

Lekce 1 – Opakování

Rozcvičení začněte velmi pomalu – několik rozhýbavacích cvičení se snažte provádět co nejpomaleji a udržte hluboký a klidný dech – takové cvičení prověří, jestli dobře zvládáte plný jógový dech a sladit pohyb s dechem. Součástí rozcvičky je i pozdrav slunci A – základní série a na závěr cvičení na rovnováhu a uvolnění kyčlí. Rozcvičení potrvá 24,5 minuty.

Téměř 20-minutová **sestava ásan** obsahuje 12 pozic, z nichž 5 ásan pro vás mohou být nové a jsou proto více rozebrané v jednotlivých videích. Pokud si po prvním cvičení nejste jisti, zda některou z ásan cvičíte správně, vraťte se i k rozboru pozice z prvního kurzu Začínáme s jógou, popř. z jiného zdroje. Ásany jsou prováděny převážně v základních variantách, neváhejte si je uzpůsobit svým potřebám – provést jednodušší verzi, použít pomůcku a nebo naopak vyzkoušet verzi těžší. Při prvním cvičení se seznamte se sestavou a správným provedením ásan, až budete cvičit po druhé/ po třetí, vnímejte, jak proudí Váš dech, do jaké části plic se Vám nejlépe dýchá, jak Vám pomáhá pohled v ásaně a kdy se cítíte lépe, když máte oči zavřené, i jak se cítíte bezprostředně po odcvičení ásan.

A jaké pozice a jejich varianty se naučíte?



párvottanásana – předklon stranou ve stoji

D: na špičku nosu



parivrtta trikonásana – přetočený trojúhelník

D: za paží vzhůru



mandukásana – žába

D: zavřené oči, nebo pohled dopředu



parighásna – brána

D: pod paží vzhůru do neurčita



upavištha konásna – předklon v sedu

roznožném

D: před sebe a mírně vzhůru

Závěrem vás čeká **relaxace** na uvolnění svalů i navození psychické pohody. Věnujte se několik minut nácviku dechu, uvolnění postupně celého těla a následně i mysli podle audio nahrávky. Zkuste nebloumat myšlenkami jinde, ani nepodlehnout případné únavě, ale být přítomní v relaxaci. Může to být dost těžké..

ÚKOL TÝDNE:

Přivstaňte si **každý den v týdnu a cvičte pozdrav slunci (súrja namaskár).**

Série pozdrav slunci je dynamická jógová sestava, kterou je vhodné cvičit po ránu na rozhýbání celého těla. Má skvělé účinky na krevní oběh i funkce orgánů, rozhýbává páteř sérií předklonů a záklonů, zároveň protahuje nohy i paže, zpevňuje paže i střed těla. Tím, že jsou jednotlivé cviky prováděny v souladu s dechem, se naučíte ovládat svůj dech, a při pravidelném cvičení můžete zvýšit kapacitu plic. Sestava také povzbuzuje, posiluje koncentraci a harmonizuje celý nervový systém.

Pro výše uvedené příznivé účinky na tělo je nutné cvičit sestavu pravidelně.

Najděte si vhodné místo, připravte si večer karimatku a ráno už můžete jen začít cvičit. Nejprve se postavte zpříma do pozice hory, spojte dlaně a zavřete oči, vnímejte své tělo a pak začněte lehce prohlubovat dech. Až budete bez problémů dýchat hlubokým dechem (popř. dechem udžjájí), proveďte si několik kol (můžete začít 4 koly a každý druhý den 2 kola přidat, takže v neděli provedete 10 kol).

Neprovádějte cvičení mechanicky, ale soustřeďte se na práci s dechem i jednotlivé pozice.

Po odcvičení této série si můžete podle času a nálady přidat pár jednoduchých ásan, které Vás povzbudí a lehce protáhnou a úplně na závěr se na chvíli posaďte do zkříženého sedu, zkuste být plně přítomní ve svém těle, vnímat dech i pocity, sebe sama. Nakonec si můžete říci Vaši sankalpu (přání – krátkou větu, která vystihuje Vaše skutečné přání, je pozitivní a výstižná).

Cílem tohoto týdenního úkolu je naučit se pravidelně (byť krátce) provádět cvičení. Možná zpočátku přes nechuť vstát o deset patnáct minut dříve, ale už po několika dnech poznáte, že takové rozhýbávací cvičení po ránu je ideální start do nového dne.