

V každé pozici zůstáváme alespoň 7 dechů.

Pozice mrtvoly

Pohodlně se položte na záda, zavřete oči, vnímejte své tělo a dech.

Zkřížený sed

Rotace - twist - úklon

Usadíme se s rovnými zády do zkříženého sedu, povolíme ramena s nádechem otevřeme hrudník, s výdechem vedeme tělo do rotace za pravým ramenem. Vrátime se zpět na střed a provedeme rotaci na druhou stranu.

S nádechem protáhneme páteř, levou dlaň položíme na zem, pravou ruku protáhneme nad hlavu a provedeme úklon do leva, opět zůstaneme na sedm dechů a provedeme na druhou stranu.

Pozice stolu

Posadíme se s oběma nohama pokrčíme v kolennou, dlaň opíráme za zády tak, aby prsty směřovaly k chodidlům, s nádechem se na dlaních a na chodidlech zvedneme do pozice, která připomíná stůl.

Pomalu přejdeme do stoje a vyvěsíme trup do předkolu

Pozice bambusu

Ve vzpřímeném postoji s chodidly na šíři pánevního prostoru prsty nad hlavou (dlaň směřují ke stropu) a vedeme trup do úklonu doleva, prodýcháme sedmkrát a opakujeme na druhou stranu.

Předklon

Široce se rozkročíme za zády propleteme prsty a s výdechem vedeme tělo do předklonu, ruce přetahujeme přes hlavu a necháme na ně působit gravitaci. Prodýcháme.

Hluboký podřep

Vedeme tělo do dřepu, pokud to půjde, necháme celá chodidla na zemi, kolena směřují do strany. Dlaň mohou být spojené před tělem a lokty odtačují kolena od sebe, nebo mohou zůstat ruce na zemi před tělem.

Motýlek

Usedneme rovnoměrně na obě sedací kosti, pokrčíme nohy v kolennou a spojíme plosky chodidel. Tlačíme kolena k zemi.

Pozice kleští

Posadíme se s protaženými koleny. Rukama uchopíme chodidla, kotníky nebo lýtko. Nacháme trup klesat jeho vlastní vahou k nohám. Prodýcháme.



Struna

Pozice vychází z lehu na zádech. S nádechem přizvedneme hlavu, ramena i lopatky, zbytek těla zůstává ležet v kontaktu s podložkou. Prodýcháme.

Masáž břicha

Zůstáváme ležet na zádech a dlaněmi si ve směru hodin promasírujeme břicho, jemně ho promačkáme.

ZÁVĚREČNÁ SEKVENCE

Svíčka

V lehu na zádech pokrčíme nohy a rukama si podepřeme boky, v souladu s dechem vytahneme nohy nad zem a setrváme v pozici.

Nohy za hlavu

Ze svíčky spustíme nohy za hlavu.

Ryba s bolstrem

Vrátíme nohy zpět na zem, rukama podložíme hýždě a přizvedneme hrudník, hlavu opřeme o těmenou

Pozice mrtvoly

Položíme se na záda, uvolníme celé tělo a přivřeme oči



Relaxace

Položíme se na záda, nohy necháme špičkami spadnout do stran, ruce mírně od těla, dlaň obráceně ke stropu, hlavu zlehka necháme poválet ze strany na stranu a pak ustálíme ve středu. Oči jsou zavřené. Dech necháváme volně proudit v jeho přirozeném rytmu. Myšlenky, které přicházejí pouze zaznamenáme a necháme odejít, nerozvíjíme je dál. Pozornosti zůstáváme u svého těla a dechu. Vnitřním zrakem tělo procházíme a vnímáme jednotlivé části těla. Zůstáváme tak dlouho, jak je nám příjemné. Poté jemně rozhybeme prsty na rukách i nohách, jemně přejdeme na jeden bok a z něj přecházíme do sedu. Necháme oči ještě zavřené. Vnímáme rovnou záda, protaženou páteř, lehčí ramena a otevřený hrudník. Před tělem spojíme dlaň, třením vytvoříme teplo a dlaň přiložíme na oblast vaječníků, podbřišku, teplo z dlaní přimáší do těla novou energii. Poté znovu dlaň spojíme, znovu třením vytvoříme teplo, ruce přiložíme před obličej a do dlaní postupně rozklokáme.

Zdravotní upozornění

Kontraindikací je rakovina prsu, pokročilá endometrióza, zvýšená činnost štítné žlázy, stavy po operacích. V případě jakýchkoliv problémů, omezení, či pochybností, dříve než začnete cvičit, zkontaktujte svůj stav s Vaším lékařem. Cvičení podle této brožury je primárně určené pro zdravé lidi. Každý cvičí na vlastní zodpovědnost. Při menstruaci není většinou vhodné cvičit obrácené pozice, intenzivní zkruty a základy. S jógu nezačínáte během prvních dvanácti týdnů těhotenství.

Tvůrci brožury nenesou odpovědnost za jakékoli škody, způsobené nerespektováním výše uvedeného.