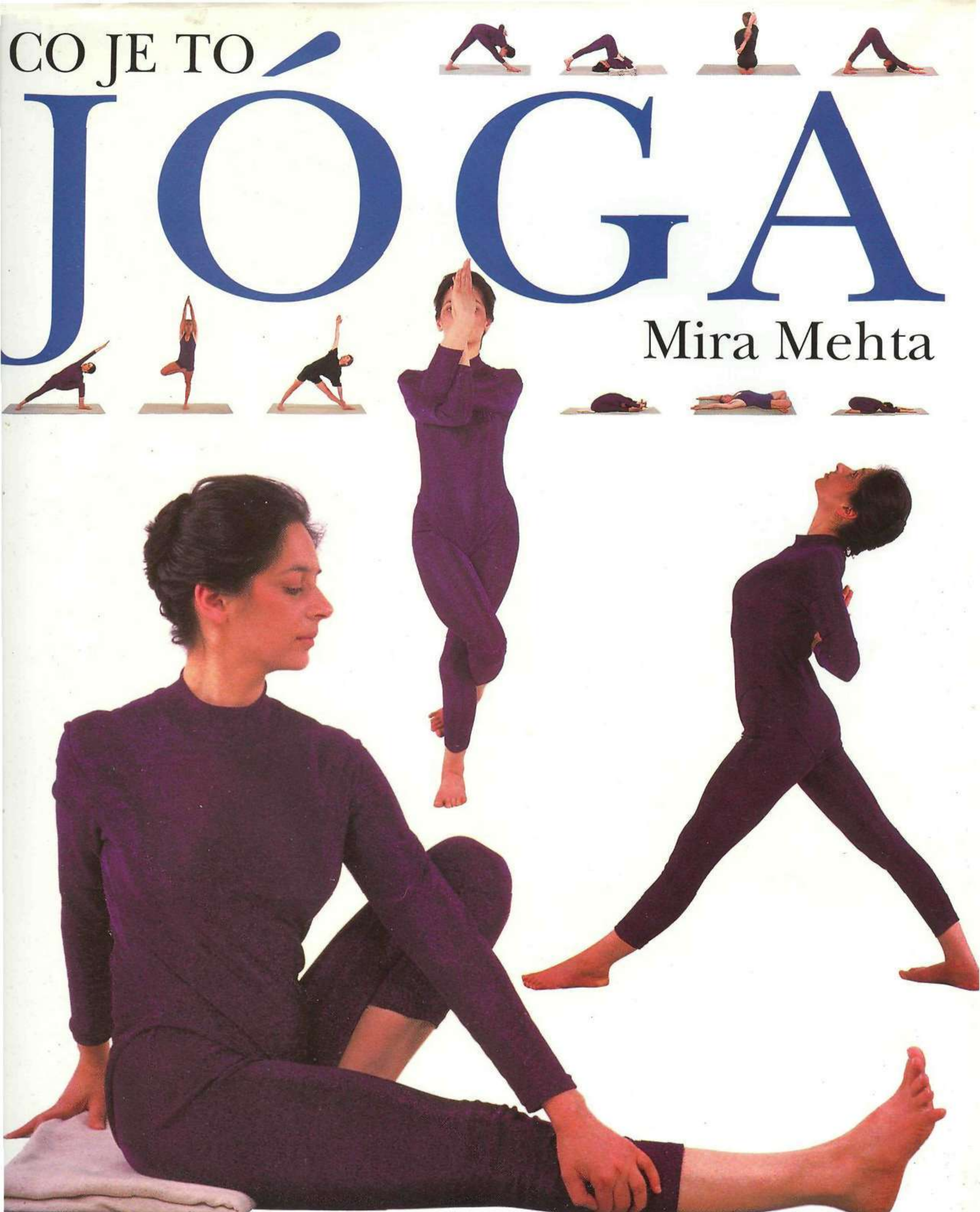


CO JE TO

JÓGA

Mira Mehta



Systematický průvodce po Iyengarově metodě jógy
pro relaxaci, zdraví a duševní a tělesnou pohodu

OBSAH



ZÁKLADY DLE IYENGARA 6

DAR JÓGY 8

K FYZICKÉ POHODĚ 10

ÁSANY 12

K DUŠEVNÍMU KLIDU 50

CVIČEBNÍ POMŮCKY 53

DESETITÝDENNÍ PROGRAM 54

ÁSANY NA BĚŽNÉ PROBLÉMY 72

REJSTRÍK 94



JÓGA

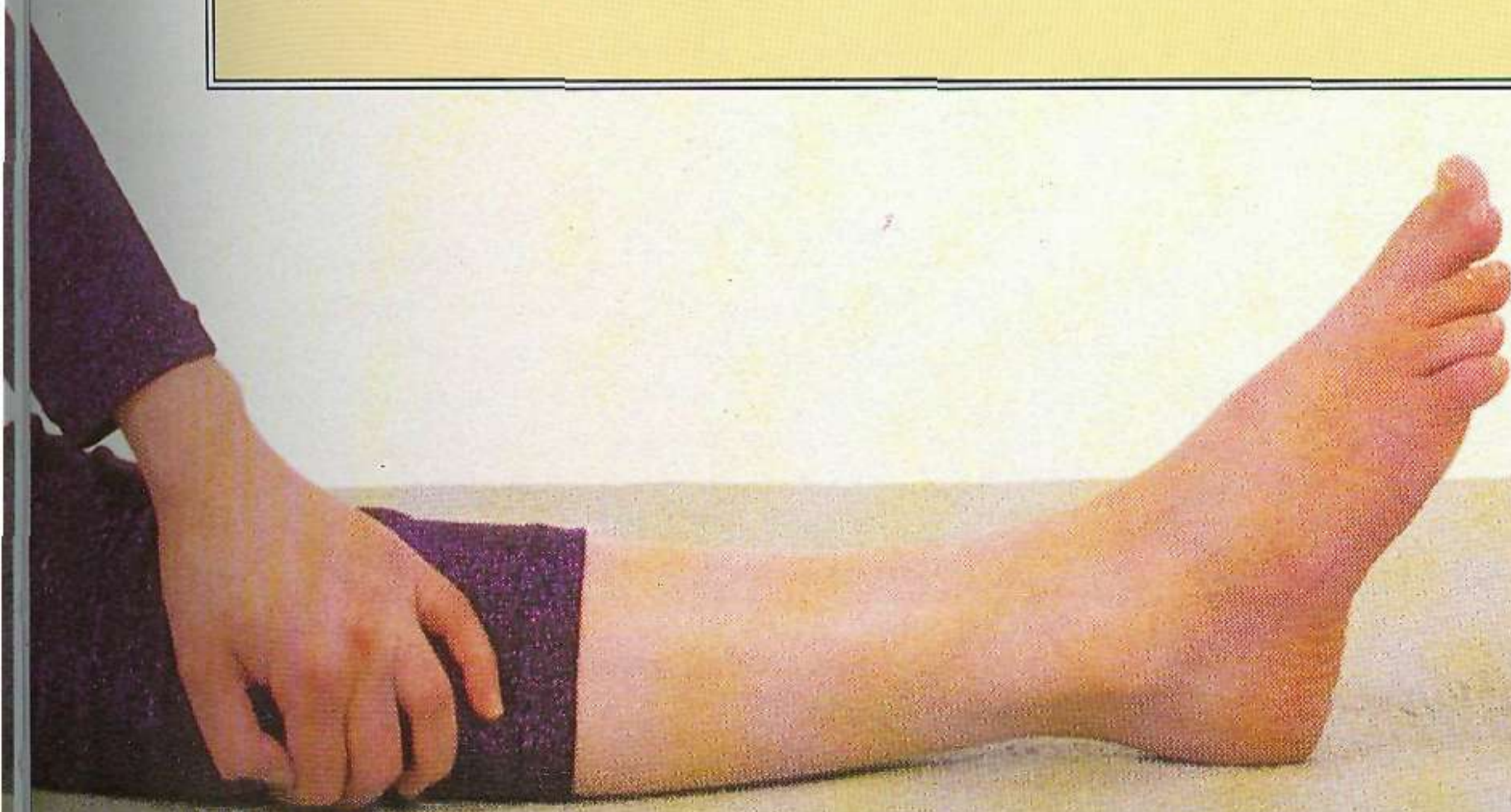
ZÁKLADY DLE IYENGARA



Jóga, mocný prostředek proti stresům moderního života, je praktickou filozofií, jejímž cílem je sjednotit tělo, mysl a ducha za účelem zdraví a naplnění. Zdravé a pružné tělo lze rozvíjet procvičováním poloh (ásan). Tato snadno zvládnutelná cvičení, speciálně vybraná pro začátečníky, účinkují na všechny tělesné soustavy, posilují svaly, stimulují krevní oběh

a zlepšují celkové zdraví. Výhody cvičení nejsou jen fyzické: po zvládnutí poloh a zavedení relaxačních a dýchacích technik zjistíte, že jóga dokáže uklidňovat mysl, zvyšovat koncentraci a rozvíjet schopnost zvládat napětí. Jóga je dokonalým systémem pro osobní rozvoj a podporuje celkovou tělesnou i duševní pohodu.

*Autorky chtějí vyjádřit svůj vděk Jógačárijovi Šrí B.K.S.
Iyengarovi za jeho pomoc a podporu
při přípravě tohoto díla.*





DAR JÓGY

Jóga je jedním z úžasných indických darů lidstvu. Její cennou vlastností je, že posiluje fyzické zdraví prostřednictvím systémů cviků zvaných ásany, které udržují tělo očištěné a v kondici. Zastánci jógy věří, že cvičení je nezbytné pro rychlé odstraňování jedů a pro udržení správné činnosti krevního oběhu a všech vnitřních procesů.

Vedle fyzické stránky života se jóga zabývá také stránkou duševní. Zde utišují mysl a mozek různá dechová cvičení a techniky, poskytují vnitřní klid

a schopnost čelit nepokojům a vypořádávat se s problémy.

Oba tyto aspekty spojuje filozofie jógy, která vydržela zkoušku času a vyzývá lidstvo, aby přezkoumalo své myšlení a chování a odvrátilo se od násilí, nepoctivosti a lakoty, neboť toto přezkoumání života je v dnešní době velmi potřebné.

Jóga proto hraje úlohu jak v každodenním praktickém životě, tak v hlubším, idealistickém řádu věcí. Její hodnotu je třeba prožít a vychutnat.

JÓGA – STRUČNÝ PŘEHLED

Jóga se praktikuje v Indii už více než dvě tisíciletí. Všechny příběhy a pověsti z dávných dob podávají svědectví o její existenci i o praktikách a bozích, kteří s ní byli spojeni.

Indická literatura je studnicí poznatků o józe, které pokrývají každou možnou rovinu. Přibližně podle stáří se uvádějí *védy* (knihy duchovních poznatků), *upanišady* (filozofické úvahy) a jejich komentáře, dále *purány* (starobylé kosmologie) a dva eposy *Ramajána* a *Mahábhárata*. *Mahábhárata* obsahuje mistrovské dílo indického písemnictví *Bhagavadgítu*. Na konci védského období se objevuje aforistická literatura s „Jóga-aforismy“ připisovanými Pataňžalimu, které zvláště zajímají studenty jógy. Kromě těchto děl existují celé soubory jak starých (předkřesťanských), tak novějších prací, které pojednávají o různých aspektech jógy a o filozofii jógy a svědčí o nepřetržitém zájmu o jógu jako disciplínu.

Jóga je považována za filozofii, vědu i umění. Má osm jasně vymezených stupňů a ve své nejčistší formě je kompletním systémem schopným vyhovovat všem lidským potřebám. Ale jóga se vždy používala a stále ještě používá jako základ dalších činností a disciplín. Pohyby z poloh jógy dnes například přebírají fyzioterapie a gymnastika.

Po staletí zdůrazňovaly různé školy jógy různé aspekty, ale všechna její odvětví mají společný ideologický základ, který spočívá v úsilí o zlepšení jednotlivých cvičenců jógy a v širším smyslu i lidstva.



Pataňžali je legendárním zakladatelem jógy. Podle pověsti lidstvu daroval prostřednictvím filozofie jógy vyrovnaného ducha, svými gramatickými díly jasnou řeč a díly o medicíně zdravé tělo.

Indická ikonografie mu připisuje podobu napůl lidskou, napůl hadí jako na této moderní sošce.

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene „*yu*“, který má význam spojit se nebo nasadit jho a naznačuje sjednocení (nebo spojení) každé stránky lidské bytosti od té nejvnitřnější po vnější. Další často používanou definicí jógy je definice spojení individuálního ducha s duchem obecným, protože to je jejím nejvyšším cílem.

Jako filozofie je jóga neobvyklá v tom, že považuje provádění poloh – tedy fyzické cvičení – a dechové techniky za základ toho, aby člověk vedl důstojný a spokojený život. Celá nauka jógy spočívá v aspektech poloh a dýchání. Obdobné klasické západní přísloví „*mens sana in corpore sano*“ – v zdravém těle



zdravý duch – se vždy uznávalo a v současnosti je stále více zdůrazňováno.

PATAŇDŽALI A JÓGA-SÚTRY

První napůl historická, napůl bájná postava v józe je postava mudrce Pataňdžaliho, který žil v době před Kristem – podle odhadů asi kolem roku 220 př. n. l. Tradičně je považován za autora děl o medicíně, gramatice a józe. Tato díla společně pokrývají oblast těla, intelektu a ducha. Jeho pojednání o józe se nazývá „Jóga-sútry“ neboli „Jóga-aforismy“ a i dnes je považováno za velmi závažné.

Jóga-sútry shrnují všechny různé stránky jógy a systematizují je. Podle Pataňdžaliho se jóga skládá z osmi stupňů, které jsou stejně důležité a souvisejí spolu jako části celku. Tyto stupně jsou:

1. Pět všeobecných příkazů (*jama*), jejichž cílem je vytvořit „lepší“ svět: neublížování, pravdivost, cudnost a oproštění od všeho egoismu a hmotných zájmů.

2. Pět příkazů osobní kázně (*nijama*): čistota, spokojenost, sebekázeň, studium nauk a oddanost bohu.

3. Provádění poloh (*ásana*): věrné a svědomité procvičování různých typů poloh.

4. Regulace dechu (*pránájáma*): pečlivé provádění dechových technik.

5. Odpoutání se od pozemských činností (*pratjáhara*): postupné odpoutání se od těla a mysli.

6. Koncentrace (*dhárana*): schopnost duševně se soustředit na určitý předmět.

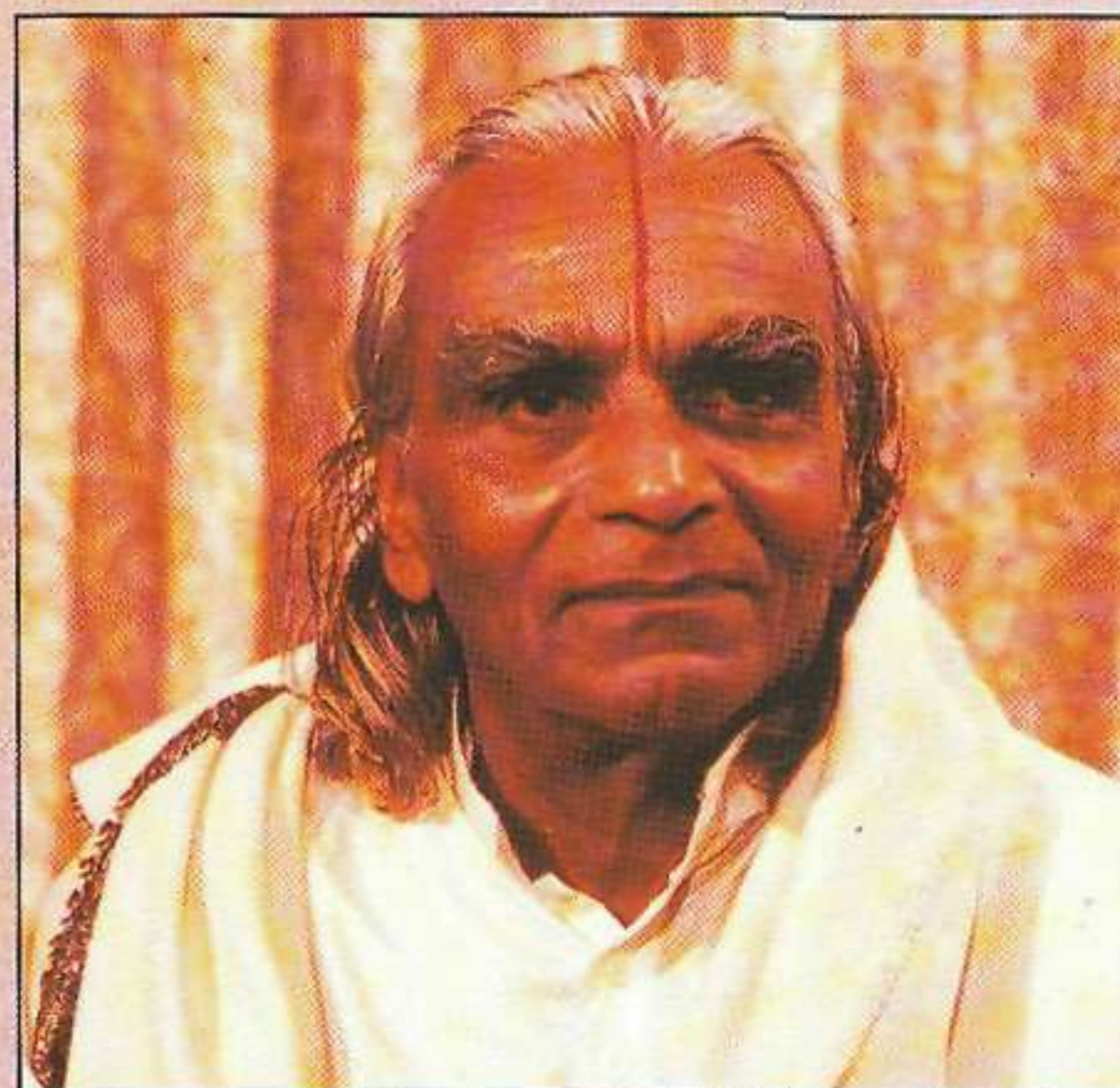
7. Meditace (*dhjána*): rozvíjení klidného meditačního stavu.

8. Vytržení neboli stav blaženosti (*samádhí*): dosažení stavu pohroužení do předmětu nebo boha.

VLIV B.K.S. IYENGARA

Dílo B.K.S. Iyengara potvrzuje jeho postavení moderního průkopníka jógy. Iyengar vysvětlil a ilustroval všechny tradiční stránky jógy formulované Pataňdžalim. Znovu objevil a systematizoval celou škálu poloh a dechových technik a zpřístupnil je jogínům všech úrovní po celém světě.

Co je nejdůležitější, B.K.S. Iyengar rozsáhle rozpracoval terapeutické účinky jógy. Všechny školy jógy po celém světě ho považují za odborníka a jeho knihy *Osvětlení jógy* a *Osvětlení pránájámy* jsou moderními klasickými díly. Za své služby prokázané józe obdržel od indické vlády a četných vzdělávacích organizací množství titulů a ocenění. Polohy a dechové techniky uvedené v této knize jsou založeny na díle B.K.S. Iyengara.





K FYZICKÉ POHODĚ

Jóga je nepopsatelným uměním, které, ač je podepřeno velmi logickou filozofií, se neodhalí pouhým teoretizováním. Účinky různých ásau a pránájám na těle, mysli a duchu pozná člověk teprve praxí.

Je snadné pochopit, proč se tělo prostřednictvím jógy stává pružné a zdatné. Proč a jak jóga působí na mysl již není tak zřejmé. Ale proč by měla ovlivňovat ducha – sílu vůle, pocit pohody a energii – se zdánlivě vymyká vší logice.

ROZSAH PROGRAMU

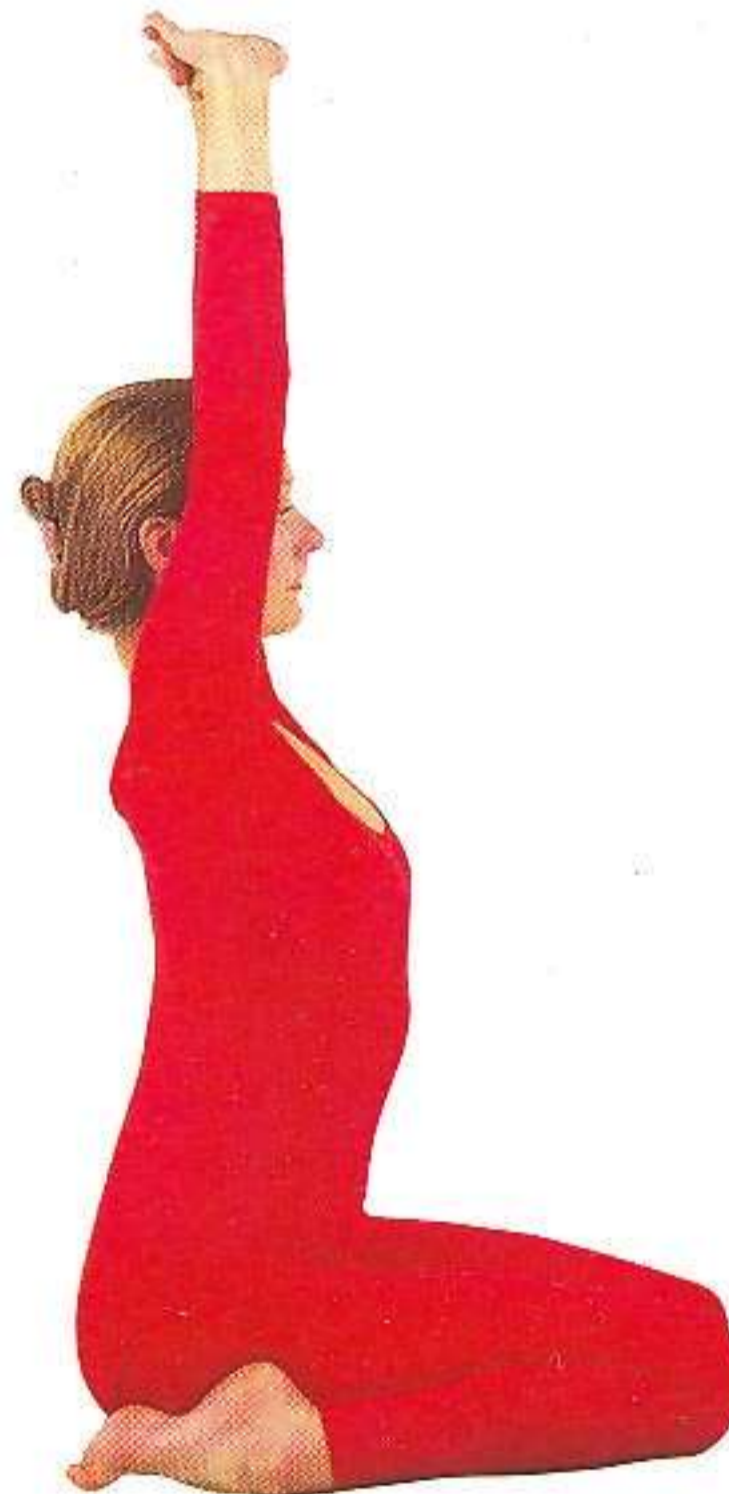
Cílem tohoto programu je poskytnout základní úvod do teorie a praxe jógy. Hlavní část *K fyzické pohodě* se zabývá 41 polohami a variantami – ásanami –, které mohou vyzkoušet začátečníci každého věku. Základní techniky jsou uvedeny se srozumitelnými ilustracemi a fázemi tak, aby mohl každý polohy snadno sledovat.

Knihla obsahuje desetidenní program, který vás bude systematicky a postupně provázet při cvičení. Navrhujeme cvičit každý den, ale pokud to není možné, bude program trvat déle. V knize je uvedeno i několik nutných bezpečnostních opatření, která zajistí, že vaše cvičení bude bez problémů. Přidáno je i několik obecných rad ke cvičení.

Navíc je připojena kapitola uvádějící polohy, které pomáhají na některé běžné problémy – bolesti hlavy, strnulost a bolest v šíji a ramenou, bolesti zad a ztuhlé kyčle. Seznámíme vás také s polohami, které je vhodné provádět při menstruaci.

V kapitole *K duševnímu klidu*

vás provedeme po několika jednoduchých relaxačních a dechových technikách, při



kterých vám ukážeme, jak zklidňují mysl.

CVIČENÍ DOMA

Existuje několik způsobů, jak si

Při čtení této knihy si můžete myslet, „To je všechno moc zajímavé, ale není to pro mě“. Ale pokud budete provádět některé polohy tak, jak jsou popsány, budete pravděpodobně příjemně překvapeni. Přestože možná zjistíte, že polohy jsou složitější, než vypadají, a že ne všechny vaše klouby pracují tak, jak by měly, nevzdávejte se. Polohy vám brzy začnou pomáhat s každou tělesnou slabostí, která vás může postihnout. Navíc vám vzpruží mysl a zvýší vám koncentraci.

doma naplánovat cvičení. Vše záleží na řadě faktorů, jako je volný čas, rodinné a jiné povinnosti a individuální požadavky.

Čas

Neexistují pevná pravidla kdy nebo jak dlouho cvičit. Samozřejmě platí, že čím více se jóga cvičí, tím jsou účinky větší.

Někteří lidé raději cvičí ráno, jiní večer. Je také možné rozložit si cvičební blok během dne podle potřeby na kratší úseky, byť jen desetiminutové.

Rodinné a jiné povinnosti

Cvičení lze upravovat podle okolností. Občas se musí přizpůsobit efektivnímu plnění rodinných a jiných závazků. V tom případě je důležité pečlivě si rozplánovat čas a program pro cvičení, aby se dosáhlo maximálního účinku.

Máte-li například jen 10 nebo 20 minut času a čeká vás množství práce nebo stresová situace, může být nejvhodnější Svíčka (obr. 37 a 38) a Most ze svíčky (obr. 39) nebo Lomená svíčka (obr. 40).



Úroveň

Provádění poloh a pránájámy se bude různit podle úrovně a zkušenosti cvičícího. Základní pozice by se měly provádět pravidelně a nemělo by se na ně nikdy zapomínat. Jednou z metod je obměňovat každý den typ poloh, například jeden den provádět polohy vestoje a druhý den polohy vsedě. Vždy zařadte i polohy převrácené. Začátečníci by se měli více soustředit na polohy vestoje.

Individuální potřeby

Při cvičení doma musíte citlivě reagovat na své vlastní potřeby a uvědomovat si, které polohy za různých okolností pomáhají. Například polohy vestoje povzbuzují, zatímco předklony zklidňují.

Toto je jeden přístup ke cvičení. Dalším přístupem je provádět určitý program bez ohledu na vlastní zálibu. Díky prvnímu přístupu budete citliví a druhý přístup vám bude rozvíjet silnou vůli. Obojí je třeba se naučit. Při zdravotním problému, pro který je popsána určitá skupina poloh, by se měl tento program dodržet.

Struktura

Cvičení jógy by mělo mít strukturu. Základní radou je začít jednoduchými polohami nebo polohami, které dovolují protažení těla; pak pokračovat s hlavní skupinou nebo skupinami poloh vybraných pro určitý den a skončit relaxačními polohami, které tělu umožní, aby vstřebalo vykonanou práci.

Sebekázeň

Cvičení doma vyžaduje a rozvíjí sebekázeň a nezávislé pochopení poloh. Je dobré začít tím, že si zapamatujeme některé uvedené polohy a pokyny. Osvojováním správných návyků se v józe vytvoří pevný základ a povede k důvěře ve cvičení a rozsáhlejším vědomostem.

Opakování poloh

Je obvyklé opakovat při cvičení některé polohy, například polohy vestoje, polohy vsedě a protažení, pokud nezpůsobují únavu. Neopakujte však převrácené polohy a polohy posilující.

Doba provádění poloh

V kapitole Ásany je uváděna doba provádění každé polohy. Na začátku nezůstávejte v poloze dlouho, dokud si ji neosvojíte a ne získáte vytrvalost. Při držení polohy se nepřepínejte. Postupně prodlužujte dobu strávenou v každé poloze tak, aby se pozice, stejně jako vaše zdraví, zdokonalovala.

Dýchání v polohách

Pohyby směrem nahoru provádějte při nádechu, pohyby směrem dolů při výdechu. To znamená, začnete pohyb na začátku nádechu nebo výdechu a pokud možno jej na konci téhož dechu dokončete. V polohách nezadržujte dech.

Menstruace

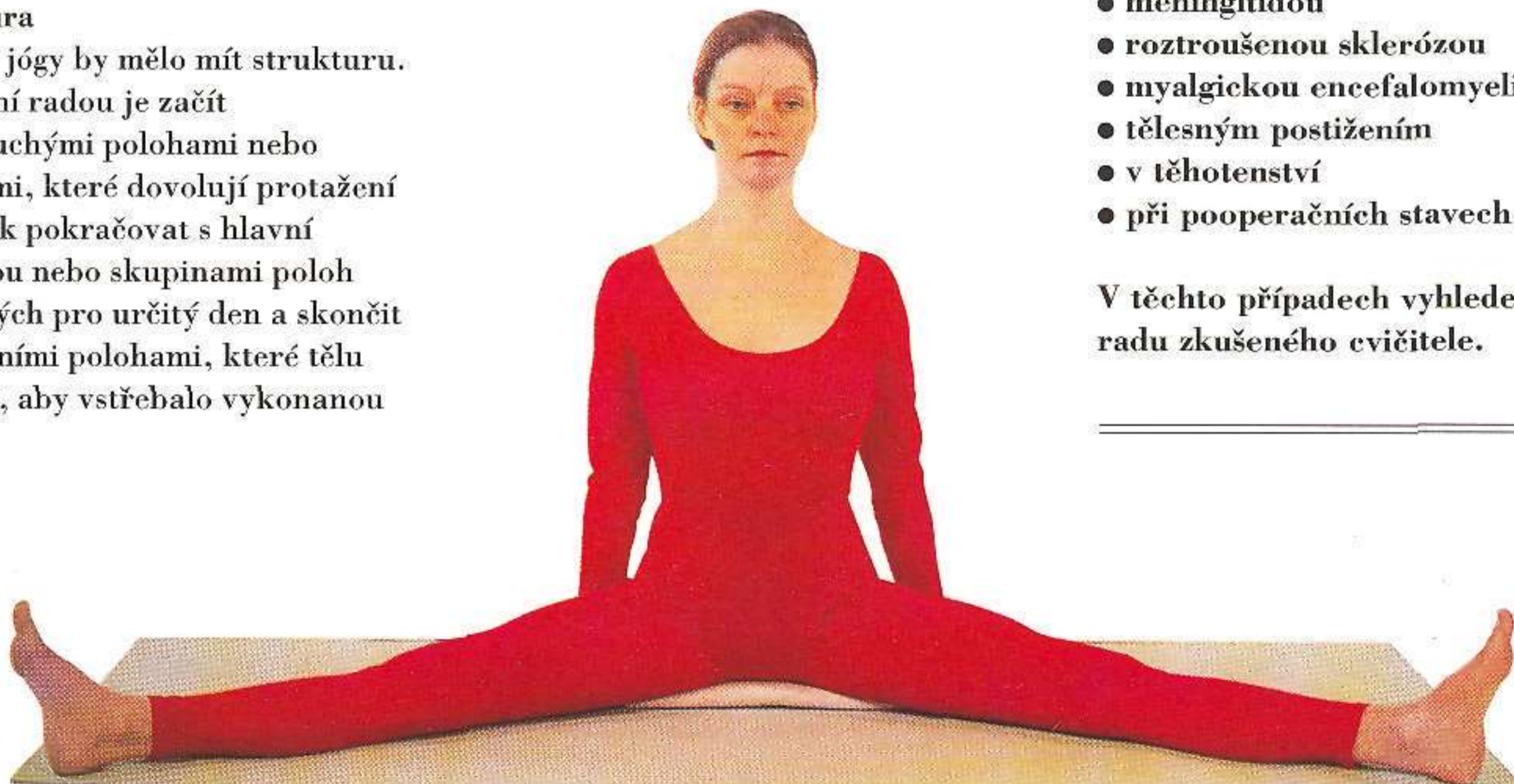
Ženy by během menstruace neměly provádět převrácené polohy, protože ty blokují přirozený průtok krve. Uvádíme celou škálu poloh, které se pro toto období hodí – viz Ásany při menstruaci.

UPOZORNĚNÍ

Tento program není určen pro osoby trpící následujícími potížemi:

- rakovinou nebo benigními nádory
- s odchlípením sítnice
- cukrovkou
- epilepsií včetně petit mal
- srdečními chorobami
- vysokým krevním tlakem
- HIV
- meningitidou
- roztroušenou sklerózou
- myalgickou encefalomyelitidou
- tělesným postižením
- v těhotenství
- při pooperačních stavech

V těchto případech vyhledejte radu zkušeného cvičitele.





ÁSANY

Existuje mnoho různých typů poloh jógy – indické texty se někdy zmiňují o počtu 840 000! –, ale až donedávna se používalo jen asi 20 nebo 30 základních poloh. Avšak dnes zásluhou díla B.K.S. Iyengara provádějí jogíni po celém světě více než

200 poloh. Systém poloh je postupně plným právem uznáván sám o sobě jako předmět výuky, protože se přesností a správnému provádění pohybů věnuje velká pozornost.

Všechny polohy (ásany) jsou anatomicky a fyziologicky neškodné. Jsou vodítkem k řadě pohybů lidským tělem dosažitelným. V Iyengarově metodě jsou polohy roztrženy podle stupně obtížnosti, aby je mohli provádět cvičenci od začátečníků po pokročilé.

Polohy jsou seskupeny podle pozice těla – vestoje, vsedě,

protáčení, polohy na břicho, na zádech, převrácené a vyvažující. Obsahují pomalé i rychlé pohyby a učí soustředění, dynamice i klidu. Mají důležité terapeutické účinky, protože jejich prováděním se osvěžuje a posiluje celá organická struktura. Automaticky se zlepšuje napětí svalů. Cvičenci přinese jóga pevnější zdraví, větší vytrvalost a hbitost.

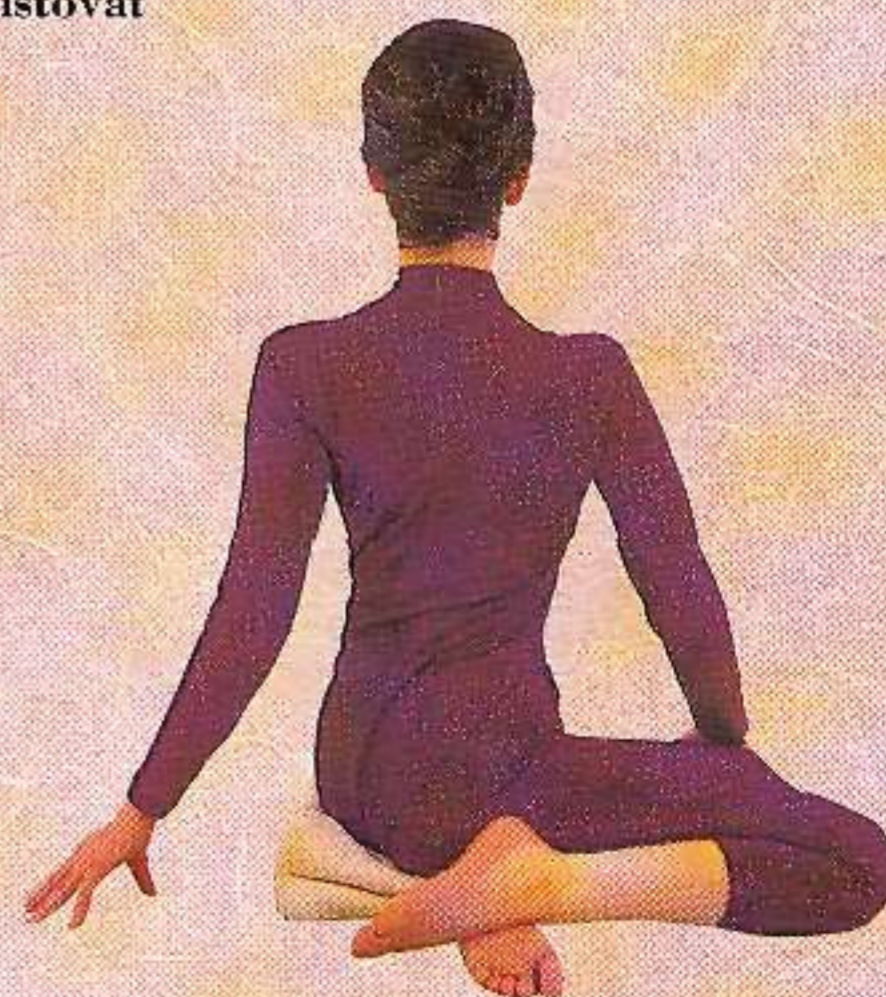
V rovině psychologické mají polohy svou vlastní skutečnou hodnotu, protože je podnětné a zajímavé je provádět. Mají také přímý vyvažující účinek na určité psychické potíže. Dokáží „oživit“ letargickou a deprimovanou osobu nebo zklidnit osobu rozčlenou nebo zoufalou.

NEŽ ZAČNETE

Před začátkem cvičení jógy by se měly dodržet tyto základní pokyny:

- Po těžkém jídle počkejte 4–5 hodin, po jídle lehčím 2–3 hodiny.
- Než začnete, dojděte si na toaletu.
- Pomůžte svíčka s oporou (obr. 38) a Poloviční pluh (obr. 36).
- Cvičte ve volném oděvu a naboso.
- Cvičte na nekluzké podložce nebo podlaze. Hlavně v zimě by podlaha neměla být příliš studená.
- Deky před použitím pečlivě složte, protože každý záhyb vám bude cvičení narušovat.
- Vyjměte si tvrdé kontaktní čočky.

- Máte-li při cvičení potíže, vyhledejte radu. Vaše potíže může být běžná a bude na ni pravděpodobně existovat řešení. Mezitím se vyhněte přepínání.





POLOHY VESTOJE

I • TADÁSANA

POLOHA HORY

Jako první se naučíme tuto polohu. Je to základní pozice vestoje, kterou polohy vestoje začínají a končí.

Ačkoli se Tadásana provádí od samého začátku, je obtížné ji zvládnout, protože vyžaduje přenesení energie těla a mysli do rovnováhy ve statické poloze. To lze provést teprve poté, kdy se opraví chyby v držení těla procvičením různých ásan. Proto by se měli začátečníci seznamovat s polohami postupně.

Provedte stoj spojný tak, aby se vám dotýkaly palce, paty a kotníky. Kolena držte narovnaná a napněte stehenní svaly. Nohy vyrovnávejte od spodu nahoru, vyrovnejte páteř a hrudník. Ramena stáhněte dozadu, lopatky držte u sebe a paže nechte volně viset podél těla. Dlaně uvolněte a otočte je směrem k bokům. Povytáhněte krk a uvolněte si obličej. Dívejte se

rovně dopředu. Soustředte se na vycentrování těla: rovnoměrně vyrovnejte váhu na obě chodidla; zaměřte se na plosky nohou a stejnoměrně je propněte. Vědomě protáhněte pravou a levou stranu těla. Hrudník mějte rozevřený.

Při provádění samotné Tadásany zůstaňte v poloze 30–60 sekund. Provádíte-li ji jako fázi jiné polohy, dobu zkraťte.



RADY K POLOHÁM

Než začnete cvičit, přečtěte si následující rady týkající se jednotlivých skupin poloh.

Polohy vstojе

- Máte-li nemocná záda nebo poškozená kolena, nezahajujte polohy skokem.
- Při narovnávání kolen kolena nenapínejte.
- Nezadržujte dech.
- Nenapínejte hrdlo nebo břicho.

Polohy vsedě

- Seděte si na jednu nebo dvě složené deky, aby se vám nenapínala dolní část zad. Jste-li pružnější, výšku dek si snižte.
- Nepropínejte nohy silou, ale narovnávejte je opatrně.

Protáčení

- Seděte si na složené deky, aby se vám zvýšila základna páteře. Dokážete pak otočit celým trupem.
- Nenapínejte břicho.

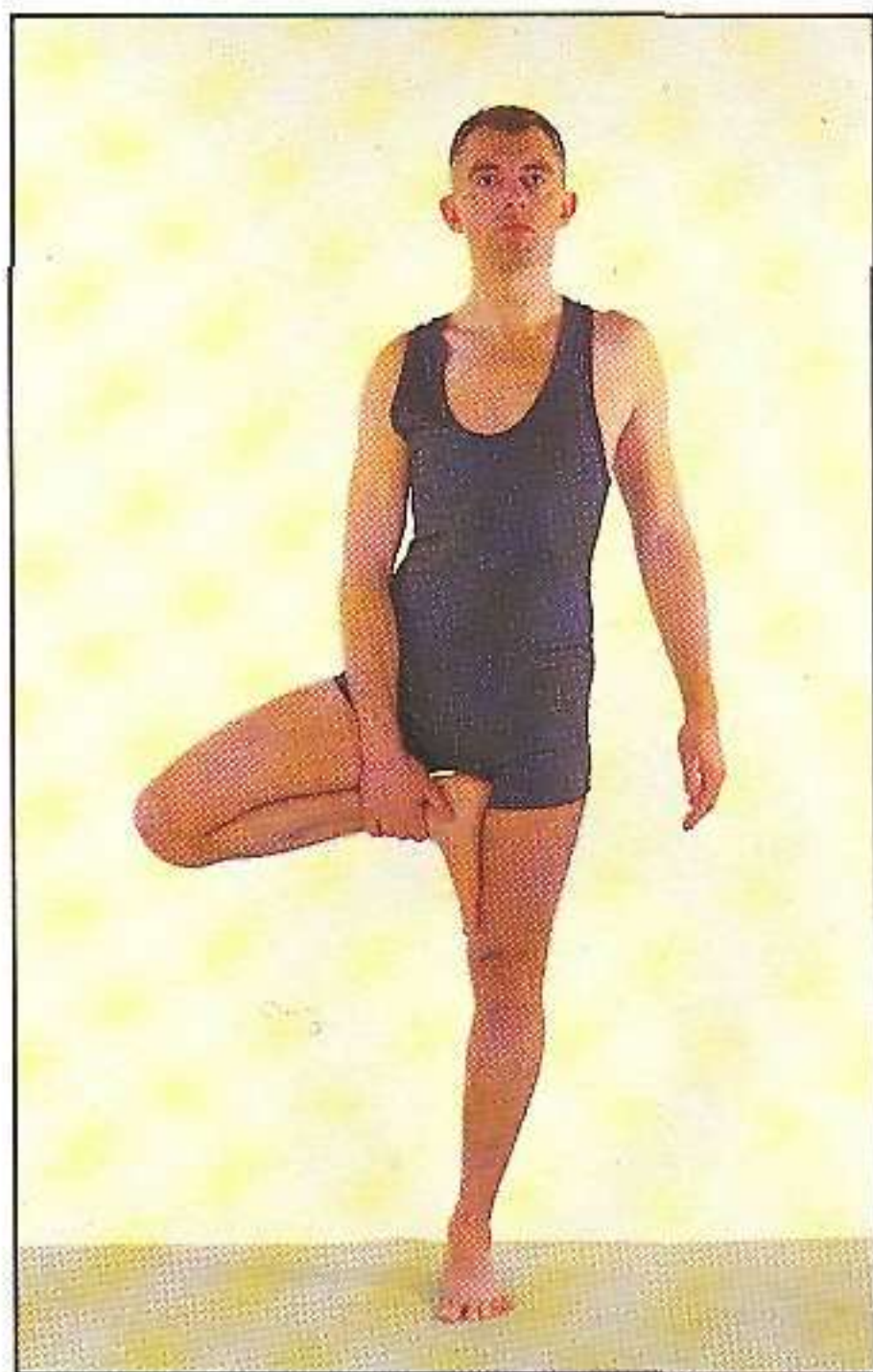
Převrácené polohy

- Těmto polohám se vyhýbejte při menstruaci. Polohy určené pro toto období jsou uvedeny v kapitole „Ásany při menstruaci“.
- Tyto polohy by měly být pohodlné. Pocítíte-li tlak v jakékoli části hlavy nebo krku, je třeba si upravit deky, nebo jste se nešikovně zvedli.
- V případě poranění hlavy nebo krku nebo vnitřního poranění postihujícího oči, uši nebo mozek, vyhledejte odbornou radu.

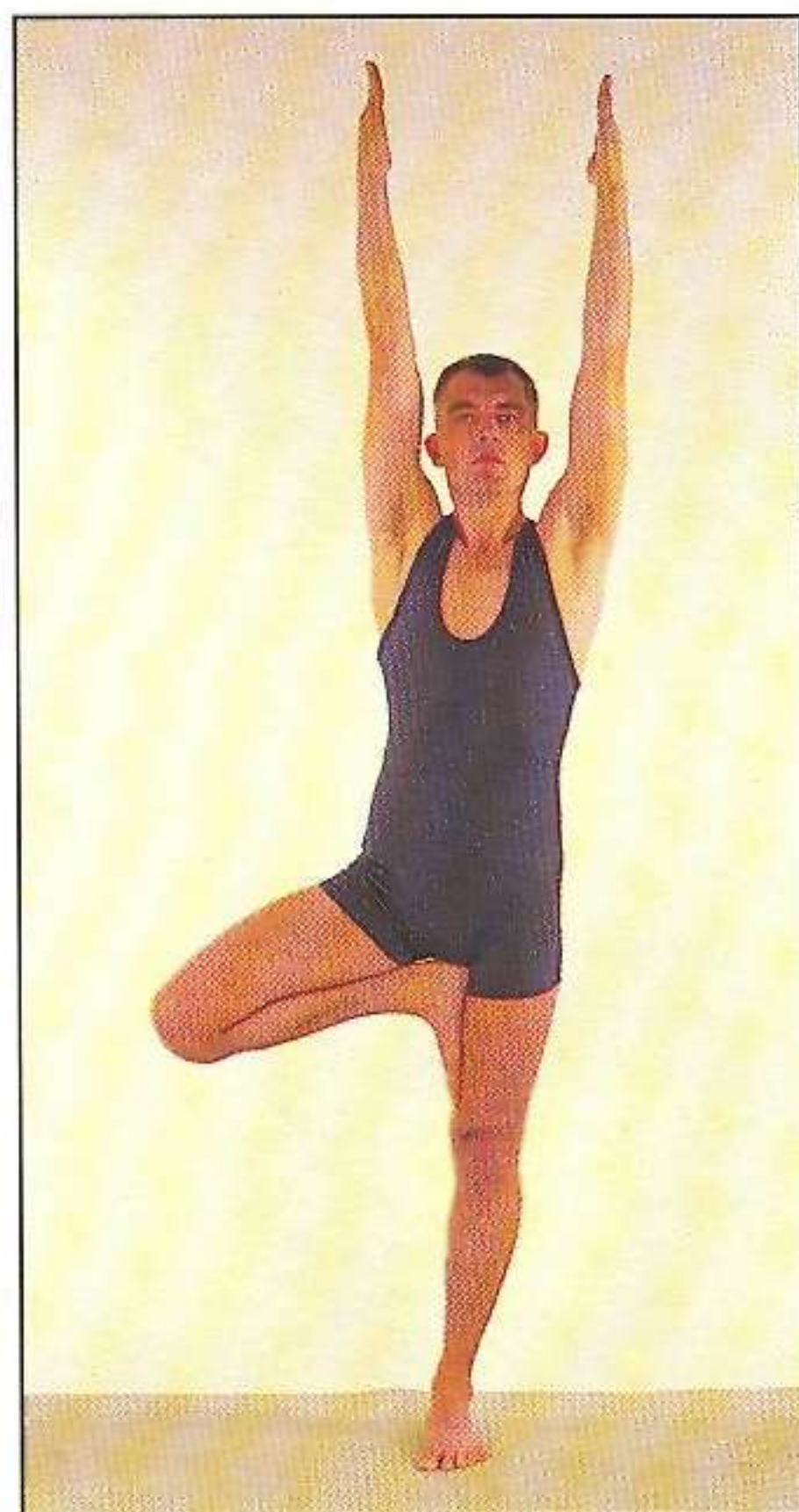


2 • VRKŠÁSANA

POLOHA STROMU

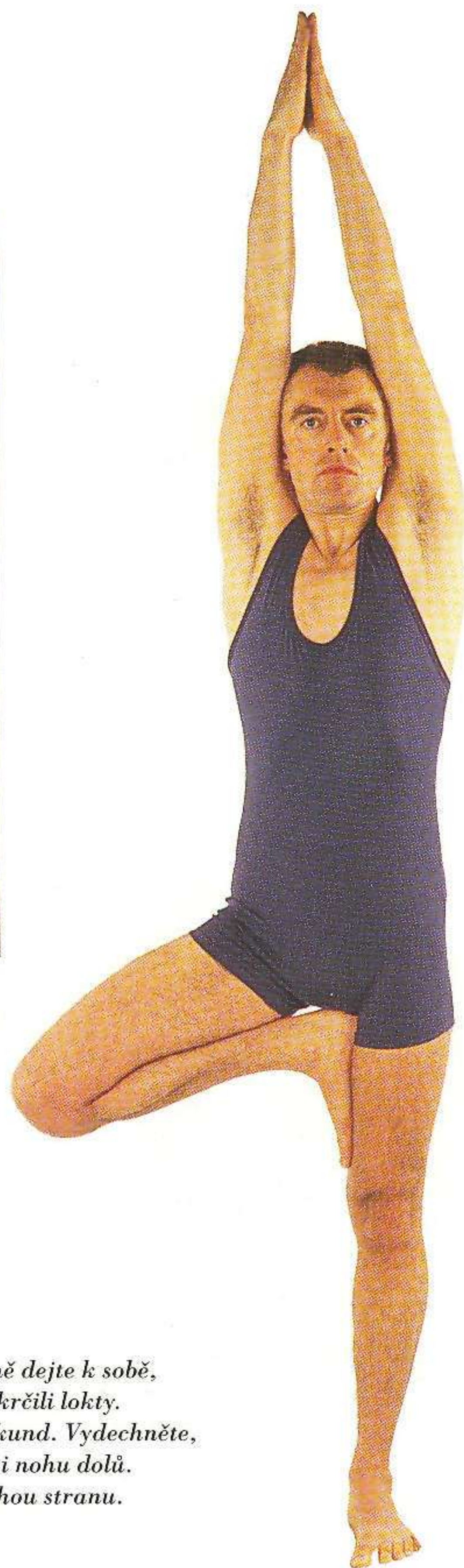


1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1). Aniž byste pohnuli levou nohu, pokrčte pravou nohu do strany. Uchopte se za kotník a položte chodidlo do nejvyššího bodu vnitřní strany levého stehna. Držte ho co nejvýše. Pravé koleno tlačte dozadu, aby bylo v rovině s pravým bokem.



2 Nadechněte se a zdvihněte ruce nad hlavu dlaněmi k sobě. Napněte lokty a vytáhněte paže a trup nahoru. Stůjte pevně na levém chodidle tak, abyste se nepřevážili. Nohu mějte narovnanou.

3 Vpravo: Dlaně dejte k sobě, aniž byste pokrčili lokty. Vydržte 20–30 sekund. Vydechněte, pak spusťte paže i nohu dolů. Opakujte na druhou stranu.



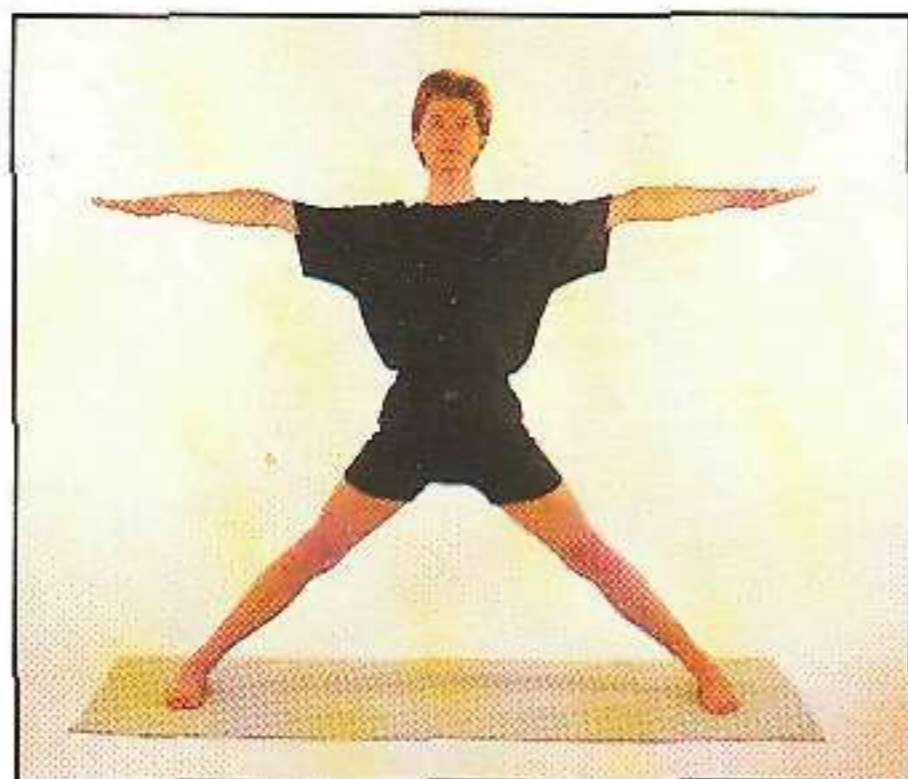


3 • UTTHITA TRIKÓNÁSANA

POLOHA NAPJATÉHO TROJÚHELNÍKU

Trikónásana je jednou z nejdůležitějších poloh vstoje. Jednotlivé fáze se naučte postupně, začleňte je do svého cvičení a vycházejte z nich.

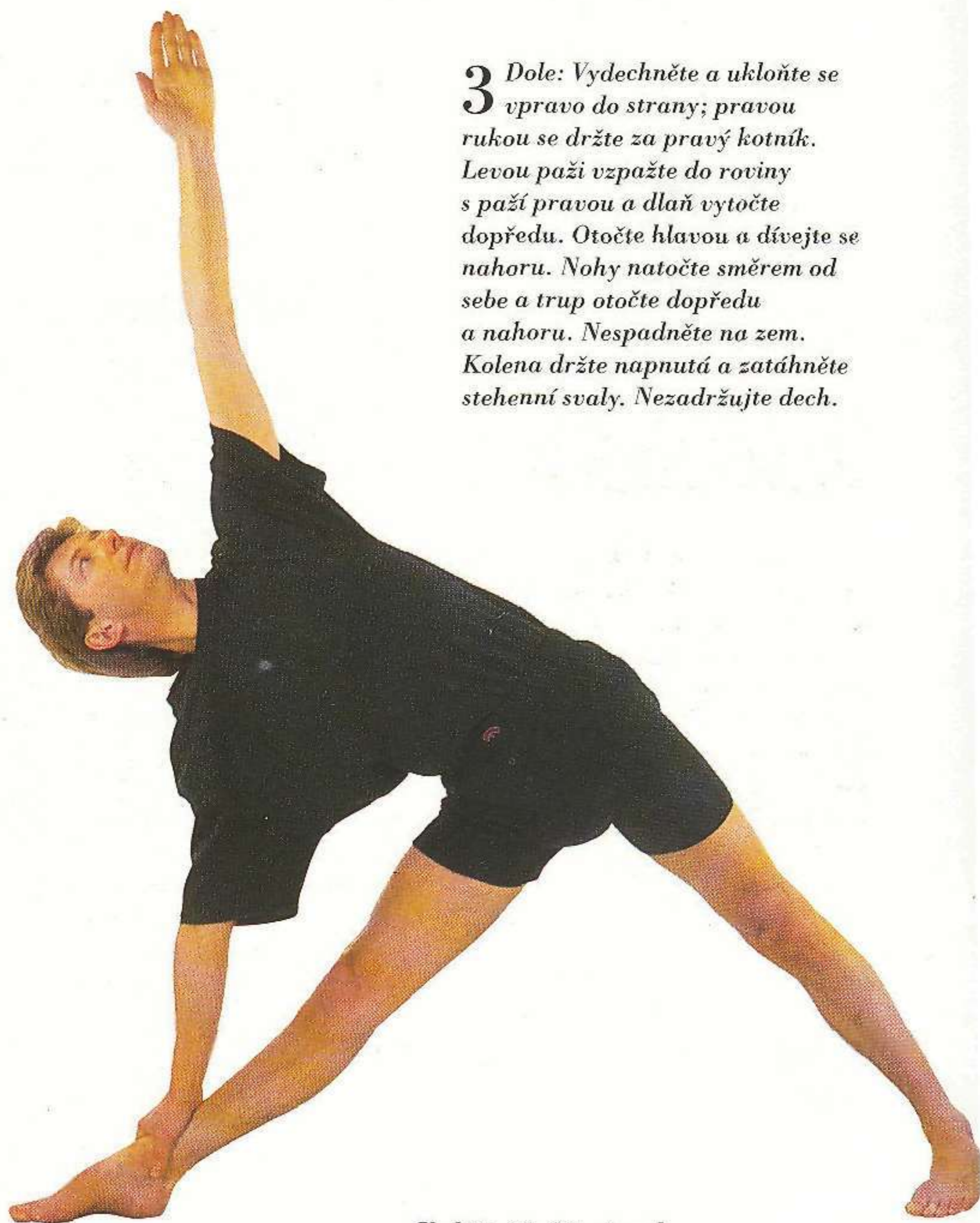
- Máte-li nemocná záda nebo poškozená kolena, nezahajujte pozice vstoje skokem.



1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1). Zhluboka se nadechněte a skokem roznožte na šířku 105–120 cm. Zároveň upažte do roviny ramen s dlaněmi dolů. Chodidla srovnejte tak, aby směřovala dopředu.



2 Levé chodidlo vytočte asi o 15° dovnitř a pravé chodidlo o 90° ven. Pravou patu srovnejte tak, aby byla přesně naproti levému nártu. Při vytáčení levého chodidla dovnitř otočte levou nohu směrem ven. Při vytáčení pravého chodidla otočte celou nohu stejným směrem (tzn. doprava). Kolena držte pevně a vytáhněte se z boků.



3 Dole: Vydechněte a ukloňte se vpravo do strany; pravou rukou se držte za pravý kotník. Levou paži vzpažte do roviny s paží pravou a dlaň vytočte dopředu. Otočte hlavou a dívejte se nahoru. Nohy natočte směrem od sebe a trup otočte dopředu a nahoru. Nespadněte na zem. Kolena držte napnutá a zatáhněte stehenní svaly. Nezadržujte dech.

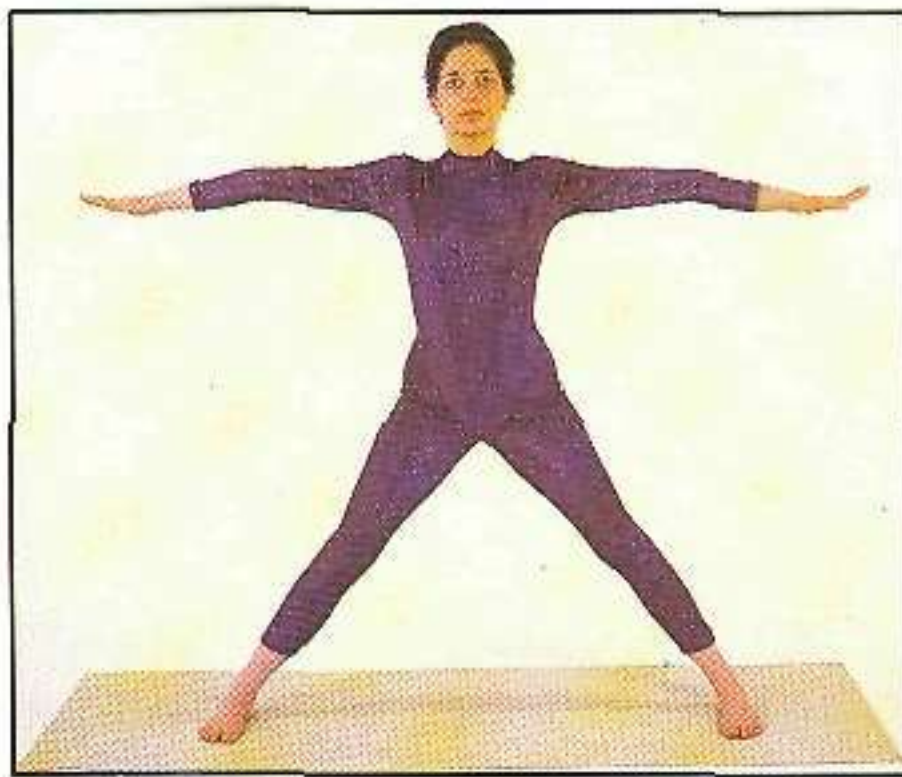
Vydržte 20–30 sekund.

Nadechněte se a vraťte se do pozice 2. Chodidla otočte do středu. Paže nechte na chvíli odpočinout, abyste necítili únavu (můžete si je položit v bok). Znovu srovnejte nohy a cvik opakujte na druhou stranu. Narovnejte se, vydechněte, skočte do stoje spojného a připažte.



4 • UTTHITA PARŠVAKÓNÁSANA

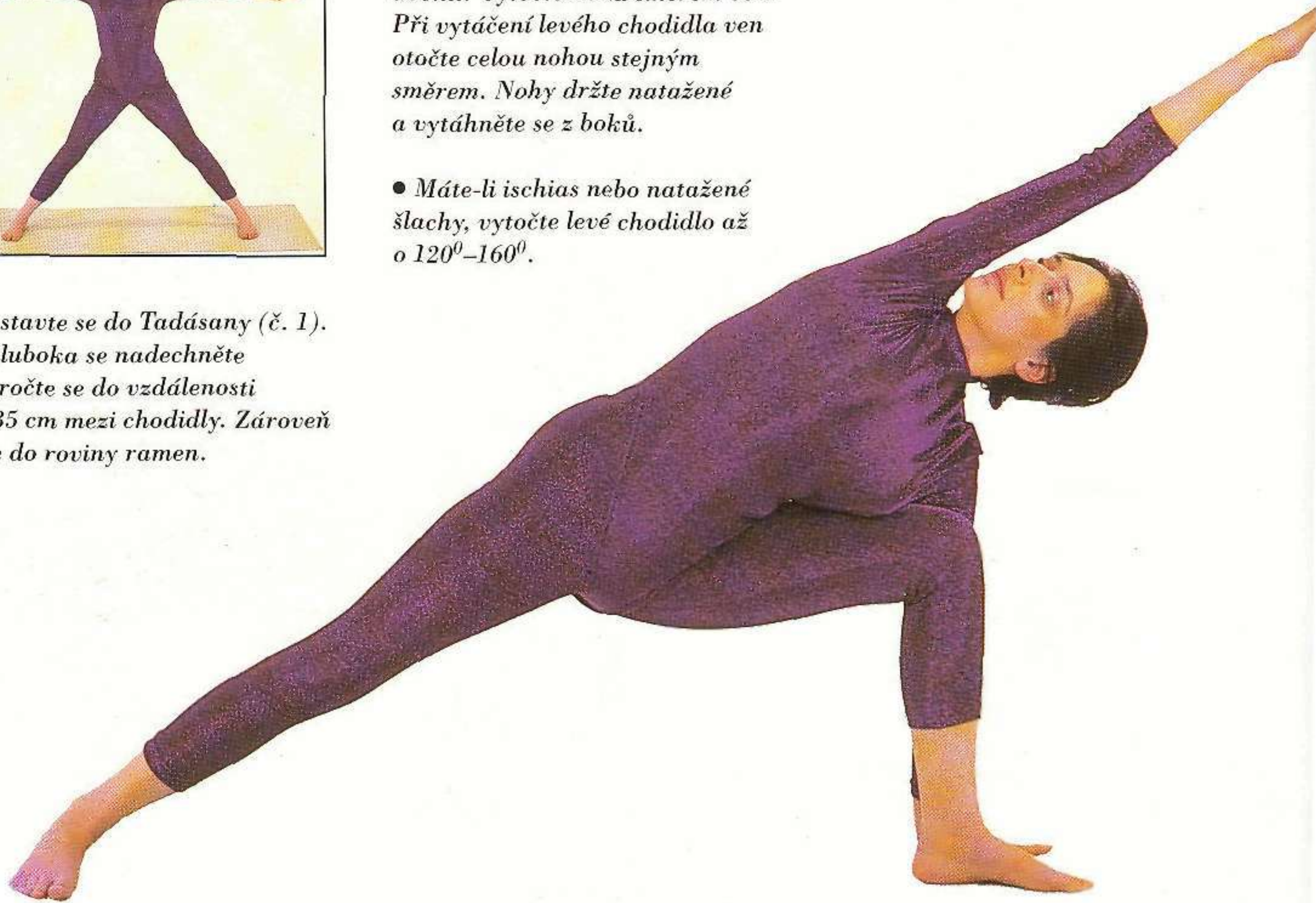
ПОЛОЖА НАПЯТОГО БОЧНОГО УГЛУ



1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1). Zhluboka se nadechněte a rozkročte se do vzdálenosti 120–135 cm mezi chodidly. Zároveň upažte do roviny ramen.

2 Vpravo: Pravé chodidlo vytočte asi o 15° dovnitř a levé chodidlo o 90° ven tak, aby levá pata ležela proti pravému nártu. Při vytáčení pravého chodidla dovnitř vytočte nohu směrem ven. Při vytáčení levého chodidla ven otočte celou nohou stejným směrem. Nohy držte natažené a vytáhněte se z boků.

• Máte-li *ischias* nebo natažené šlachy, vytočte levé chodidlo až o 120°–160°.



3 Pravou nohu držte pevně a levou nohu pokrčte do pravého úhlu, holeň držte svisle a stehno rovnoběžně s podlahou. Vydechněte a ukloňte se vlevo do strany. Předklánějte se z boků, ne z pasu. Levou dlaň položte na podlahu vedle vnější strany levého chodidla. Otočte pravou paží a dejte ji nad

hlavu dlaní dolů. Otočte hlavu a dívejte se vzhůru. Pravou nohu a obě paže držte vyrovnané a celý trup vytočte směrem nahoru. Pravou stranu těla natáhněte směrem ke konečkům prstů. Uvolněte obličej a normálně dýchejte. Vydržte 20–30 sekund. Nadechněte se a narovnejte se. Chodidla otočte

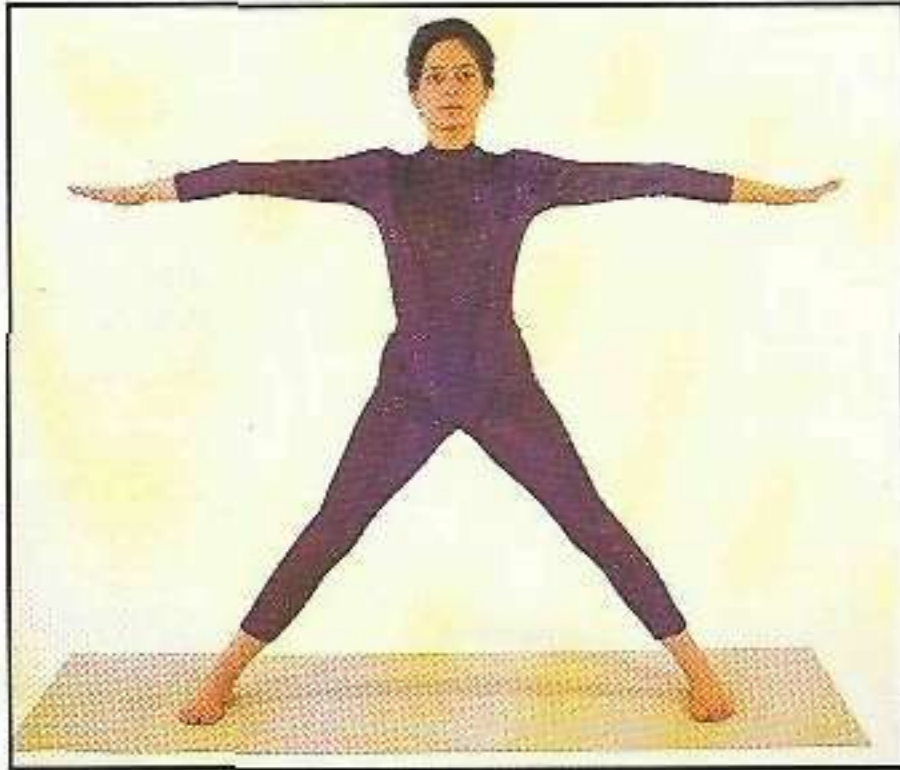
zpátky doprostřed a paže položte na boky. Opakujte na druhou stranu. Postavte se do polohy 2, vydechněte a skokem se vraťte do *Tadásany*.

• Dýchá-li se vám ztěžka, postavte se a odpočiňte si nebo obličej otočte k podlaze, dokud se vám dech nezklidní.

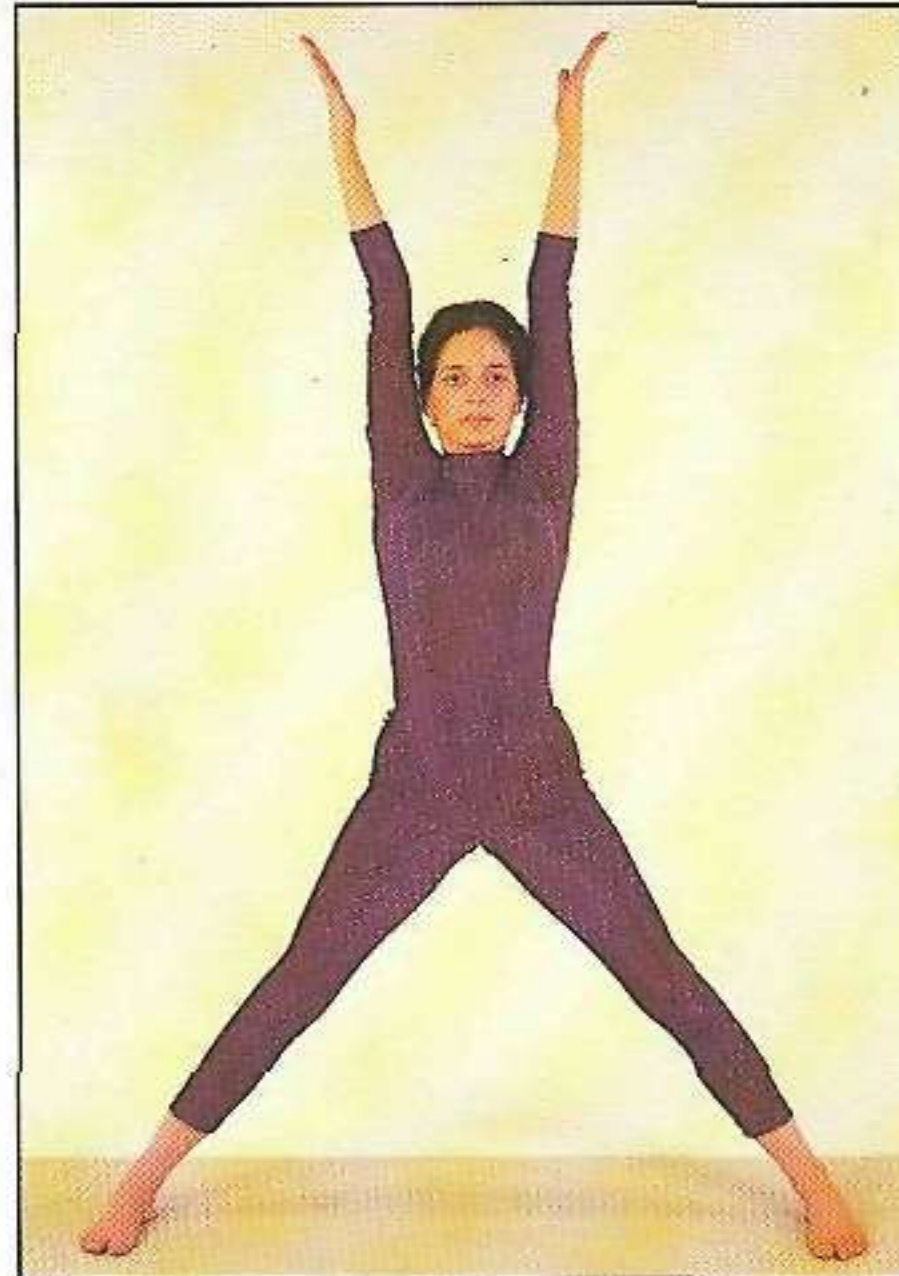


5 • VÍRABHADRÁSANA I

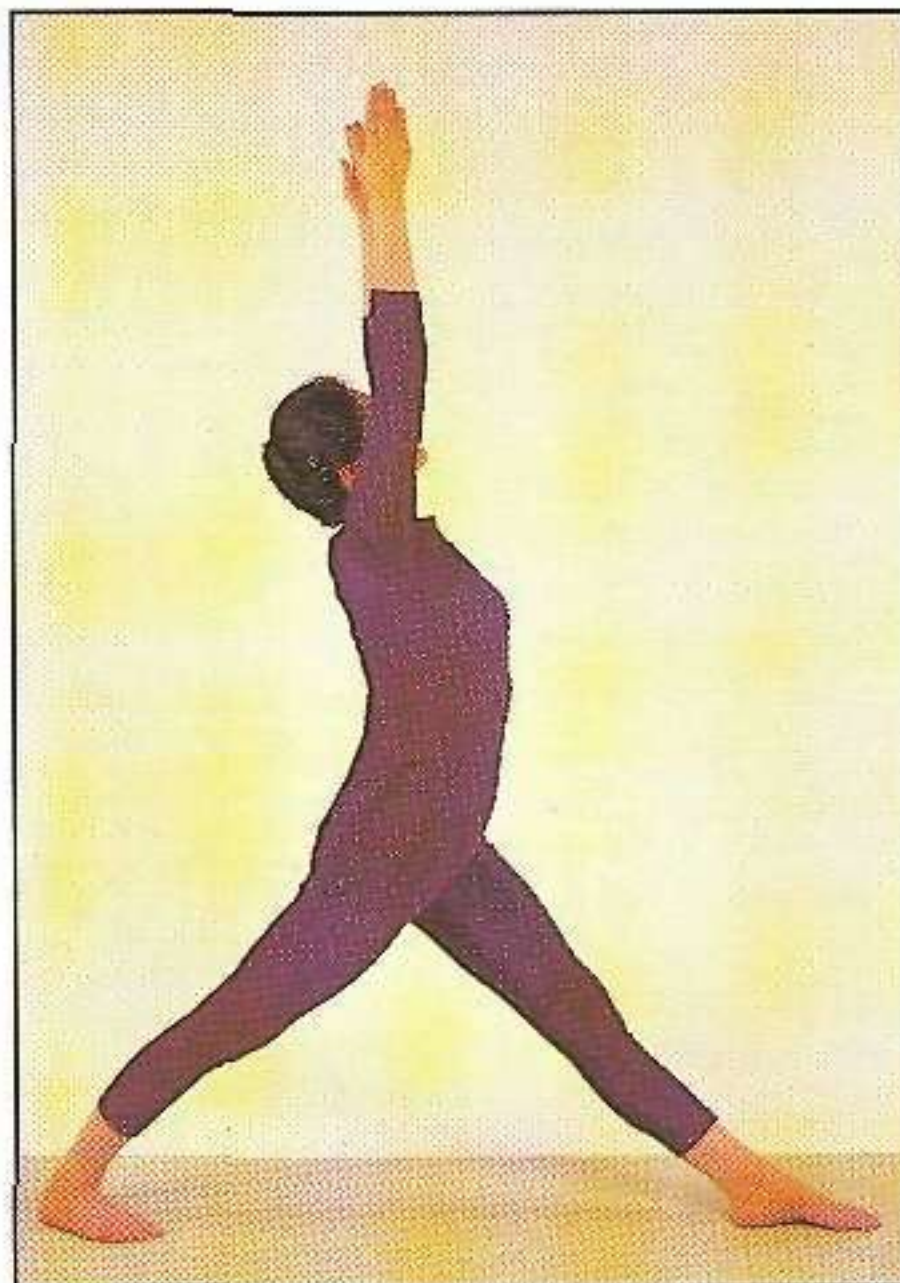
POLOHA HRDINY I



1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1). Zhluboka se nadechněte a rozkročte se na šířku 120–135 cm mezi chodidly, upažte do roviny ramen.



2 Dlaně vytočte nahoru a paže natáhněte nad hlavu. Držte je rovnoběžně s napnutými lokty a dlaněmi otočenými k sobě. S pomocí rukou se vytáhněte z boků. Je-li pro vás zvednutí rukou nad hlavu náročné, držte ruce v pase.

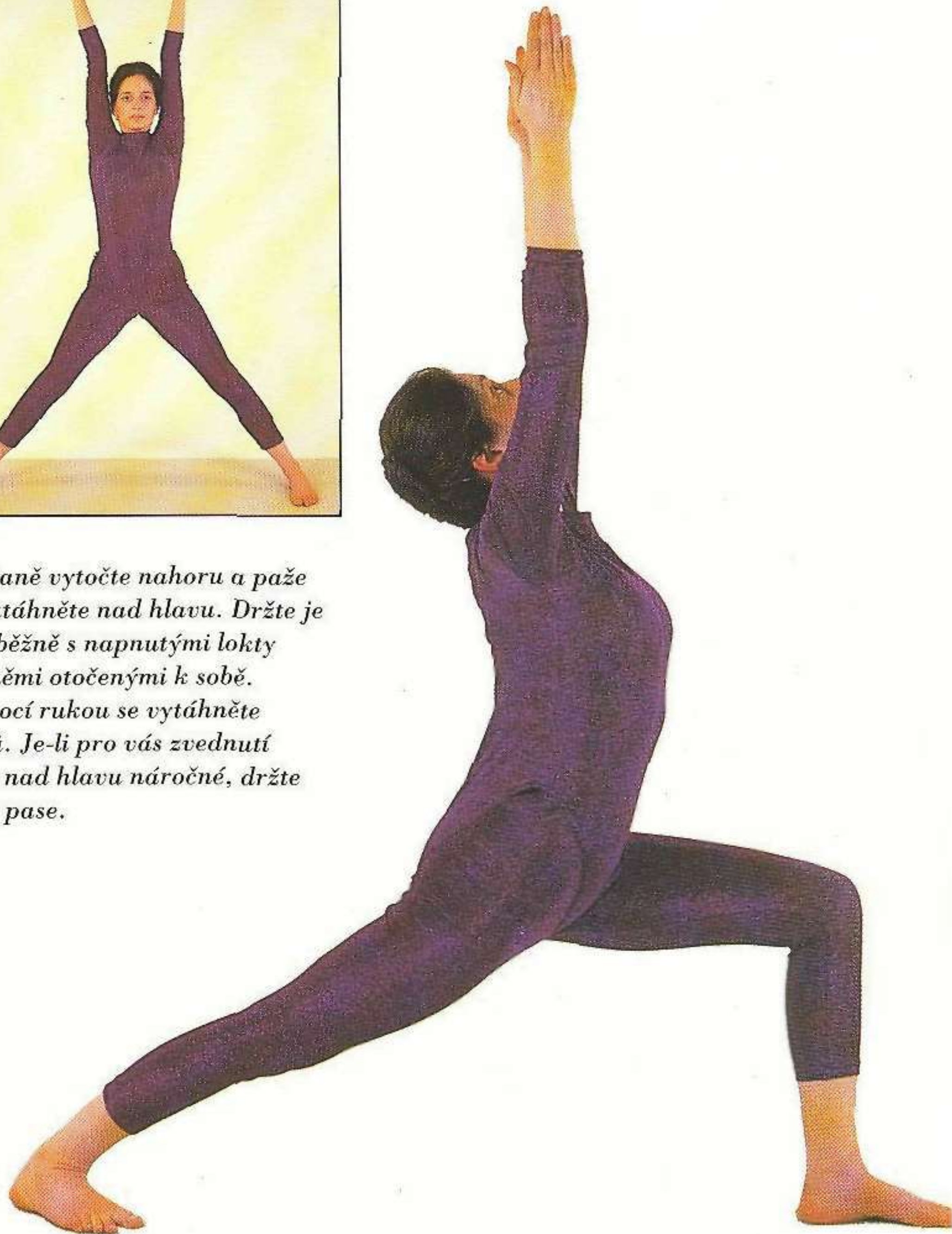


3 Pravou nohu a chodidlo vytočte o 45° dovnitř a levé chodidlo o 90° ven. Zároveň otočte trup a boky vlevo. Pravý bok tlačte dopředu a levý bok trochu dozadu, aby byly obě strany těla rovnoběžné.

