

## Jóga MEDITACE

### Dýchání inspirované přírodou

#### PÁV

**Cvičení provádíte spolu se svým dítětem, pozorně po vás opakuje jednotlivé pohyby a poslouchá, co znamenají.**

Posadte se na zem, paže nechte volně podél těla. Můžete si vybrat tři různé pozice- turecký sed, na patách s nohama pokrčenýma, nebo v pozici polovičního lotosového květu (s překříženýma nohama, s jedním chodidlem dole na podložce a druhým na stehně).

Budete napodobovat PÁVA. Při dýchání se budete naparovat jako tento nádherný pták. S nádechem zvedejte obě paže směrem do stran, jako by každá ruka kreslila půlkruh. Nosem nechte procházet jen malé množství vzduchu. Nad hlavou ruce spojte. Nyní páv zavírá vějíř svých krásných per. S pomalým výdechem spouštějte paže pozvolna dolů. Cvičení několikrát opakujte dle chuti.

Cvičení můžete zapojit i při vycházce, při které se půjdete na páva podívat. Při pozorování můžete cvik opakovat ve stoji snožmo.

