

ČERVENÁ BARVA DUHY (aneb stojíme nohama pevně na zemi)

Poselství a harmonizace:

Najít klid a rovnováhu, stát pevně nohama na zemi, chovat se hezky k přírodě, ctít Matku Zemi. Pozitivně působí červená barva, vůně hřebíčku, zvuky šamanských bubnů.

Cviky:

Z dětské jógy jsou nejvhodnější cviky, které symbolizují pevnost, a to je STROM, HORA, MOST, dále pak ŽÁBA a HAD. Zařazujeme sem také cviky na procvičení klenby chodidel.

Příběh: *O HADÍM KRÁLI*

Příběh o hadím králi (**pozice hada**), jehož království je na veliké hoře (**pozice hory**). Je tuze líný a nechává se obskakovat svými poddanými, srnkou, žábou a medvědem (**pozice srnky, žáby a medvěda**). Musejí ho oblékat, umývat a uklízet mu jeho les. Had dělá totiž veliký nepořádek a nechová se hezky k přírodě. V lese je spousta pevných a starých stromů (**párová pozice stromu**). Had rád prolézá mezi dírami (**rodič most, dítě podlézá**), kterých je v lese plno. Jednoho dne se hora začne třást a had si musí sbalit nejnnutnější věci a vzít „nohy na ramena“. Zavolá králi (**pozice telefonu**) ze sousedního království, zda se může přesunout k němu. Všude kolem je samá červeno-ohnivá láva a had musí nejprve opatrně našlapovat a poté použít svoji kouzelnou loďku. (**párová pozice loďky**). Vše dobře dopadne a had pozoruje ze sousedního království, jak je jeho království celé zalité ohnivou barvou. Je však v bezpečí, a to je pro něj nejdůležitější. Uvědomuje si však, že se nechová moc hezky k přírodě a slíbí, že už nebude vyhazovat odpadky v lese. Zazpívá mantru pro Matku Zemi – **Džaja, džaja**.



ORANŽOVÁ BARVA DUHY (aneb harmonizujeme vztahy s ostatními)

Poselství a harmonizace:

Harmonizovat vztahy s ostatními dětmi, být otevřený vůči druhým, být přirozený, vzájemně si pomáhat, když je potřeba. Blahodárně působí oranžová barva, vůně ylang-ylang, hlubší zvuky tibetské misky.

Cviky:

Z jógových pozic zařazujeme pozici HOLUBA, KROKODÝLA, ROZKVELÉHO LOTOSU, ŠŤÁSTNÉHO DÍTĚTE a KOLÉBKU.

Příběh: *O LÍNÉM KROKODÝLOVI*

V tomto příběhu se seznamujeme se statečným bobrem (**pozice bobra**), který bydlí u rybníka s vysokým rákosím. Bobr rád pozoruje lotosy, které každé ráno rozkvétají na rybníčku (**ruce v rozkvetlém lotosu**). Také má rád východ oranžového slunce, které si vždy pohrává za horou (**hra se sluncem**). Paprsky ho hřejí na bříško a on se cítí nádherně. Má bezvadně vybavený domeček, má tam stůl, čtyři židle a jedno dvojkřeslo (**pozice stolu, židle, párová pozice židle**). Jeho největší kamarádkou je myška (**pozice myšky**), která si ráda hraje na schovávanou. Vždy se promění v kamínek a nikdo ji nikdy nenajde. Myška ráda plave s bobrem, tedy bobrovi na zádech (**rodič bobr, dítě myš**) na druhý břeh pro slunečnicová semínka. Bydlí tam ale zlý krokodýl, který nemá nikoho rád (**pozice krokodýla**). Najednou se ale strne velká deštivá bouře a všichni musejí zachraňovat své domečky (**hra na tělo – déšť**). Potřebují pomoci od někoho silného, ale krokodýl řekne, že on nepomůže. Zvířátka si pomohou sama a jsou šťastná, protože vše dobře dopadne (**pozice šťastného dítěte**). Krokodýlovi se vše nakonec rozleží v hlavě a přijde se zvířátkům omluvit, chce mít totiž kamarády a nebýt sám.



ŽLUTÁ BARVA DUHY (aneb respektujeme se a učíme se pracovat s emocemi)

Poselství a harmonizace:

Rozpustit zablokované emoce v našem těle, respektovat pocity druhých, naučit se pracovat se strachem a emoční inteligencí. Harmonizačně působí žlutá barva, vůně levandule (při nadměrné funkci) a vůně rozmarýnu (při nedostatečné funkci), pohled do plápolající svíčky, zvonkohra.