4 Vydechněte a levou nohu pokrčte do pravého úhlu. Celé tělo vytáhněte nahoru. Lopatky zatáhněte dovnitř a vypněte hrudník. Zakloňte hlavu a dívejte se nahoru. Nenapínejte krk a hrdlo. Zadní nohu držte pevně a dejte pozor, aby boky a tělo zůstaly

vytočené doleva. Co nejvíce se vytáhněte nahoru.

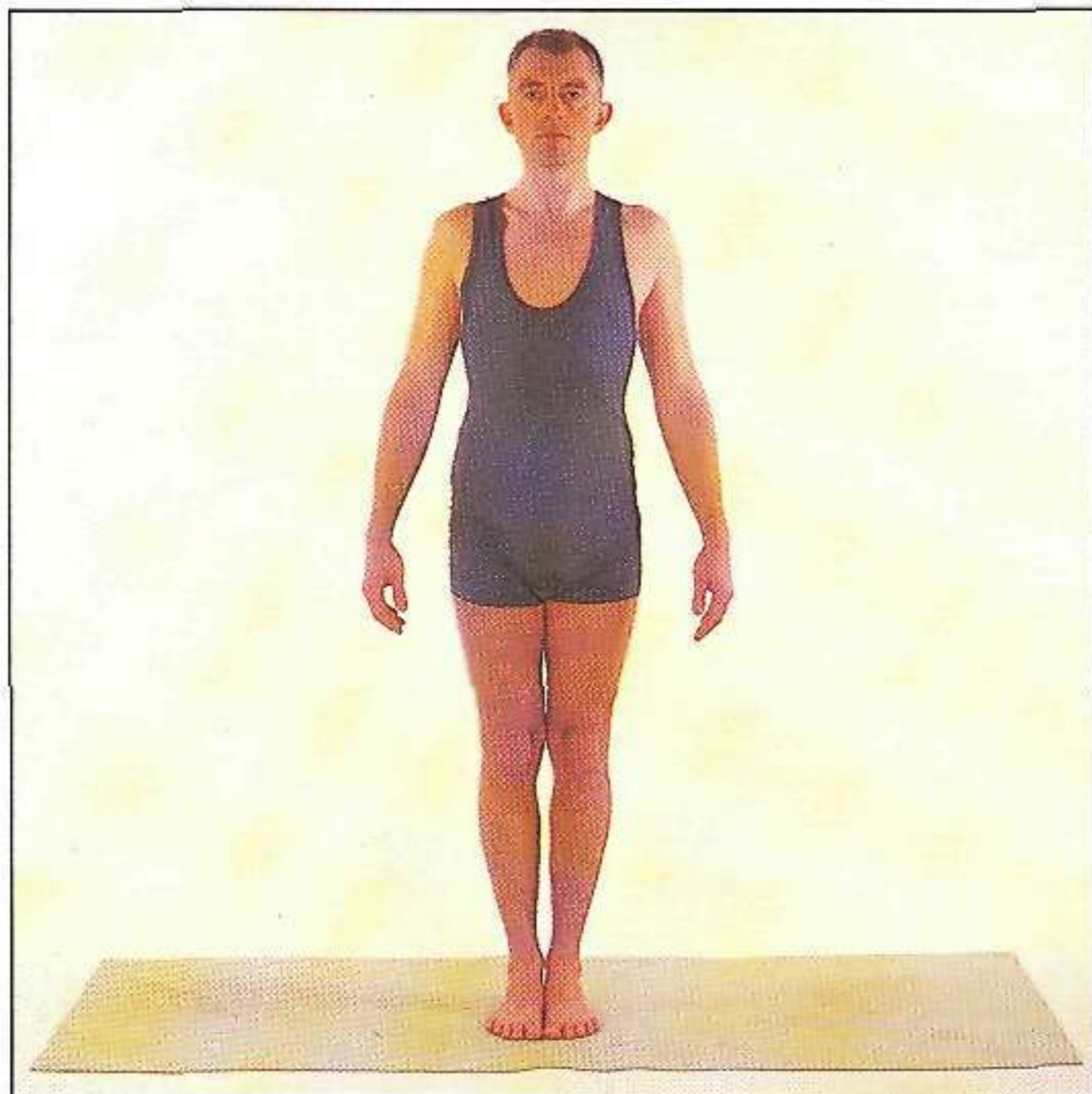
Vydržte 20–30 sekund. Nadechněte se a zdvihněte se. Otočte se doprostřed. Uvolněte si paže a srovnejte si nohy. Cvik opakujte na druhou stranu. Zdvihněte se, vydechněte a skokem se vraťte do *Tadásany*.



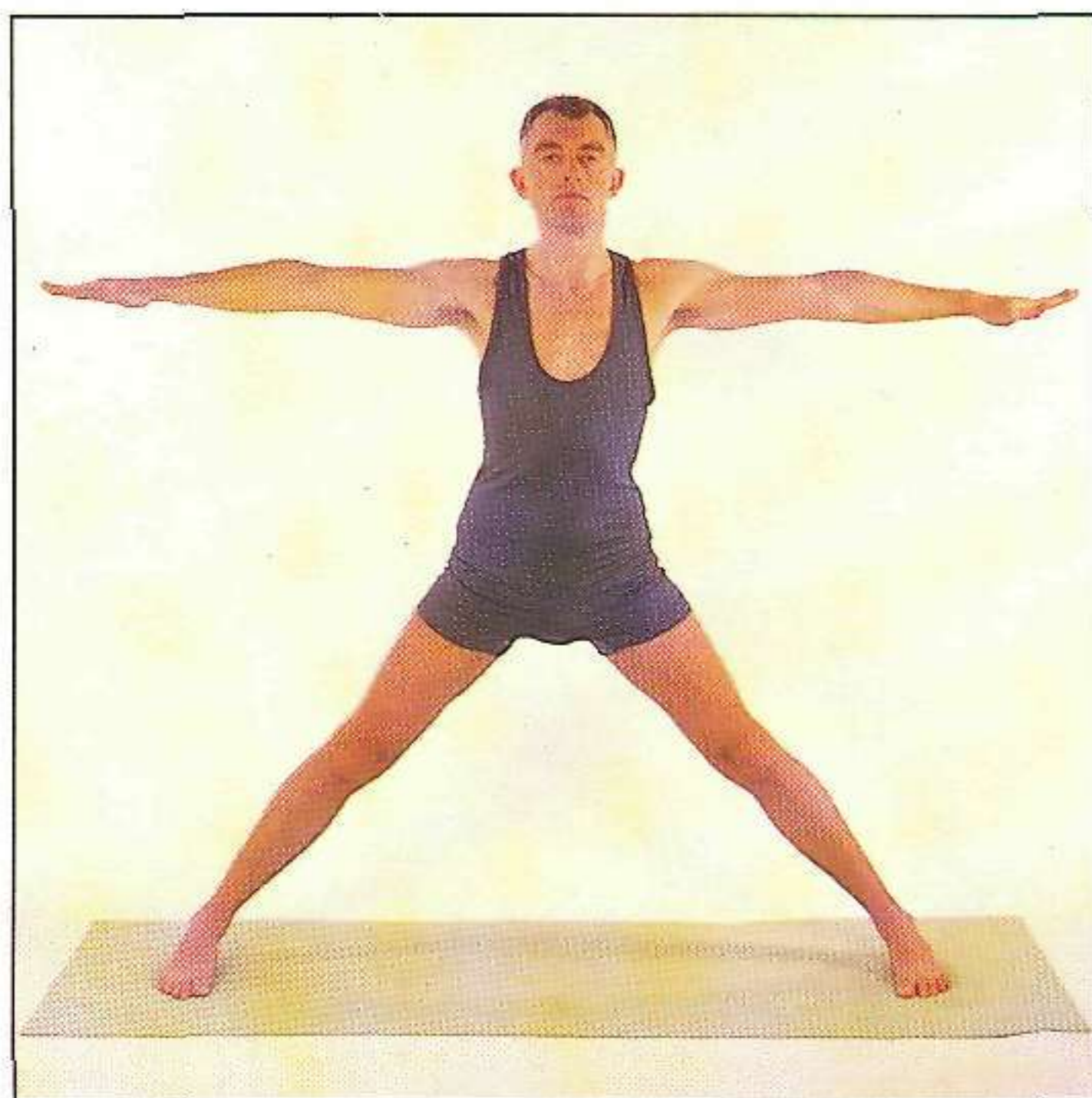
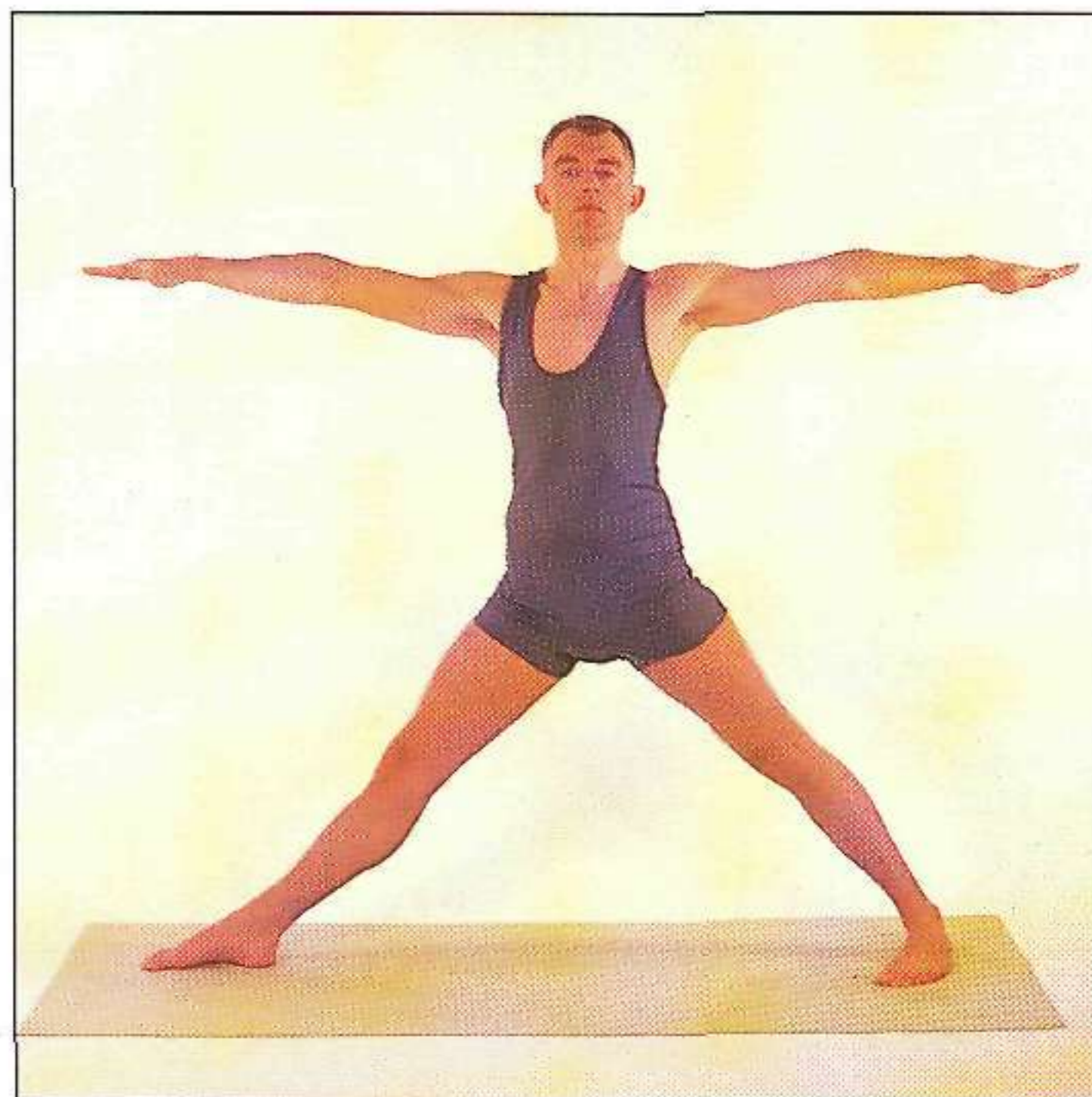


6 • VÍRABHADRÁSANA II

POLOHA HRDINY II



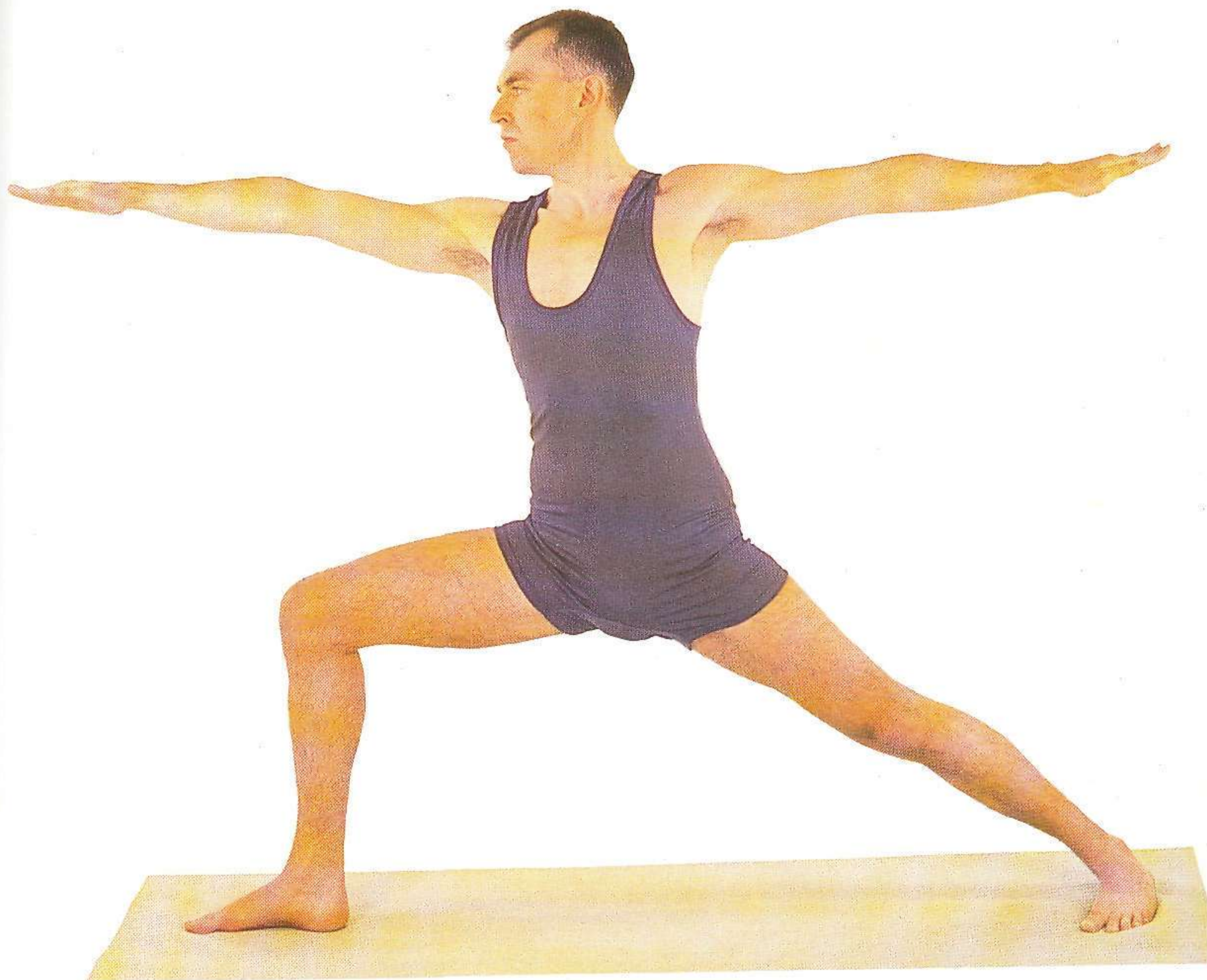
1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1).



2 Zhluboka se nadechněte a rozkročte se na šířku 120–135 cm mezi chodidly, upažte do roviny ramen.

3 Levé chodidlo vytočte o 15° dovnitř a pravé chodidlo o 90° ven. Srovnejte chodidla tak, aby pravá pata ležela proti levému nártu. Při vytáčení levého chodidla dovnitř otočte levou nohu směrem ven. Při vytáčení pravého chodidla ven otočte celou nohu stejným směrem jako chodidlo. Kolena držte narovnaná. Vytáhněte se z boků.

• Máte-li *ischias*, vytočte pravé chodidlo o 120°–160°.



4 Vydechněte a pokrčte pravou nohu do pravého úhlu. Levou nohu držte nataženou. Trup vytáhněte nahoru a paže napněte vodorovně s dlaněmi dolů. Hlavu otočte vpravo. Levou paži tlačte mírně doleva, aby se trup nenakláněl vpravo. Vypněte hrudník,

uvolněte obličej a normálně dýchejte.

Vydržte 20–30 sekund. Nadechněte se a postavte se. Chodidla vytočte doprostřed a srovnejte je. Podle potřeby uvolněte paže.

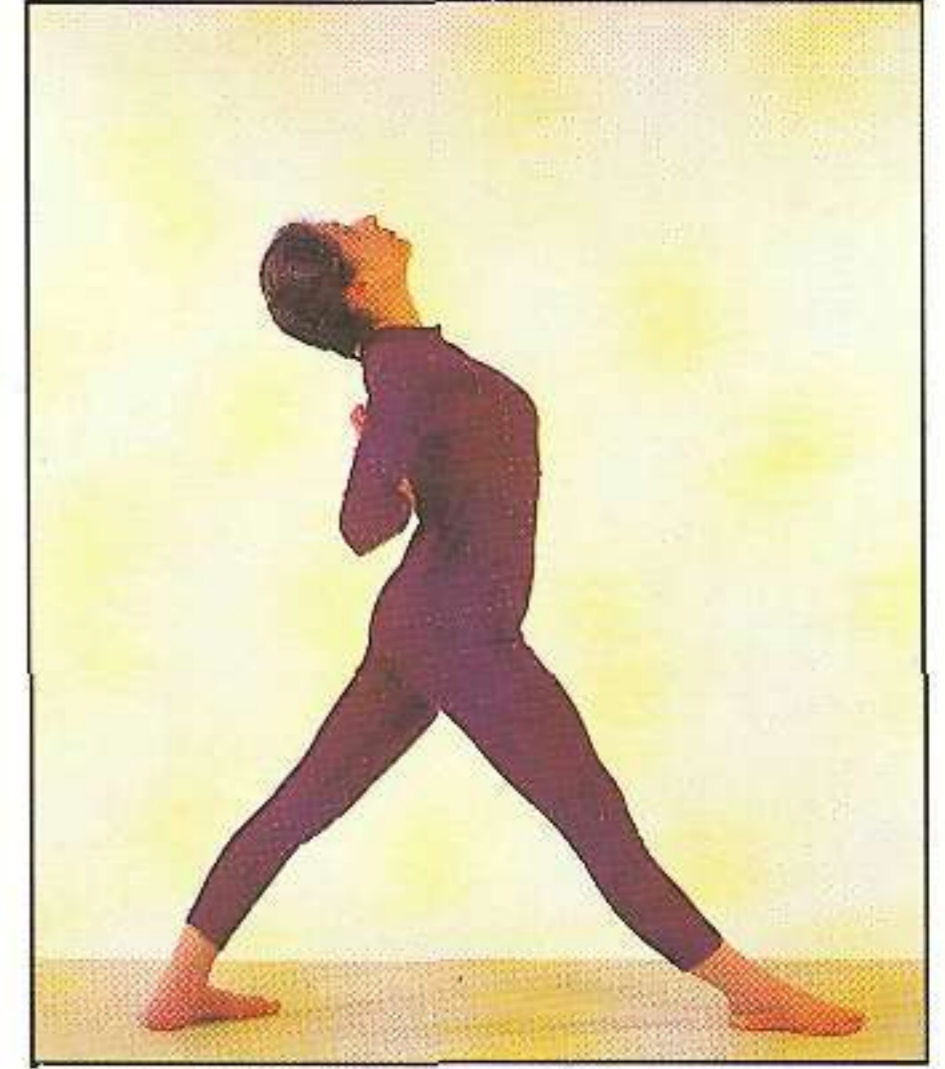
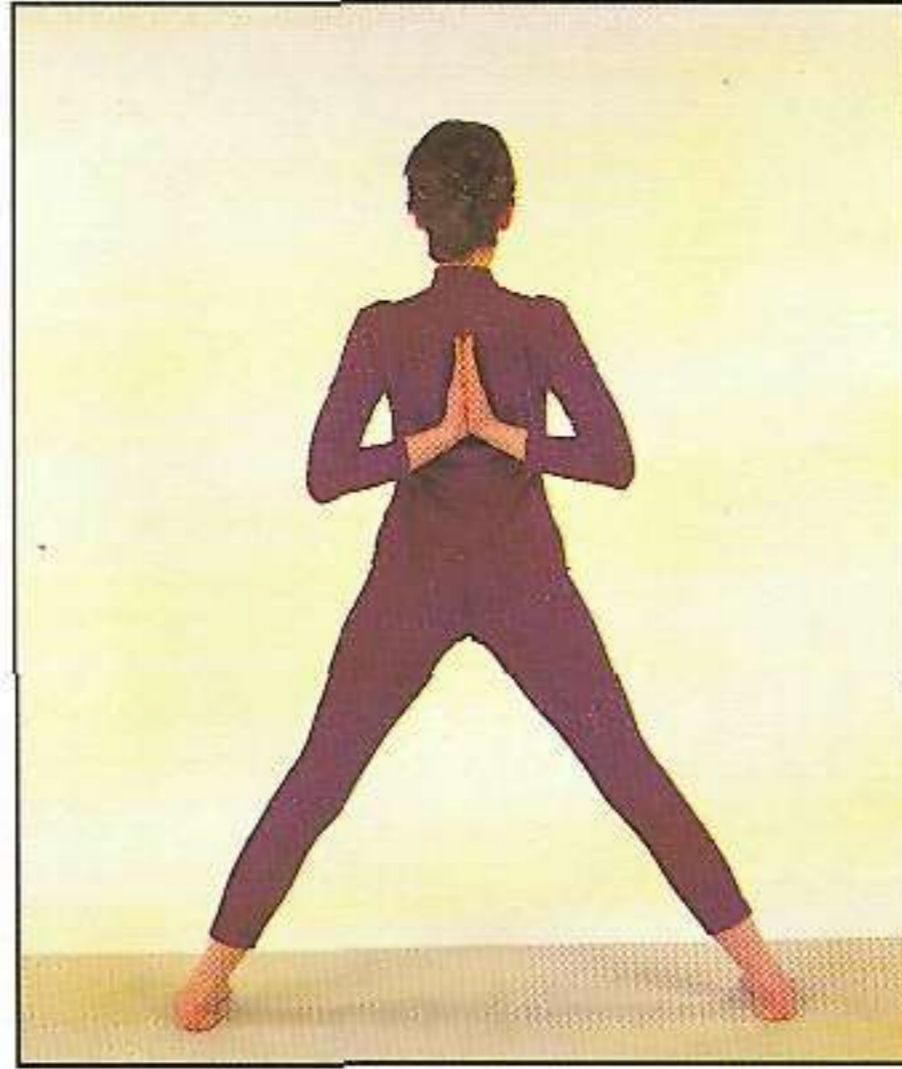
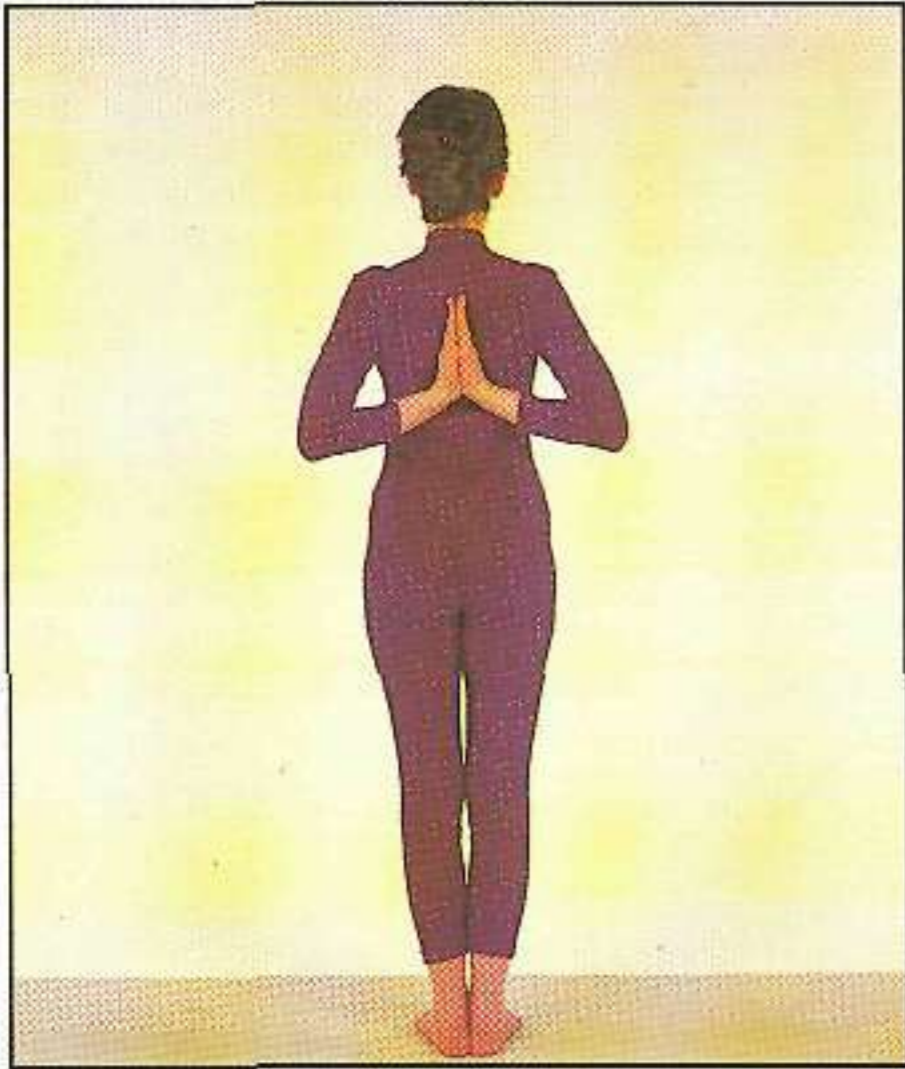
Opakujte na druhou stranu. Postavte se a skokem se vraťte do Tadāsany.



7 • PÁRŠVOTTANÁSANA

NAPJATÝ BOK

CELÁ POLOHA



1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1). Za zády sepněte dlaně do *Namaste* (viz tabulka na protější straně).

2 S hlubokým nádechem rozkročte nohy na 100–120 cm. Srovnejte si špičky chodidel, aby byly rovnoběžně.

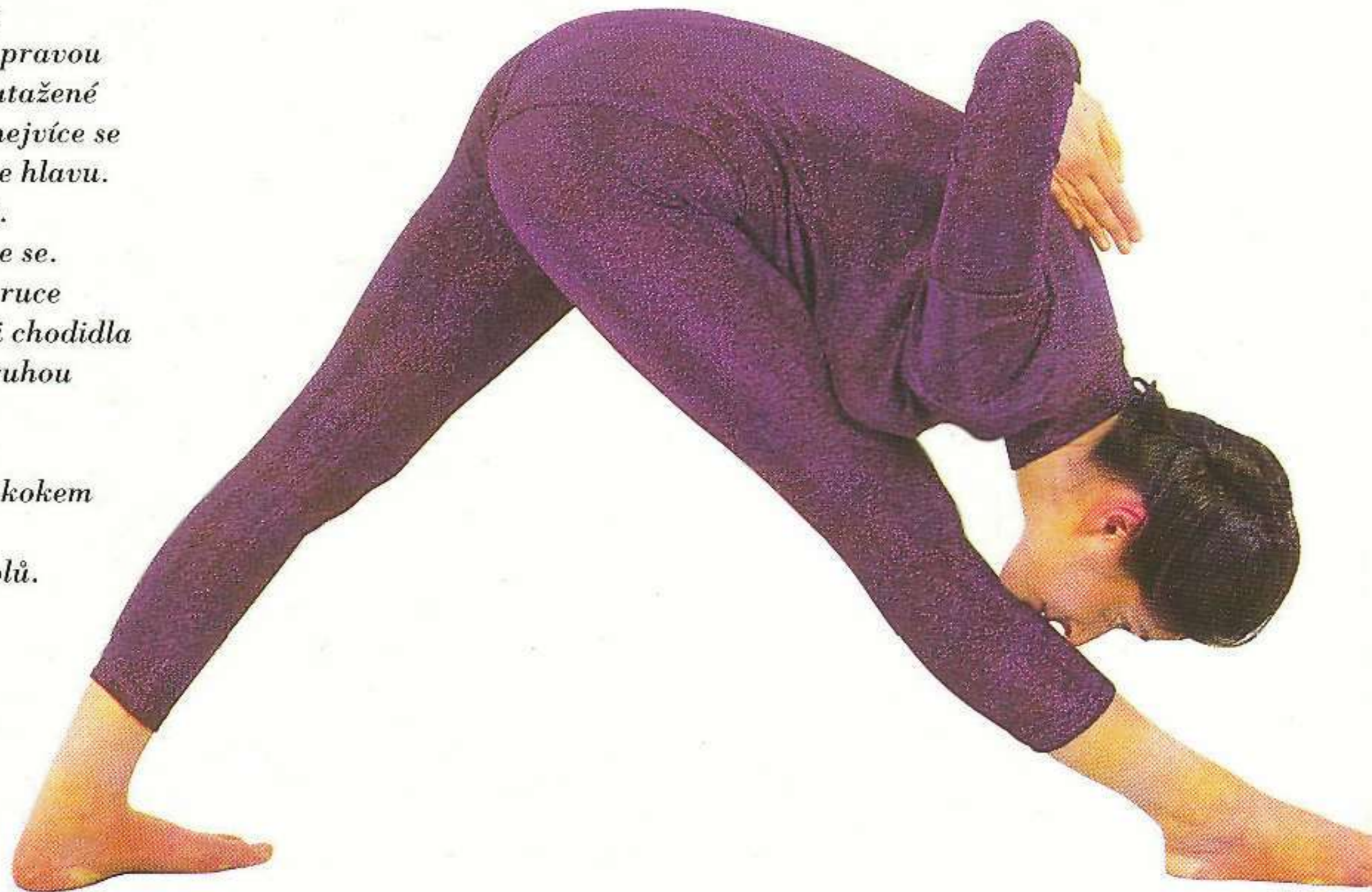
3 Levou nohu a chodidlo vytočte o 45° dovnitř a pravé chodidlo o 90° ven. Boky a trup natočte vpravo. Vytáhněte se z boků a zakloňte hlavu. Nenapínejte hrdlo.

4 Vpravo: Vydechněte a předkloňte se nad pravou nohu. Obě nohy držte natažené a boky držte rovně. Co nejvíce se předkloňte, pak uvolněte hlavu.

Vydržte 20–30 sekund.

Nadechněte se a postavte se. Natočte se dopředu, ale ruce nepouštějte. Srovnejte si chodidla a polohu opakujte na druhou stranu.

Postavte se, otočte se dopředu, vydechněte a skokem se vraťte do *Tadásany*. Nakonec ruce spusťte dolů.



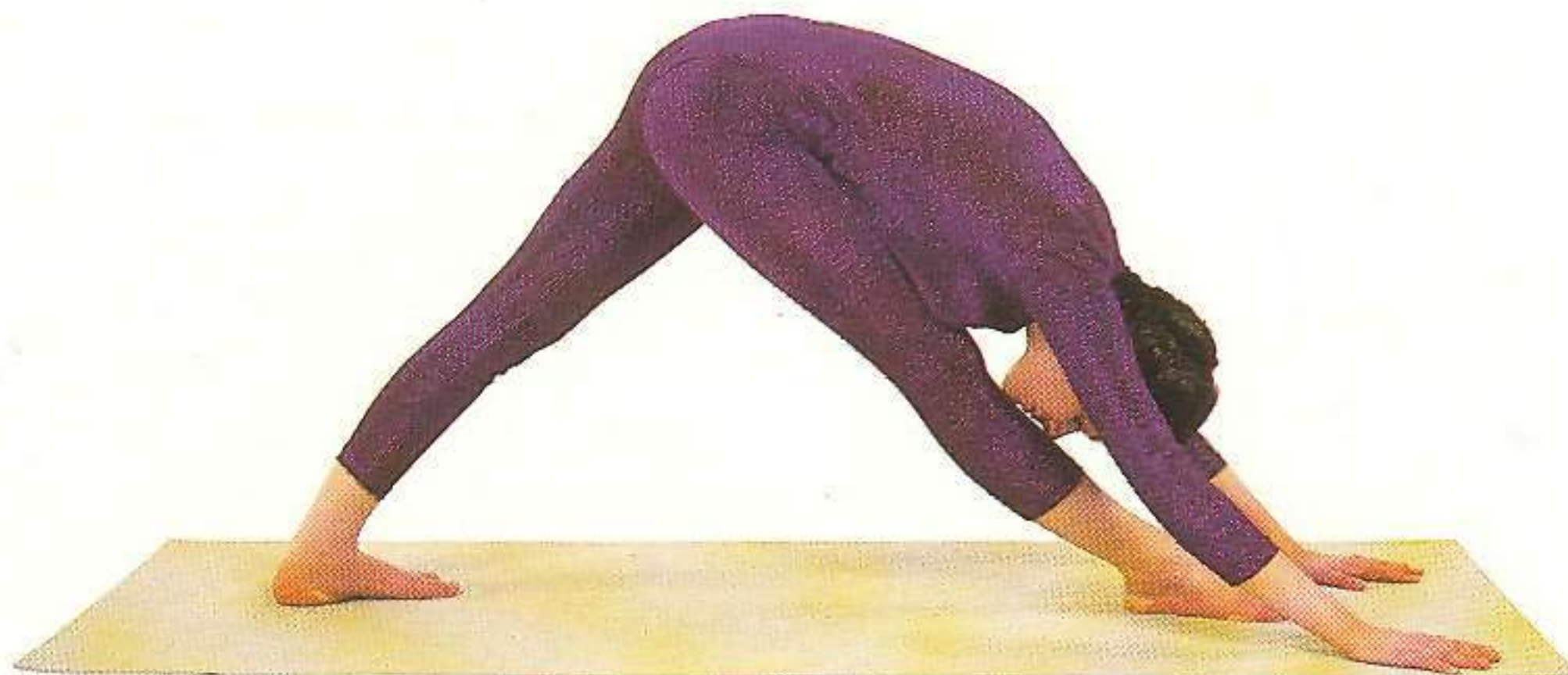


VARIANTA (JEDNODUCHÁ)



V kroku 1 (Tadāsana) nespínejte za zády dlaně do Namaste, ale uchopte se za lokty.

VARIANTA (S NAPJATÝMI PAŽEMI)



Nedávejte paže dozadu, ale vzpažte nad hlavu a trup a paže předkloňte nad nohu. Dlaně položte na zem po obou stranách

přední nohy. V této poloze se snadněji udrží rovnováha a natažený trup.

NAMASTE

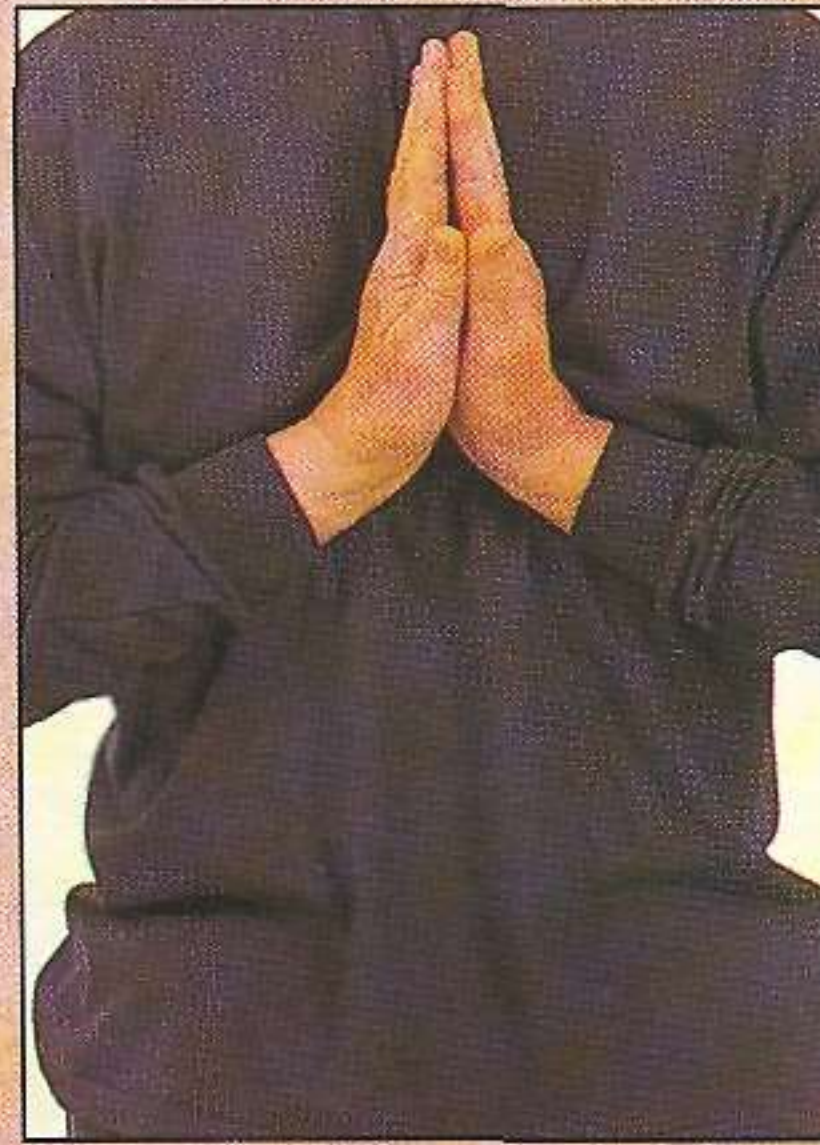
RUCE V POLOZE PROSEBNÍKA ČI VĚŘÍČÍHO



1 *Za zády spojte dlaně s prsty směrem dolů.*



2 *Ruce otočte směrem k páteři.*



3 *Ruce vytočte nahoru a zdvihněte je mezi lopatky. Ramena a lokty tlačte dozadu a dlaně k sobě.*

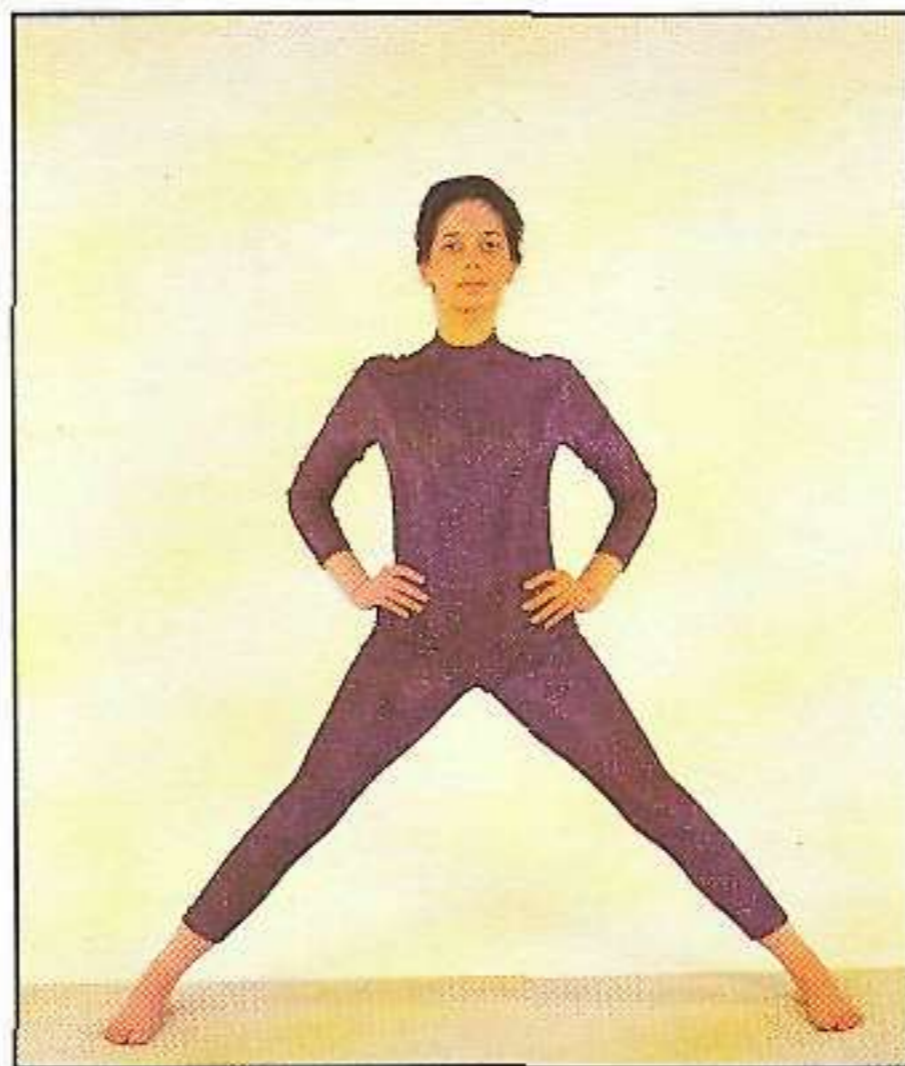


8 • PRASARITA PADOTTANÁSANA

ČÁP V ŠIROKÉM ROZNOŽENÍ



1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1) s rukama v bok.



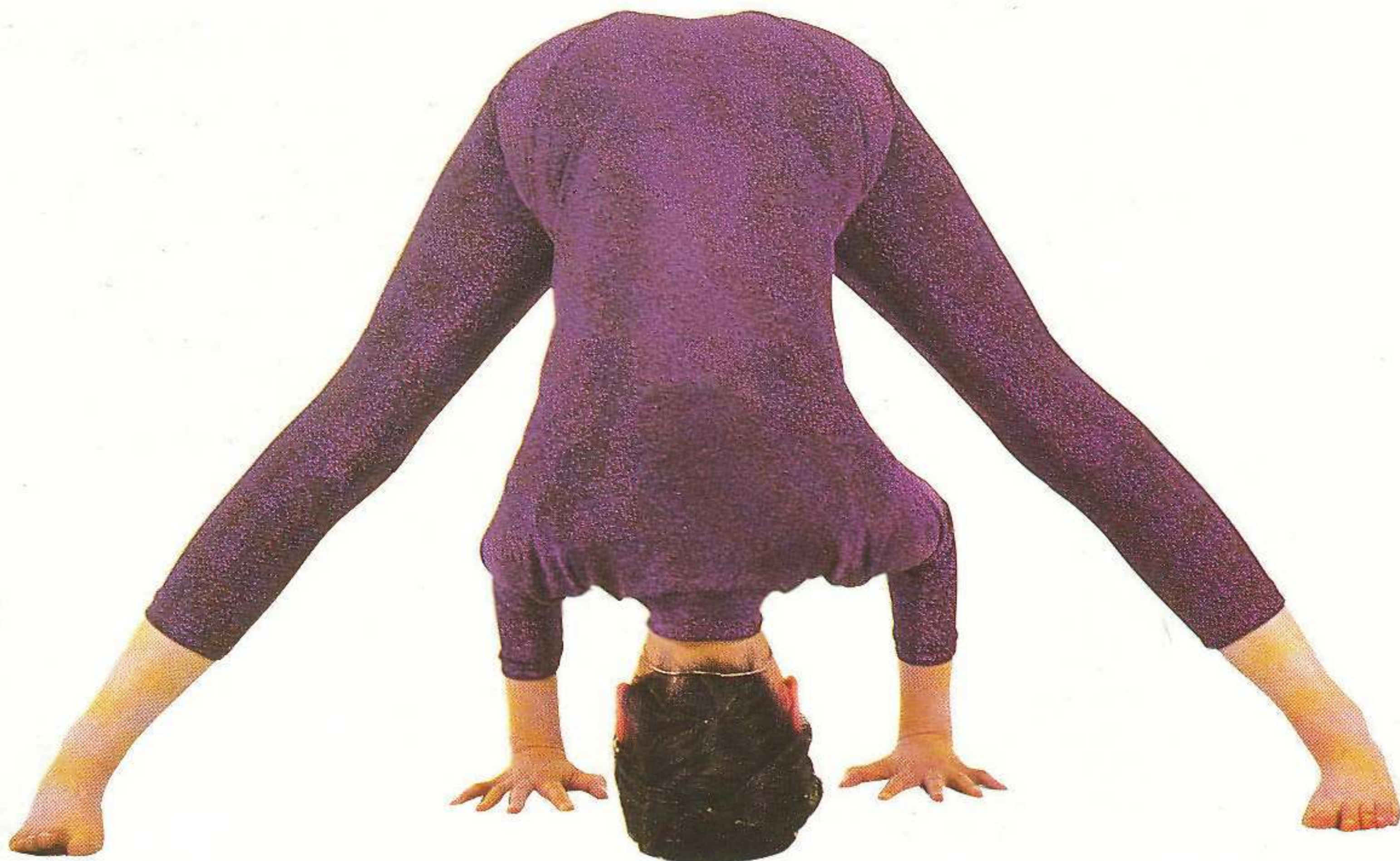
2 Zhluboka se nadechněte a skokem přejděte do roznožení s chodidly 135–150 cm vzdálenými od sebe. Chodidla vyrovnejte. Vytočte je směrem dopředu nebo nepatrně dovnitř, abyste neuklouzli. Narovnejte nohy a uvolněte stehenní svaly.

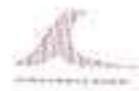
3 Dole: Předkloňte se, dlaně položte na zem na šířku ramen a paže skloňte mírně dozadu. Natáhněte je a nohy držte pevně. Prohněte se v zádech a přední částí těla se protáhněte dopředu. Dívejte se vzhůru.

Lokty pokrčte dozadu, snižte trup a temeno hlavy položte na podlahu. Podle možnosti posuňte dlaně dále dozadu do roviny s chodidly. Nadzdvihněte boky a ramena. Relaxujte a pravidelně dýchejte.

Vydržte 20–30 sekund.

Nadechněte se, zvedněte hlavu a prohněte se v zádech. Pak si položte dlaně v bok a narovnejte se. Dejte nohy blíže k sobě a skokem je spojte.





9 • UTTANÁSANA

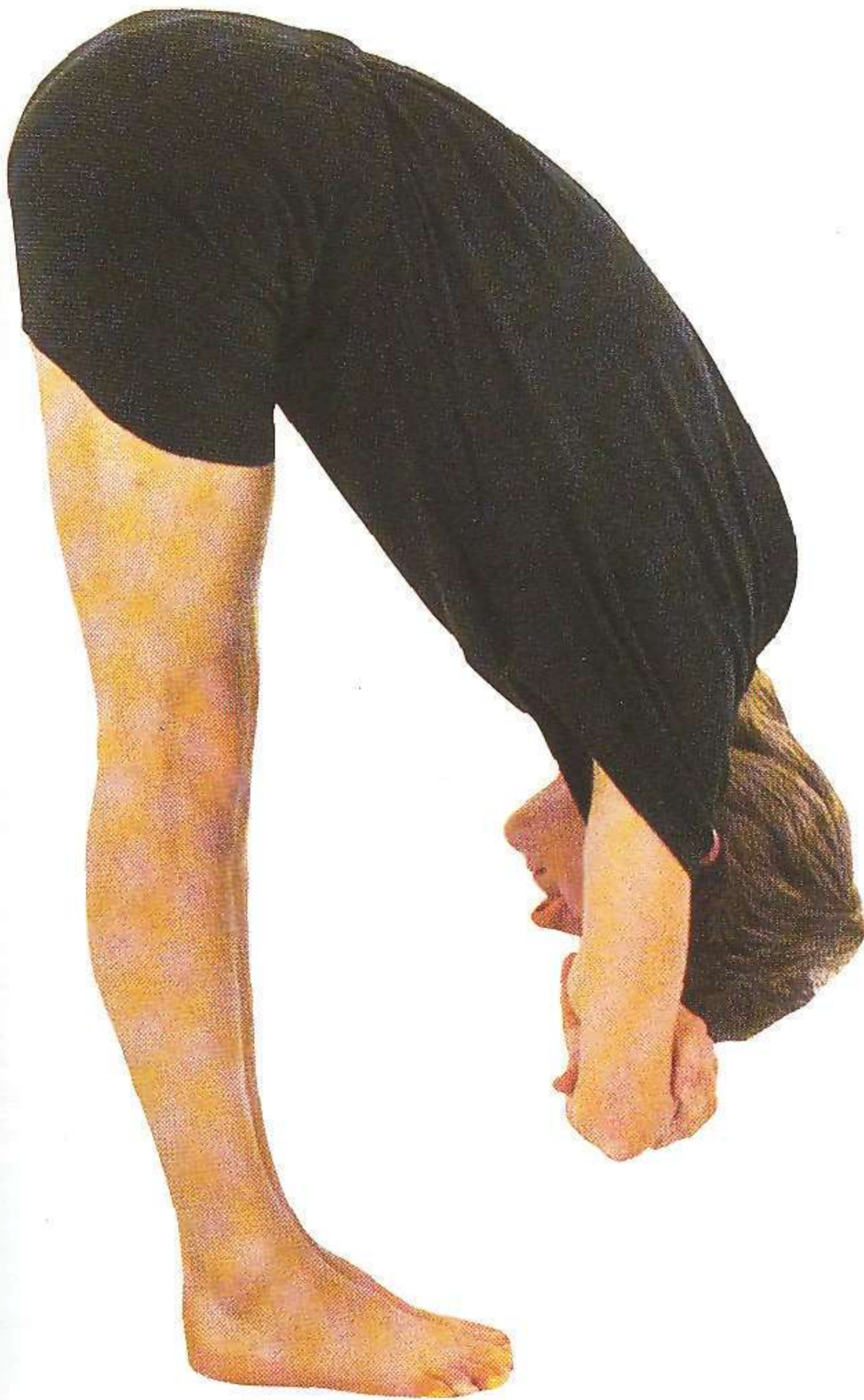
OTEVŘENÁ POLOHA

Postavte se do *Tadásany* (č. 1) s chodidly vzdálenými 30 cm od sebe. Uchopte se za lokty a paže zdvihněte nad hlavu. Pas stáhněte nepatrně dozadu. Silou propněte nohy.

Vydechněte a předkloňte se. Boky a hrudník přitáhněte co nejblíže k nohám a pokud můžete, předklánějte se dále, dokud se

hlava nedostane pod kolena. Zatáhněte za lokty, aby se vám trup dostal ještě níže. Boky tlačte více dopředu, aby byly nohy kolmo k zemi. Kolena držte propnutá a svaly na nohou uvolněné. Uvolněte hlavu a pravidelně dýchejte.

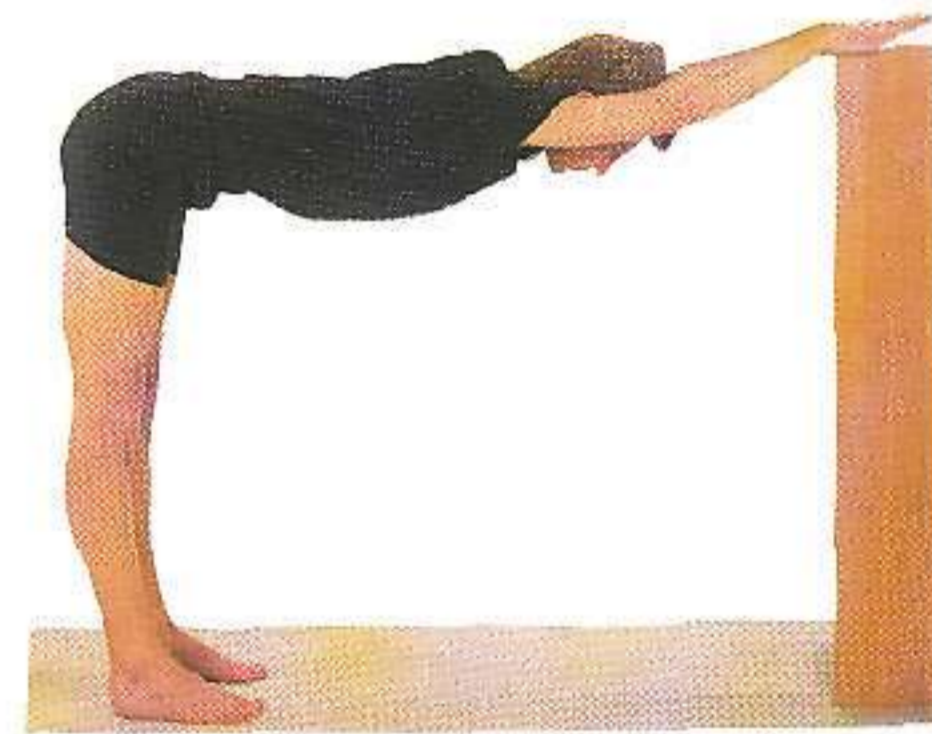
Vydržte 20–30 sekund. Nadechněte se, zvedněte se a spojte nohy.



POZNÁMKA

Točí-li se vám hlava nebo máte nemocná záda, provádějte *Uttanásanu* s rukama na opěře.

VARIANTA (NA OPĚŘE)



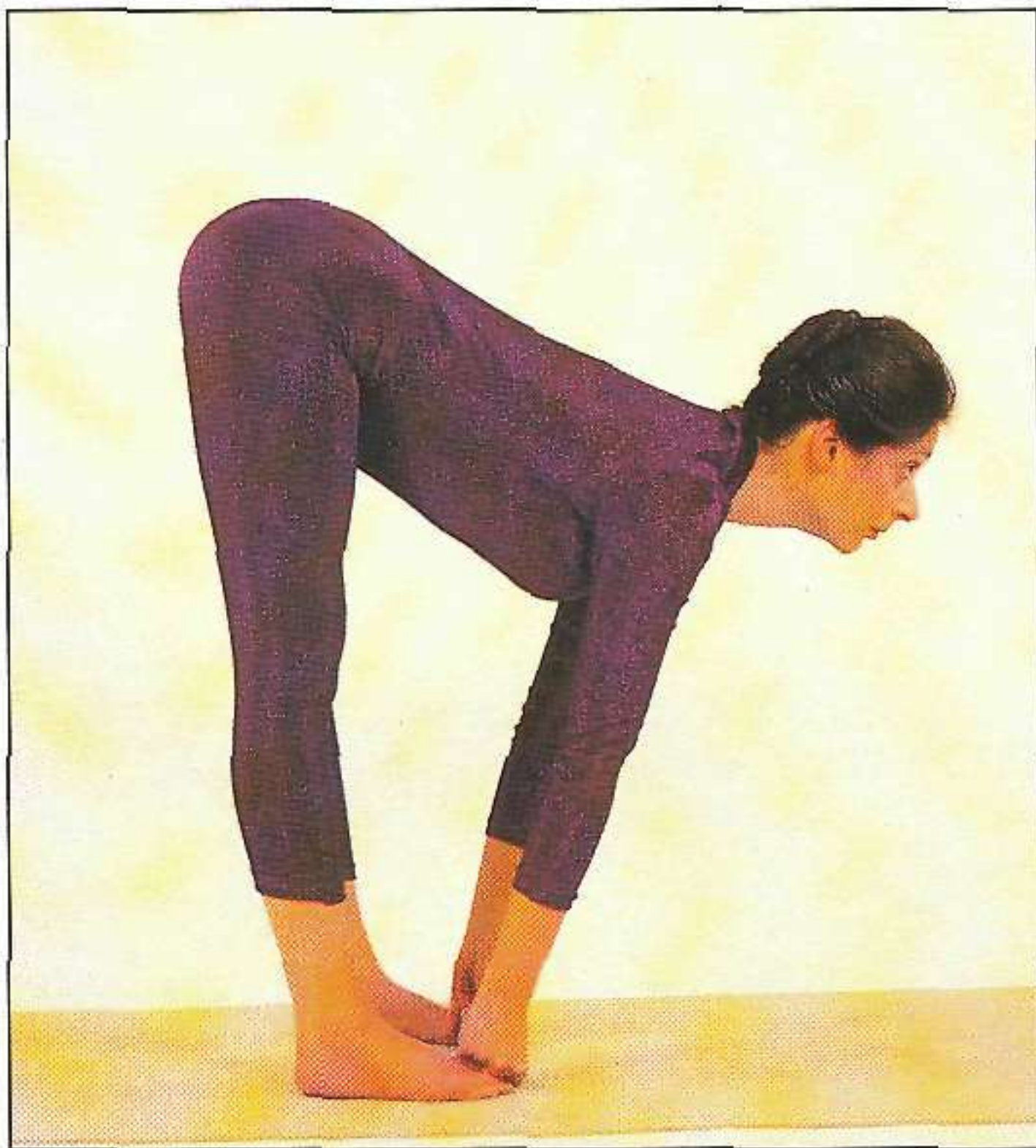
Postavte se čelem k opěře ve vzdálenosti 120–150 cm. Rozkročte se na šířku 30 cm. Předkloňte se a ruce položte na opěru. Upravte si vzdálenost od opěry tak, abyste měli nohy kolmo k zemi a trup a paže byly natažené.

Propněte nohy, zpevněte kolena a zatáhněte stehenní svaly. Paže a trup tahejte dopředu. Spusťte boky ještě níže a horní část zad prohněte. Vydržte 20–30 sekund.



10 • P ADAHASTÁSANA

— ČÁP —



1 Rozkročte se na vzdálenost chodidel 30 cm. Předkloňte se a obemkněte palcem, ukazováčkem a prostředníčkem palce u nohou. Narovnejte kolena a nohy propněte kolmo nahoru. Natáhněte paže, trup tlačte dopředu a prohněte se v zádech.

2 Vpravo: Vydechněte, lokty pokrčte směrem ven, trup stáhněte dolů a hlavu zatlačte mezi holeně.

Vydržte 20–30 sekund.
Nadechněte se a zdvihněte se, spojte nohy a vzpříma se postavte.



11 • GARUDÁSANA

— POLOHA KRÁLE PTÁKŮ —



Postavte se do Tadāsany (č. 1). Levou nohu mírně pokrčte. Pokrčte pravou nohu a pravé stehno položte přes stehno levé nohy. Pravé chodidlo zatlačte dozadu a oviňte kolem levého lýtka.

Ruce pokrčte v loktech a zdvihněte je do výšky ramen s palci směrem k obličeji. Levý loket překřížte přes loket pravý a pravé zápěstí a dlaň oviňte kolem levé ruky.

Vydržte 20–30 sekund, opakujte na druhou stranu.



12 • UTKATÁSANA

— NAPLNĚNÁ POLOHA —



Postavte se do Tadásany (č. 1). Nadechněte se a ruce natáhněte nad hlavu s dlaněmi obrácenými k sobě. Propněte lokty a natáhněte dlaně a prsty. Pomocí rukou vytáhněte silou trup vzhůru. Pokrčte kolena a boky zatlačte dozadu, jako byste si chtěli sednout. Nohy pokrčte ještě více v kotnících a paty tlačte dolů. Dokážete-li udržet lokty napnuté, spojte dlaně. Vydržte 20–30 sekund, pak se zvedněte.

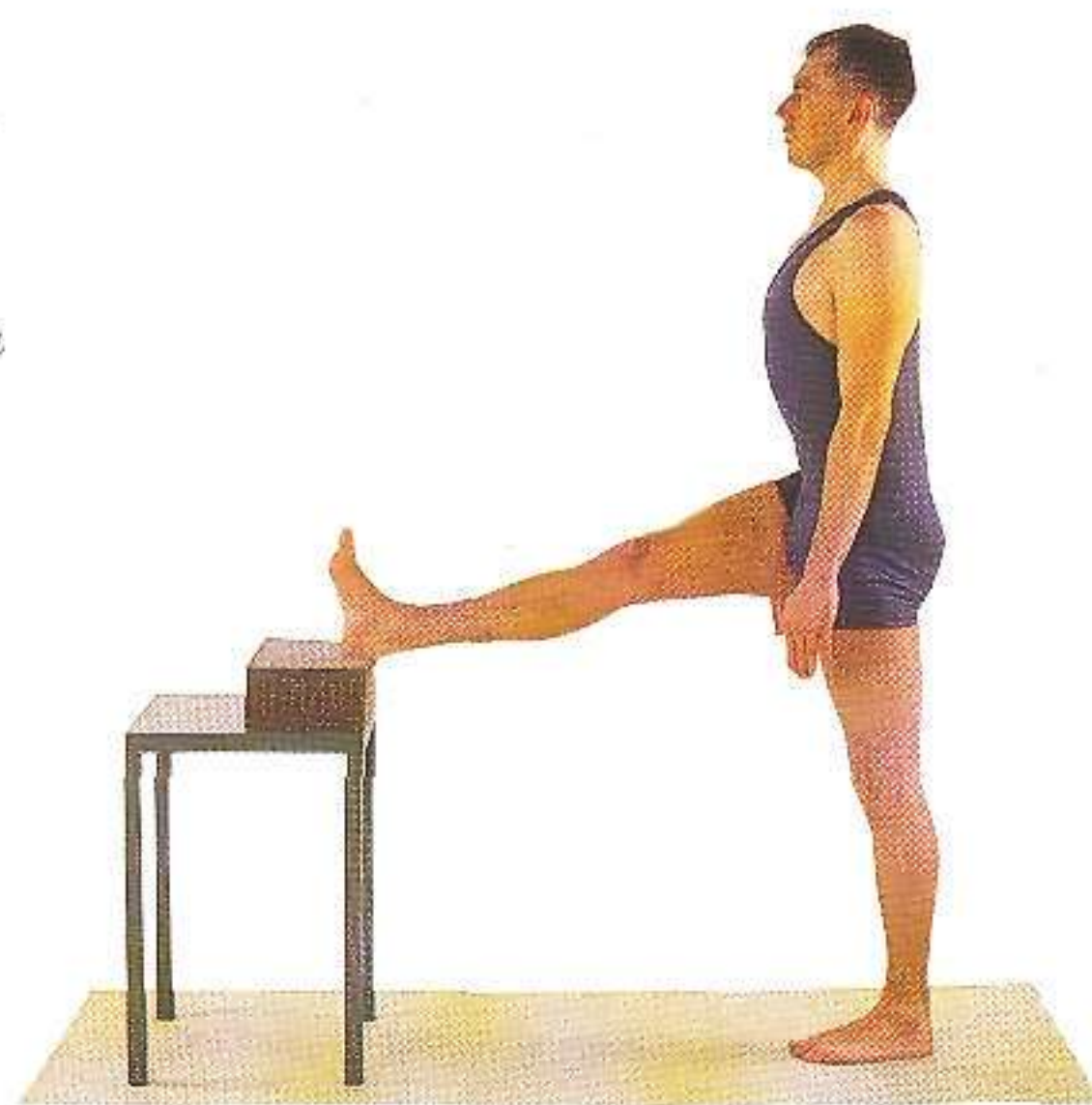
13 • UTTHITA HASTA PADANGUŠTHÁSANA

— NAPJATÁ NOHA —

ČELNĚ

Postavte se do Tadásany (č. 1) čelem k opěře vzdálené 60–90 cm. Pokrčte pravou nohu a položte ji zadní částí paty (ne Achillovou šlachou) na opěru přímo před sebe. Koleno a palec držte směrem ke stropu. Levou nohu narovnejte a chodidlo nasměrujte dopředu. Obě kolena propněte. Pravou nohu a patu ještě více vytáhněte z boků. Levou nohu a trup vytáhněte kolmo nahoru. Ruce položte po stranách trupu, v bok nebo vzpažte.

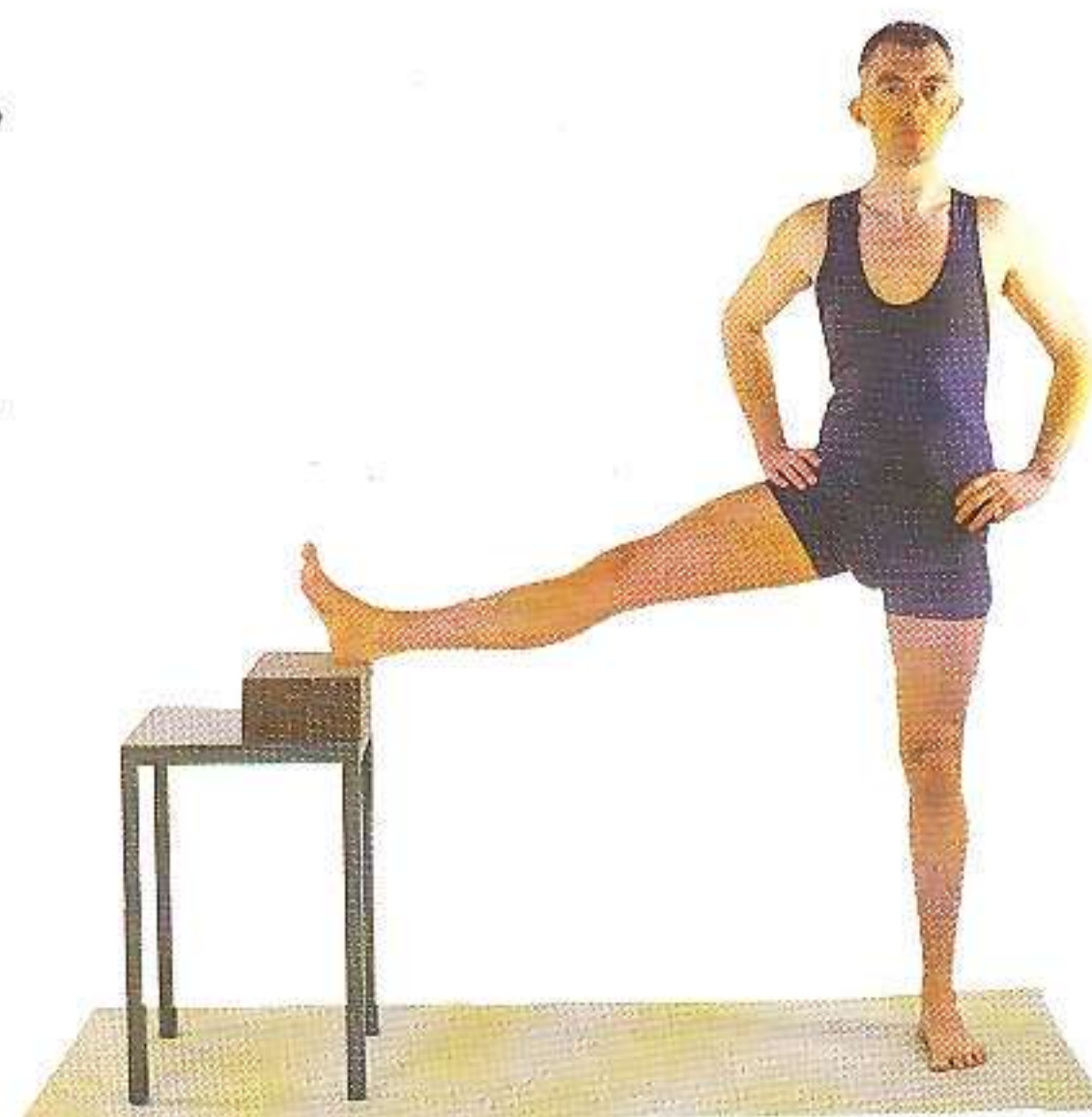
Vydržte 20–30 sekund, pak nohu položte na podlahu a opakujte na druhou stranu.



BOČNĚ

Postavte se do Tadásany (č. 1) bokem k opěře vzdálené 60–90 cm. Pravou nohu pokrčte směrem ven a patu položte na opěru do roviny s vnějším bokem. Levou nohu držte kolmo s chodidlem směřujícím dopředu. Propněte kolena a stehenní svaly. Pravou nohu vytáhněte z boků a trup a levou nohu tlačte směrem nahoru. Ruce si položte v bok nebo vzpažte.

Vydržte 20–30 sekund, pak nohu položte na podlahu a opakujte na druhou stranu.

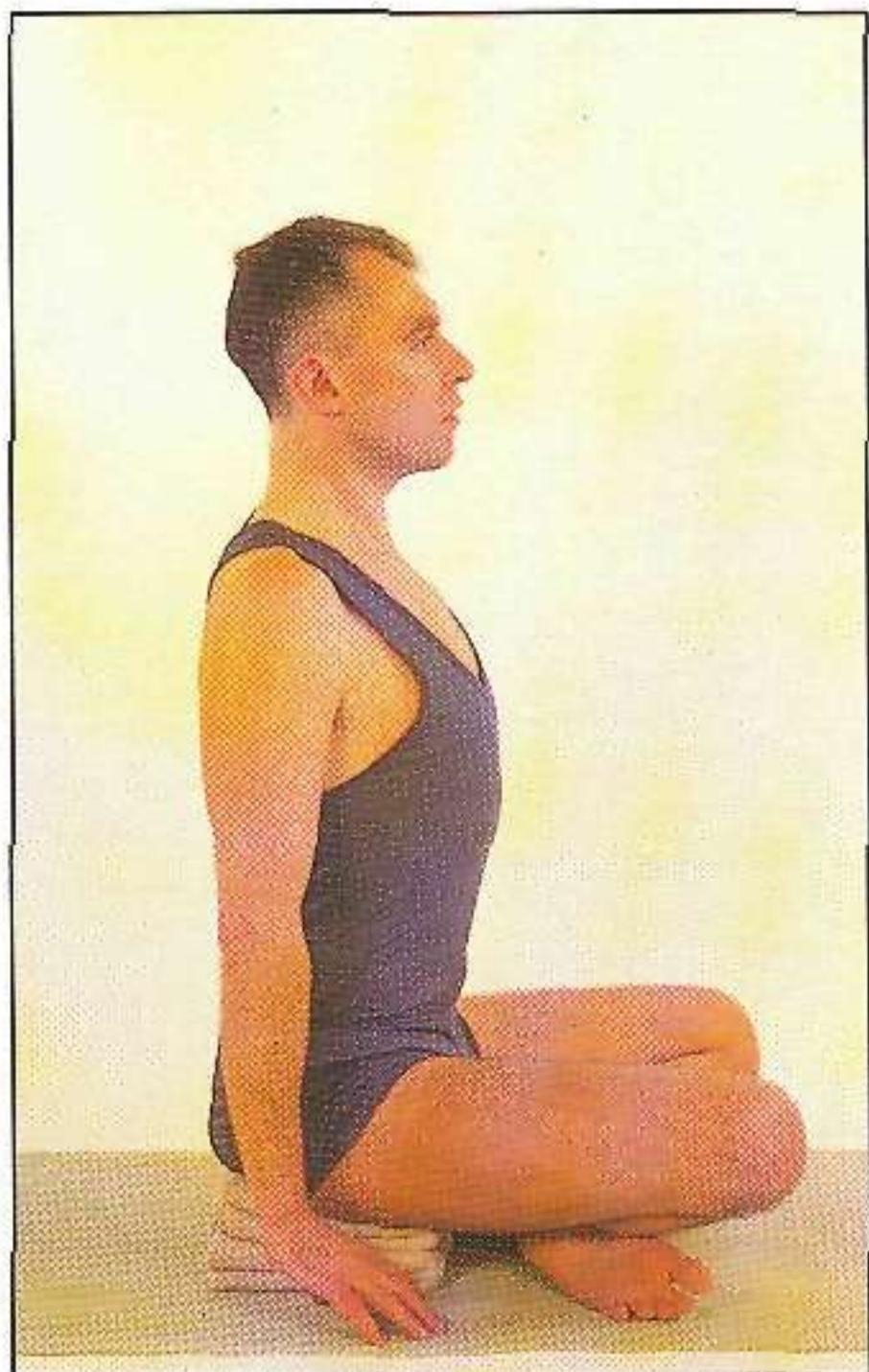




POLOHY VSEDĚ

14 • SUKHÁSANA

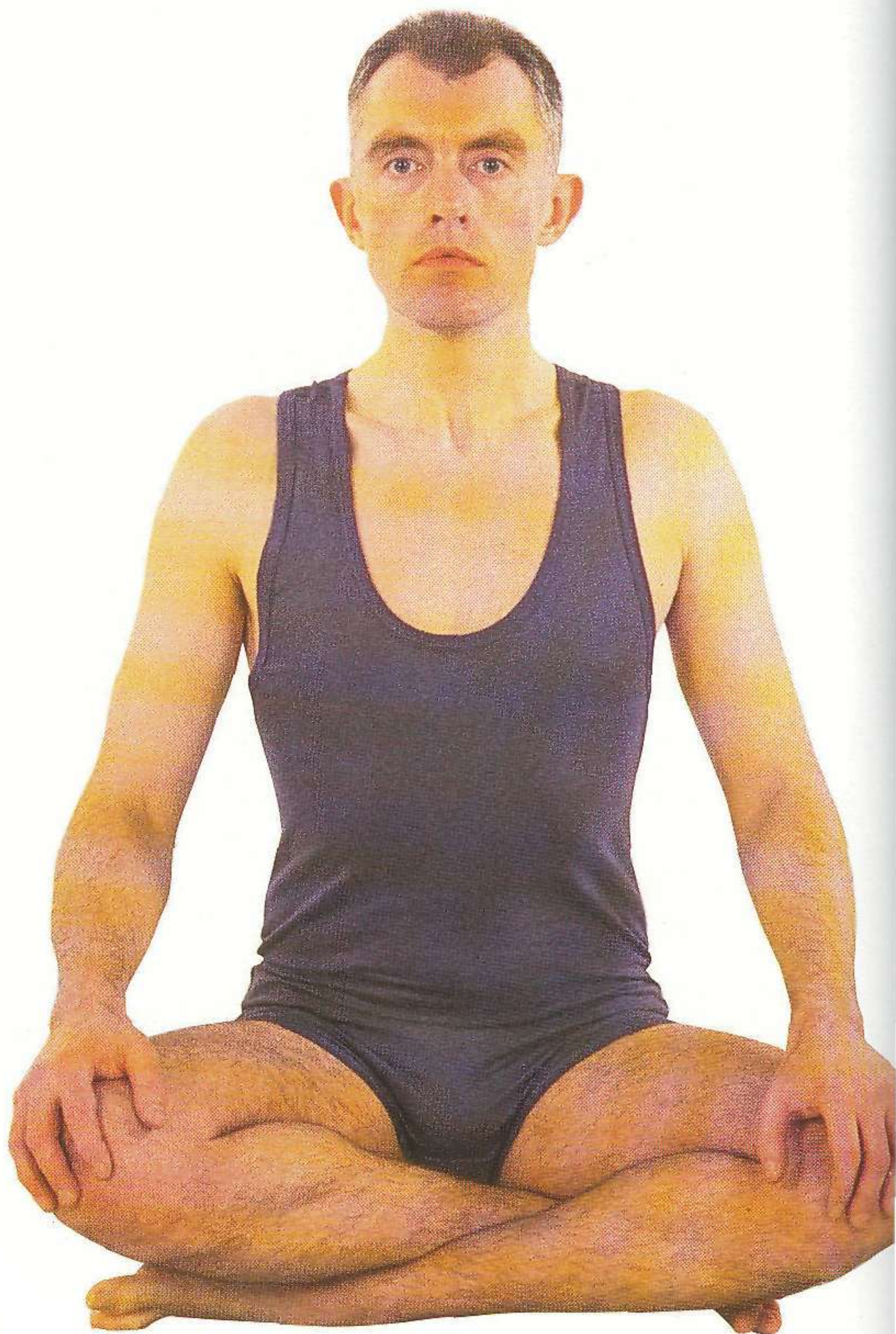
— PŘÍJEMNÁ POLOHA —



1 Sedněte si na jednu nebo dvě složené deky do jednoduchého tureckého sedu. Nekřížte jen kotníky, ale i holeně. Ruce položte vedle boků, konečky prstů tlačte do podlahy a vytáhněte se z boků. Vypněte hrudník a ramena tlačte dozadu.

2 Trup držte vzpřímený a ruce položte na kolena.

Vydržte 30–60 sekund, pak překřížte nohy opačně a cvik opakujte.





