
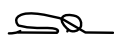


Aktivní kočka

1 	5--10x	<p>Přejděte do pozice kočky. Dlaně umístěte pod rameny, kolena pod kyčle, na šířku pánve. Nárty, holeně, kolena a dlaně pevně spojte se zemí. Loketní jamky obraťte k sobě. S nádechem přejděte do prohnutí, s výdechem vyhrbení. Pomalou, vědomě, v rytmu dechu. !Pohyb začínáme od kostrče směrem k hlavě, při nádechu i výdechu. Nárty, holeně, kolena a dlaně jsou po celou dobu pevně spojené se zemí.</p>
2 	několik minut	<p>Na závěr dosedněte na paty, hlavu si opřete čelem o zem, ruce natáhněte před sebe a relaxujte v pozici králíka.</p>

Zde je místo pro vaše poznámky: