

Zajíc

V kleku na paty si sedni.
Pevně rukama je uchop,
pomalu se k zemi skláněj,
až se čelem dotkneš země.

Tak jsi jako spící zajíc,
jenž má uši podél těla.
Pak se pomaloučku zdvihej,
oči opět otevřeny,
paty však si stále držíš.

Klidně, vzpřímeně si sedni,
ruce polož na kolena.
Zavři oči, odpočiň si.