15 • VÍRÁSANA

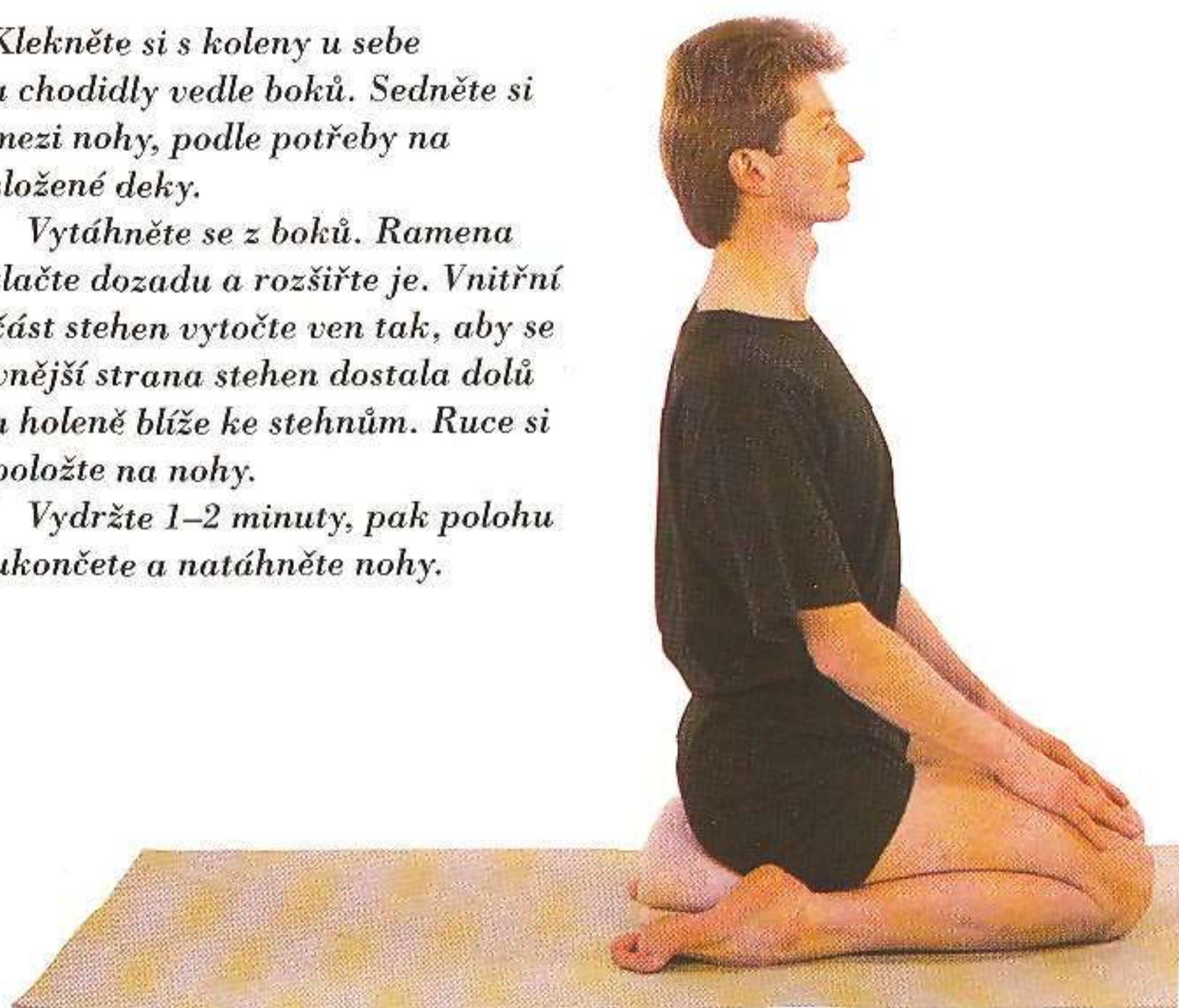
— POLOHA HRDINY —

Kolena by měla být v pohodlné poloze. Máte-li slabá nebo nemocná kolena, složte si kousek látky a položte ji za kolenní kloub, aby se vytvořil prostor; nebo se posaďte na polštářek a naučte se kolena ohýbat. Při dalších potížích vyhledejte odbornou radu.

Klekněte si s koleny u sebe a chodidly vedle boků. Sedněte si mezi nohy, podle potřeby na složené deky.

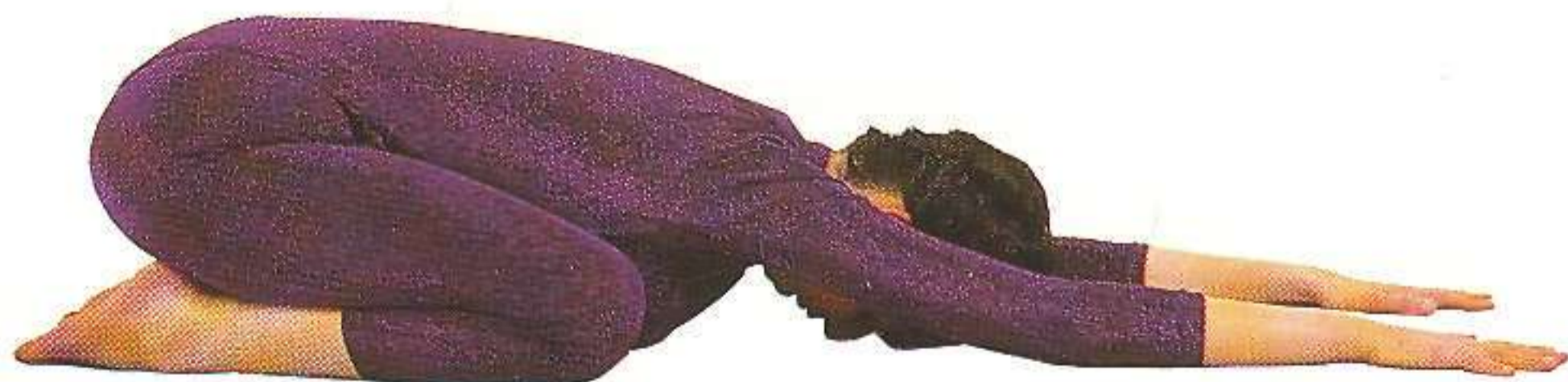
Vytáhněte se z boků. Ramena tlačte dozadu a rozšiřte je. Vnitřní část stehen vytočte ven tak, aby se vnější strana stehen dostala dolů a holeně blíže ke stehnům. Ruce si položte na nohy.

Vydržte 1–2 minuty, pak polohu ukončete a natáhněte nohy.



16 • VÍRÁSANA V PŘEDKLONU

— HRDINA V PŘEDKLONU —



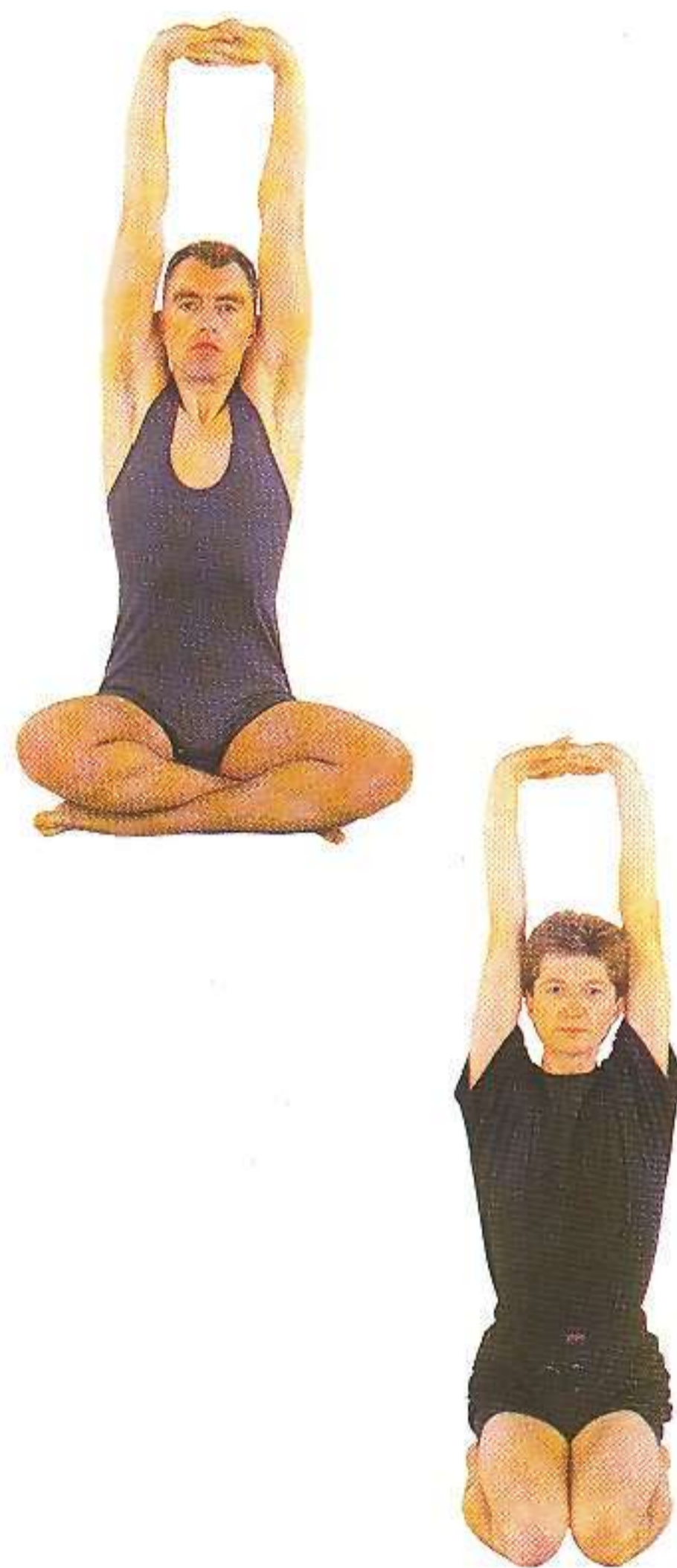
Posaďte se mezi nohy nebo na paty. Nedotýkají-li se hýždě snadno pat, položte si na paty složenou deku nebo polštářek. Kolena dejte mírně od sebe

a předkloňte se. Hrudník a paže natáhněte dopředu a trup držte tak, aby se po stranách dotýkal vnitřní strany stehen; nedávejte nohy příliš daleko od sebe.

17 • PARVATÁSANA

— POLOHA HORY —

Tuto polohu lze provádět v několika sedech, například v Sukhásaně (č. 14) a Vírásaně (č. 15)



Propleťte si prsty. Dlaně otočte od sebe, paže natáhněte dopředu a pak nahoru nad hlavu. Nehrbte záda. Zpevněte lokty a co nejvíce je propněte.

Vydržte 20–30 sekund; pak ruce spusíte dolů. Prsty si propleťte opačným způsobem (prsty pravé ruky položte před prsty levé ruky nebo opačně) a cvik opakujte.



18 • DANDÁSANA

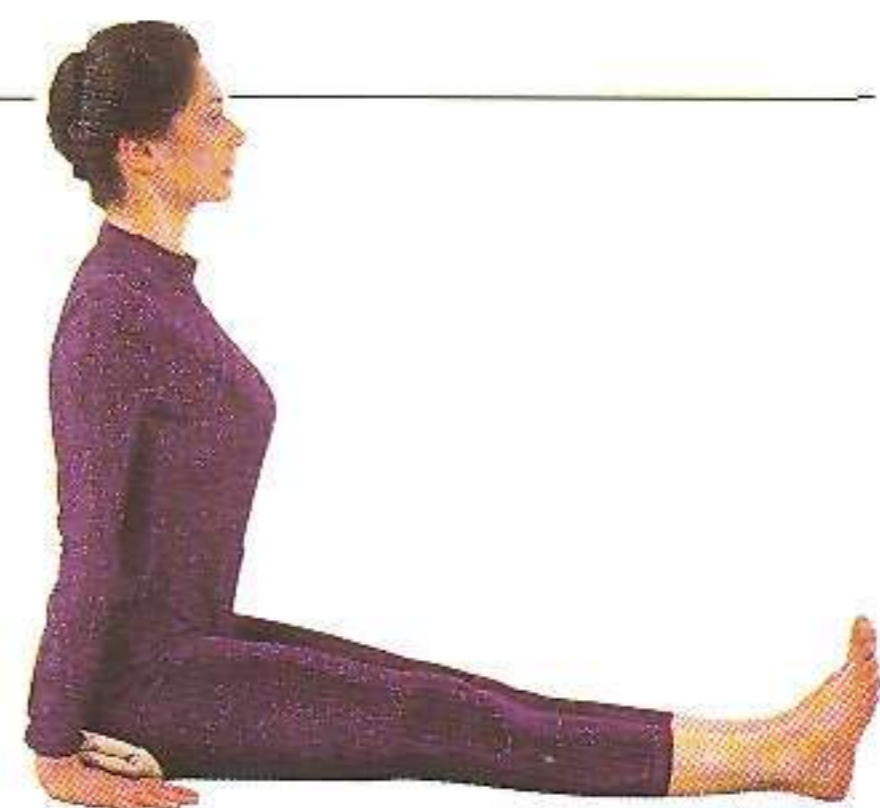
HŮL

Posadte se na jednu nebo dvě deky a natáhněte před sebe nohy. Zpevněte kolena a napněte chodidla. Protáhněte paty a plosky nohou a prsty vytočte směrem nahoru.

Dlaně nebo konečky prstů položte vedle boků a tlačte je dolů. Vytáhněte se z boků

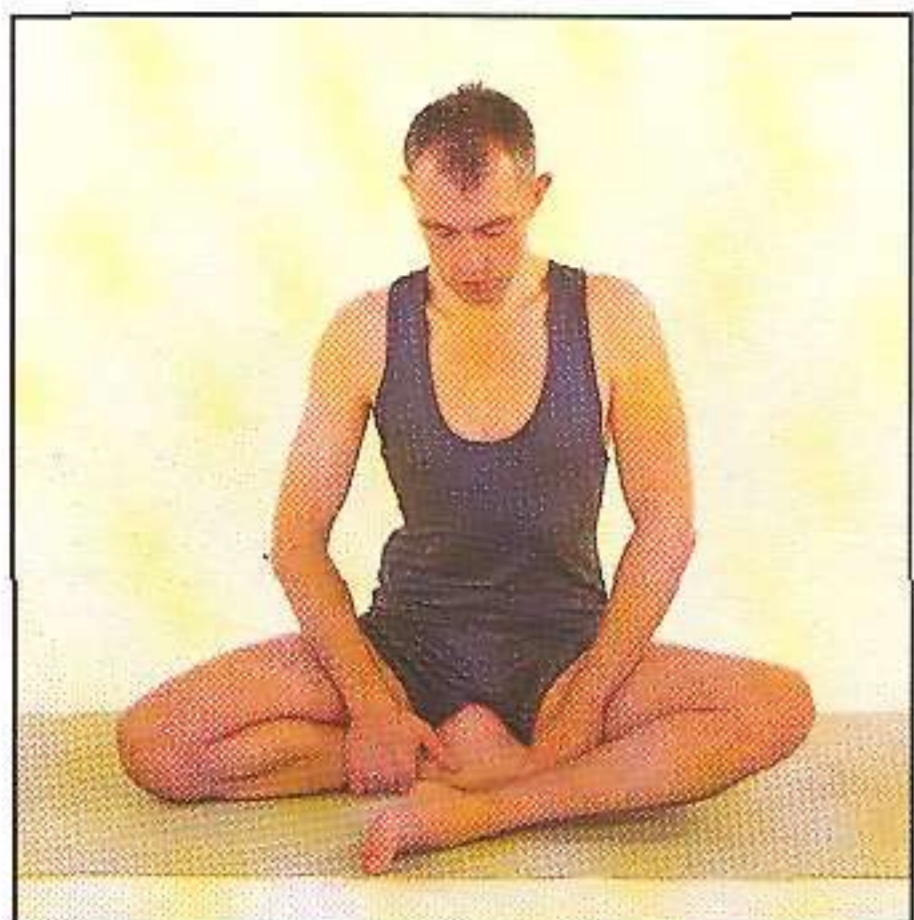
a obzvláště se soustředte na vyzdvižení dolní části zad. Páteř protahujte nahoru. Vypněte hrudník a ramena zatlačte dozadu. Hlavu držte rovně. Uvolněte oči a dívejte se přímo před sebe.

Vydržte 20–30 sekund, pak se uvolněte.



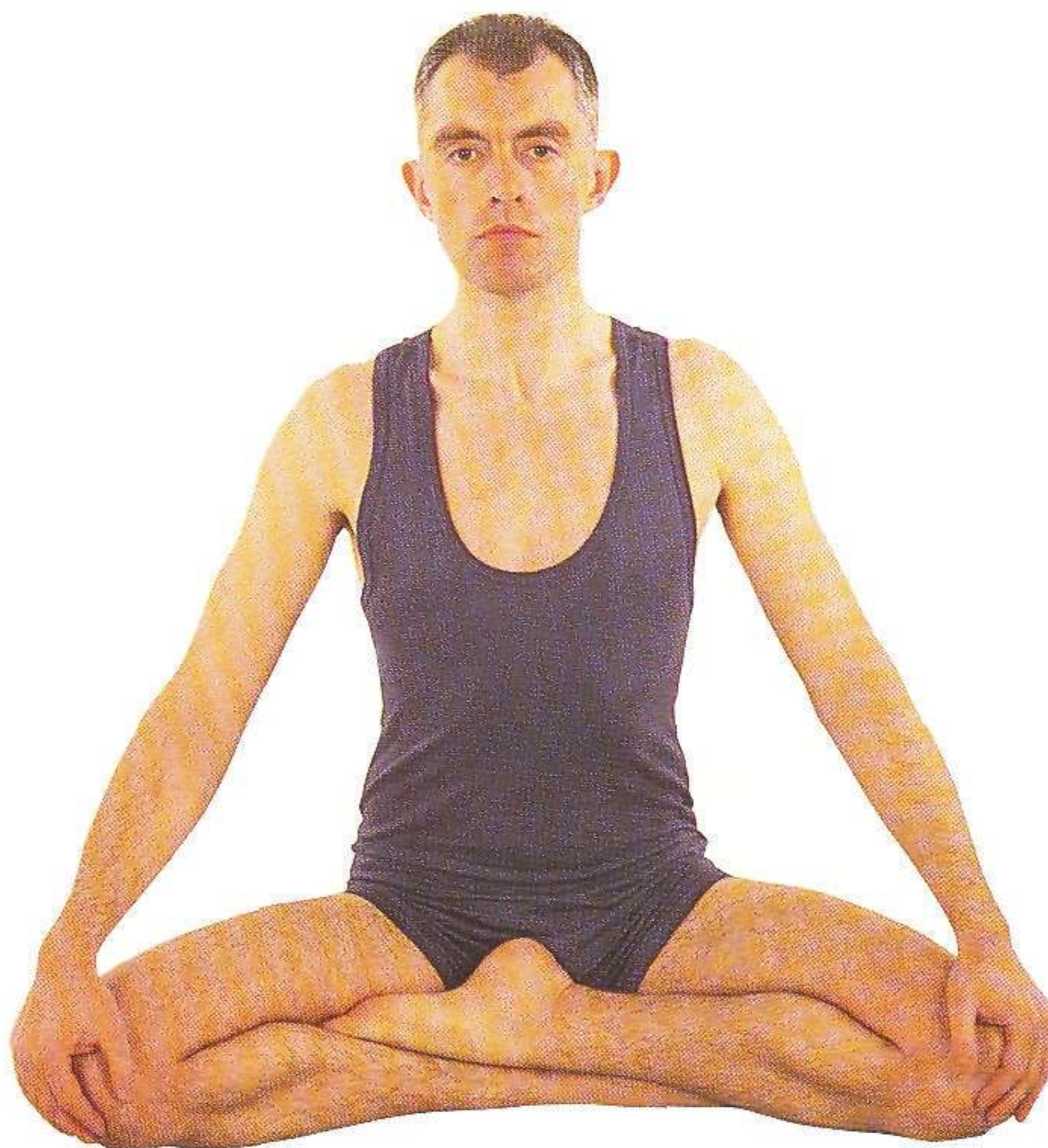
19 • SIDDHÁSANA

DOKONALÁ POLOHA



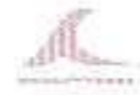
1 Posadte se do Dandásany (č. 18). Pravé koleno pokrčte co nejvíce doprava, přidržte si chodidlo a položte ho směrem ke stydké kosti. Kotník vytočte tak, aby ploska nohy směřovala nahoru.

2 Levou nohu pokrčte podobně vlevo a patu položte na pravou nohu ploskou nahoru. Prsty levé nohy zatlačte mezi pravé stehno a lýtko a prsty pravé nohy mezi levé stehno a lýtko. Chodidla před stydkou kostí vycentrujte a stehna rozevřete směrem ven. Vytáhněte se z boků, především v dolní části zad. Ruce položte na kolena



a tlačte je ven, aniž by se vám oddělila chodidla. Polohu držte pevně s rovnými zády.

Vydržte 30–60 sekund, pak změňte nohy.



20 • GÓMUKHÁSANA

— KRAVÍ HLAVA —



Vlevo: Posadte se na paty nebo do Vírásany (č. 15) nebo Sukhásany (č. 14). Za zády pokrčte levou paži a dlaň a předloktí natáhněte podél páteře. Dlaň vytočte směrem ven. Loket zatlačte druhou rukou dozadu.

Pravou paži vzpažte, otočte ji tak, aby dlaň směřovala dozadu, pokrčte loket a uchopte se za levou ruku. Co nejvíce ruce sepněte. Levé rameno tlačte dozadu a pravý loket nasměrujte ke stropu. Hrudník držte rovně.

Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

VARIANTA (VSTOJE)



Tyto pohyby paží lze též provádět vstoje.

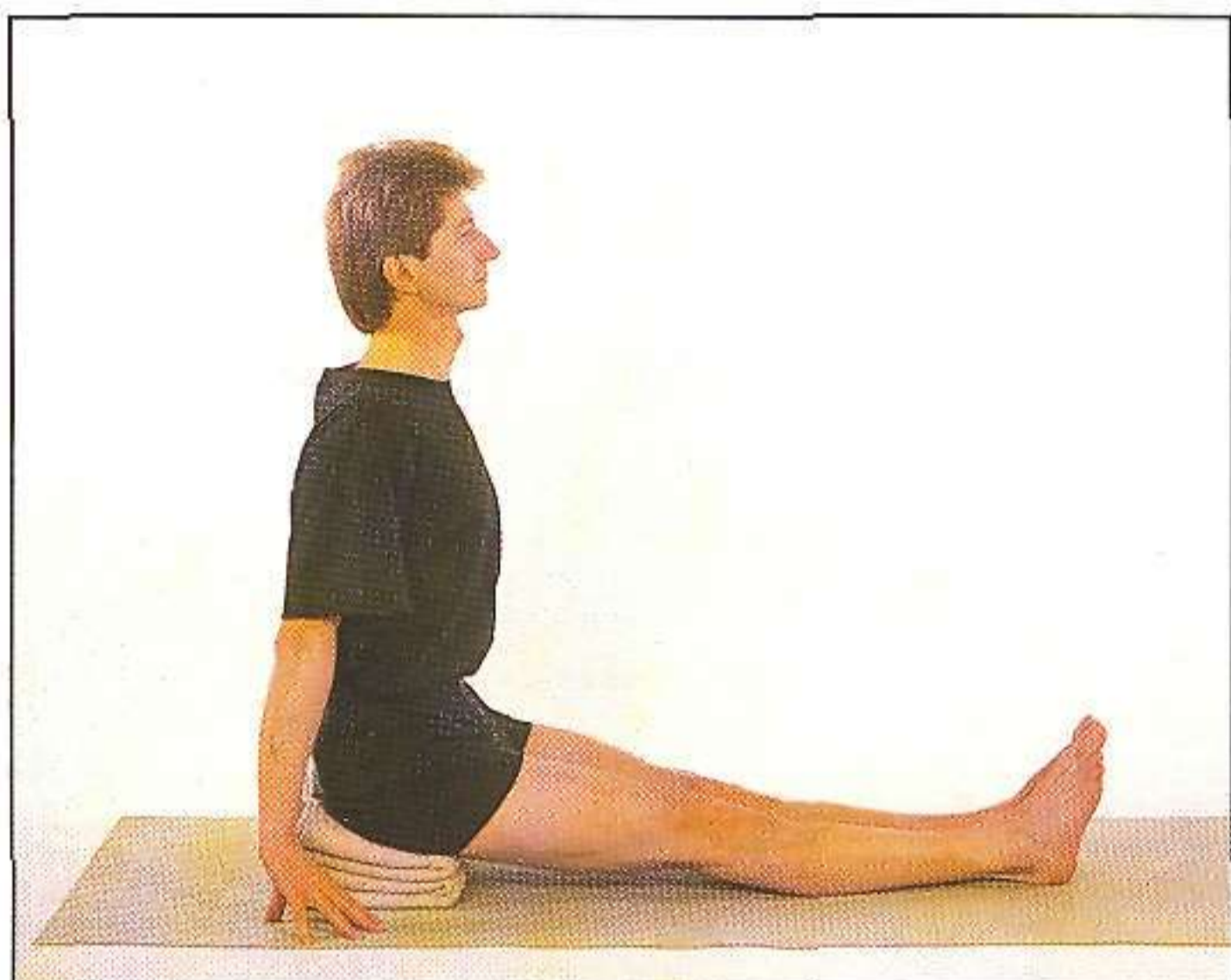


21 • DŽANUŠÍRŠÁSANA

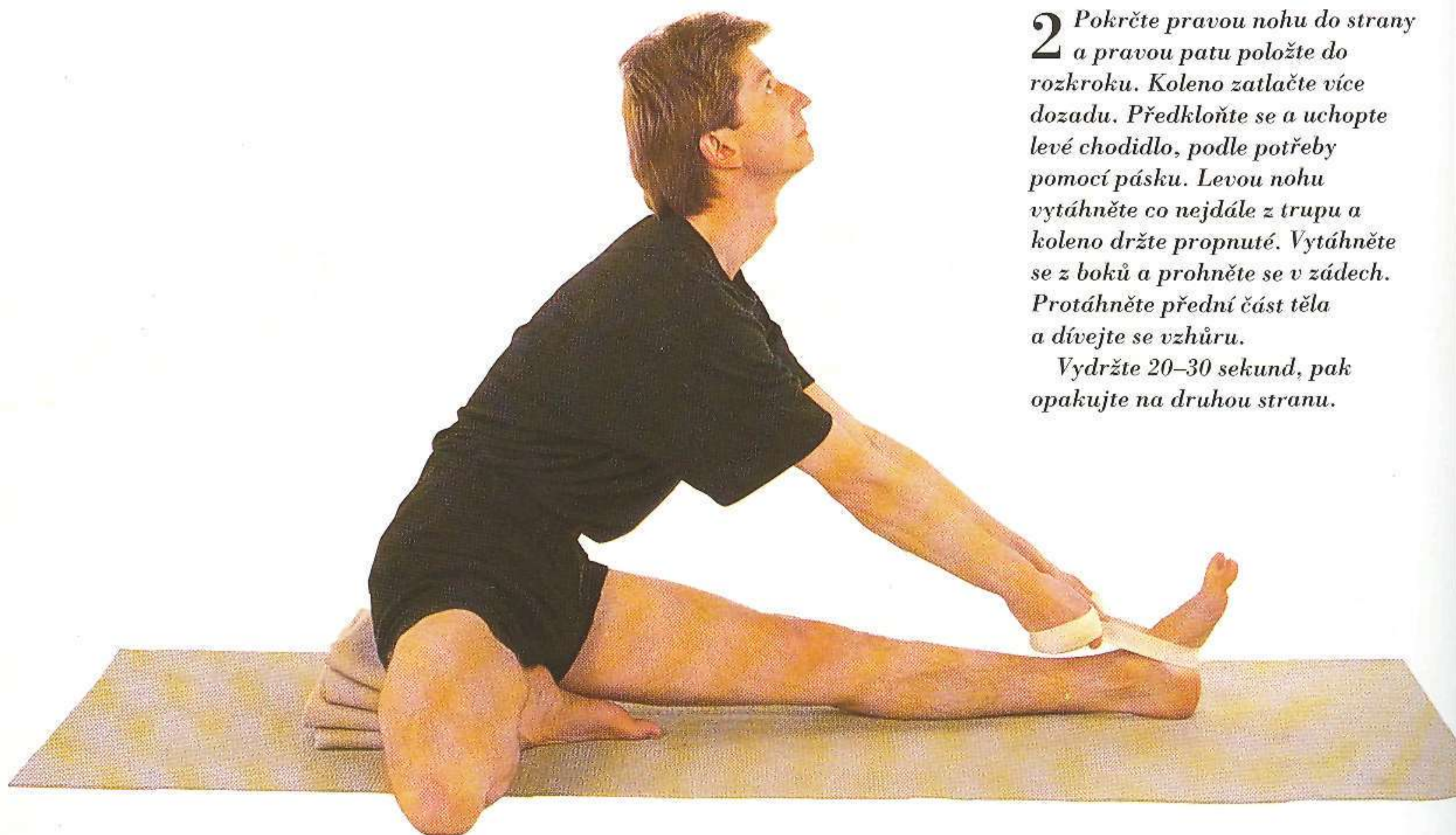
POLOVIČNÍ KLEŠTĚ

- V případě bolesti dolní části zad neprovádějte celou polohu.

PROHNUTÍ

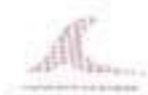


1 Posadte se do Dandásany (č. 18) na jednu nebo dvě složené deky. Máte-li ztuhlou dolní část zad, budete potřebovat vyšší podložku.

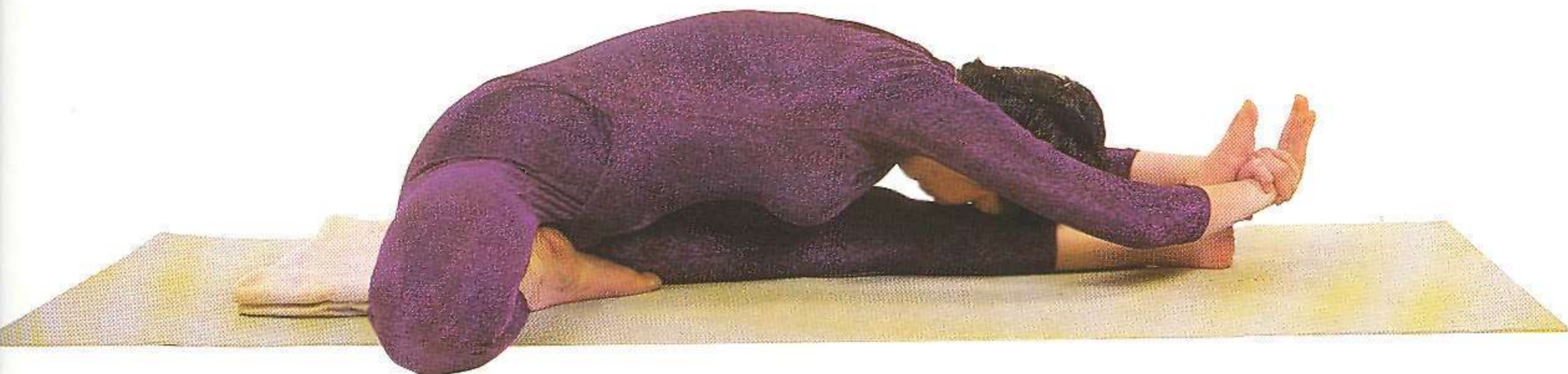


2 Pokrčte pravou nohu do strany a pravou patu položte do rozkroku. Koleno zatlačte více dozadu. Předkloňte se a uchopte levé chodidlo, podle potřeby pomocí pásku. Levou nohu vytáhněte co nejdále z trupu a koleno držte propnuté. Vytáhněte se z boků a prohněte se v zádech. Protáhněte přední část těla a dívejte se vzhůru.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.



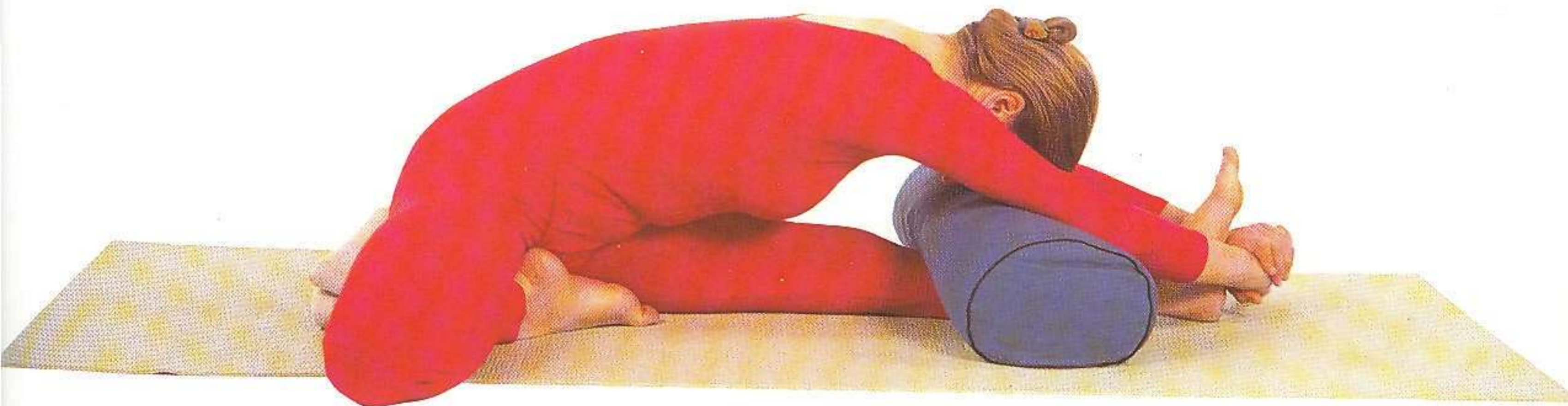
CELÁ POLOHA



Sledujte kroky 1 a 2. S výdechem se předkloňte nad levou nohu. Natáhněte se ještě dále a hlavou se dotkněte holeně.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

VARIANTA
(HLAVA NA POLŠTÁŘKU)



Sledujte kroky 1 a 2. Hlavu položte na složenou deku nebo na polštářek.

Vydržte 1–2 minuty, pak opakujte na druhou stranu.

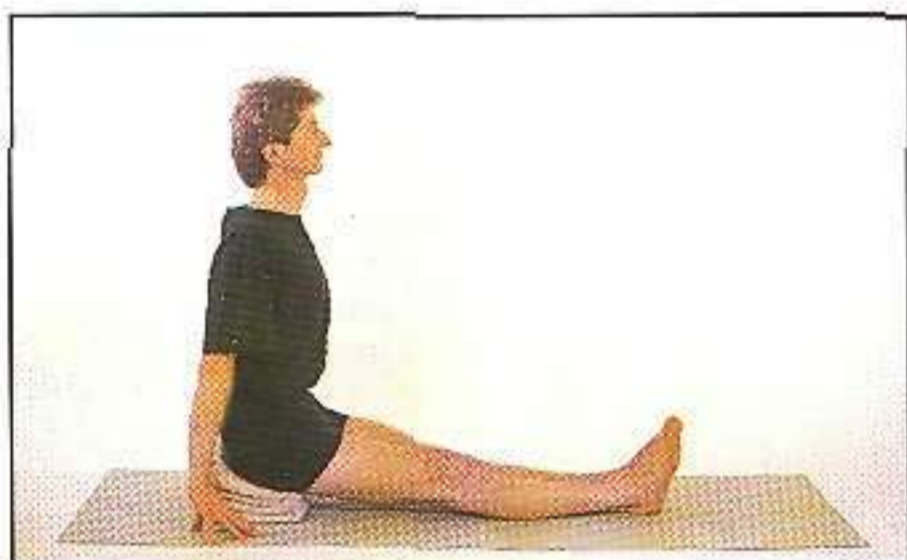
● *Máte-li ztuhlou páteř, položte hlavu na stoličku. Cítíte-li napětí v koleně, podepřete si ho a zkraťte dobu trvání polohy.*



22 • TRIANG MUKHAIKAPADA PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

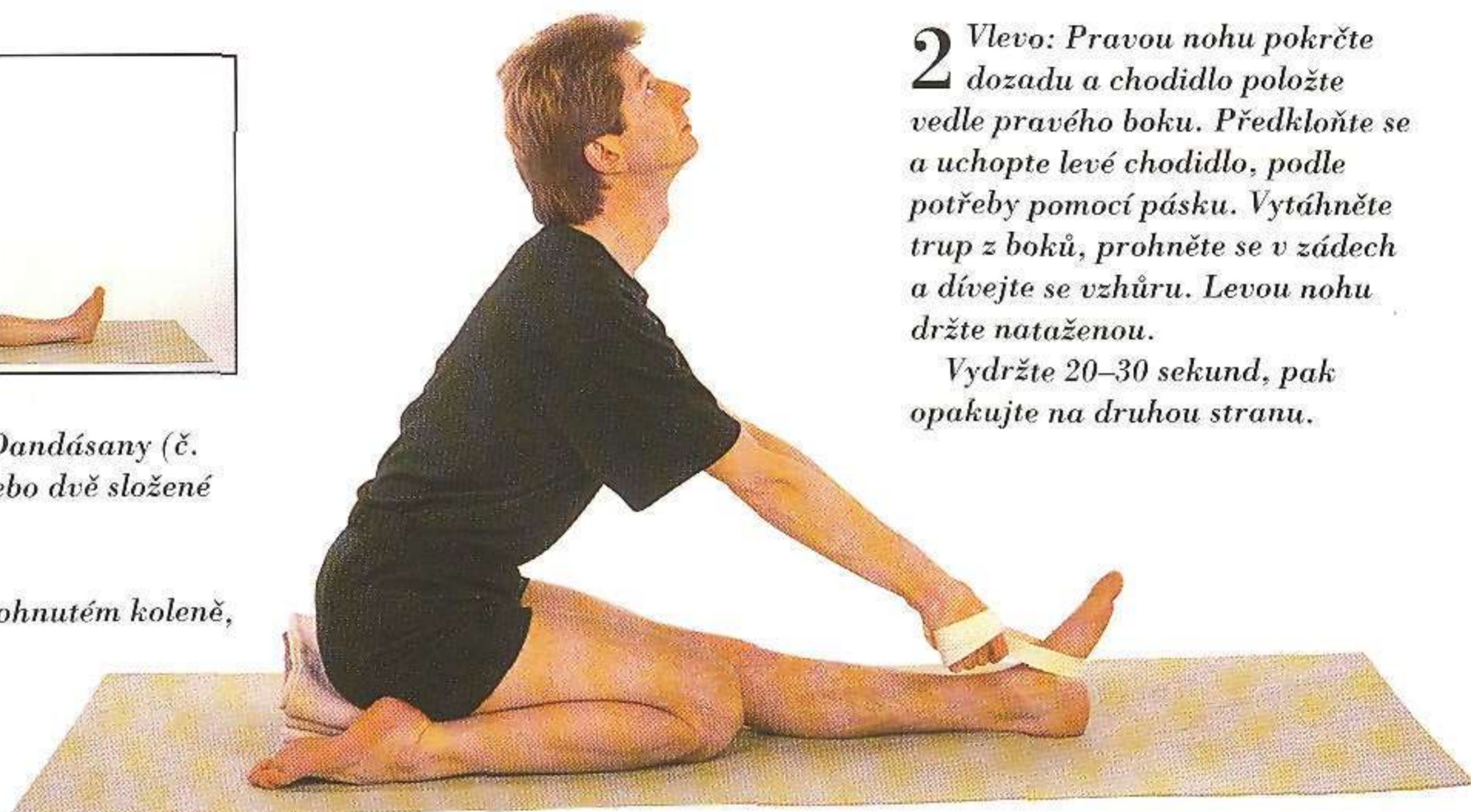
VARIANTA POLOVIČNÍCH KLEŠTÍ S NOHOU OHNUTOU DOZADU

PROHNUTÍ



1 Posadte se do Dandásany (č. 18) na jednu nebo dvě složené deky.

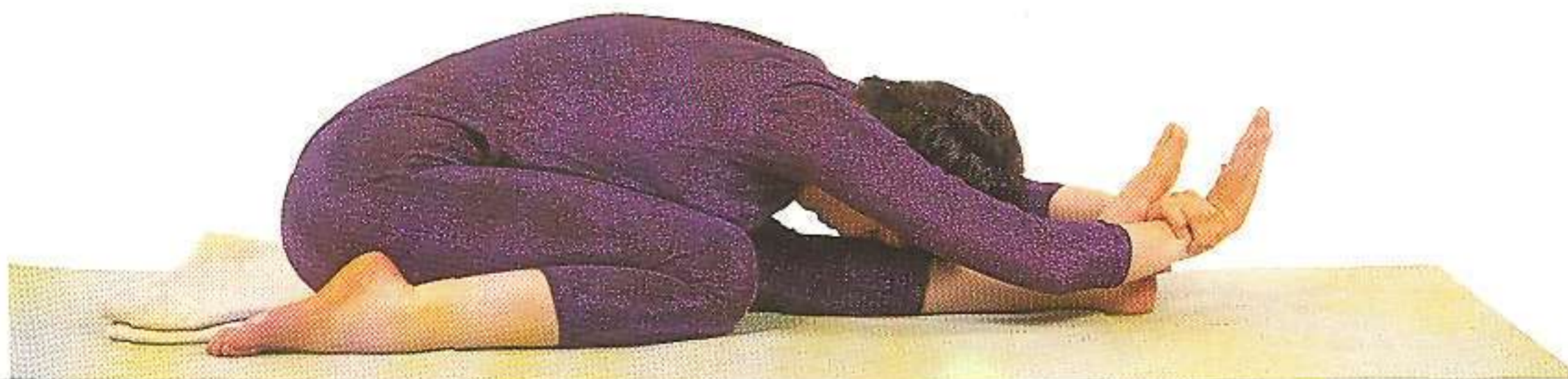
- Cítíte-li napětí v ohnutém koleně, posadte se výše.



2 Vlevo: Pravou nohu pokrčte dozadu a chodidlo položte vedle pravého boku. Předkloňte se a uchopte levé chodidlo, podle potřeby pomocí pásku. Vytáhněte trup z boků, prohněte se v zádech a dívejte se vzhůru. Levou nohu držte nataženou.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

AŇDŽANEJÁSANA (POLOHA ÚCTY)



Sledujte kroky 1 a 2. S výdechem se předkloňte nad levou nohu. Prodlužte trup a natáhněte se ještě dále. Hlavu skloňte dolů.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

VARIANTA (HLAVA NA PODLOŽCE)



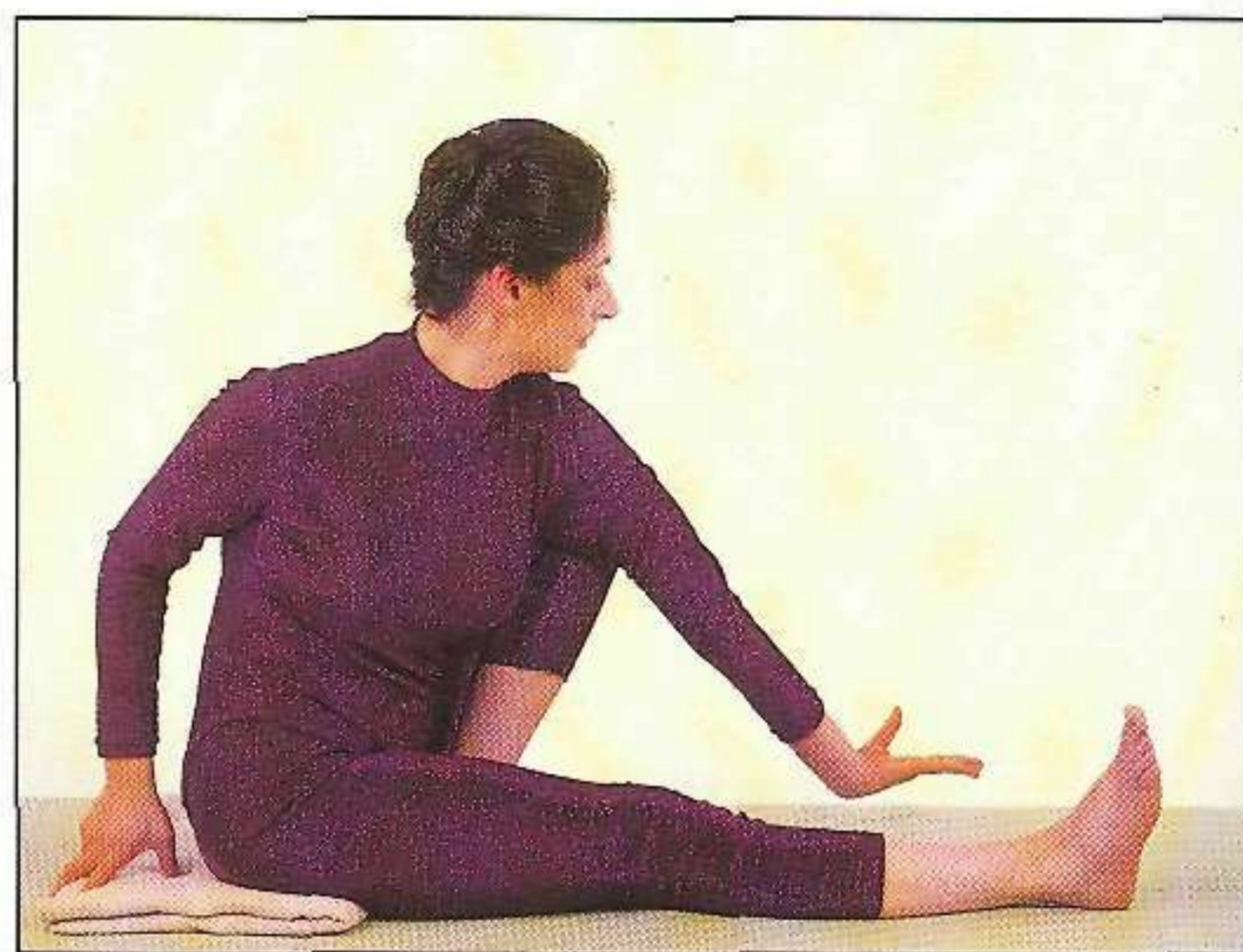
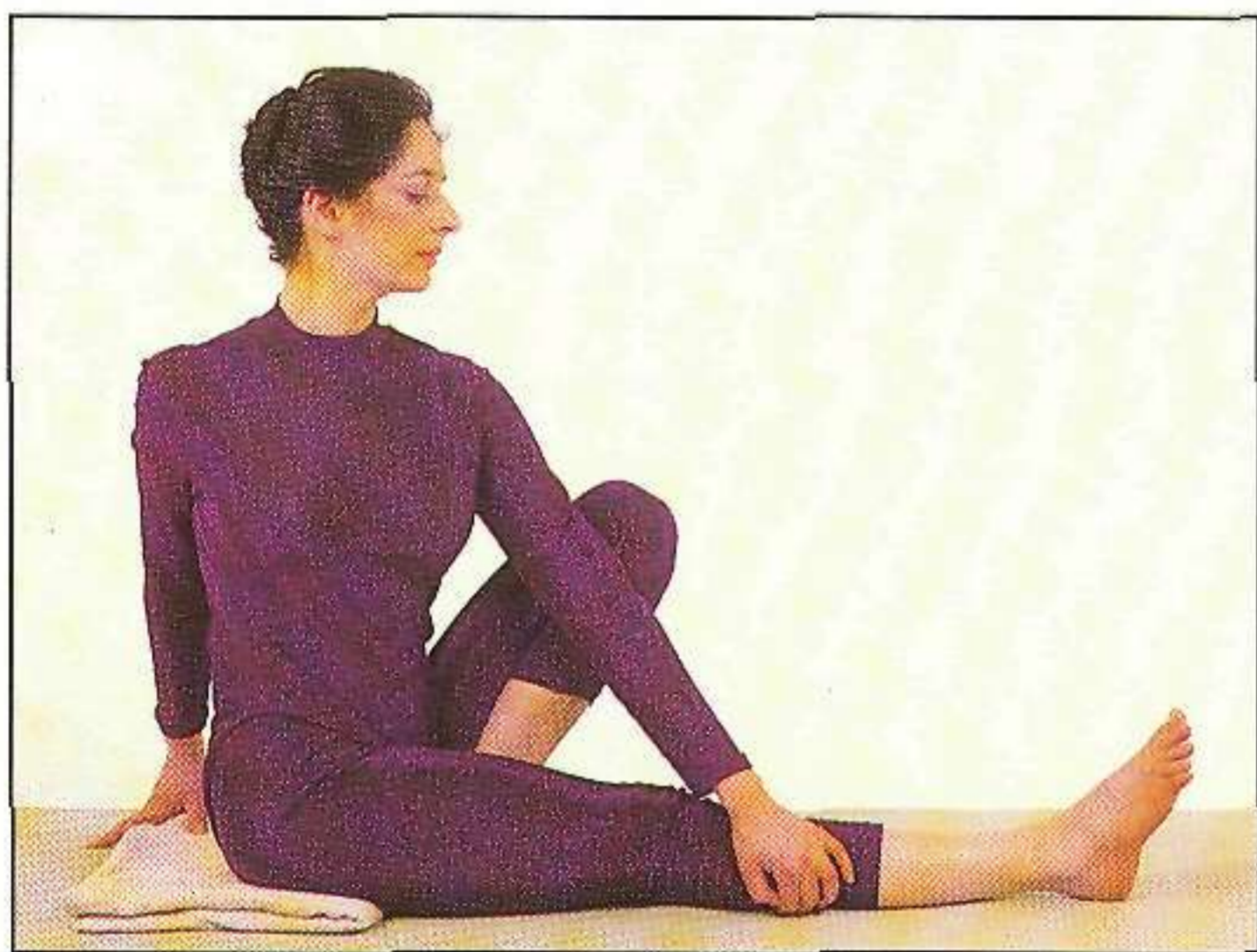
Sledujte kroky 1 a 2. Hlavu položte na deku nebo polštářek. Vydržte 1–2 minuty, pak opakujte na druhou stranu.

- Máte-li ztuhlou páteř, položte hlavu na stoličku.



23 • MARÍČIÁSANA I (JEN PROTOČENÍ)

MARÍČOVA POLOHA



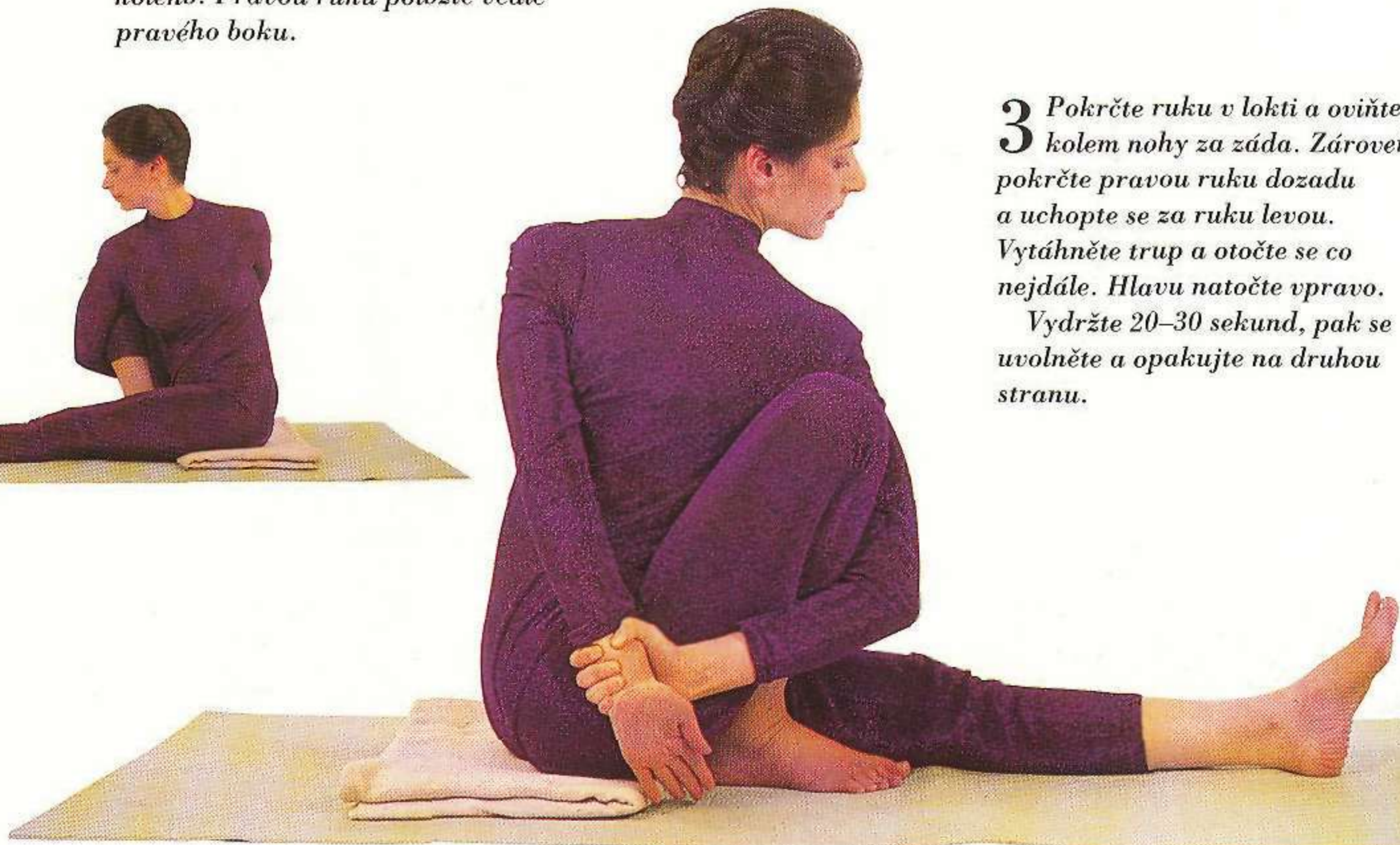
1 Posadte se do Dandásany (č. 18) na jednu nebo dvě složené deky. Pokrčte levé koleno nahoru a chodidlo přitáhněte před stydkou kost. Vnitřní stranu chodidla opřete o vnitřní část pravého stehna. Pravou nohu držte propnutou. Natočte se vpravo a levou paži dejte před levé koleno. Pravou ruku položte vedle pravého boku.

2 Prsty pravé ruky tlačte do podlahy a levou paži se opírejte o levé koleno, aby se vám trup ještě více natočil. Levou paži vytočte dovnitř, aby dlaň směřovala do stropu.



3 Pokrčte ruku v lokti a oviňte ji kolem nohy za záda. Zároveň pokrčte pravou ruku dozadu a uchopte se za ruku levou. Vytáhněte trup a otočte se co nejdále. Hlavu natočte vpravo.

Vydržte 20–30 sekund, pak se uvolněte a opakujte na druhou stranu.

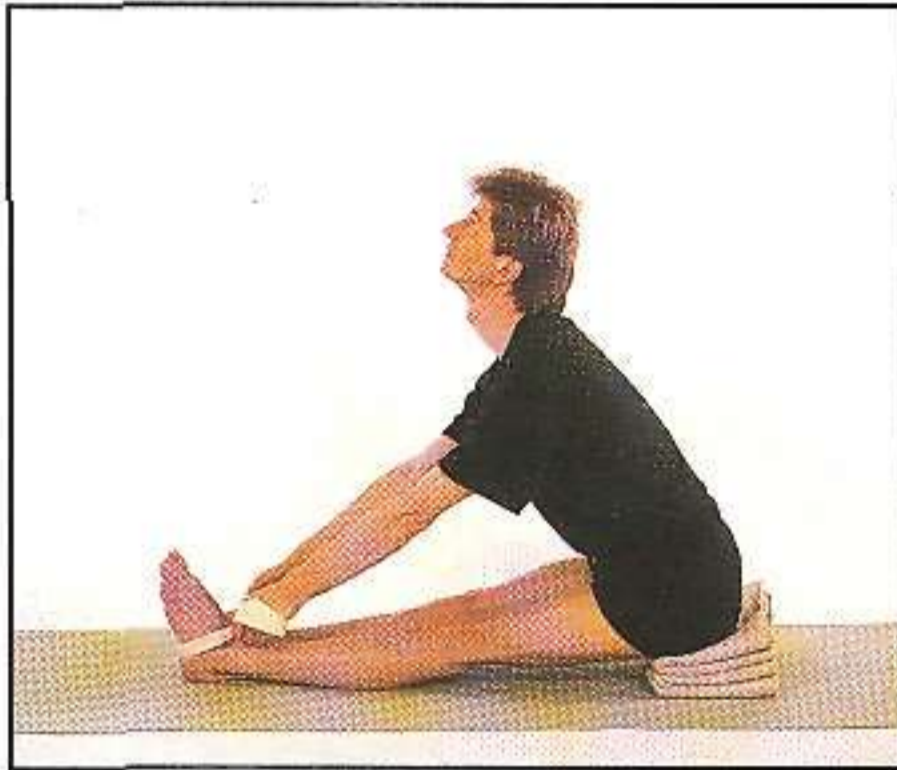




24 • PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

— POLOHA KLEŠTÍ —

PROHNUTÍ



Posadte se do Dandásany (č. 18) na jednu nebo dvě složené deky. Předkloňte se a uchopte se za chodidla, podle potřeby pomocí pásku. Trup vytáhněte z boků. Prohněte se v zádech, vypněte hrudník a dívejte se vzhůru. Kolena držte propnutá.

Vydržte 20–30 sekund, pak se uvolněte.

CELÁ POLOHA



Postupujte stejně jako v předchozí poloze, pak se předkloňte nad nohy a ruce natáhněte co nejdále. Ještě více protáhněte přední část těla a páteř. Obě nohy a obě strany

těla držte rovnoměrně napnuté. Hlavu položte dolů.

Vydržte 20–30 sekund, pak se narovnejte.

VARIANTA (HLAVA NA POLŠTÁŘKU)

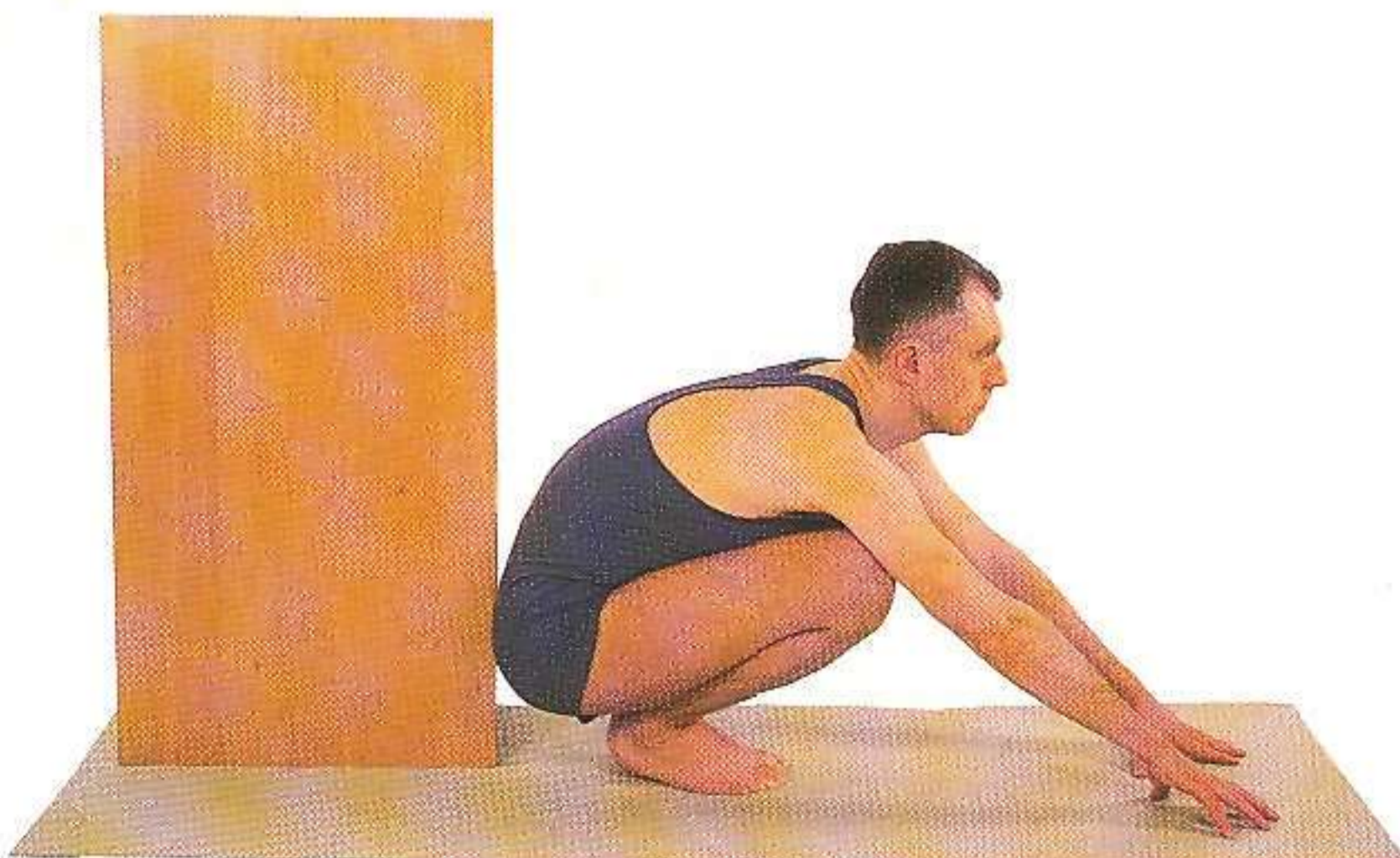


Proveďte výše uvedenou polohu, ale hlavu položte na polštářek nebo na deky. Uklidněte si mysl.

Vydržte 2–3 minuty, pak se narovnejte.

25 • MALÁSANA

— PŘÍPRAVNÁ POLOHA —



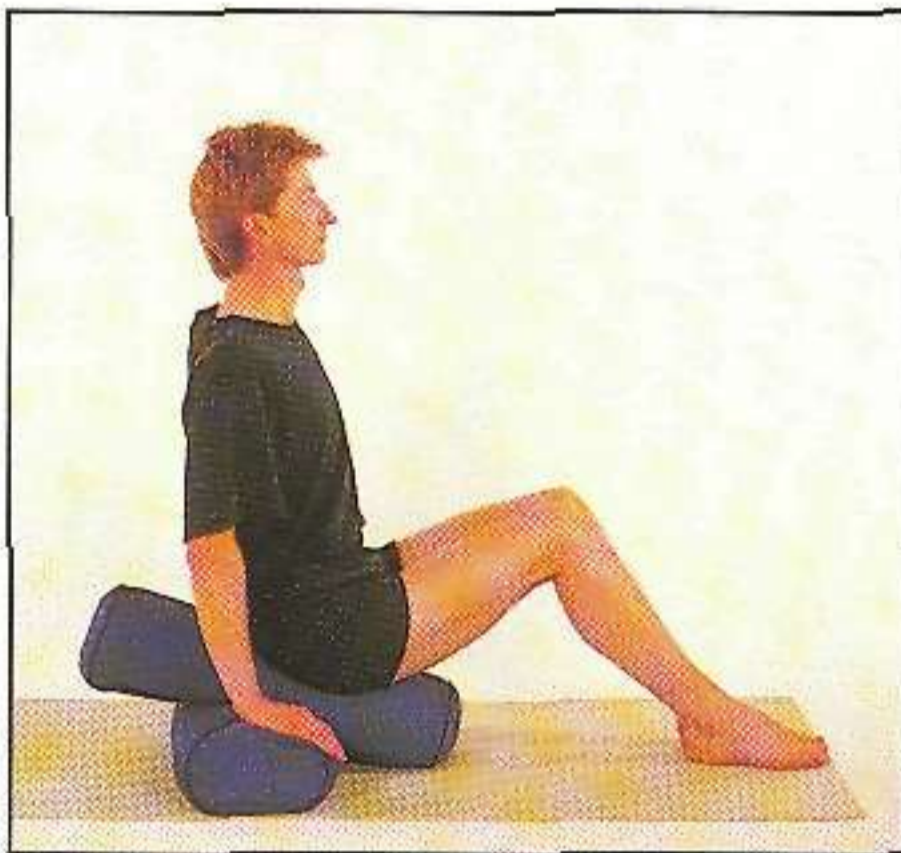
Posadte se do dřepu a dolní částí zad se opřete o zeď. Podle možností se patami dotýkejte podlahy. Kolena dejte od sebe, ale chodidla držte u sebe. Trup tlačte dolů mezi stehna a kolena. Paže a hrudník natáhněte dopředu, dlaně nechte na podlaze.

Vydržte 20–30 sekund, pak se narovnejte.

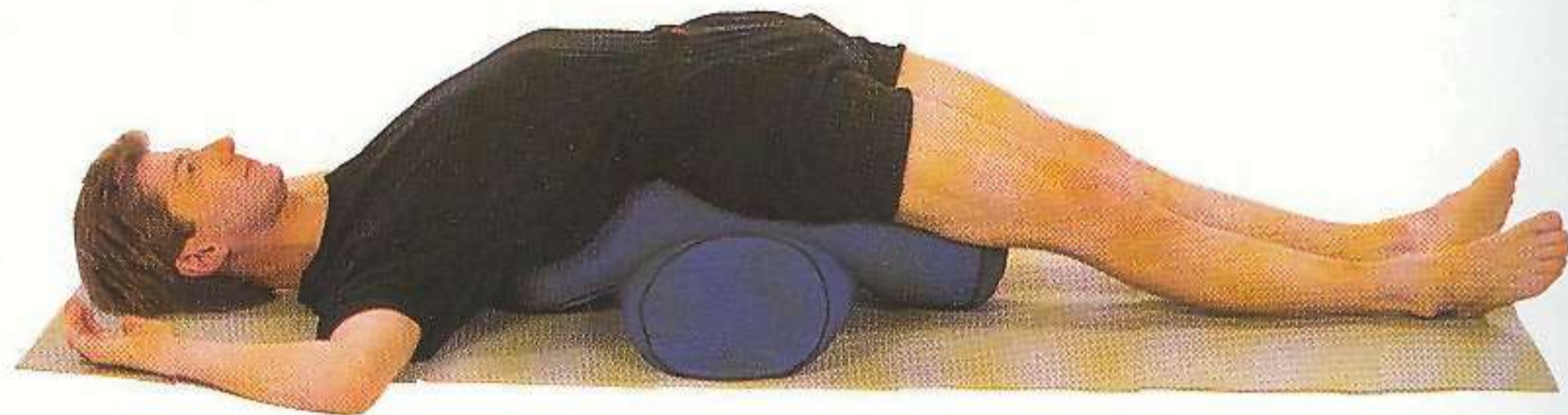


POLOHY NA ZÁDECH A NA BŘIŠE

26 • PŘEKŘÍŽENÉ POLŠTÁŘKY



1 Na podlaze překřížte dva polštářky tak, aby vrchní ležel podélně. Posadte se na ně.



2 Lehněte si na záda a nohy natáhněte dopředu. Dolní část páteře položte na nejvyšší část polštářků a rameny se dotýkejte podlahy. Stehna si k sobě můžete přivázat páskem, aby byly napnuté, nehýbaly se a v poloze jste si více odpočinuli. Ruce zvedněte nad hlavu a relaxujte.

Cítíte-li tlak v dolní části zad, položte si pod ně ruce od pasu k hýždím, aby se páteř prodloužila a uvolnila.

Vydržte 3–5 minut. Při vstávání sklouzněte trochu dozadu směrem k hlavě, pak pokrčte kolena a přetočte se na bok.

27 • MATSJÁSANA

POLOHA RYBY JEDNODUCHÁ



Posadte se do Sukhásany (č. 14). Zakloňte se a lehněte si na záda. V lehu propněte dolní část zad. Vzpažte a propněte ruce v loktech.

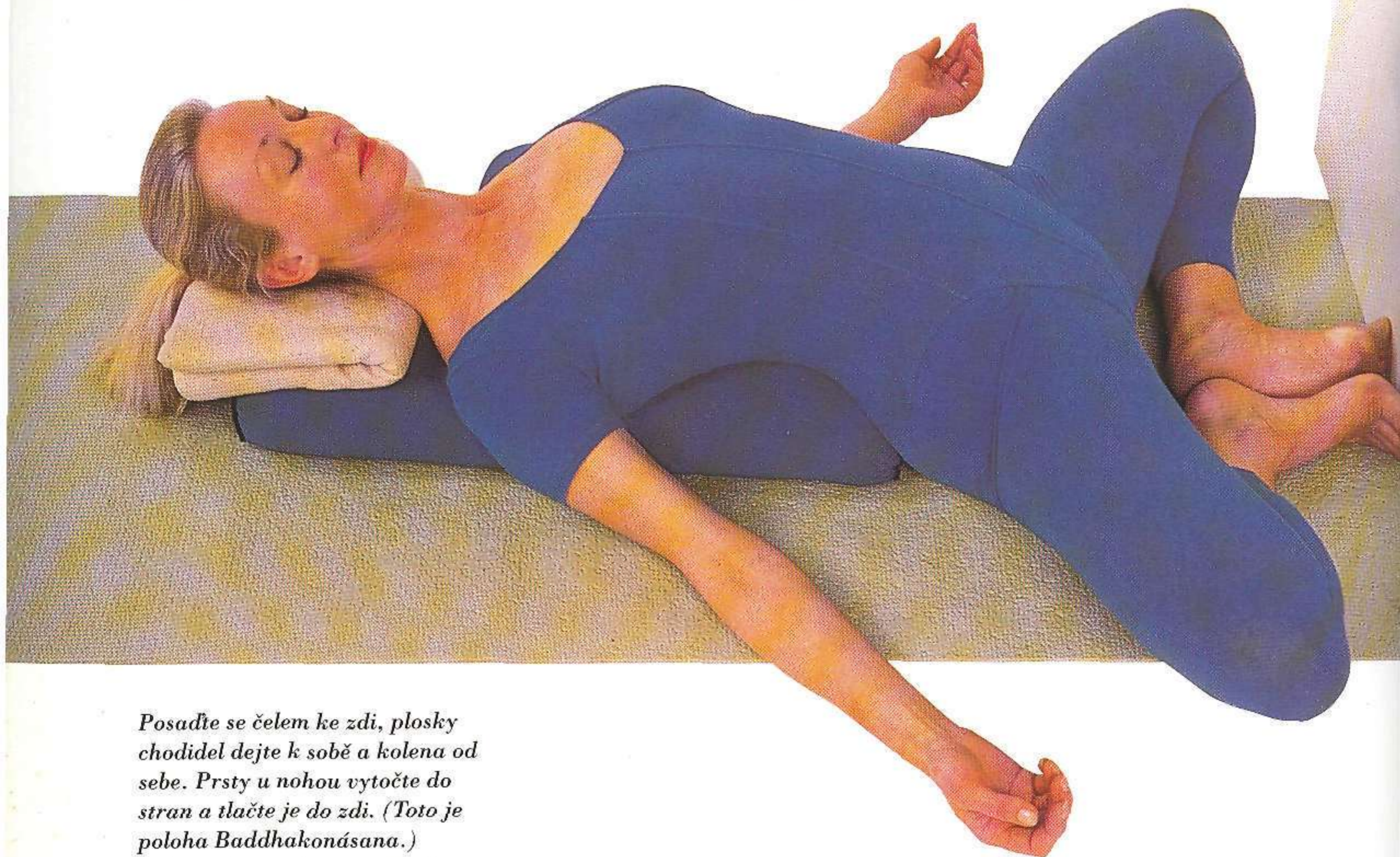
Trup vytáhněte z boků, obzvláště břišní část.

Vydržte 1–2 minuty, pak se zvedněte, překřížte nohy opačným způsobem a opakujte.



28 • SUPTABADDHAKÓNÁSANA

— POLOHA VNITŘNÍ BLAŽENOSTI —



Posadte se čelem ke zdi, plosky chodidel dejte k sobě a kolena od sebe. Prsty u nohou vytočte do stran a tlačte je do zdi. (Toto je poloha Baddhakónásana.)

Za záda si položte podélně polštářek, podržte si ho a lehněte si na něj tak, abyste měli ramena na podlaze. Posuňte se blíže ke

zdi. Vzpažte. Pravidelně dýchejte. Vydržte 2–3 minuty. Při vstávání se přetočte na bok.

- Cítíte-li nepohodlí v nohách, podložte si stehna polštářkem.

29 • SUPTAVÍRÁSANA

— POLOHA SPÍCÍHO HRDINY —



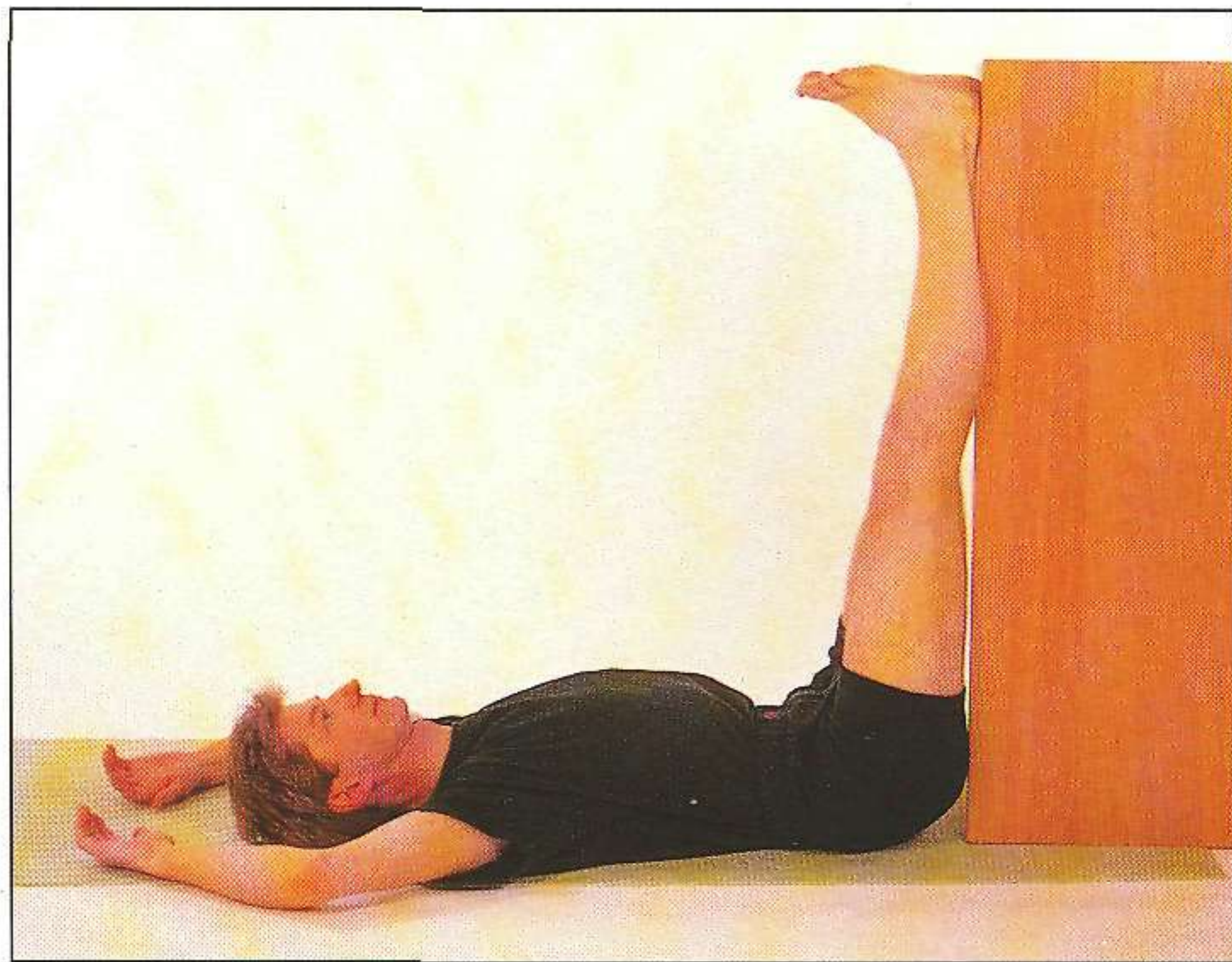
Posadte se do Vírásany (č. 15). Za sebe si položte polštářek (nebo složené deky). Podržte si je u zad a lehněte si. Podle potřeby si hlavu podložte dalším polštářkem. Relaxujte. Vydržte 3–5 minut, pak vstaňte.

- Potřebujete-li ve Vírásaně na něčem sedět, budete také potřebovat vyšší podložku pod záda.

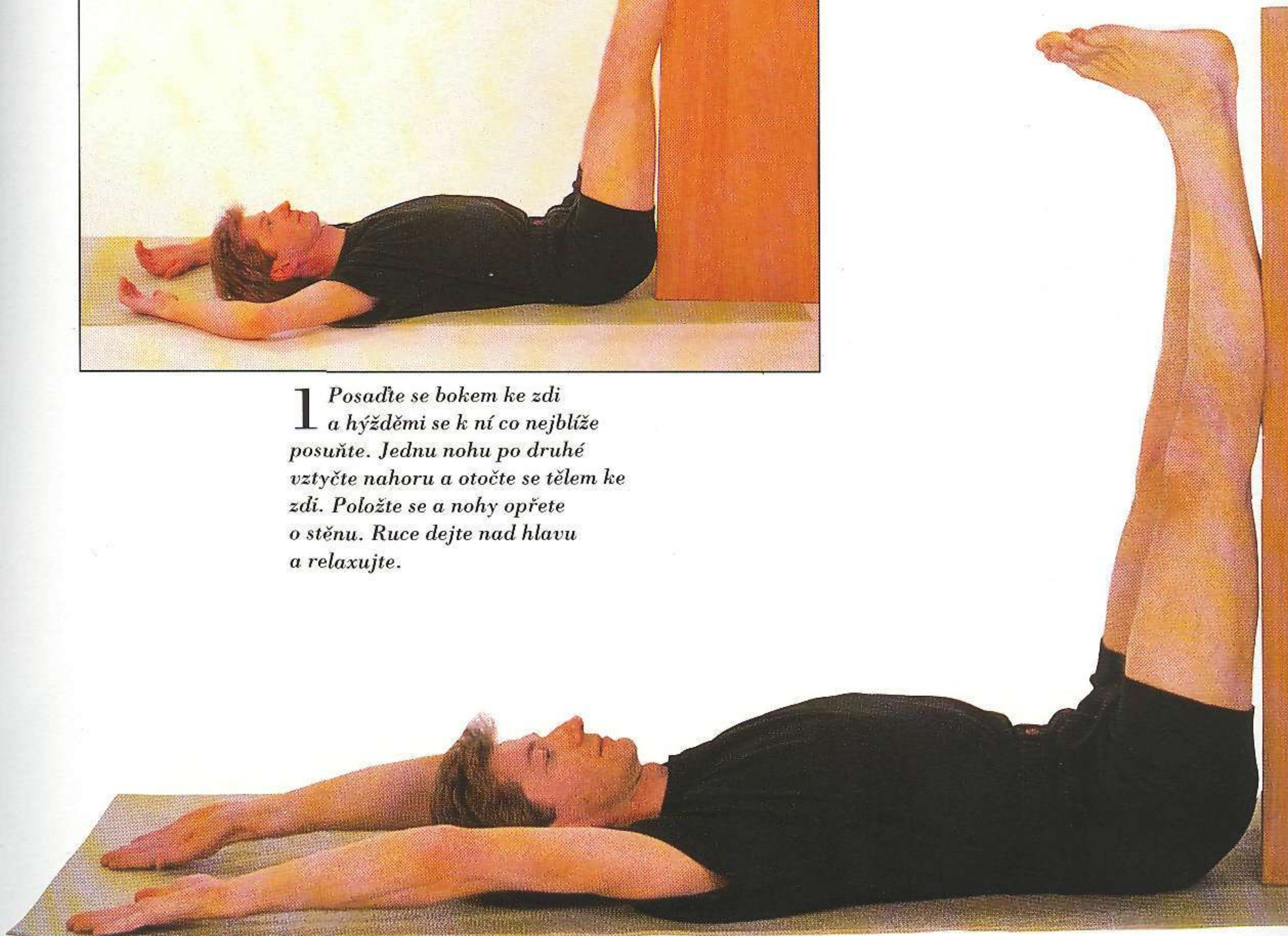


30 • URDHVA PRASARITA PADĀSANA

— POLOHA SE VZHŮRU SMĚŘUJÍCÍMA NOHAMA —



1 Posadte se bokem ke zdi a hýžděmi se k ní co nejlíže posuňte. Jednu nohu po druhé vztýčte nahoru a otočte se tělem ke zdi. Položte se a nohy opřete o stěnu. Ruce dejte nad hlavu a relaxujte.



