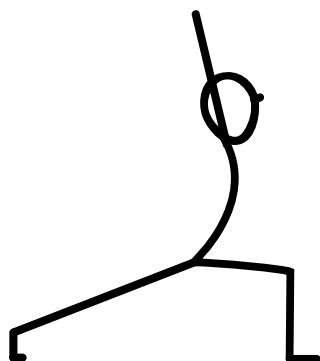


JÓGOVÝ TAHÁK

pro vaši domácí praxi

Krátké ranní protažení



Iveta Mutlová



JÓGOVÝ TAHÁK – KRÁTKÉ RANNÍ PROTAŽENÍ

Tento mini tahák vznikl jako reakce na požadavek na krátkou sestavu, kterou lze praktikovat hned po probuzení a nezabere moc času.

Pokud chcete jógu zařadit do vašeho běžného života, je to ideální možnost jak začít. Časem sami poznáte, jaké přínosy vám praxe jógy přináší a je možné, že budete sami hledat další možnosti, jak pokračovat.

Zkuste k této praxi (tak je nazýváno cvičení v józe) přistupovat s radostí a ne z povinnosti.

Cvičte plynule a volně dýchejte. Dech je náš velký rádce a odhalí naše nedostatky velmi rychle. **Dýcháme nosem a dech nijak neovlivňujeme, opravdu jej necháme volně plynout.**

U dynamických částí, kdy se střídají různé pozice, se pohybujte v rytmu svého dechu. Snažte se propojit dech s pohybem. Mějte pohyb pod kontrolou.

Pokud vám nějaká pozice či sekvence nevyhovuje, není vám v ní z nějakého důvodu dobře, **nejprve zjistěte PROČ tomu tak je.**

Pokud vám pozice či určitý pohyb způsobuje bolest, je to důvodem, abyste je neprováděli. **Rozlišujte, zda se jedná o bolest nebezpečnou nebo jen o aktivní práci svalů v bezpečné rovině.**

! Upozornění: Pokud máte nějaké zdravotní problémy, poraďte se ohledně vhodnosti cvičení s vaším lékařem.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

(Pokud chcete informace, které poskytuji sdílet, na mých stránkách je odkaz na stažení zdarma, odkažte prosím na něj.)

JAK PRACOVAT S JÓGOVÝM TAHÁKEM?

Sestavila jsem pro vás sekvenci, kterou si můžete zacvičit ráno po probuzení, pokud nemáte mnoho času a přesto chcete něco pro své tělo udělat.

Celý tahák si vytiskněte nebo jej mějte otevřený ve vašem počítači, tabletu či mobilu. Začněte cvičit dle popsaných instrukcí nebo si ke cvičení můžete pustit **audio nahrávku** s mým vedením, která je součástí tohoto taháku.

Později, až budete mít sestavu již osahanou, si můžete vytisknout jen poslední stránku a tu mít u sebe pouze jako TAHÁK s obrázky a praktikovat si ve svém tempu. V případě, že upřednostňujete hlasové vedení, můžete se nechat pouze vést hlasovou nahrávkou.

Přeji vám, ať vám vaše jógové počiny přinášejí radost.

Namasté.

Iveta

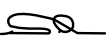
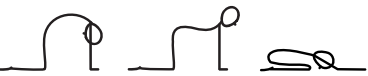
Pokud vás taháky baví a chcete být v obraze, přidejte se ke mně na [Facebooku](#).



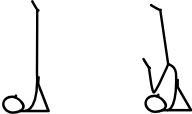
„Prostřednictvím jógových taháků umožňuji lidem, vnést jógu do jejich běžného života a využívat tak plně jejích benefitů. Lektori jógy pak využívají taháky při vedení svých lekcí“

Ranní jóga

Praktikujte ráno, po probuzení.

