Záložka: stezka

## Je to relax

*Relaxace a odpočinek patří do každého dne. Stačí jen chvilka, kdy si uvolníš tělo i mysl, abys zahnal únavu nebo smutek. Můžeš zkusit některý z následujících nápadů, jak se příjemně uvolnit.*

### Zacvič si jógu.

Vložit obrázky k názvům, jsou postupně

1. Hora

2. Kobra

3. Kamínek

4. Lev *s bublinou: Zakřič jako lev!*

5. Strom

6. Motýl

### Uvolni všechny svaly

Lehni si na záda a zkus nejprve zatnout všechny svaly, co máš. Potom je uvolni. Lež klidně na zádech, ruce podél těla, dlaně vzhůru, zavři oči. Představuj si, že všude v tvém těla jsou malí skřítkové, kteří pohybují tvými svaly a klouby. Řekni jim, ať si odpočinou. Začni od prstů u nohou, pokračuj přes břicho, hrudník, záda, ruce, krk až k hlavě a obličeji, dokud všichni skřítkové nespí. Chvíli lež a pak nejprve zkus pomalu zahýbat prsty na nohou, potom na rukou a potom se pomalu zvedni. Cítíš, jak si tvoje tělo odpočinulo?

### Společně se šestkou si udělejte koupel nohou

Přineste si do klubovny lavory. Nalijte do nich příjemně teplou vodu, přidejte sůl do koupele. Nohy mějte ponořené asi 10 minut. Můžete si k tomu dát čaj, pustit relaxační hudbu anebo si popovídat. Naplánujte si koupání nohou třeba po dlouhém pochodu nebo pobytu v zimě venku.

Připravila: Kristýna, ilustrace: Oskar