

1. lekce

Rozcvička je připravena tak, aby si zacvičili začátečníci i pokročilí jogíni. Většina cviků se opakuje nejméně dvakrát na každou stranu (většinou 4x-6x), poprvé cvik provedte velmi zlehka, pak můžete přidat na intenzitě (např. hlubší předklon). Pokud cvičíte po delší době, při prvním cvičení sestavy vůbec nepřecházejte do vašeho maxima u protahovacích cviků, více se soustřeďte na vnímání těla (kterou část posilujete, kde cítíte protažení) a na plynulost dechu, což pro začátek bude asi vůbec nejobtížnější úkol.

Počty opakování a výdrže v pozicích si přizpůsobte dle potřeby a vlastního dechu.

U některých cviků při prvním opakování předvedu jednodušší variantu, kterou můžete provádět i pro ostatní opakování.

Někteří z vás mohou mít problémy s balančními cviky, ale to vůbec nevadí – prostě je zkoušejte, pohrajte si s nimi, i to se počítá! :-) Balanční cviky jsou velmi důležité na zlepšení koncentrace a zpevnění středu těla – stabilizačního systému páteře. Pokud vám nejdou, trénujte jen výchozí pozici a snažte se maximálně soustředit, zklidnit dech a zafixovat pohled (netěkat očima, zbytečně se nerozptylujte), myslete na pevné břicho, záda a stabilní opory (kde se dotýkáte podložky).

Tato lekce je zaměřena na celé tělo – v rozcvičce jsou vždy cviky na posílení a protažení celého těla. V této **převažují cviky na zpevnění břišních svalů a středu těla**, ale nejsou vynechány ani zádové a mezilopatkové svaly, hýždě, stehna a paže. V rozcvičce nechybí ani **cviky na rozvoj stability**, které se pro vás mohou stát tou správnou výzvou, ať už je to dotknutí rukou opačné nohy ve vzporu ležmo vzad nebo pak cvik ve stoji na jedné noze – opakovaný přechod do balančního bojovníka. Tyto cviky prověří, nakolik máte zpevněný střed těla – hluboké břišní a zádové svaly, které stabilizují trup a jsou základem pro další posílení těla.



Sestava 12 ásan je v první lekci zaměřena hlavně na břicho, v druhé části sestavy posílíte i protáhnete svaly na nohou.

Největší výzvou pro vás asi bude pozice **eka hasta bhudžásana** (noha přes rameno), nezapomeňte, že ne všechny pozice musíte dokonale zvládnout, i samotný nácvik přispěje k posílení a protažení těla.



Chcete-li se nácviku této obtížné pozice věnovat krok za krokem a případně začít od lehčích variant, potrénujte pozici podle videa (pod 1. lekcí). Nebo si přečtete detailní postup a informace k této ásaně v Mém blogu – článku z 5.5.2014 – Ásana týdne 1 – EKA HASTA BHUDŽÁSANA): <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-eka-hasta-bhudzasana/>.

K vybraným ásanám máte pod videolekcí **k dispozici nácvikové video**.

Některé další pozice z této sestavy naleznete na dalších odkazech na blog:

(ardha) navásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-navasana/>

ákarna dhanurásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-akarna-dhanurasana/>

víra parighásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-vira-parighasana/>

Nezapomeňte ani na závěrečnou **relaxaci**, kde jednak natrénujete plný jógový dech a pak se zaměříte na uvolnění jednotlivých částí těla. Zkuste po celou dobu relaxace vnímat přítomný okamžik a nerozptylovat se jinými myšlenkami.



Lekce trvá 40 minut a věřím, že cviky a ásany v ní obsažené na vás zanechají brzy patrné účinky. Jak se cítíte po první lekci? A co po jejím třetím odcvičení, cítíte rozdíl? Zapište si do deníku, nebo se mi ozvěte na mail, facebook.

Jak už jsem zmiňovala, abyste si kvalitně zacvičili, před prvním cvičením doporučuji se na lekci pouze podívat, pak se pusťte do cvičení (to samé platí i pro nácvik jednotlivých ásan).

Nezapomeňte i 2x-3x týdně na **rychlou chůzi nebo běh**. Zamyslete se, kdy v týdnu máte možnost, třeba i v rámci svých každodenních činností, hodně zrychla vyšlápnout a 30-40 minut se zadýchat při svižné chůzi.

TIP PRO ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ PRO 1. TÝDEN:

První týden se zamyslete nad svými největšími prohřešky, co se týká jídla. Může jít o noční vyjídání lednice, chroupání chipsů každý večer u televize...jen vy sami víte, jakého zlozvyku byste se opravdu rád(a) zbavil(a). Vyberte si dva. Popřemýšlejte, proč se tak děje („přes den se nestíhám najíst/necítím potřebu, a tak mám večer ukrutný hlad“ nebo „u televize musím neustále něco uždibovat“..). Zkuste tyto dva zlozvyky úplně odstranit nebo co nejvíce zmírnit. Např. jezte a svačte dostatečně kvalitních potravin během dne, nevynechávejte večeri, asi 4 hodiny před ulehnutím, a 3 hodiny před spaním si dovoďte jen menší množství zeleniny. 2 hodiny před spaním už nic a uvařte si svůj oblíbený čaj.

V případě chroupání brambůrek a dalších „nezdravostí“ u televize si vždycky připravte nakrájenou zeleninu (tu, co máte ráda(a)) a ač se to zdá neuvěřitelné, za několik dní (pokud nepolevíte) tyto změny v pohodě přijmete. Zkuste to. Myslete na to, že jóga není jen fyzické cvičení jógových ásan, ale i práce na sobě samém. Podle osmistupňové jógy (aštángajóga) a jejích osmi stupňů, je součástí druhého stupně (nijama) i tzv. *tapas* – jedná se o práci na své sebekázni a kontroly nad vlastními mentálními a tělesnými nástroji. Zřeknutí se něčeho negativního ve svém životě, po čem možná silně toužíme, dokážeme získat kontrolu nad svým jednáním a to nás vnitřně posílí. Změňte dva prohřešky v něco pozitivního a můžete být na sebe pyšná/ý hned dvakrát! 😊

Ted' už víte, co vás v tomto týdnu čeká a nemine a můžete se vrhnout na první lekci!

Tak si to užijte!

Markéta ♥