

Krok
za krokem

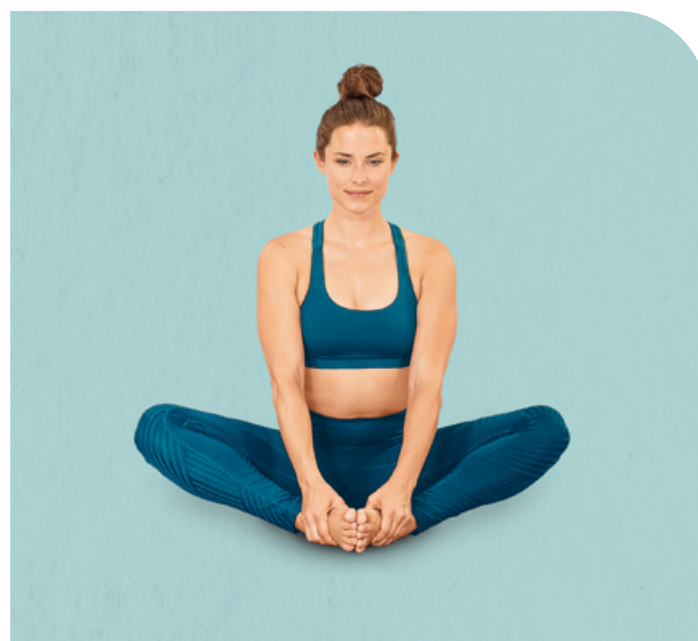
Nicole Reese

JÓGA

snadno a s radostí



Přeložil Pavel Dufek



POLOHA HORY

Tadásana

1

Základní stoj, nohy kolmo k zemi, chodidla mírně od sebe a souběžně s kratšími stranami podložky. Palcový a malíkový val a střed paty tlačte k zemi. Kolena směřují dopředu. Čéšky vytahujte lehce nahoru. Dolní končetiny mějte natažené, ale kolena příliš nepropínejte.



2

Podsadte pánev. Křížovou kost směrujte k patám, stydkou kost vytahujte k pupku, aby se protáhla bedra. Paže podél trupu, dlaně dopředu. Nadzvedněte hrudní kost, stáhněte žebra vpředu dole. Při nádechu se vypínejte až k temeni, při výdechu jako byste se naopak chtěli zavrtat do země.



JAK DÁL Postoj povolte, uvolněte ruce a nohy.

TIP Přes veškerou koncentraci a přesnost při zaujímání postojе nebuďte ztuhlí a toporní. Dýchejte plynule. Povolte ramena a obličejové svaly.

PŘÍNOS Odolnost. Posilování veškerého svalstva. Upevňuje postoj a stabilizuje. Výborná k tomu, abyste vnímali kombinaci lehkosti a stability.

Pohled míří
vodorovně,
zátylek tlačte
mírně dozadu
a nahoru.

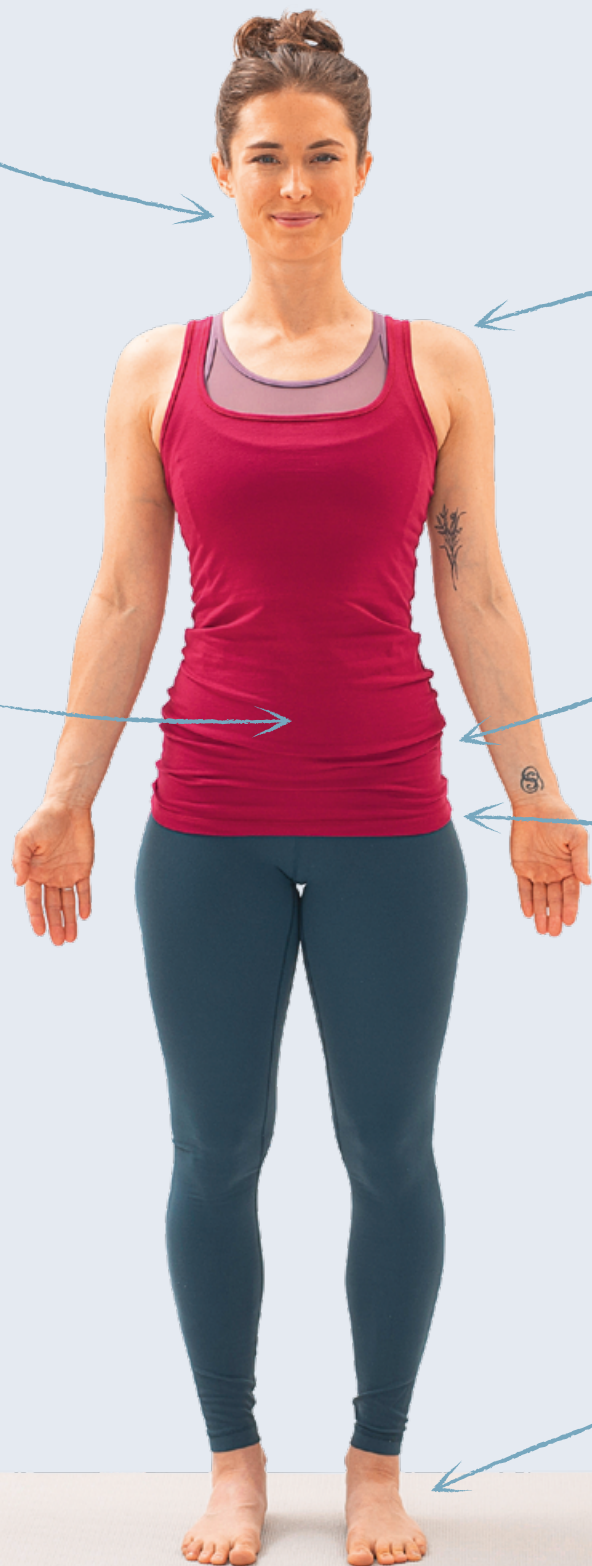
Ramena
stahujte dál
od uší.

