

LISTOPAD – Protáhni se

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci listopadu naše
PRUŽNÉ TĚLO.

Proto motto pro tento měsíc zní:

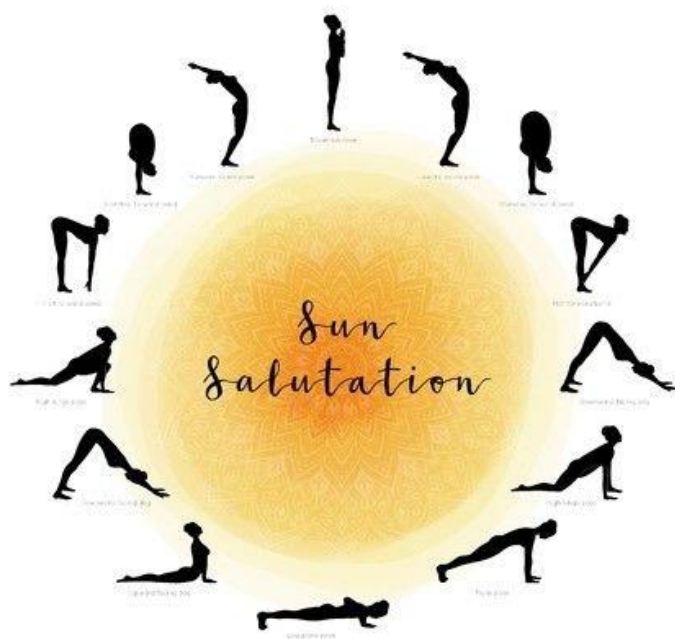
Klidný dech a pružné tělo? S jógou to máš zaručeno!

POZDRAV SLUNCI – bonus pro poslední jógovou výzvu

„Jestli si něco dopřát z ásanové praxe každý den (ideálně ráno), je to právě pozdrav slunci. Existuje více pozdravů slunci. Tato základní sestava zahřeje organismus a rozproudí energii v celém těle. Pravidelnou praxí protáhnete a posílíte celé tělo. Zlepší se cirkulace krve a proudění lymfy, a navíc se zkvalitní váš dech. Možná budete více soustředění a vděční za své tělo. Kromě toho je pozdrav slunci krásná symbolika každého dne, koloběhu celého života. Je také gestem úcty a uznání ke slunci, které nám dodává tu správnou energii do života. Představte si, že pozdrav slunci je váš život a vy proplouváte z pozice do pozice v rytmu svého dechu. Jednou jste dole, jednou nahoře.“

Pozdrav slunci (v sanskrtu súrja namaskar) je několik tisíc let stará série jogínských cviků. Cvičit by se měl při východu slunce, nám ale postačí až po probuzení. Během cvičení byste však měli být obráceni směrem ke slunci nebo alespoň na východ a slunce si vizualizovat. Pokud však během dne budete cítit únavu či malátnost, klidně si zacvičte. Uvidíte, že okamžitě ucítíte přívál nové energie.

Pozdrav slunci by neměly cvičit těhotné ženy po 4. měsíci těhotenství. Také se nedoporučuje při menstruaci, srdečních potížích a onemocnění kýlou.



Vyzkoušejte si: <https://www.jaksetodela.cz/video/4831/joga-pozdrav-slunci>

VÝZVA ČÍSLO 6: S JÓGOU UŽ JSEM KAMARÁD, JÓGU CVIČÍM VELMI RÁD ☺

3. **Pokročilý** – zacvičte si 20 až 30minutovou sestavu podle níže přiloženého videa.

4. týden s jógou

<https://www.youtube.com/watch?v=21nq07WHE0M>

2. **Mírně pokročilý** – zacvičte si krátkou několika minutovou sestavu podle přiloženého videa.

Tento týden – JÓGA PRO DOBRU NÁLADU

<https://www.youtube.com/watch?v=5kpnwt10Trk>

1. **Úplný začátečník** – z obrázku níže si vyzkoušejte dalších 5 pozic (čtvrtý řádek). Můžete si každý všední den procvičit jen jednu pozici, nebo můžete každý den vyzkoušet všech 5 pozic z prvního řádku najednou.

Pozice HOLUBÍ KRÁL(RAJAKAPOTASAMA)

<https://www.youtube.com/watch?v=t0LCCKi1rro>

Pozice TANEČNÍK (NATARAJASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=459rBDiE9bo&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=17>

Pozice ŽIDLE (UTKATASANA)

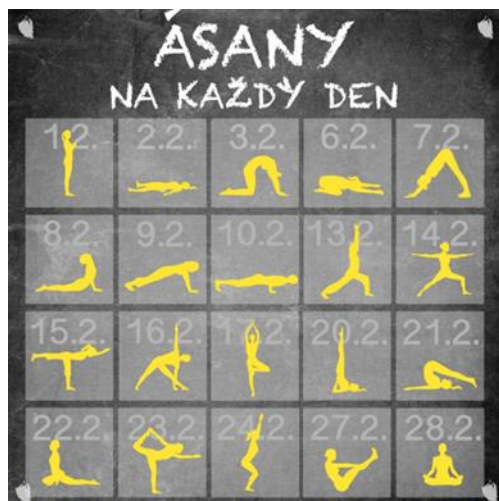
<https://www.youtube.com/watch?v=K9juA1HT8Hs&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=18>

Pozice LOŽKA (NAVASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=FV8Vft-4o7U&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=19>

Pozice LOTOSOVÝ KVĚT (PADMASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=VmCqmekOgy4&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=20>



Tip na dobré čtení: Dalajlamova kočka, David Michie, nakladatelství Synergie

(Série knih, které jsou pohlazením na duši v dnešní době plné neklidu. Pokud jsme se Vám s jógovou výzvou v měsíci listopadu trefili do noty, jsem přesvědčena, že i tyto knihy Vám mohou přinést trochu toho balzámu na duši ☺.)

„Chci, aby i díky této knize lidé dospěli k tomu, že nejdůležitější je láska v různých podobách. Šťastní jste, když se staráte o druhé a dáváte jim lásku. To je jedna z nejúčinnějších cest ke štěstí,“ říká o Dalajlámově kočce její autor David Michie.