

Lekce 5 – Relaxační techniky

Rozcvičení začínáme ve zkříženém sedu (připravte si deku) a dechovou technikou nádí šódhána – střídavý dech, který zklidňuje a vyrovnává tok energie mezi pravou a levou polovinou těla. Celé rozcvičení pak plyne v pomalém tempu s důrazem na dech. Dokázat vykonávat pohyby plynule podle tempa svého dechu, to je hlavní úkol této části a zpočátku to vůbec nemusí být snadné. Celé úvodní rozhýbání potrvá 13,5 minuty.

Následuje 10 minut **ásan**, které se zaměřují na lehké protažení a zklidnění (dominují předklonové, balanční a obrácené pozice). Vyzkoušíte si 4 nové ásany, 2 nové varianty svíčky a 2 pozice, které již znáte.

A které nové ásany a varianty to budou?



sarvangāsana – svíčka (další

varianty – bez detailnějšího nácviku, zopakujte si nácvik svíčky z videa ve 4. lekci)



baddha konāsana - švec



garbhāsana - embryo



eka páda rádža kapotāsana – královský holub (předklonová varianta)



prasárita pádotonásana – předkon ve stoji rozkročném

V dalším videu pak natrénujete ještě jednu dechovou a relaxační techniku, **bzučivé dýchání bhrámarí**, díky kterému se dokážete ve chvíli regenerovat, zklidnit smysly, dech a napětí.

Závěrečná relaxace by po této lekci a dechu bhrámarí měla být obzvláště příjemná. Pokud jste se dokázali zklidnit při lekci a plně se soustředit na provedení pozic a pocitů v nich, relaxace jen plyně naváže na celou lekci a můžete si ji i prodloužit. Pro začátečníky ale může být právě tato lekce jedna z těžších a plné soustředění na své tělo, dech a následné „vyprázdňení“ mysli může být ta největší výzva. Vydržte a trénujte...až se Vám to jednou podaří, zjistíte, jak obrovský přínos může toto „umění“ znamenat pro Váš život.