1		Krátké naladění se na sebe, cca. 3-5 minut	Pohodlný sed. Jakýkoliv, podmínkou jsou rovná záda. Můžete se posadit i na židli. Uvědomte si jednotlivé části těla, které se dotýkají podložky. Páteř roste vzhůru, pocitově vás někdo vytahuje za vlasy. Bradu mírně přiblížte ke krční jamce. Ruce jsou uvolněné, leží v klíně, na kolenou, na stehnech - dle toho jak sedíte. Ramena jsou volná. Bříško je volné. Plynule dýcháme. Uvědomujeme si nádech a výdech. S nádechem si vyslovte v duchu slovo nádech, s výdechem slovo výdech.
2		Dynamicky, cca. 5x	Velmi pomalu, v rytmu dechu. S nádechem přes upažení do vzpažení (dlaně se mohou dotknout), s výdechem zpět přes upažení ruce dolů.
3		Výdrž dle potřeby, cca. 2x na každou stranu.	Zkřížený sed. Pravou rukou se opřete o zem (možno se dotýkat jen prsty nebo až na předloktí - dle toho, jak nás tělo pustí). Pomalu s výdechem čistý úklon vpravo. Pravá ruka je oporou. Levou ruku nechám volně viset přes hlavu. To samé pak na druhou stranu.
4		cca. 4x	Sed na patách. Nejprve spojíme ruce za zády. S nádechem oddalujeme spojené ruce od zad, otevíráme hrudník. S výdechem vrátíme ruce zpět. Pak spojíme ruce před tělem, dlaně vytočíme směrem ven, s výdechem se vyhrbíme, ruce předpažíme, dlaněmi se snažíme tlačit proti. Mohu cvičit dynamicky nebo v každé variantě zůstat, volně dýchat a pozorovat dech.
5	 	Dynamicky, cca. 5x	Sed na patách. S nádechem se zvednu na kolena, zároveň vzpažím ruce nahoru. S výdechem zase zpět. Na závěr krátká relaxace v králíkovi.
6		Dynamicky, cca. 5x, pak relaxace.	Kočka. S nádechem prohnutí, s výdechem vyhrbení. Pomalu, v rytmu dechu. Nárty, holeně, kolena a dlaně jsou pevně spojené se zemí. Loketní jamky jsou obrácené k sobě. Dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi.

Ranní jóga

7 	Výdrž individuálně. POZOR: Necvičte, pokud máte problémy s vysokým krevním tlakem, šijí, máte hyperfunkci štítné žlázy nebo v době menstruace. Pozici si pouze vizualizujte.	Svíčka. Z lehu na zádech. Brada přitažená ke krční jamce. Pomalu s výdechem zvedáme nohy za hlavu (ne švihem, ale pomocí břišních svalů). Nohy je možné pokrčit. Podepřeme bedra a zvedneme nohy vzhůru. Oči otevřené, nohy uvolněné. Výdrž, plynulý dech. Pak dle možností nejprve pravé koleno k čelu, pak levé koleno k čelu. Zpět ze svíčky - nejprve obě nohy za hlavu, pak pomalu pokládám na zem záda, na závěr pomocí břišních svalů nohy. Krátká relaxace na zádech.
8 	Výdrž individuálně.	Pozice ryby. Kontrapozice po svíčke. Vycházíme z lehu na zádech. Ruce leží těsně podél těla, palce zasuneme pod hýždě. S nádechem se zvedáme na lokty na předloktí, otevíráme hrudník. Je možné se temenem hlavy opřít o zem. Plynule dýcháme.
9 	Závěrečná relaxace. Dopřejte si dostatečný čas na relaxaci, alespoň 3-5 minut.	Po návratu zpět na zem zůstáváme ležet v relaxační poloze na zádech. Vnímejte pocity. Pokud by jste cítili pnutí v zádech, pokrčte si nohy. Zůstaňte ležet tak dlouho jak vám to vyhovuje. Minimálně však do úplné relaxace.

Zde je místo pro vaše poznámky:

Ranní jóga

Praktikujte ráno, po probuzení.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



Zde je místo pro vaše poznámky: