O pohybu 21. 3. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Protáhněte se. Pozdrav Slunci lehce zvládne i začátečník

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Protahnete-se.-Pozdrav-Slunci-lehce-zvladne-i-zacatecnik__s10011x19170.html

Pozdrav Slunci neboli súrja namaskára je nejznámější jógová sestava, která má mnoho variant od základních po pokročilé. Klíčová je práce s dechem. Některé pozice se vykonávají při nádechu, jiné při výdechu. Plynule v souladu s dechem se přechází z jedné pozice do druhé.

Představujeme vám jednoduchou variantu. Má 12 pozic a zvládne ji i začátečník. Pro začátek cvičte dle vlastního dechu, každou pozici důkladně prodýchejte. Až se naučíte jejich techniku, přecházejte do nich plynule s nádechem a výdechem.

Začínáme ve stoje. Stoj spatný, chodidla rovnoměrně rozložená na podlaze v šířce kyčlí, prsty vytažené dopředu, zpevněné svaly stehen, zpevněné břišní svaly, otevřený hrudník, uvolněná ramena a lopatky stahujeme podél páteře, hlavu vytahujeme nahoru, jako kdybychom se jí chtěli dotknout stropu.

Pozice 1: S nádechem sepneme ruce před hrudníkem. Vydechneme.

Pozice 2: S dalším nádechem spojené ruce vzpažíme a mírně se zakloníme. Pohled směřuje do dlaní.

Pozice 3: S výdechem provedeme hluboký předklon – obratel po obratli přecházíme do hlubokého předklonu. Paže, ramena a hlava jsou uvolněné. Kolena můžeme mírně pokrčit a zmírnit tak tlak na zadní stranu stehen a pod koleny. Snažíme se dotknout země.

Pozice 4: S nádechem zanožíme pravou nohu, rukama se v úrovni chodidla levé nohy opíráme o zem. Pohled směřuje dopředu. S výdechem zanožíme i levou nohu.

Pozice 5: Na jeden nádech přecházíme do pozice „hory“, dlaně zůstávají na podložce, kostrč tlačíme co nejvýše, chodidla na šířku boků, dlaně na šířku ramen, kolena můžeme mírně pokrčit, paty tlačíme k podložce, kostrč vytahujeme nahoru, máme zpevněné břišní svaly, hlava je uvolněná, díváme se na kolena. Držíme neustále rovná záda. Snažíme se dlaní s roztaženými prsty odtlačit od podlahy, lopatky vtahuje podél páteře ke kostrči, lokty mírně točíme k podlaze. Několikrát se v této pozici nadechněte a vydechněte.

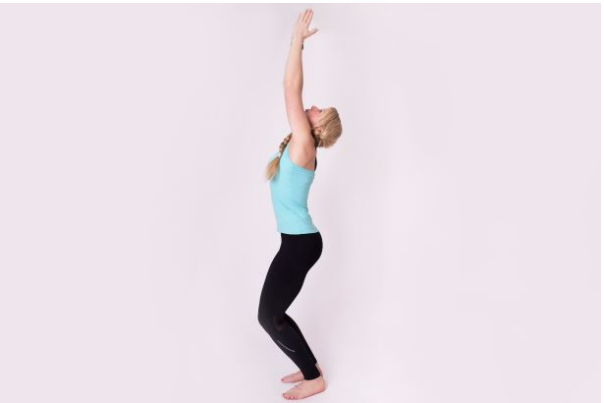
Pozice 6: Se zádrží dechu přejdeme do pozice „píďalky“: De facto se jedná o tricepsový klik s lokty těsně podél těla. Dlaně zůstávají široce rozevřené pod rameny. Pánev ponechte lehce vysazenou vzhůru a bradu tlačte vpřed. Klik můžeme provést i s koleny opřenými do země.

Pozice 7: S dalším nádechem přejdeme do pozice „kobry“. S výdechem spusťte pánev na podložku, špičky nohou opřete do země a vzepřete se na pažích. Hrudník zůstává rozevřený, ramena stažená dolů od uší. Vytahujte se ze stydké kosti.

Pozice 8: Tentokrát s výdechem opět provedeme pozici „hory". Vzepřete se na rukách, pánev zvedněte vzhůru, paty zatlačte do podlahy. Hlavu protlačte mezi rameny, záda narovnejte.

Pozice 9: S nádechem přesuneme nyní pravou nohu mezi dlaně. Záda narovnejte a vytáhněte trup nahoru. Pánev tlačíme dolů a vpřed.

Pozice 10: S výdechem provedeme hluboký předklon. Kolena můžeme mít opět mírně pokrčená. Pomalu obratel po obratli se narovnáváme.



Pozice 11: S hlubokým nádechem ruce vzpažte, paže sledujte očima. Lehce se zakloňte.

Pozice 12: S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.

S dalším nádechem jdeme opět do záklonu se vzpažením. Celou sérii pozic zopakujeme, pouze tentokrát po hlubokém předklonu zanožíme nejprve levou nohu a poté opět z pozice hory protlačíme mezi dlaně nejprve levou nohu. Toto celé je jedno kolo.
Začínáme vždy nejprve pravou nohou a pak levou. Při každém cvičení bychom měli provádět alespoň tři kola.

Cviky si můžete zdarma stáhnout zde.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz