

OBSAH

Vážení rodiče, vážení pedagogové, aneb Aby děti měly z této knížky co největší prospěch7

Proč jóga pro děti?

Jóga pro děti a pro dospělé není totéž

Zvláštnosti jógy pro děti ve věku 5 až 10 let

Jóga a sporty

Řazení cviků

Podmínky pro cvičení

Ještě maminkám a tatínkům: o dětech, které mají tělesné nebo duševní problémy..... 11

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

Příběh pro děti: Učenec a jogín

1. sestava15

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

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

2. sestava21

Opíčka na procházce, zajíc, velbloud, zkrácená relaxace, letadlo, hora, uvolnění.

Příběh pro děti: Kráva má ráda hrušky

3. sestava25

Králíček hledá mrkev, zvířátko v pelišku, lev kamarád, lukostřelec, hrdina, uvolnění.

Příběh pro děti: Nejlepší lukostřelec

4. sestava29

Procvičení krku, procvičení ramen, koukneme se na koleno, mletí obilí, zajíc, velbloud, letadlo, uvolnění.

Příběh pro děti: Labuť a lotos

5. sestava34

Nebeské protažení, kolébka, sfinga, zvířátko v pelišku, letadlo s výdrzemi, volavka, uvolnění.

Příběh pro děti: Chytrá ryba

6. sestava38

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. sestava44

Útočící kobra a utíkající zajíc, zvířátko v pelišku, velbloud, dvojitý úhel, flétnista, ryba převalující se v moři, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (břišní dech), uvolnění.

Příběh pro děti: Zkrocení divokého koně

- 8. sestava48**
 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. sestava51**
 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. sestava55**
 Útočící kobra a utíkající zajíc, ryba převalující se v moři, hadí protažení, kobylka, zvířátko v pelišku, závora, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), uvolnění.
Příběh pro děti: Héraklés
- 11. sestava58**
 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. sestava63**
 Pozdrav slunci, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), rozšířené uvolnění.
Příběh pro děti: Želva a jelen
- 13. sestava69**
 Pozdrav slunci, hora, kolébáme panenku nebo loďka na vlnách (plný dech), lovec, rozšířené uvolnění. Příběh pro děti: Hloupý král
- 14. sestava72**
 Pozdrav slunci, motýlek, snadný sed (Turek), poloviční lotos, plný dech v sedu, upřený pohled, rozšířené uvolnění.
Příběh pro děti: Divoký slon
- 15. sestava77**
 Pozdrav slunci, závora, kravička, jógové sedy, plný dech v sedu s prodlouženým výdechem, čmelák, upřený pohled, rozšířené uvolnění.
Příběh pro děti: Tržiště života
- 16. sestava80**
 Pozdrav slunci, zajíc s zdviženými 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 sestavy84**
A na konec... příběh: Nejdůležitější objev v dějinách