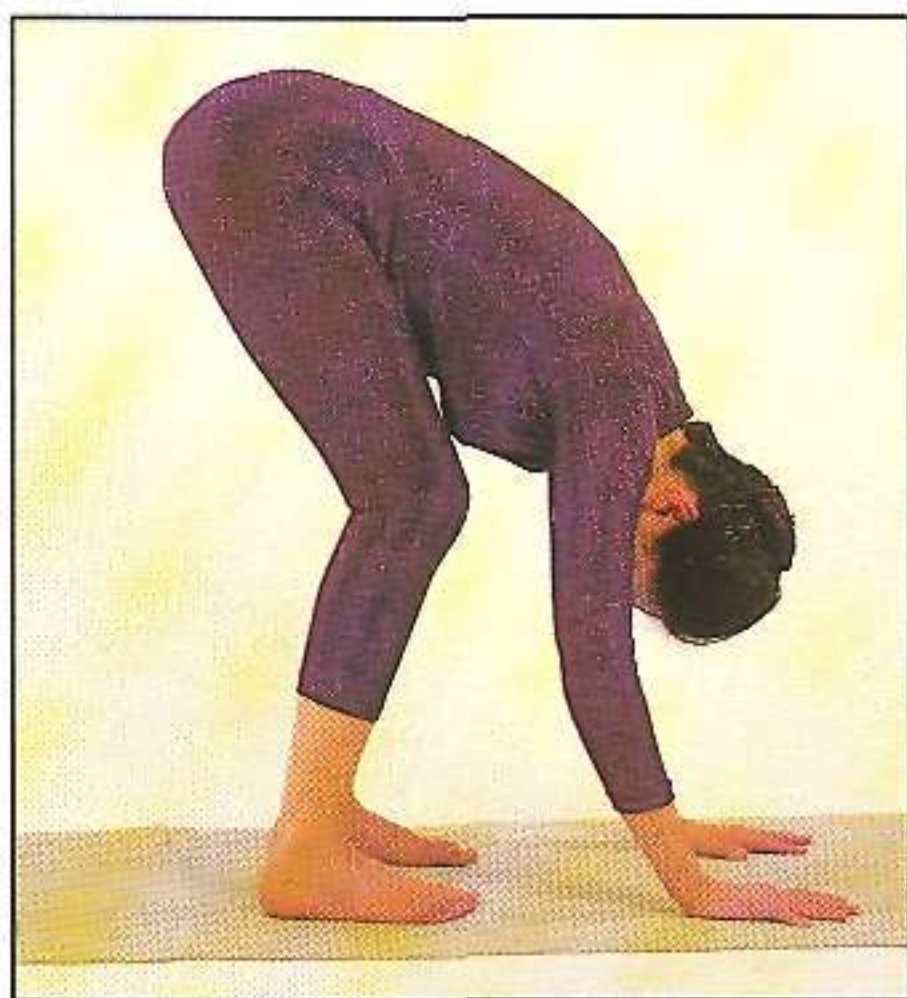
2 Boky tlačte dolů, narovnejte nohy a protáhněte je. Ruce nad hlavou propněte.

Vydržte 20–30 sekund (nebo déle). Při ukončení pokrčte kolena a obraťte se na bok.



31 • ADHÓ MUKHA ŠVANÁSANA

— POLOHA PSA —

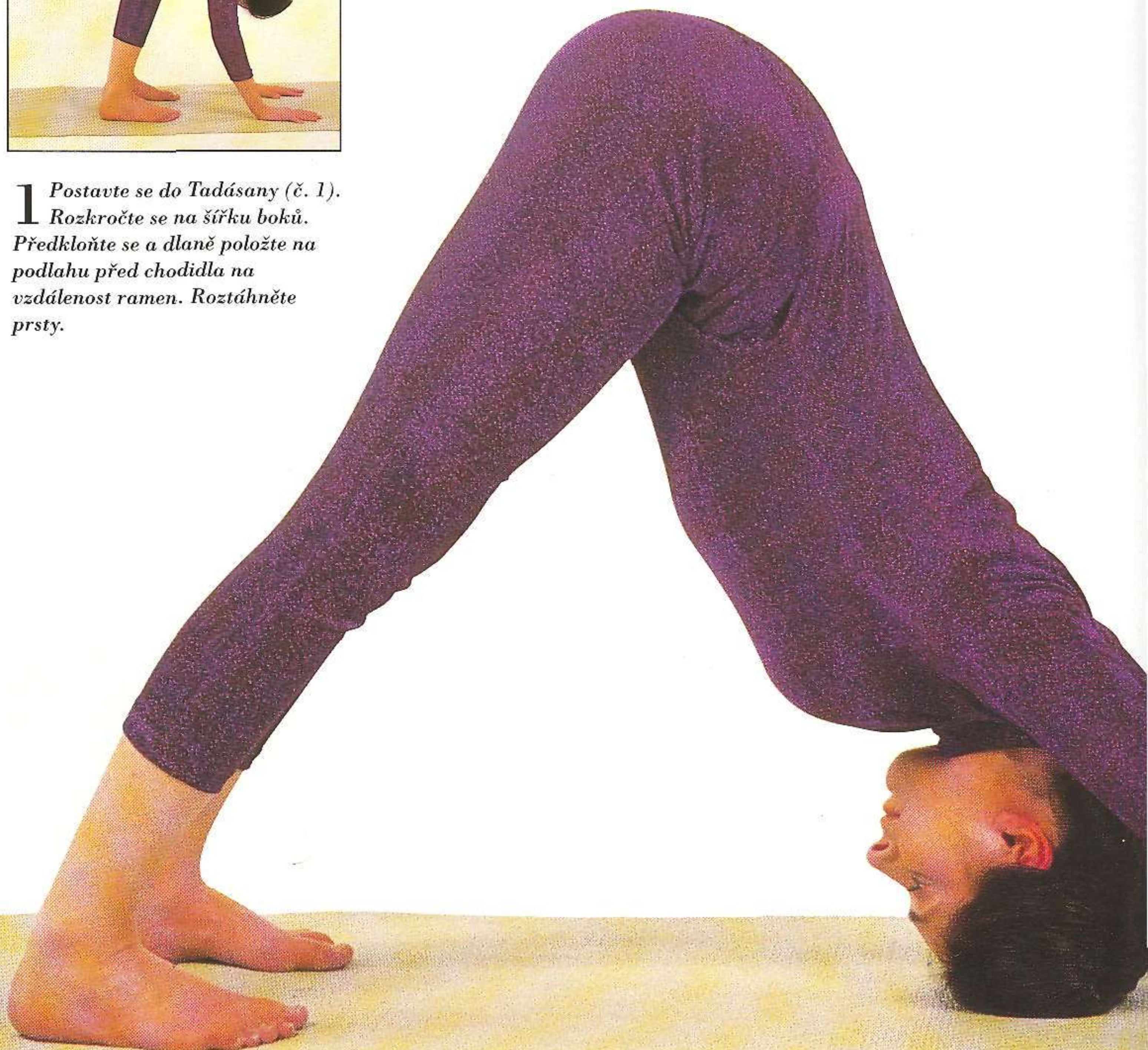


1 Postavte se do *Tadásany* (č. 1). Rozkročte se na šířku boků. Předkloňte se a dlaně položte na podlahu před chodidla na vzdálenost ramen. Roztáhněte prsty.

2 Dole: Ustupte asi 90–120 cm dozadu a propněte nohy tak, aby tělo získalo tvar obráceného V. Boky tlačte nahoru, stehna dozadu a paty do podlahy. Propněte lokty, zvedněte ramena

a vytáhněte trup nahoru. Paže a nohy držte pevně. Uvolněte hlavu.

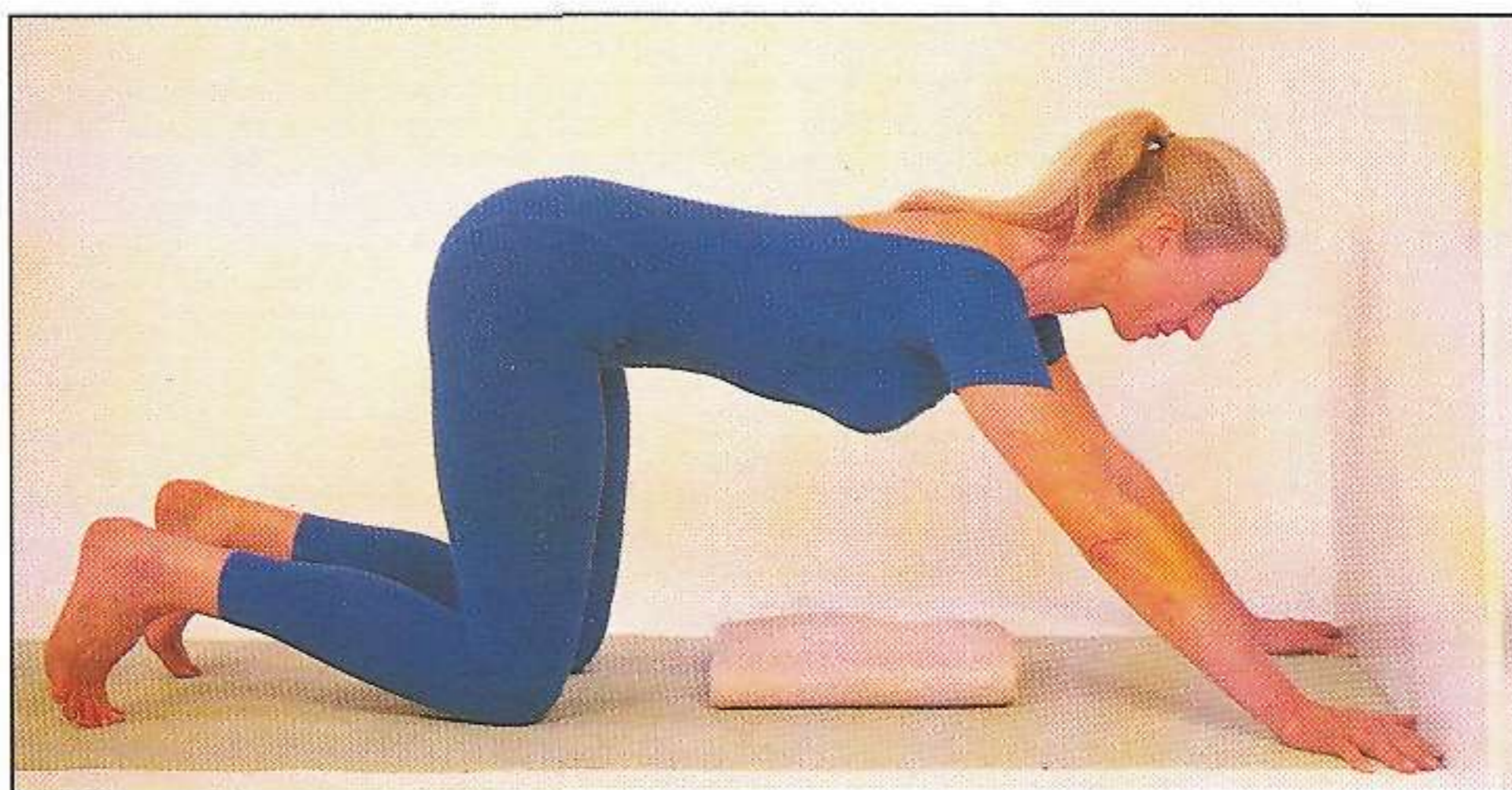
Vydržte 20–30 sekund, pak pokrčte kolena a jděte dolů.





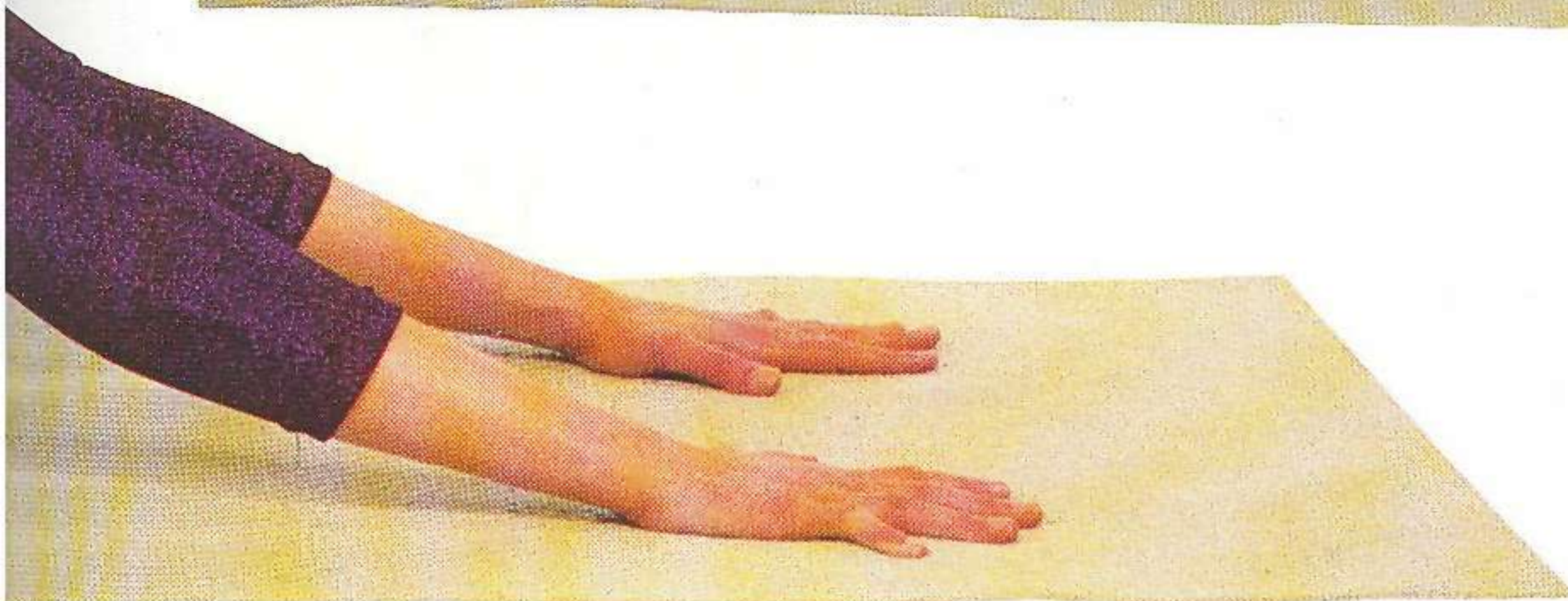
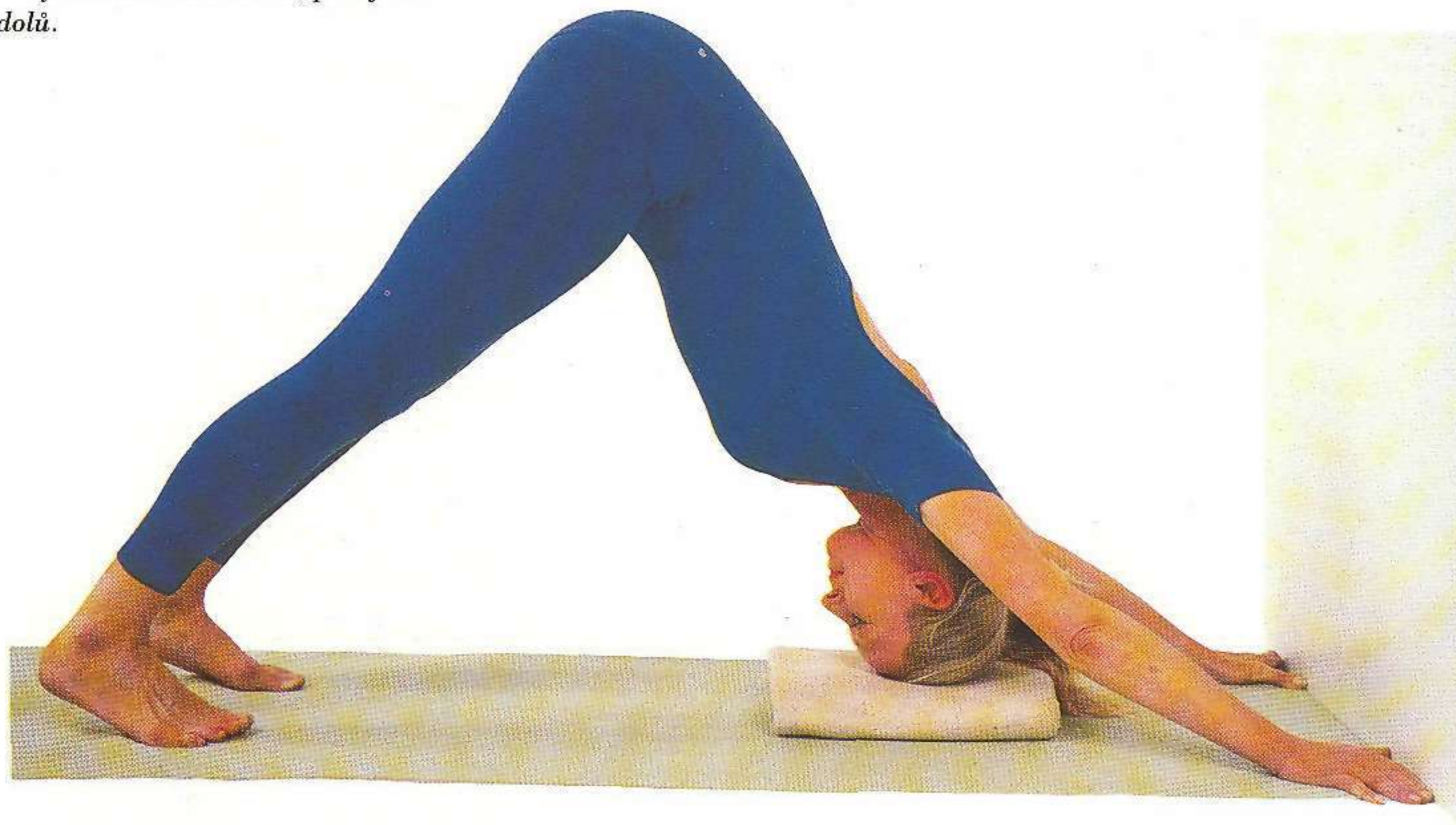
VARIANTA (S PODEPŘENOU HLAVOU)

1 Vpravo: Nedaleko od stěny si podélně položte složenou deku nebo polštářek. Klekněte si před ně. Ruce položte ke zdi dlaněmi dolů. Prsty co nejvíce roztáhněte a palci a ukazováčky se dotýkejte stěny.



2 Dole: Boky vytáhněte nahoru a propněte nohy. Hlavu položte na deku. Paže a trup silou protahujte nahoru. Nepřenášejte váhu celého těla na hlavu. Hlavu uvolněte.

Vydržte 30–60 sekund, pak jděte dolů.



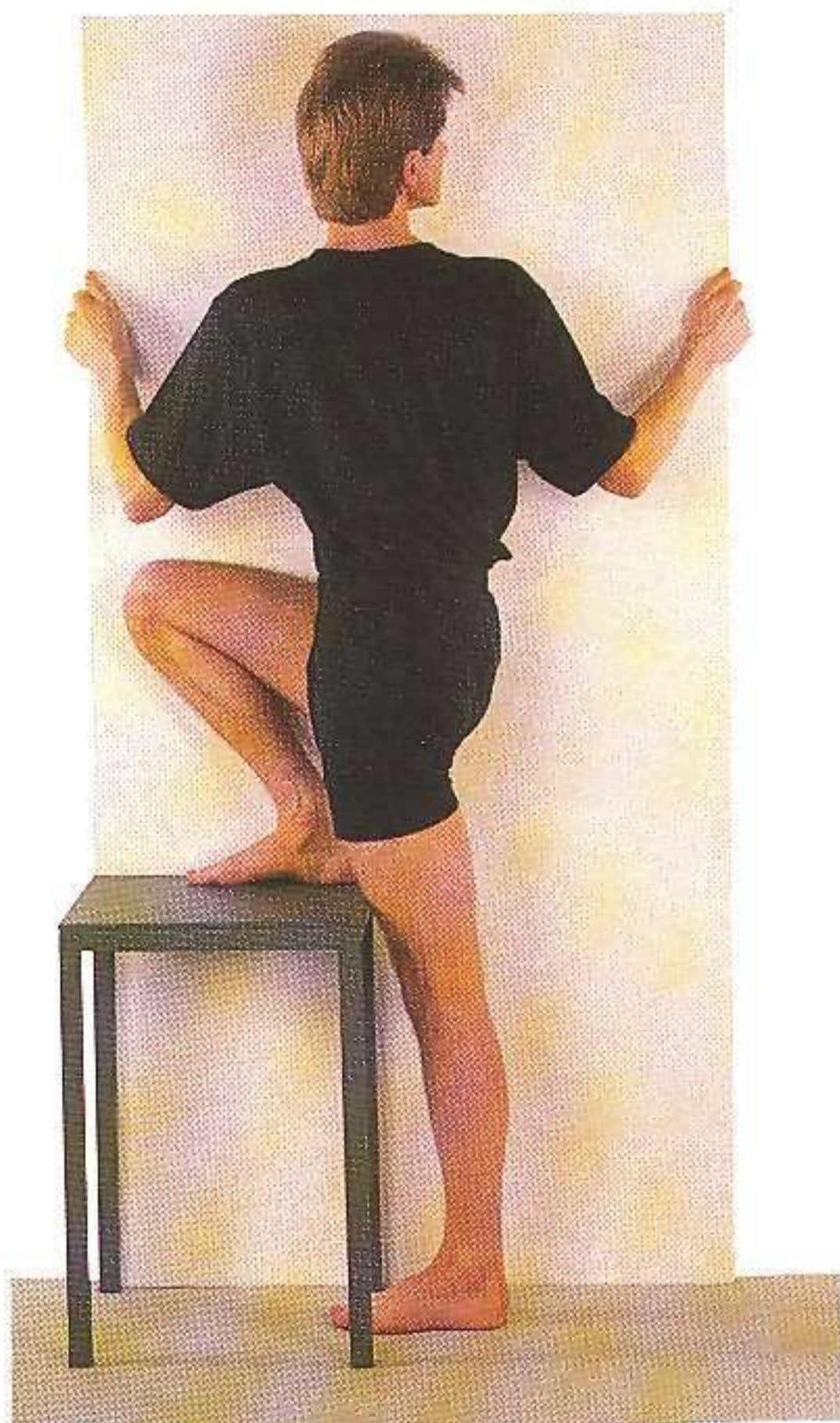


PROTÁČENÍ

32 • MARÍČIÁSANA MARÍČOVA POLOHA VESTOJE

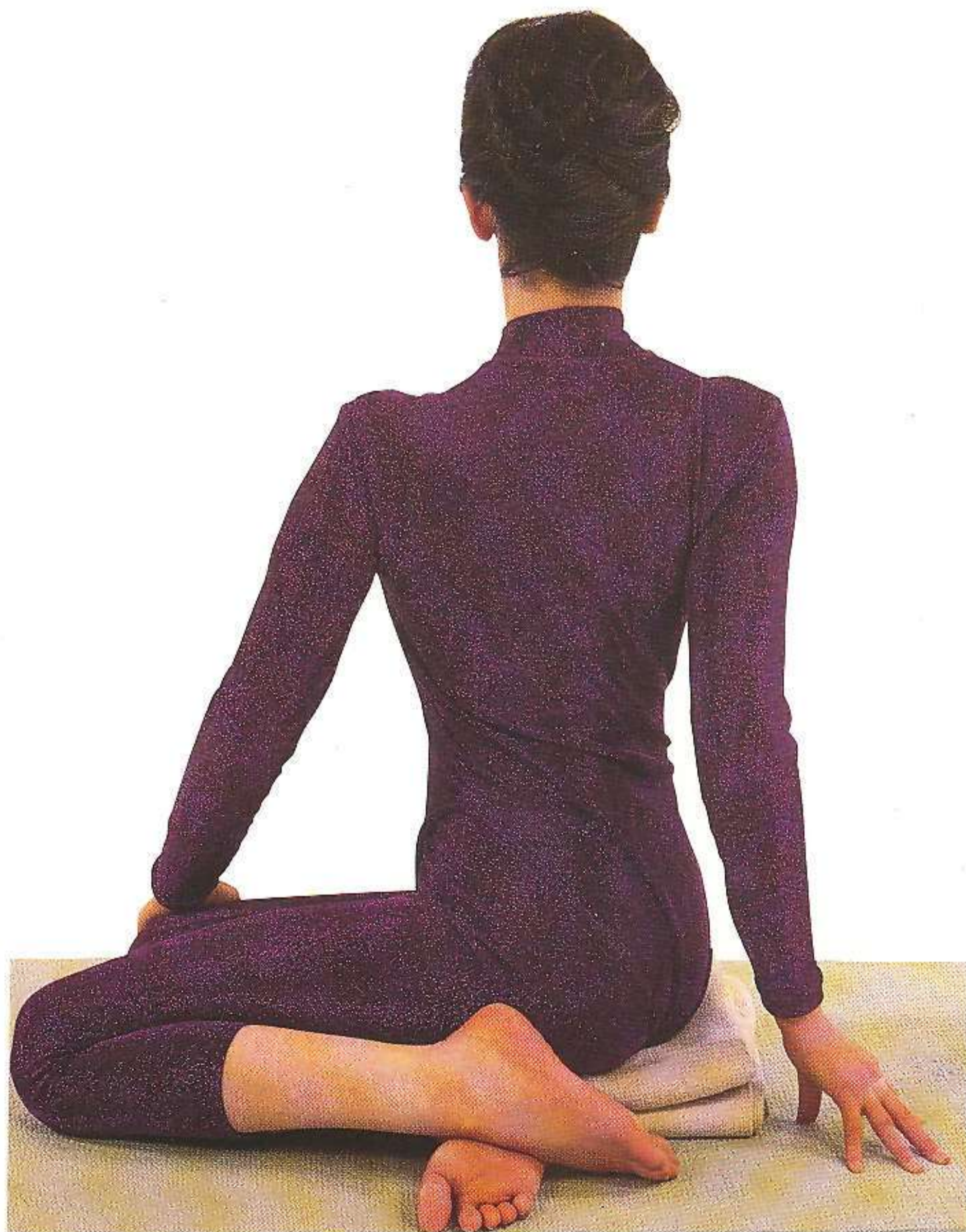
33 • BHARADVAJÁSANA JEDNODUCHÉ PROTÁČENÍ

PŘÍPRAVA



Ke zdi si položte vyšší stoličku nebo stolek. Postavte se do Tadásany (č. 1) pravým bokem ke zdi. Pravé chodidlo položte na stoličku a tlačte ho dolů. Pravým stehnem se dotýkejte stěny. Vytáhněte se z boků, natočte se směrem ke zdi a přidržujte se jí oběma rukama. Levou nohu a trup držte visle a chodidlo mějte vytočené dopředu. Protočte se co nejvíce.

Vydržte 20–30 sekund, vraťte se do původní polohy a opakujte na druhou stranu.



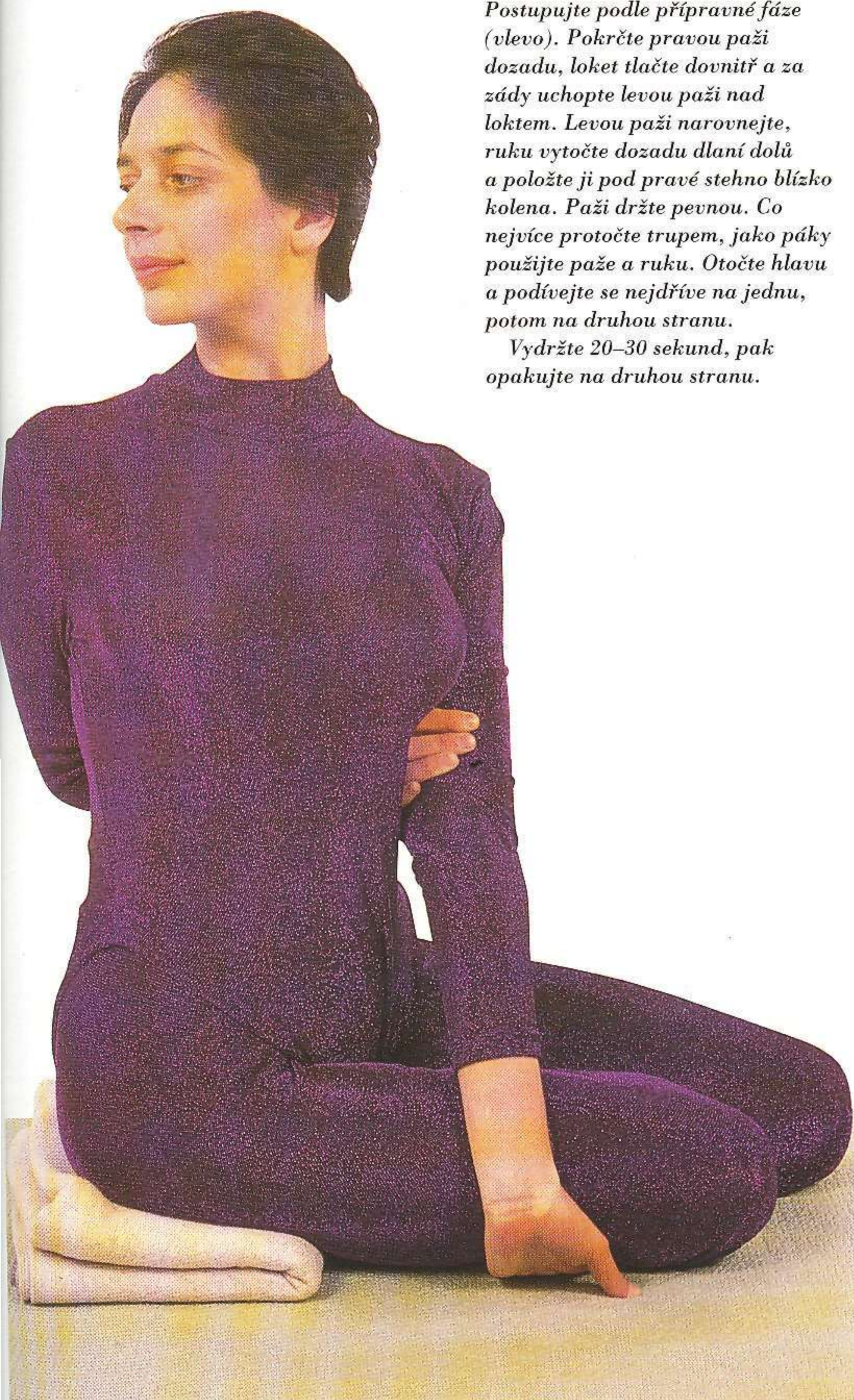
Posadte se do Dandásany (č. 18) na jednu nebo dvě složené deky. Nohy pokrčte vlevo. Levé chodidlo položte na horní část pravého nártu tak, aby levé chodidlo směřovalo ke stropu. Páteř a trup vytáhněte nahoru. Natočte se vpravo. Levou ruku

položte na vnější stranu pravého kolena a pravou ruku vedle pravého boku. Při protáčení trupu si pomáhejte pažemi. Boky, pas a hrudník protočte co nejvíce.

Vydržte 20–30 sekund. Otočte se dopředu a opakujte na druhou stranu.



CELÁ POLOHA



Postupujte podle přípravné fáze (vlevo). Pokrčte pravou paži dozadu, loket tlačte dovnitř a za zády uchopte levou paži nad loktem. Levou paži narovnejte, ruku vytočte dozadu dlaní dolů a položte ji pod pravé stehno blízko kolena. Paži držte pevnou. Co nejvíce protočte trupem, jako páky použijte paže a ruku. Otočte hlavu a podívejte se nejdříve na jednu, potom na druhou stranu.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

VARIANTA (NA ŽIDLI)



Posaďte se na židli, kolena a chodidla dejte k sobě. Boky, pas a hrudní koš vytáhněte nahoru. Natočte se vpravo a přidržujte se opěradla židle. Trup držte svislý, zvednutý a co nejvíce protočený. Hlavu a krk otočte vpravo.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

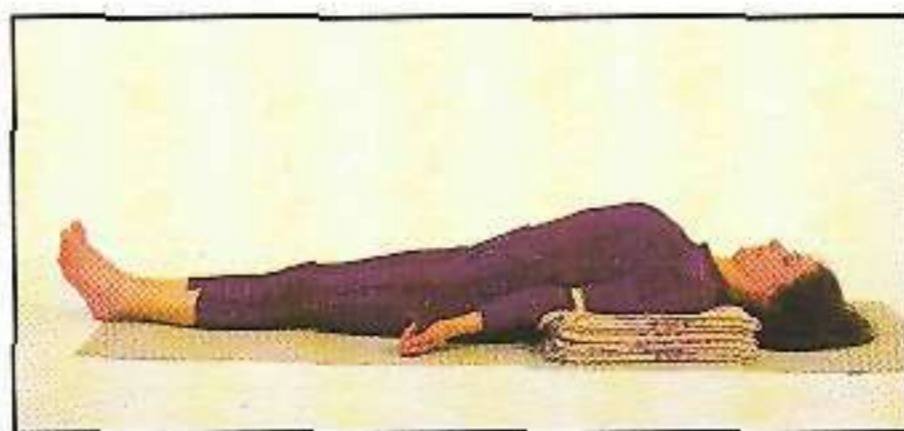


PŘEVŘÁCENÉ POLOHY

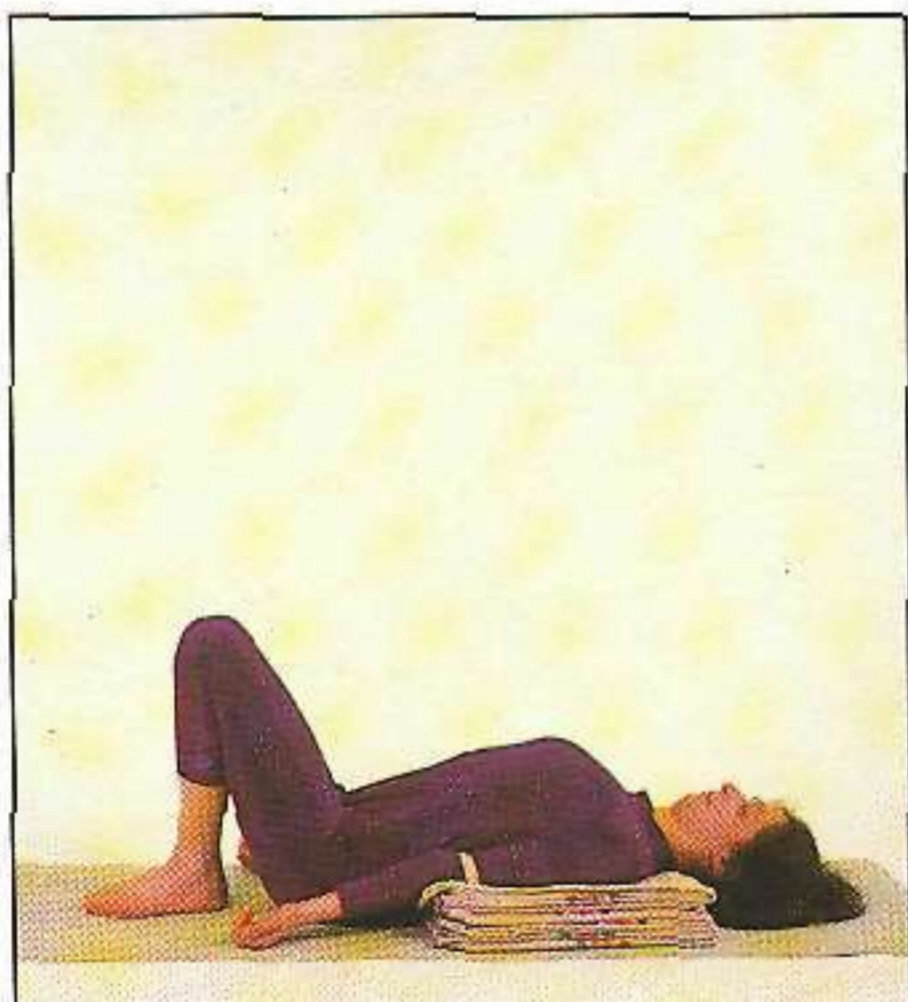
34 • SARVÁNGÁSANA

— SVÍČKA —

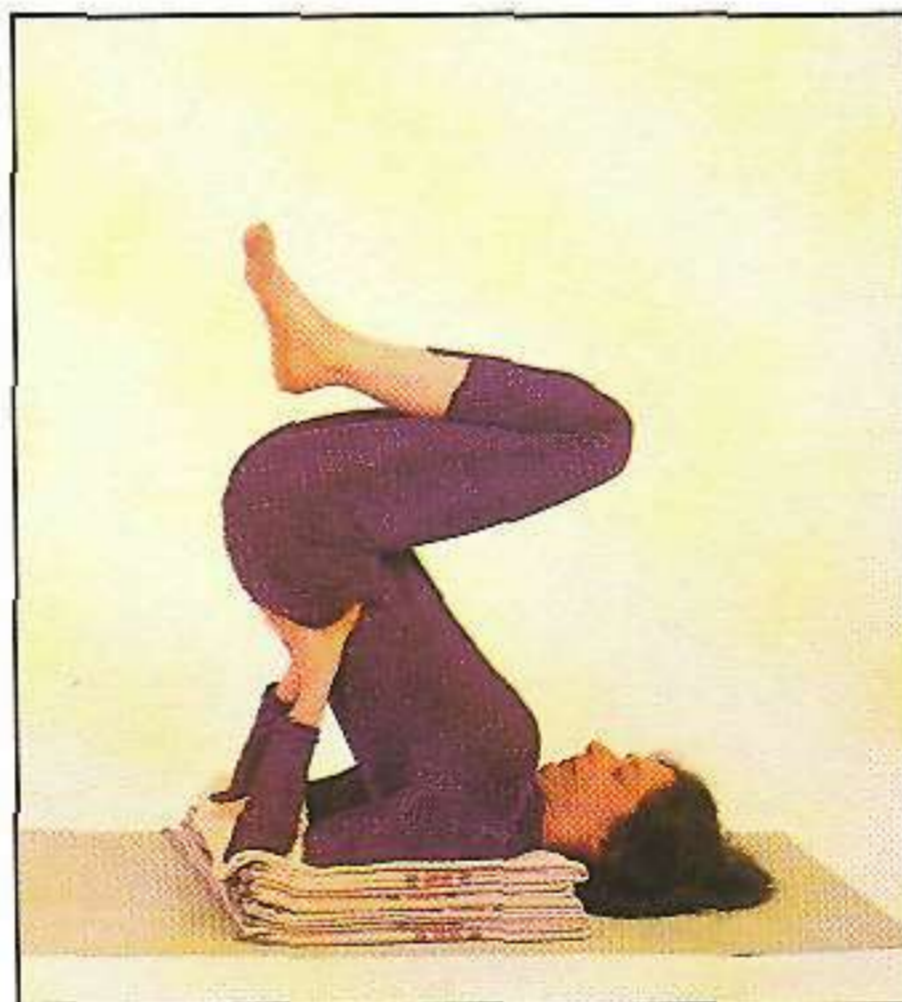
1 Připravte si čtyři nebo pět pečlivě složených dek. Vysoké by měly být 5–7,5 cm, široké alespoň na šířku ramen a hluboké na délku horní části paží. Rozjždějí-li se vám paže a lokty, uvažte si nad lokty pásek, asi na šířku ramen.



Lehněte si, ramena položte na deky 5–7,5 cm od kraje a hlavu na podlahu. Zkontrolujte, zda ležíte rovně.



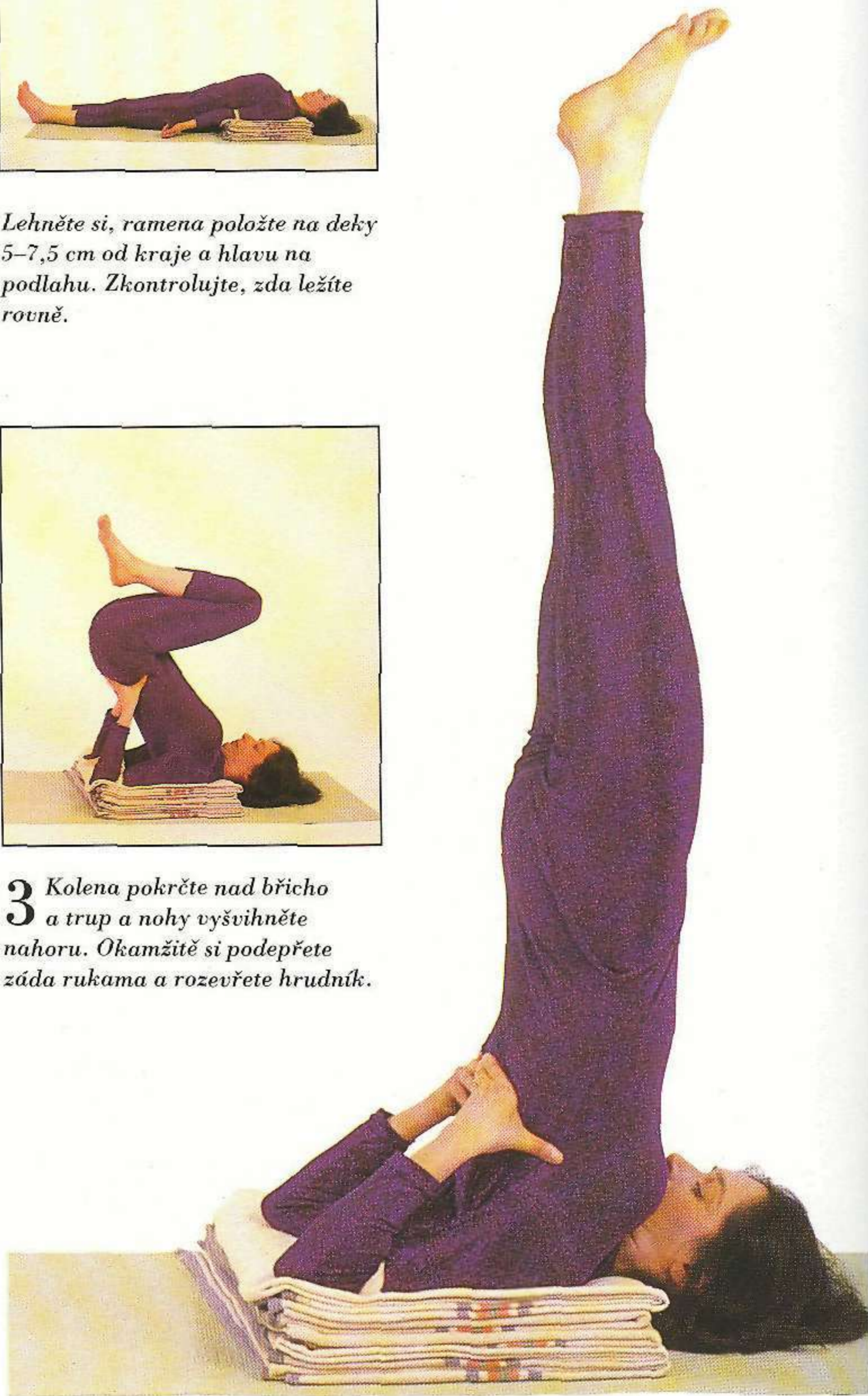
2 Pokrčte kolena a chodidla posuňte k hýždím. Pak mírně zdvihněte dolní část páteře a protáhněte ji směrem od sebe.



3 Kolena pokrčte nad břicho a trup a nohy vyšvihněte nahoru. Okamžitě si podepřete záda rukama a rozevřete hrudník.

4 Propněte nohy. Ruce posuňte blíže k lopatkám, abyste se maximálně vytáhli a získali co největší opěru. Hrudník přitáhněte k bradě. Celé tělo vytáhněte nahoru. Udržujte rovnováhu.

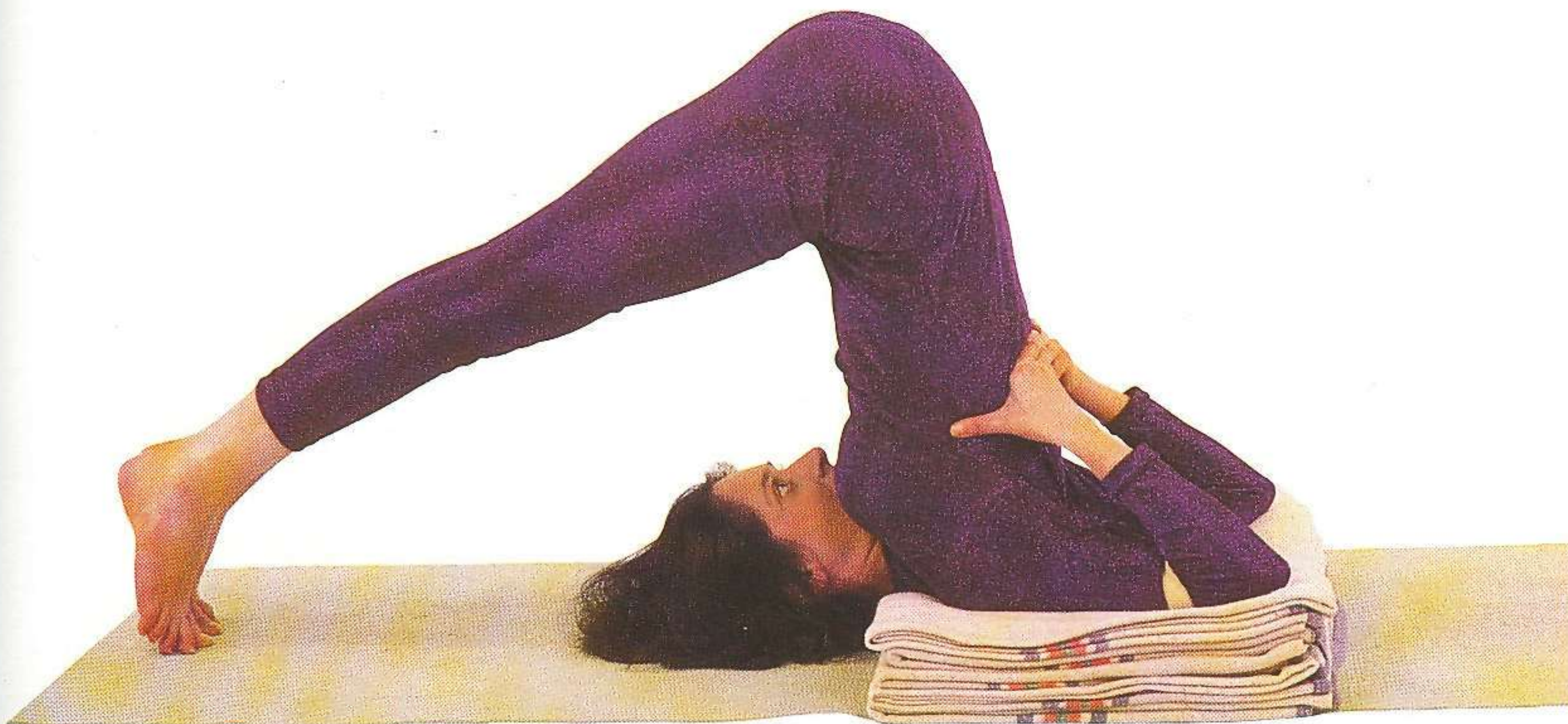
Vydržte 2–5 minut. Po ukončení pokrčte nohy a pusťte se dolů.





35 • HALÁSANA

PLUH

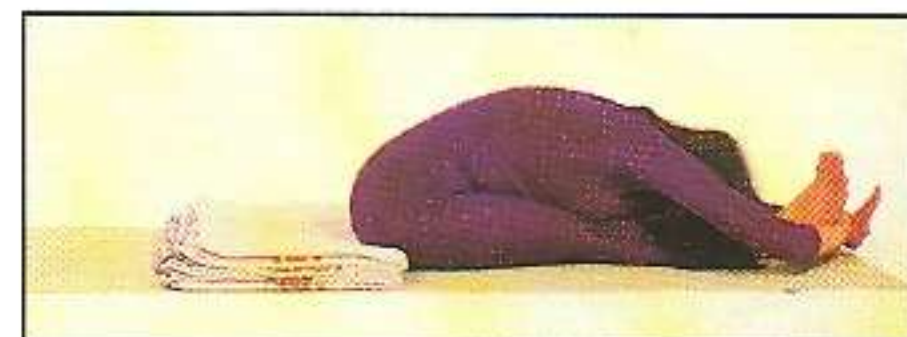


UPOZORNĚNÍ

- Převrácené polohy by se neměly provádět během menstruace.
- Pocítíte-li v jakékoli převrácené poloze tlak v hlavě, očích, uších nebo hrdle, spusťte se dolů a odpočíněte si. Pak vyhledejte radu.

Ze Sarvángásany (č. 34) dejte nohy za hlavu a chodidla položte na zem. Ruce držte na zádech, zdvihněte trup a protáhněte přední část těla nahoru. Propněte kolena a nohy vytáhněte z boků. Uvolněte obličej, oči a uši.

Vydržte 2–5 minut, pak se spusťte dolů.



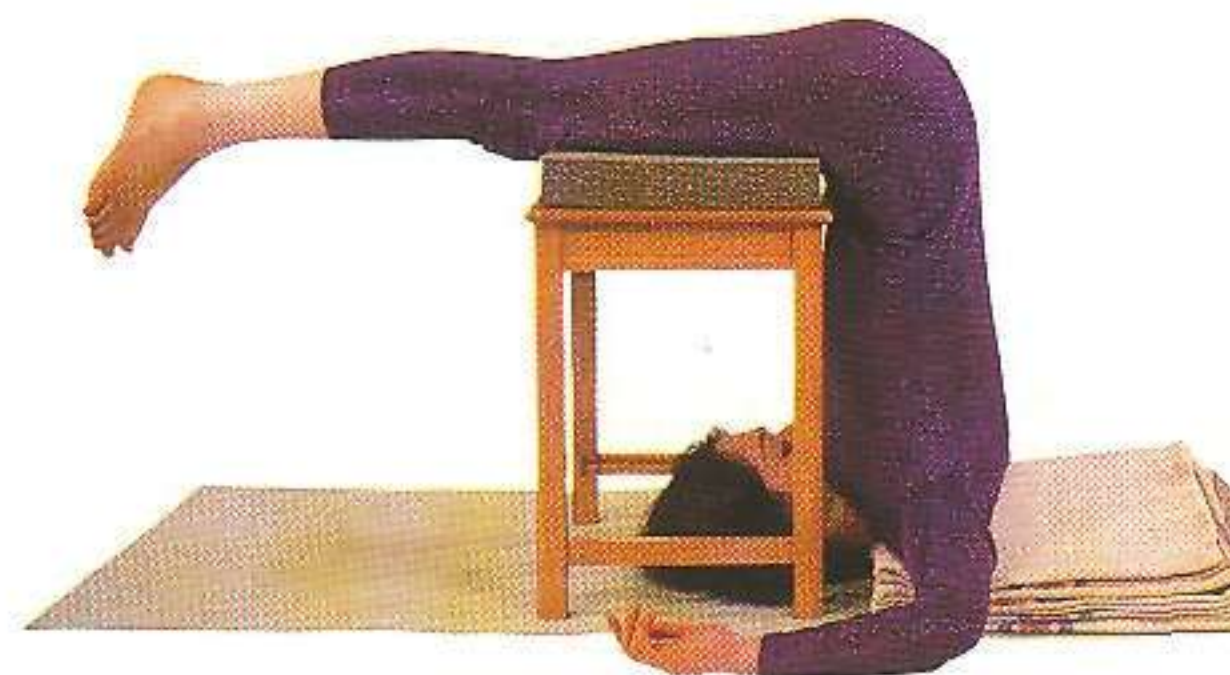
- Po návratu z Halásany se můžete posadit na okraj deky a odpočinout si vpředu v Paščimóttánásaně (č. 24).

36 • ARDHAHALÁSANA

POLOVIČNÍ PLUH

Před provedením Sarvángásany (č. 34) si nad hlavu postavte židli nebo stoličku. Ze Sarvángásany položte nohy na židli a opřete se o ni stehny. Paže dejte nad hlavu a relaxujte. Ramena by měla zůstat na dekách. Vydržte 3–5 minut. Ze stoličky se spouštějte s pokrčenými koleny a zároveň rukama stoličku tlačte směrem od sebe.

- Máte-li delší trup, můžete si na stoličku položit polštářek nebo deky.
- Máte-li ztuhlou páteř, postavte si stoličku dále od sebe a opřete si o ni holeně.
- Bolí-li vás za krkem, použijte více dek.





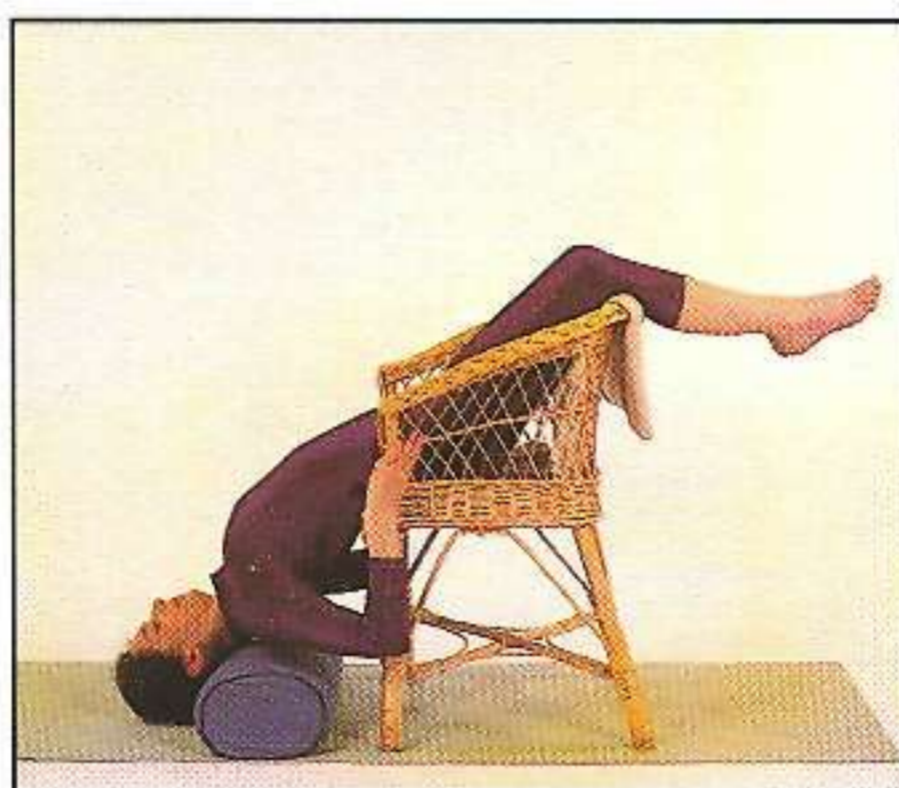
37 • SARVÁNGÁSANA (NA ŽIDLI)

— SVÍČKA NA ŽIDLI —

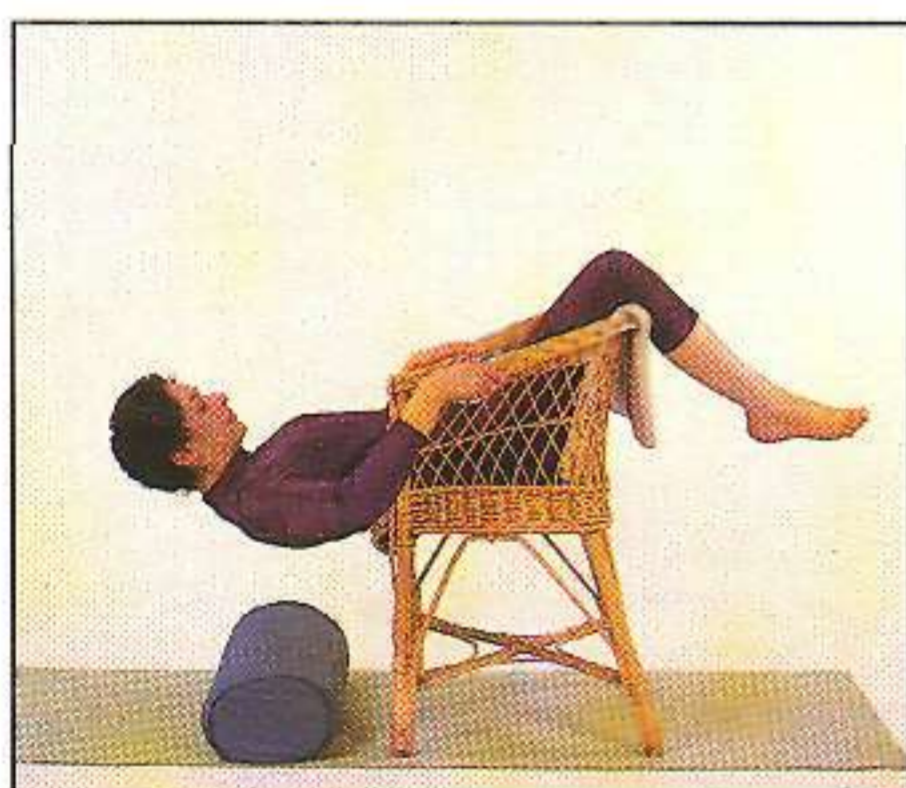
*Použijte pevné křeslo, které se nepřevrátí.
Postupujte pomalu a opatrně, abyste se cítili bezpečně.*



1 Na podlahu před křeslo položte napříč polštářek. Posadte se na křeslo obráceně, nohy pokrčte přes opěradlo a držte se po stranách.



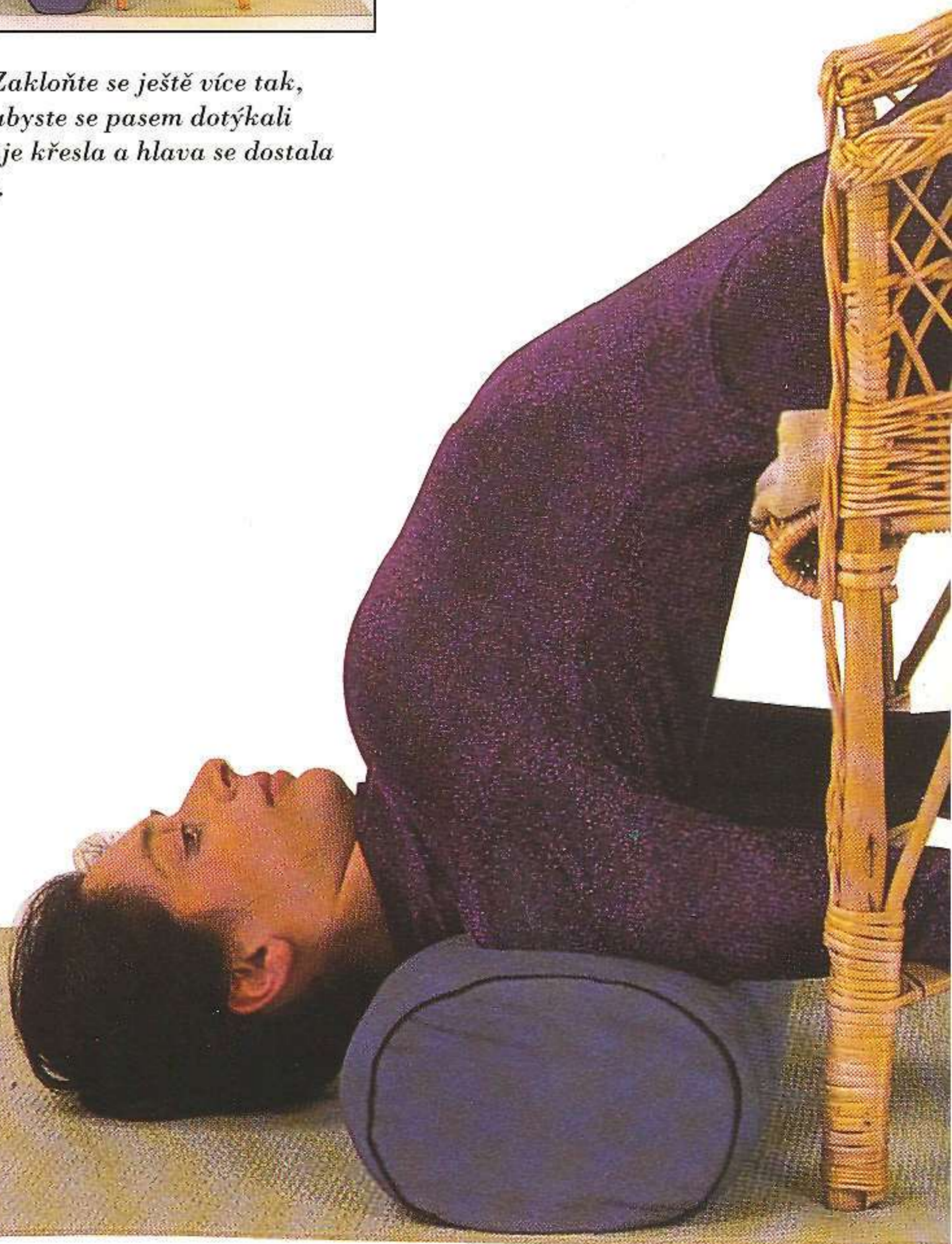
3 Zakloňte se ještě více tak, abyste se pasem dotýkali okraje křesla a hlava se dostala dolů.

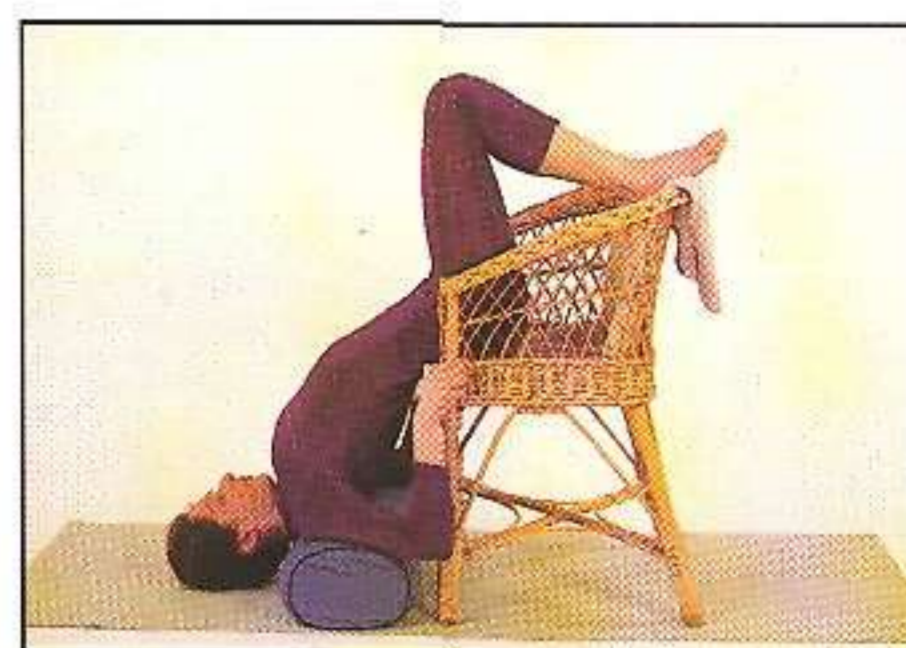


2 Posuňte boky blíže k opěradlu, přidržujte se nohou křesla a zakloňte se.

4 Dole: Ramena položte na polštářek. Propněte nohy a opřete je o opěradlo křesla. Podle konstrukce křesla se přidržujte křesla nebo dejte ruce nad hlavu. Lopatky tlačte k sobě a rozevřete hrudník.

Vydržte 5–8 minut, pak se spusíte jako v krocích 5–7.





5 Pokrčte nohy a chodidla položte na opěradlo křesla. Držte se nohou křesla.



6 Spouštějte se dozadu z křesla, dokud se dolní částí páteře nedotknete polštářku. Na chvíli se zastavte.



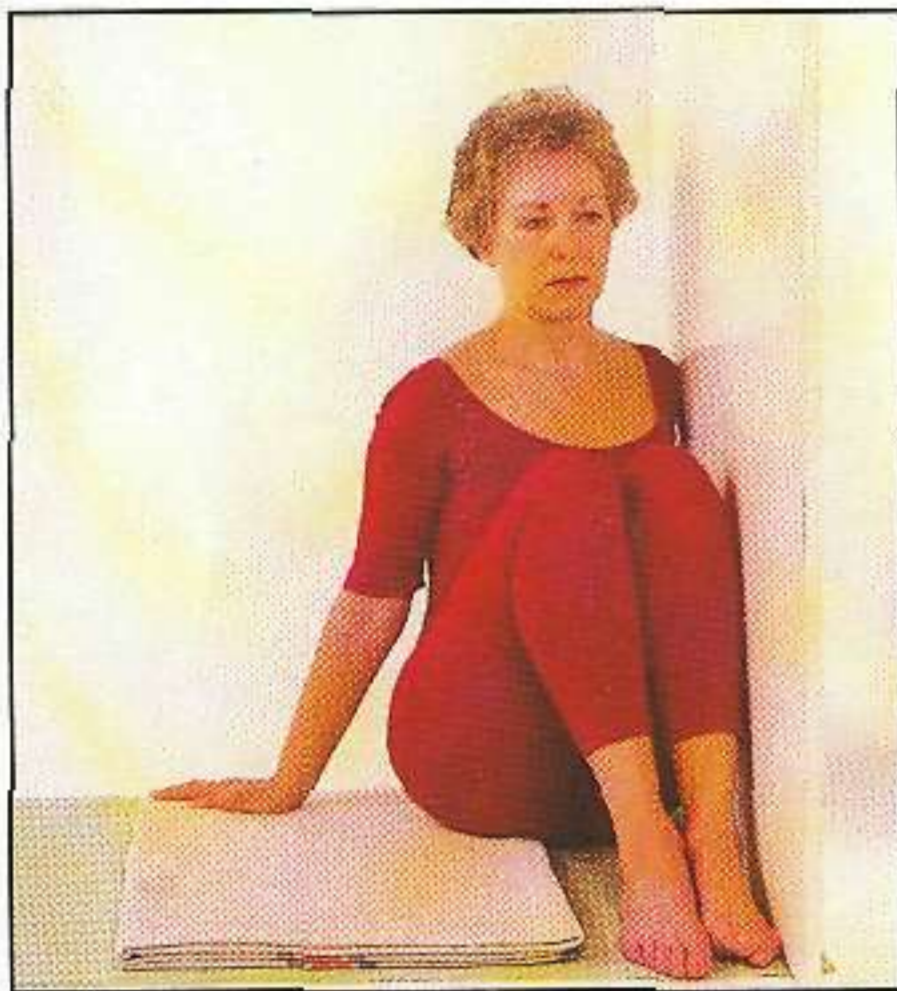
7 Obracejte se na bok, sedněte si do tureckého sedu před křeslo a položte na ně hlavu.

K získání potřebné výšky budete muset s polštářky nebo dekami experimentovat.

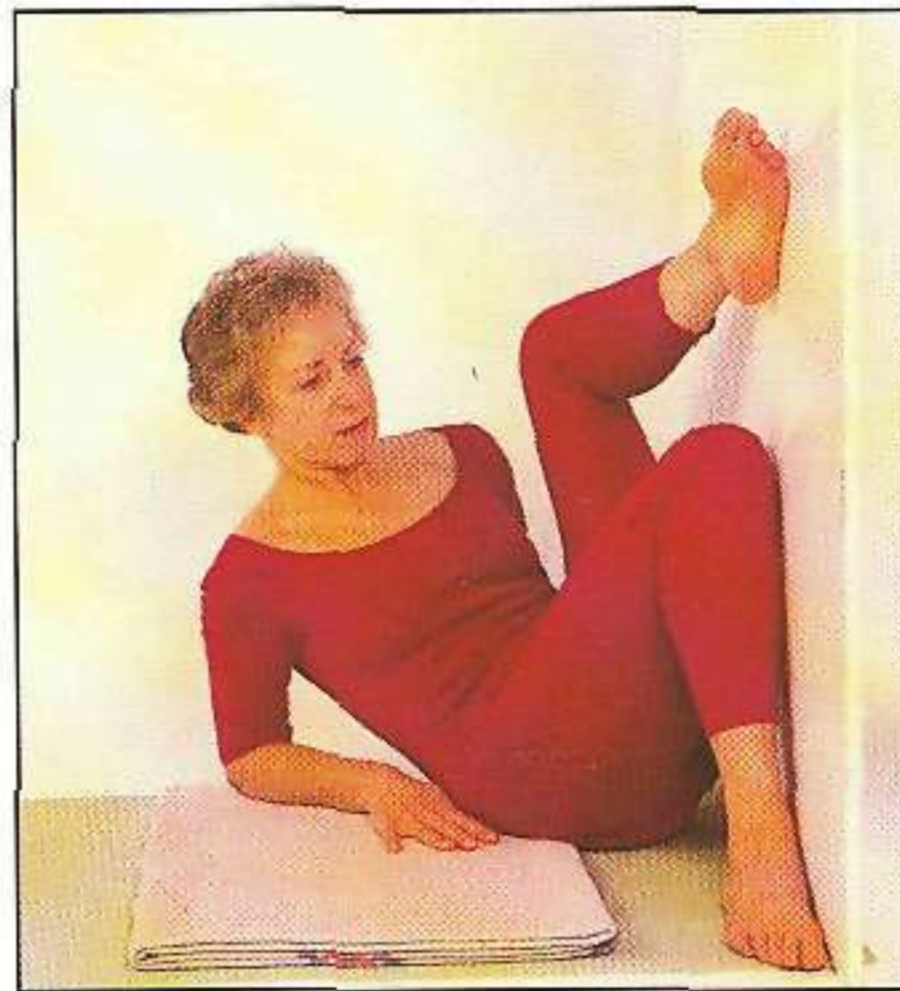


38 • SARVÁNGÁSANA (U ZDI)

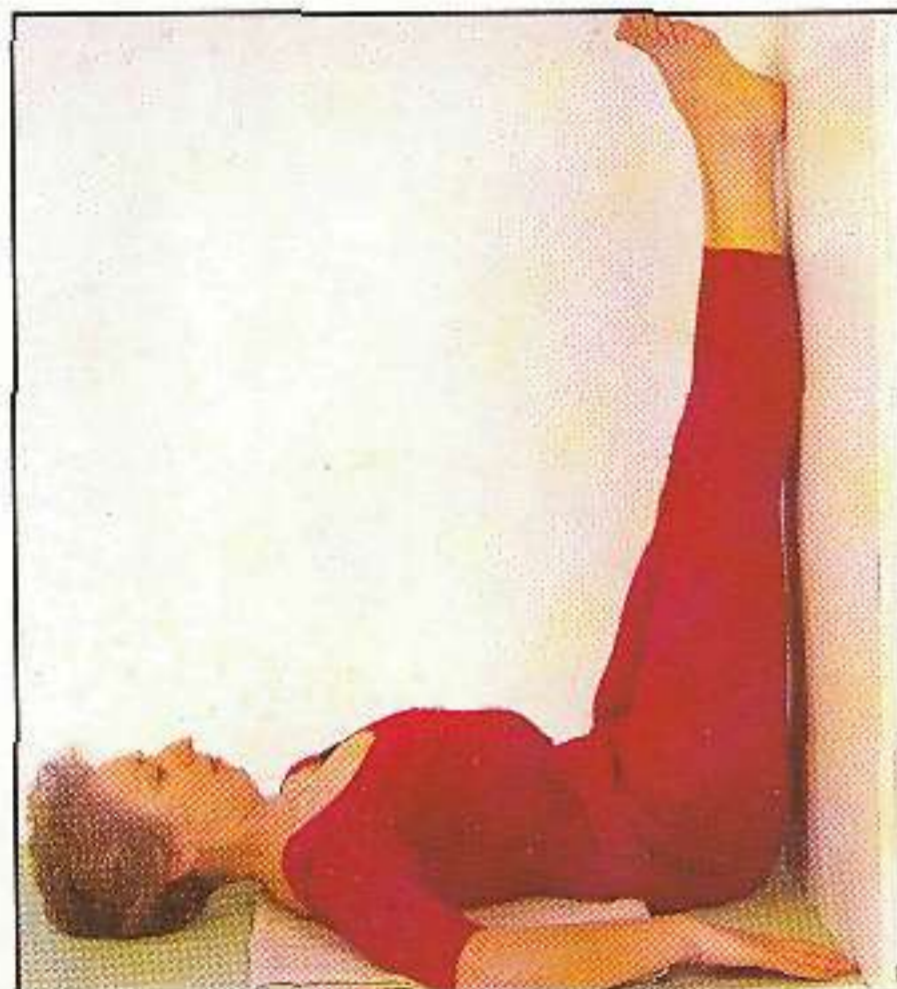
—SVÍČKA U ZDI—



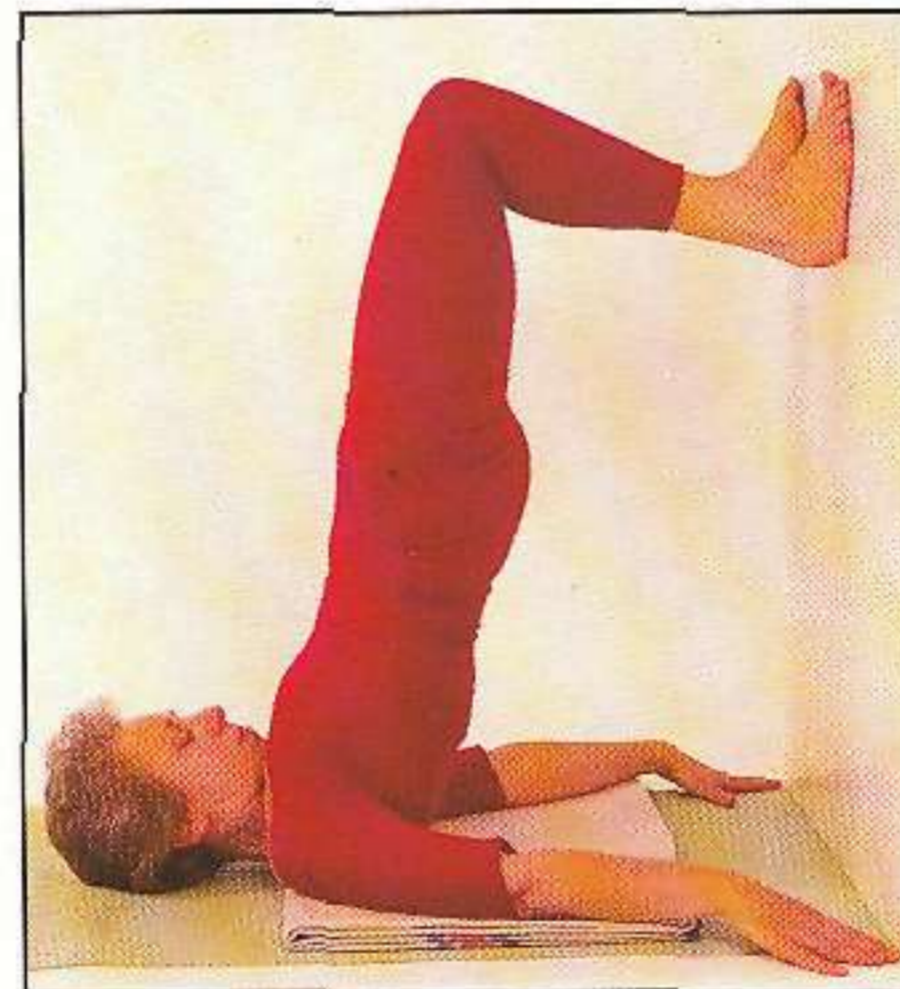
1 Ke zdi položte jednu nebo dvě složené deky přehnutými okraji směrem od zdi. Posadte se na ně bokem co nejbliže ke zdi.



