

UKÁZKA Z LEKCE:

VÝPRAVA DO DŽUNGLE

“JÓGÁZKA” JÓGOVÁ PROCHÁZKA

pro děti / a rodiče/ průvodce IŠ/ učitele mš

**S radostí sestavila
Markéta Šebestová**



divocinavpohybu.com

1. ÚVODNÍ RITUÁL S ŘÍKANKOU



2. ROZCVIČKA DOBRODRUHŮ



• Kouzelný dalekohled:

Posadíme se do kruhu (zkřížený sed) a spojíme své palce a ukazováčky (óm mudra z úvodního rituálu), přiložíme si je k očím jako kouzelný dalekohled. Podíváme se s ním, co nás dneska čeká. Rozhlížíme se do všech stran, co nejdál, nezapomeneme se mrknout nahoru, dolů i za sebe.. Áaa něco vidím!! Kdo to na nás z dálky mává? Je to opička, zamáváme jí taky! Zamáváme jednou rukou.. Nevidí nás.. Máváme oběma rukama.. Ale stále nás nevidí.. Zkusíme to nohama i rukama zároveň.. Hurá už nás vidí a něco na nás volá.. Abychom ji dobře slyšeli, pořádně si promasírujeme a ponatahujeme naše uši.. Pak uši nastražíme tak jako to dělají **zajíci** (pozice zajíce s ušima nad hlavou, otáčíme se do stran). Už ji slyším, chce abychom za ní přijeli na návštěvu do džungle.. Kdo je pro, zvedne nohu ;)!

• Pralesní výbava:

Co s sebou do džungle budeme asi tak potřebovat? Děti vymýšlí pralesní výbavu podle své fantazie a zkusíme si ji taky zacvičit..

Nachystáme si svačinu - **sendvič**, který si nejprve namažeme až ke konečkům prstů pomazánkou/máslem, přidáváme další ingredience, na prkénku-nohách nakrájíme okurku, jemným škrábáním nastrouháme mrkvičku, posypeme bylinkami/solí/.., a přiklopíme druhým chlebem - sklopíme trup k nohám. Svačinu si sbalíme do batohu (sbalíme se do pozice **kamene**).

• Banány:

Opička má ze všeho nejradši banány, vezmeme pro ni nějaké s sebou jako dárek (pozice **půlměsíce** na jednu a na druhou stranu), jeden banán si hned oloupeme a sníme (srovnáme se uprostřed a několikrát "oloupeme slupku" od hlavy k patě do předklonu. Mňam.. Pohladíme si břicho po směru hodinových ručiček.

3. PRŮPRAVA HRAVÉHO CESTOVATELE

S pozdravem slunci s básničkou



4. RELAXACE ŠELEM



5. SLADKÁ MEDITACE



6. MASÁŽ PRSTEM PO MAPĚ



7. ZÁVĚREČNÝ RITUÁL S ŘÍKANKOU



Vzdělávací cíl lekce:

Posilujeme a protahujeme naše tělo, posilujeme klenbu chodidel, trénujeme stabilitu, učíme se vědomému dechu a relaxaci, posilujeme náš vztah s přírodou a učíme se vnímat sebe i prostředí kolem nás, podněcujeme svou představivost a tvoříme v přírodě.

Použité jógové pozice v ukázce - metodika:

zajíc: Posad' se na paty. Dlaně polož na kolena. Vzpaž ruce. Ted' máš uši dlouhé jako zajíček. Můžeš se otočit na jednu a na druhou stranu. Pomalu se předkláněj s rovnými zády, ruce jsou stále natažené. Polož na zem dlaně, čelo i lokty. Uvolni krk a protáhni páteř.

sendvič: Posad' se do sedu s nataženýma nebo mírně pokrčenýma nohama a rovnými zády. Vzpaž ruce a vytáhni se od sedacích kostí vzhůru, ramena nechej klesnout od uší dolů. Pokládej ingredience do svého sendviče. Nakonec vzpaž ruce a předkloň se - zaklop sendvič. Můžeš u toho mírně pokrčit kolena, důležitá jsou rovná záda a hlava v prodloužení páteře.

kámen: Sedni si na paty a protáhni svá záda. Nadechni se a s výdechem se pomalu předkloň. Ruce nech ležet podél těla. Polož si čelo na zem a úplně se uvolni.

půlměsíc: Postav se do stoje s chodidly mírně od sebe. S nádechem vzpaž ruce s spoj dlaně nad hlavou. S výdechem se ukloň na jednu stranu (váha zůstává rovnoměrně na obou chodidlech). S nádechem vrať ruce opět nad hlavu a s výdechem vytvoř půlměsíc i na druhou stranu.

(Pro metodiku cvičení a jako obrazovou pomůcku pro cvičení s dětmi využívám [Jógové karty 1.2.3 od Lali jógy Hanky Luhanové](#))

CENA KOMPLETNÍHO PDF

550,-

 **CHCI SE PONOŘIT HLOUBĚJI DO DŽUNGLE
VĚDOMÉHO POHYBU A ZAKOUPIT SI CELOU LEKCI**