

## VYBRANÁ JÓGOVÁ CVIČENÍ

- **Jak na to:** Nádech a následuje cvik. Při cvicích se smějeme/vydáváme zvuky apod. Navazujeme oční kontakt, sedíme v kruhu nebo chodíme mezi spolužáky. Fantazii se meze nekladou :).
- Přeji Vám ať se pořádně zasmějete a uvolníte!

### POZDRAVY

- **Sloní pozdrav** - chytanu si nos jako slon a chodím mezi dětmi. Máváme na sebe, podáváme si ruce (rukou, která neдрžší nos), usmíváme se u toho a smějeme se.
- **Pozdrav protinožce** - zdravíme se tak, že dáme „zadky“ k sobě, hlavu dolů do rozkroku a v rozkroku si tleskneme.
- **Americká pozdrav** - dáme si placáka a řekneme „High Five“.
- **Uplavala** - pozdrav, kdy si podáme ruce a než se dlaně spojí rukou odplujeme (pohyb rybky) k sobě a řekneme uplavala.

### ZVÍŘATA

- **Lví smích** - dlaně roztažené přiložím k hlavě, palce směřují k uším, vypláznu jazyk a křičím jako lev (viz video).
- **Opičí smích** - jednou rukou se držím za hlavu (poskakuji tou rukou) a druhou za bradu (poskykují rukou), u toho poskakují jako opice, vydávám zvuky jako opice a chodím mezi spolužáky.
- **Kocouří smích** - překřížím dlaně před obličejem palce přiložím z vnějšku nosních dírek (fousky kocoura), vydávám zvuk jako kočka, otevírám pořádně pusku a chodím mezi spolužáky (nebo sedíme).
- **Tleskání lachtana** - plácám uvolněně dlaněmi o sebe, směji se obcházím kamarády. Zdravím se ahoj. Nebo nemluvíme jen se smějeme.

### OSTATNÍ

- **HoHo HaHa Jeee** - před břichem tleskám hoho, na úrovni hrudníku haha. Opakuji 2x a pak vykřiknu jééé a ruce zvedám vzhůru. Takto opakuji několikrát.
- **Jízda autobusem** - sedneme si za sebe roztáhneme nohy, představuji si, že jedu v autobuse, různě se zakláním. Vydávám zvuky apod. (ve skupinkách, celá třída).
- **Maska/krém smíchu** - nanáším si na obličej krém/masku a u toho se směji.
- **Čištění zubů** - napodobuji čištění zubu, od chvíle, kdy si dávám pastu na karáček až po samotné čištění.
- **Jím špagety** - natáčím si špagety pěkně na vidličku, vkládám do úst a nasrkávám špagety do pusy. Nasrkávám tu nejdelší špagetu.
- **Koktejl smíchu** - míchám si koktejl smíchu, se záklonem (kdy ho „vypiju“) se

směji. U míchání koktejlu vydávám zvuky.

- **Káravý smích** - mám zdvižený prsteníček a chodím mezi spolužáky a „kárám je“. U toho se směji.
- **Stydlivý smích/Zamilovaný smích**- předstírám, že se stydím a chychotám se. Předstírám zamilovaný smích.

## Odkazy na videa s cvičením

- [https://www.youtube.com/watch?v=SGsvyj8CUTU&list=PLV8wp4ES\\_iksxoXZE6oyBwhHurysU\\_ww7](https://www.youtube.com/watch?v=SGsvyj8CUTU&list=PLV8wp4ES_iksxoXZE6oyBwhHurysU_ww7)
- [https://www.youtube.com/watch?v=YWjqrhEcgHY&list=PLV8wp4ES\\_iksxoXZE6oyBwhHurysU\\_ww7&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=YWjqrhEcgHY&list=PLV8wp4ES_iksxoXZE6oyBwhHurysU_ww7&index=2)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Pa-zw6Bo7o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GAT7egHPdMo>

## Zdroje:

- Lauermanová Luce - Instruktorou Jógy smíchu, 2020.
- Emotional Intelligence through Laughter Yoga - <https://www.laughteryoga.org/blogs/emotional-intelligence-through-laughter-yoga/>
- Social-Emotional Learning | How laughter yoga helps school children achieve academic success <https://www.laughteryoga.org/blogs/social-emotional-learning-how-laughter-yoga-helps-school-children-achieve-academic-success/>
- The effect of laughter Yoga on general health among nursing students <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917183/>
- 8 Best Laughter Yoga Therapy Exercises for Your Classes <https://positivepsychology.com/laughter-yoga/#poses>

## Youtube:

- [https://www.youtube.com/watch?v=SGsvyj8CUTU&list=PLV8wp4ES\\_iksxoXZE6oyBwhHurysU\\_ww7](https://www.youtube.com/watch?v=SGsvyj8CUTU&list=PLV8wp4ES_iksxoXZE6oyBwhHurysU_ww7)
- [https://www.youtube.com/watch?v=YWjqrhEcgHY&list=PLV8wp4ES\\_iksxoXZE6oyBwhHurysU\\_ww7&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=YWjqrhEcgHY&list=PLV8wp4ES_iksxoXZE6oyBwhHurysU_ww7&index=2)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1Pa-zw6Bo7o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GAT7egHPdMo>