

AKTIVAČNÍ SESTAVA

Výchozí poloha vadžrasána – sed na patách + kapalabháti – 30–50 cyklů.

- 1) Z vadžrasány přechod do kleku a balančního dřepu
– ruce spojené ve vzpažení.



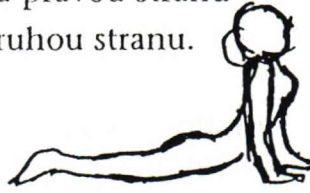
- 2) Zpět do kleku a zaujmeme jógu mudru se vzpaženými rukama.



- 3) Ruce k ramen. kloubům a zaujmeme housenku, ve které provádíme torsní protočení pánve na pravou stranu – hlava uložena na levé líci a pak na druhou stranu.



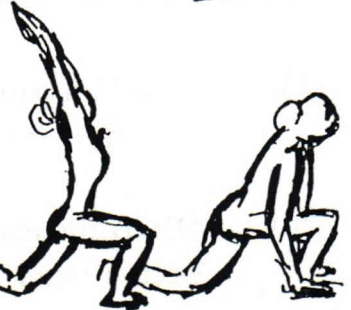
- 4) Kobra s protáčením a simhasánou.



- 5) Pyramida s variací na špičkách. *paty – špičky*



- 6) Ašva sančalanásana s protočením páteře, levá noha vzad, levá ruka na pravé koleno, pravá ruka na levou patu.



- 7) Předklon ze stoje, dřep a ruce obepnou holeně.



- 8) Stoj na špičkách – protažení hrudní záklon.



- 9) Předklon ze stoje.



- 10) Pozice č. 6 pravá noha vzad.



- 11) Pozice č. 5.

- 12) Kobra s protočením na obě strany.

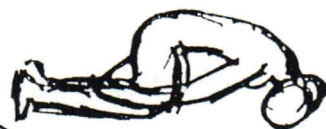
- 13) Housenka s protočením pánve – pozice č. 3.

- 14) Jóga mudra, ruce ve vzpažení.

- 15) Dyn. jóga mudra – po výdechu ruce spojíme a hmitneme do zapažení 3krát.



16) Další variace jógy mudry s rukama na lýtkách – provádíme s nádechem ašvini mudru a udjanu po výdechu – 2krát.



17) Vadžrasána – ruce na stehna, vytahujeme páteř nahoru pomocí rukou.



18) Ardha uštrasána – ruce dozadu prsty směřují k tělu.

19) Supta vadžrasána – leh mezi paty s protažením, ruce za hlavu.



20) Pozice žábý – kolena od sebe.



21) Simhasána – lví grimasa – ruce mezi kolena, prsty směřují k sobě – ve výdechu dlouhé „Λ“.



22) Stranové úklony ve vadžrasáně, ruce v týl, kolena od sebe.

23) Z vadžrasany – předklony k pravému a k levému kolenu, ruce spojené za zády, páteř protažena.



24) Dharmik asána – ruce obepnou kotníky – koncentrace na dech a páteř.



25) Čakki – v skříženém sedu se kolébáme do stran vpřed a vzad.

Poslední dvě polohy jsou relaxační.

26) Kapalabháti – 50 cyklů – pokročilí provedou pak bandhy – svalové uzávěry.

Nejprve provádíme nácvik jednotlivých poloh, postupně pak plynule přecházíme z jedné polohy do druhé. Při nácviku dýcháme tak, jak nám to umožňují polohy s tím, že dodržujeme pravidlo – vdechu při záklonu a výdechu při předklonu. Po zvládnutí celé sestavy zařadíme dýchání typu udždžají. Dýchání se zúženou hlasivkovou štěrbinou.

V jednotlivých polohách můžeme postupně podle pokročilosti přidávat ašvinu mudru, mula bandhu, udyjanu a simhasánu. Zadržení dechu provádí jen pokročilí a zdraví cvičenci.