

## 2. lekce

Čeká vás druhý týden a druhá lekce, ve které se určitě také zapotíte. V rozcvičce se budeme věnovat všem svalovým skupinám, na začátku se více pověnujeme břišním svalům, posílíte ale i mezilopatkové svaly, stehna, lýtka, a na závěr rozcvičky i tricepsy a zádové svaly.

Mimo zpevňování bude rozcvička opět zaměřena na postupné protažení celého těla i nácvik balančních prvků. Nácvik plynulého přechodu dvou balančních pozic ve stoji – **tanečníka a luku** vás může chvíli potrápit. Nevzdávejte to a zkuste se nejprve zklidnit v tanečnickovi, třeba až příště zkuste přesun do luku a zpět. I bez dynamického opakování zpevníte nohy a potrénujete koncentraci.



Pozice **čaturanga dandásana** (prut se čtyřmi výhonky, neboli také nízký vzpor s lokty u těla) patří také k těm náročnějším. Klidně mějte opřená kolena o zem, ale snažte se mít zpevněný střed těla a lokty těsně u těla. Když budete pozici provádět pravidelně a správně, brzy uvidíte pokroky!



Ásany jsou prováděné v plynulém sledu s kratšími výdržemi. Jsou zaměřené jak na zpevnění (zádové svaly, strany trupu a střed těla, stehna) tak na protažení, nebude chybět ani balanční pozice. Těmi nejobtížnějšími pozicemi může být právě balančně-silová **kakásana (vrána)**, silová pozice **vasištásana (kříž)** nebo balanční pozice ve stoji **ardha čandrásana (půlměsíc)**. Jak se vám dařily? Mějte trpělivost a uvědomte si, že i samotný nácvik pozice bez zdařilé výdrže vás posune dál a zpevní vaše tělo.



Detailní návod pro nácvik vybraných ásan naleznete ve videích pod lekcí.

Některé další informace ke zmíněným pozicím a dalším ásanám ze cvičení naleznete na odkazech níže:

čaturanga dandásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-caturanga-dandasana/>

vasištásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-vasisthasana/>

ardha čandrásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-ardha-candrasana/>

adho mukta švanásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-adho-mukta-svanasana/>

uthitta páršvakonásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-parsvakonasana/>

Nezapomeňte se zklidnit v **relaxaci**, uvolnit se a vnímat nově načerpanou energii vašeho těla. Věnujte čas okamžiku, kdy se učíte využít maximální kapacitu plic, uvolnit posílené svaly a celé tělo, i vytvořit takový stav mysli, že dokážete několik minut *jen ležet* a nepřemýšlet.



Celá lekce trvá něco málo přes 36 minut. Pokud si ji zvládnete zacvičit 3x týdně a budete s chutí pokračovat dál, vaše tělo se vám brzy odmění!

Podaří se vám i tento týden vyrazit si na **rychloprocházku/zaběhat**? Popřemýšlejte nad svou motivací a určitě najdete chvíli nebo jinou aktivitu (cesta z práce, cesta na nákup, venčení pejska nebo dětí s kolem), kterou proměníte v trénink!

#### **TIP PRO ZLEPŠENÍ STRAVOVÁNÍ PRO 2. TÝDEN:**

Tento úkol může být nejtěžší, ale je ze všeho nejdůležitější. Při každém jídle se soustředte jen na jídlo (je to vlastně taková meditace jídlem ☺). Jezte jen vsedě a všechny ostatní aktivity přerušte (televize, internet, telefonáty, kniha). Povolena je jen konverzace s milou osobou (nemělo by se však jednat o pracovní konverzaci). Může vás to stát několik minut času denně navíc. Určitě budete muset mnohokrát za den odolat nutkání. Když vydržíte jeden den, vydržíte i ty další a poznáte, jaký přínos bude mít tento nový návyk na váš přístup k jídlu a jak brzy se to pozitivně projeví. Za prvé, poznáte, kdy už jste sytí. Budte mít pocit potěšení z jídla a poznáte, že vám k tomu stačí mnohem méně. Když se naučíte jídlo tímto způsobem vnímat, zkuste si uvědomit i pocity po něm – prostě vnímejte své tělo, jako při a po cvičení jógy. Jak se cítíte? Jste unavení, nafouklí, pálí vás žáha, nervózní nebo se cítíte příjemně a plní energie? Lze takto vypozařovat potraviny, které vašemu tělu neprospívají. A ty jednoduše vyřadíte. Ale k tomu se dostaneme až příští týden. Teď si dejte jen čas a klid na jídlo a vnímejte, případně si vaše poznatky zapište.

A teď s chutí na druhou lekci!

Hodně štěstí a elánu do cvičení!

Vaše

**Markéta** ♥