

# Jak se zdraví sluníčko

10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.



1. Postavte se do pozice hory.



2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.



9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s lehce pokřcenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.



3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívajte se ke kolénům.



8. Nadechněte se a oběma nohami skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.



4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohami vzad do pozice jezevčka.



7. S výdechem zvedněte odaťením od dlaní zaděček a protáhněte nohy do pozice psa.



5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočičky.



6. Pokrčte lokty u těla, brádu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.

