

Lekce 1 – Základní ásany

Před cvičením si k podložce **připravte deku**, jako pomůcku pro pohodlný sed, budete ji potřebovat. **Rozcvičení** začnete v lehu na zádech uvolňujícími cviky na protažení zad i nohou, následovat bude několik cviků na zpevnění středu těla. Dalšími cviky zahřejete celé tělo a rozcvičení zakončíte nácvikem **série súrja namaskár (pozdraz slunci)**. Série je pro 1. lekci upravena a zjednodušena bez těžších silových a záklonových pozic.

Rozcvičení potrvá necelých 17 minut.

12-minutová **sestava ásan** obsahuje 12 pozic, detailněji se naučíte **9 základních pozic** a jejich variant. Tyto pozice před cvičením sestavy ásan nejprve natrénujte samostatně v jednotlivých videích. A jaké pozice a jejich varianty se naučíte?



tadásana - hora



pádahastásana - čáp



vírabhadrásana II. - bojovník II.



uthitta trikonásana - trojúhelník



adho mukta švanásana - pes hlavou dolů



úrdhva mukta švanásana - pes hlavou vzhůru



bhadrásana - motýlek



džánu širásana - protažení k jedné noze



vrkšásana - strom

Závěrem vás čeká příjemná relaxace na uvolnění svalů i psychickou pohodu. Uvidíte, jak se po ní budete cítit odpočatí!