# Jóga pro děti

Cvičení jógy dětem přinese radost z pohybu a sebevědomí. Naučí je dobře vnímat svoje tělo a respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Jóga bude děti rovněž učit harmonii. Živé děti zklidní a ty hodně klidné – až málo aktivní – naopak povzbudí k činnosti. Děti se také naučí odpočívat a pochopí, jak je odpočinek důležitý. Jógové cvičení bude rozvíjet jejich fantazii a pomůže jim lépe zvládat stresové situace.

Dětská jóga se od jógy pro dospělé zcela odlišuje. Děti se naučí správně provádět základy jednotlivých pozic, jejichž pojmenování využívá dětskou obrazotvornost a propojuje je se světem zvířátek, rostlin, pohádek aj. Hodiny (45min) jsou z důvodu udržení dětské těkající pozornosti koncipovány zejména jako zábava, jsou prokládány zpíváním, říkáním básniček, pohádek, běháním a skotačením ☺. Děti cvičí tak, aby se pořád cítili pohodlně. Jóga jim pomůže správně dýchat a relaxovat. Zároveň jim pomůže chápat, že jsme každý jiný a máme pozorně poslouchat své tělo a nikdy nechodit do pozic přes bolest nebo napětí. A také, že každý z nás je v něčem úplně nejlepší na světě, že je každý z nás dokonalý, neopakovatelný a nenapodobitelný. A že společně, se všemi odlištnostmi, tvoříme jeden krásný a dokonalý celek ☺.

*Je to cvičení vhodné pro děti 6 – 10 let.

*Cvičit budeme 1 – 2 hodiny po jídle

*V pohodlném, nejlépe bavlněném oblečení bez obuvi v ponožkách nebo bosky

*Do žádného cviku nenutíme, v pozicích nezůstáváme příliš dlouho, cvičíme spíše dynamicky