

## Lekce 6 – Závěrečná lekce - Shrnutí

**Rozcvičení** zahájíme ve zkříženém sedu (připravte si deku) zapojením múla bandhy. V této dynamické sestavě se střídají cviky na protažení a posílení těla. Posílíte hlavně střed těla a břišní svaly, ale i nohy a mezilopatkové svaly. Protažení je zaměřené na celé tělo. Do rozcvičky je zakomponován i základní pozdrav slunci pro zahřátí svalů. Celá rozcvička trvá 18 minut.

14-minutová **sestava** obsahuje **ásany** z předchozích lekcí a jejich nové varianty, ale i několik úplně nových pozic. Jedná se o klasickou hathajógovou lekci střední náročnosti, takže pokud tuto lekci bez problémů zvládnete a dokážete si cvičení přizpůsobit svým potřebám (zvolit vhodnou variantu, využít pomůcky, v případě kontraindikací pozici vynechat nebo zvolit jinou), můžete směle vyrazit na lekce jógy nebo si cvičit doma podle dalších videí. Gratuluji, jste jogíni! :)

A jaké nové ásany nebo varianty ásan se v poslední lekci naučíte?



súpta konásana – pluh v roznožení (bez detailnějšího nácviku, podívejte se znovu na provedení pluhu z videa ve 4. lekci)



maríčjásana A - mudrc



ardha anjanejásana – poloviční provaz



uthitta pářšvakonásana – boční úhel



ardha čandrásana - půlměsíc

Užijte si i **závěrečnou relaxaci**. Zvládnete už odpočívat a vnímat přítomný okamžik bez rušivých myšlenek a vědomě celé tělo uvolnit? I to je známka pokročilosti v józe.