Cviky:

Velmi pomáhají cviky na rozpouštění zablokovaných emocí, a to pozice BOJOVNÍKA, LOŽKY, JEZEVČÍKA (PRKNO), TROJÚHELNÍKU a dále pak dechové cvičení TANCUJÍCÍ PLAMÍNEK, kdy děti jemně foukají do plamínku svíčky, kde není cílem ho sfouknout, pouze roztancovat. Z esenciálních olejů působí harmonicky vůně levandule (při nadměrné funkci) a vůně rozmarýnu (při nedostatečné funkci).

Příběh: O BOJÁCNÉM BERÁNKOVÍ

Tento příběh je velmi napínavý a odehrává se nedaleko starého mlýna (**pozice mlýnku**), kde žije spousta zvířátek – kočky, psi, koníci, kohouti a kachny (**pozice všech zvířátek**). Také tam žije několik oveček, které se chodí pást na nedalekou louku, kde roste spousta květin (**pozice květiny**) a létají tam barevní motýlci a malé včelky (**pozice motýlka a včelky**). Mezi ovečkami je i jeden beránek, kterého má každý rád, a i když udělá nějakou lumpárnu, vždy mu vše projde. Jednou sní i koláče, které upeče farmářka a poté ho velmi bolí břicho a musí si ho masírovat (**masáž ve směru hodinových ručiček**). Beránek je velmi bojácný a ze všeho má strach. Bojí se i stříhání (**pozice nůžek, dynamická**). Vždy raději uteče na louku, kde si hraje se svým nejlepším kamarádem pejskem (**pozice psa**). Skotačí tam a vymýšlejí lumpárny (**podlézání a přeskakování**). Pejsek si však zraní nohu a beránek se o něj stará. Usne dokonce v jeho boudě. Farmář sám musí zahnat ovečky a zapomene na beránka. Ovečkám je zima, tak si zapálí svíčku, která se však převrhne a vznikne požár. Beránek musí sebrat odvahu, několikrát se pořádně nadechne (**dechové cvičení**) a běží zachránit ovečky. Otevře závoru (**pozice trojúhelníku**) a vypustí ovečky ven. Ty se loďce (**párová pozice**). Z beránka je hrdina šťastný, že překonal strach. strachu – **Amba, amba.**



dostanou přes rybník na loďky) a čekají v bezpečí. (**pozice bojovníka**) a je Zazpívá si mantru proti

ZELENÁ BARVA DUHY (aneb otevíráme naše srdce)

Poselství a harmonizace:

Mít otevřená srdíčka, jak to jen nejvíc jde. Pozitivně působí zelená a růžová barva, vůně růže, kámen růženín, zvuk sundrumu.

Cviky:

Na otevření srdeční čakry existuje spousta cviků, např. VELBLOUD, KOBRA, LABUŤ (LUK), LACHTAN, ŽRALOK a spousta dalších. Velmi přínosná je uzdravující zelená barva, kámen růženín, zvuk magického sundrumu a esenciální olej růže.

Příběh: O ZAMILOVANÉ ANTILOPĚ

Příběh plný lásky, ale také málem jedné ztráty. Celý příběh začíná klidnou nocí, kdy na nebi září Večernice (**párová pozice hvězdy**). Dvě antilopy se právě ukládají ke spánku a tisknou se k sobě, když si najednou na něco vzpomenu. Podařilo se jim totiž utéct nejrychlejšímu zvířátku na světě, gepardovi (**pozice geparda**). Měly z toho ohromnou radost a vyskakovaly do výšky (**skoky**). Tyto dvě odvážné antilopy, Šiva a Šakti, jsou hrdinové našeho příběhu. Jednoho dne se zvedne silný vítr (**dechové cvičení**) a způsobí písečnou bouři. Šivu to odfoukne daleko od Šaktiho a ten se ji vydá hledat. Po cestě zažije spoustu dobrodružství. Potká zvířátka, která mu pomohla Šivu hledat. Nejprve mu pomáhá žirafa, poté velbloud a nakonec lvice (**pozice žirafy, velblouda a lva**), která ho chce nejdříve napadnout. Lvice zažene i velkou kraju a vše dobře dopadne (**pozice hada**). Šiva je za velikou horou (**pozice hory**) se stádem zeber. Šakti ji poznal podle rozhoupaného srdce na krku, které ji dal jako dárek. Radost je veliká. Antilopy Šiva a Šakti se objímají, posílají si pusinky a kreslí srdíčka na záda (**kreslení srdíček na záda**).