2 Opřete se o lokty, natočte se ke zdi a jednu nohu opřete o stěnu.

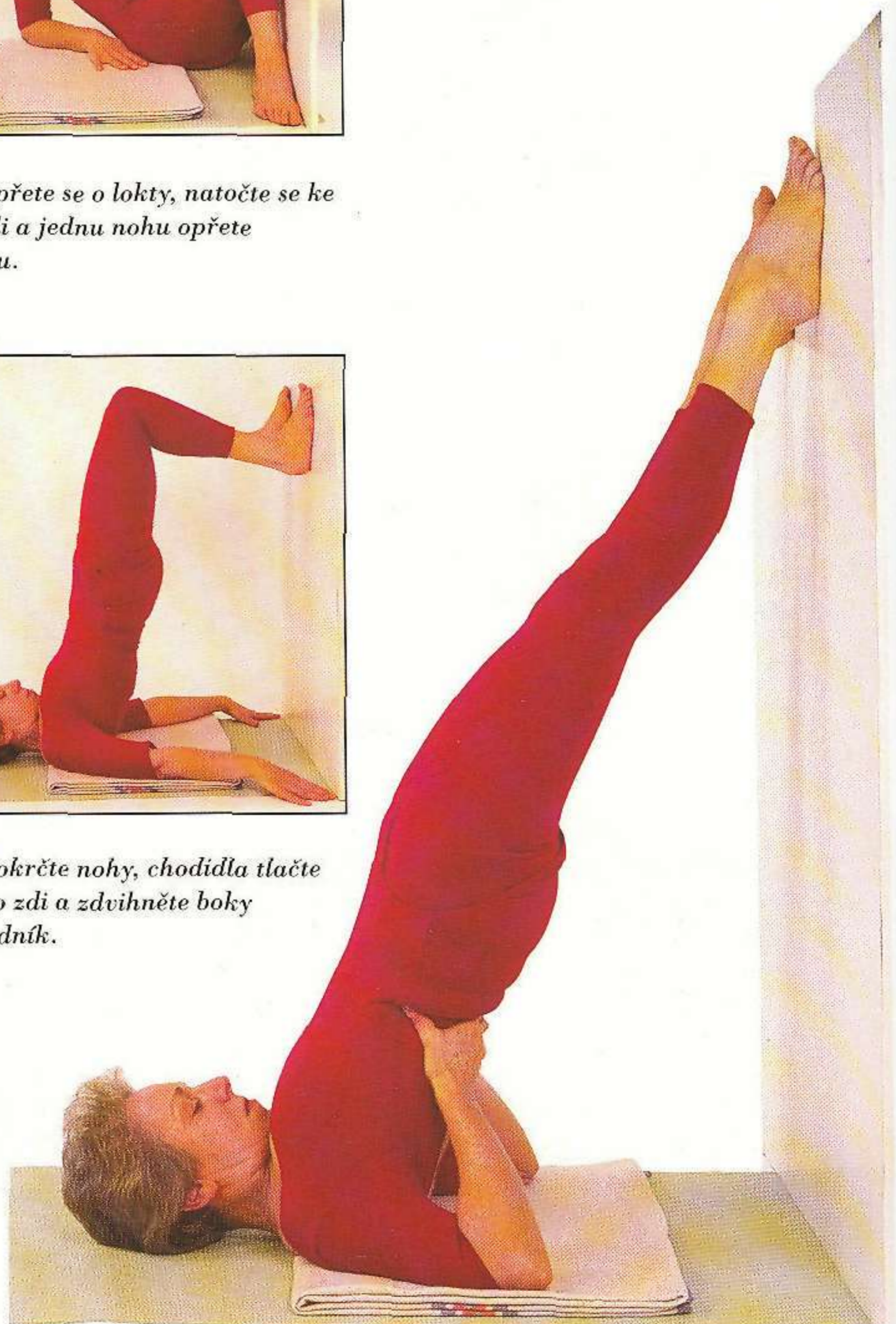


3 O stěnu opřete i druhou nohu a lehněte si. Hýždě opřete o zeď, ramena položte na deky a hlavu na podlahu.



4 Pokrčte nohy, chodidla tlačte do zdi a zdvihněte boky a hrudník.

5 Dole: Podepřete si záda rukama a lokty posuňte dovnitř. Propněte nohy a chodidla držte na stěně. Hrudník, břicho a boky zdvihněte. Vydržte 3–5 minut, pak pokrčte nohy a spusíte se dolů.





39 • SETU BANDHA SARVÁNGÁSANA

POLOHA MOSTU ZE SVÍČKY

*Tuto polohu lze provádět během menstruace.
Abyste si v poloze více odpočinuli, svažte si stehna uprostřed páskem.*

NA POLŠTÁŘKU



1 Na podlahu položte vodorovně na sebe dva polštářky a sedněte si na ně.



2 Posuňte se mírně dozadu tak, aby se dolní část páteře polštářků téměř nedotýkala.



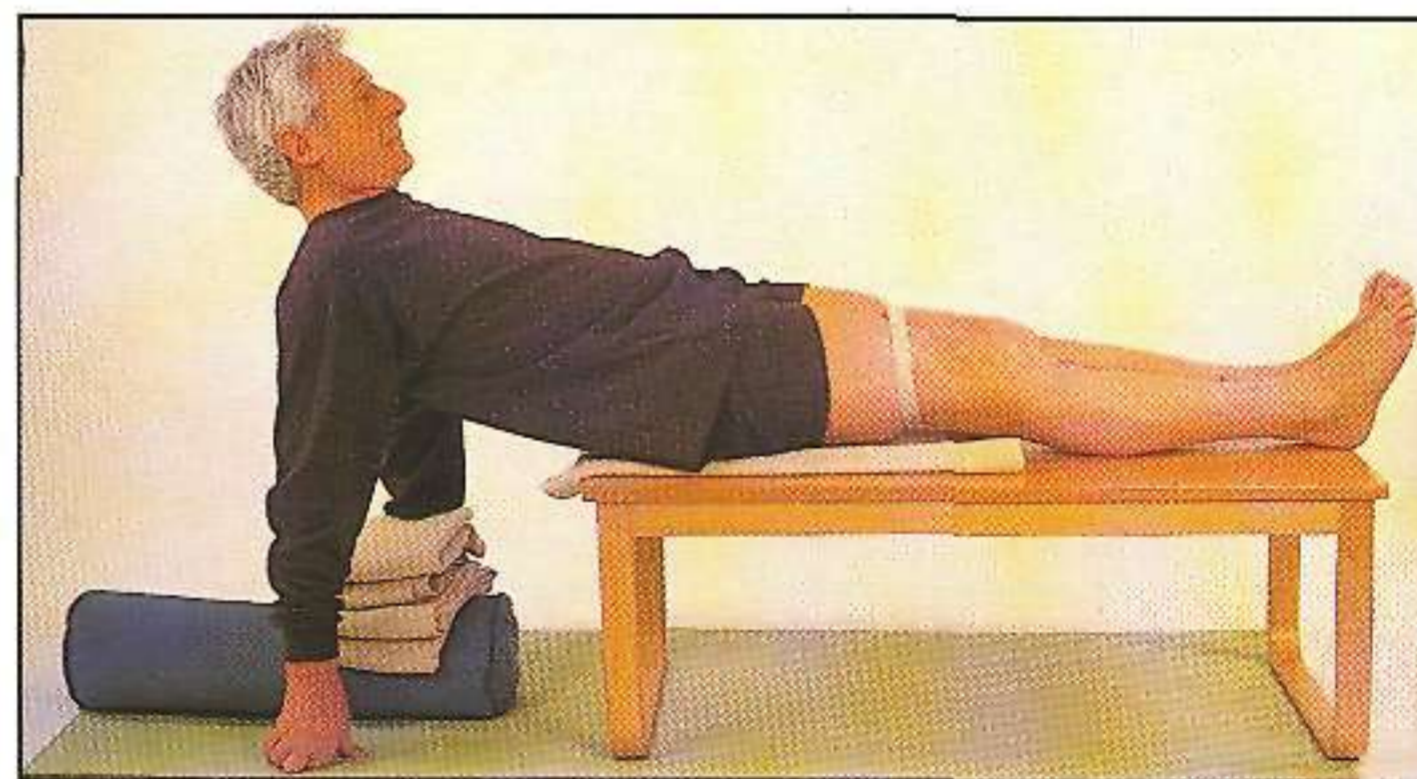
3 Opřete se o paže. Lehněte si a ramena a hlavu držte na podlaze. Ruce dejte nad hlavu a relaxujte. Vydržte 5–8 minut.

- Cítíte-li tlak v dolní části zad, vytáhněte se z pasu nebo zvedněte nohy a podepřete si je.
- Při návratu do původní polohy pokrčte kolena, zatlačte polštářky stranou a sklouzněte dolů. Odvažte si pásek (pokud jste ho použili). Otočte se na bok, pak si sedněte do tureckého sedu před polštářky, předkloňte se a opřete si o ně hlavu.

NA LAVICI



1 Na pevnou lavici položte jednu nebo dvě deky. Před lavicí umístěte na zem na délku polštářek. Sedněte si na lavici zády k okraji a položte si na ni nohy.



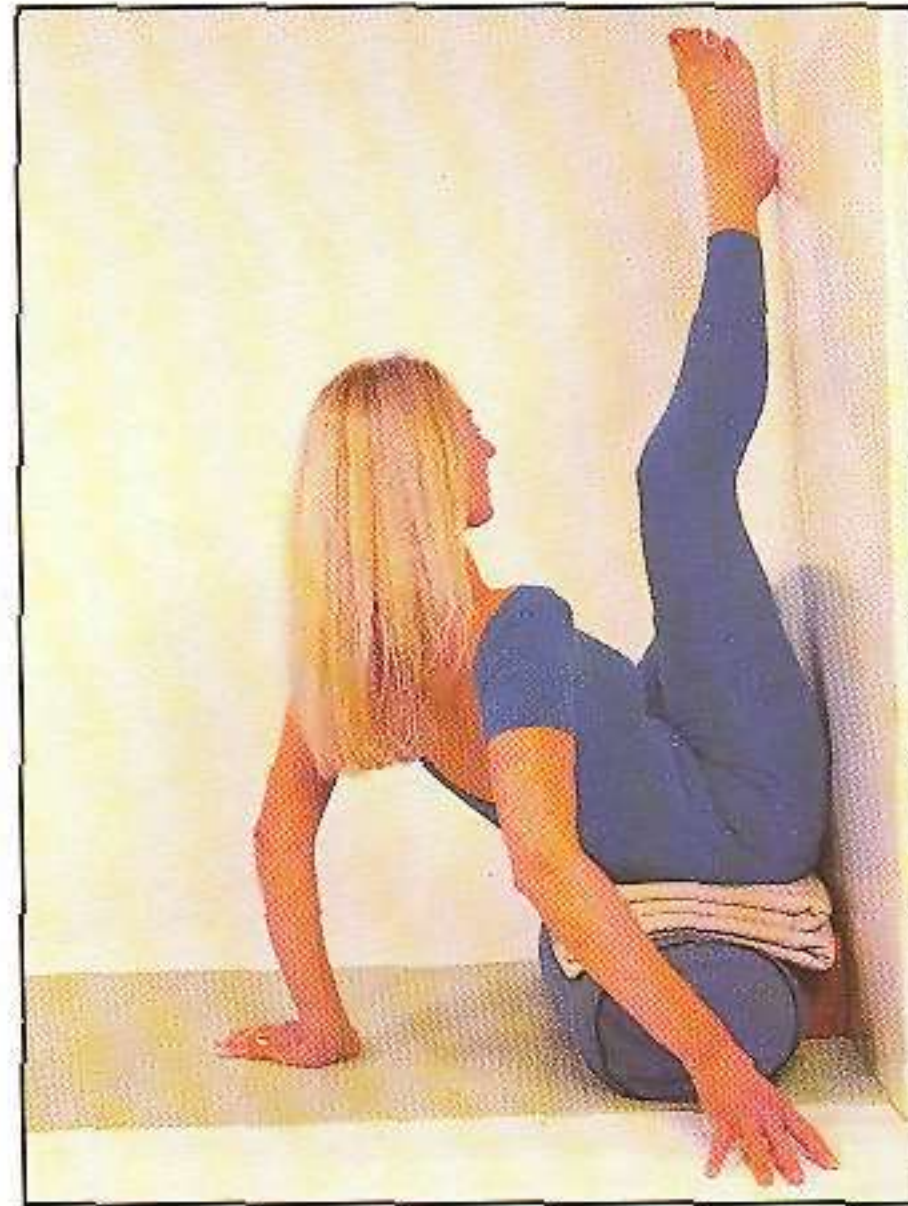
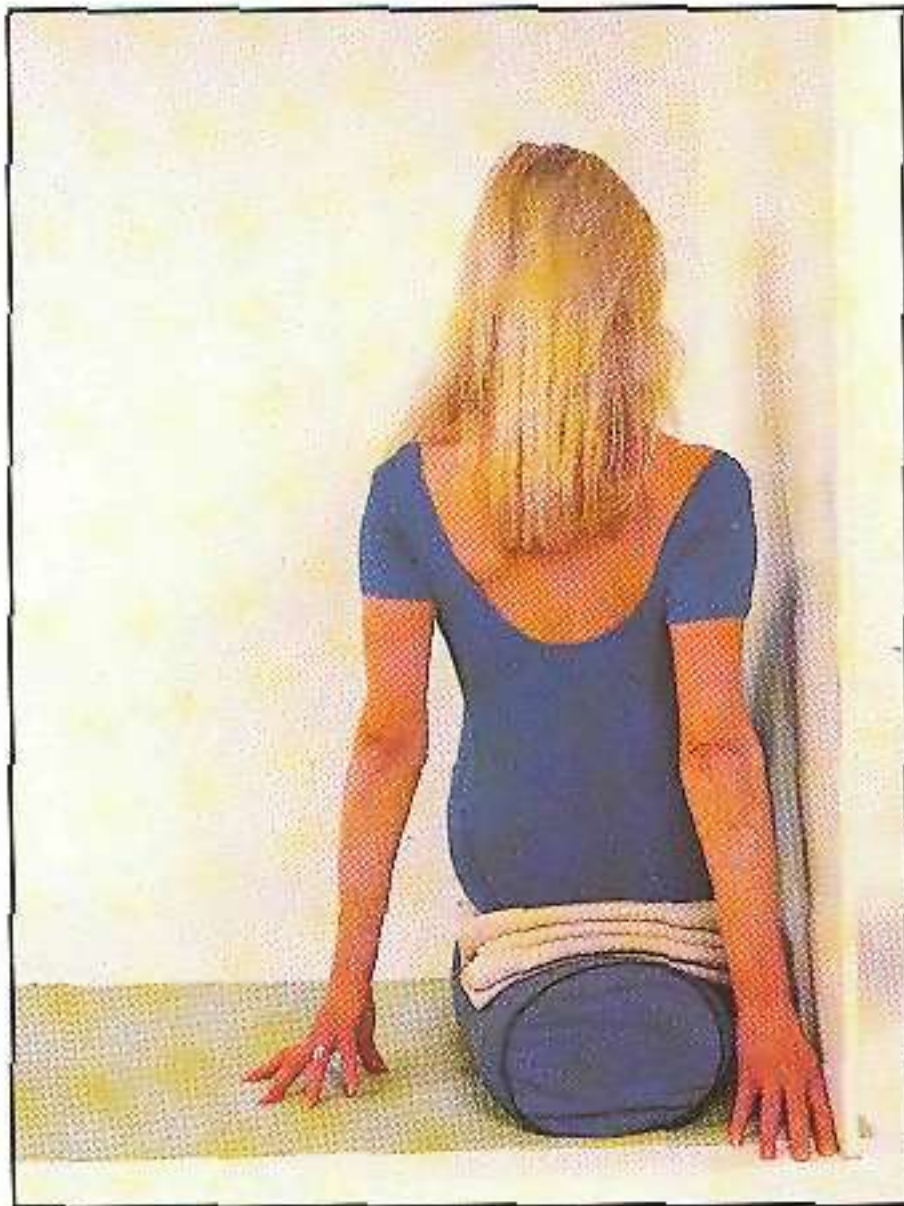
2 Ruce dejte na podlahu a zakloňte se přes okraj lavice. Propněte nohy.



3 Ramena a hlavu položte na polštářek. Ruce dejte nad hlavu. Vydržte 5–8 minut.



40 • VIPARÍTAKARANÍ
 LOMENÁ SVÍČKA (OBRÁCENÁ POLOHA)

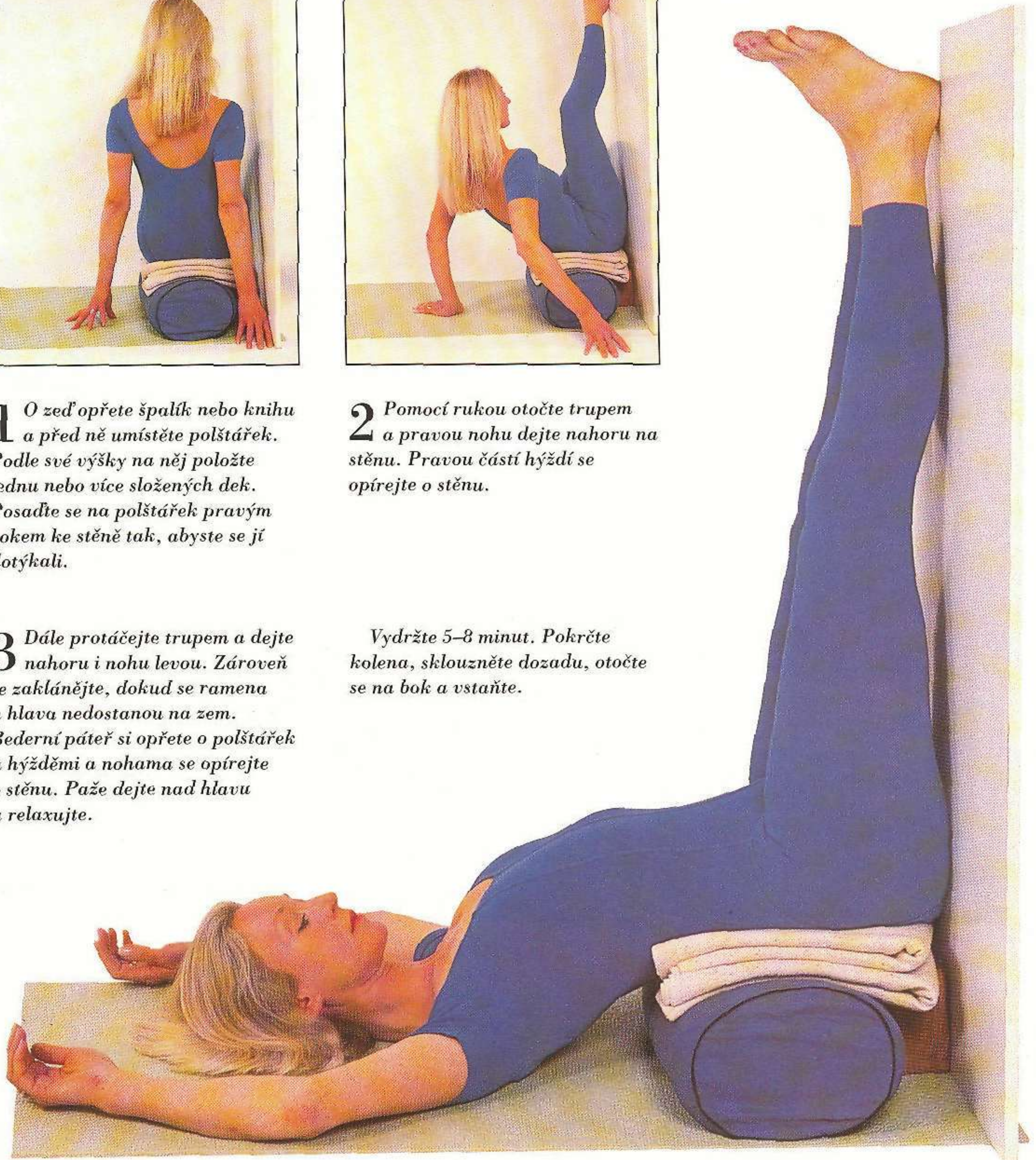


1 O zeď opřete špalík nebo knihu a před ně umístěte polštářek. Podle své výšky na něj položte jednu nebo více složených dek. Posadte se na polštářek pravým bokem ke stěně tak, abyste se jí dotýkali.

2 Pomocí rukou otočte trupem a pravou nohu dejte nahoru na stěnu. Pravou částí hýždí se opírejte o stěnu.

3 Dále protáčejte trupem a dejte nahoru i nohu levou. Zároveň se zaklánějte, dokud se ramena a hlava nedostanou na zem. Bederní páteř si opřete o polštářek a hýžděmi a nohama se opírejte o stěnu. Paže dejte nad hlavu a relaxujte.

Vydržte 5–8 minut. Pokrčte kolena, sklouzněte dozadu, otočte se na bok a vstaňte.





RELAXACE

41 • ÁNANDAÁSANA

POLOHA BLAŽENOSTI

Lehněte si rovně na podlahu s chodidly u sebe. Pečlivě se narovnejte, protože nedostatečné narovnání narušuje dokonalou relaxaci. Napněte paže a nohy a pak je uvolněte. Paže držte mírně od trupu s dlaněmi dolů. Nohy a chodidla nechte volně od sebe.

Pod hlavu a krk si v pohodlné výšce položte deku tak, aby se brada a čelo nezákláněly dozadu. Zavřete oči a duševně se uvolněte. Všimněte si, zda ležíte na podlaze

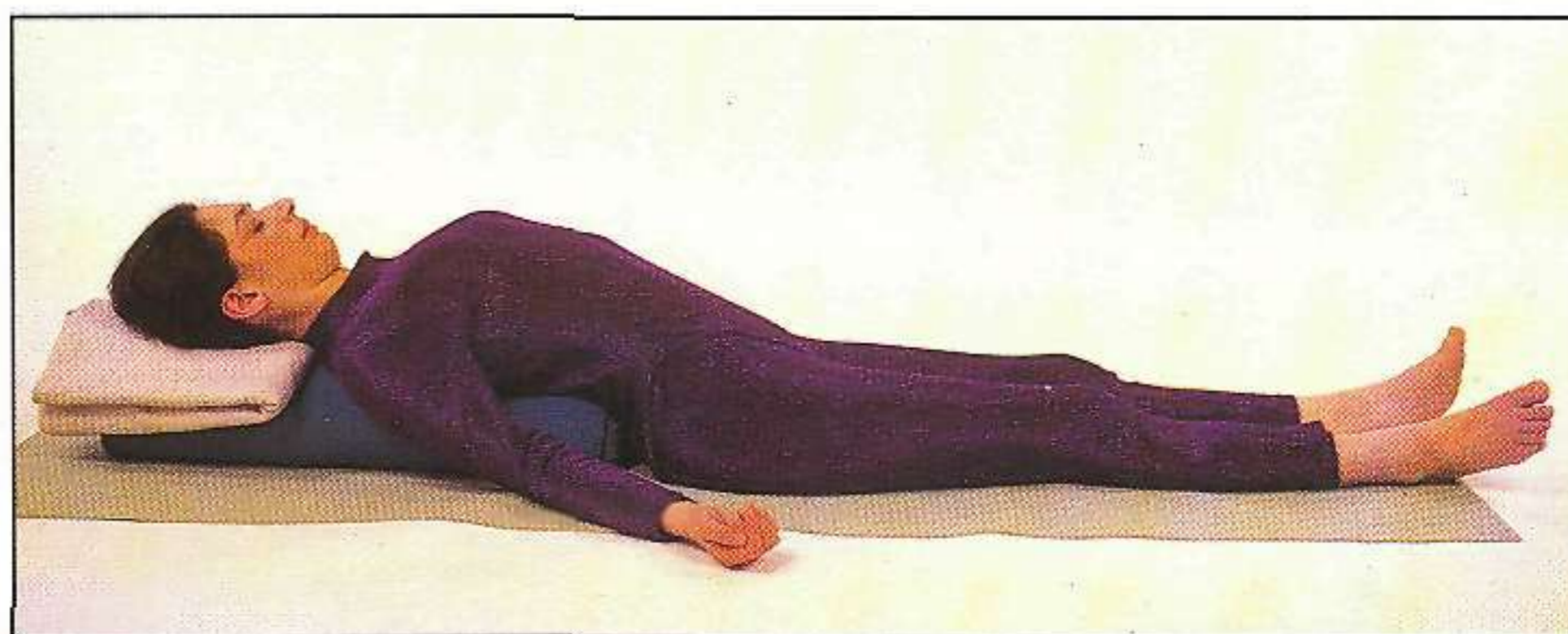


rovně. Soustředte se na to, jak vám váha těla klesá do podlahy a mysl se zklidňuje. Pravidelně dýchejte.

Vydržte 5–10 minut. Než vstanete, pomalu otevřete oči, pokrčte kolena a otočte se na bok.

VARIANTA (NA POLŠTÁŘKU)

Na podlahu položte na délku polštářek nebo dvě úzce složené deky. Posadte se před polštářek a podržte si ho za zády. Zakloňte se a lehněte si na něj páteří doprostřed. Pod hlavu si položte složenou deku. Ramena tlačte dolů od krku. Zadní část hlavy posuňte dál od ramen. Paže a nohy vytáhněte z trupu a uvolněte je. Uvolněte ruce a prsty, dlaně otočte nahoru. Protáhněte chodidla a prsty u nohou, pak chodidla uvolněte do stran. Zavřete oči a relaxujte. Tiše dýchejte



a vychutnejte si pocit, jak se vám s pomocí polštářku rozevívá hrudník.

Vydržte 5–10 minut. Než vstanete, otevřete pomalu oči, pokrčte kolena a otočte se na bok.

Provádí-li se Anandaásana na polštářku, mysl i tělo se dobře uvolňují, protože hrudník je rozevřený a dýchání je usnadněno. Poloha posiluje plíce, a je proto dobrou přípravou na pránajámu.



K DUŠEVNÍMU KLIDU

Pránajáma znamená kontrolu dýchání od té nejnepatrnější až po nejsložitější rovinu. Podle Pataňdzaliho by se měla provádět až po zvládnutí poloh, podle ortodoxní tradice by se měla provádět jen pod odborným dohledem.

Účelem poloh a dechových cvičení je rozvíjet zdravé tělo a mysl. Filozofie jógy zastává názor, že toho je třeba dosáhnout před tím, než se cvičící pustí do programu filozofického a duchovního rozvoje.

Jeden bez druhého nemůže existovat. Ale je-li základ pevný, je pokrok zajištěn.

UVOLŇOVÁNÍ TĚLA

Lehněte si na polštářek do Ánandaásany (č. 41, varianta). Pět minut si uvolňujte tělo. Uvolněte napětí z chodidel a nohou, paží a rukou, břicha a obličeje. Utište si myšlenky.

Uklidněte si oči. Oční bulvy nechte zapadnout do očních důlků. Uvolněte si spánky a čelo. Uvolněte kůži na kořeni nosu. Tváře uvolněte směrem od očí. Uvolněte čelisti tak, že dolní čelist o trochu vzdalte od čelisti horní, aniž byste ji napínali. Uklidněte si uši tak, abyste pocítili spoj mezi ušními chodbičkami a čelistmi, a uvolněte je. Jazyk držte v klidu. Nechte ho ležet na dolním patře a při uvolňování nechte kořen jazyka zapadávat do krku. Nezatínajte zuby; nechte je volně od sebe. Uvolněte krk a hrdlo. Neumíte-li je uvolnit, tlačte ramena dolů a lopatky tlačte dovnitř do hrudního koše. Zároveň posuňte bradu mírně dolů směrem k hrdlu. Utište kmitající hlasivky.

V začátcích vašeho cvičení ukončete svou relaxaci zde. Lehněte si na záda, pak pokrčte nohy, otočte se na bok a teprve pak vstaňte.

SLEDOVÁNÍ DECHU

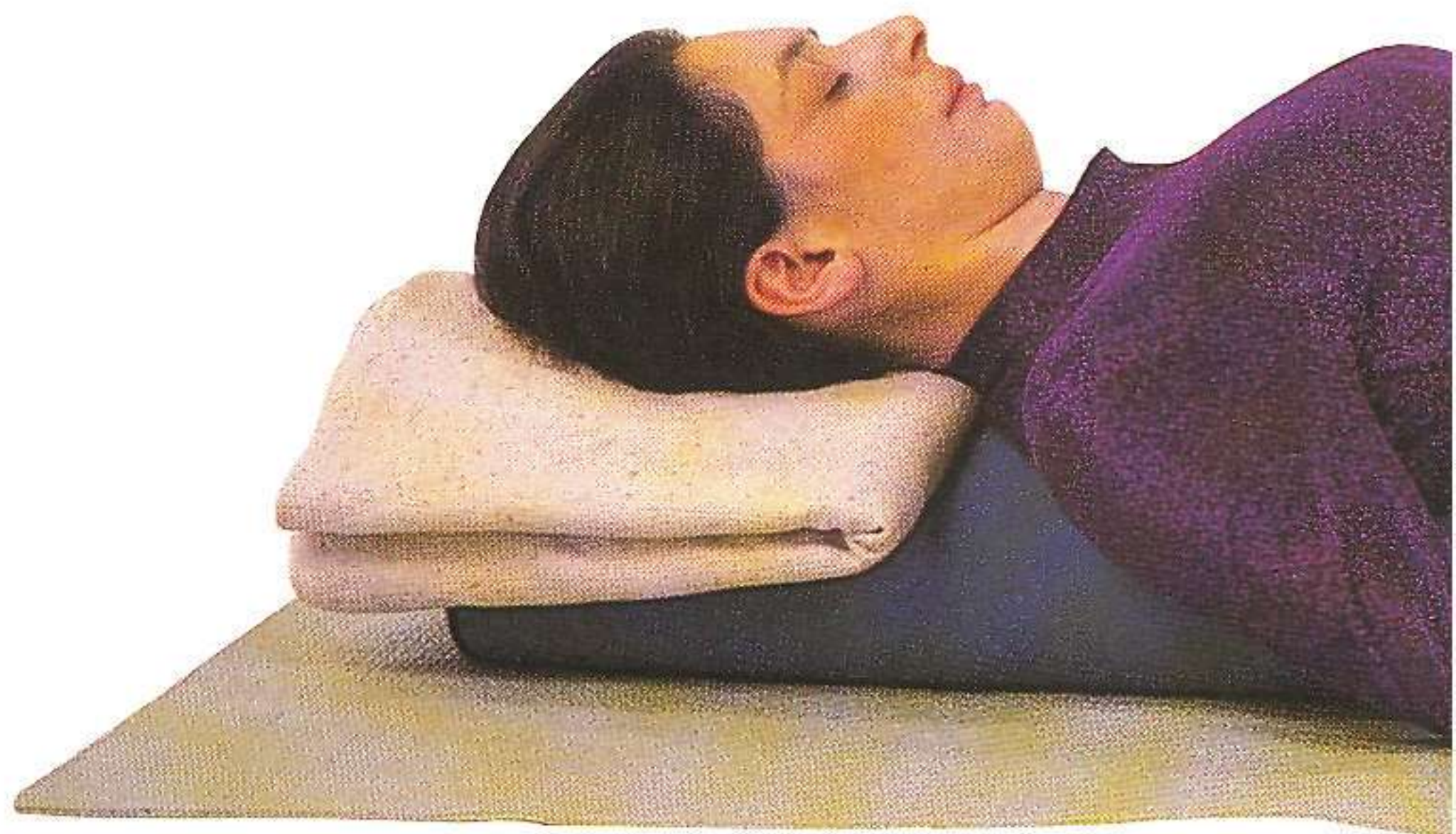
Asi pět minut relaxujte na polštářku podle předchozího návodu.

Když cítíte, že máte tělo uvolněné, začněte pozorovat své dýchání. Pohled očí zaměřte dolů a pak dovnitř do hrudníku. Sledujte průběh dýchání. Neměňte ho, ale pozorujte rytmus svého normálního dýchání. Všimněte si, zda dýcháte pravidelně a oběma nosními dírkami stejně. Všimněte si rychlosti dýchání a zda jsou vaše nádechy a výdechy stejně dlouhé.

Dýchejte měkce a tiše.

Takto pokračujte pět minut. Při sledování dechu nezapomeňte na svou relaxaci. Udržujte své tělo v klidu.

Relaxaci je třeba se naučit. Zjistíte, že zatímco se soustředíte na dýchání, dostává se vám do různých částí těla určité napětí. U každého člověka jsou běžné určité oblasti napětí. Při nádechu má každý zvyk posunout hlavu dozadu a zdvihnout bradu; pokaždé je vraťte zpátky do původní polohy. Podobně se napětí bez vědomí vrací do rukou,





chodidel a břicha. Jakmile toto napětí zpozorujete, během výdechu je uvolněte.

Další oblasti napětí v těle jsou individuální a závisí na tělesné konstrukci a obvyklém držení těla. Zranění, ztuhlost a asymetrický vývoj svalů a kloubů zabraňují volnému toku energie a tělesnému uvolnění, a tak způsobují i duševní a emocionální napětí. Proto je procvičování poloh nezbytné: polohy působí proti strastem každodenního života.

Relaxace a pránajáma jdou ještě o krůček dále v tom, že procvičují mysl k pohledu dovnitř. Navozují stav klidu, který se dá prožívat znovu a znovu. Tak se rozvíjí zásoba vnitřní síly.

Další fáze vaší relaxace může během několika prvních týdnů cvičení končit zde. Až získáte více zkušeností, můžete v prohloubení relaxace pokračovat (viz další strana).

PŘÍPRAVNÝ DESETITÝDENNÍ PROGRAM NA PRÁNÁJÁMU

Neděle v tomto desetitýdenním programu jsou věnovány relaxačním polohám. K těmto cvičením lze připojit přípravu na pránajámu následujícím způsobem:

- | | |
|---------------|---|
| 1. a 2. týden | <i>Uvolňování těla</i> |
| 3. a 4. týden | <i>Sledování dechu</i> |
| 5. týden | <i>Opakování týdnů 1–4</i> |
| 6. a 7. týden | <i>Prohlubování relaxace</i>
Navíc: <i>normální nádech, prodloužený výdech a prodloužený nádech, normální výdech</i> |
| 8. a 9. týden | <i>Prohlubování relaxace</i>
Navíc: <i>Prodloužený nádech a výdech</i> |
| 10. týden | <i>Opakování jakékoli techniky uvedené v 6.–9. týdnu</i> |

Dole: Při relaxačním cvičení si lehněte na polštářek do *Ánandaásany* (č. 41, varianta) a dobře rozevřete hrudník. Pohodlně se usadte, aby vás od relaxace nic neodvádělo.





PROHLUBOVÁNÍ RELAXACE

Po několikaminutovém pozorování svého dechu si procvičte následující techniku na prodlužování dýchání.

Normální nádech, prodloužený výdech

Nejdříve vydechněte a uvolněte si břicho. Normálně se nadechněte. Pomalu a klidně vydechněte. Nenapínejte se. Znovu se normálně nadechněte a pomalu a klidně vydechněte.

Takto pokračujte asi pět minut. Pak si klidně lehněte a normálně dýchejte. Vychutnejte si ležení i dýchání. Před dalším pokračováním vyčkejte několik minut.

Prodloužený nádech, normální výdech

Úplně vydechněte, pak se pomalu, klidně nadechněte. Nenadechněte se náhle nebo hluboce, ale dech plynule prodlužujte. Normálně vydechněte. Znovu se pomalu a klidně nadechněte a nenapínejte oči ani mozek. Pozor, ať dýchání nepoškodí nosní dírky. Normálně vydechněte.

Takto pokračujte asi pět minut. Pak se klidně položte a normálně dýchejte.

Před pokračováním vyčkejte několik minut.

Toto dechové cvičení postačí na několik prvních cvičebních bloků.

Prodloužené nádechy a výdechy

Úplně vydechněte, abyste si vyprázdnili plíce a psychicky se připravili. Pomalu a klidně se nadechněte a dech prodlužujte podle předchozího návodu. Nespěchejte. Pak pomalu a měkce vydechněte a dech prodlužujte podle předchozího návodu. Úplně se uvolněte. Znovu se klidně, pomalu, bez napětí nadechněte a pak klidně, pomalu vydechněte.

Pokračujte asi pět minut, pak dýchejte normálně.

UKONČENÍ RELAXACE

Pokrčte nohy, přetočte se na bok, odsuňte polštářek, na kterém ležíte, a lehněte si na záda do Ánandaásany. Pod hlavu si dejte deku. Usaďte se na zemi; setrvejte v duševním klidu. Fyzicky i psychicky se naprosto uvolněte. Vědomí posuňte dolů do hrudníku.

Pak opatrně otevřete oči, pokrčte kolena a převraťte se na pravý bok. Chvilku vydržte a pak se otočte vlevo. Vstávejte z boku nebo zředu.

Dole: Ánandaásana (č. 41) bez polštářku se používá pro konečnou fázi relaxačního cvičení. Zkontrolujte, zda máte tělo rovně, ležte tiše a tělo i duši udržujte v klidu.

ZÁVĚR

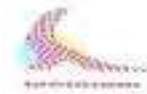
Postupuje-li se podle Pataňdžaliho učení a tělo, mysl a nervová soustava se posilují prováděním ásan, mohou se bezpečně provádět počáteční fáze pránajámy. Ale v počátečních fázích je lepší mít zkušeného učitele, který vás povede. Mít svého gurua bylo obvykle považováno za nezbytné.

Dokud se důkladně neosvojí relaxace a plíce se nenaučí měnit svůj dýchačí model bez napětí, nelze se naučit pránajámu, kontrolu dýchání. Proto se ji obvykle začátečníci neučí.

V jednom textu o józe stojí, že naučit se regulovat dýchání je jako naučit se zkrotit tygra. Otec jógy Pataňdžali říká, že provádění ásan se musí zvládnout nejdříve.

Cílem této knihy je být průvodcem při prvních krocích v procvičování jógy. Jóga končí meditací a duševním uvědomováním. Tyto vytríbené duševní stavy nelze prožít bez řádné přípravy. Cesta se jeví jako dlouhá, ale účinky jsou u každého kroku tak velké, že pro nespočet lidí, doby minulé i dnešní, stojí tato námaha za to.





CVIČEBNÍ POMŮCKY

V Iyengarově metodě se při provádění jógy používají podpěry a pomůcky tehdy, když tělo není samo o sobě schopno dosáhnout určité pozice nebo vynaložit určité úsilí k dosažení

požadovaného výsledku. Tato zásada je důležitá v jógové terapii, ale je také užitečná při cvičení obecně. K pomůckám použitým v této knize patří:



Většinu potřebných pomůcek lze běžně najít v domácnosti. Není-li určitá pomůcka po ruce, lze ji nahradit něčím jiným. Podpírání těla v ásanách umožňuje provádět napínání svalů pasivním způsobem. Napomáhá také zlepšit krevní oběh a kapacitu plic.

● **Křeslo** Pro podepřenou Sarvangásanu (č. 37)

● **Obvaz** V předklonech k omotání kolem čela

● **Pásek** V Sarvangásaně (č. 34) k udržení loktů u sebe.

V předklonech pomáhá uchopit chodidlo

● **Lavice** Pro Setu bandha sarvangásanu (č. 39)

k prohnutí zad a rozevření hrudníku

● **Deky** V Sarvangásaně (č. 34) a Halásaně (č. 35) proti stlačení krku. V polohách vsedě

ke zdvihnutí bederní páteře,

v Ánandaásaně (č. 41) k podepření hlavy.

● **Špalík/Cihla** V polohách vestoje k podepření hlavy, kdy je obtížné dosáhnout podlahy

● **Polštářky** V polohách na zádech k podepření zad a zdvihnutí hrudníku

● **Židle** Při protáčení pro maximální otočení páteře

● **Zárubeň dveří**

V Suptapadangusthásaně k podepření zvednuté nohy

● **Opěra** U poloh vestoje k dostatečnému uchopení, které umožní protočení těla

● **Nekluzká podložka** Zabraňuje uklouznutí v polohách vestoje atd.

● **Hůl** V Uttanásaně (č. 9) ke zvýšení pohyblivosti ramen

● **Stolička** V Ardhalásaně (č. 36) k podepření stehen při odpočinku.

Při protáčení vestoje a zvedání nohou k podepření zvednuté nohy

● **Stěna** Při polohách vestoje a protáčeních k podepření

a navození směru

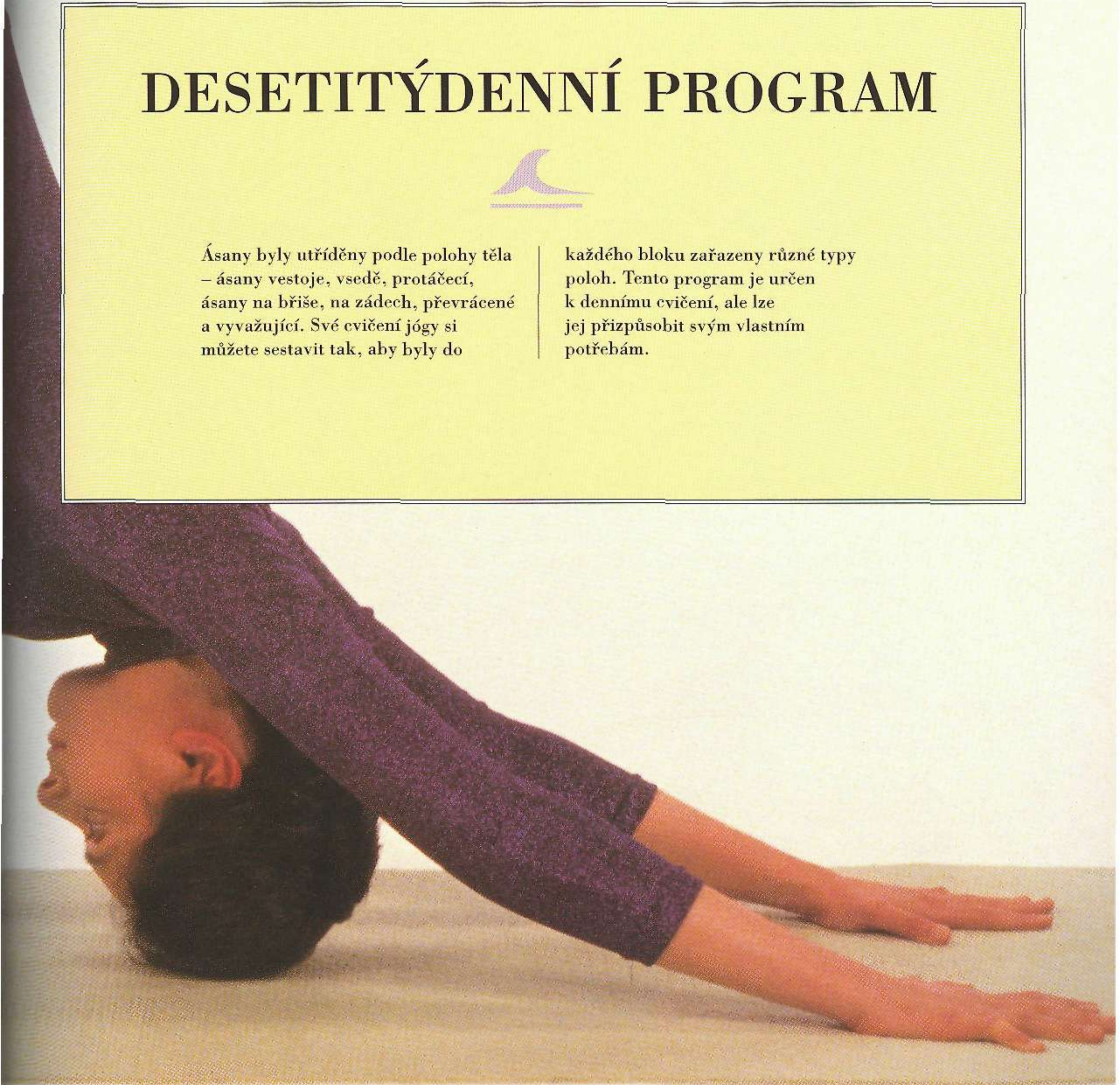


DESETITÝDENNÍ PROGRAM



Ásany byly utříděny podle polohy těla – ásany vestoje, vsedě, protáčečí, ásany na bříše, na zádech, převrácené a vyvažující. Své cvičení jógy si můžete sestavit tak, aby byly do

každého bloku zařazeny různé typy poloh. Tento program je určen k dennímu cvičení, ale lze jej přizpůsobit svým vlastním potřebám.





DESETITÝDENNÍ PROGRAM

Program se skládá z 41 poloh (ásan) a jejich variant. Dynamické a relaxační polohy jsou uváděny každý druhý den, aby tělo pocítilo rovnováhu námahy a odpočinku. Postupným zvyšováním síly, vytrvalosti a ohebnosti se přidávají další polohy.

Program je zamýšlen jen jako průvodce po sestavě vašich cviků. Základní pokyny k polohám jsou uvedeny v kapitole Ásany.

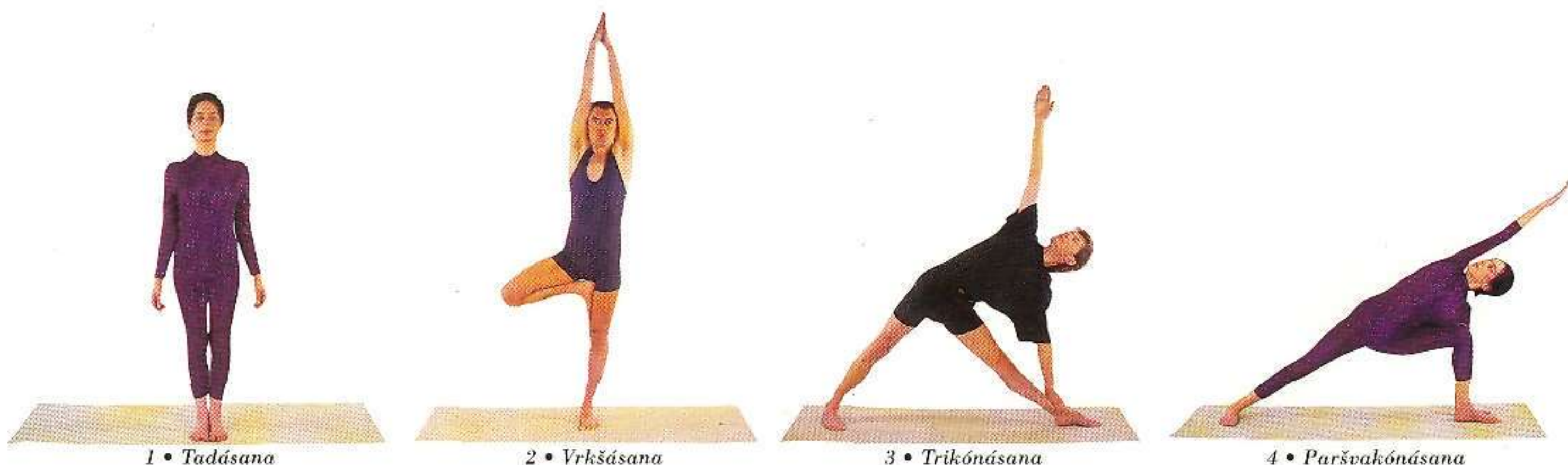
Pokud je to možné, doporučujeme vedle sledování tohoto programu také návštěvu hodiny s cvičitelem.

Program je určen k dennímu procvičování, asi 30 minut až hodinu dlouhému. Lze si jej osvojit nebo podle okolností a individuálních potřeb rozšířit.

Číslo poloh odkazuje na jejich pořadí v kapitole o ásanách, hvězdička znamená, že je poloha uváděna poprvé.

1. TÝDEN

PONDĚLÍ	ÚTERÝ A ČTVRTEK	STŘEDA A PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
*1 • <i>Tadásana</i>	9 • <i>Uttánásana</i> (na opěře)	1 • <i>Tadásana</i>	1 • <i>Tadásana</i>	*26 • <i>Překřížené polštářky</i>
*2 • <i>Vrkšásana</i>	*31 • <i>Adho mukha švanásana</i> (s podepřenou hlavou)	2 • <i>Vrkšásana</i>	2 • <i>Vrkšásana</i>	*27 • <i>Matsjásana</i> (jednoduchá)
*3 • <i>Trikónásana</i>	14 • <i>Sukhásana</i>	3 • <i>Trikónásana</i>	3 • <i>Trikónásana</i>	31 • <i>Adho mukha švanásana</i> (s podepřenou hlavou)
*4 • <i>Páršvakónásana</i>	*17 • <i>Parvatásana</i> (v Sukhásaně)	4 • <i>Páršvakónásana</i>	4 • <i>Páršvakónásana</i>	*9 • <i>Uttanásana</i>
*6 • <i>Vírabhadrásana II</i>	*20 • <i>Gómukhásana</i> (jen paže)	6 • <i>Vírabhadrásana II</i>	6 • <i>Vírabhadrásana II</i>	39 • <i>Setu bandha sarvángásana</i> (na polštářku)
*9 • <i>Uttanásana</i> (na opěře)	*39 • <i>Setu bandha sarvángásana</i> (na polštářku)	9 • <i>Uttanásana</i> (na opěře)	9 • <i>Uttanásana</i> (na opěře)	*41 • <i>Ánandaásana</i> (na polštářku)
*16 • <i>Vírásana</i> (předklon)	*40 • <i>Viparítakarání</i>	16 • <i>Vírásana</i> (předklon)	16 • <i>Vírásana</i> (předklon)	
*14 • <i>Sukhásana</i>	41 • <i>Ánandaásana</i>	14 • <i>Sukhásana</i>	*15 • <i>Vírásana</i>	
*41 • <i>Ánandaásana</i>		*34 • <i>Sarvángásana</i>	14 • <i>Sukhásana</i>	
		41 • <i>Ánandaásana</i>	17 • <i>Parvatásana</i> (v Sukhásaně)	
			20 • <i>Gómukhásana</i>	
			34 • <i>Sarvángásana</i>	
			*36 • <i>Ardhahalásana</i>	
			41 • <i>Ánandaásana</i>	

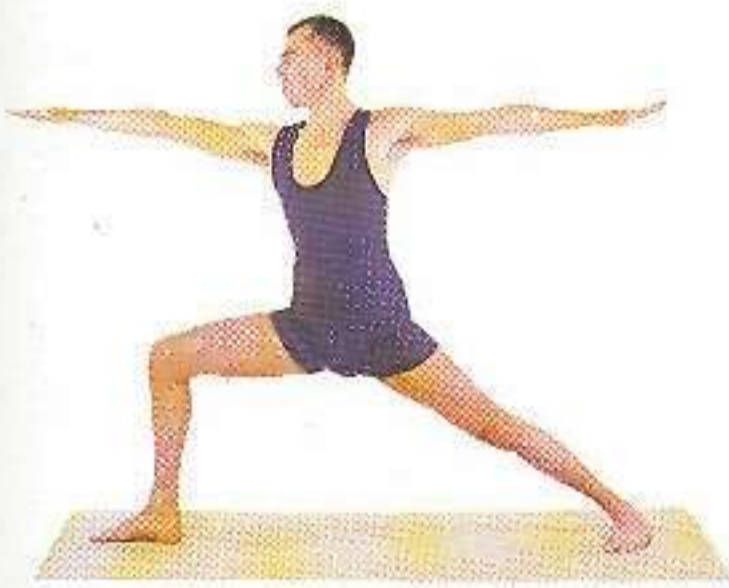


1 • *Tadásana*

2 • *Vrkšásana*

3 • *Trikónásana*

4 • *Paršvakónásana*



6 • Virabhadrasana II



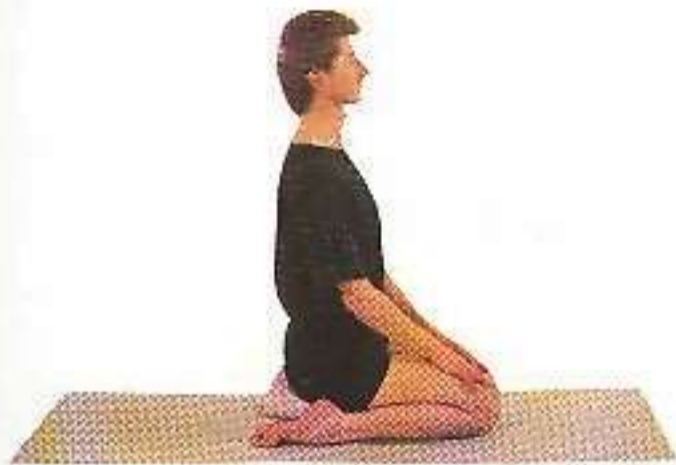
9 • Uttanasana



9 • Uttanasana
(na opěře)



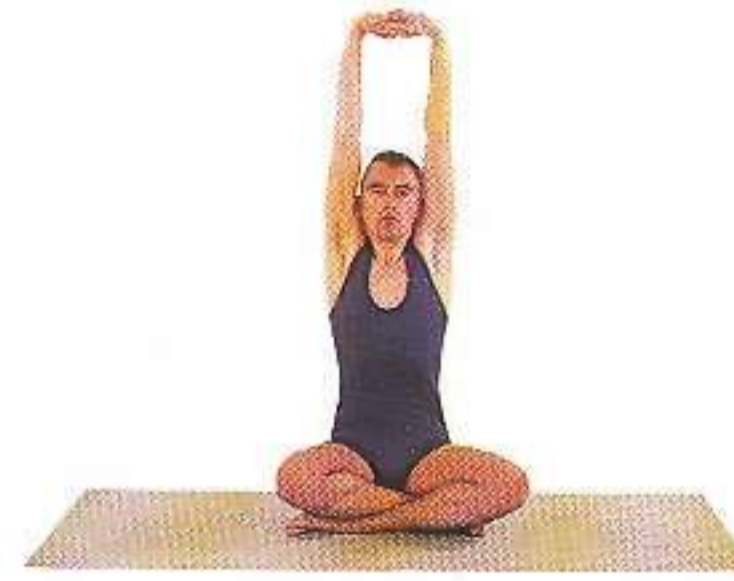
14 • Sukhasana



15 • Virasana



16 • Virasana
(předklon)



17 • Parvatāsana
(v Sukhāsane)



20 • Gómukhāsana



26 • Přebkřížené polštářky



27 • Matsjāsana



31 • Adho mukha švanāsana
(s podepřenou hlavou)



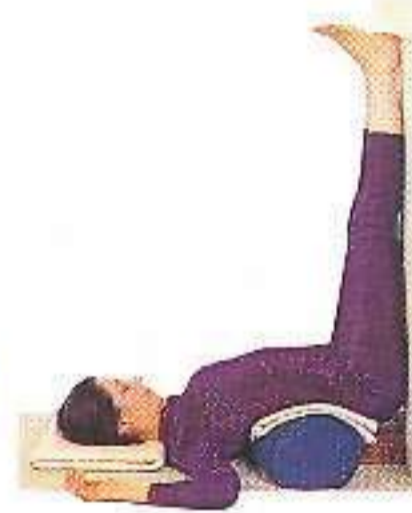
34 • Sarvángāsana



36 • Ardhalāsana



39 • Setu bandha sarvángāsana
(na polštářku)



40 • Viparítakarání



41 • Ánandaāsana



41 • Ánandaāsana (na polštářcích)

RADY K CVIČENÍ

Polohy vestoje

- Stůjte stejnoměrně na vnitřních i vnějších stranách chodidel, na patách i na prstech.

- Propínejte prsty u nohou.
- Napínejte kolena a zatahujte stehenní svaly.
- Při pokrčování přední nohy držte zadní nohu pevně.
- Provádějte přesně pravý úhel.

- Při protáčekcích polohách otáčekjte boky na maximum.
- Rozevírejte dlaně a natahujte prsty.
- Hlavu a krk otáčekjte bez pnutí.
- Obličej mějte uvolněný.



2. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- *7 • *Páršvottanásana (jednoduchá)*
- 9 • *Uttanásana*
- *31 • *Adho mukha švanásana*
- 16 • *Vírásana (předklon)*
- 34 • *Sarvángásana*
- *35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

- *33 • *Bháradvajásana (na židli)*
- 14 • *Sukhásana*
- 17 • *Parvatásana (v Sukhásaně)*
- *15 • *Vírásana*
- *17 • *Parvatásana (ve Vírásaně)*
- 20 • *Gómukhásana (jen paže)*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

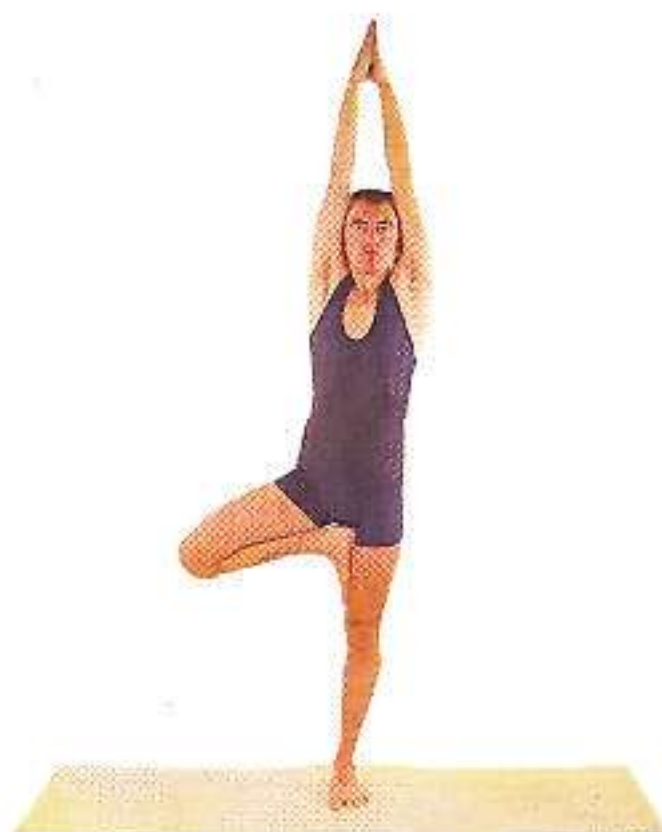
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 9 • *Uttanásana (na opěře)*
- 1 • *Tadásana*
- 2 • *Vrkšásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- *7 • *Páršvottanásana (celá poloha)*
- 16 • *Vírásana (předklon)*
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDELE

- 26 • *Překřížené polštářky*
- 27 • *Matsjásana (jednoduchá)*
- 31 • *Adho mukha švanásana (s podepřenou hlavou)*
- 9 • *Uttanásana*
- 39 • *Setu bandha šarvangásana (na polštářku)*
- 40 • *Viparítakarání*
- 41 • *Ánandaásana (na polštářku)*



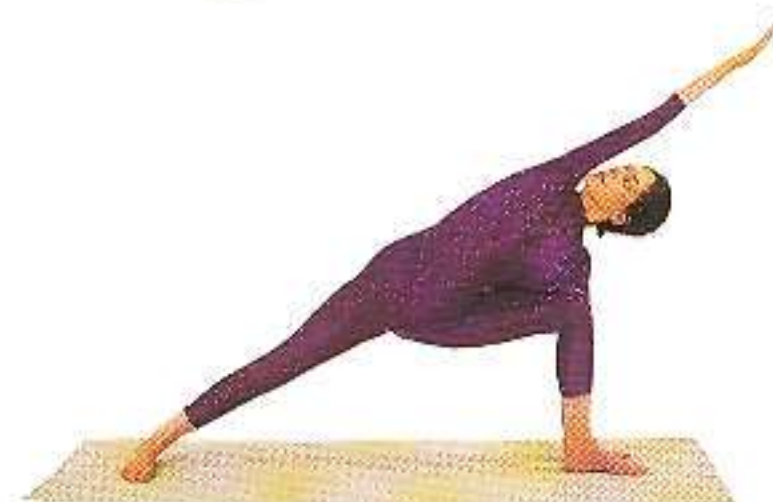
1 • *Tadásana*



2 • *Vrkšásana*



3 • *Trikónásana*



4 • *Páršvakónásana*



6 • *Vírabhadrásana II*



7 • *Páršvottanásana (jednoduchá)*



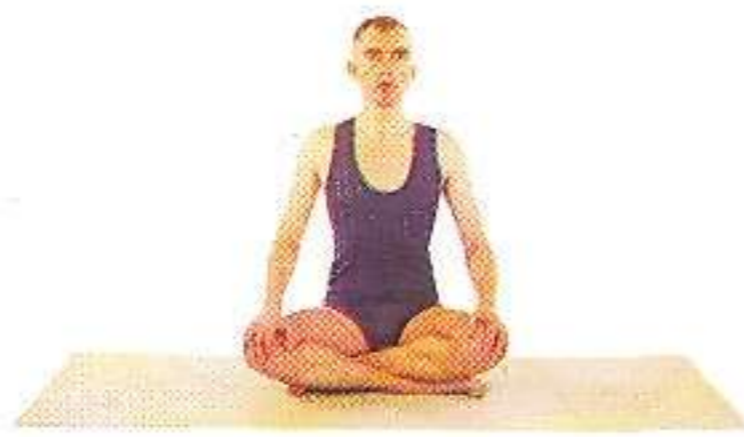
7 • *Páršvottanásana (celá poloha)*



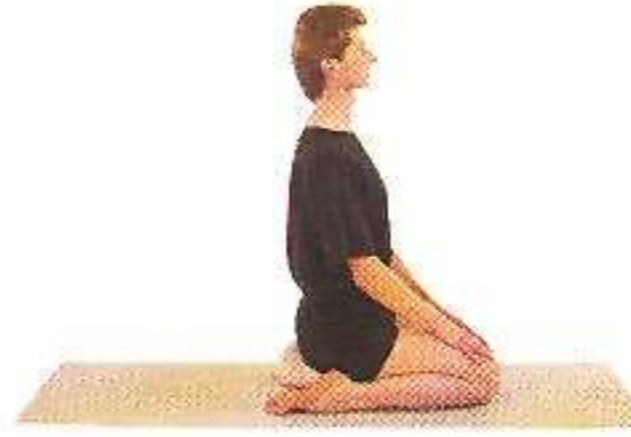
9 • *Uttanásana*



9 • Uttanāsana
(na opěře)



14 • Sukhāsana



15 • Vírāsana



16 • Vírāsana
(předklon)



17 • Parvatāsana
(ve Vírásaně)



20 • Gómukhāsana
(jen paže)



26 • Překřížené polštářky



27 • Matsjāsana (jednoduchá)



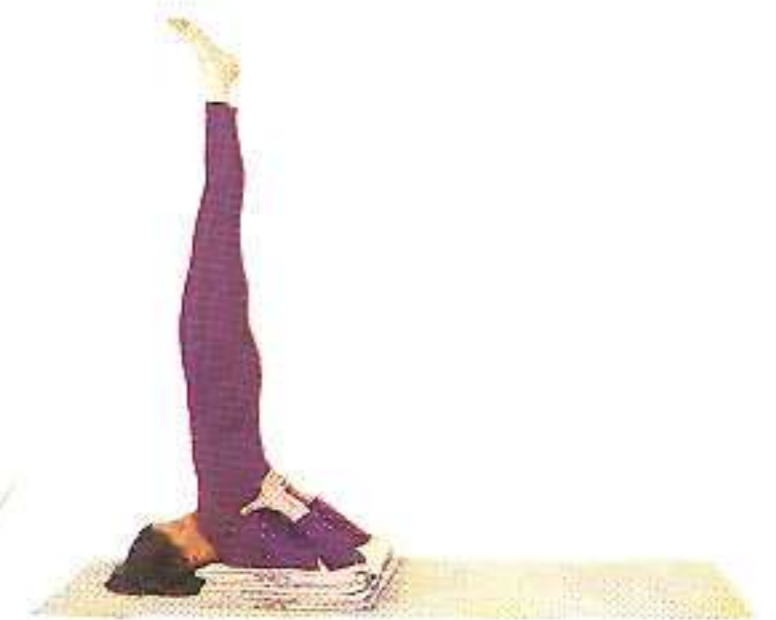
31 • Adho mukha
švanāsana



31 • Adho mukha
švanāsana
(s podepřenou hlavou)



33 • Bharadvajāsana
(na židli)



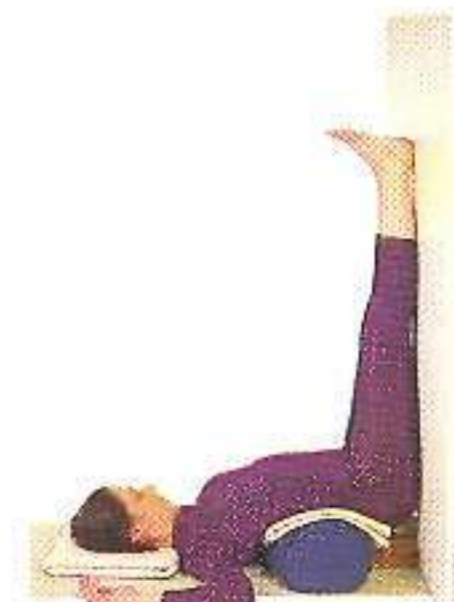
34 • Sarvāngāsana



35 • Halāsana



39 • Setu bandha
sarvāngāsana
(na polštářku)



40 • Viparītakarani



41 • Ānandaāsana



41 • Ānandaāsana
(na polštářku)



3. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 9 • *Uttanásana*
(na opěře)
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- *5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- *7 • *Páršvottanásana*
(celá poloha)
- 33 • *Bháradvajásana*
(na židli)
- 14 • *Sukhásana*
- 17 • *Parvatásana*
(v Sukhásaně)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

- 9 • *Uttanásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- *18 • *Dandásana*
- *22 • *Triang mukhaikapada*
paščimóttánásana
(s prohnutím)
- *24 • *Paščimóttánásana*
(s prohnutím)
- 36 • *Ardhahalásana*
- *39 • *Setu bandha*
sarvángásana
(na polštářku)
- *30 • *Úrdhva prasarita*
padásana
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

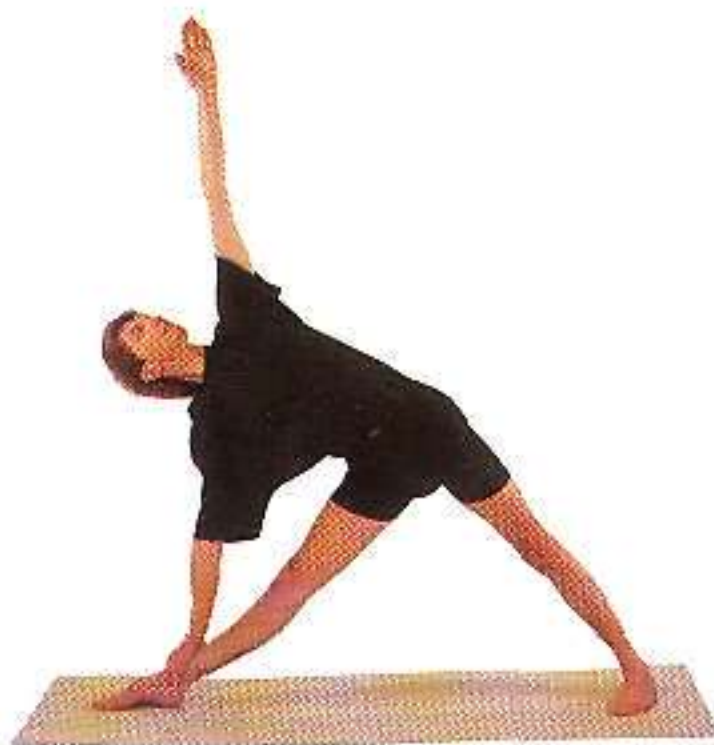
- 33 • *Bháradvajásana*
(na židli)
- *32 • *Maričíásana*
(vestoje)
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Paršvakónásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 7 • *Páršvottanásana*
(celá poloha)
- *11 • *Garudásana*
- 15 • *Vírásana*
- 17 • *Parvatásana*
(ve Vírásaně)
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDĚLE

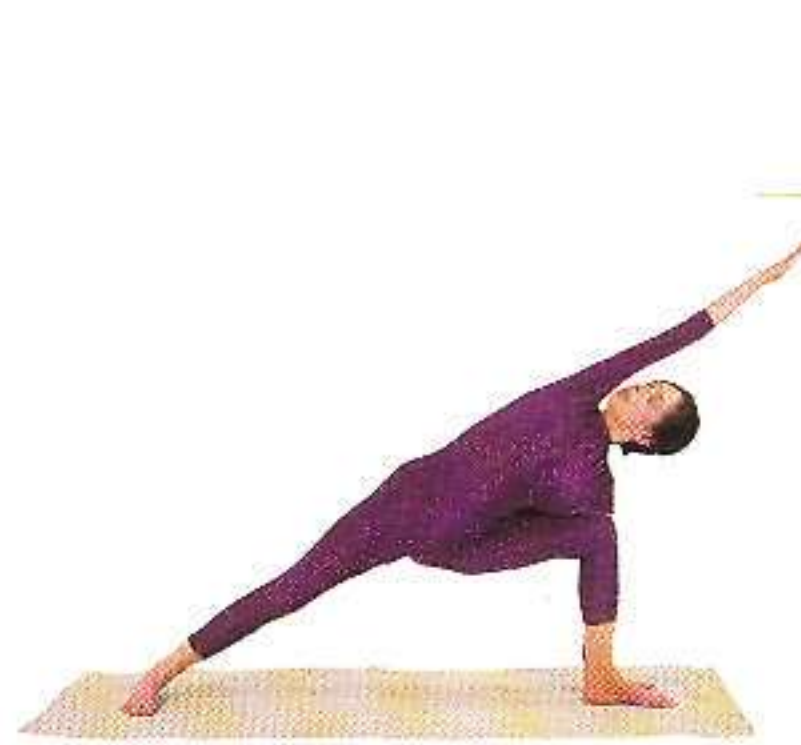
- 26 • *Překřížené polštářky*
- 27 • *Matsjásana*
(jednoduchá)
- *28 • *Suptabaddhakónásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 9 • *Uttanásana*
(na opěře)
- *38 • *Sarvángásana*
(u zdi)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 39 • *Setu bandha*
sarvángásana
(na polštářku)
- 40 • *Viparítakarání*
- 41 • *Ánandaásana*
(na polštářku)



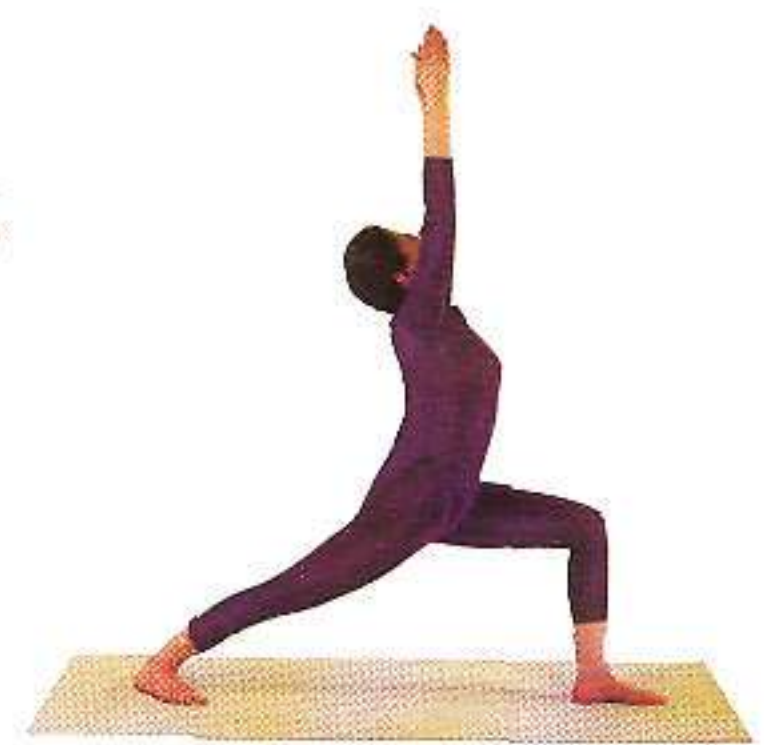
1 • *Tadásana*



2 • *Trikónásana*



3 • *Paršvakónásana*



5 • *Vírabhadrásana I*



6 • *Vírabhadrásana II*



7 • *Páršvottanásana*
(celá poloha)



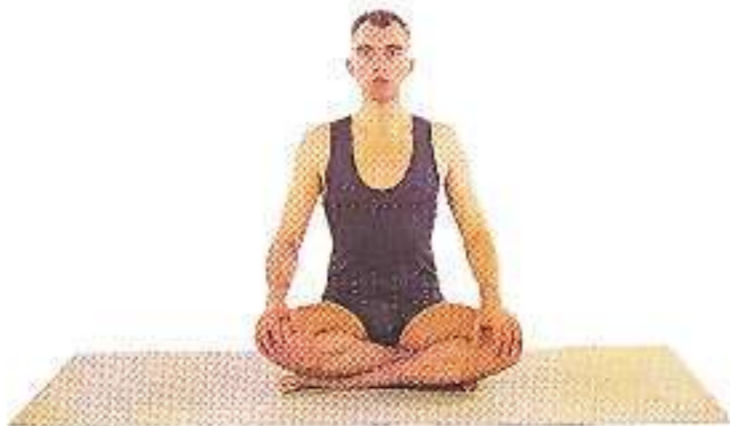
9 • *Uttanásana*



9 • *Uttanásana*
(na opěře)



11 • Garudāsana



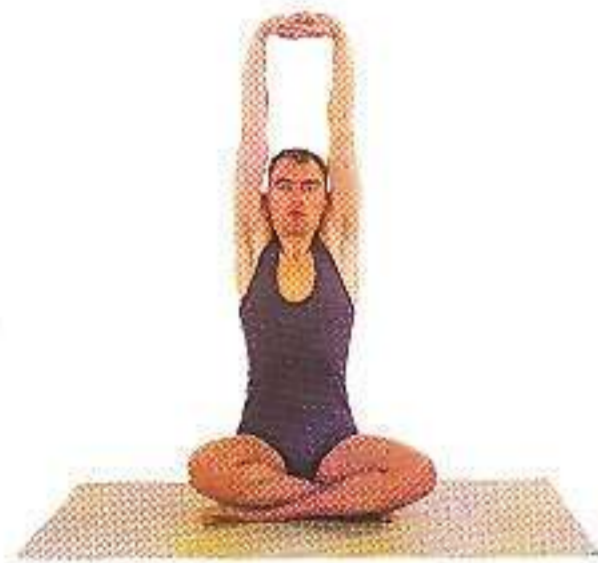
14 • Sukhāsana



15 • Vírāsana



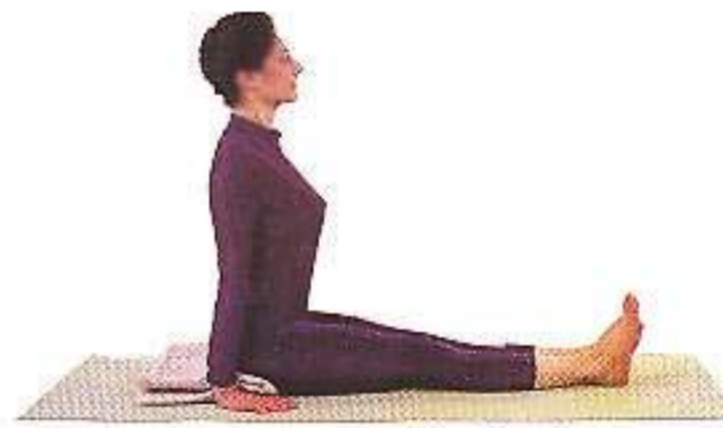
16 • Vírāsana
(předklon)



17 • Parvatāsana
(v Sukhāsane)



17 • Parvatāsana
(ve Vírāsane)



18 • Dandāsana



22 • Triang mukhaikapada
paścimóttánāsana
(s prohnutím)



24 • Paścimóttánāsana
(s prohnutím)



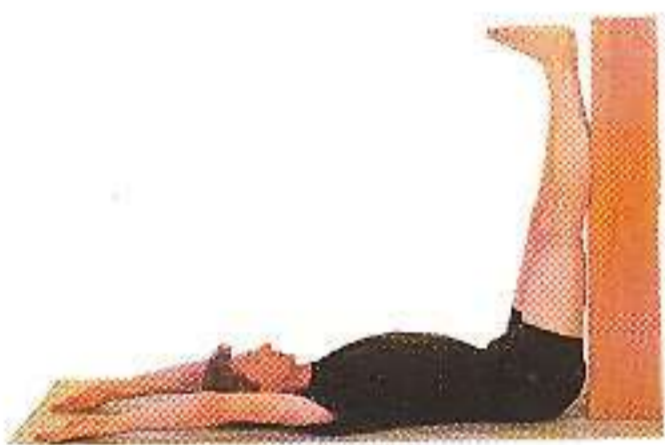
26 • Překřížené polštářky



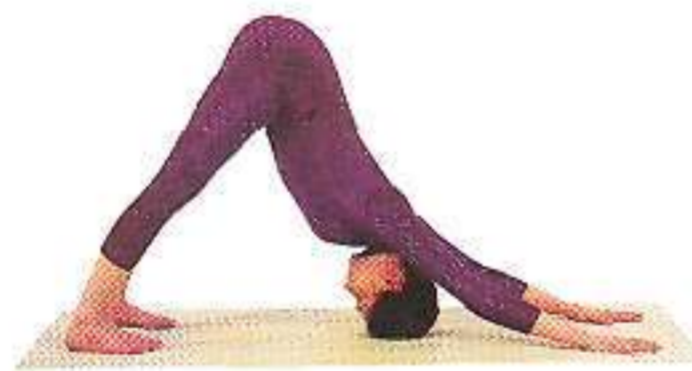
27 • Matsjāsana



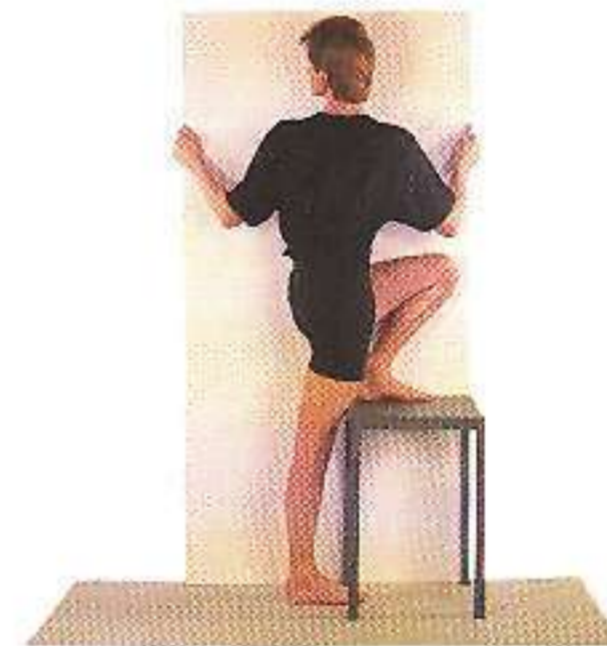
28 • Suptabaddhakónāsana



30 • Urdhva prasarita
padāsana



31 • Adho mukha
švanāsana



32 • Maríčiāsana
(vestoje)



33 • Bháradvajāsana
(na židli)



34 • Sarvángāsana



35 • Hulāsana



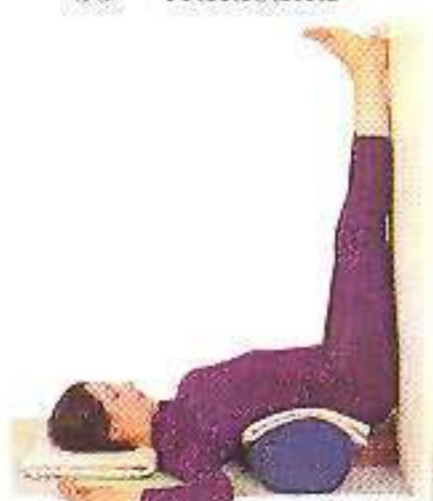
36 • Ardhahalāsana



38 • Sarvángāsana
(u zdi)



39 • Setu bandha
sarvángāsana (na polštářku)



40 • Viparítakarani



41 • Ānandaāsana



41 • Ānandaāsana
(na polštářku)



4. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 15 • *Vírásana*
- *13 • *Utthita hasta padangusthásana* (čelně a bočně)
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 7 • *Páršvottanásana* (celá poloha)
- 17 • *Vírásana* (předklon)
- 14 • *Sukhásana*
- 27 • *Matsjásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

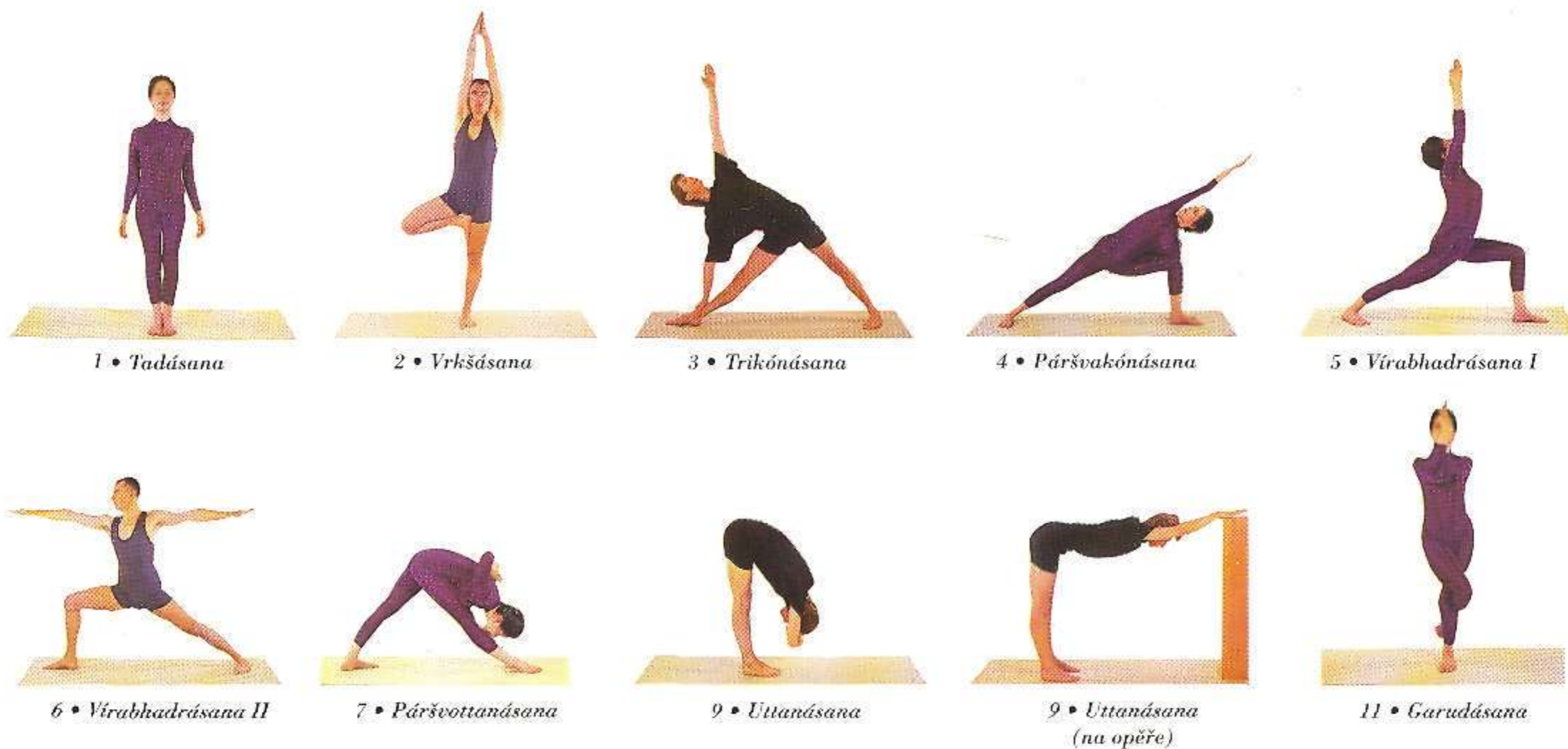
- 32 • *Maríčíásana* (vestoje)
- 33 • *Bháradvajásana* (na židli)
- 31 • *Adho mukha švanaásana*
- 18 • *Dandásana*
- *21 • *Džanušíršásana* (s prohnutím)
- 22 • *Triang mukhaikapada pašimóttánásana* (s prohnutím)
- *23 • *Maríčíásana I* (jen protočení)
- 24 • *Pašimóttánásana* (s prohnutím)
- *25 • *Malásana* (příprava)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

- 1 • *Tadásana*
- 2 • *Vrkšásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 7 • *Páršvottanásana* (celá poloha)
- 11 • *Garudásana*
- 20 • *Gómukhásana* (jen paže)
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 36 • *Ardhahalásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDĚLE

- 26 • *Překřížené polštářky*
- 27 • *Matsjásana* (jednoduchá)
- 28 • *Suptabaddhakónásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 9 • *Uttanásana* (na opěře)
- 38 • *Sarvángásana* (u zdi)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 39 • *Setu bandha sarvángásana* (na polštářku)
- 40 • *Viparítakarani*
- 41 • *Ánandaásana* (na polštářku)



Polohy vestoje

- Nohy vytahujte nahoru z kotníků.
- V čelních polohách rozvírejte boky směrem ven.
- Protahuje boky, záda i přední část těla.

