



LABUŤ

POPIS: Rovnovážný cvik s protažením dolních končetin.

PROVEDENÍ: **Výchozí pozice** – stoj spojný.

Přeneseme váhu na pravou nohu. Zanožíme skrčmo levou. Levou rukou uchopíme prsty levé nohy a pomalu vytahujeme nohu vzhůru. Současně předpažíme pravou ruku a mírně se předkloníme. Krátká výdrž se zadrženým dechem. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice. Totéž na druhou nohu, opakujeme 2x.

ZAJÍC

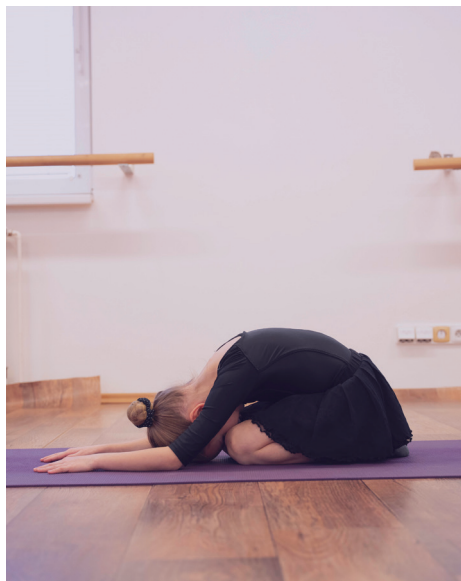
POPIS: Základní cvik pro uvolnění, relaxaci. Pozici lze využít k nácviku břišního i hrudního dechu.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – klek sedmo.

S nádechem vzpažíme, s výdechem se pomalu předkláníme, až se čelem opřeme o podložku, uvolníme celé tělo. S nádechem vzpažíme a vracíme se do výchozí pozice. Můžeme cvičit i s výdrží (prodýcháme pozici). Dýcháme plným jógovým dechem.

Obměna – Po zaujmutí pozice (ásany) přeneseme ruce podél nohou, dlaně otočené vzhůru.



KROKODÝL

POPIS: Celkové uvolnění. Zklidnění a uvolnění se má projevit i na dechu.

PROVEDENÍ: V lehu na břiše roznožíme, špičky směřují do stran, paty k sobě. Zkřížíme paže, dlaně položíme na ramena a bradu opřeme o zkřížené paže. Zavřeme oči, uvolníme celé tělo, zejména oblast zad.

MOTÝL

POPIS: Cvičení na uvolnění kloubů nohou, především kyčlí. Dbáme na rovné držení páteře.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – sed, ruce na kolena.

Skrčíme nohy, spojíme chodidla a přitáhneme je co nejblíže k tělu. Propleteme prsty u rukou a obejmeme špičky nohou. Držíme páteř vzpřímenou. Lehce kmitáme kolena nahoru a dolů (jako motýlí křídla).



ŽÁBA

POPIS: Výborný cvik na výdrž a soustředění. Uvolňuje klouby nohou, je třeba dbát na rovnou páteř.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – široký dřep roznožný na plných chodidlech, předpažení, spojené dlaně.

S nádechem přitáhneme spojené ruce k hrudníku, lokty roztlačíme kolena do stran, napřímíme záda, mírně zakloníme hlavu, pohled vzhůru. S výdechem stlačíme kolena lokty, svésíme a uvolníme hlavu, vyhrbíme záda, paže protáhneme vpřed. Cvičíme v souladu s dechem, opakujeme.



KOČKA

POPIS: Dynamické procvičování páteře. Prohnutí a zvednutá hlava – nádech, vyhrbená záda – výdech se vtažením břicha.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – klek sedmo, ruce na kolenou.

S výdechem podsadíme pánev a přejdeme do vzporu klečmo. Synchronizujeme dech s pohybem páteře. S nádechem zvedneme co nejvíce hlavu a prohne páteř. Při výdechu skláníme hlavu a páteř vyhrbíme. Cvičení opakujeme. S nádechem se zvedneme do kleku s předpažením a s výdechem se vrátíme do výchozí pozice.



OPICE

POPIS: Dynamický cvik na souhru všech svalů. Je vhodné se zaměřit na to, aby žák zapojoval všechny svaly (problémy dělá protažení zadní strany nohou).

