

### 3. lekce

Dopracovali jste se ke třetímu týdnu a možná už vnímáte, že některé pozice se vám provádí čím dál lépe. Co vás čeká v této lekci? 20 minutová rozcvička je tentokrát více zaměřena na **posílení středu těla, břišních a zádočných svalů**, zpevníte ale i paže a zadní stranu stehen a hýždě. Všechny cviky jsou zvládnutelné i pro méně pokročilé.

V ásanách posílíte i protáhnete oblast břicha, procvičíte rovnováhu, zpevníte paže i nohy a zároveň celý trup i končetiny krásně protáhnete. Několik zařazených balančních pozic prověří vaši koncentraci ve spojení s pevným a protaženým tělem. V sedu si pohrajte s **balanční verzí upavištha konásany** (balanční sed roznožný) a hned pak s pozicí **garbhásana** (embryo). Nezapomeňte, že základem jsou rovná záda, abyste se v pozicích nepřevažovali dozadu.



V **sérii balančních pozic ve stoji** navíc perfektně zpevníte celé nohy. Obtížnou pozicí sestavy je i **čaturanga dandásana**, pokud ji často neprovádíte, nastudujte si podrobný návod a jednodušší variantu v odkazu níže, jen správné provedení vás posune dál.



Nastudujte si a vyzkoušejte vybrané pozice podle videí (pod lekcí). Pro první provedení lekce si vyberte raději jednodušší variantu.

Odkazy na blog:

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



garbhásana: <http://fitjogamarketa.cz/asana-tydne-garbhasana/>

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

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

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

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

**Závěrečná relaxace** s uvolněním celého těla vám opět vrátí energii a zanechá ve vás nadlouho příjemný pocit.

38 minutovou lekci proveďte i v tomto týdnu alespoň 3x, vnímejte postupné zlepšení lekci od lekce a nenechte se odradit těžšími pozicemi. Určitě je víc těch, co zvládnete...ostatní přijde! Která pozice pro vás byla v tomto týdnu největší výzvou? A v čem pozorujete nejvýraznější zlepšení?



Doufám, že mimo cvičení jógy už se nemůžete dočkat i své **pravidelné procházky /výběhu**. Nezapomeňte na to. Vnímáte, jak se tato aktivita pozitivně odráží na vaši psychice? Jak se méně zadýcháváte? A jak se to skvěle doplňuje s jógou? ☺ Alespoň 2x po 30 minut zkuste vtěsnat do svého týdenního programu.

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

Tento týden se trochu zaměříme na **kvalitu stravy**. Jak jste na tom? Možná výborně a sotva můžete něco změnit k lepšímu. Já jsem nedávno přišla na to, že změna k lepšímu je u mě v tomto případě velice snadná a nic z toho, co jsem vyřadila, mi výrazně nechybí. Neznamená to, že se totiž zbavíte všech svých oblíbených nezdravých pochutin, jen je nahradíte za něco výjimečného, co si dopřejete v menším množství. Mé oblíbené sladkosti všeho druhu jsem nahradila hodně kvalitní čokoládou a ty dvě kostičky si náležitě vychutnám! Tento úkol začněte tím, že se zbavíte potravin, které vám nedělají dobře (viz minulý týden). Ideální je je rovnou odstranit z domácnosti a nebo je alespoň přestaňte kupovat. Vše, co konzumujete, znamená palivo, energii pro vaše tělo. Určitě nejde jen o to zaplácnout žaludek. A vy musíte mít doma a po ruce (v tašce, v práci) dostatek takových kvalitních surovin a potravin. Asi se shodneme na tom, že nejkvalitnější je co nejméně zpracované jídlo, čerstvé (nejlépe tedy lokální) a ekologické. Nahradte kvantitu nakupovaných potravin kvalitou a možná si ani tolik nepřiplatíte (luštěniny jsou i v biokvalitě za hubičku a je to skvělá příloha i hlavní chod). Nad vším, co budete chtít

dát do košíku, se předem chvilku zamyslete – je to to, co chci, aby pohánělo moje tělo? Zkuste se také zamyslet nad úpravou jídla (do nedávna jsem květákové placky smažila, teď je pečú ;-). Trochu přemýšlení (času) navíc, možná i trochu peněz (než se v tom zorientujete), ale neuvěřitelná změna uvnitř! A navenek se brzy také projeví. Tak do toho! K tomu stále dodržujte i tipy z předchozích týdnů. Žádný stres a užívejte si to!

Teď ale zpátky k józe a našemu cvičení. Podívejte se na třetí lekci. Pro každé cvičení si napevno stanovte čas v diáři, ať i tento týden zvládnete bez zaváhání dokončit a posunete se dál. Fandím vám!

Vaše

*Markéta* ♥