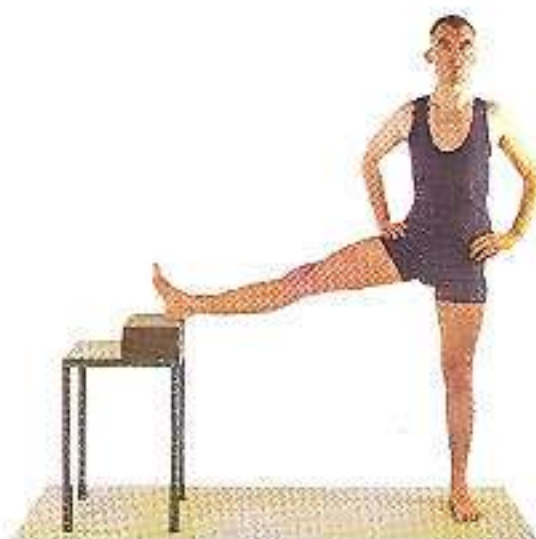
Polohy vsedě

- Upravte si výšku podpěry, aby vám nespadla pod bederní páteř nebo netlačila zátěž dopředu.
- Při prohnutých polohách rozevřete hrudník a zatlačte lopatky.

- V polohách s pokrčenýma nohama si uvolněte slabiny a kolena; stehna pokládejte dolů tahem.
- V polohách s nataženýma nohama vytáhněte nohy a stehna a kolena držte na zemi.



13 • Utthita hasta padangusthāsana (čelně)



13 • Utthita hasta padangusthāsana (bočně)



14 • Sukhāsana



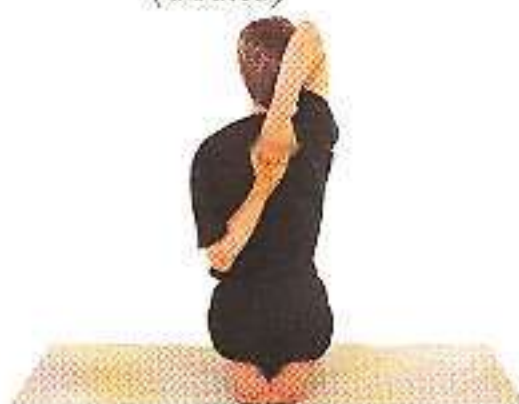
15 • Vírāsana



16 • Vírāsana (předklon)



18 • Dandāsana



20 • Gómukhāsana



21 • Džanuśrśāsana (s prohnutím)



22 • Triang mukhaikapada paśchimóttánāsana (s prohnutím)



23 • Maríčíāsana I



24 • Paśchimóttánāsana (s prohnutím)



25 • Malāsana (příprava)



26 • Přebížené polštáře



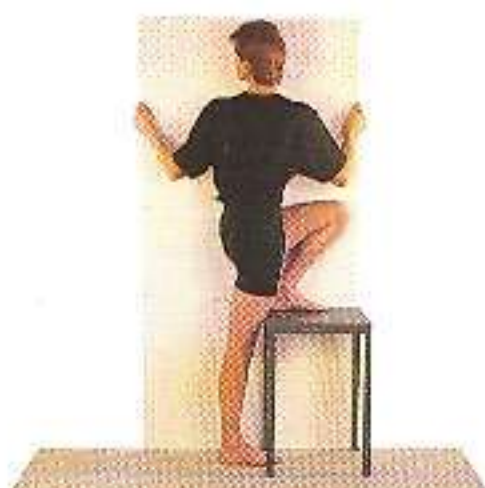
27 • Matsjāsana



28 • Supta-buddhakónāsana



31 • Adho mukha śvanāsana



32 • Maríčíāsana (vestoje)



33 • Bháradvajāsana (na židli)



34 • Sarvángāsana



35 • Halāsana



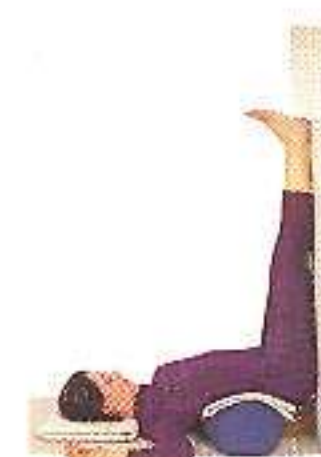
36 • Ardhalāsana



38 • Sarvángāsana (u zdi)



39 • Setu bandha sarvángāsana (na polštěrku)



40 • Viparítakarani



41 • Anandaāsana



41 • Anandaāsana (na polštěrku)

5. TÝDEN

Procvičujte různé dynamické i relaxační polohy z předchozích čtyř týdnů.



6. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 7 • *Páršvottanásana*
(celá poloha)
- *8 • *Prasarita padottanásana*
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 24 • *Paščimóttánásana*
- 30 • *Urdhva prasarita*
padásana
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

- 9 • *Uttanásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- *21 • *Džanušíršásana*
- *22 • *Aňdžanejásana*
(s podepřenou hlavou)
- *24 • *Paščimóttánásana*
(s podepřenou hlavou)
- 23 • *Maríčíásana I*
(jen protočení)
- 34 • *Sarvángásana*
- 36 • *Ardhahalásana*
- *39 • *Setu bandha*
sarvángásana
(na lavici)
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

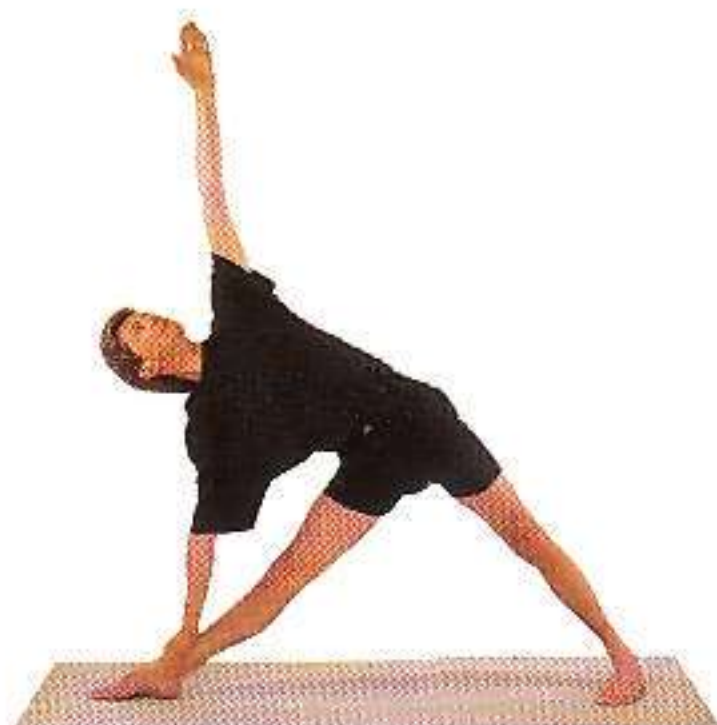
- 13 • *Utthita hasta*
padangušthásana
(čelně a bočně)
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 7 • *Páršvottanásana*
(s nataženými pažemi)
- 8 • *Prasarita padottanásana*
- *12 • *Utkatásana*
- 25 • *Malásana*
(příprava)
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDĚLE

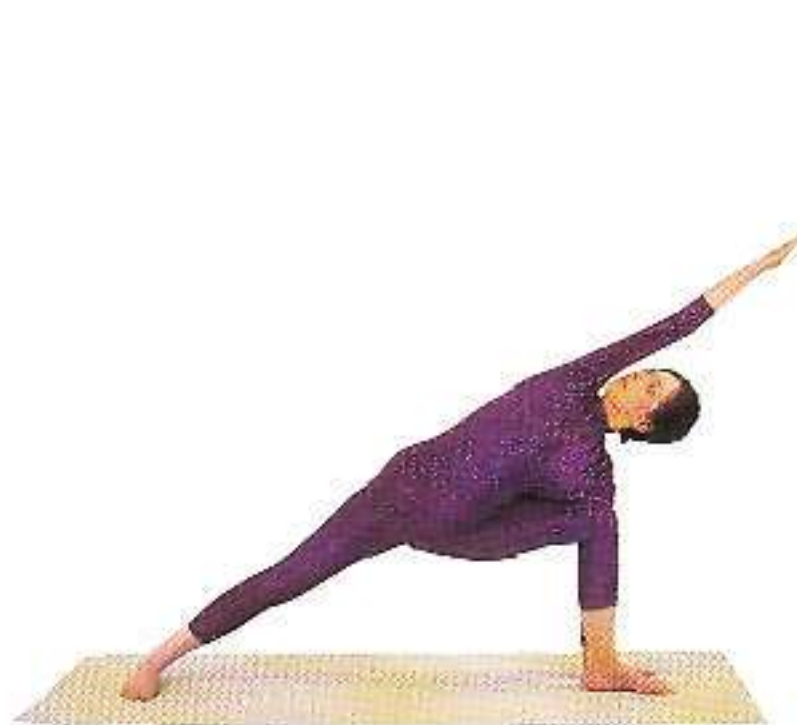
- 31 • *Adho mukha švanásana*
(s podepřenou hlavou)
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 9 • *Uttanásana*
- 30 • *Urdhva prasarita*
padásana
- 27 • *Matsjásana*
(jednoduchá)
- 28 • *Suptabaddhakónásana*
- *37 • *Sarvángásana*
(na židli)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 41 • *Ánandaásana*
(na polštářku)
(1) relaxační
(2) sledování dechu



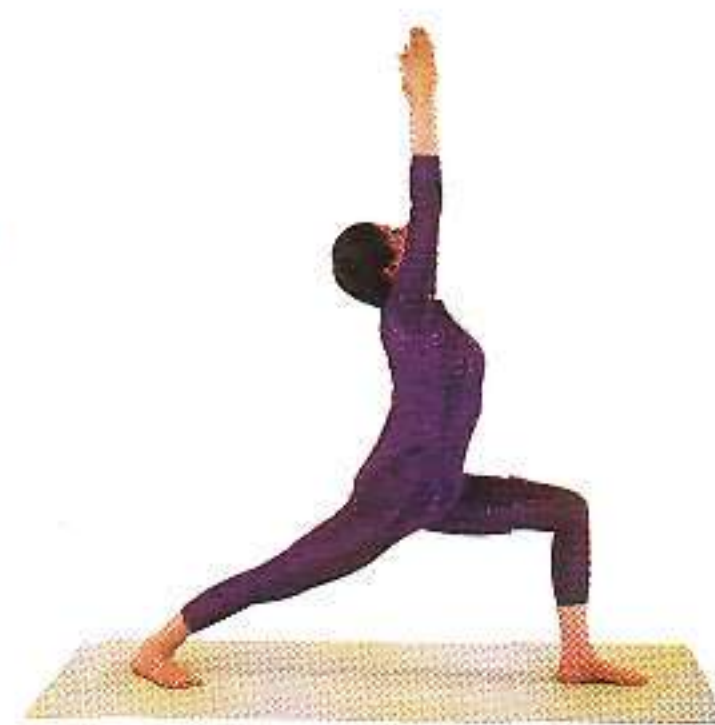
1 • *Tadásana*



3 • *Trikónásana*



4 • *Páršvakónásana*



5 • *Vírabhadrásana I*



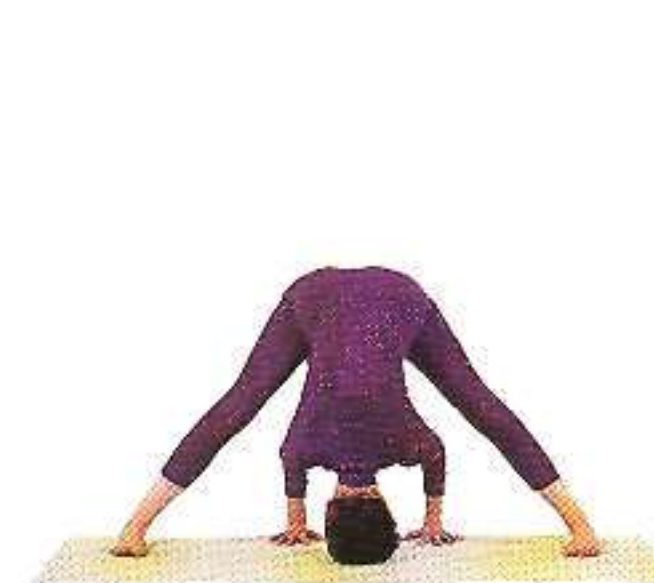
6 • *Vírabhadrásana II*



7 • *Páršvottanásana*
(celá poloha)



7 • *Páršvottanásana*
(s nataženými pažemi)



8 • *Prasarita*
padottanásana



9 • Uttanāsana



9 • Uttanaāsana
(na opěře)



12 • Utkatāsana



13 • Utthita hasta
padanguśthāsana
(čelně)



13 • Utthita hasta
padanguśthāsana
(bočně)



16 • Vírāsana



16 • Vírāsana
(předklon)



21 • Džanuśířśāsana
(s podepřenou hlavou)



22 • Añžanejāsana



23 • Maričīāsana I



24 • Paśčimóttánāsana
(celá poloha)



24 • Paśčimóttánaāsana
(s podepřenou hlavou)



25 • Malāsana
(příprava)



27 • Matsjāsana



28 • Suptabaddhakónāsana



30 • Urdhva prasarita
padāsana



31 • Adho mukha
śvanāsana



31 • Adho mukha
śvanāsana
(s podepřenou hlavou)



34 • Sarvángāsana



35 • Halāsana



36 • Ardhalalāsana



37 • Sarvángāsana
(na židli)



39 • Setu bandha
sarvángāsana (na lavici)



41 • Ānandaāsana



41 • Ānandaāsana
(na polštárku)



7. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 15 • *Vírásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 5 • *Virabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 6 • *Virabhadrásana II*
- 7 • *Páršvottanásana*
- 8 • *Prasarita padottanásana*
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- *29 • *Suptavírásana*
- 28 • *Suptabaddhakónásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 24 • *Paščimóttánásana*
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

- 32 • *Maríčíásana*
(vestoje)
- 33 • *Bháradvajásana*
(na židli)
- 9 • *Uttanásana*
(na opěře)
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 14 • *Sukhásana*
- 17 • *Parvatásana*
(v Sukhásaně)
- 15 • *Vírásana*
- 17 • *Parvatásana*
(ve Vírásaně)
- 18 • *Dandásana*
- *19 • *Siddhásana*
- 20 • *Gómukhásana*
(jen paže)
- * *Namaste*
(ve Vírásaně)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

- 14 • *Sukhásana*
- 15 • *Vírásana*
- 17 • *Parvatásana*
(ve Vírásaně)
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 18 • *Dandásana*
- 21 • *Džanušírśásana*
(s prohnutím)
- 22 • *Triang mukhaikapada*
paščimóttánásana
(s prohnutím)
- 24 • *Paščimóttánásana*
(s prohnutím)
- 23 • *Maríčíásana I*
(jen protočení)
- *33 • *Bháradvajásana*
(příprava)
- 25 • *Malásana*
(příprava)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDĚLE

- 31 • *Adho mukha švanásana*
(s podepřenou hlavou)
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 9 • *Uttanásana*
- 30 • *Urdhva prasarita*
padásana
- 27 • *Matsjásana*
(jednoduchá)
- 28 • *Suptabaddhakónásana*
- 37 • *Sarvángásana*
- 36 • *Ardhahalásana*
- 41 • *Ánandaásana*
(na polštářku)
(1) relaxační
(2) sledování dechu



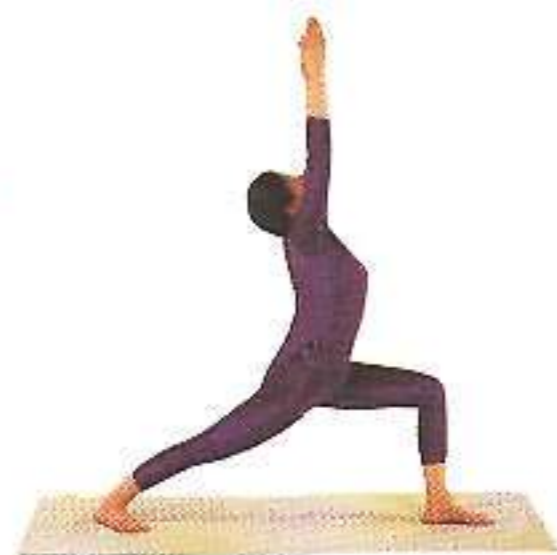
1 • *Tadásana*



3 • *Trikónásana*



4 • *Páršvakónásana*



5 • *Virabhadrásana I*



6 • *Virabhadrásana II*



7 • *Páršvottanásana*



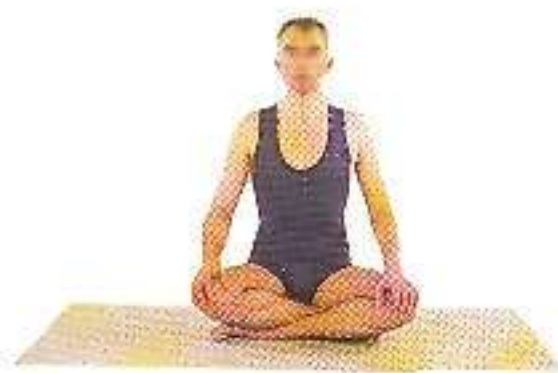
8 • *Prasarita*
padottanásana



9 • *Uttanásana*



9 • *Uttanásana*
(na opěře)



14 • *Sukhásana*

Polohy vsedě

- Při předklonech protahujte celý trup.
- Dívejte se vzhůru, aniž byste stlačovali zadní část krku.

- Horní část paží vytahujte z ramen, předloktí z loktů a dlaně ze zápěstí.
- Dosahujte dále a dále.

Protáčení

- Při otáčení držte nohy na místě.

- Při otáčení pohybujte celým trupem.

- Dosahujte dále.
- Otácejte hlavou bez napínání krku.

DESETITÝDENNÍ PROGRAM



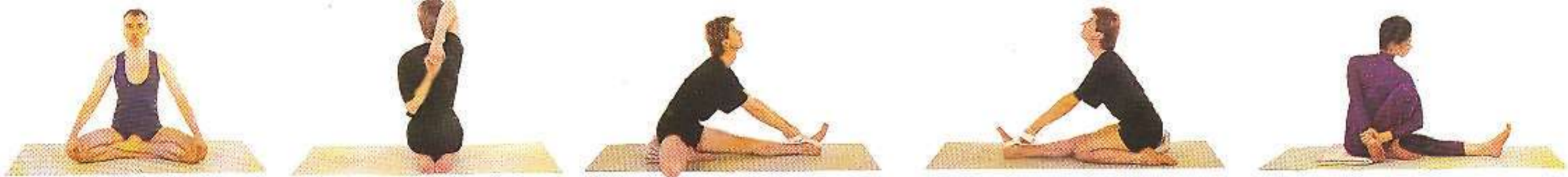
15 • Virásana
(předklon)

16 • Virásana
(v Sukhásaně)

17 • Parvatāsana
(ve Virásaně)

17 • Parvatāsana

18 • Dandāsana



19 • Siddhāsana

20 • Gómukhāsana

21 • Džanušíršāsana
(s prohnutím)

22 • Triang mukhaikapada
pašimóttánāsana
(s prohnutím)

23 • Maríčiāsana I



24 • Pašimóttánāsana
(s prohnutím)

25 • Malāsana
(příprava)

27 • Matsjāsana

28 • Suptabaddhakónāsana

29 • Suptavírásana



30 • Urdhva
prasarita padāsana

31 • Adho mukha
švanāsana

31 • Adho mukha
švanāsana
(s podepřenou hlavou)

32 • Maríčiāsana
(vestoje)

33 • Bháradvajāsana
(příprava)



33 • Bháradvajāsana
(na židli)

34 • Sarvángāsana

35 • Halāsana

36 • Ardhalalāsana

37 • Sarvángāsana
(na židli)



41 • Anandaāsana

41 • Anandaāsana
(na polštářku)



8. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 1 • *Tadásana*
- 2 • *Vrkšásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 7 • *Páršvottanásana*
(celá poloha)
- 9 • *Uttanásana*
- *10 • *Padahastásana*
- 12 • *Utkatásana*
- 11 • *Garudásana*
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

- 9 • *Uttanásana*
(na opěře)
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 18 • *Dandásana*
- *21 • *Džanušíršásana*
(celá poloha)
- *22 • *Aňžanejásana*
- *24 • *Paščimóttánásana*
(celá poloha)
- 33 • *Bháradvajásana*
(příprava)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 39 • *Setu bandha*
sarvángásana
(na lavici)
- 40 • *Viparítakarání*
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

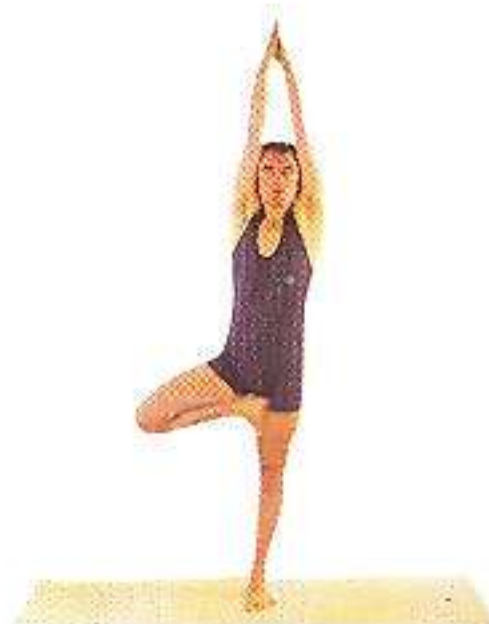
- 33 • *Bháradvajásana*
(na židli)
- 32 • *Maričíásana*
(vestoje)
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 7 • *Páršvottanásana*
(napnuté paže)
- 8 • *Prasarita*
padottanásana
- 25 • *Malásana*
(příprava)
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDĚLE

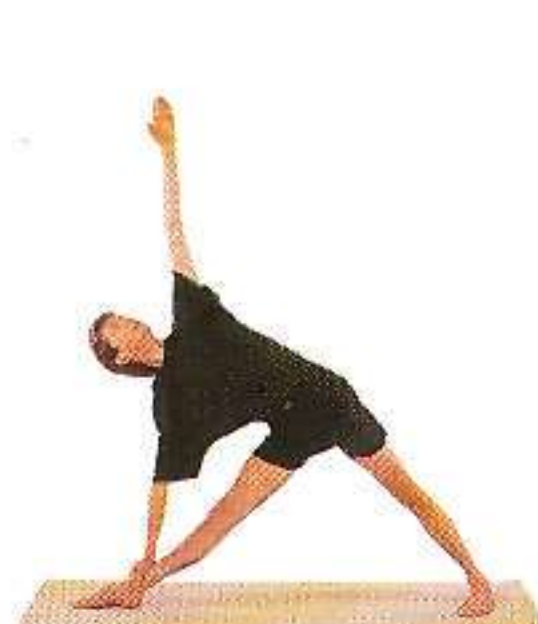
- 26 • *Překřížené polštářky*
- 27 • *Matsjásana*
- 28 • *Suptabaddhakónásana*
- 29 • *Suptavírásana*
- 16 • *Vírásana*
(předklon)
- 9 • *Uttanásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 37 • *Sarvángásana*
(na židli)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 39 • *Setu bandha*
sarvángásana
(na lavici)
- 41 • *Ánandaásana*
(na polštářku)
(1) relaxační
(2) sledování dechu
(3) prodlužování dechu



1 • *Tadásana*



2 • *Vrkšásana*



3 • *Trikónásana*



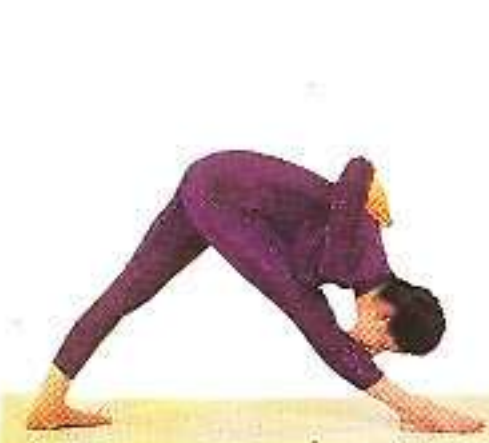
4 • *Paršvakónásana*



5 • *Vírabhadrásana I*



6 • *Vírabhadrásana II*



7 • *Páršvottanásana*



7 • *Páršvottanásana*
(napnuté paže)



8 • *Prasarita*
padottanásana



9 • *Uttanásana*

Polohy na zádech a na břiše

- Vytáhněte přední část těla a nechte ji uvolněnou; rozvírejte hrudník; pravidelně dýchejte.

- Při podpíraných polohách si najděte nejlepší pozici.

- Hlavu a krk si pohodlně položte.

Převrácené polohy

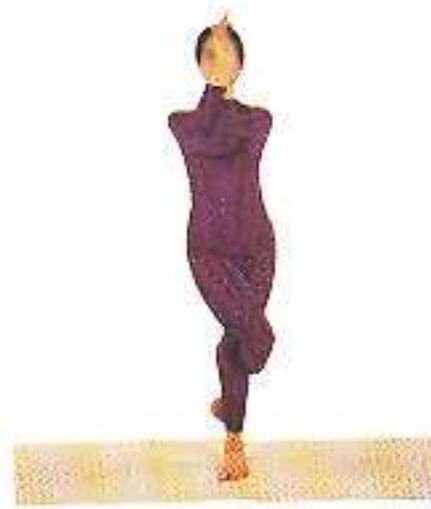
- Při podepřených polohách vyzkoušejte různou výšku podpěry tak, aby byla neefektivnější.



9 • Uttanāsana
(na opěře)



10 • Padahastāsana



11 • Garudāsana



12 • Utkatāsana



16 • Virāsana
(předklon)



18 • Dandāsana



21 • Džanuśírśāsana



22 • Aňžanejāsana



24 • Paščimóttánāsana



25 • Malāsana
(příprava)



26 • Pšekřžžené polštářky



27 • Matsjāsana



28 • Suptabaddhakónāsana



29 • Suptavírāsana



31 • Adho mukh
a švanāsana



32 • Martčiásana
(vestoje)



33 • Bháradvajāsana



33 • Bháradvajāsana
(na židli)



34 • Sarvángāsana



35 • Halāsana



36 • Ardhalalāsana



37 • Sarvángāsana
(na židli)



39 • Setu bandha
sarvángāsana
(na lavici)



40 • Viparítakarání



41 • Ánandaásana



41 • Ánandaásana
(na polštářku)

- Při uvolňování těla držte hrudník vypnutý.
- Hlavu držte v linii se zbytkem těla.
- Krk protahujte bez napětí.

- Paže a ramena si srovnejte do pohodlné polohy.

Relaxace

- Správně se položte.
- Klidně dýchejte.
- Naprosto se uvolněte.



9. TÝDEN

PONDĚLÍ, STŘEDA A PÁTEK

- 13 • *Utthita hasta padangusthásana* (čelně a bočně)
- 1 • *Tadásana*
- 3 • *Trikónásana*
- 4 • *Páršvakónásana*
- 5 • *Vírabhadrásana I*
- 9 • *Uttanásana*
- 6 • *Vírabhadrásana II*
- 7 • *Páršvottanásana*
- 8 • *Prasarita padottanásana*
- 10 • *Padahastásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 16 • *Vírásana* (předklon)
- 34 • *Sarvángásana*
- 21 • *Džanušíršásana*
- 24 • *Paščimóttánásana*
- 41 • *Ánandaásana*

ÚTERÝ A ČTVRTEK

- 15 • *Vírásana*
- 17 • *Parvatásana* (ve *Vírásaně*)
- 14 • *Sukhásana*
- 17 • *Parvatásana* (v *Sukhásaně*)
- 20 • *Gómukhásana* (jen paže)
- 33 • *Bháradvajásana* (na židli)
- 32 • *Maričiásana* (vestoje)
- 18 • *Dandásana*
- 23 • *Maričiásana I* (jen protočení)
- *33 • *Bháradvajásana*
- 25 • *Malásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 24 • *Paščimóttánásana*
- 41 • *Ánandaásana*

SOBOTA

- 1 • *Tadásana*
- 2 • *Vrkšásana*
- 11 • *Garudásana*
- 12 • *Utkatásana*
- 15 • *Vírásana*
- 19 • *Siddhásana*
- 18 • *Dandásana*
- 21 • *Džanušíršásana*
- 22 • *Aňdžanejásana*
- 24 • *Paščimóttánásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 34 • *Sarvángásana*
- 35 • *Halásana*
- 41 • *Ánandaásana*

NEDELE

- 26 • *Překřížené polštářky*
- 27 • *Matsjásana*
- 28 • *Suptabaddhakónásana*
- 29 • *Suptavírásana*
- 16 • *Vírásana* (předklon)
- 9 • *Uttanásana*
- 31 • *Adho mukha švanásana*
- 37 • *Sarvángásana* (na židli)
- 36 • *Ardhahalásana*
- 39 • *Setu bandha sarvángásana* (na lavici)
- 41 • *Ánandaásana* (na polštářku)
 - (1) relaxační
 - (2) sledování dechu
 - (3) prodlužování dechu



1 • *Tadásana*



2 • *Vrkšásana*



3 • *Trikónásana*



4 • *Páršvakónásana*



5 • *Vírabhadrásana I*



6 • *Vírabhadrásana II*



7 • *Páršvottanásana*



8 • *Prasarita padottanásana*



9 • *Uttanásana*



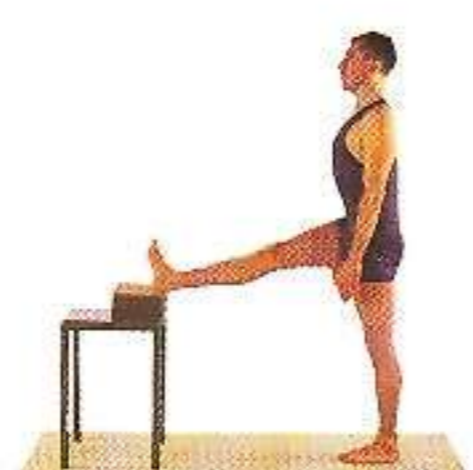
10 • *Padahastásana*



11 • *Garudásana*



12 • *Utkatásana*



13 • *Utthita hasta padangusthásana* (čelně)



13 • *Utthita hasta padangusthásana* (bočně)



14 • *Sukhásana*



15 • Virásana



16 • Virásana
(předklon)



17 • Parvatásana
(v Sukhásaně)



17 • Parvatásana
(ve Virásaně)



18 • Dandásana



19 • Siddhásana



20 • Gómukhásana
(jen paže)



21 • Džanuśtršásana



22 • Añžanejásana



23 • Maríčiásana I



24 • Pašimóttánásana



25 • Malásana
(připrava)



26 • Pšekřížené polštárky



27 • Matsjásana



28 • Suptabaddhakónásana



29 • Suptavírásana



31 • Adho mukhā śvanásana
(vestoje)



32 • Maríčiásana



33 • Bháradvajásana



33 • Bháradvajásana
(na židli)



34 • Sarvángásana



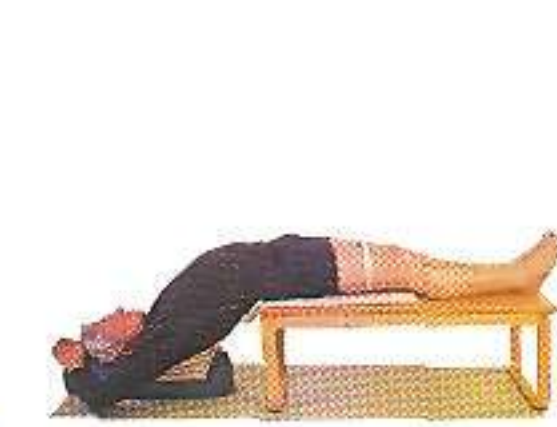
35 • Halásana



36 • Ardhalásana



37 • Sarvángásana
(na židli)



39 • Setu
bandha sarvángásana



41 • Anandaásana



41 • Anandaásana
(na polštárku)

10. TÝDEN

Cvičte jakýkoli program z 6.-9. týdnu

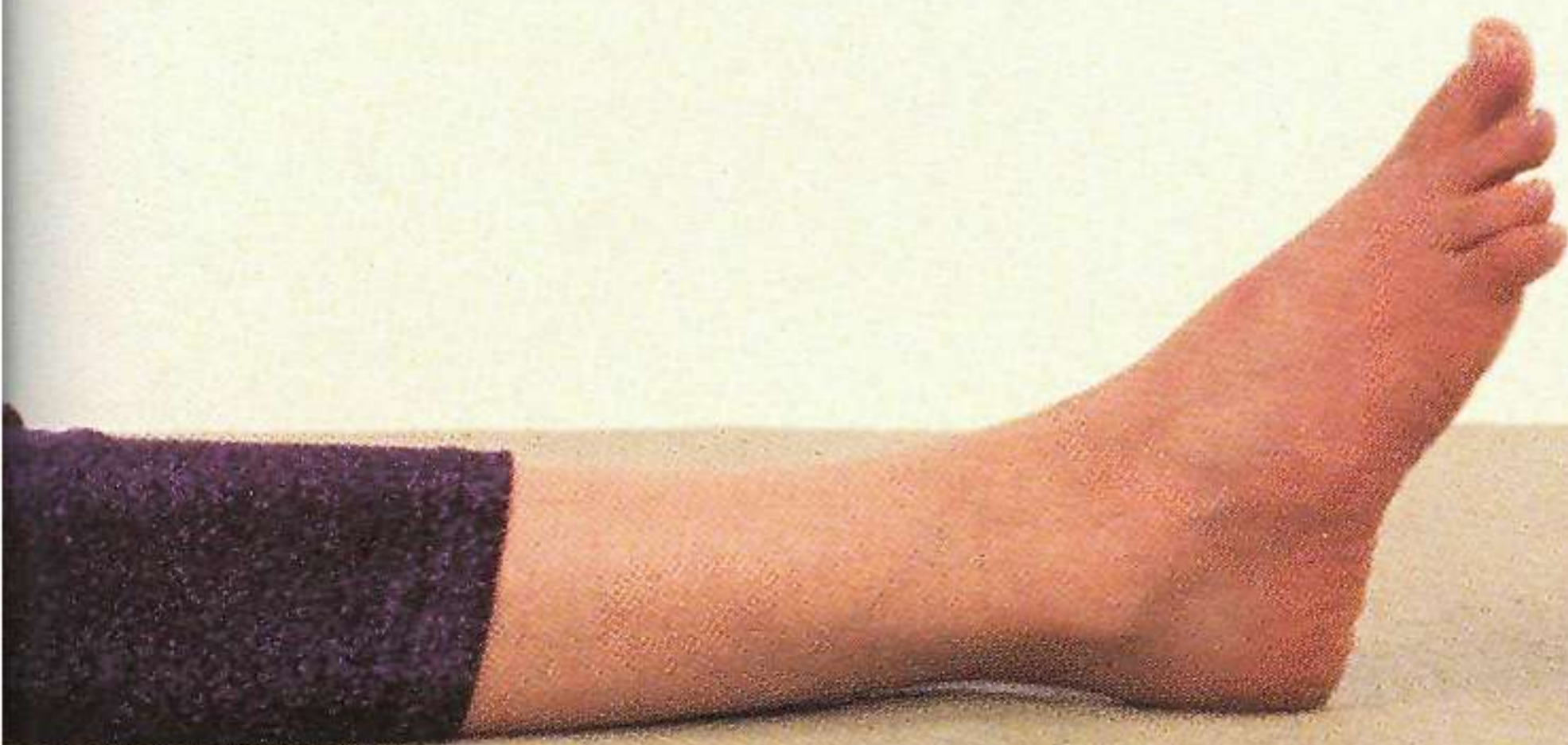


ÁSANY NA BĚŽNÉ PROBLÉMY



Přestože by se jóga neměla při vážnějších onemocněních (viz strana 11) cvičit bez konzultace, doporučuji se speciální polohy na zmírnění častých problémů, jako jsou bolesti

hlavy, ztuhlost určitých partií a bolesti zad. Pokud máte potíže s kterýmkoli z těchto cvičebních bloků, poraďte se se zkušeným cvičitelem.





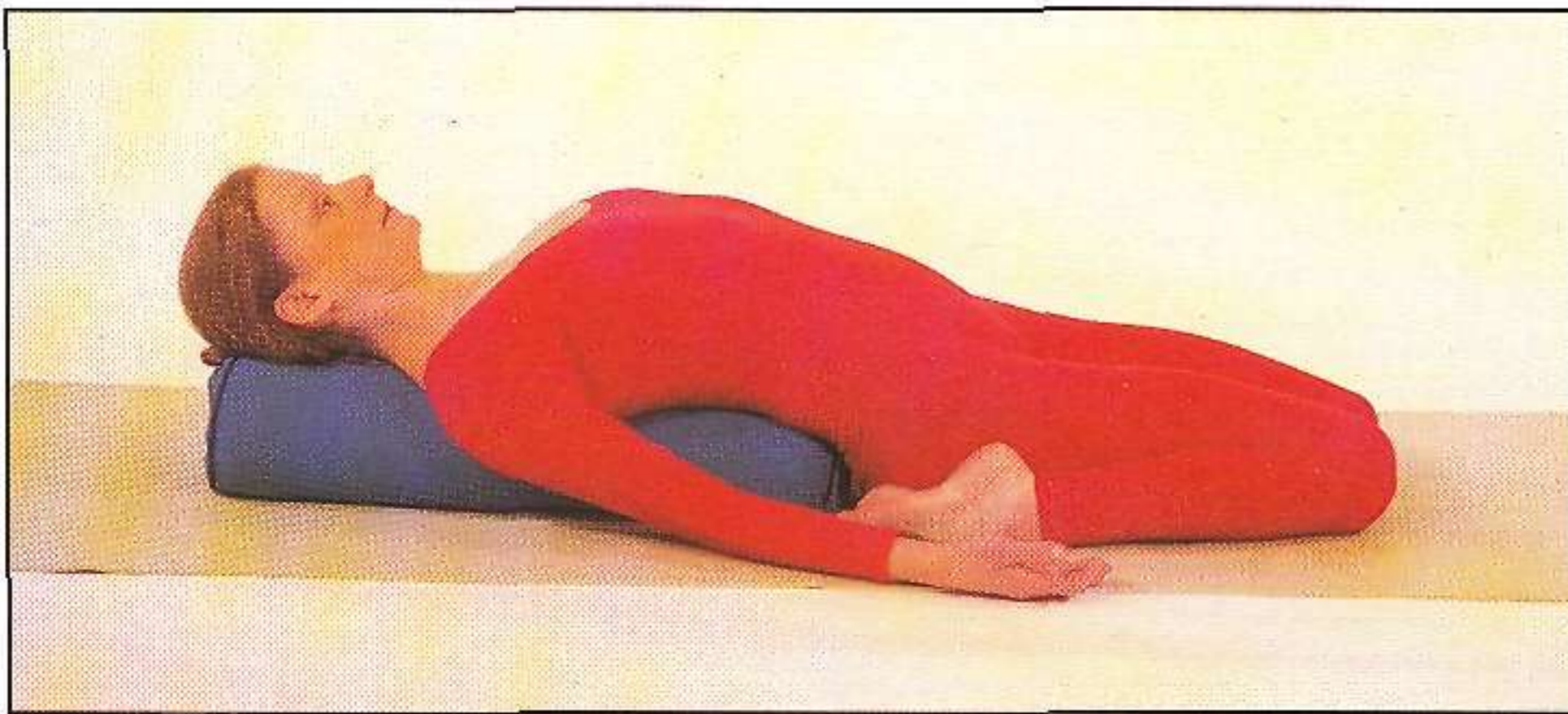
ÁSANY PŘI MENSTRUACI

Ačkoli je menstruace normální a přirozený proces, vyvolává v organismu fyziologické a metabolické změny. Cvičení jógy bere tento pozměněný tělesný stav v úvahu. Polohy uvedené v tomto programu jsou polohy oddechové a polohy zmírňující bolest a napětí.

Náročné polohy, jako jsou polohy vestoje a převrácené, a silné natahování je lepší vynechat. Jóga pomáhá celkově na problémy týkající se menstruačního cyklu, například na bolesti při menstruaci, nepravidelný cyklus, slabé nebo silné krvácení, bolesti zad a předmenstruační napětí.

SUPTAVÍRÁSANA

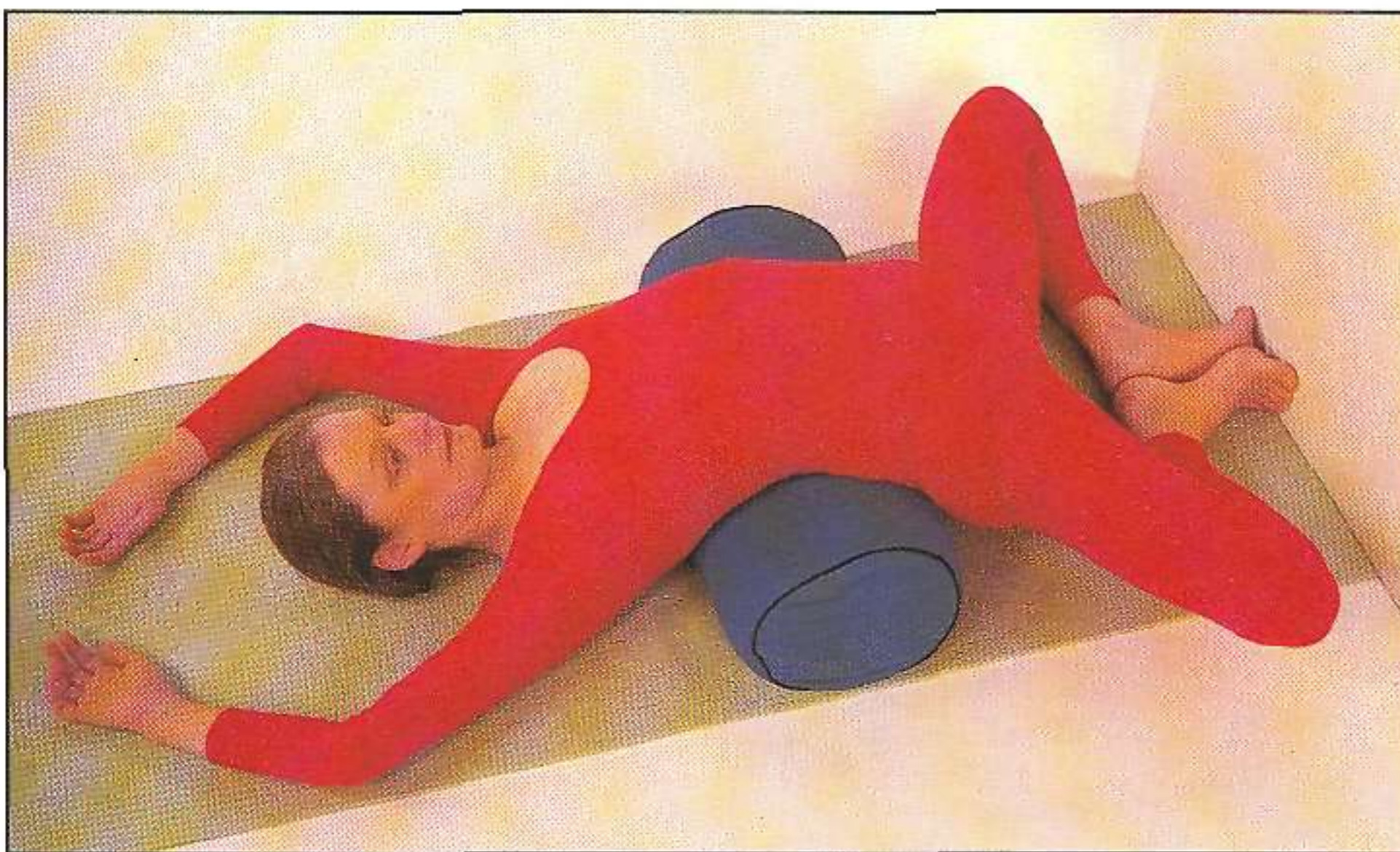
— SPÁNEK VÍTĚZE —



Provedte Suptavírásanu (č. 29). Vydržte 3–5 minut, pak vstaňte.

SUPTABADDHAKÓNÁSANA

— SPÁNEK BLAŽENOSTI —

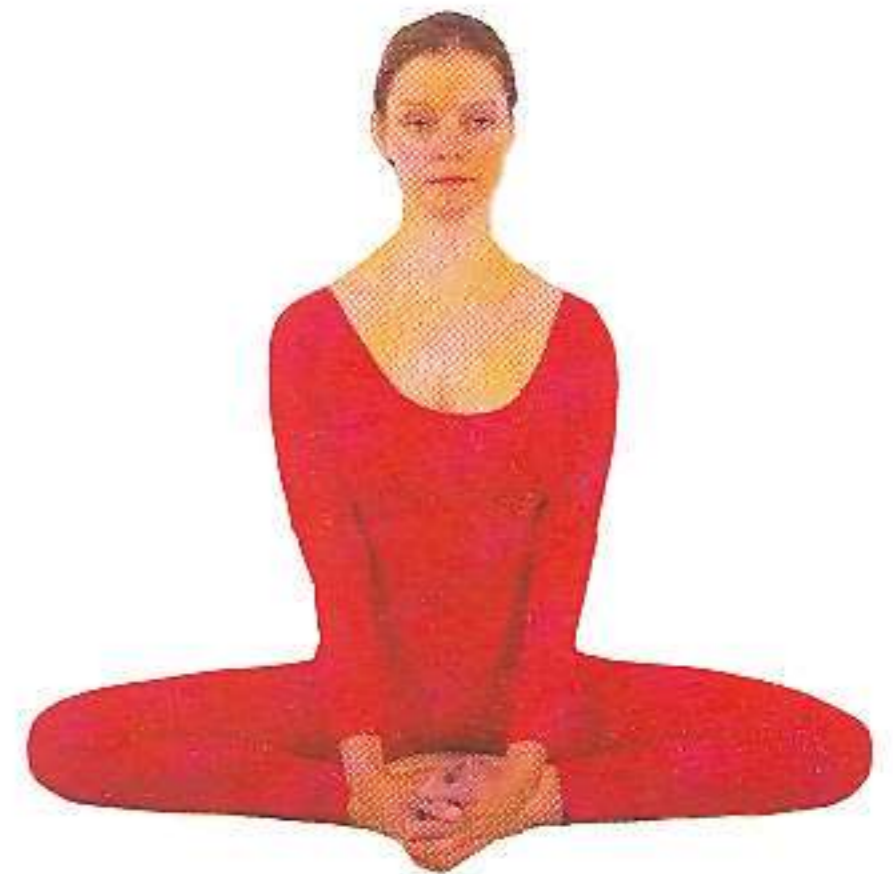


Provedte Suptabaddhakónásanu (č. 28) s polštářkem položeným

napříč pod pasem. Vydržte 5–8 minut, pak vstaňte.

BADDHAKÓNÁSANA

POLOHA VNITŘNÍ BLAŽENOSTI



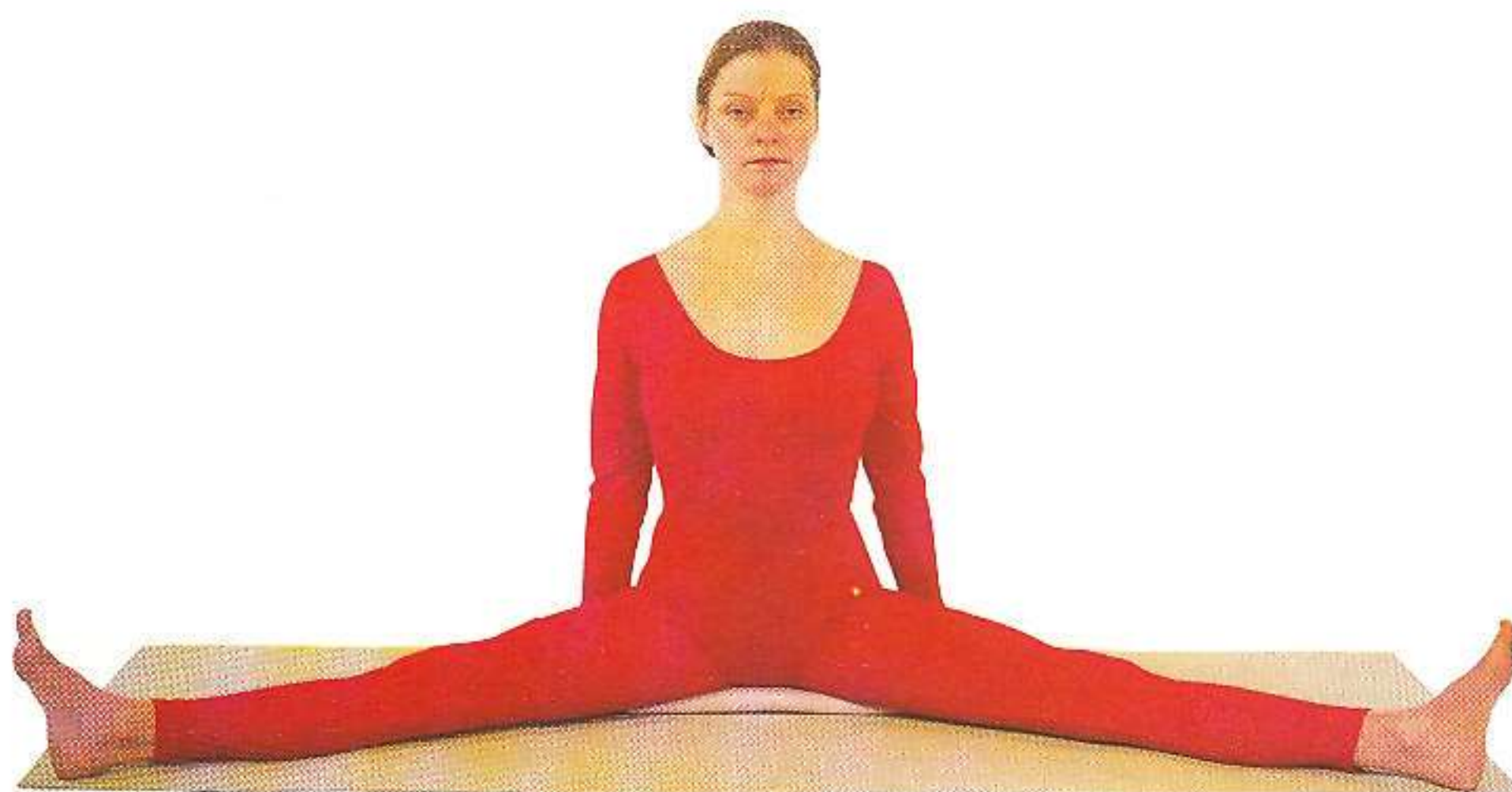
Posadte se do Dandásany (č. 18) ke zdi na jednu nebo dvě složené deky. Kolena pokrčte do stran. Chodidla dejte k sobě a srovnejte je tak, aby se dotýkala ploškami. Paty přitáhněte co nejbliže do rozkroku. Držte se za prsty. Sedíte-li příliš vysoko a nemůžete na ně dosáhnout, držte se za kotníky. Stehna protáhněte směrem ke kolenům a kolena tlačte dolů. Vytáhněte se z boků a vypněte hrudník. Hlavu držte rovně.

Vydržte 3–5 minut, pak povolte.



UPAVISTAKÓNÁSANA

— POLOHA BLAŽENOSTI SE ŠIROKÝM ROZNOŽENÍM —

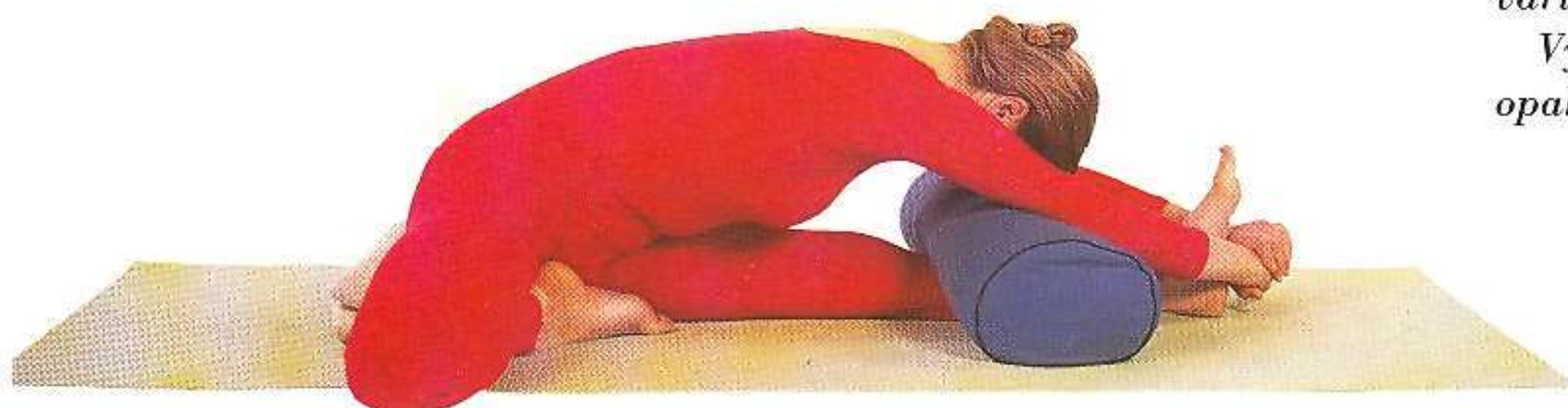


Posaďte se do Dandásany (č. 18) na jednu nebo dvě složené deky zády ke zdi. Co nejvíce roztáhněte nohy. Chodidla vytočte nahoru. Propněte kolena a stehenní svaly zatahujte zpátky směrem do rozkroku. Trup vytáhněte nahoru, propněte páteř a rozevřete hrudník. Pravidelně dýchejte.

Vydržte 2–3 minuty, pak se uvolněte.

DŽANUŠÍRŠÁSANA

— POLOVIČNÍ KLEŠTĚ —



Provedte Džanušíršásanu (č. 21), variantu s podepřenou hlavou.

Vydržte 1–2 minuty, pak opakujte na druhou stranu.

AŇDŽANEJÁSANA

— POLOHA ÚCTY —



Provedte Aňdžanejásanu (č. 22).

Vydržte 1–2 minuty, pak opakujte na druhou stranu.

- Míváte-li při menstruaci křeče, provádějte předklon s prohnutými zády.
 - Máte-li ztuhlé tělo, položte si hlavu na stoličku.
- Cítíte-li napětí v kolenou, podepřete si je a polohu časově zkraťte.



ARDHA BADDHA PADMA PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

— POLOVIČNÍ KLEŠTĚ —



1 Posadte se do Dandásany (č. 18). Pokrčte pravou nohu a chodidlo položte na levé stehno do rozkroku. Na levou holeň si položte polštářek.



2 Předkloňte se, uchopte se za levou nohu a hlavu položte na polštářek. Vydržte 30–40 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

- Cítíte-li napětí v koleně, podložte si ho srolovanou dekou. Koleno nepropínejte.

MARÍČIÁSANA I

— MARÍČOVA POLOHA —



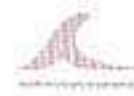
Provedte Maríčovu polohu I (č. 23). Trup natočte dopředu a předkloňte se nad nataženou nohu. Hlavu položte na polštářek. Povolte břicho. Vydržte 30–40 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

— KLEŠTĚ —

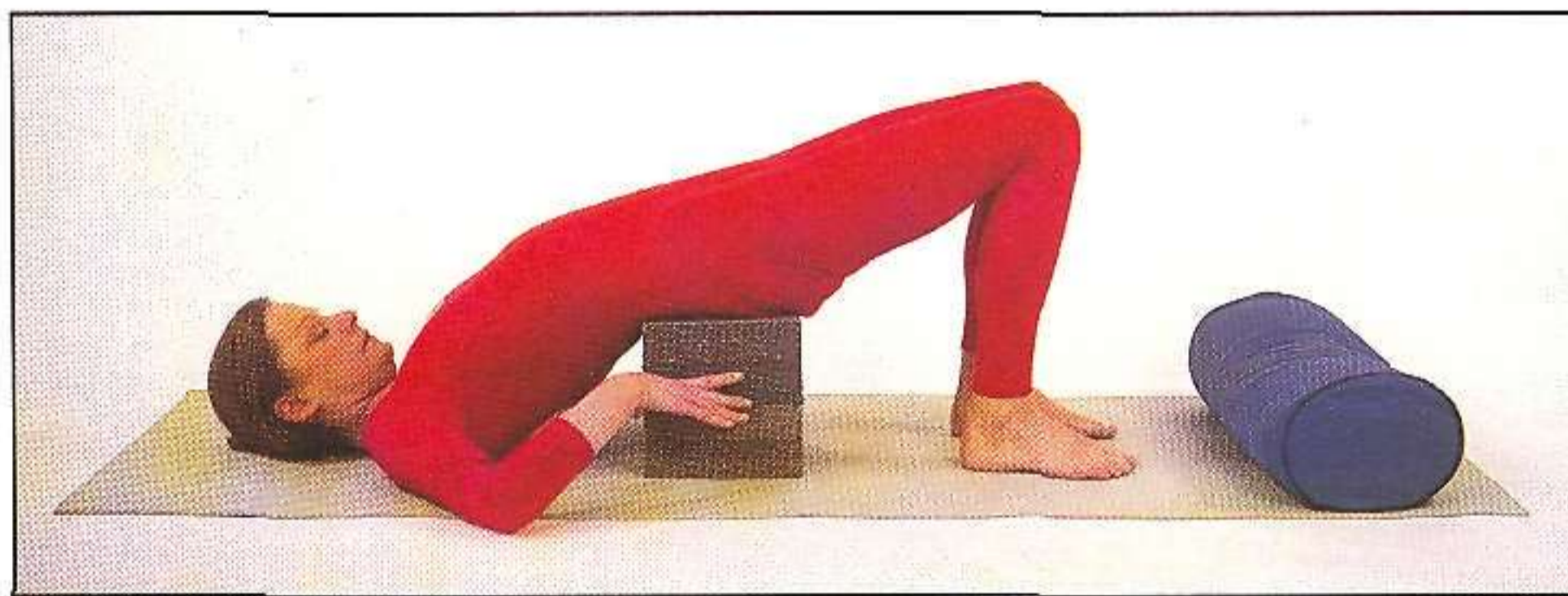
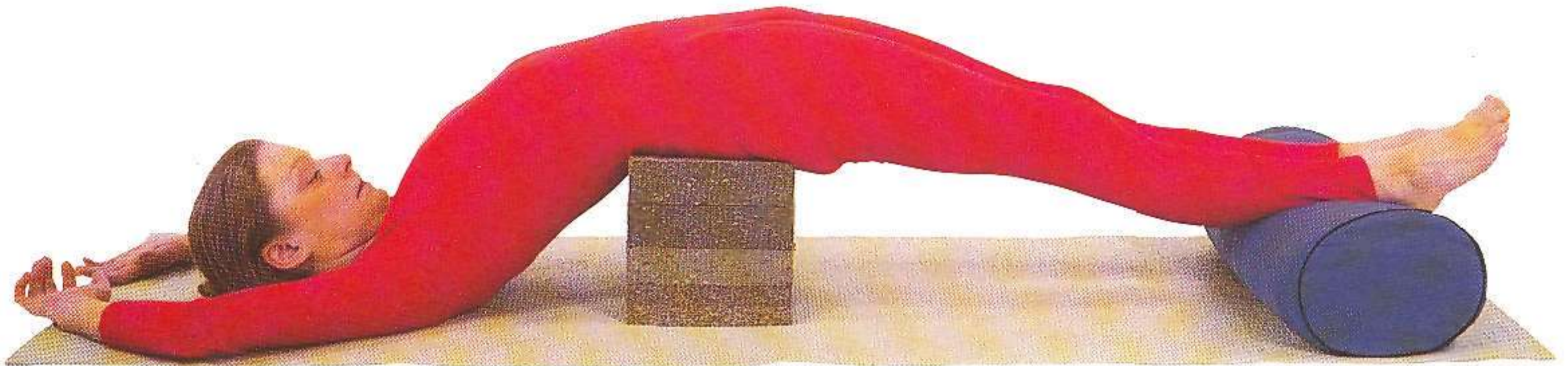


Provedte Paščimóttánásanu (č. 24) a hlavu položte na polštářek. Vydržte 2–3 minuty, pak se narovnejte.



SETU BANDHA SARVÁNGÁSANA

MOSTÍK



1 Nahoře: Proveďte Setu bandha sarvángásanu (č. 39). Lehněte si přes podpěru, například lavičku, složené deky nebo polštářky. Vydržte 5–8 minut.

2 Vlevo: Při ukončení pokrčte kolena a lavičku, deky nebo polštářky si přidržte. Spusťte se dolů, pak se přetočte na bok a vstaňte.



3 Posadte se, předkloňte se a hlavu položte na podpěru. Cítíte-li tah v dolní části zad, posuňte polštářky o něco dále nebo si sedněte na polštářek a předkloňte se.

ÁNANDAÁSANA

POLOHA BLAŽENOSTI



Proveďte Ánandaásanu (č. 41), vydržte 5–10 minut, pak se převraťte na bok a vstaňte.



ASANY NA BOLESTI HLAVY

Úvedené polohy jsou určeny k zmírnění bolesti hlavy způsobené stresem a napětím.

Obvaz, který se uvazuje kolem hlavy při předklonech, je možné použít od samého začátku. Zmírňuje vnitřní napětí, které

s bolestmi hlavy souvisí. Obvaz by se však neměl vázat příliš těsně.

Až pravidelným cvičením jógy zesílíte, zjistíte, že bolestmi hlavy trpíte méně a snadněji se jich dokážete zbavit.

PŘEKŘÍŽENÉ POLŠTÁŘKY

Lehněte si na překřížené polštářky (č. 26).



SUPTAVÍRÁSANA

— SPÁNEK VÍTĚZE —

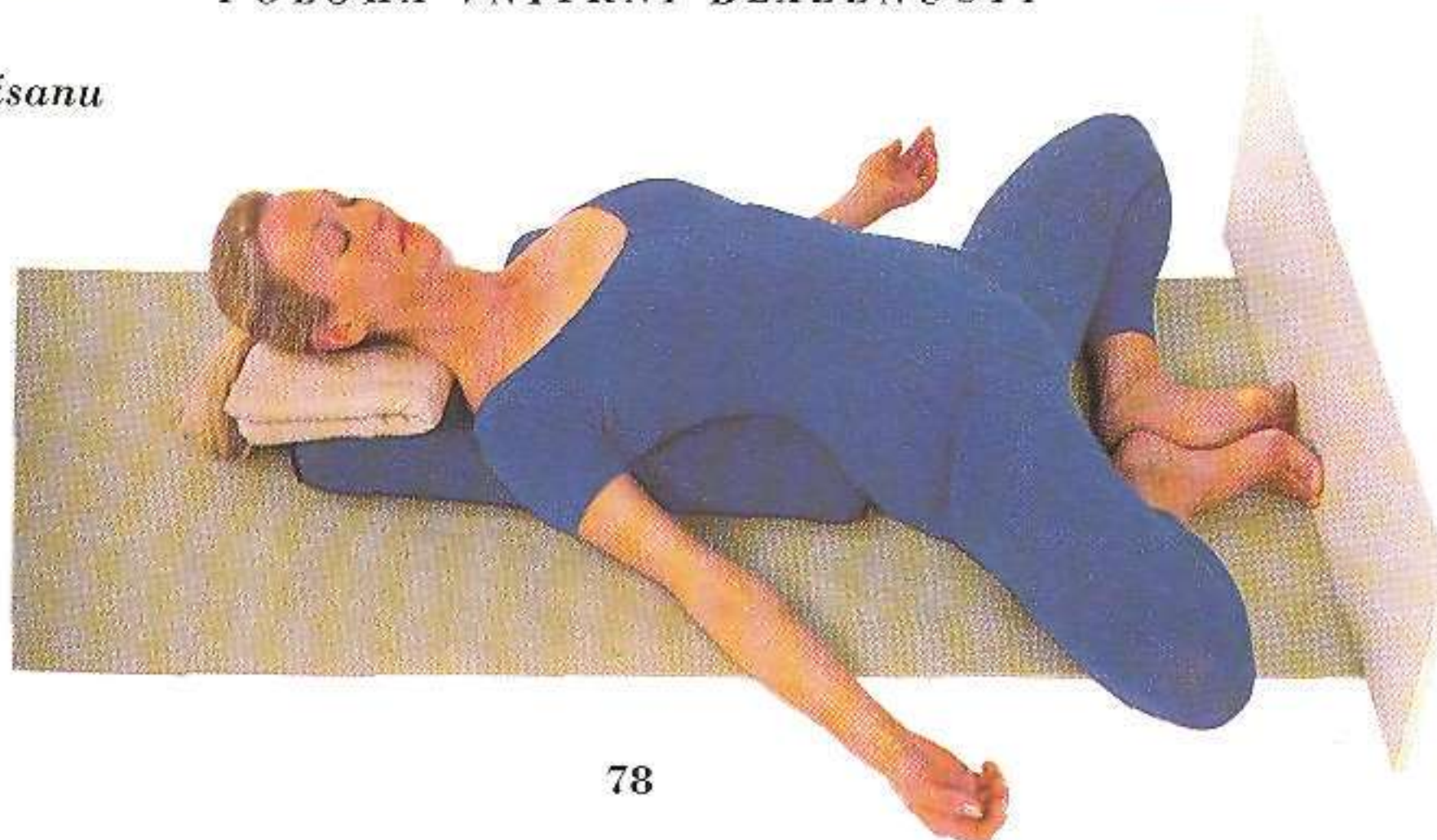
Provedte Suptavírásanu (č. 29).



SUPTABADDHAKÓNÁSANA

— POLOHA VNITŘNÍ BLAŽENOSTI —

Provedte Suptabaddhakónásanu (č. 28).





POUŽÍVÁNÍ OBVAZU

Bolesti hlavy velmi utišuje obvaz pevně uvázaný kolem hlavy. Zklidňuje oči, spánky a hlavu.

Obvaz si několikrát omotejte kolem čela a zadní části hlavy. Pevně jej stahujte, ale ne příliš těsně.

Cítíte-li napětí v očích, zakryjte si také oči: v tom případě si nejdříve obvaz dvakrát nebo třikrát lehce oviňte kolem očí.

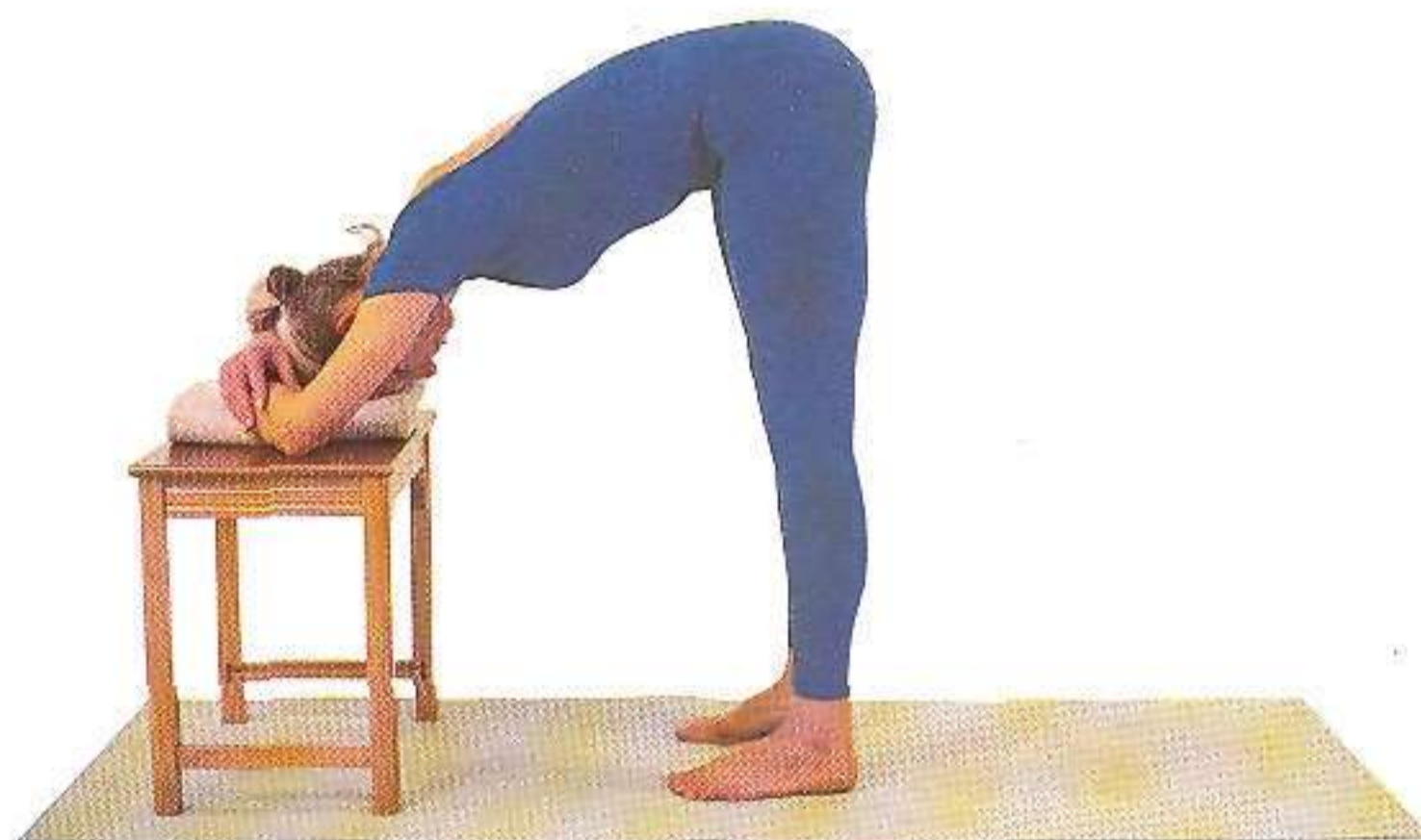


UTTANÁSANA

OTEVŘENÁ POLOHA (HLAVA PODEPŘENÁ)

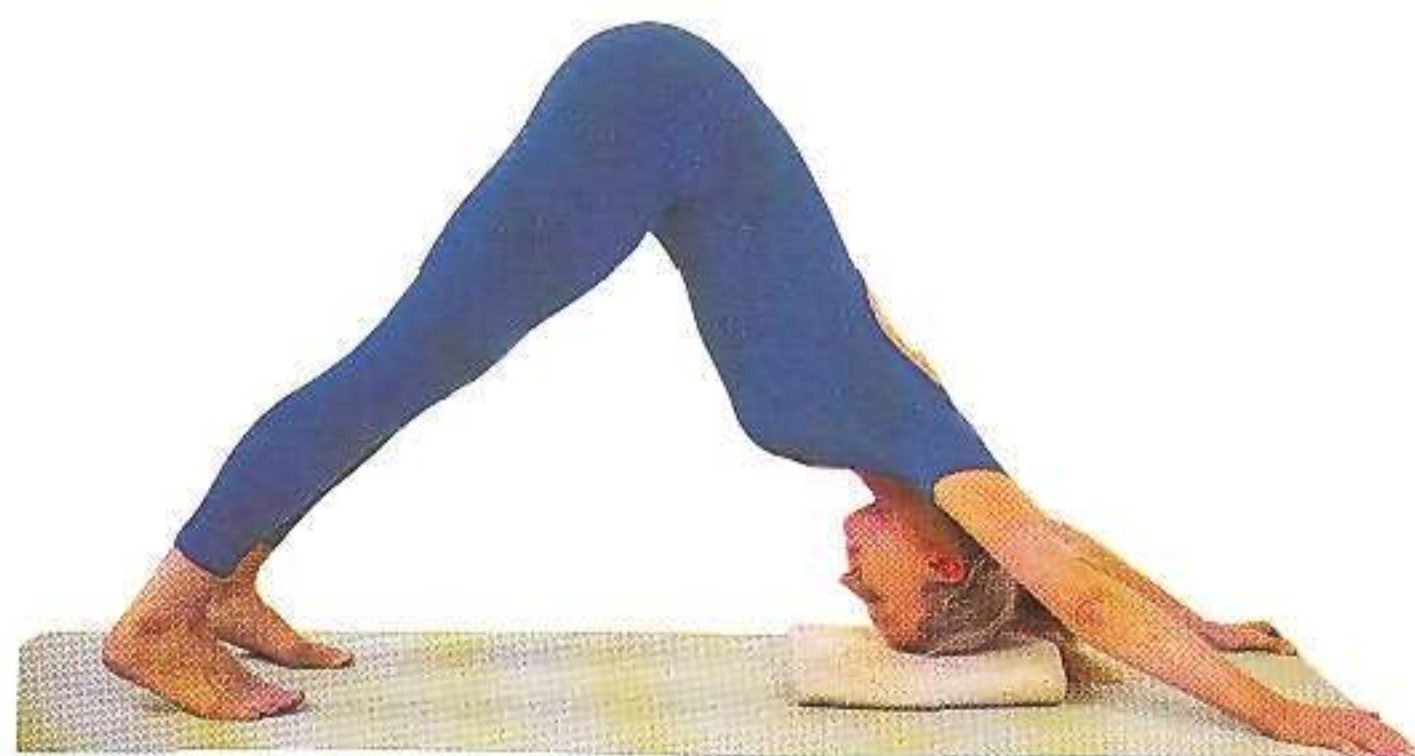
Provedte Uttanásanu (č. 9) následovně: na stoličku si položte složenou deku. Postavte se s chodidly 30–45 cm od sebe před stoličku. Předkloňte se a položte si na ni hlavu. Složte si ruce a relaxujte.

Vydržte 1–2 minuty, pak vstaňte.



ADHO MUKHA ŠVANÁSANA

— POLOHA PSA (HLAVA PODEPŘENÁ) —



Provedte Adho mukha švanásanu (č. 31), variantu s podepřenou hlavou.

DŽANUŠÍRŠÁSANA

POLOVIČNÍ KLEŠTĚ (HLAVA PODEPŘENÁ)



S obvázanou hlavou provedte Džanušīrśásanu (č. 21), variantu s hlavou na polštářku. Na nataženou nohu si na délku položte polštářek a opřete si o něj hlavu. Dosáhnete-li těžko na chodidlo, použijte pásek. Relaxujte. Vydržte 2–5 minut, pak opakujte na druhou stranu.