SVĚTLE MODRÁ BARVA DUHY (aneb učíme se komunikovat)

Poselství a harmonizace:

Umět vyjádřit své myšlenky, přání a názory. Umět naslouchat druhým a v pravou chvíli mlčet. Posilovat své silné stránky. Harmonizuje světle modrá barva, azurově modrá obloha, vůně šalvěje.

Cviky:

Mezi důležité cviky řadíme práci s hlasem v pozici LVA, dále pak RYBU a KOČKU PIJÍCÍ MLÉKO (ASHTANGA NAMASKARA).

Příběh: *O NEMOCNÉM SLONOVI*

Příběh je o posilování silných stránek v nás, neboť čemu věnujeme energii a pozornost, to v nás také sílí. Příběh je o malém sloníkovi (**pozice slona**), který je tak trochu jiný. Je totiž celý bílý a tím byl pro všechny zajímavý. Rád se válí v bahně (**válení sudů, zabalování do podložky**), stříká vodu po mamince (**hra s chobotem**), ukazuje, jak silně umí dupat (**dupání**), ale zároveň i našlapovat (**našlapování**), moc rád také plave v řece (**plavání na břiše**) a nejraději se všem motá pod nohama (**prolézání pod nohama**). Jednou však musí nastoupit do školy, kde je učitelem sám král zvířat, lev (**pozice lva, ovládání hlasu – křiku**). Do školy chodí také další zvířátka, a to žirafa, gorila a kočka (**pozice žirafy, kočky a gorily**). Ve škole se musí plnit úkoly, a to sloníkovi moc nejde. Jedním úkolem je třeba očesat ovoce ze stromu. Žirafa vytáhne dlouhý krk, kočka na strom vyšplhá, gorila vyskočí, ale sloník neví, jak se má pro ovoce dostat. Je z toho smutný, všichni se mu smějí. Lev myslí, že je slon nemocný a zavolá jeho mamince (**telefon**) a ta mu uvaří lektvar, který sloník vykloktá (**kloktání**). Ale smutek přetrvává. Slon se jde projít k rybníčku, kde se objeví zlatá rybka (**pozice ryby**). Řekne mu, že každý umíme něco a musíme posilovat to, co nám jde. Dá mu modrý safír jako dárek. Druhý den dostanou zvířátka zase úkol, tentokrát mají zpívat. Nikdo jiný neumí tak krásně zpívat jako slon. Vybere si písničku „**I am happy, I am good**“. Všechna zvířátka začnou tleskat, protože se to sloníkovi opravdu povede.



TMAVĚ MODRÁ BARVA DUHY (aneb vnímáme věci z různých úhlů pohledů)

Poselství a harmonizace:

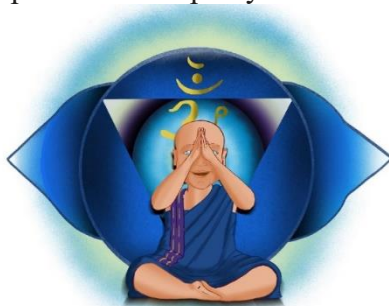
Mít jasnou mysl, pohlížet na věci z několika úhlů pohledů, podpořit sílu koncentrace, neunáhlit se. Blahodárně působí tmavě modrá barva, večerní obloha plná hvězd, vůně máty a jasmínu.

Cviky:

Z dětské jógy zařazujeme pozici ZAJÍCE, PSA, SFINGY, DÍTĚTE, PYRAMIDY a neopomeneme ani důležitou OČNÍ JÓGU.