Křížovou kost
tlačte směrem
k patám.

Pupek
vtáhněte dovnitř
a lehce nahoru.

Sedací kost
stáhněte k sobě,
přitom nesvírejte
pánev.

Těžiště přenášejte
rovnoměrně
na břicho chodidel
a paty. Aktivujte
nožní klenby.

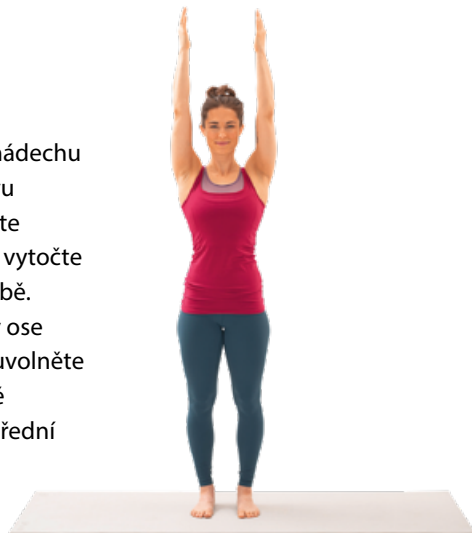


POLOHA HORY S PROTAŽENÍM

Úrdhvahastásana

1

V poloze půlměsíce při nádechu vytahujte paže přes hlavu na druhou stranu. Vzpažte na šířku ramen, nadloktí vytočte vně a dlaně natočte k sobě. Hlavu držte vzpřímeně v ose páteře, vytáhněte krk a uvolněte ramena. Dívejte se rovně před sebe. Roztáhněte přední stranu srdeční krajiny.



Varianta: Pravou rukou uchopte levé zápěstí. Při výdechu se mírně ukloňte horní částí těla doprava. Pánev a kolena zůstávají ve svislé ose. Při nádechu se vraťte do základní polohy. Potom vystřídejte stranu.



JAK DÁL Při výdechu svěste paže zpátky přes bok vedle těla.

TIP Jestliže při protahování paží zpevníte šiji, rozpažte ještě víc a spusťte je o něco hlouběji dopředu. Při nádechu tělo narovnejte, při výdechu se předkloňte až k zemi.

PŘÍNOS Stabilita a rozsah. Celé tělo se protahuje a natahuje, zejména v oblasti ramen a šije. Pomáhá vám překonávat sebe sama.



Šiji a lokty
mějte
natažené.

Nadlokti
vytočte
směrem ven.

Uvolněte
ramena
a tlačte je
dolů.

Lopatky
tlačte do zad.

Protahujte trup
po stranách.

Vyhnete se prohnutí
páteře dopředu.
Křížovou část
prodlužujte
směrem k patám.

HLUBOKÝ PŘEDKLON VE STOJI

Uttanasána

1

Mírný stoj rozkročný na šířku pánve. Nohy spočívají na bříškách chodidel a patách, kolena jsou lehce pokrčená, ruce v bok.



2

Kolena pomalu krčte víc. Při výdechu horní část těla ohněte v pánvi rovně dopředu. Ruce uvolněte a opřete se jimi o zem těsně před nohama nebo vedle nich. Pro změnu se můžete chytit za opačný loket.



3

Při výdechu pozvolna propínejte nohy, čímž posunete nahoru sedací kost. Ruce a nohy tiskněte k podlaze.



