

# Pro vaše děti ...videa již od 14.4. 2015



JOGAVIRTUAL.CZ připravil nový seriál s videosekvencemi cvičení jógy pro děti s Romanou Kláštereckou z brněnského Happyoga studia od 14.4.

Na základě častých žádostí čtenářů JOGAVIRTUAL.CZ připravil nový seriál s videosekvencemi cvičení jógy pro děti s Romanou Kláštereckou z brněnského Happyoga studia. Cvičení v délce 10-15 minut pracují s dětskou přirozeností a hravostí, spontánností a radostí.

O odborné znalosti ze světa dětské jógy se s vámi Romana Klášterecká (Česká asociace dětské jógy Hanky Luhanové a Power Yoga Akademie - Pavel Hájek) podělí v novém seriálu, který na [www.jogavirtual.cz](http://www.jogavirtual.cz) startuje od 14.4. 2015.

## 1. Sekvence (14.4.2015)

Dýchání, pes, hora, strom, strom s kamarádem, kočka, relaxace.

Pomůcky: míčky.

Cvičení aktivuje svaly podél páteře, posiluje svaly trupu a působí na správné držení těla. Hora, strom zlepšuje schopnost koncentrace, nacvičují rovnováhu.

## 2. Sekvence (30.4. 2015)

Dýchání, most, kytky, cvičení ve dvojicích: dřepy, lodka, leknín, relaxace

Pomůcky: papírové parníčky (dech), šátky.

Cvičení posiluje a zpevňuje svaly celého těla, především břišní, zádové a hrudní svaly. Rozvíjí smysl pro rovnováhu. Cvičení ve dvojicích rozvíjí smysl pro zodpovědnost, kamarádství.

## 3. Sekvence (21.5.2015)

Dýchání, kobra, zajíc, žába, čáp, chůze, relaxace

Pomůcky: šňůrka, kamínky, malé molitanové kuličky.

Cvičení posiluje svaly dolních končetin a zad, zvyšuje pružnost páteře, aktivuje krevní oběh, zvyšuje dechovou frekvenci. Cvičení chůze na šňůrce, kamíncích, sběr kuliček: masíruje chodidla, preventivně působí proti plochým nohám. Syčivý výdech mezi zuby (kobra) – příznivě působí na nervový systém.

Videosekvencemi provádí Romana Klášterecká, Happyoga.cz Brno, kde byly i tři díly jógy pro děti natočeny.

- autor: Romana Klášterecká
- [www.happyoga.cz](http://www.happyoga.cz)
- zdroj fotky: Michaela Mrázková
- Česká asociace dětské jógy - [www.cadj.cz](http://www.cadj.cz)
- Power Yoga Akademie - [www.poweryoga.cz](http://www.poweryoga.cz)