

## Lekce 5 – Obrácené a záklonové ásany

**Rozcvičení** je zaměřené zejména na přípravu páteře na záklonové pozice a uvolnění krku (krční páteř bude zatížena v některých obrácených pozicích). Oba typy pozic jsou spojené s kontraindikacemi, které jsou zmíněny v úvodu k lekci, určitě si je před cvičením nastudujte. Tak se můžete, vzhledem ke svému zdravotnímu stavu, rozhodnout, jaké pozice budete cvičit naplno, jaké v upravené variantě, a které případně vynecháte. Máte-li například velmi vysoký krevní tlak, velké množství pozic budete muset zcela nahradit. Celá rozcvička trvá 19 minut.

V 17-minutové **sestavě ásan** se budou střídat těžší i lehčí záklonové a obrácené pozice, 7 pozic ze sestavy bude nových, proložené budou relaxačními pozicemi na vyrovnání tlaku a kompenzačními ásanami na uvolnění zad po záklonech. Záklonové ásany a některé obrácené pozice (které jsou zároveň balanční, jako je stoj na hlavě) jsou často považovány za jedny z nejtěžších. Záklony vyžadují opatrné a postupné protažení, obrácené pozice zase dostatek nácviku a koncentrace. Dejte si proto s nácvikem některých ásan na čas a rozhodně je předem nastudujte v jednotlivých videích.

A jaké pozice a jejich varianty se naučíte?



eka páda adho mukta švanāsana - pes hlavou dolů se zanožením

D: pod ramenem mírně vzhůru do neurčita



vasiṣṭhāsana – kříž – záklonová varianta

D: za prsty u protažené paže



súpta vadžrásana (diamantový spánek)

D: do neurčita/ zavřené oči; v záklonu ke třetímu oku



čakrásana - kolo

D: ke špičce nosu



kapalásana - stoj na hlavě s oporou

D: ke špičce nosu



ardha pincha majurásana - delfín

D: k pupíku



šíršásana - stoj na hlavě

D: ke špičce nosu

Po takto náročné lekci je potřeba vyrovnat tlak v delší **relaxaci**. Na druhou stranu se Vám po lekci, kde opakovaně dochází k prokrvení hlavy může relaxovat velice dobře. Vyberte si proto relaxaci podle chuti a užijte si ji!

### ÚKOL TÝDNE:

**Už znáte svoje „challenge“ ásany? Trénujte vybrané dvě alespoň třikrát týdně.**

Po této lekci už Vás čekají pouze shrnující lekce, žádné nové ásany. Máte tedy téměř celý kurz dokončený a je na čase popřemýšlet, která ásana je pro Vás tou správnou výzvou.

Nejčastěji se jedná o pozice s extrémním protažením nebo náročné silové pozice. Níže je můj, subjektivní, výběr opravdu náročných pozic z tohoto kurzu.



Jaké byste vybral(a) Vy?

Zkuste popřemýšlet nad 2-3 ásanami, které zatím úplně neovládáte a chcete se je naučit. Nesmí to být pozice, jejichž trénink by neprospíval Vašemu zdraví, popř. které kvůli svému zdravotnímu stavu nemůžete zvládnout (diamantový spánek při problémech s kolenem po zranění, apod.).

Jedna z ásán by pro Vás měla být výzvou vzhledem k protažení, druhá kvůli silové náročnosti, ať je trénink vyvážený. Popřemýšlejte, díky kterým podobným pozicím, které již umíte, se můžete ke svému cíli přiblížit (např. vrána/kakásana a kolena u paží/ bhudžapídásana; mústek/sétu bandhásana a kolo/ čakrásana). A které pozice Vám pomohou jako kompenzace? (rotace po záklonech, protažení nohou a zad např. v psovi hlavou dolů po diamantovém spánku, atd.).

Vytvořte si takovou krátkou sérii 6-8 pozic, které budou obsahovat 1-2 nácvikové ásany, Vaši „challenge“ ásanu a jednu kompenzační, pro obě Vaše tréninkové pozice. Toto cvičení přidejte za Váš jógový trénink před relaxací. Takže procvičíte tyto vysněné pozice alespoň třikrát týdně. Případně, pokud cvičíte každý den pozdrav slunci nebo jinou sérii, můžete tento nácvik provádět po rozhýbání každý den.

Uvidíte, že každodenní krůčky, bez velkého úsilí, Vás mohou přiblížit k pozici, kterou jste si mysleli, že nikdy nezvládnete. Buďte vděční za každý pokrok a cvičte opatrně (s nasloucháním svému tělu). Naučíte se přijímat výzvy a cvičit pravidelně i těžší sestavy. Už teď byste měli být schopni trénovat náročnější ásany s ohledem na své tělo.