

Lekce 2 – Balanční a silové ásany

Rozcvičení zahájíte ve zkříženém sedu (připravte si deku) a dechem **udžjájí** (popis dechu udžjájí naleznete pod popisem lekce). Pokračovat budete jednoduchými cviky na rozehtání, zejména na protažení oblasti trupu a ramen. Naučíte se také zapojit **múla bandhu** – vtažení svalů pánevního dna, které napomáhá stabilitě a zpevnění těla. Provádět budete i **sérii súrja namaskár** v její klasické podobě (můžete si zjednodušit pozici čaturanga dandásana, která je silově náročná). Pokud pro vás ale bude tato sestava zatím náročná, provádějte raději sestavu pozdrav slunce jako v 1. lekci, i tak důležité svaly posílíte. Na závěr rozcvičky si potrénujete rovnováhu - může se Vám hodit bloček („cihlička“) jako pomůcka.

Rozcvičení potrvá 16 minut 20 sekund.

Ve 14-minutové plynulé **sestavě silových a balančních ásan** se naučíte **8 nových pozic** a jejich variant, některé jednodušší a jiné těžší, i tak ale stojí za zkoušku. Pozice si nejprve vyzkoušejte samostatně v jednotlivých videích a najděte si variantu vhodnou pro sebe. Nezapomeňte, že lepší je začít jednoduššími variantami a pokračovat těžšími, až když základní variantu bez problémů zvládáte.

A jaké pozice a jejich varianty si vyzkoušíte?



utkatásana – židle (vč. balanční varianty)



tadásana – hora (balanční varianta)



vírabhadrásana

I., II. a III. – 3 varianty bojovníka



kumbhakásana - prkno



čaturanga dandásana – prut se čtyřmi výhonky



kakásana – vrána (a zjednodušená varianta)



navásana – loďka, ardha navásana –

poloviční loďka



vasišthásana – kříž

Nezapomeňte na **závěrečnou relaxaci**, ve které dokážete uvolnit tělo po náročnějších ásanách. Mimo svalů si odpočine i mysl a Vy se tak po lekci budete cítit znovu plní energie.

Dech udžjájí: je to dechová technika, která se používá jak pro samostatný nácvik, tak i v průběhu dynamičtějších jógových sestav pro dodání energie (využívá se např. při dynamické vinyasa józe). Při této technice probíhá nádech i výdech nosem. Pokud provádíte nácvik samostatně, je dobré zaujmout pozici s rovnými zády (zkřížený sed, sed na patách). Při dechu se využívají také bandhy (uzávěry), tedy vtažení svalů pánevního dna (múla bandha) a následné mírné stažení břišních svalů směrem k pupíku (nikoliv vtahování břicha „dovnitř“). Nádechy tak probíhají hlavně v hrudní části, který se při dechu rozpíná. Samotné dýchání pak probíhá přes zúženou hlasivkovou štěrbinu (pomáhá vytažená krční páteř a představa, že mírně sklápíme bradu ke krku a polykáme). S nádechem i výdechem pak slyšíme syčivý/chrčivý zvuk vycházející z hrdla. Dýchá se zvolna, položením ruky na hrudník a druhé na břicho, můžeme kontrolovat pohyb (rozpínání) hrudníku a klidnou oblast břicha. Provádějte 7-15 cyklů (= nádechů a výdechů).