

### Lekce 3 – Vitální jóga

25-minutové **rozcvičení** je zaměřené na rozhýbání páteře (s důrazem na záklony a krční páteř, abychom připravili tělo na následné ásany). Součástí úvodu rozcvičky jsou i prvky ze známých jógových sekvencí **vátájásana a khandarvátájásanu** (sestavy v lehu spojené s dechem, které posilují bránici a svaly podél páteře, ale také probíhá intenzivní masáž orgánů v oblasti břicha, jejich prokrvení a stimulace. Zlepšuje se tak například trávení, obě cvičení zlepšují postavení pánve, což je klíčové pro správné držení těla a tedy i má pozitivní účinky na celé tělo. V sedu i ve stoji zase potrénujete dech **bhastrika**, který je klíčový pro prokrvení oblasti břicha v lekcích vitální jógy. Po rozcvičce tak bude oblast středu těla skvěle připravená na další stimulaci v ásanech.

**Sestava ásan** trvá 28,5 minuty a provedete si při ní 13 pozic, z nichž většina z nich (nebo jejich variant) pro Vás mohou být úplně nové. Nezapomeňte si je před cvičením nastudovat a rozhodnout se pro svou vlastní variantu, kterou v sestavě ásan zaujmete (pro první cvičení této sestavy si vyberte raději jednodušší variantu, důležitější je správný dech a účinky v pozici, které se mohou projevit jen při správném provedení). Budou se střídat pozice na stimulaci orgánů uložených v břiše (většinou torze nebo hluboké předklony, zde je velmi vhodné dýchat bhastrikou) a ásany stimulující ledviny a štítnou žlázu (většinou provázející hluboký záklon, popř. předklon v oblasti beder a krku). Zopakujte si proto hlavní pravidla záklonů z předchozího kurzu – 3. lekce – technika záklonů).

A jaké pozice a jejich varianty se naučíte?



eka páda sétu bandhásana - můstek se zvednutou nohou

D: k pupíku/ na prsty u nohy



viparita karaní – lomená svíčka

D: na prsty u nohou



džathara parivartanášana – výkrut břicha

D: na prsty u ruky



parivrtta paščimóttanášana – torzní kleště

D: na prsty u ruky



ardha matsjéndrášana – poloviční Matsjédrova pozice (těžší

varianta)

D: přes rameno do neurčita



uštrásana – velbloud

D: na špičku nosu



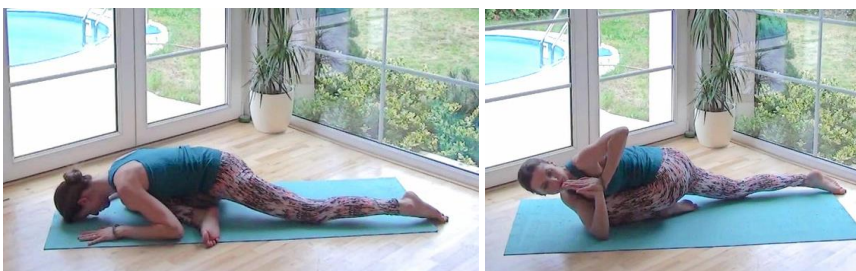
simhásana – lev

D: ke třetímu oku



jóga mudrá

D: zavřené oči



eka páda rádža kapotásana – královský holub (předklonová a torzní varianta)

D: zavřené oči; za loktem vzhůru do neurčita



parivrta adho mukta švanāsana – tozní pes hlavou dolů

D: pod podpažní jamkou vzhůru do neurčita



parivrta utkatāsna – torzní židle

D: za loktem vzhůru do neurčita



makarāsana – krokodýl

D: před sebe a mírně vzhůru do neurčita/ ke třetímu oku

Po cvičení āsan si zkuste ještě krátký nácvik dechu **kapalabhátí (zářící lebka)** – jedná se o dechové cvičení, které je i očištnou technikou a také dobrou přípravou před závěrečnou relaxací/ meditací.

V této lekci Vás čeká nová **relaxace**, která je podobná té, co se cvičí na lekcích hormonální jógy. Zkuste se úplně uvolnit, vnímat své tělo a energii, kterou v sobě má.

**ÚKOL TÝDNE:****Zapojte při cvičení ásan drišti.*****Co to je?***

Drišti jsou jinak řečeno „pohledy“ – je to pohyb očí, který nám pomůže najít směr ásany, správně protáhnout páteř a uvědomit si přítomný okamžik (udržet koncentraci v ásaně).

Zároveň se při nich posílí okoohybné svaly, cvičení ve kterém zapojíme i pohled doslova se osvěží unavené oči. Proto drišti ve vitální józe nemůžeme opominout.

***Jak na to?***

Rozlišujeme 9 směrů pohledu:

1. Vzhůru „do neurčita“
2. Třetí oko (bod mezi obočím)
3. Špička nosu
4. Prsty (palce) u rukou
5. Prsty u nohou
6. Dlaně
7. Pupík
8. Vlevo do dálky (do neurčita)
9. Vpravo do dálky (do neurčita)

V textu k úvodu každé lekce máte pod obrázkem ásany napsaný směr pohledu, který začněte s dalším cvičením trénovat. Uvědomte si, že každá pozice má i své drišti. Vnímejte, jak Vám pohled pomáhá v provedení ásany i v udržení pozornosti v ásaně.

Obecně platí, že např. v torzních pozicích je pohled směrem vedené torze tak, aby i krční páteř dokončila torzní pohyb, záklony zase provází mírný pohled vzhůru, nebo k tzv. „třetímu oku“, při zklidňujících (zejména v některých předklonových) ásanách jsou často oči zavřené.