



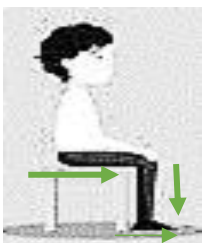
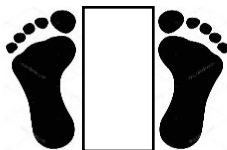
U UČENÍ SEDÍME
MOŽNÁ SE I HRBÍME
PRACUJEME NĚKDY VÍCE
U PC ČI U LAVICE

Ahoj děti,
dnes se seznámíme s druhým skřítkem. Má žlutou barvu a rád pomáhá všem,
kteří hodně času pracují vsedě.

Při sezení u stolu se po nějaké době naše tělo celé uvolní. Shrbí se záda, začne
padat hlava, kterou si občas podepřeme rukou, přichází únava a my se jen tak
někam zahledíme, nebo zavřeme oči. Najednou už se nám nechce nic dělat.
A to je ta správná chvíle, zavolat si na pomoc žlutého skřítku.

Odsuneme se kousek od stolu, abychom se při cvičení o nic neuhodili.

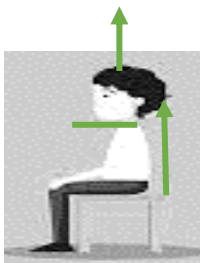
Nejprve se s ním podíváme na svoje nohy. Chodidla by
měla ležet celou plochou na zemi, kousek od sebe a
pěkně rovně. Kolena máme pokrčená a od sebe jsou
stejně daleko jako chodidla.



Představíme si, jak si nám skřítek sedl do klína. Aby měl i
on dostatek místa, je potřeba si pěkně narovnat celá záda.

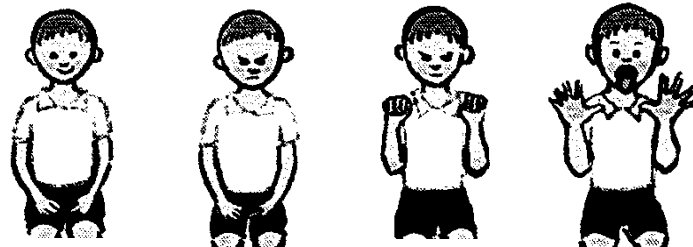
V našem těle máme dvě sedací kosti,
můžeme si je nahmatat prsty pod
zadečkem a trochu se na nich zavrtět.

Potom je přitiskneme k židli a postupně rovnáme celá
svoje záda, jako bychom skládali jednu kostku na druhou
a chtěli se dostat až ke sluníčku.



Ted' už má na našem klíně skřítek dost místa, ale než začneme cvičit, je
potřeba ze sebe uvolnit napětí.

Sedíme, kolena máme mírně od sebe. Vzpomeneme si na něco, co nás
naštvalo nebo co nemáme rádi a zamračíme se. Pokrčíme paže, dlaně jsou
v úrovni ramen, palce schováme do dlaní a co nejvíc sevřeme.
V jednu chvíli rozevřeme prsty rukou, vykulíme oči, vyplázneme jazyk a
přítom zhluboka zařveme jako lev. Zopakujeme ještě třikrát.



Protože je skřítek velmi rád v pohybu, vylezl si po naší věži z kostek až za
krk.

Skloníme a uvolníme hlavu, potom si prsty nahmatáme
místo, kudy půjde skřítek až na vrcholek naší hlavy.
Této cestičce se říká šíje.
Paže dáme podél těla, záda máme pořád krásně rovná a
představíme si, jak skřítek stoupá vzhůru. S každým
krokem se pomalu rovná i naše šíje, až je i hlava hezky
vzpřímená. Potom pomalu skláníme hlavu, aby skřítek
při cestě dolů neupadl, můžeme si to ještě několikrát
zopakovat.