PROVEDENÍ: Výchozí pozice – stoj spojný.

S výdechem se zvolna předkláníme, až se dlaně opřou o zem. Vzpor stojmo, kolena jsou propnutá. Pohled směřuje rovně před sebe. Pohybujeme se libovolným směrem, napodobujeme chůzi opice. Když se vrátíme na místo, s nádechem se pomalu napřímíme a uvolníme celé tělo.

KOBRA

POPIS: Zákulonový cvik na protažení horní partie zad a krku. Slouží k vyrovnávání kulatých zad, pomáhá proti únavě a ospalosti. Pozor na hlavu – nezaklánět, vytahovat z ramen a vytvářet plynulý oblouk.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – leh na břicho, paže podél těla, hlava opřena o čelo.

Dlaně přeneseme pod ramena a opřeme se o podložku, lokty směřují šikmo vzhůru. S nádechem vedeme pohled očí vzhůru a současně zvedáme hlavu, provádíme krční a hrudní záklon. Dolní končetiny zůstávají uvolněné. V dokončené pozici se podložky dotýkají dlaně, podbřišek, dolní končetiny. Paže mohou být v lokti pokrčené. S výdechem se pomalu vracíme do výchozí pozice, opakujeme 2–3×.



HAD

POPIS: Cvik prováděný do záklonu k protažení horní partie těla.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – leh na břicho, paže podél těla, hlava opřená o čelo.

S nádechem zvedáme hlavu, ramena, hrudník a procítujeme stah zádového svalstva. S výdechem se vracíme do výchozí pozice. Uvolníme se v lehu na břicho, nohy mírně od sebe, paže mírně od těla dlaněmi vzhůru. Hlava je natočena na pravou nebo levou stranu a spočívá na tváři. Oči zavřené, celé tělo uvolněné. Obměny v poloze paží: s upažením, s pažemi složenými za zády, dotýkají se celou délkou předloktí.



1.



2.



VELBLOUD

POPIS: Procvičení záklonu, rozsah pohybu se zvětšuje postupně při opakování.

PROVEDENÍ: Výchozí pozice – klek sedmo.

S nádechem pomalu přejdeme do kleku, současně předpažíme. S výdechem se zakloníme, pánev protlačujeme dopředu. Oči nezavíráme. Opřeme se o paty. S nádechem se vracíme do výchozí pozice.

Neprovádět při kýle nebo po břišních operacích.



VOLAVKA

POPIS: Rovnovážný cvik. K udržení stability pomáhá dívat se do jednoho bodu, zpočátku nezvedat nohu, začít jen odlehčením.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – stoj spojný, připažené ruce.

Najdeme si očima pevný bod, fixujeme ho po dobu cvičení. Pomalu přeneseme váhu na pravou nohu, levou přednožíme skrčmo, prsty míří k zemi. Zároveň pokrčíme v lokti levou paži, zápěstí uvolníme a krátce vydržíme cca 5–7 sekund. Totéž provedeme na druhou stranu, opakujeme 2×.

OREL

POPIS: Rovnovážný cvik s vyšší náročností na stabilitu těžiště těla.

PROVEDENÍ:

Výchozí pozice – stoj spojný.

Pomalu přeneseme váhu na pravou nohu. Levou nohu otočíme kolem pravé a současně přejdeme do mírného podřepu na pravé. Pravou paži otočíme kolem levé, až se prsty a dlaň spojí. Vydrž v pozici 5 sekund, potom návrat do výchozí pozice. Totéž provedeme opačně, na druhou nohu.



LEV

POPIS: Ásana aktivuje svaly obličeje, šíje a hrdla včetně hlasivek.

PROVEDENÍ: Výchozí pozice – klek sedmo, ruce na kolenou.

Dvakrát zvolna nadechneme a vydechneme. Soustředíme mysl na cvičení, které nás čeká. Při třetím nádechu zvedneme lehce ramena. S výdechem ústy vysuneme hlavu vpřed, napneme paže a maximálně roztáhneme a natáhneme prsty rukou. Široce rozevřeme oči a vyplázneme jazyk. S výdechem vyrazíme hrdelní zvuk, oči současně stáčíme vzhůru.