

Hodina jógy – 14. 2. 2019

Ve čtvrtek 14. 2. 2019 do naší školy zavítala lektorka FITŠkoly, paní L. Balounová, aby našim dětem ukázala, jak zábavnou formou protáhnout celé tělo. Cílem bylo přesvědčit děti, že špatné držení těla vede k mnoha zdravotním problémům, a tudíž jim hravou formou ukázat, že díky pohybu se budou cítit mnohem lépe. Paní lektorka dětem vysvětlila správné držení těla, schopnost uvolnit se a správně dýchat.



Žáci se během hodinové lekce naučili pozice „kočky, psa, žáby, skály, stromu a bojovníka“. Po cvičení nechyběl odpočinek v podobě meditace.

Cílem jógy není pouze cvičení, ale spolupráce těla a mysli. Jóga nabízí zábavnou formou zacházet se svým tělem a se svými emocemi.

Čtvrteční dopoledne bylo zábavné a pro mnohé vedlo k zamyšlení, jak změnit svůj životní styl a udělat něco pro své zdraví. Pro začátek „stačí“ správné sezení na židli a pozitivní přístup. S úsměvem jde přece všechno líp ☺.

Miroslava Kotápišová

