

Jógová 5minutovka

pro pružnou páteř a klidnou mysl



Jógová 5minutovka

pro pružnou páteř a klidnou mysl

Sedněte si do pohodlného sedu. Uvědomte si kontakt sedacích kostí se zemí. Páteř nechte růst nahoru, jakoby vás někdo vytahoval za temeno hlavy. Ruce nechte volně ležet v klíně. Ramena, krk, břicho uvolněte.

10x nádech a výdech

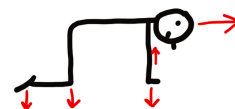


Začněte pozorovat dech. Uvědomte si nádech a výdech.

S každým nádechem si vyslovte v duchu slovo nádech a s každým vydechnutím slovo výdech. 10x

Přejděte do vzporu klečmo. Dlaně umístěte pod ramena, kolena dejte na šířku pánve, pod kyčle. Krk a hlava jsou v prodloužení páteře. Loketní jamky jsou obrácené k sobě. **Zatlačte dlaně, nártý, holeně a kolena pevně do podložky. Vytvořte pevné spojení se zemí.** Vytahujte se za temenem hlavy.

výdrž 3x nádech a výdech

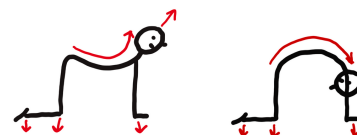


Začněte pozorovat dech. Uvědomte si nádech a výdech.

S každým nádechem si vyslovte v duchu slovo nádech a s každým vydechnutím slovo výdech. 3x nádech a výdech

Začněte se **s nádechem** prohýbat. Celou páteř projděte na několik nádechů a výdechů. Začněte od kostrče a pokračujte přes bedra, střed zad, hrudník, naposledy zvedněte hlavu. **Postupujte vědomě obrátal po obrátli.**

1x do prohnutí a vyhrbení



Nikam nespěchejte, dejte si záležet a opečujte každý milimetr páteře.

Při pohybu udržujte stále pevné spojení se zemí! (to je tak pevné, že kdyby vám někdo chtěl nadzvednout nohy od země, tak se mu to nepodaří).

S výdechem pak stejně vědomě, na několik výdechů, přecházejte od kostrče směrem k hlavě do vyhrbení.

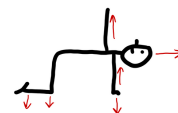
Dosedněte na paty, čelo opřete o zem, ruce položte volně na zem před sebe. Relaxujte v pozici dítěte. **3x nádechů a výdechů**

výdrž 3x nádech a výdech



Vraťte se do vzporu klečmo a zaujměte základní pozici. Vytvořte pevné spojení se zemí. S nádechem začněte **pomalou a vědomě** upažovat pravou ruku, směrem ke stropu. Sledujte zrakem pravou dlaň, zároveň vytahujte páteř za temenem hlavy. S výdechem vracejte ruku zpět. Pak to samé proveďte na druhou stranu.

1x na každou stranu



Dosedněte na paty, čelo opřete o zem, ruce položte volně na zem před sebe. Relaxujte v pozici dítěte. **3x nádechů a výdechů**

výdrž 3x nádech a výdech



Zůstaňte sedět na patách, ruce natáhněte co nejdále před sebe, postavte dlaně na prsty. Zůstaňte v tomto postavení. Zaměřte pozornost na dech. **5x nádech výdech.**

výdrž 5x nádech a výdech



Na závěr se položte na záda, do pozice šavásány a relaxujte. **Cca. 1 minutu, případně déle, pokud vám čas dovolí.**

výdrž 60x nádech a výdech

