

Lekce 3 – Technika záklonových pozic

Rozcvičení začnete v lehu na zádech protahováním páteře v torním cvičení. Cílem celé rozcvičky je rozhýbat záda, prokrvit svaly kolem páteře a rozhýbat ramena, abyste v druhé části bez problémů zvládli větší množství záklonů. V sérii pozdravu slunce budete trénovat zapojení múla bandhy v obou záklonech tak, aby byla ochráněna bederní páteř. V závěru uvolníte trup v úklonech a torzích.

Celé úvodní rozhýbání potrvá 17 minut.

V druhé části se budete 16 minut věnovat **nácviku záklonových ásan**, které třikrát prostřídají **torzní ásan na uvolnění páteře**. **Detailněji si nacvičíte 6 záklonových ásan a jejich variant**. Zkusíte si jak snadné záklony, jako je pozice štěněte, tak i náročnější pozice (kobra, luk), jejichž nácvik vám může chvíli trvat. Pokud v nich pocítíte napětí v zádech, vraťte se do předešlých nácvikových ásan (sfinga, poloviční luk) a trénujte zatím jen tyto středně náročné pozice. Uvidíte, že i tady platí, že pokud se budete věnovat lehčím pozicím a dokonale je zvládnete, budete dělat rychlejší pokroky, než kdybyste spěchali.

A jaké pozice a jejich varianty se naučíte v této lekci?



sétu bandhásana - můstek



púrvottanāsana - vzpor ležmo vzad



ardha dhanurāsana - poloviční luk (2 varianty, z kleku a lehu na bříše)



dhanurásana - luk



torzní varianta)

uttana šišósana - štěně (záklonová a



bhudžangásana - kobra



nácviková varianta sfingy

Tyto 2 torze budou v sestavě bez detailnějšího nácviku, ardha matsjéन्द्रásaně se více budete věnovat v následující lekci.



džathara parivartanášana - výkrut břicha



ardha matsjédrásana - poloviční Matsjendrova pozice

Závěrečnou relaxaci si provedte v lehu na zádech s pokrčenými koleny a bedry u podložky, aby se páteř uvolnila. Pokud už necítíte žádné napětí v zádech, můžete se uvolnit v pozici šavásana (mrtvola) a pokračovat v relaxaci. Vnímejte jen dech, přítomný okamžik a uvolněné celé tělo. V této lekci si zvolte jednu ze dvou předchozích relaxací, která je Vám příjemnější.