JAK DÁL Kolena skrčte níž, podbříšek přitáhněte k páteři, čímž zpevníte prostředek těla. Nohy tlačte do země a při nádechu se napřimte s rovnými zády.

TIP Při zvýšeném krevním nebo nitroočním tlaku, potížích s ploténkami a akutní bolesti hlavy cvičení vynechte. Při problémech se zády skrčte kolena.

PŘÍNOS Klid a koncentrace. Protahuje celou zadní stranu těla, posiluje svaly dolních končetin, podporuje pohyblivost a uklidňuje nervovou soustavu.

Sedací kost vytáhněte
nahoru a ven.

Zapojte přední
stehenní svaly.

Stehna lehce natočte
dovnitř, kolena nadále
směřují soustředně.

Mírně pokrčte
kolena.
Noc je nenapínejte.

Využijte
zemské přitažlivosti:
hlavu a ramena
nechte svěšené.

Váhu rozložte
rovnoměrně na paty
a bříška chodidel.



POLOVIČNÍ HLUBOKÝ PŘEDKLON

Ardhuttanásana

1

V hlubokém předklonu položte dlaně naplocho na holeně. Při nádechu horní část těla směřuje dopředu rovnoběžně se základnou, přitom hodně protahujete záda.



2

Hlava a krk prodlužují páteř, ramena se otáčejí zpět. Dívejte se šikmo dopředu do země. Nohy tlačte do podložky. Váhu rozložte rovnoměrně na paty a bříška chodidel.



Varianta: Konečky prstů se dotýkejte země. Dlaně směřují k sobě. Nohy případně propněte víc, přitom však nezkracujte záda.



JAK DÁL Při výdechu se vraťte do předklonu. Při nádechu držte záda rovně a břišní svalstvo směřujte zpět do postoje.

TIP Při problémech v bederní páteři mějte kolena ohnutá. Z kyčlí tlačte trup dopředu a protahujte přes boky.

PŘÍNOS Protahování a rozsah. Protahuje a posiluje zadní stranu dolních končetin a také oblast ramen a šíje. Otvírá srdeční krajinu, což přináší radost a svěžest.



POLOHA STROMU

Vrkšásana

1

Stoj na šířku pánve, ruce v bok. Váhu přeneste doprava. Levé chodidlo přiložte k pravému lýtku nebo vnitřní straně stehna – neopírejte je o koleno!



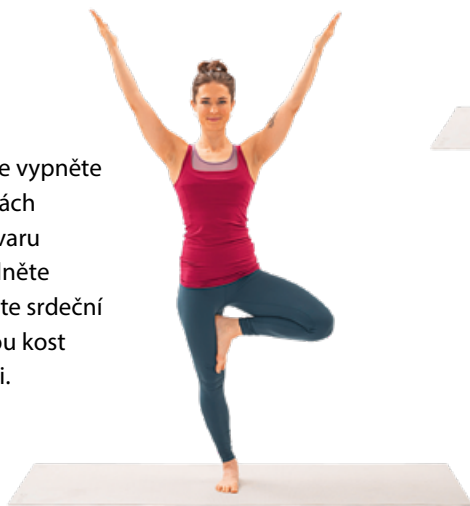
2

Dlaně spojte před hrudní kostí, lokty tlačte ven. Při nádechu vytahujte trup od pasu nahoru. Při výdechu se přes stojnou nohu zaryjte do země.



3

Při nádechu paže vypněte nahoru po stranách a rozevřete do tvaru písmene V. Uvolněte ramena. Zvedněte srdeční krajinu a křížovou kost prodlužte k zemi.



Variantá: Při nádechu opřete levou ruku o levé stehno a pravou paži protáhněte nahoru. Při výdechu nakloňte horní část těla doleva, čímž otevřete pravou stranu.



JAK DÁL Při nádechu vedou ruce zpátky k srdci, při výdechu dejte nohu dolů. Vystřídejte stranu.

TIP Budete-li se kymácet, opřete si prsty opěrné nohy vedle stojné. Při nádechu se vypněte nad temeno, při výdechu tlačte tělo přes stojnou nohu k zemi.

PŘÍNOS Cvičení rovnováhy! Zklidňuje, posiluje soustředění a má vyvažovací účinek. Posiluje se celé svalstvo nohou a trup.

Hledte přímo před sebe,
hlavu držte rovně.

Uvolněte ramena
a lopatky tlačte dolů.

Neprohýbejte bederní
páteř dopředu;
protáhněte lůž.

Protáhněte
boky

Pánevní
kostí držte
rovnoběžně.

Nepropínejte příliš
koleno stojné nohy;
mírně je pokrčte.