Ted' vytvoříme skřítkovi skluzavku.
Představíme si, že skřítek zůstal na vrcholku
naší hlavy. Pomalinku skláníme hlavu
k levému rameni a necháme sklouznout
skřítku kolem pravého ucha na pravé rameno.
Záda jsou stále rovná, ramena nezvedáme,

skláníme jen hlavu. Když hlavu pomalu zvedáme, skřítek stoupá zpět na
vrcholek hlavy. Hlavu nakláníme střídavě na pravou a levou stranu ještě
několikrát.



Tento skřítek, je tak trochu šprýmař a rád nás tahá za uši. My mu to ale odpustíme, protože to s námi myslí dobře. Když máme záda a hlavu pěkně rovně, sedne si nám za krk, chytne nám pravé ouško a táhne ho dozadu a tím nám otáčí celou hlavu doprava. To stejné udělá ještě s levým uchem na levou stranu. Jestlipak jste ho při tom otáčení zahlédli?



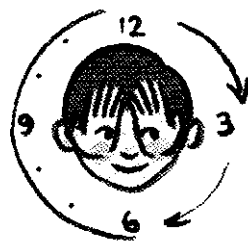
Potom, co nám skřítek pomohl protáhnout šíji a krk, pomůže našim očím, když jsou unavené. Toto cvičení cvičíme bez brýlí.



Sedíme s rovnými zády. Spojíme ruce před hrudníkem a třeme dlaně o sebe tak dlouho, dokud neucítíme teplo. Rozehřáté dlaně přiložíme jako misticčky k očím a pustíme teplo do očí. Zadíáváme se do tmy pod dlaněmi.



Aniž bychom hýbali hlavou, podíváme se nahoru (12hod) dolů (6hod) pak doleva (9hod) a doprava (3hod). Začneme od 12 hod a plynule otáčíme oči po směru hodinových ručiček. Zopakujeme třikrát a pak stejný počet kol uděláme i proti směru hodinových ručiček.

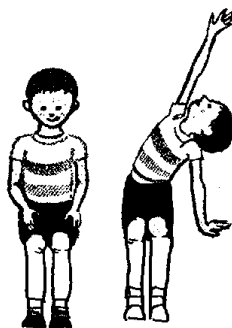


Nakonec pomalu oddalujeme dlaně od obličeje a pouštíme světlo k našim očím.

Pokud se nám uvolnila záda nebo hlava, znovu se odrazíme od sedacích kostí a vytáhneme se směrem vzhůru a narovnáme se.

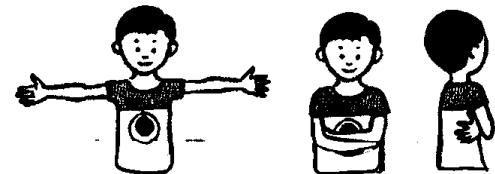
Skřítek se nám usadil v pravé dlani. S nádechem zvedáme celou nataženou paži směrem vzhůru a sledujeme, jak se skřítek z pravé dlaně klouže dolů až do levé.

Celým trupem se ještě nakloníme doleva, ale sedací kosti zůstávají přitisklé k židli. S výdechem se rovnáme a vracíme pravou paži zpět dolů. Stejným způsobem vytvoříme skluzavku i z levé paže. Toto cvičení si několikrát zopakujeme.



Legrace už si s námi užil žlutý skřítek opravdu dost. Ještě se k němu přitulíme a pořádně ho obejmeme.

Sedíme s rovnými zády a hlavou. S nádechem rozpažíme, jako bychom chtěli obejmout skřítku a všechny, které máme rádi. S výdechem se rukama obejmeme a přetočíme celý trup na levou stranu. S nádechem se vrátíme zpět a rozpažíme. S dalším výdechem uděláme to stejné, ale na pravou stranu. Ještě několikrát si to zopakujeme a pokaždé si můžeme představit, koho zrovna objímáme.



Všechna tato cvičení můžeme cvičit postupně nebo si vybrat jen některá z nich.

Nyní už jsme dostatečně protažení a uvolnění a proto se můžeme se žlutým skřítkem rozloučit. Rád za námi přijde vždy, když ho budeme potřebovat.

„Ahoj“