Příběh: PŘÍPAD DETEKTIVA ŠAKTY

Příběh o otevřené čisté mysli detektiva Šakty. Vše se odehrává na vysoké hoře (**pozice pevné hory, zkoušení pevnosti ve dvojicích**), kde žije našich pět zvířátek – antilopa, had, krokodýl, beránek a slon (**pozice všech zvířátek**). Je noc a nebe je plné hvězd (**hvězda ve dvojici**). Všechna zvířátka spí. Ráno se však probudí s nepříjemnou bolestí hlavy. Zkouší všechny možné cviky na bolavou hlavu (**oční jóga, pozice zajíce**), avšak nic nepomůže. Najednou přiletí dvě holubice (**párová pozice holubičky**) a ty jim oznámí, že někdo ukradl jejich společný kámen azurit, který dodává energii a podporuje jasnou mysl. Zvířátka napadne, že by jim mohla poradit sfinga, která se nachází u pyramidy. Všichni si sbalí věci a vyrazí za sfingou. Každý, kdo chce sfingu oslovit, musí se vždy 10x uklonit (**pozice pyramidy**). Zvířátka tak učiní a sfinga (**pozice sfingy**) jim poradí, ať osloví detektiva Šaktu. Detektiv Šakta je pes (**pozice psa**), který je velmi chytrý, má jasnou mysl a umí se na věci dívat z několika stran. Usadí zvířátka na židle u stolu (**pozice židle a stolu**) a uvaří jim mátový čaj. Poté se všichni společně vydají znovu k hoře. Zvířátka si myslí, že kámen ukradli tygři. Detektiv horu obejde i z druhé strany a vidí, jak se po celé straně hory pne voňavý jasmín, po kterém se dá vyšplhat (**šplhání**) až nahoru, a to tygři neumí. Zvířátka sama přijdou na to, že kámen mohly vzít jediné opice (**pozice opice**)! Povolají na pomoc holubice a ty proletí celé okolí a pečlivě se dívají do všech stromů (**pozice stromu**). Nikde nic, až najednou zahlédnou zářící tmavě modré světlo z jedné velké jeskyně. Vyšlou do jeskyně hada a ten tiše kámen přinesl zase zpátky. Poté už zvířátka kámen pečlivě opatrují (**pozice kamene**).



FIALOVÁ BARVA DUHY (aneb probouzíme vesmír v každém z nás)

Poselství a harmonizace:

Soulad mezi tělem, duší a myslí. Propojení s vesmírem. Uvědomění si, že vesmír je v každém z nás. Nejharmoničtější zvuk je naprosté ticho. Pozitivní je také obklopení se fialovou barvou a vůní kadidla.

Cviky:

Střídáme dynamické a klidné chvíle, aby si prožily a procítily moment ticha, který hraje v jejich životech důležitou a léčivou roli. Ze cviků lze zapojit POZDRAV SLUNCI a POZDRAV MĚSÍCI.

Příběh: *VESMÍRNÉ DOBRODRUŽSTVÍ*

Kdekdo z nás touží po tom, podívat se do vesmíru. Stejnou touhu mají i zvířátka (**had, krokodýl, beránek, antilopa, slon**). Je horký letní den a písek hodně hřeje (**skáčeme v písku**). Sluníčko opravdu pálí a zvířátka se rozhodnou sluníčko pozdravit (**pozdrav Slunci**). Poté se raději ve dvojici namažou opalovacím krémem (**mazání ve dvojici**) a čekají, až se trochu ochladí. Moře krásně šumí a zvířátka se usadí na velké kameny (**rodič – kámen, dítě opřené**). Na nebi se objevují první hvězdy a jednou z nich je i Večernice, která září nejvíce. Najednou Večernice promluví ke zvířátkům a zeptá se jich, zda by se chtěla podívat do vesmíru. Zvířátka kývou, že ano. Objeví se před nimi skafandry (**oblékání skafandru**) a už zbývá jen nastartovat raketu (**startování na 10, zvedání zadečku**). Zvířátka se najednou ocitnou ve vesmíru a letí kolem různého souhvězdí (**Beran, Býk, Blíženci, Rak, Lev, Panna, Váhy, Štír, Střelec, Kozoroh, Vodnář, Ryby**). Letí se i kolem Měsíce (**pozice Měsíce**). Zvířátka jsou naprosto nadšená. Poté na chvíli vystoupí z rakety a jen tak se vznášejí. Nastává nejvyšší čas vrátit se zpátky, tentokrát už ne raketou, ale vesmírnou lodí, kterou si zvířátka přičarují (**čarování zápestím**). Lehnou si do vesmírné lodi (**hra na sundrum**) a pomalu se nechají unášet krásnými zvuky. Poděkují Večernici za krásný výlet a rozloučí se s ní. Večernice jim zamává a řekne jim, ať myslí na to, že vesmír je v každém z nás. Před spaním si zvířátka ještě zazpívají mantru **Óm**.