PAŠČIMÓTTÁNÁSANA

— POLOHA KLEŠTÍ —

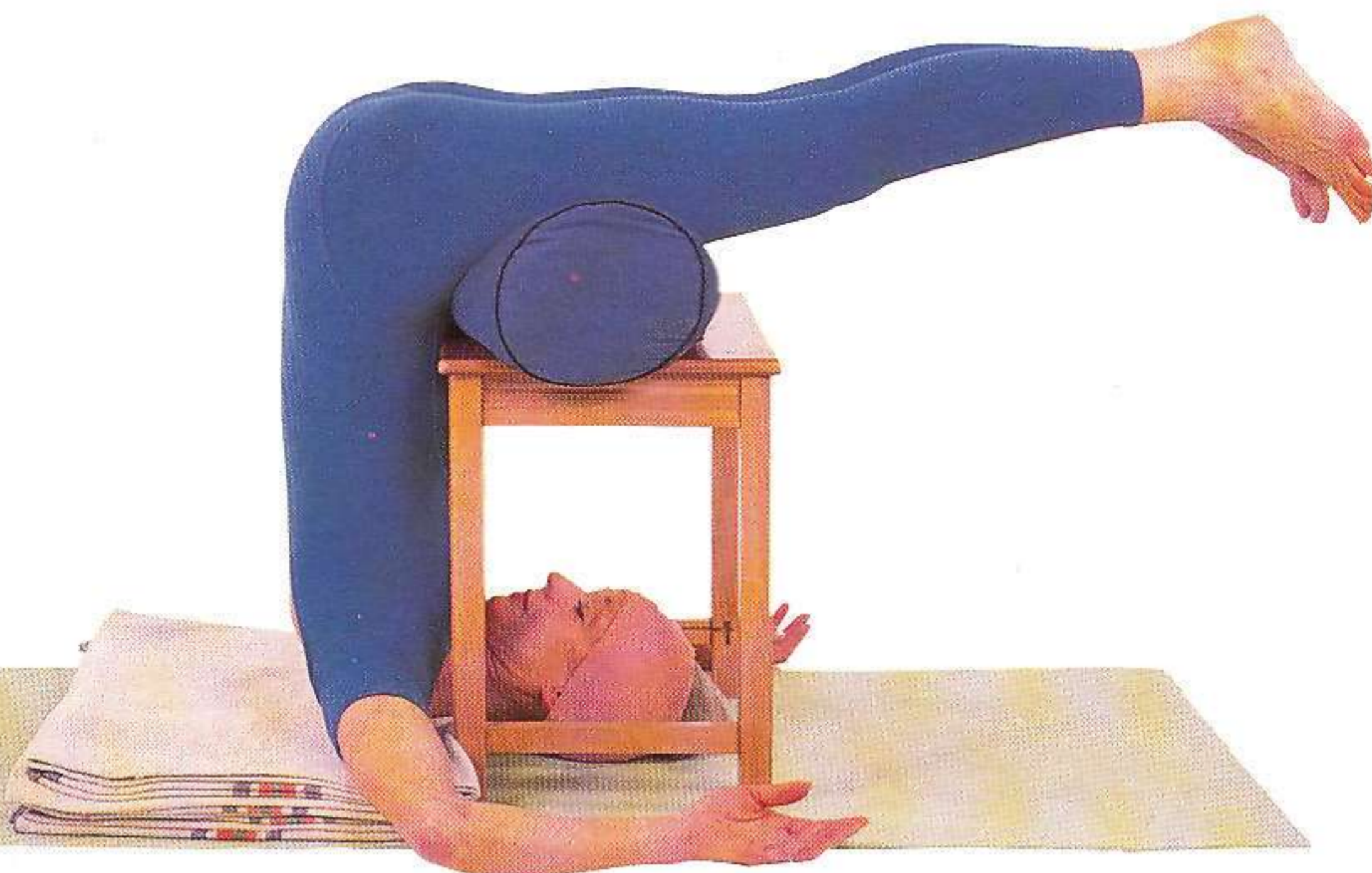


S obvázanou hlavou proveďte Paščimóttánásanu (č. 24). Na nohy si na délku položte polštářek a opřete si

o něj hlavu. Chodidla si držte rukama nebo páskem. Relaxujte. Vydržte 3–5 minut.

ARDHAHALÁSANA

— POLOVIČNÍ PLUH —



Proveďte Ardhalásanu (č. 36). Vydržte 5–8 minut.

Při návratu dolů posuňte nohy trochu dozadu, odtlačte stoličku od sebe a opatrně se spusťte.

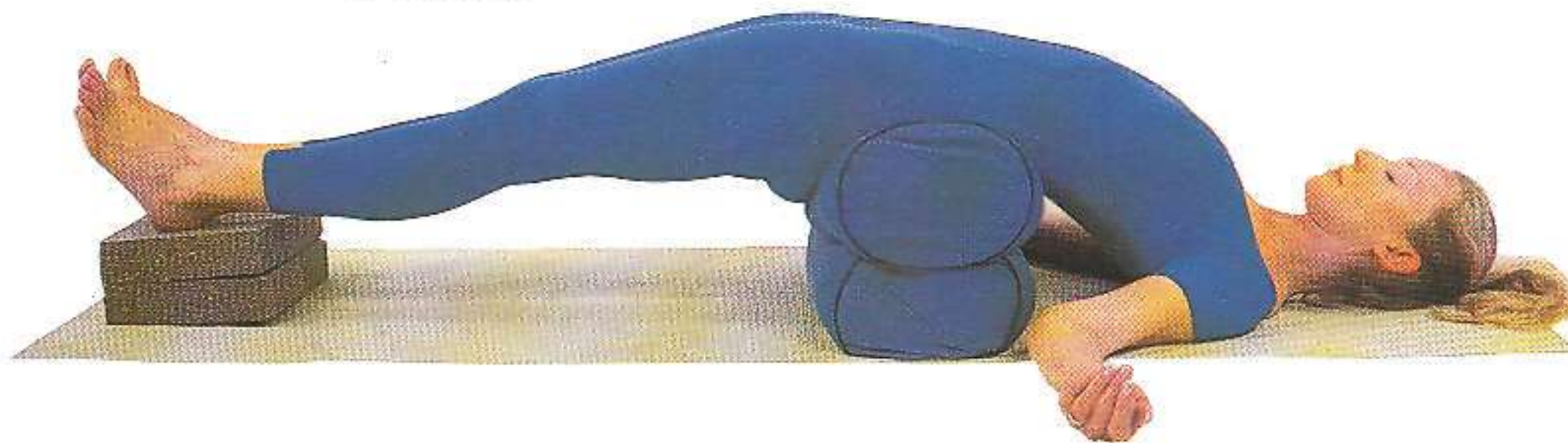


SETU BANDHA SARVÁNGÁSANA

MOSTÍK

Provedte Setu bandha sarvángásanu a dolní část zad si podepřete dvěma polštářky nebo několika dekami. Podle potřeby si podložte nohy. Relaxujte.

Vydržte 5–8 minut, pak jděte dolů.

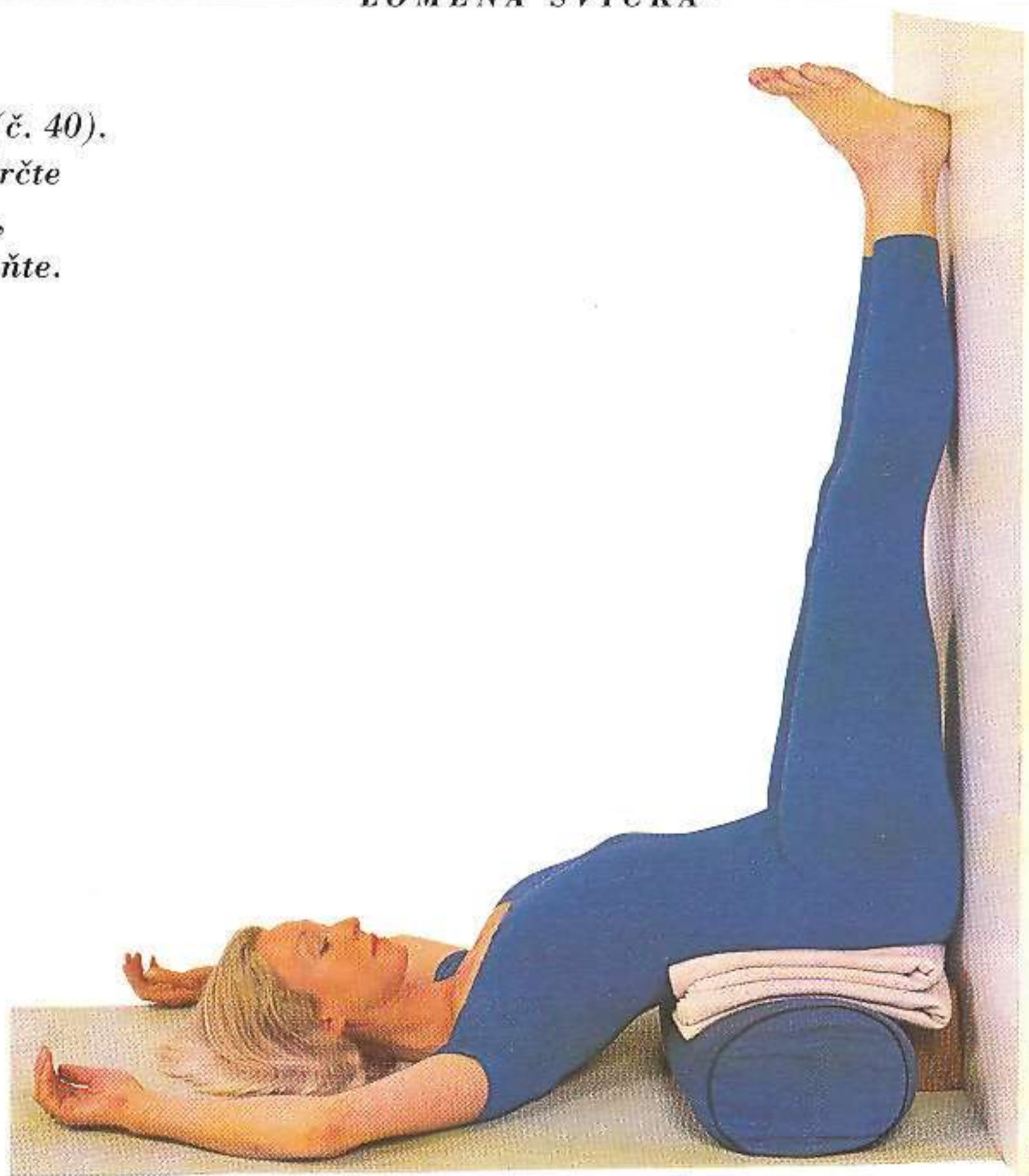


VIPARÍTAKARANÍ

LOMENÁ SVÍČKA

Provedte Viparítakarání (č. 40).

Vydržte 5–8 minut. Pokrčte kolena, spusťte se dozadu, převraťte se na bok a vstaňte.



ÁNANDAÁSANA

POLOHA BLAŽENOSTI



Provedte Anandaásanu (č. 41), variantu na polštářku. Vydržte 5–10 minut.



ÁSANY NA STRNULOU ŠÍJI A RAMENA

Uvedené polohy mají zmírňovat strnulost a bolesti šíje a ramen. Tyto problémy jsou velmi běžné a působí nesnáze; jsou často způsobeny chybným držetím těla nebo stresem životního stylu.

V polohách je kladen důraz na uvolnění a protažení

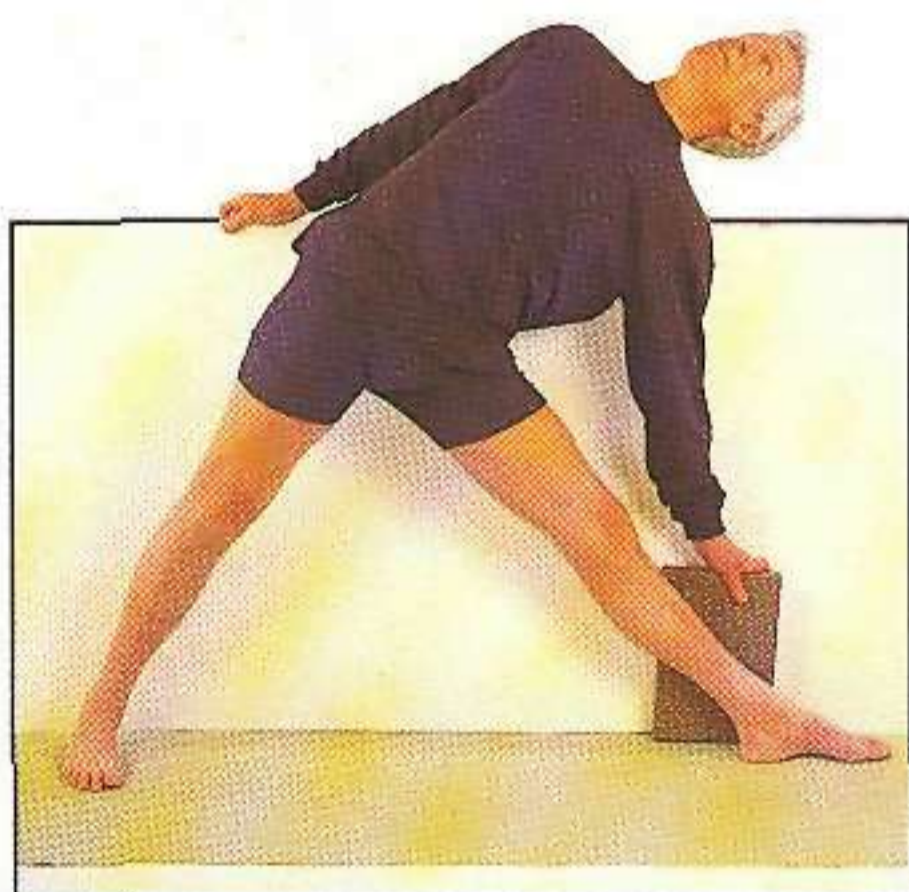
postižených partií, čímž se zvyšuje jejich pohyblivost. Časem a pravidelným cvičením šíje a ramena zesílí, budou pružnější a dostanou se do anatomicky správnější polohy.

Postupně se zmírní jejich bolest a nepohodlí.

Všechny polohy mohou vyzkoušet i začátečníci.

TRIKÓNÁSANA

TROJÚHELNÍK



Postavte se ke zdi nebo opěře a proveďte Trikónásanu (č. 3). Jednu ruku položte na špalík a druhou rukou se přidržte opěry, abyste mohli více otočit trupem.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

PARŠVAKÓNÁSANA

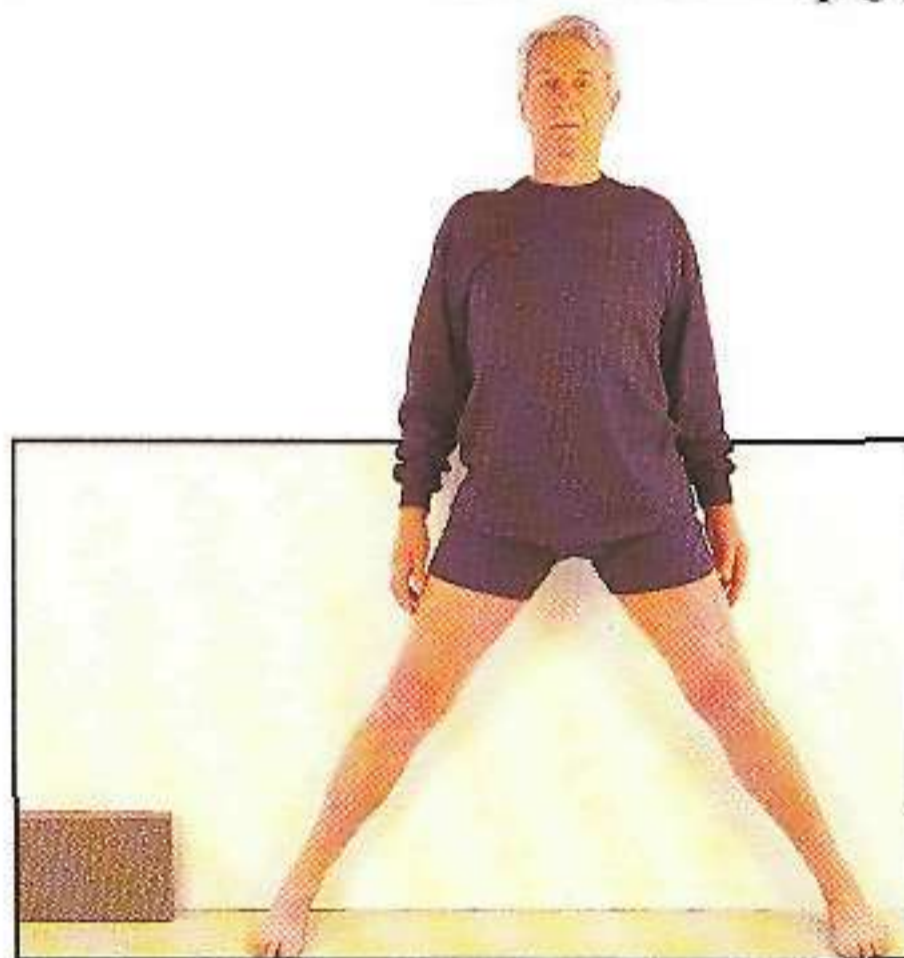
BOČNÍ TROJÚHELNÍK



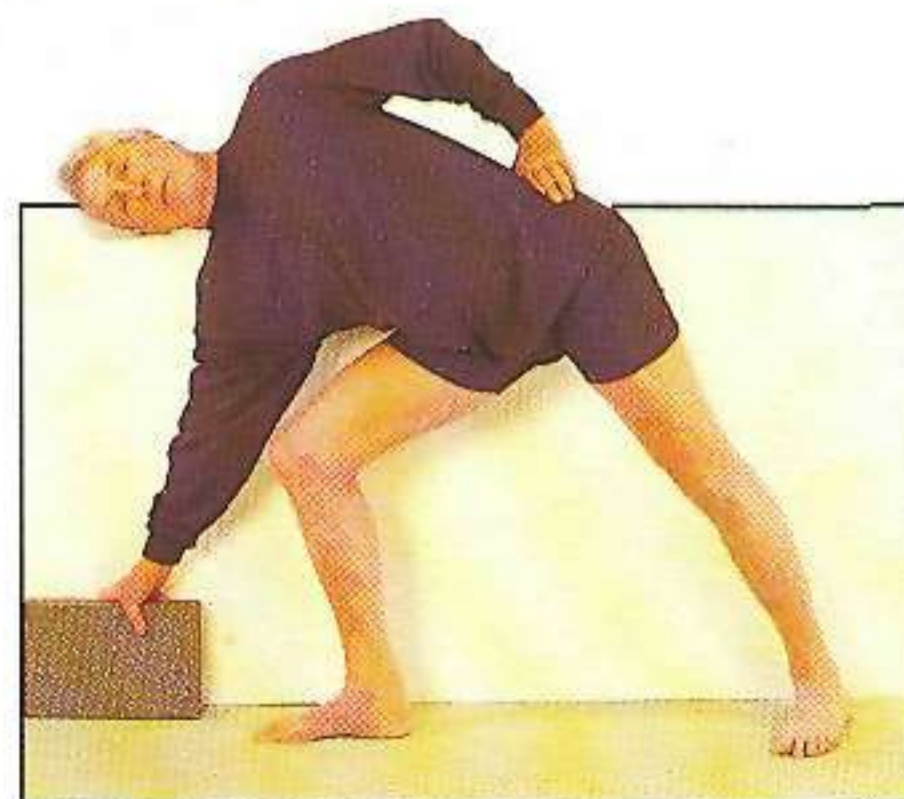
Postavte se k opěře nebo ke stěně a proveďte Paršvakónásanu (č. 4). Pravou ruku položte na špalík a levou rukou se přidržte opěry. S pomocí rukou otočte trupem. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

ARDHAČANDRÁSANA

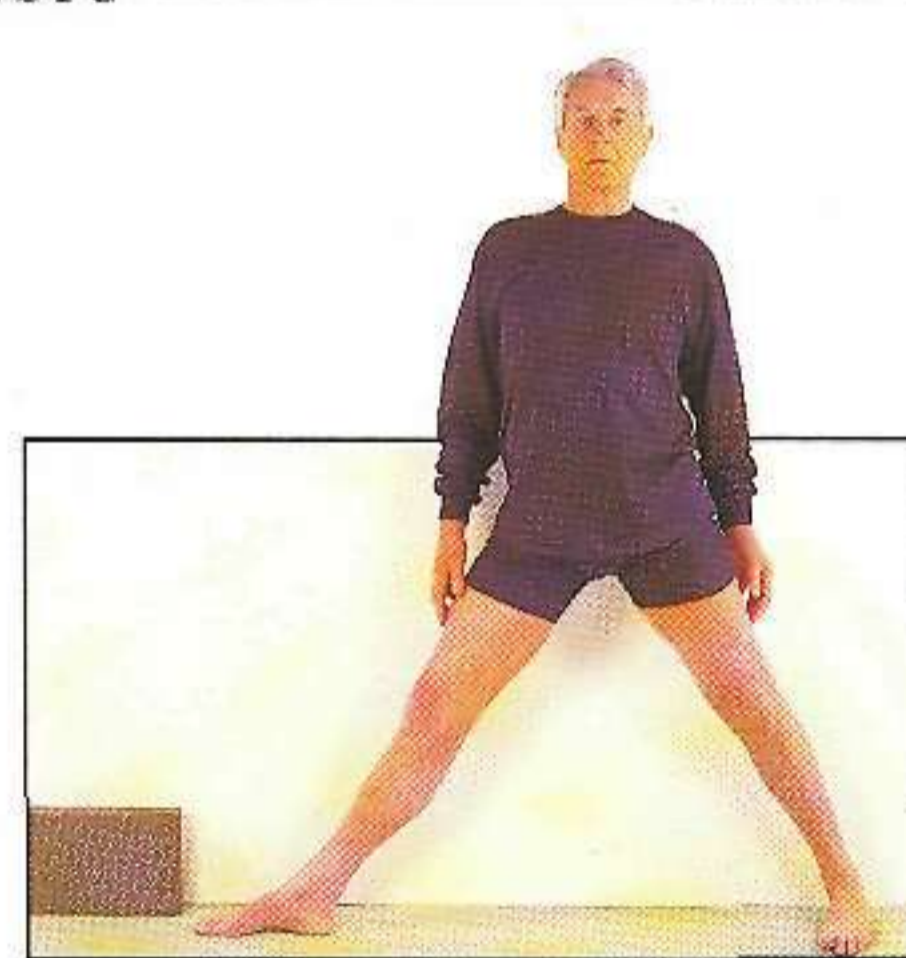
PŮLMĚSÍC



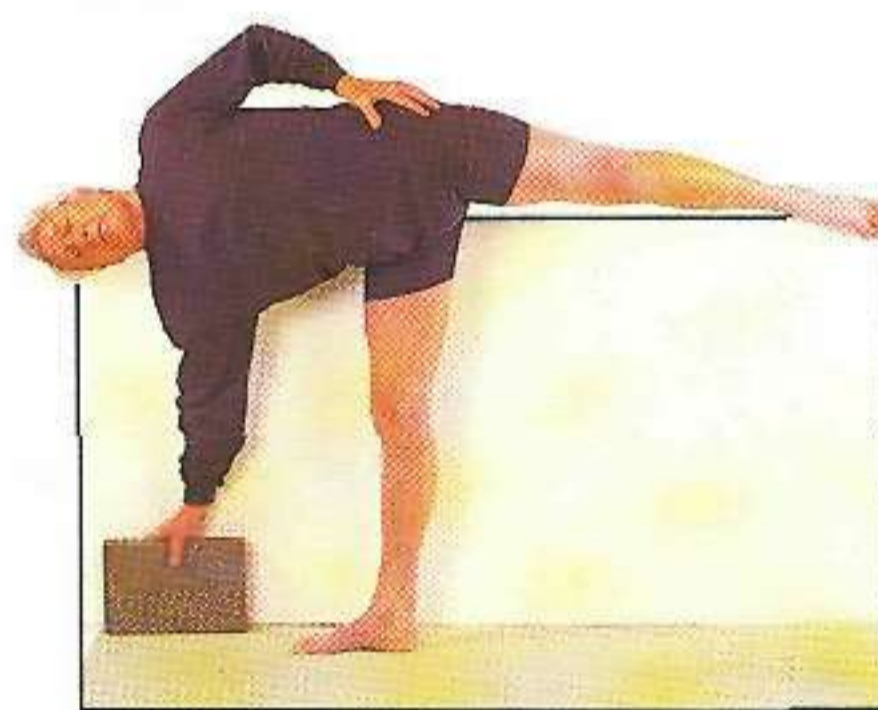
1 Postavte se zády 7,5–15 cm od opěry nebo od zdi. Chodidla dejte 105–120 cm od sebe. Ke zdi postavte špalík, asi 30 cm od vaší pravé nohy.



3 Pokrčte pravé koleno, ukloňte se bokem doprava a pravou rukou položte na špalík. Levé chodidlo posuňte trochu dovnitř k pravému chodidlu. Držte se opěry.



2 Vytočte levé chodidlo o 15° dovnitř a pravé chodidlo o 90° ven.



4 Přeneste váhu na pravé chodidlo a ruku. Zároveň natáhněte pravou nohu a levé chodidlo položte na opěru. Obě kolena zpevněte. Levou ruku položte na levý bok a trup natočte dopředu. Záda držte na zdi. Vydržte 20–30 sekund.

Při ukončení pokrčte pravou nohu a levou nohu spusťte dolů. Opakujte na druhou stranu.



VÍRÁSANA

POLOHA HRDINY S PŘEDKLONEM

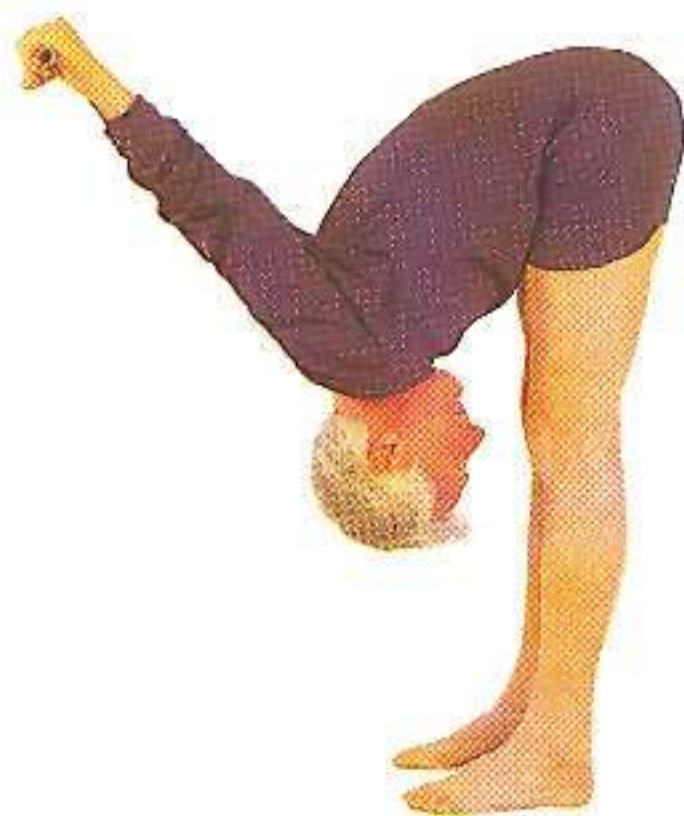


Provedte Vírásanu s předklonem (č. 16). Na paty si položte polštářek nebo složené deky.

UTTANÁSANA S HOLÍ OTEVŘENÁ POLOHA S HOLÍ



1 Rozkročte se na šířku boků. Za zády uchopte dlaněmi směřujícími nahoru vodorovně hůl.

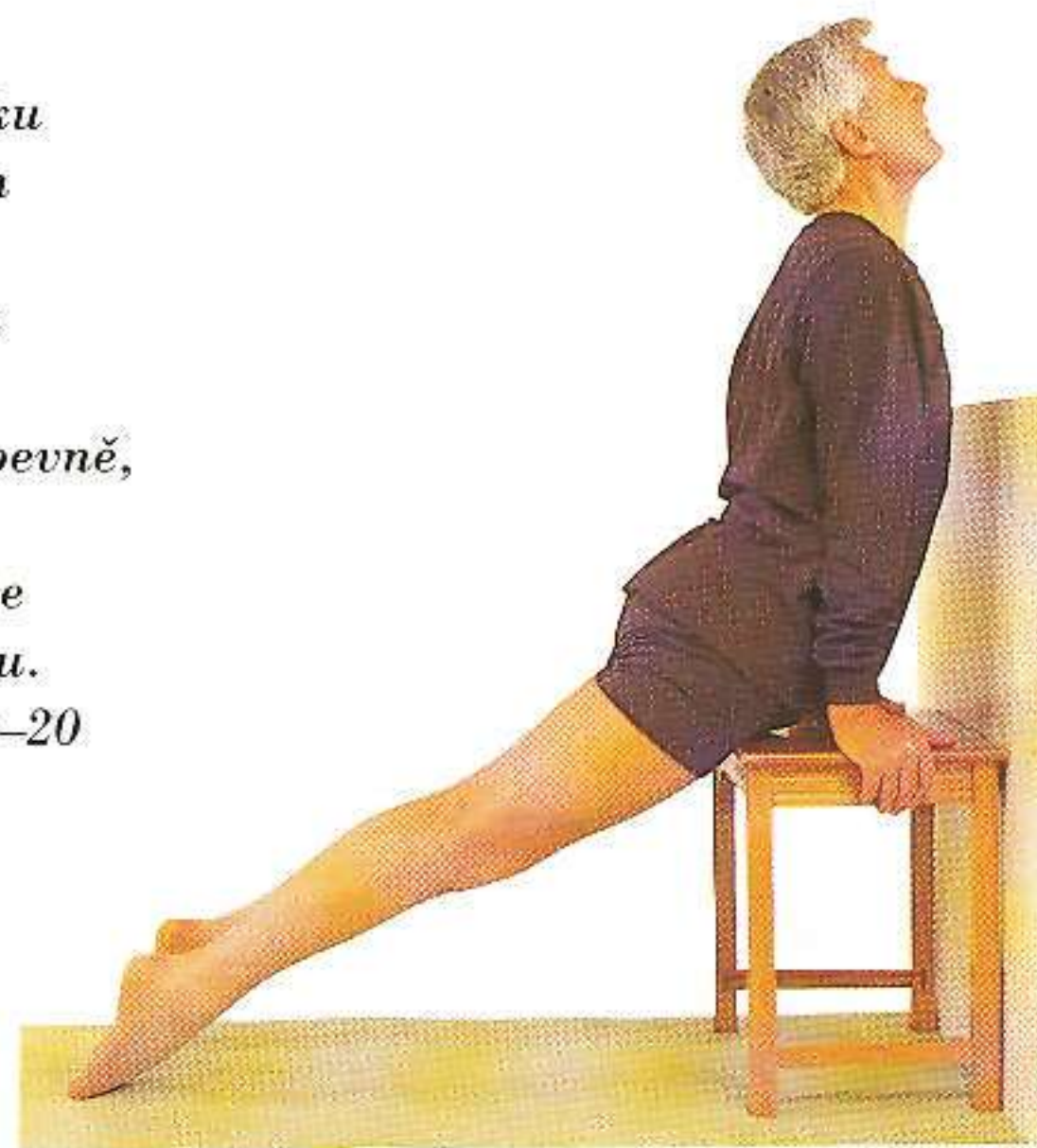


2 Předkloňte se a hůl zdvihněte nahoru co nejdále od těla. Lokty držte propnuté. Kolena nepokrčujte. Vydržte 10–20 sekund, pak se narovnejte.

URDHVA MUKHA ŠVANÁSANA

PSÍ POLOHA HLAVOU VZHŮRU

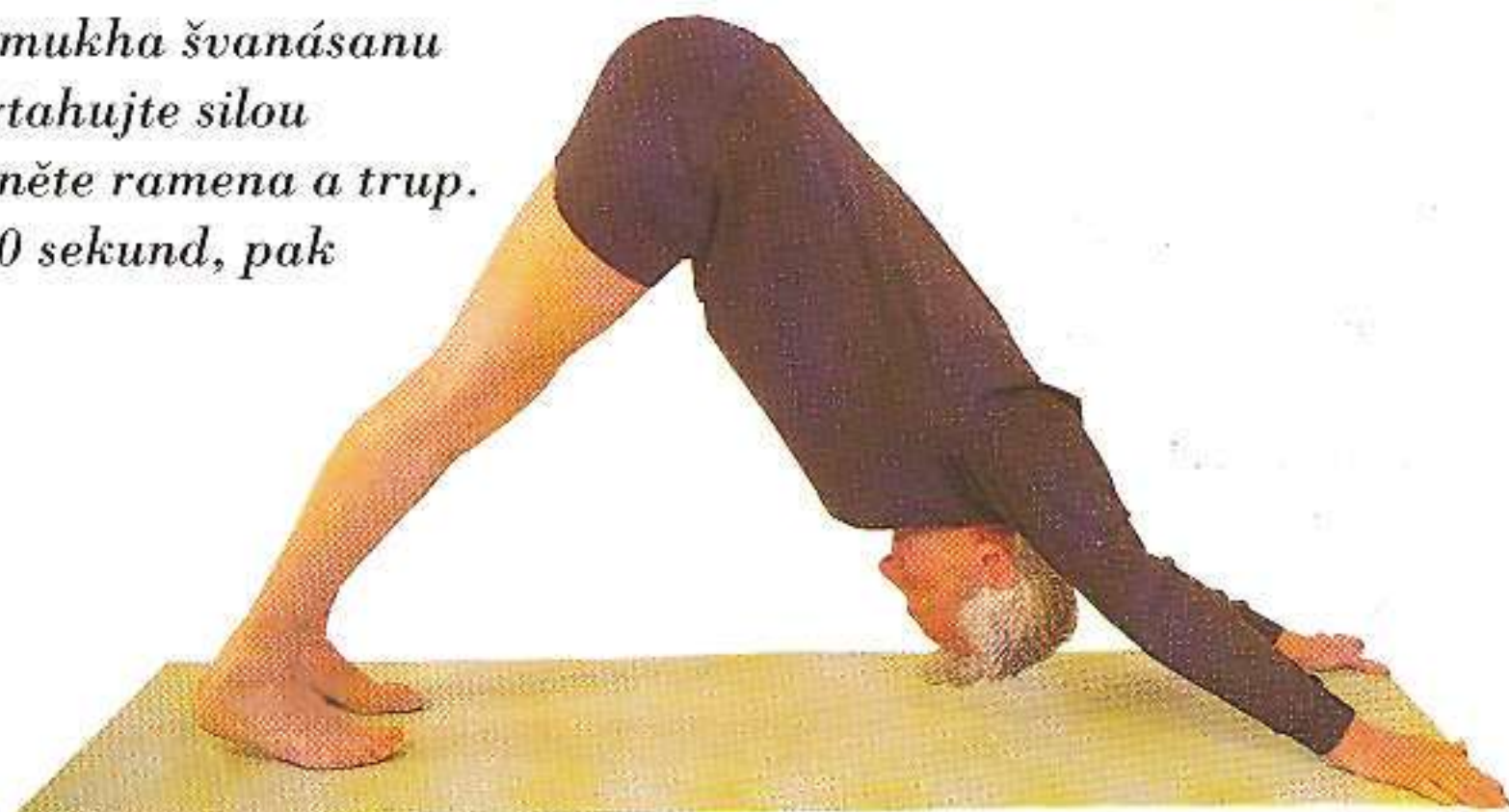
Ke zdi postavte pevnou stoličku nebo židli. Rukama ji ze stran pevně uchopte. Pokrčte nohy a horní část stehen položte na stoličku. Ustupte dozadu a propněte nohy. Paže držte pevně, ramena tlačte dozadu a trup vytahujte nahoru. Prohněte se v zádech a podívejte se vzhůru. Nezadržujte dech. Vydržte 15–20 sekund, pak jděte dolů.



ADHO MUKHA ŠVANÁSANA

PSÍ POLOHA OBLIČEJEM DOLŮ

Provedte Adho mukha švanásanu (č. 31). Paže vytahujte silou nahoru a zdvihněte ramena a trup. Vydržte 20–30 sekund, pak jděte dolů.



PARVATÁSANA VE VÍRÁSANĚ POLOHA HORY V POLOZE VÍTĚZE

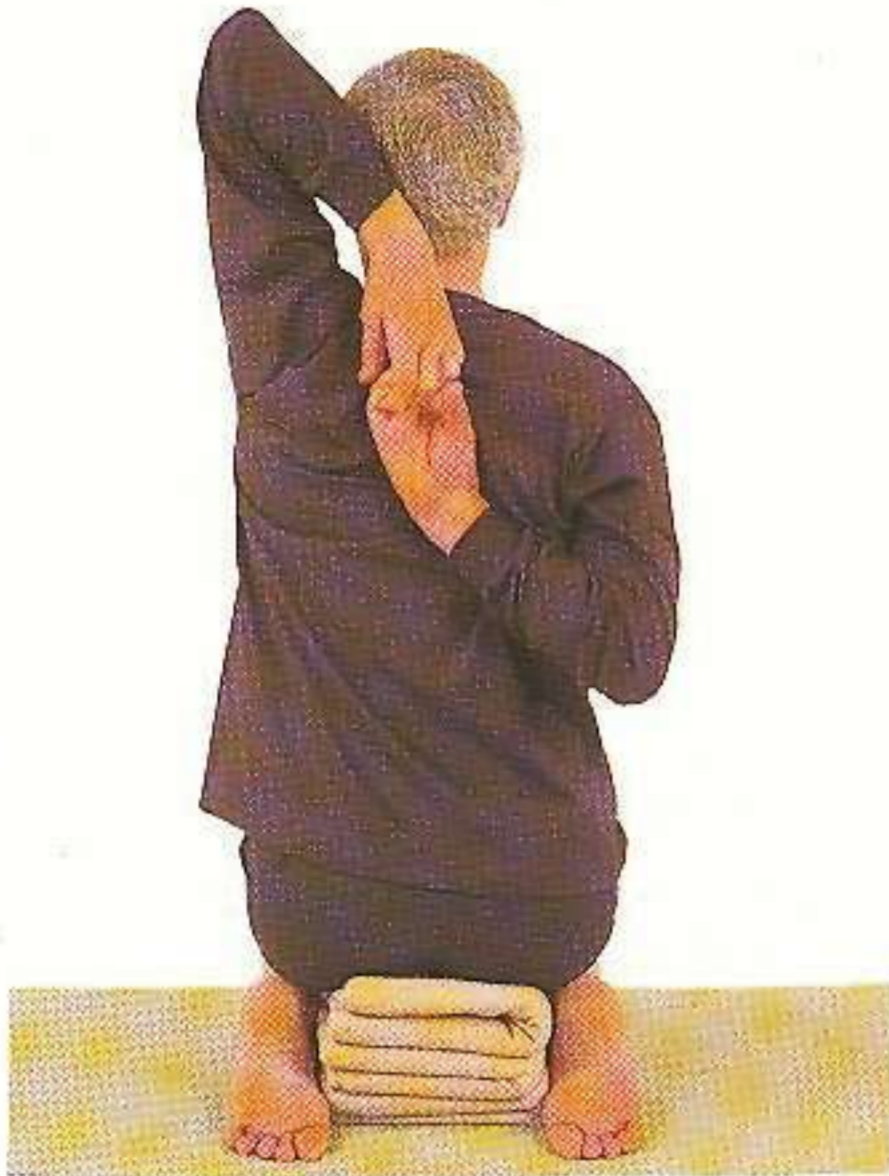
Posaďte se do Vírásany (č. 15) a provedte Parvatásanu (č. 17). Vydržte 20–30 sekund, pak si propleťte prsty opačným způsobem.





GÓMUKHÁŠANA (JEN PAŽE)

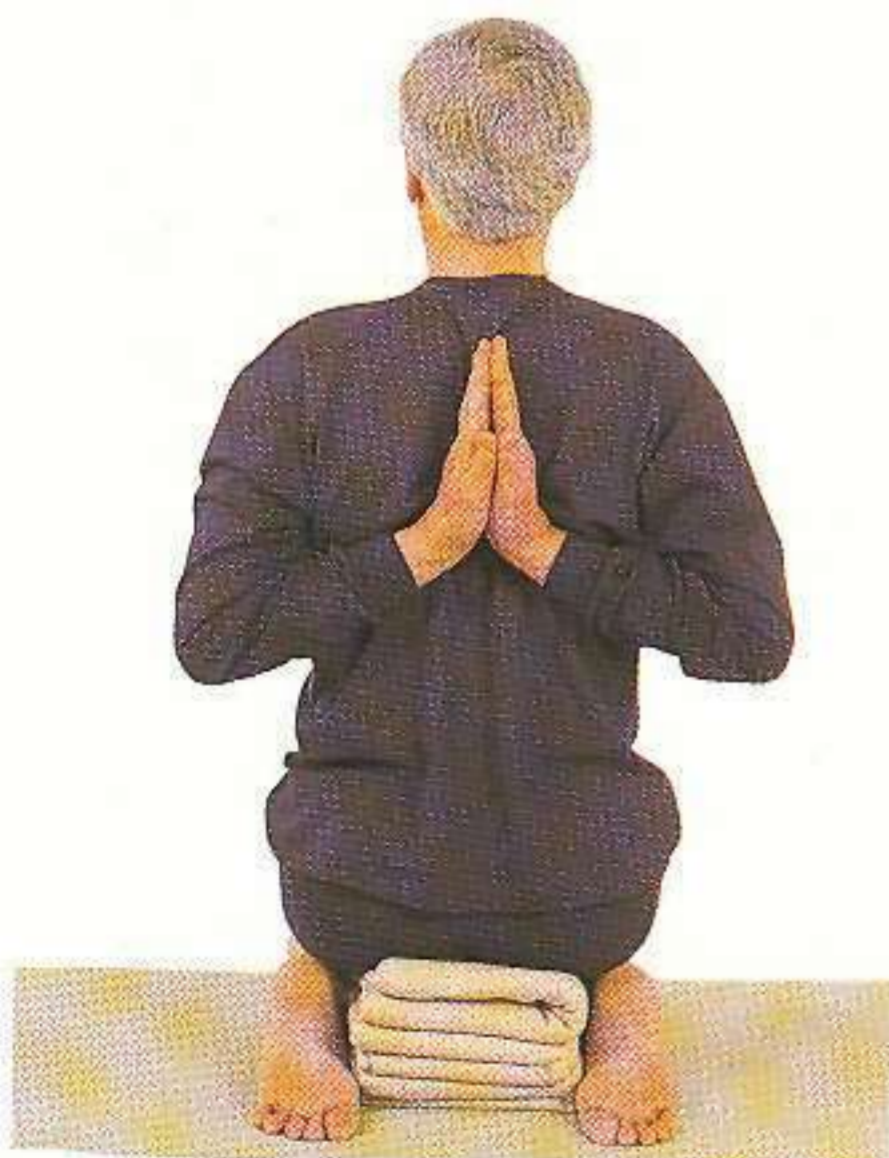
— KRAVÍ HLAVA —



Posaďte se do Vírásany (č. 15).
Chyťte se za ruce do Gómukhásany
(č. 20). Vydržte 20–30 sekund, pak
opakujte na druhou stranu.

NAMASTE (VE VÍRÁSANĚ)

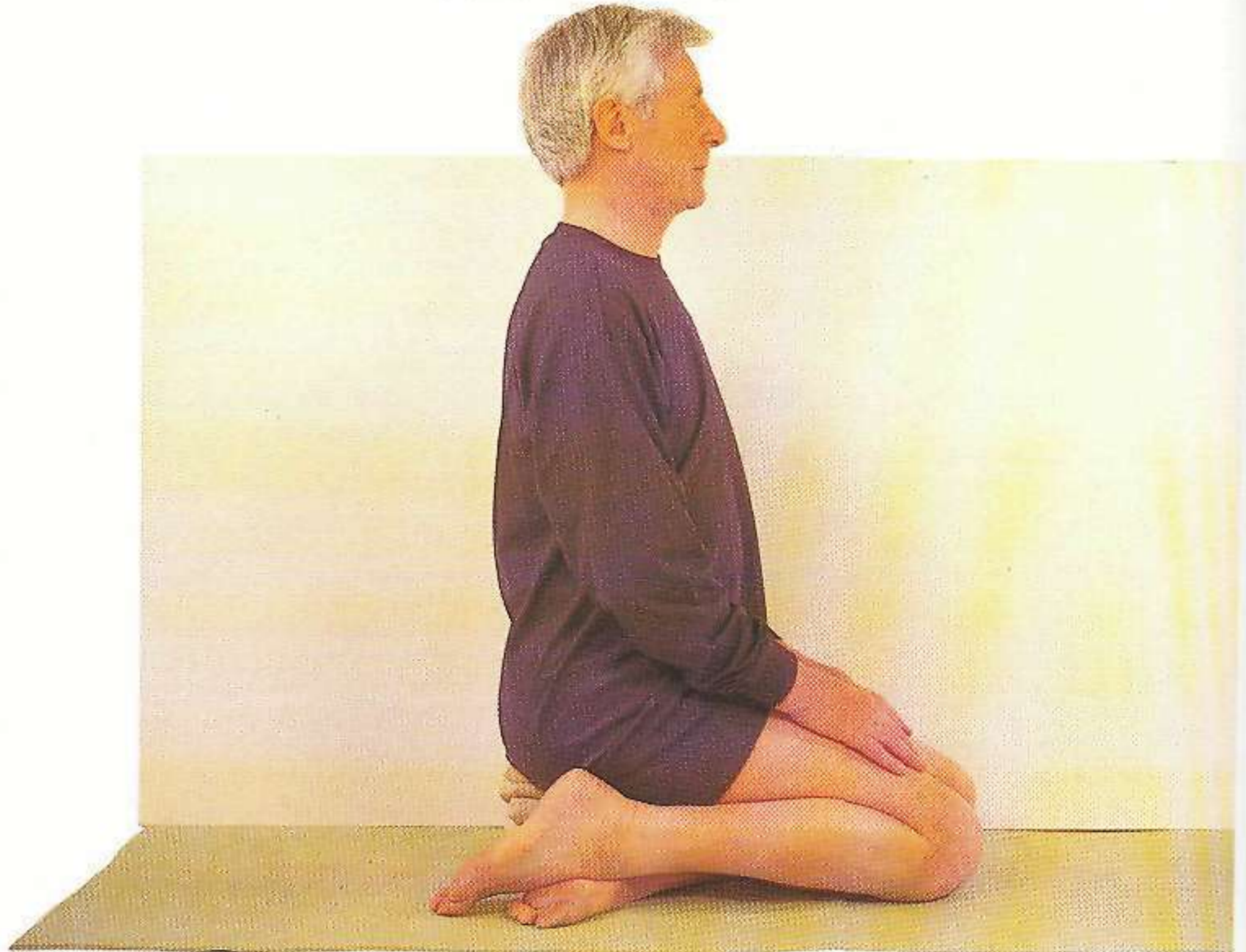
— POLOHA VĚŘÍCÍHO —



Posaďte se do Vírásany (č. 15) a za
zády spojte ruce do Namaste (č. 7).
Vydržte 30–60 sekund, pak ruce
povolte. Bolí-li vás zápěstí,
netřepejte rukama, ale nechte je
volně viset.

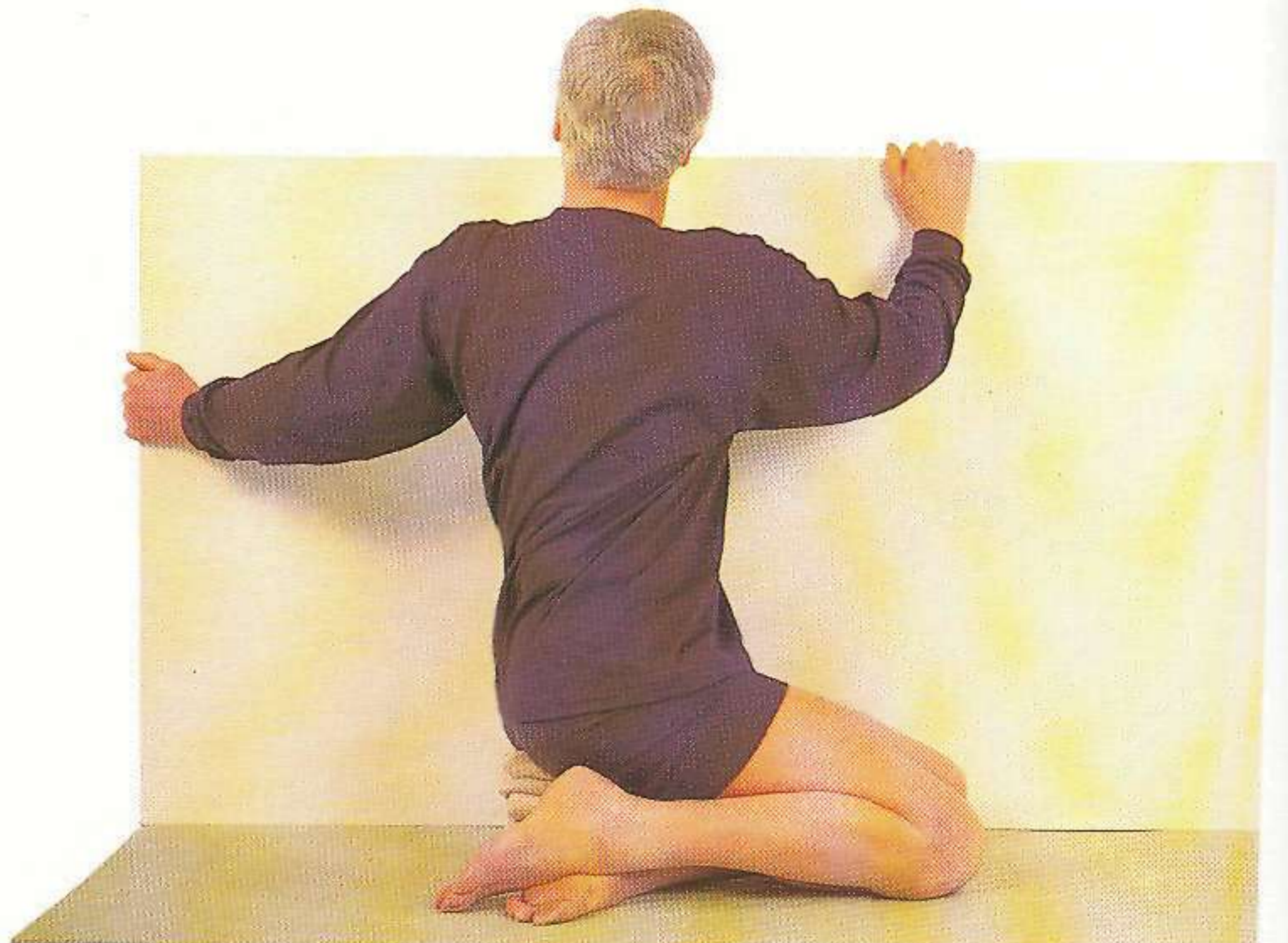
BHÁRADVAJÁSANA

— DIAMANTOVÝ SED —



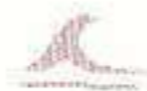
1 Posaďte se na jednu nebo dvě
složené deky ke zdi nebo opěře

a provedte Bharadvajásanu
(č. 33). Narovnejte se.



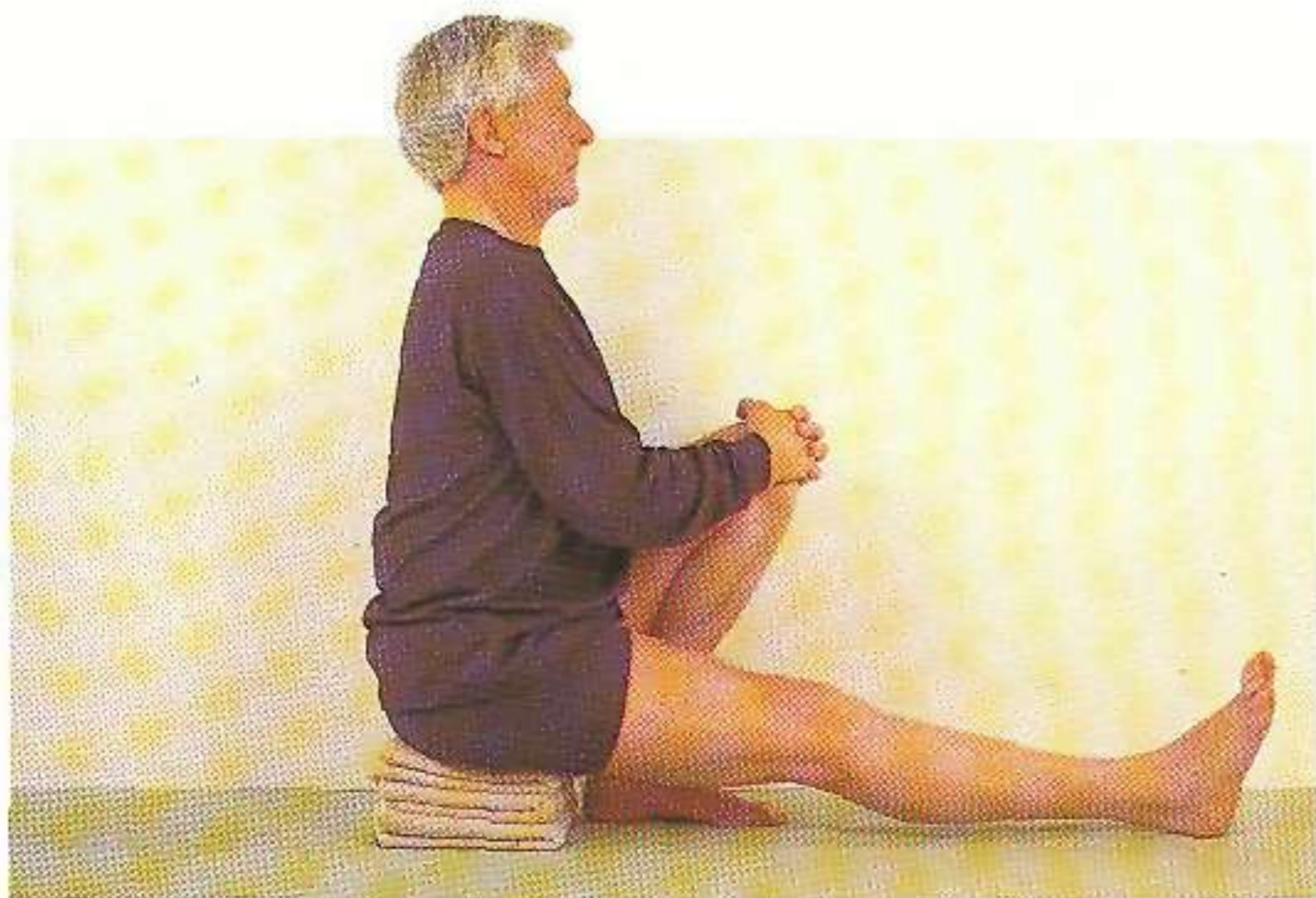
2 Otočte se k opěře, uchopte ji
oběma rukama, abyste se
mohli otočit co nejdále. Otočte

rameny a krkem. Vydržte 20–30
sekund, pak opakujte na druhou
stranu.

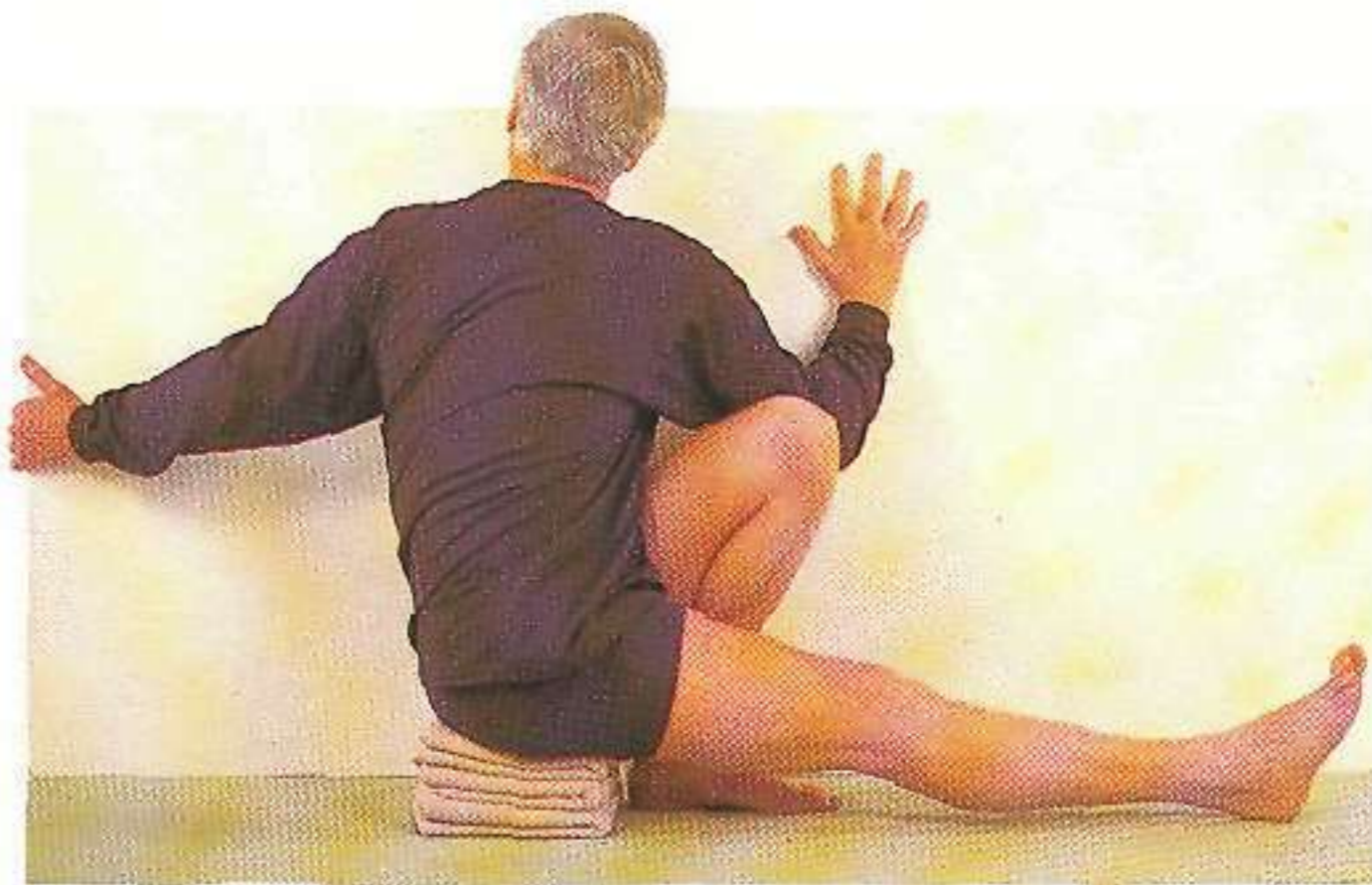


MARÍČIÁSANA III

MARÍČOVA POLOHA III



1 Posadte se do Dandásany (č. 18) levým bokem ke zdi. Levou nohu pokrčte nahoru a chodidlo posuňte ke stehnu. Držte se za koleno a trup vytahujte nahoru.

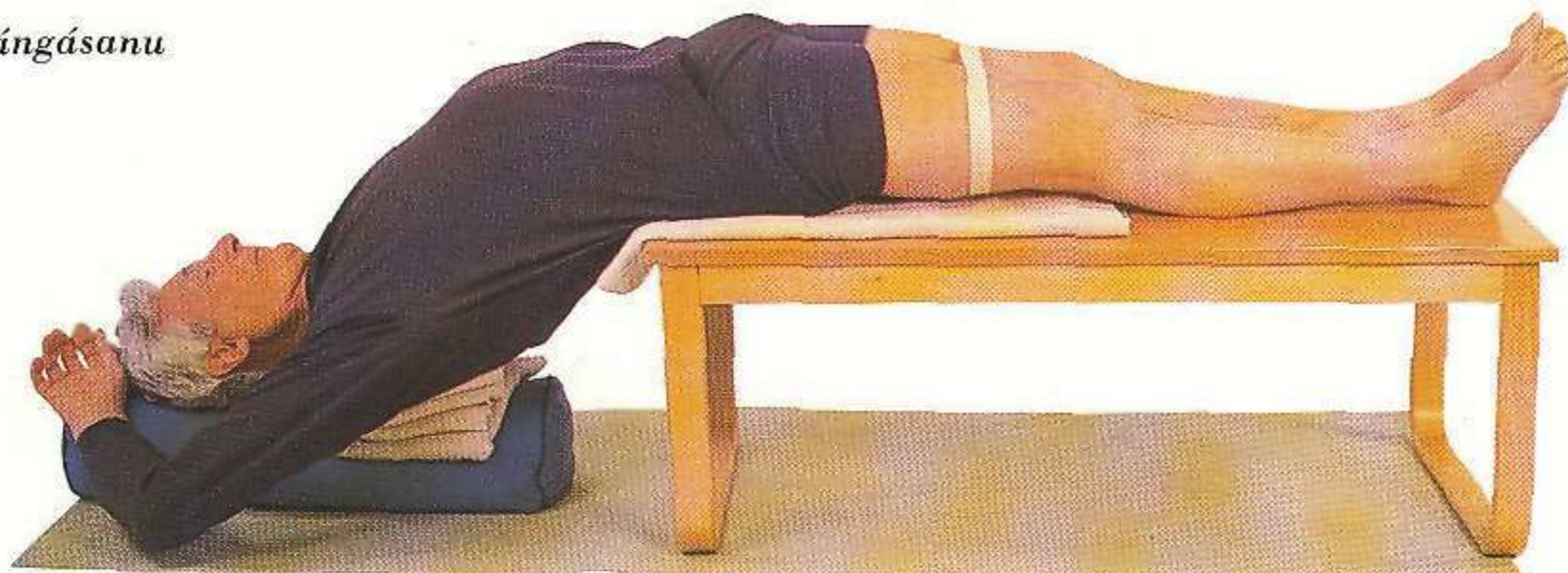


2 Trup otočte ke zdi. Pravý loket dejte k vnější straně levého kolena, paži pevně zapřete o koleno a držte se stěny. S pomocí rukou se co nejvíce otočte. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

SETU BANDHA SARVÁNGÁSANA

MOSTÍK Z VÝŠKY

Provedte Setu bandha sarvángásanu (č. 39), variantu na lavici.



ÁNANDAÁSANA



Provedte Ánandaásanu (č. 41). Vydržte 5–10 minut, pak se přetočte na bok a vstaňte.



ÁSANY NA BOLESTI ZAD

Polohy uvedené v tomto programu mají zmírnit běžné bolesti zad, jak jejich dolní, tak horní části.

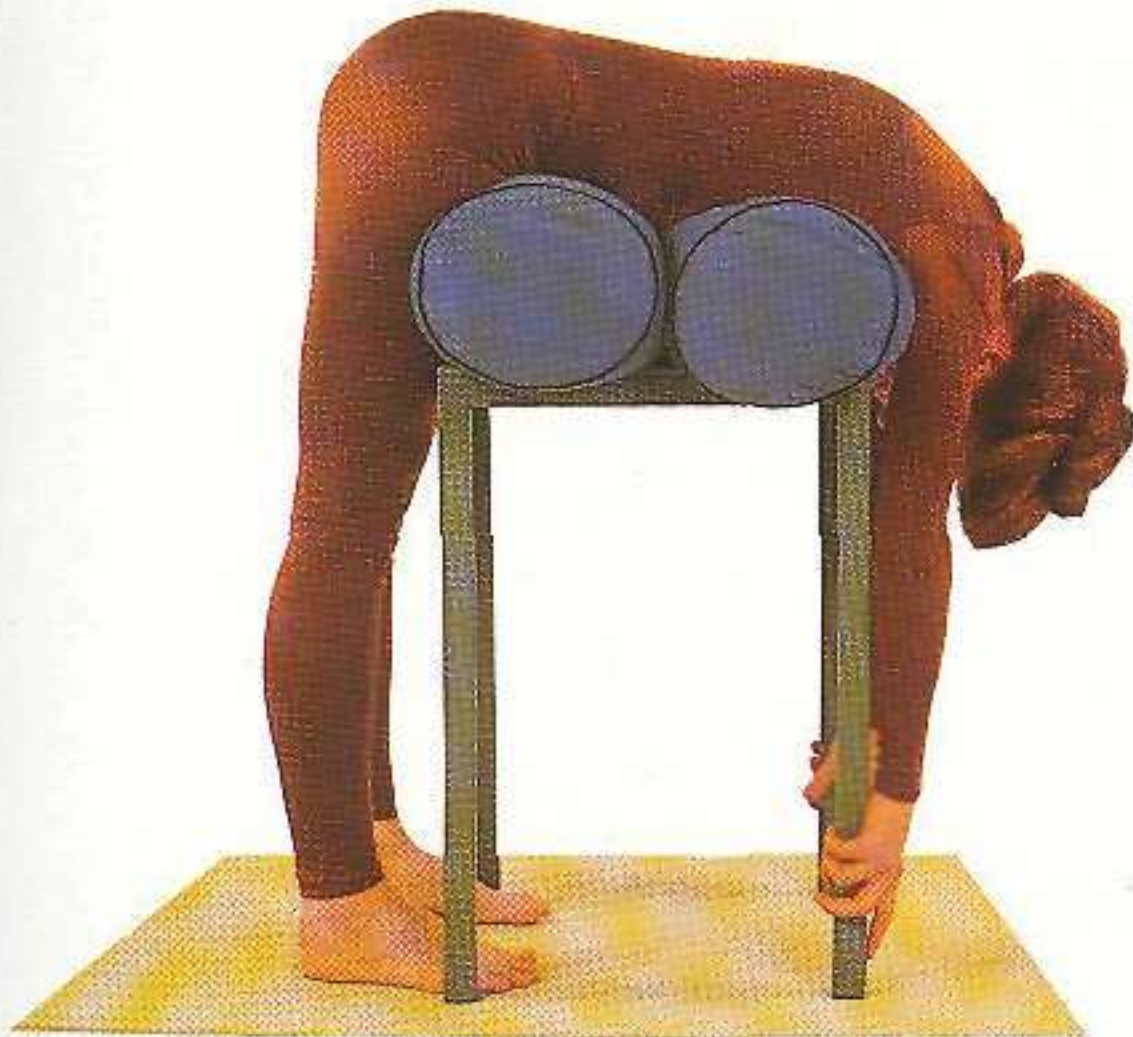
Nejsou však určeny pro vážná onemocnění, jako jsou ploténky nebo bolesti pocházející ze zlomenin nebo jiných problémů; v těchto případech by se měla vyhledat rada cvičitele se zkušenostmi v jógové terapii.

Všechny polohy jsou vhodné pro začátečníky.

Nepřetržitým cvičením by se měly problémy zad zmenšovat a pravděpodobně i zmizet. Záda zesílí a budou trpět bolestmi méně.

Při provádění poloh nedělejte trhané nebo náhlé pohyby. Postižené místo držte v klidu a pohybujte partiemi pod ním nebo nad ním. Nesoustřeďte se rovnou na bolestivé místo. Zpočátku si bolestivá partie potřebuje odpočinout.

ARDHA UTTANÁSANA — POLOVIČNÍ PŘEDKLON —



Postavte se před vysokou stoličku nebo stolek. Položte na něj pečlivě složené deky nebo polštářky tak, aby dosáhly výšky vašich boků. Rozkročte se asi na šířku boků. Stůjte na špičkách, předkloňte se přes stoličku a okraj polštářku nebo dek zatlačte do třísel. Břicho a žebra natáhněte na polštářek. Pak propněte paty, aby se dotkly podlahy. Paže povolte dolů nebo se držte nohou stoličky. Nohy držte napnuté. Uvolněte páteř a žebra.

Vydržte 30–60 sekund. Opatrně vstaňte.

BHÁRADVAJÁSANA NA ŽIDLI — POLOHA DVOJITÉHO ZISKU NA ŽIDLI —



Sedněte si stranou na židli. Trup vytáhněte nahoru. Jednou nebo dvakrát se nadechněte. Otočte se k opěradlu židle. Mezi opěradlo židle a vaše břicho položte polštářek nebo složené deky. Uchopte opěradlo židle a co nejdále se protočte. Nezadržujte dech.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

ČELNÍ PŘEDKLON

Posadte se na židli a rozkročte se. Přes stehna si dejte polštářek nebo složenou deku a zatlačte si je do třísel. Břicho a žebra natáhněte na polštářek. Předkloňte se. Paže vsuňte mezi nohy židle a uchopte její zadní nohy. Hlavu uvolněte.

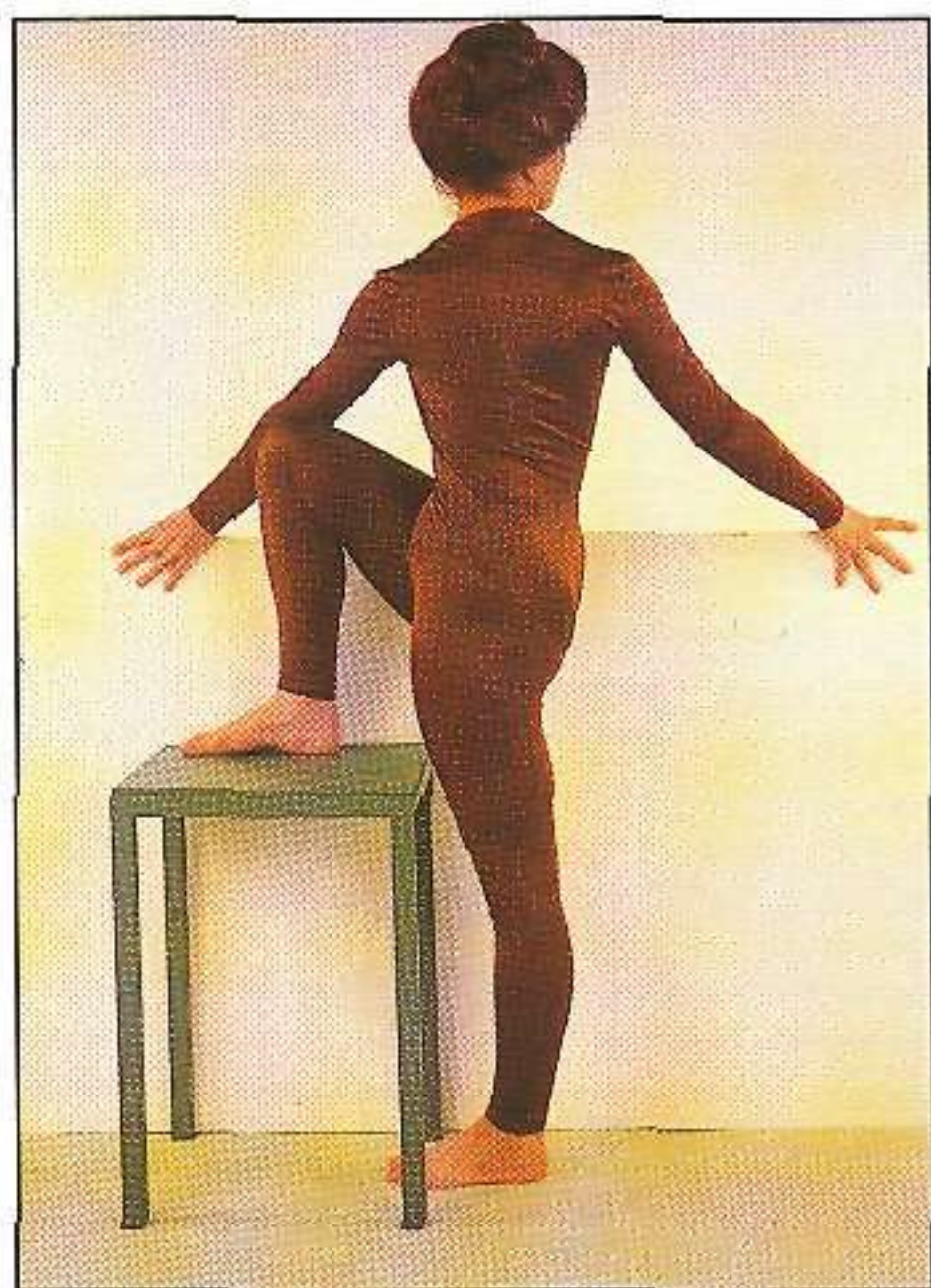
Vydržte 20–30 sekund. Plynulým pohybem se opatrně narovnejte.





MARÍČIÁSANA (VESTOJE)

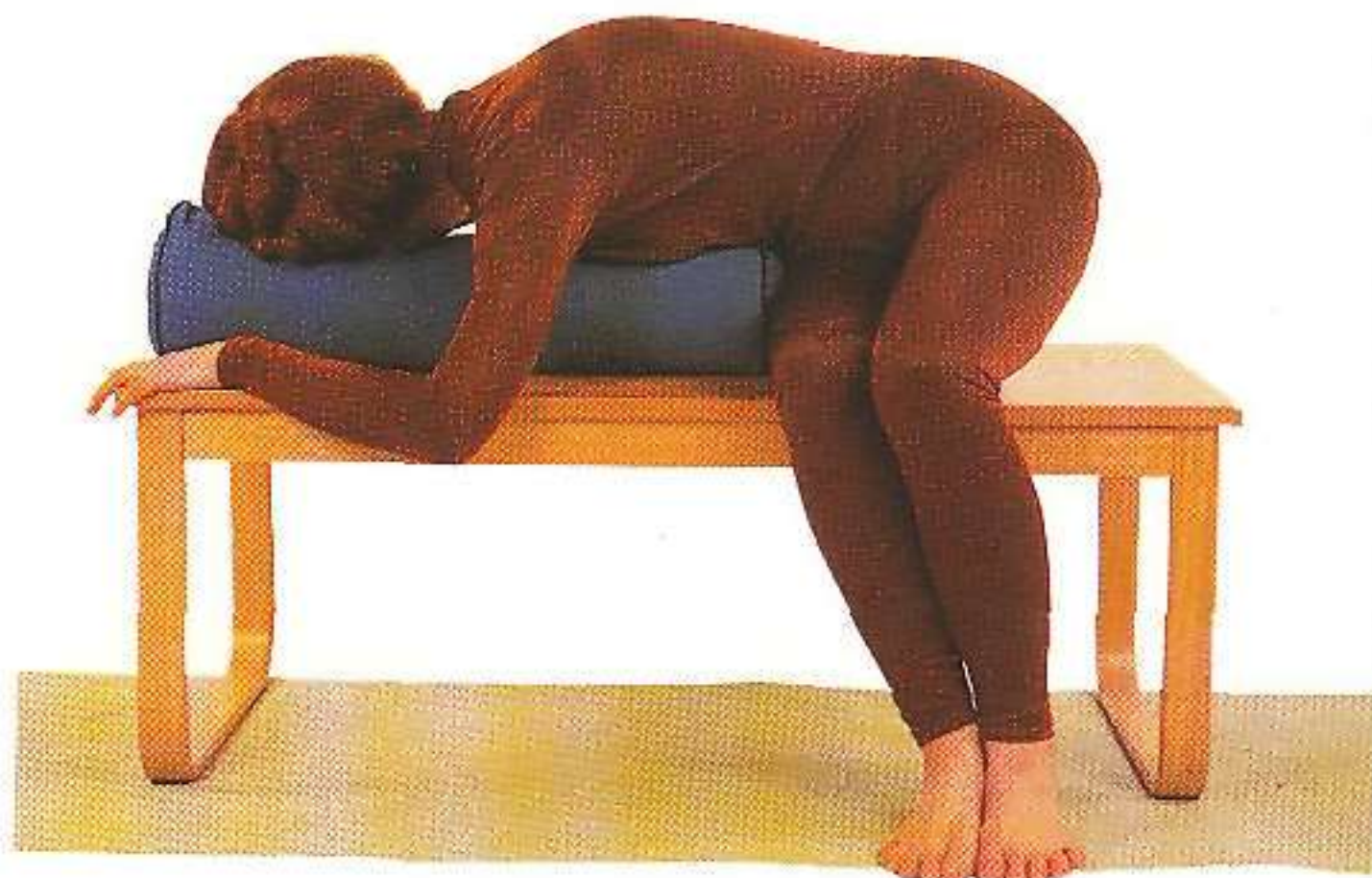
MARÍČOVA POLOHA VESTOJE



Provedte Maričovu polohu vestoje (č. 32). Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

PÁRŠVA PAVANA MUKTÁSANA

BOČNÍ VĚTRNÝ SED



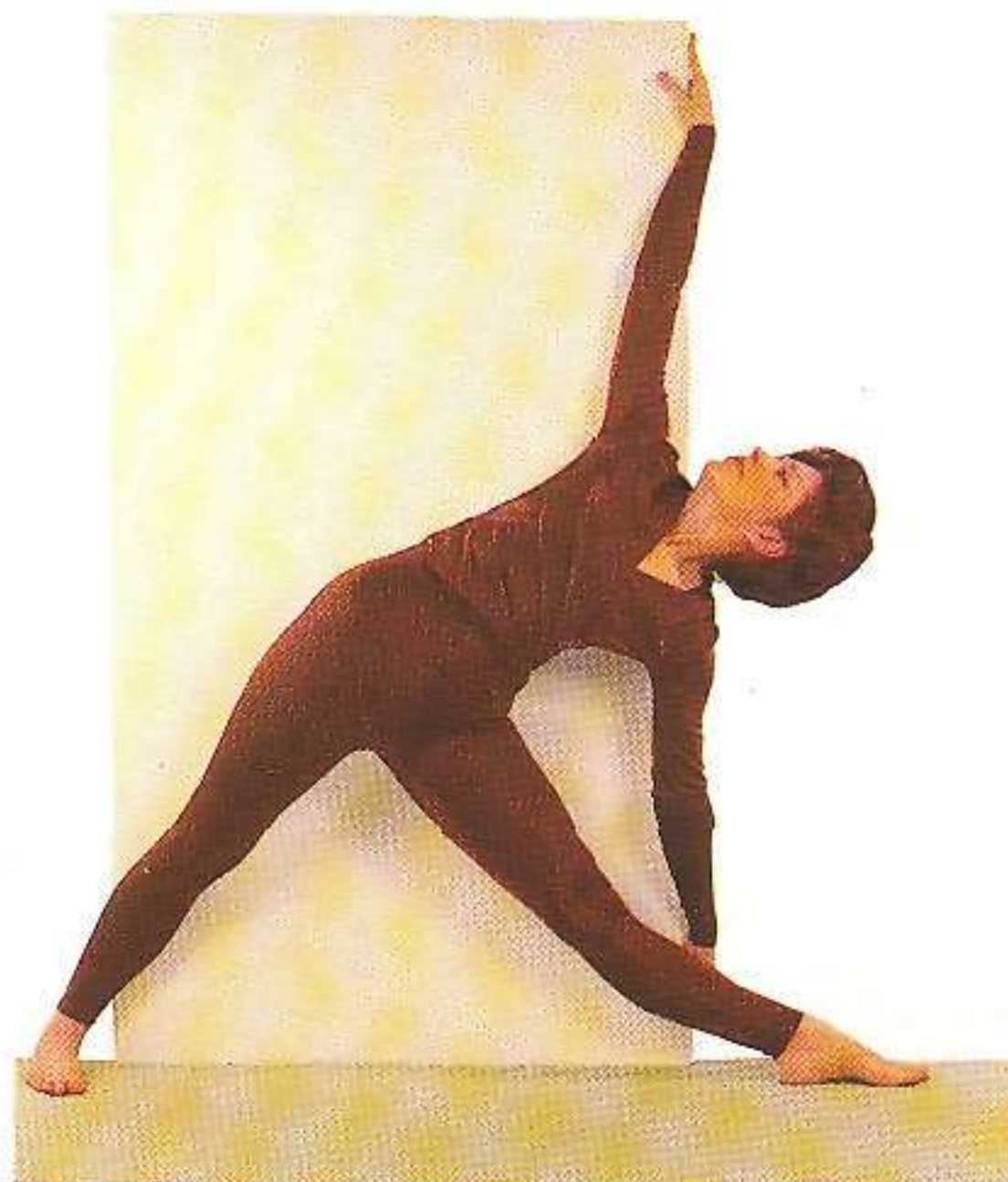
Sedněte si na levou stranu nízké lavice nebo pevného stolku. Napravo od sebe na něj na délku položte polštářek nebo složené deky. Předkloňte se a lehněte si něj přední částí těla. Podržte se lavice nebo polštářku a hlavu natočte doprava. Nohy musí směřovat co nejvíce dopředu. Propněte žebra a uvolněte záda. Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhé straně. Po předklonu na obou stranách provedte Pavanu muktásanu: posadte se dopředu na lavici, kolena dejte od sebe a předkloňte se. Předkloníte-li se snadno, je to známka uzdravení.

