

Lekce 4 – Vitální jóga

Vitální jóga je lekce zaměřená na takové ásany, které mají ve spojení s dechem účinky na fungování orgánů a žláz s vnitřní sekrecí. Lze tak zlepšit fungování těla a ustálit hladinu hormonů, čehož se využívá třeba v tzv. Hormonální józe (józe vhodné pro cvičení před menopauzou, nebo při plánování těhotenství, apod.).

Rozcvičení, které trvá 16,5 minuty začnete v lehu na zádech se zvednutýma nohama, aby se prokrvila hlava a zároveň se zapojuje střed těla a uvolňují klouby na nohou. Součástí rozcvičení jsou polohy, které střídavě stlačují pravou a levou polovinu břicha, rozhýbávají pánev, prokrvují hlavu a uvolňují krk. V závěru rozcvičky se naučíte **dechovou techniku bhastrika**, která se využívá k tomu, aby se v ásanách zvýšily účinky působení na vnitřní orgány.

Následujících 19 minut je věnováno několika **obráceným a torzním pozicím**. Začnete pozicemi v lehu na zádech, které jednak prokrvují hlavu, ale také oblast krku, tedy stimulují štítnou žlázu. Následují ásany, které střídavě stlačují a protahují oblast břicha a pozitivně tak ovlivňují trávení a činnost orgánů a žláz uložených v břiše (slezina, játra, vaječníky, ledviny, apod.)

A jaké pozice a nové varianty ásan si vyzkoušíte?



halásana – pluh



sarvangásana – svíčka



eka páda sarvangásana – svíčka s jednou nohou za hlavou



matsjasana – ryba



paščimóttanásana – kleště



ardha matsjéndrásana – poloviční Matsjendrova pozice



parivrta páršvakonásana – přetočený boční úhel



.mrigasana – jelen

Tyto pozice budou v sestavě bez detailnějšího nácviku:



víra parighásana – závora (varianta v sedu)



jóga mudra – předklon se stlačením břicha



parivrta utkatásana – torzní varianta židle

Relaxace je v lekci vitální jógy nesmírně důležitá! Pravidelná relaxace dokáže zlepšit psychický stav a vyrovnává hladinu hormonů. Bez relaxace je účinek pozic poloviční, její pravidelný nácvik dokáže zázraky. Zkuste se naučit úplně uvolnit, pustit z hlavy starosti a vnímat jen přítomnost, svůj dech a úplně se oddat relaxaci.