



# Jóga s Eliškou

## Pohádkové relaxační vydání

### Informace a nápady pro absolvování videa

Milé paní učitelky, maminky a všichni, kdo se právě chystáte na tento kouzelný relaxační čas, v dnešním videu vás čeká jemná hra na handpan, která svou harmonizující melodií pomáhá dětem uvolnit napětí, zklidnit mysl a ponořit se do pohádkového příběhu, který je součástí této relaxace. Aby si děti tento čas co nejvíce užily a cítily se příjemně, můžete jim vytvořit pohodlné prostředí, ve kterém se budou cítit bezpečně a uvolněně.

### Jak děti připravit na relaxaci:

✦ Nechte děti lehnout si na záda – mohou si natáhnout nohy, uvolnit ruce podél těla a zavřít oči. Pokud se necítí komfortně s úplně zavřenýma očima, mohou je nechat jen jemně přivřené.

✦ Připravte polštářky a plyšové kamarády – děti si mohou pod hlavu dát svůj oblíbený polštářek nebo si k sobě vzít plyšového kamaráda, který jim dodá pocit bezpečí.

✦ Přikrytí dekou – pokud je to možné, jemná dečka může dětem dodat pocit hřejivého bezpečí a pohody.

### Co během relaxace můžete dělat:

Než se pustíte do samotného absolvování videa s jógou, doporučujeme si jednotlivé techniky přečíst a také během videa dělat dětem jakéhosi průvodce, který bude dětem asistovat a projde s nimi jednotlivé techniky.

✦ **Jemné pohlazení** – během poslechu pohádky můžete dětem jemně přejíždět rukou po vláskách nebo po čele, což jim pomůže se ještě více uvolnit.

✦ **Dechová hra** – pokud mají děti rády vizualizace, můžete jim jemně šeptem připomenout, aby si představily, že při nádechu do nich proudí teplé světlo, které je objímá a naplňuje klidem.

✦ **Harmonizující doteky** – můžete dětem lehce položit ruce na ramena nebo na nohy a jemným tlakem jim dát pocit bezpečí.

✦ **Bublínkové ruce** – můžete dětem jemně poklepávat prsty po ramenou a ručičkách, jako když na ně dopadají lehoučké bublinky. Pomáhá to tělu se ještě více uvolnit.

### Po skončení relaxace:

Nechte děti pomalu otevřít oči a protáhnout se jako kočičky, než se vrátí zpět do běžného dne. Můžete jim dát prostor sdílet, co v pohádce viděly nebo jak se cítily.

Doufáme, že jste si tento relaxační čas užili spolu s námi. Nechte hudbu i příběh doznít ve svém srdci a užívejte si klidné a harmonické chvíle.



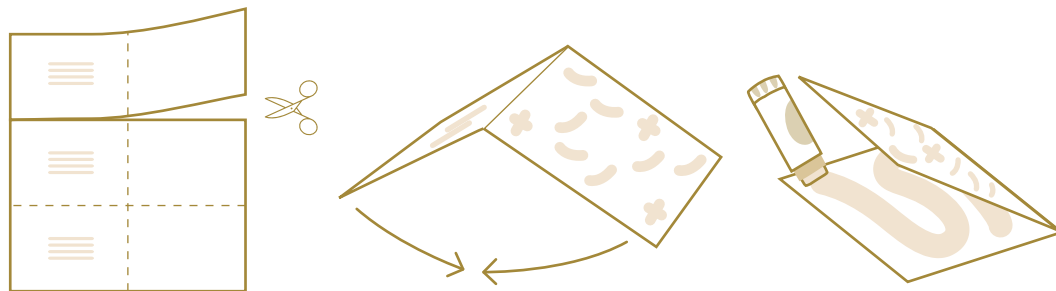
Pro lepší zážitek z jógy můžete využít po absolvování aktivity konverzační kartičky z následující strany.



Dítě, ten druhý a společnost

### Co bys raději

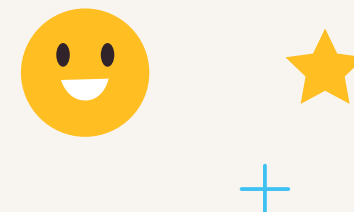
Zábavná konverzační hra k zamyšlení o józe. Přečtete dítěti otázku, nechte ho přemýšlet, a poté vysvětlit svůj výběr. Každé dítě si může vylosovat jednu otázku.



Cítíš se po cvičení s Eliškou odpočatý/á?



Cvičí tvoje maminka nebo tatínek jógu?



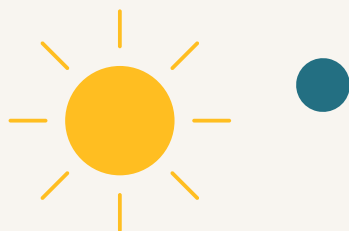
Chtěl/a bys také umět hrát na handpan?



Eliška vypráví pohádku o Karkulce, ale ty ji znáš určitě jinak. V čem se pohádka lišila?



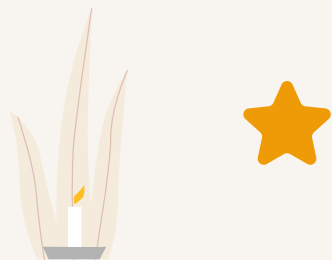
Kolik jógových pozic už umíš?



Která zvířátka se v józe s Eliškou objevila?



Jaká jógová pozice je tvoje nejoblíbenější?



Jóga nám pomáhá relaxovat a odpočinout si. Jak jinak ještě odpočíváš?