UTTHITA TRIKÓNÁSANA

NAPJATÝ TROJÚHELNÍK

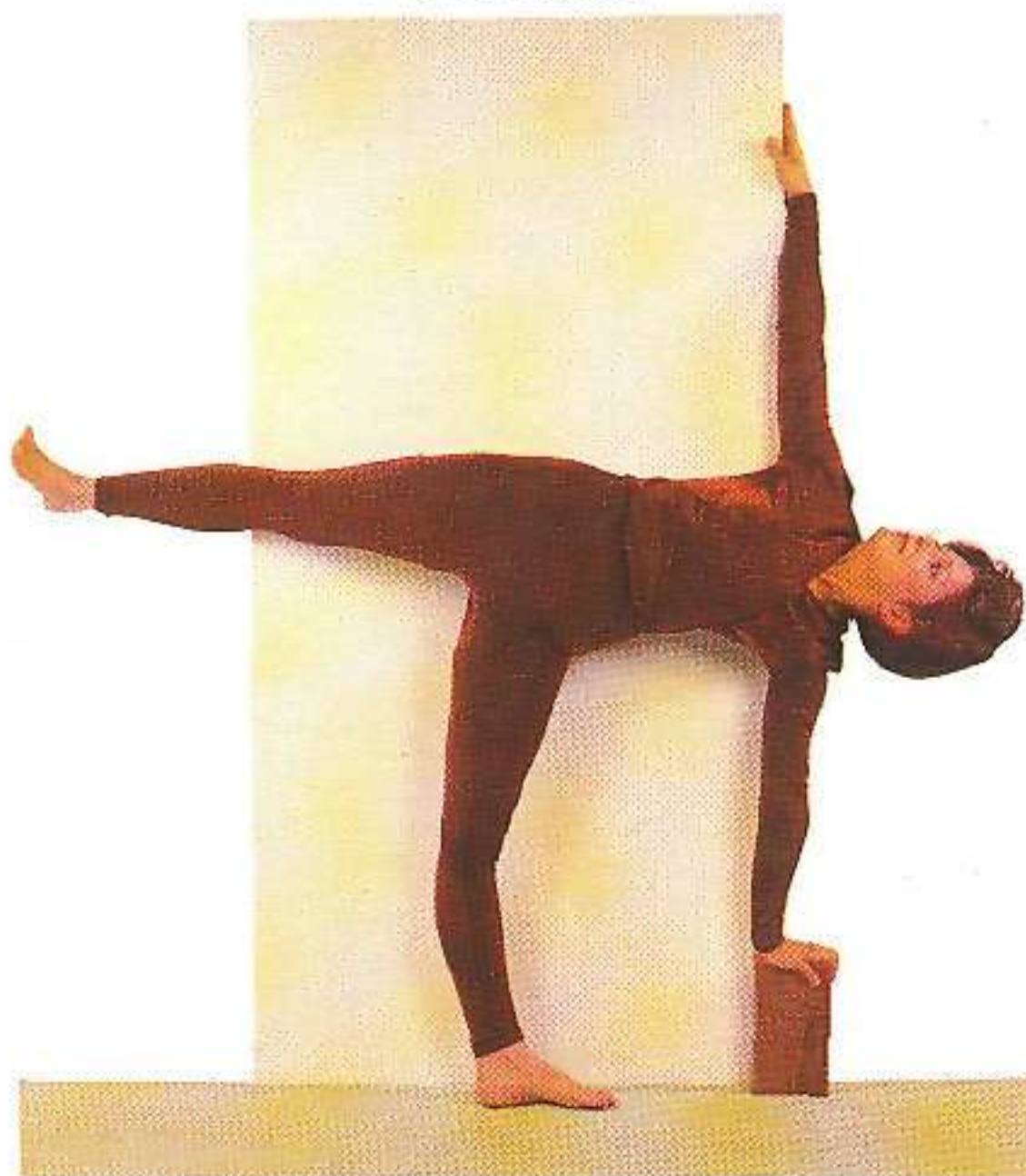
Zády ke zdi provedte Trikónásanu (č. 3). Pokud možno si najděte stěnu s rohem, abyste se ho mohli přidržovat.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.



ARDHAČANDRÁSANA

PŮLMĚSÍC



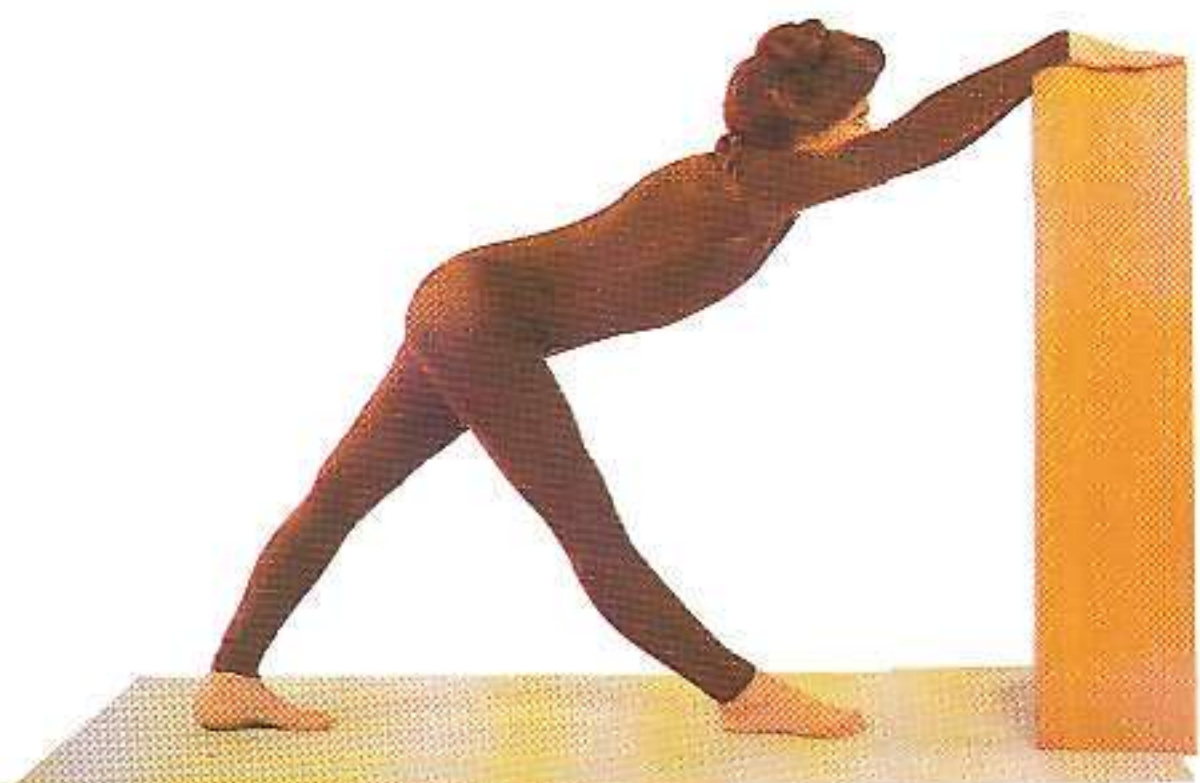
U zdi provedte Ardhačandrásanu (viz „Ásany na ztuhlé kyčle“). Horní rukou se přidržujte rohu stěny. Spodní ruku položte na špalík a zvedlé chodidlo na stěnu. Trup vytočte nahoru.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

• Máte-li ischias, vytočte přední chodidlo ven o 120°.



PÁRŠVOTTANÁSANA
— POLOHA NAPJATÉHO BOKU —

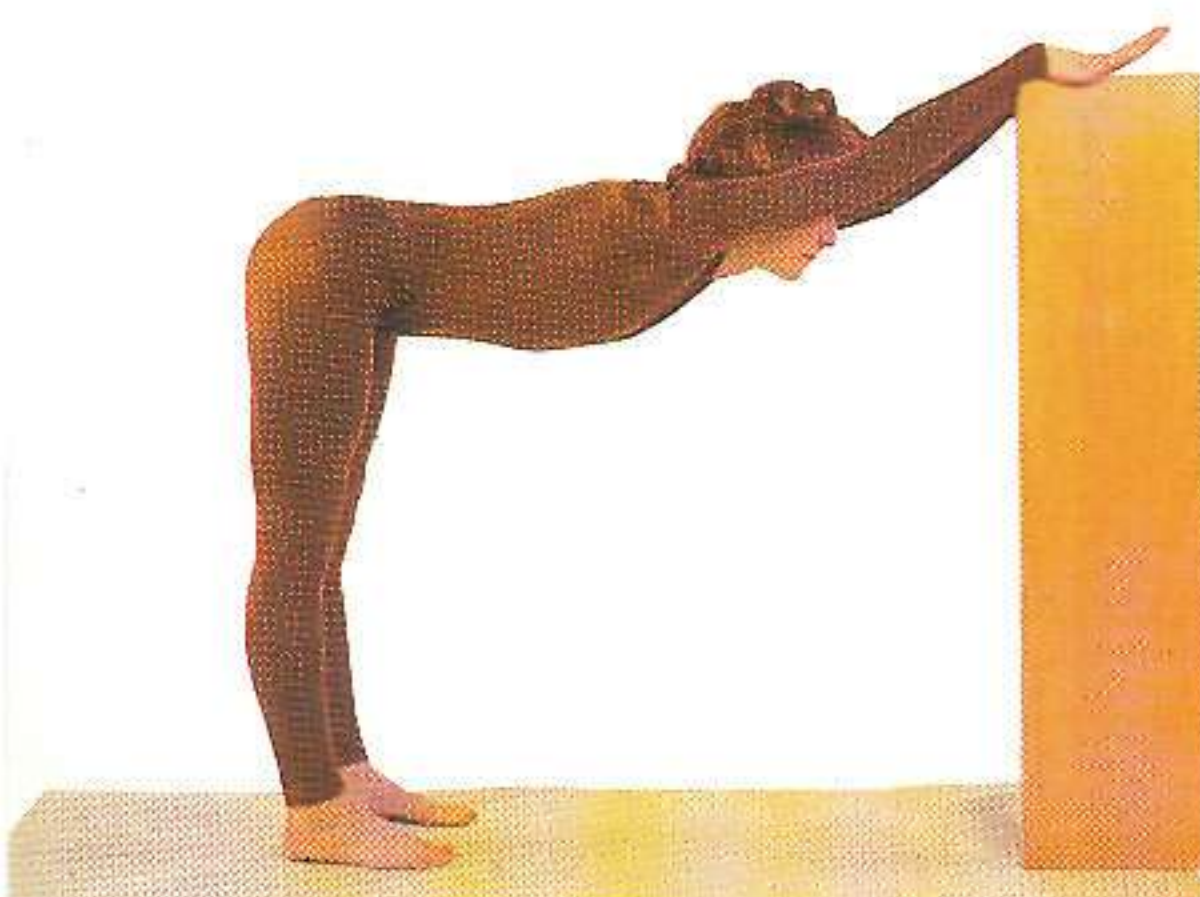


Provedte Páršvottanásanu (č. 7) následovně: postavte se do Tadásany (č. 1) bokem k opěře vzdálené asi 90 cm. Rozkročte se na šířku 105–120 cm. Levé chodidlo vytočte o 45°–60° dovnitř a pravé chodidlo o 90° ven. Trup natočte ke stěně. Levý bok tlačte dopředu do roviny s bokem pravým. Předkloňte se a ruce položte na opěru. Napněte paže. Boky držte rovně a nohy propnuté. Vytáhněte trup.

Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

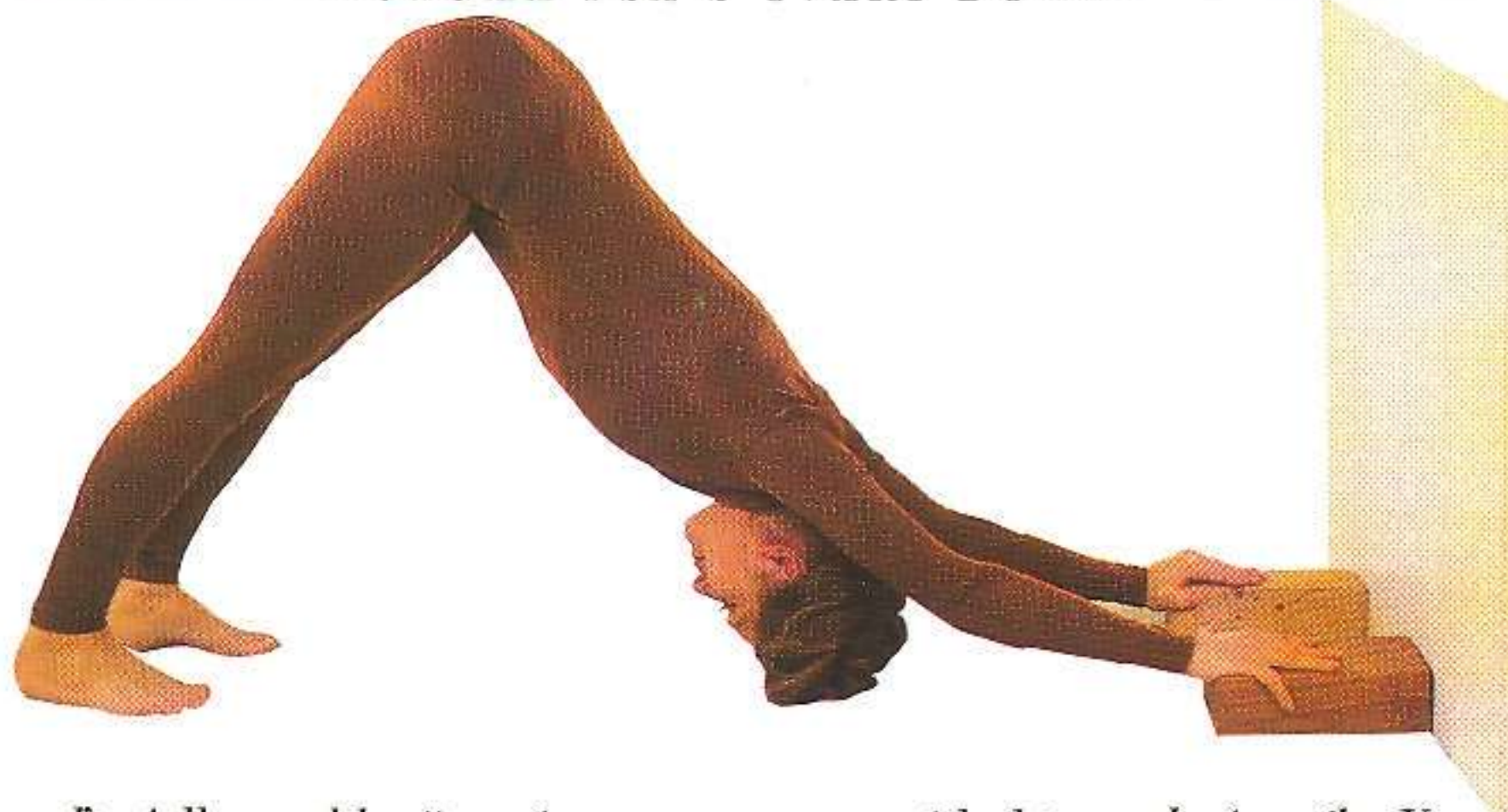
UTTANÁSANA

— OTEVŘENÁ POLOHA —



Provedte Uttanásanu (variantu na opěře) (č. 9). Vydržte 20–30 sekund, pak se narovnejte.

ADHO MUKHA ŠVANÁSANA
— POLOHA PSA S TVÁŘÍ DOLŮ —



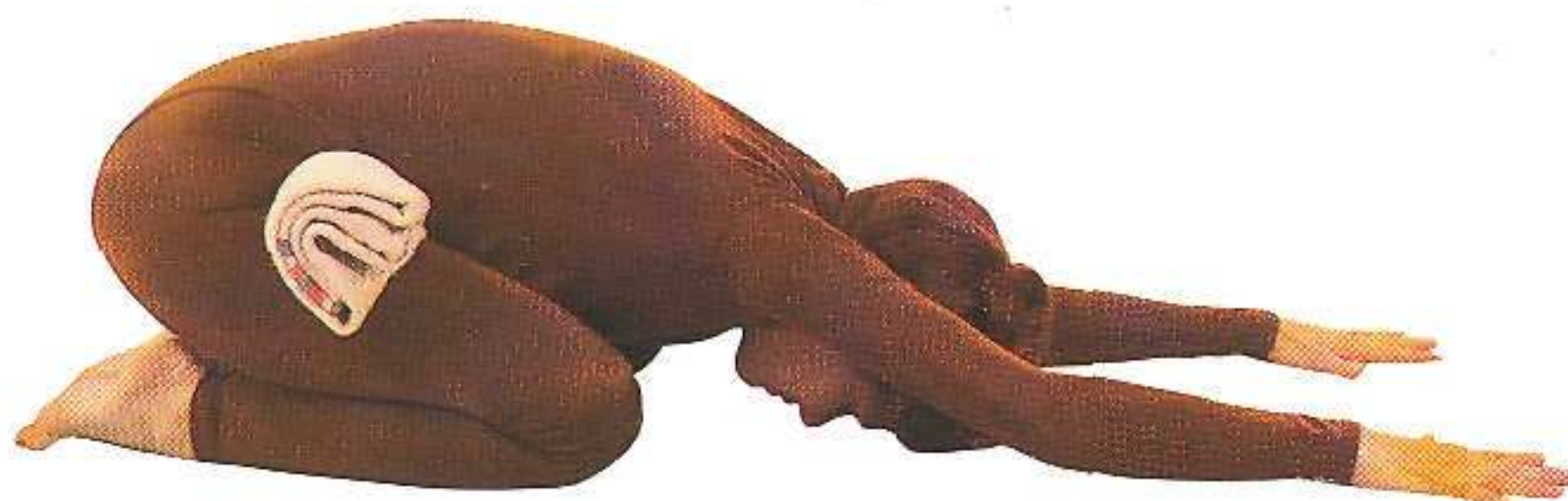
Provedte Adho mukha švanásanu (č. 31) následovně: ke zdi položte dva špalíky vzdálené od sebe asi 45 cm nebo na šířku ramen. Klekněte si a ruce položte na špalíky. Zdvihněte boky a propněte ruce a nohy tak, aby

trup získal tvar obráceného V. Podle potřeby ustupte mírně dozadu. Paže a trup vytahujte nahoru ze špalíků. Uvolněte hlavu.

Vydržte 20–30 sekund, pak jděte dolů.

VÍRÁSANA V PŘEDKLONU

— PŘEDKLONĚNÝ HRDINA —



Provedte Vírásanu v předklonu (č. 16) následovně: na stehna si položte srolovanou nebo složenou

deku a vmáčkněte ji do třísel. Položte přes ni břicho. Vydržte 30–60 sekund.

SUKHÁSANA (S ÚKLONEM)

— PŘÍJEMNÁ POLOHA S ÚKLONEM —



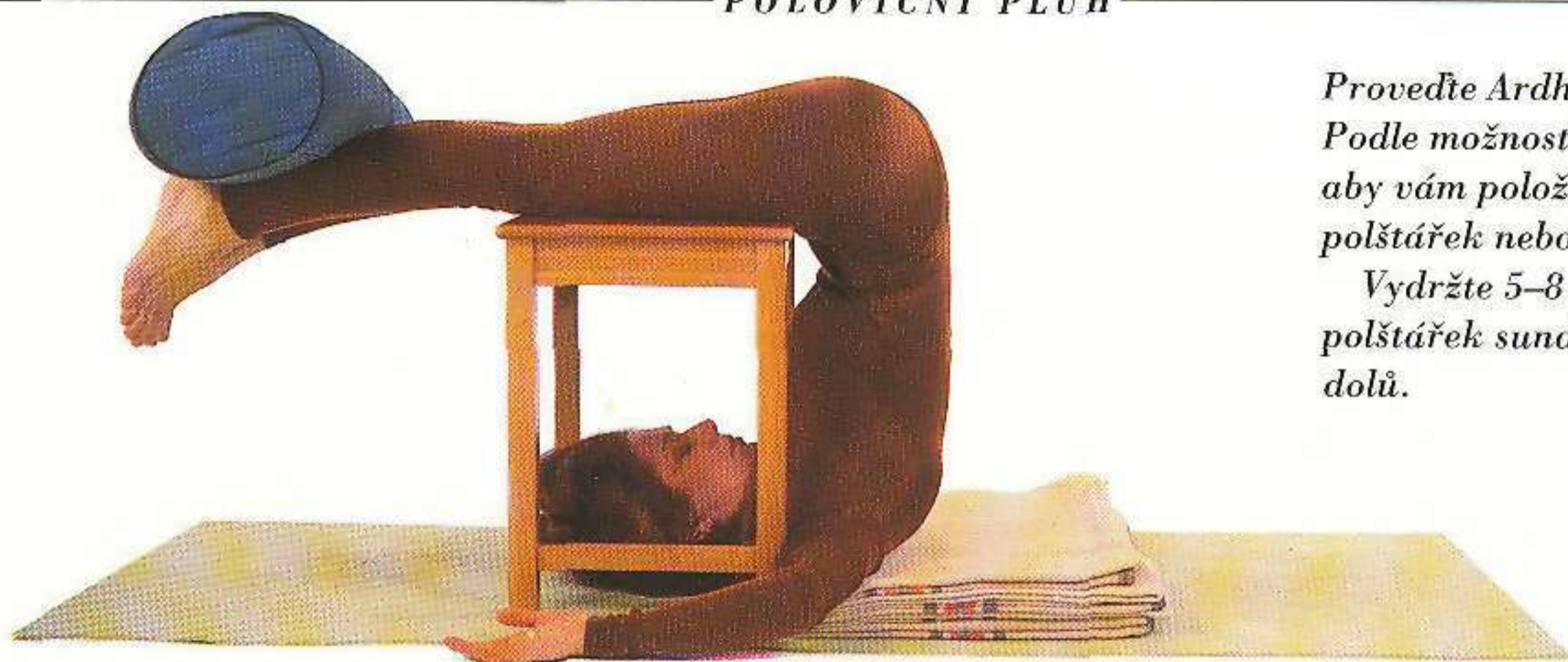
Posaďte se do Sukhásany (č. 14) s překříženými nohama. Otočte se doprava a ukloňte se nad pravou

nohu. Vydržte 30–60 sekund, pak překřížte nohy opačným způsobem a ukloňte se doleva.



ARDHAHALÁSANA

POLOVIČNÍ PLUH



Provedte Ardhalásanu (č. 36). Podle možností požádejte někoho, aby vám položil na dolní část lýtek polštářek nebo několik dek.

Vydržte 5–8 minut, pak si polštářek sundejte a spusťte se dolů.

SUPTAPADANGUŠTHÁSANA

OBRÁCENÝ ČÁP



1 Lehněte si rovně na podlahu. Podle potřeby si hlavu podložte dekou. Pokrčte pravou nohu nad břicho a chodidlo si chyťte páskem.



2 Pásek držte oběma rukama a pravou nohu napněte nahoru. Levé stehno tlačte dolů. Levou nohu natáhněte na podlahu a pravou nohu nahoru.

Vydržte 20–30 sekund, pak pravou nohu pokrčte a položte na zem. Znovu se narovnejte a opakujte s druhou nohou.

VARIANTA



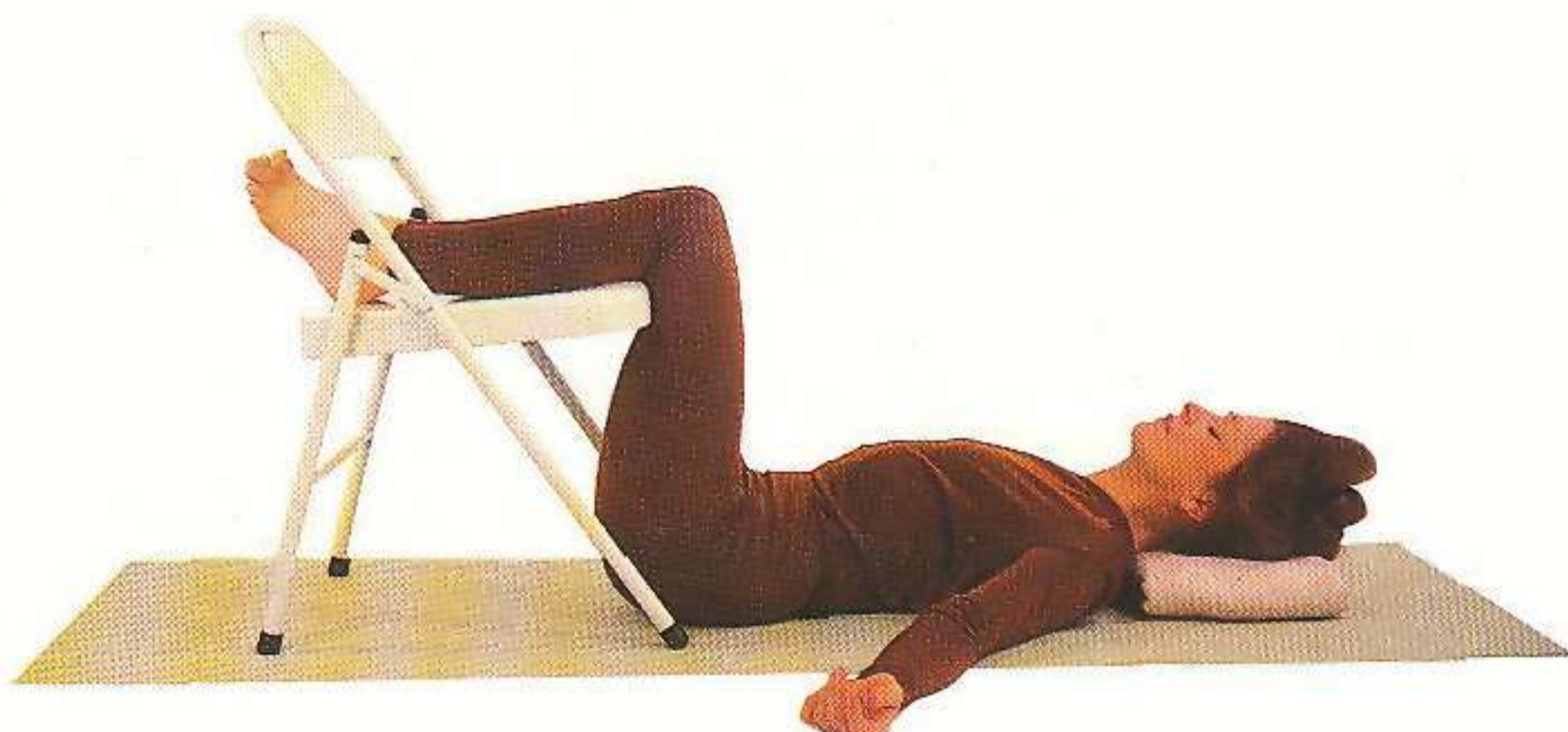
Lehněte si rovně. Postupujte jako v krocích 1 a 2.

Levou rukou si tlačte levé stehno dolů. Zvedněte napnutou pravou nohu, vytočte ji ven a položte na zem doprava. Obě nohy držte propnuté.

Vydržte 20–30 sekund. Nohu zvedněte, pokrčte a položte na podlahu. Opakujte na druhou stranu.

ÁNANDAÁSANA

POLOHA BLAŽENOSTI



Provedte Ánandaásanu (č. 41) následovně: pokrčte nohy a lýtka položte na stoličku nebo židli. Relaxujte.

Vydržte 5–10 minut. Nohy položte na zem, přetočte se na bok a opatrně vstaňte.



ÁSANY NA ZTUHLÉ KYČLE

Soubor poloh v tomto programu by měl přispět ke zdatnosti kyčlů a dolní části zad tím, že zvýší jejich pohyblivost a sílu. Boky a kyčelní klouby jsou často nesprávným používáním nebo nadměrným či nedostatečným pohybem ztuhlé. Často je postihuje

artritida. Volná pohyblivost těchto kloubů je důležitá obzvláště v pokročilejším věku, kdy začínají být běžné pohyby, jako sezení, stání a chůze, pomalejší a obtížnější. V těchto případech jsou polohy jógy neocenitelným pomocníkem.

BHARADVAJÁSANA (NA ŽIDLI)

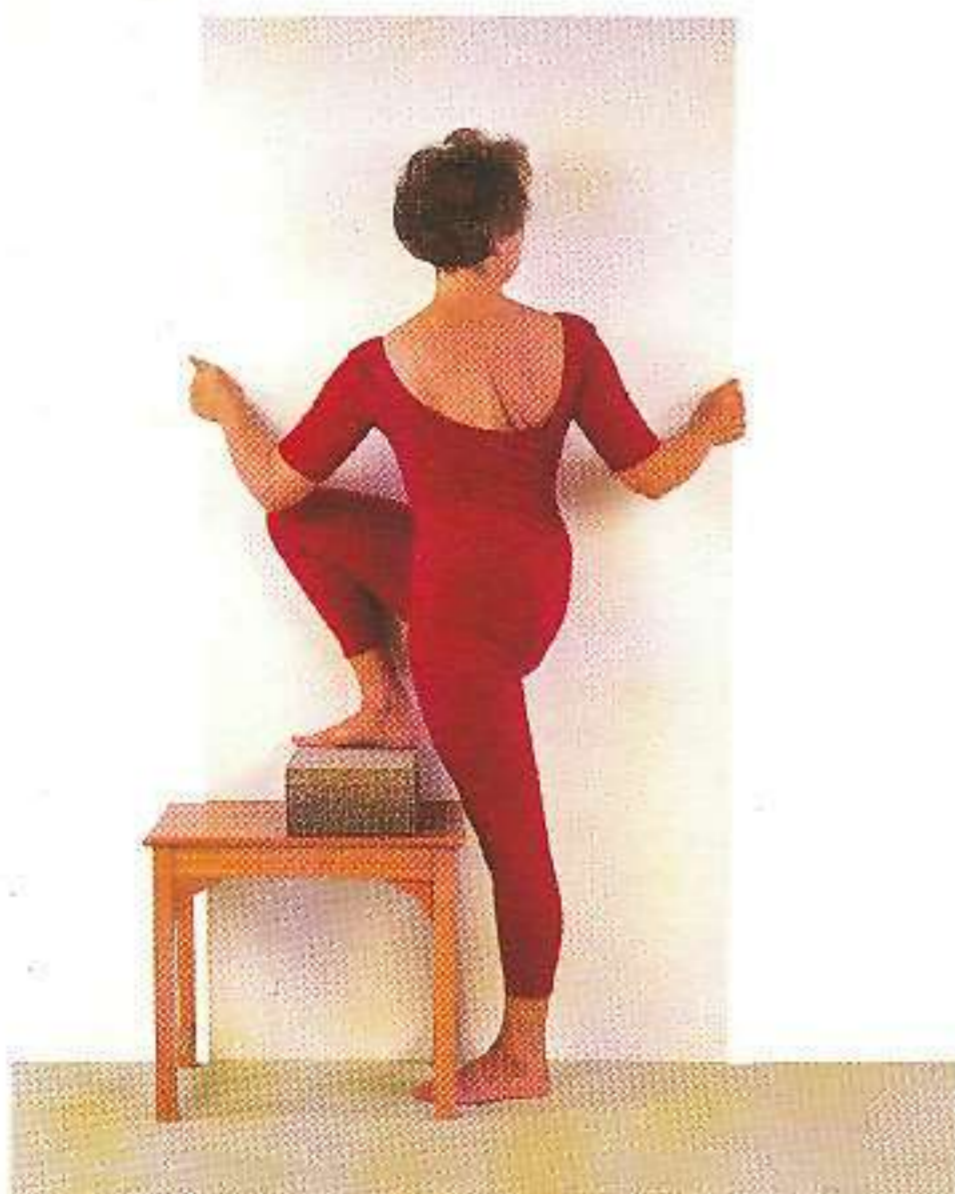
— PROTÁČIVÁ POLOHA NA ŽIDLI —



Provedte Bharadvajasanu (č. 33), variantu na židli. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

MARÍČIÁSANA (VESTOJE)

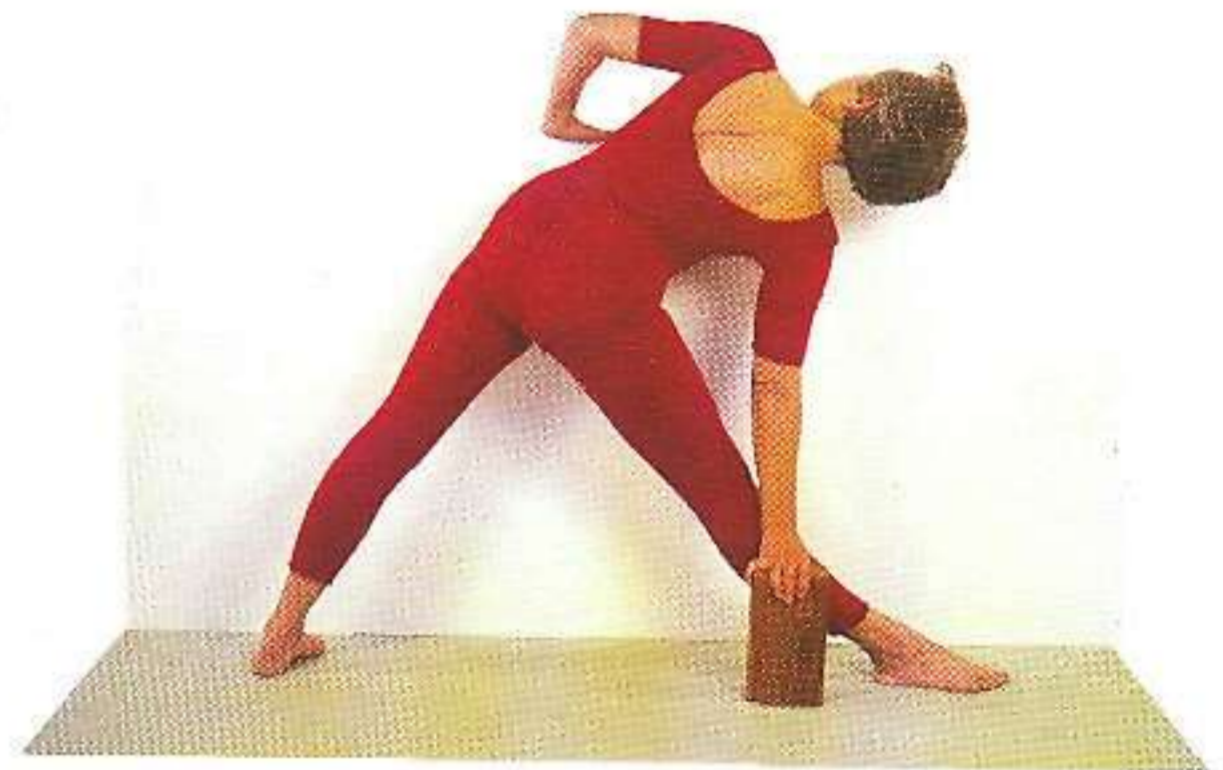
— MARÍČOVA POLOHA VE STOJE —



Provedte Maričiasanu (vestoje) (č. 32).

UTTHITA TRIKÓNÁSANA

— BOČNÍ TROJÚHELNÍK —



Tváří ke stěně nebo opěře provedte Trikonásanu (č. 3). Vedle vnější strany pravého chodidla si položte špalík a dejte na něj ruku. Levou rukou se uchopte stěny. S pomocí rukou natočte trup ke zdi a pravý bok tlačte dopředu. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

UTTHITA PARŠVAKÓNÁSANA

— NAPJATÝ BOČNÍ TROJÚHELNÍK —

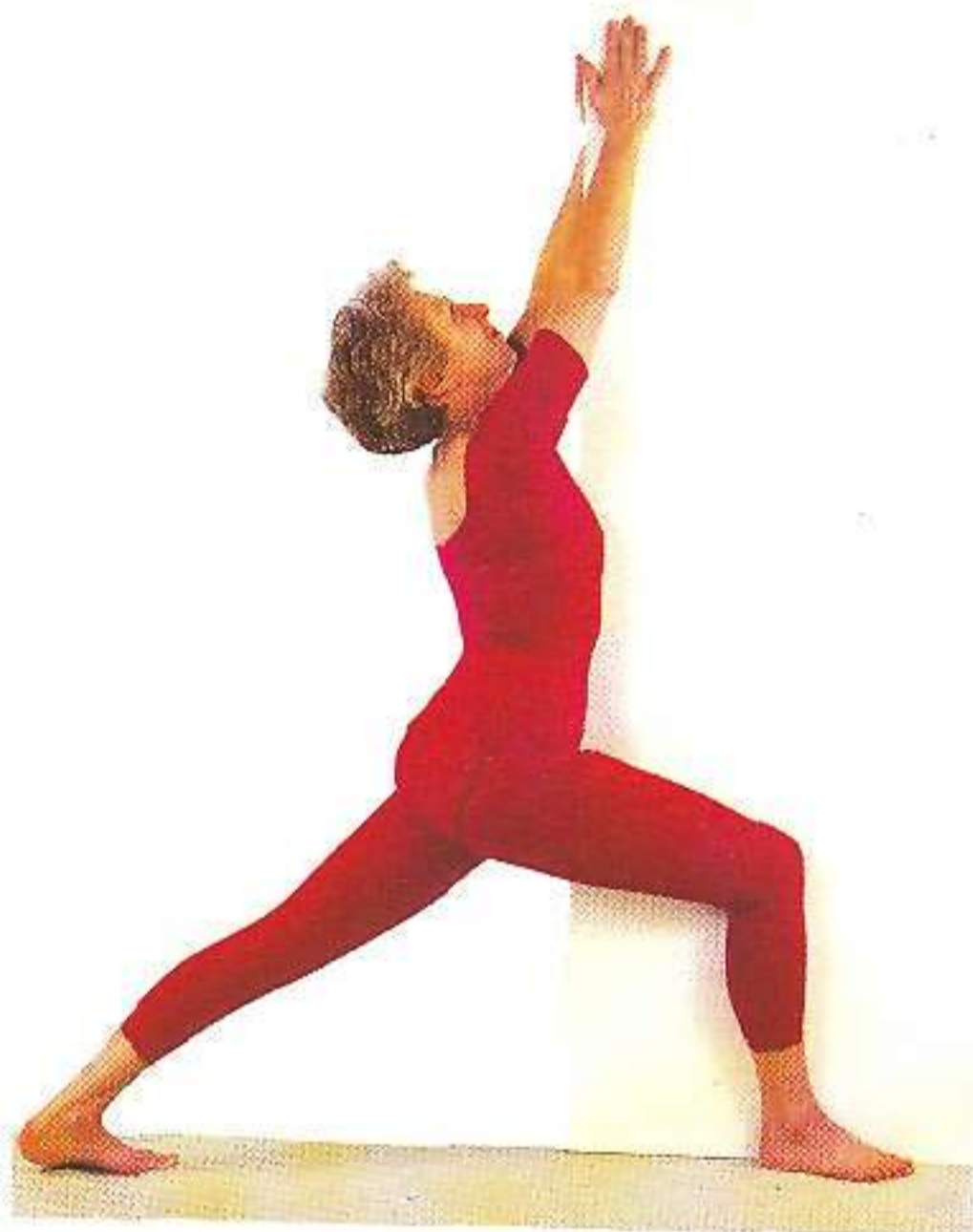


Tváří ke stěně provedte Paršvakónásanu (č. 4). Vedle levého chodidla postavte na podlahu špalík a položte na něj ruku. Levou rukou se uchopte opěry nebo tlačte do stěny. Pravý bok zdvihněte a tlačte ho směrem ke stěně. Trup natočte ke stěně. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.



VÍRABHADRÁSANA I

— POLOHA HRDINY 1 —



Provedte Vírabhadrásanu I (č. 5) následovně: postavte se bokem ke dveřím proti zárubni (nebo proti sloupku). Uchopte ji a pravou nohu posuňte dopředu podél zdi tak, aby se vnitřní strana stehna dotýkala zárubně. Koleno pokrčte do pravého úhlu. Levou nohou ukročte dozadu a propněte ji.

Pokud možno zdvihněte patu. Boky a pánev natočte k zárubni a přední část těla vytáhněte nahoru. Dolní část zad (kříž) tlačte k zárubni, aniž byste zdvihali pravý bok. Ruce položte výše, abyste se co nejvíce protáhli. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

VÍRABHADRÁSANA II

— POLOHA HRDINY 2 —



Tváří ke stěně provedte Vírabhadrásanu II (č. 6). Pevně se přidrže stěny. Pravý bok tlačte ke

stěně a pravé chodidlo posuňte směrem od ní. Vydržte 20–30 sekund. Opakujte na druhou stranu.

PARIVRTTA TRIKÓNÁSANA

— OBRÁCENÝ TROJÚHELNÍK —



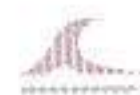
1 Postavte se do Tadásany (č. 1) a asi 105 cm napravo od sebe postavte židli. Ruce si dejte v bok a rozkročte se na šířku 90–120 cm.



2 Levé chodidlo vytočte o 45–60° dovnitř a pravé chodidlo o 90° ven. Boky a trup natočte vpravo.



3 Vytočte trup ještě více a skloňte ho k židli tak, aby levý bok směřoval k podlaze a pravý bok ke stropu. Levé předloktí si položte na sedadlo a uchopte se okraje. Pravou ruku držte na boku. Protáhněte trup a spolu s boky jej co nejvíce protočte. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

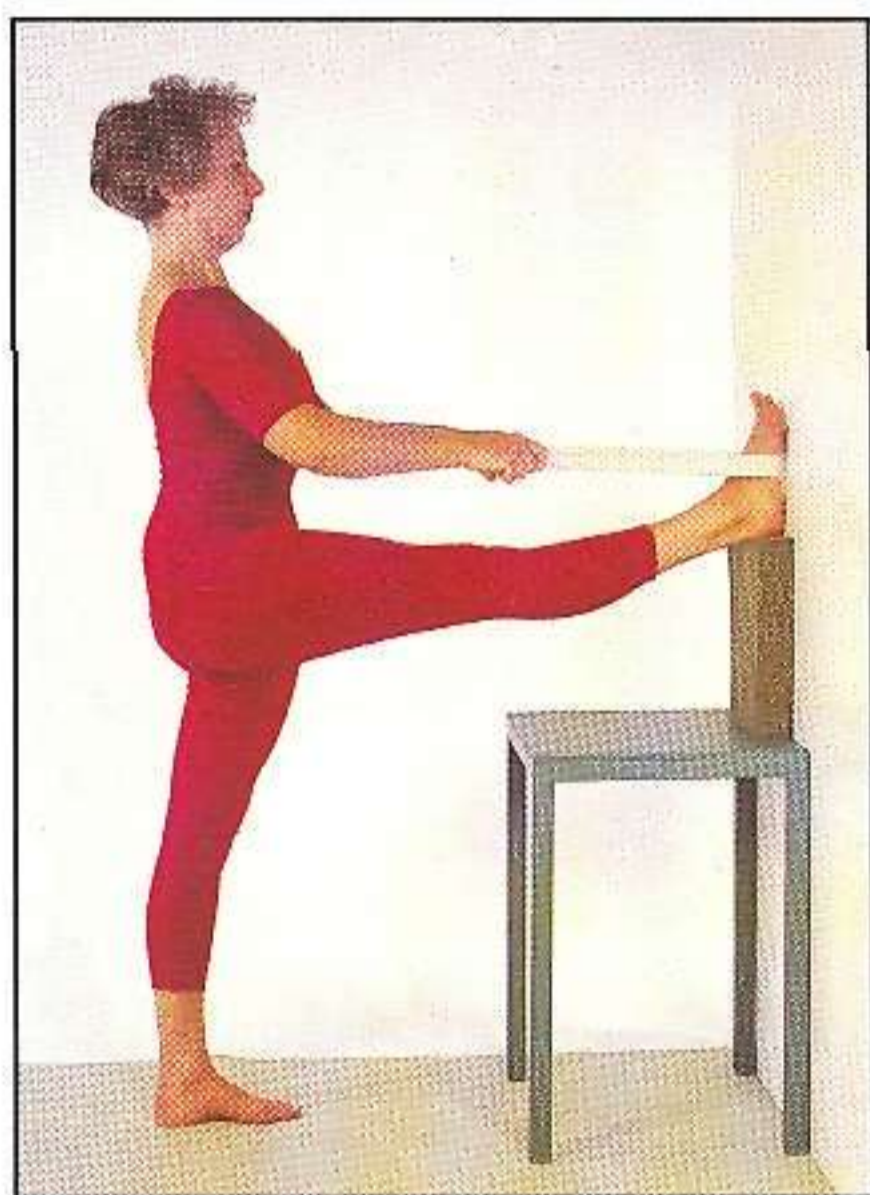


UTTHITA HASTA PADANGUŠTHÁSANA

— POLOHA NAPJATÉ NOHY —

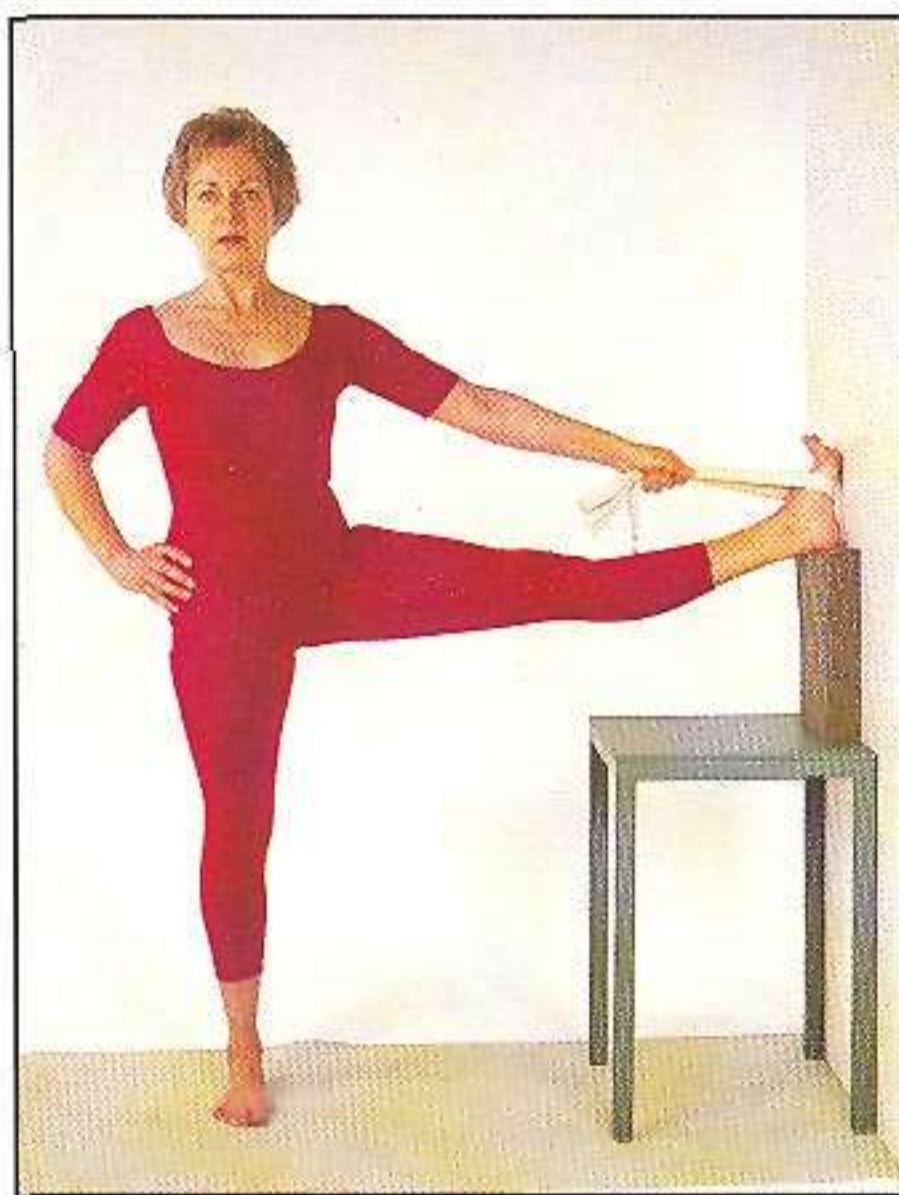
Provádět by se měly všechny tři varianty.

ČELNĚ



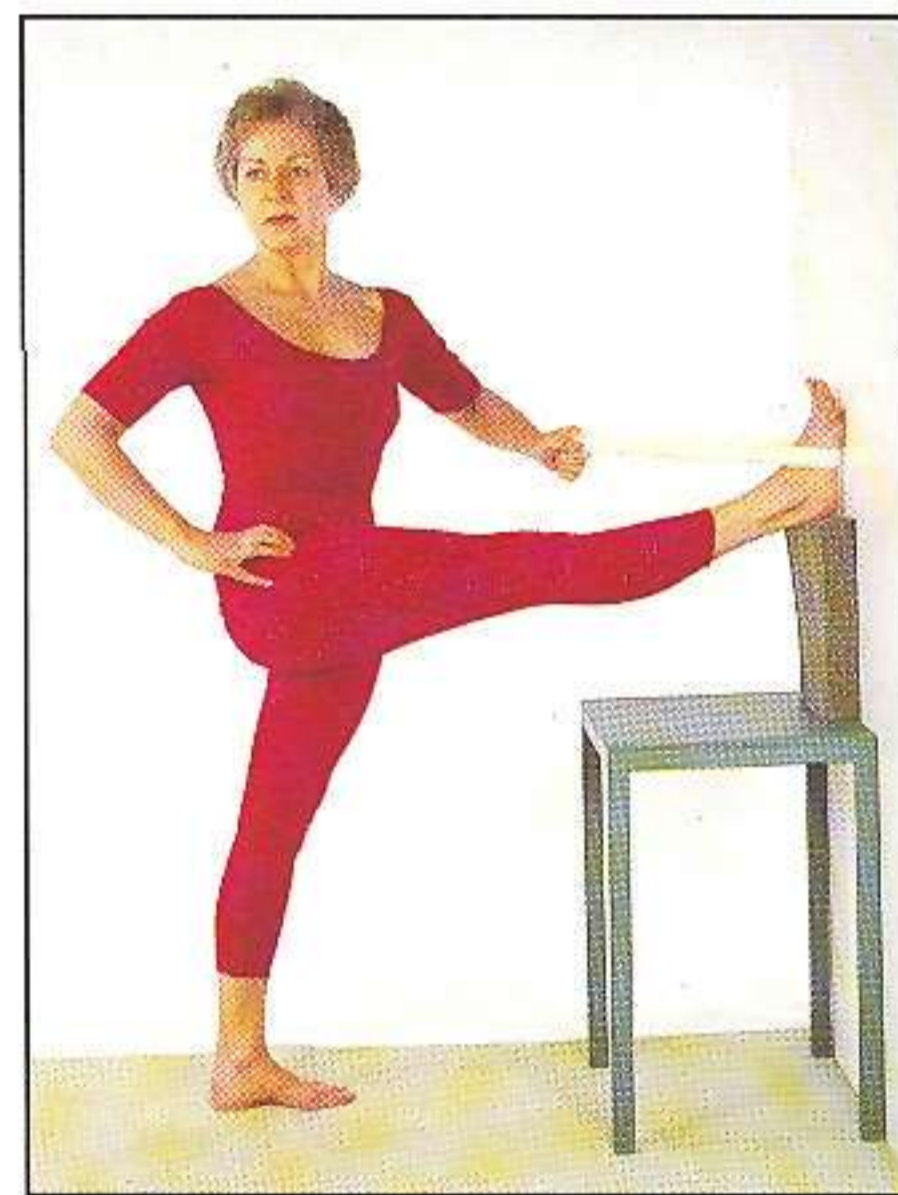
Ke zdi postavte vyšší stoličku. Proveďte Utthita hasta padangušthásanu (č. 13) čelně, zvedlou nohu si přidržte páskem. Trup vytáhněte nahoru. Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

BOČNĚ



Ke zdi postavte vyšší stoličku. Proveďte Utthita hasta padangušthásanu (č. 13) bočně, zvedlou nohu si přidržte páskem. Trup vytáhněte nahoru. Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

PROTOČENÍ

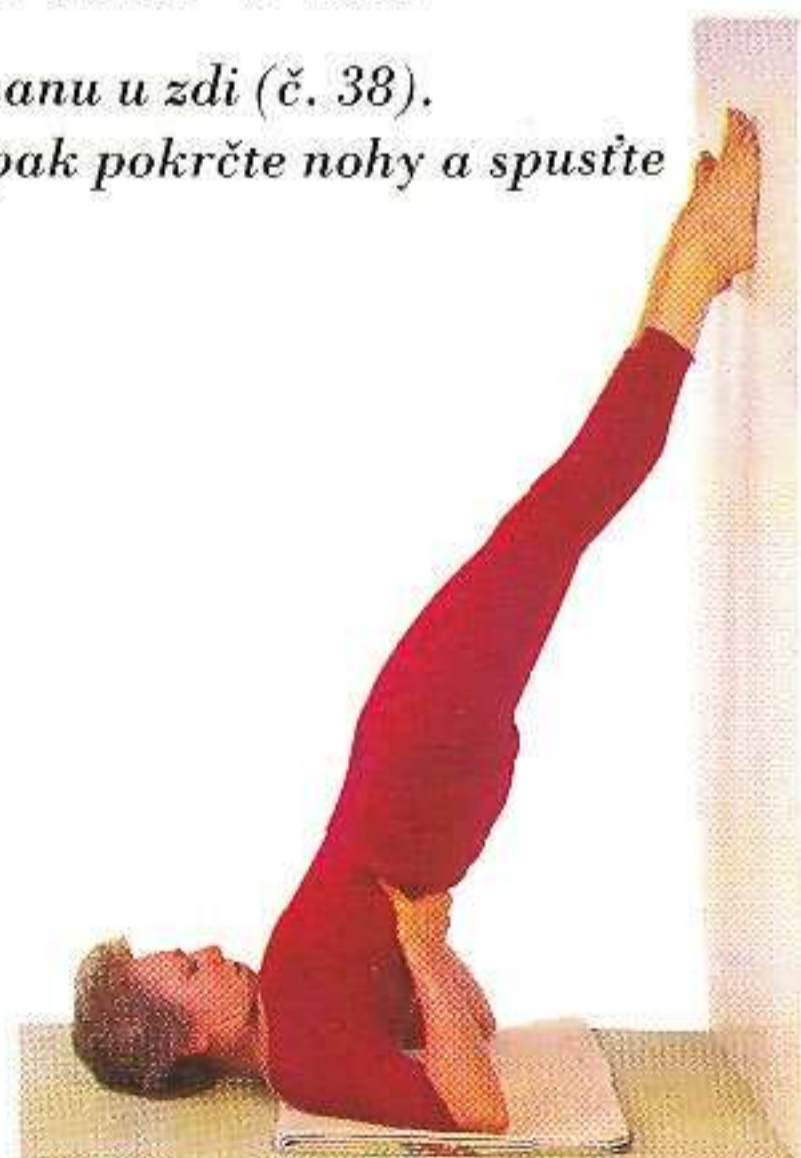


Postavte se do Tadásany (č. 1) čelem ke zdi. Pravé chodidlo položte na stoličku. Obě nohy propněte. Levou rukou si přidržíte pásek, pravou ruku si dejte v bok a otočte trupem doprava. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.

SARVÁNGÁSANA (NA ZDI)

— SVÍČKA U ZDI —

Proveďte Sarvángásanu u zdi (č. 38). Vydržte 3–5 minut, pak pokrčte nohy a spusťte se dolů.



BHÁRADVAJÁSANA

— JEDNODUCHÉ PROTOČENÍ —

Proveďte Bháradvajásanu (č. 33) a ruce položte na zeď, abyste se snadněji protočili. Vydržte 20–30 sekund, pak opakujte na druhou stranu.





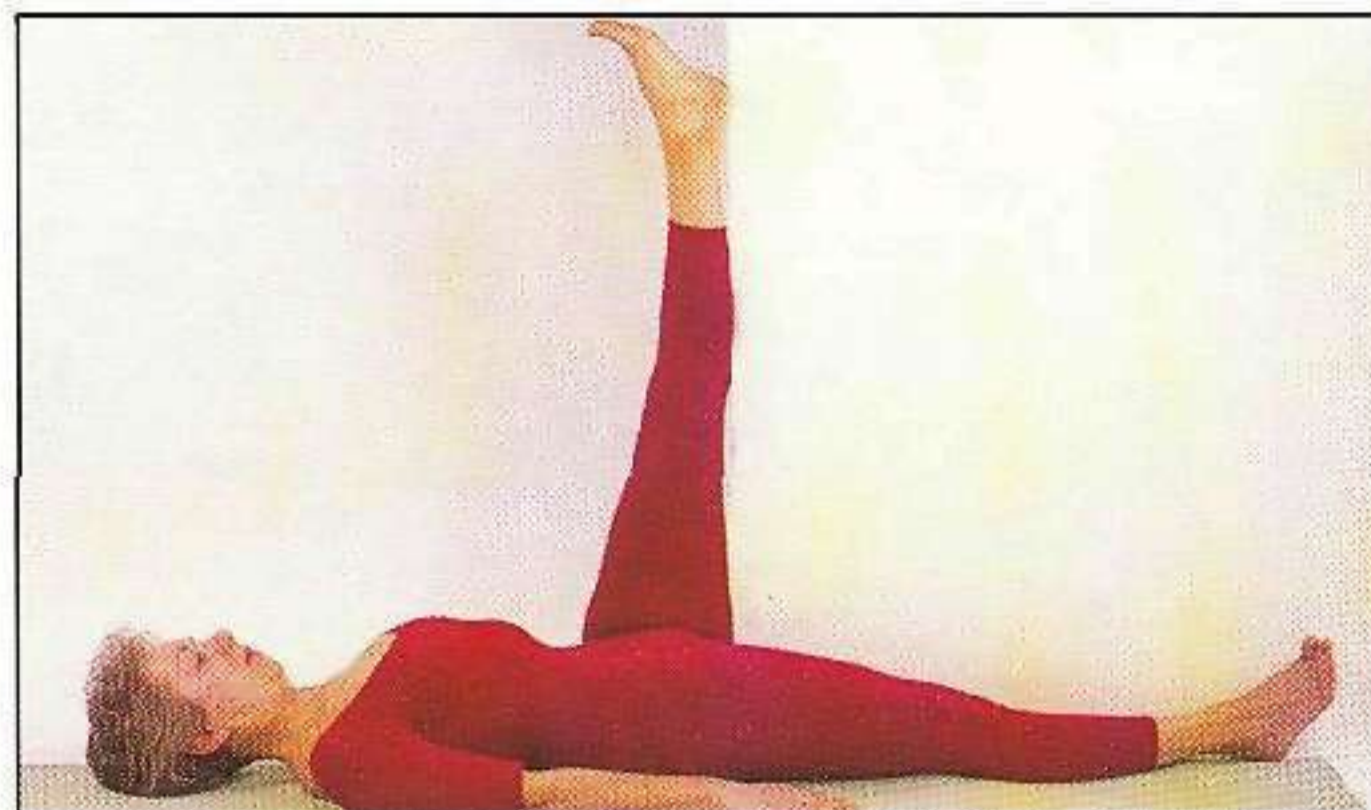
SUPTAPADANGUŠTHÁSANA

POLOHA PALCE U NOHY

Provádět by se měly všechny tři varianty.

NOHA VZHŮRU

Lehněte si ke sloupku nebo dveřní zárubni. Pokrčte levou nohu a zdvihněte ji kolmo k zemi a opřete o sloupek. Podepřete si celou nohu, od hýždí po patu. Pravou nohu natáhněte na podlahu. Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhou stranu.



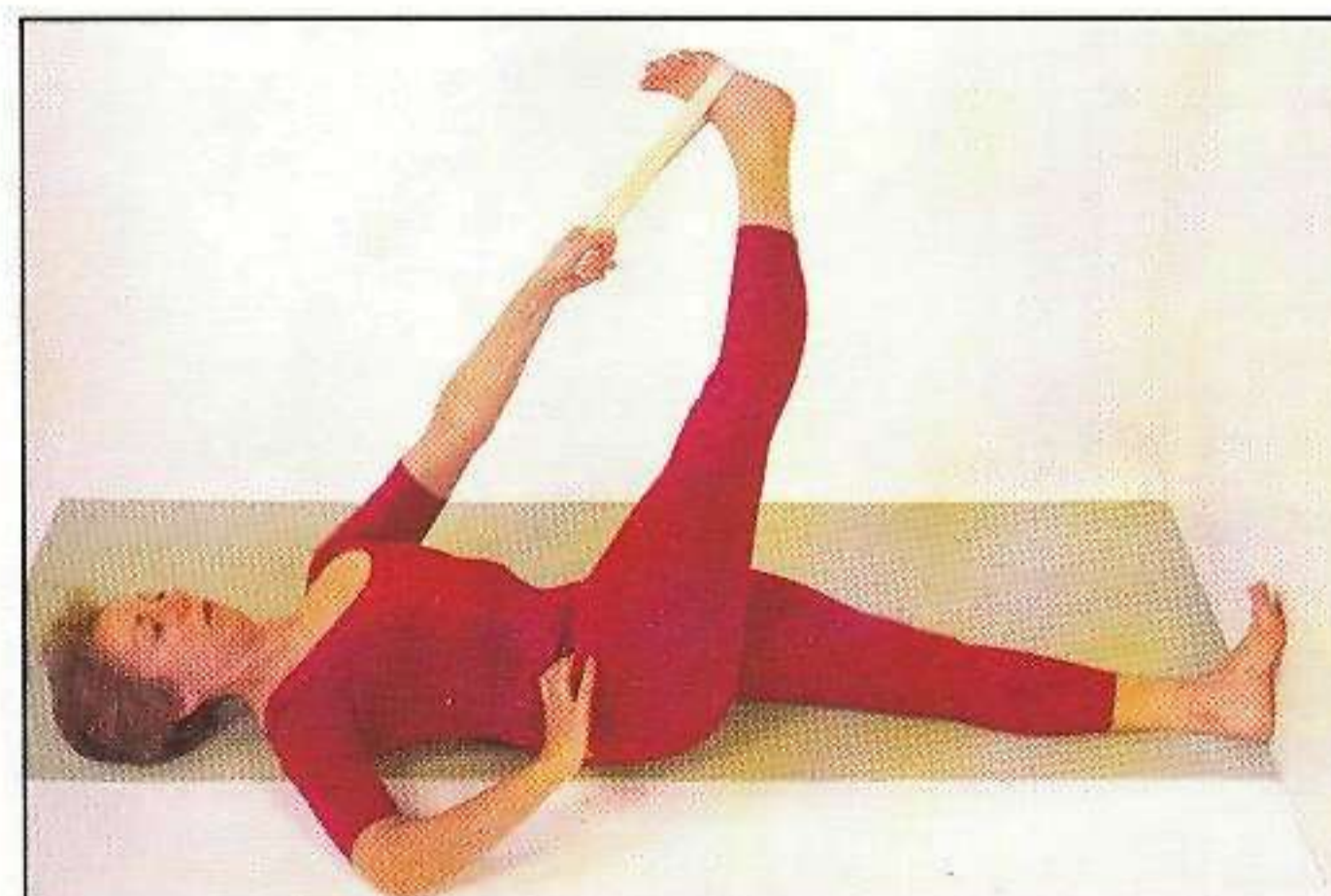
NOHA STRANOU

Lehněte si na zem a chodidly se opřete o stěnu. Levou nohu pokrčte nad břicho a kolem chodidla si dejte pásek. Nohu napněte a zvedněte, pak ji vytočte směrem ven a položte vlevo na podlahu. Chodidlo opřete o špalík nebo několik knih. Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhou stranu.



NOHA KŘÍŽEM

Lehněte si na zem a chodidly se opřete o stěnu. Pokrčte pravou nohu a pravé chodidlo si přidržíte páskem. Nohu natáhněte, pak pásek uchopte levou rukou a nohu položte stranou doleva. Levá noha se nesmí vytočit ven. Vydržte 30–60 sekund, pak opakujte na druhou stranu.



ÁNANDAÁSANA

POLOHA BLAŽENOSTI



Provedte Ānandaāsana (č. 41). Vydržte 5–10 minut, pak se přetočte na bok a vstaňte.



REJSTŘÍK

- A**
- Adho mukha švanásana, 38, 39, 79, 88
- Ánandaásana, 49, 77, 81, 85, 89, 93
- Ardha baddha padma pašchimóttánásana, 76
- Ardhačandrásana, 82, 87
- Ardhahalásana, 43, 80, 89
- ásany, 7-8
- členění, 12
- dýchání, 10
- Iyengarův systém, 12
- na bolesti hlavy, 78—81
- na bolesti zad, 86—89
- na strnulou šíji a ramena, 82—85
- na ztuhlé kyčle, 90—93
- opakování, 11
- při menstruaci, 74—77
- terapeutické účinky, 12
- úroveň, 10
- struktura, 11
- úroveň poloh, 10
- B**
- Baddhakónásana, 74
- Bhagavadgíta, 8
- Bháradvajásana, 40, 41, 84, 92
- na židli, 86, 90
- Boční větrný sed, 87
- bolesti hlavy
- ásany, 78—81
- bolesti zad
- ásany, 86—89
- C**
- cvičení doma
- čas, 10
- pokyny, 12
- sebekázeň, 11
- Č**
- Čáp, 24
- Čáp v širokém roznožení, 22
- D**
- Dandásana, 28
- dech, sledování, 50, 51
- desetitýdenní program, 56—71
- Dokonalá poloha, 28
- dýchání
- normální nádech,
- prodloužený výdech, 52
- prodloužené nádechy a výdechy, 52
- prodloužený nádech,
- normální výdech, 52
- Džanušíršásana, 30, 31, 75, 79
- F**
- fyzická pohoda, 10—11
- G**
- Garudásana, 24
- Gómukhásana, 29, 84
- H**
- Halásana, 43
- Hůl, 28
- I**
- Iyengar, B.K.S., 9
- J**
- Jednoduché protáčení, 40, 41, 84, 92
- jóga
- duševní a tělesná stránka, 8
- filozofie, 8
- osm zásad, 8
- přehled, 8
- účinky, 7
- význam, 8
- Jóga—aforismy, 8—9
- K**
- Kraví hlava, 29, 84
- L**
- Lomená svíčka, 48, 81
- M**
- Mahábhárata, 8
- Malásana, 34
- Maríčova poloha I, 33, 76
- Maríčova poloha III, 85
- Maríčova poloha vstoje, 40, 87, 90
- Matsjásana, 35
- menstruace, ásany, 74—77
- polohy během menstruace, 11, 13
- N**
- Namaste, 21
- (ve Vírásaně), 84
- Napjatá noha čelně, 25
- Napjatý bok, 20, 21
- Napjatý trojúhelník, 82, 90
- Naplňená poloha, 25
- O**
- Obrácený trojúhelník, 91
- obvaz, používání, 79
- Otevřená poloha, 23
- P**
- Padahastásana, 24
- Parivrta trikónásana, 91
- Páršva pavana muktásana, 87
- Páršvakónásana, 82
- Páršvottánásana, 20, 21, 88
- Parvatásana ve Vírásaně, 83
- Parvatásana, 27
- Pašchimóttánásana, 34, 76, 80
- Pataňdzali, 8—9
- Poloha blaženosti, 49, 77, 81, 85, 89, 93
- se širokým roznožením, 75
- Poloha hory, 13, 27, 83
- Poloha hrdiny I, 17, 91
- Poloha hrdiny II, 18, 91
- Poloha hrdiny, 27, 83, 88
- Poloha kleští, 34
- s podepřenou hlavou, 76, 80
- Poloha krále ptáků, 24
- Poloha napjaté nohy, 92
- Poloha napjatého bočního úhlu, 16, 90
- Poloha napjatého boku, 88
- Poloha napjatého trojúhelníku, 15, 87
- Poloha palce u nohy, 89, 93
- Poloha pluhu, 43
- Poloha psa, 38, 39
- hlavou vzhůru (na židli), 83
- obličejem dolů, 83, 88
- s podepřenou hlavou, 79
- Poloha ryby, 35
- Poloha se vzhůru směřujícíma nohama, 37



Poloha spícího hrdiny, 36, 74,
78
Poloha stromu, 14
Poloha úcty, 32, 75
Poloha vnitřní blaženosti, 36,
74
polohy vestoje, 13
polohy vsedě, 13
polohy, viz Ásany
Poloviční kleště, 30, 31, 75, 76
s podepřenou hlavou, 79
Poloviční pluh, 43, 80, 89
Poloviční předklonová poloha,
86
Poloviční Uttanásana, 86
pomůcky, 53
Pránajáma, 50
přípravný desetitýdenní pro-
gram, 51
učení, 52
Prasarita padottanásana, 22
protáčení, 13
protáčení na židli, 86, 90
Překřížené polštářky, 35, 78
převrácené polohy, 13
Příjemná poloha, 26, 88
Přípravná poloha, 34
Půlměsíc, 82, 87
purány, 8

R

Ramajána, 8
relaxace
dech, sledování, 50, 51
prohlubování, 52
těla, 50
ukončení, 52

S

Sarvángásana, 42
(na zdi), 92
(na židli), 44
(u zdi), 46

sepnuté ruce, 21, 84
Setu bandha sarvángásana, 47,
77, 81, 85
Siddhásana, 28
Spánek blaženosti, 74, 78
strnulá šíje a ramena
ásany, 82—85
Sukhásana, 26
(s úklonem), 88
Suptabaddhakonásana, 36, 74,
78
Suptapadangusthásana, 89, 93
Suptavírásana, 36, 74, 78
Svíčka, 42
most ze svíčky, 47, 77, 81, 85
na zdi, 92
na židli, 44
u zdi, 44

T

Tadásana, 13
tělo, uvolňování, 50
Triang mukhaikapada
paščimóttánásana, 32
Trikónásana, 82

U

upanišády, 8
Upavistakónásana, 75
Urdhva mukha švanásana, 83
Urdhva prasarita padásana, 37
Utkatásana, 25
Uttanásana, 23, 79
s holí, 83
Utthita hasta padangusthásana,
25, 92
Utthita páršvakónásana, 16, 90
Utthita trikónásana, 15, 87, 90

V

vědy, 8
Viparítakarání, 48, 81

Vírabhrásana I, 17, 91
Vírabhrásana II, 18, 91
Vírásana, 27
v předklonu, 27, 83, 88
Vrkšásana, 14

Z

základy jógy dle Iyengara, 7
ztuhlé kyčle
ásany, 90—93

CO JE TO

JÓGA

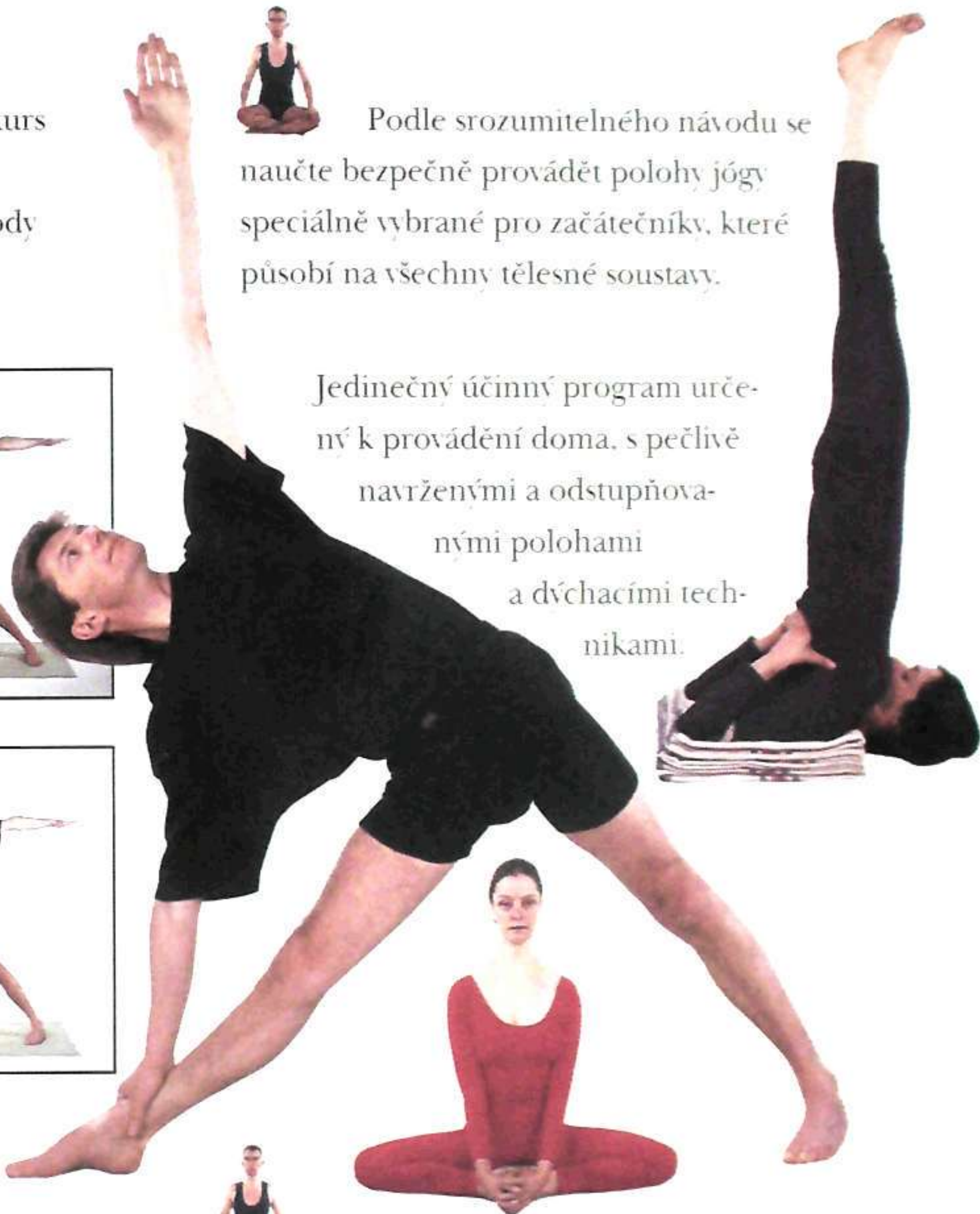
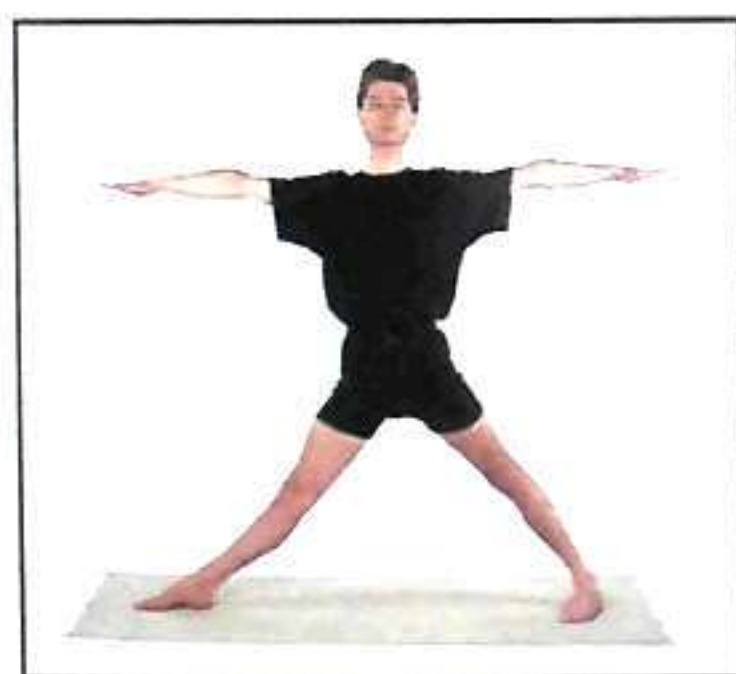


Praktický, snadno zvládnutelný kurs jógy s průvodními fotografiemi, napsaný významnou interpretkou Iyengarovy metody jógy.



Podle srozumitelného návodu se naučte bezpečně provádět polohy jógy speciálně vybrané pro začátečníky, které působí na všechny tělesné soustavy.

Jedinečný účinný program určený k provádění doma, s pečlivě navrženými a odstupňovanými polohami a dýchacími technikami.



Uklidněte si myšlenky, zvyšte svou koncentraci a zmírněte stres a napětí díky blahodárným silám jógy – naučte se posilovat svaly, získávat ohebnost, stimulovat krevní oběh a zlepšovat celkové zdraví.



Bojujte proti stresům moderního života a dosáhněte zdraví a naplnění prostřednictvím nestárnoucí praktické filozofie Iyengarovy metody jógy, dnes nejpraktikovanější formy jógy.



ISBN 80-7180-058-9



9 788071 800583 >