

Jógové pozice použité ve hře Africké dobrodružství (jednotlivá políčka):

- **Hora:** stoj, rovná záda, ruce spojené před srdcem, ramena dolů od uší
- **Zajíc:** sed na patách, ruce vzpažené vzhůru vedle uší, s výdechem se položí na zem, stejně jako hlava (opřená o čelo)
- **Kočka:** na čtyřech, prohýbaní
- **Pes:** z pozice Kočky, odlepit kolena, protáhnout zadeček do výšky, odtlačovat se od dlaní
- **Krokodýl:** leh na břicho, ruce složené pod hlavou
- **Lod' - dech:** ležíme na zádech, pokrčené nohy v kolenou. Nádech do břicha - vykleneme ho jako balon a pak pomalu a plynule vypouštíme vzduch. Bříško při dýchání vypadá jako vlnky na moři. Pokud si vyrobíme papírovou loďku, můžeme ji pohoupat.
- **Kobra:** z pozice Kočky přeneseme váhu dopředu a lehneme si na břicho. Čelo je na zemi. Opřeme se o dlaně, nebo předloktí a zvedneme hlavu a trup. Můžeme zasyčet a podívat se na strany. Kobra se pak ráda schová - pozice Kamene.
- **Motýl:** sed na zemi, chodidla proti sobě spojená, kolena do stran, rovná záda, jemné pohyby kolen nahoru a dolů
- **Lev:** sed na patách, napětí v těle, řev a uvolnění
- **Strom:** stojíme na jedné noze, druhá je pokrčená a koleno směřuje do strany. Chodidlo pokrčené nohy opřeme o stojnou nohu (kdekoliv jen ne v oblasti kolena)
- **Strom ve dvojici:** stojíme u sebe, chytíme se navzájem v pase. Stojná noha je ta, kterou se dotýkáme. Vnější pokrčíme a postavíme chodidlem na svoji stojnou nohu.
- **Čmelák:** bzučíme v sedu se zkříženýma nohama. Můžeme si při tom zacpat uši.
- **Voda dech:** sed na patách, ruce s nádechem vedeme vzhůru obloukem. Výdech - zvuk šššš, ruce obloukem dolů.
- **Slon:** uděláme slona, nos neucpáváme. Předklon, ruka - chobot nabere vodu a s výdechem vzhůru vodu vypustíme.
- **Žirafa:** stoj, ruce spojíme (propleteme prsty) a vytáhneme se vzhůru. Můžeme i na špičky. Roztáhneme nohy do stran. Předklon, ruce dolů, teď už rozpojené. Hlava vyvěšená. Žirafa pije.
- **Zvoneček:** sed zkřížený, ruce spojené nad hlavou. Hlava se uklání doprava, doleva.
- **Kámen:** sed na patách, hlava opřená o zem, ruce podél těla uložené dozadu dlaněmi vzhůru.
- **Masáž:** jeden zaujme pozici Kamene. Druhý si sedne za něj a masíruje. Nejprve si prohřejeme ruce a pohladíme záda shora až dolů - africké slunce. Pak můžeme udělat zvířátka, která jsme potkali: Slon - pokládat ztěžka ruce na záda. Had - plazivé pohyby. Dráčky prstíky - Lev...
Dvojice se pak prohodí.

Zapojte do cvičení fantazii... Výše popsané pozice jsou jen jednou z možností, jak danou pozici provést....vše je na Vás ☺