují krátký popis cvičení s motivujícím obrázkem pro děti.

Hrajeme si např. s jógovým pexesem a provádíme dechové techniky.

*Vhodné pro věkové kategorie **od 5 do 11 let**. Lekce trvá **50 minut**.*

*Existují **relaxační techniky** i pro ty nejmenší, což je dobře, neboť v dnešní době*



přibývá dětí, které jsou nesoustředěné, rozjívené a sami cítí, že by se měli zklidnit, upokojit, ale neví jak na to.

Provádím s dětmi právě tato různá cvičení, která navodí ztišení a nalezení dušního rovnováhy. Je to jistá forma meditace. Cvičení a jednotlivé pozice by měli být přirozené a bezpečné, tak jak to cítíme my samy.

Učím děti i zdravému životnímu stylu a sebevědomí.

*Vím, že děti pohyb milují, stejně jako hry a objevování nových věcí. **Měli bychom se od nich učit, jako ony od nás.***

Kamila Vomastová