

Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

Dnešní rozhodnutí ovlivní tvůj zítřek.

6 ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ FLEXIBILITY

1. Správné dýchání
2. Vnímání vlastního těla
3. Mindset
4. Spojení těla, dechu a mysli
5. Pravidelnost
6. Výstup z komfortní zóny

Investuj do sebe.

pracuj pro sebe

a odměň se za svou práci !



KATERINA BELOVSKA

Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

MOTIVAČNÍ TRÉNINKOVÝ PRŮVODCE

		1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN
1. TÝDEN								
								
		1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN
2. TÝDEN								
								
		1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN
3. TÝDEN								
								
		1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN
4. TÝDEN								
								
		1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN
5. TÝDEN								
								
		1. DEN	2. DEN	3. DEN	4. DEN	5. DEN	6. DEN	7. DEN
6. TÝDEN								
								



PRAXE JÓGY



DECHOVÉ CVIČENÍ



KATERINA BELOVSKA

Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

POZNÁMKY 1. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

První týden jsi

úspěšně zvládl.



KATERINA BELOVSKA

Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

POZNÁMKY 2. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Druhý týden jsi

úspěšně zvládl.



KATERINA BELOVSKA

Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

POZNÁMKY 3. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Třetí týden jsi

úspěšně zvládl.



Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

POZNÁMKY 4. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Čtvrtý týden jsi

úspěšně zvládl.



Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

POZNÁMKY 5. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Pátý týden jsi

úspěšně zvládl.



Flexibilita

TĚLA & MYSLI

6 LEKCÍ-6 TÝDNŮ-6 PRINCIPŮ ♥

POZNÁMKY 6. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Šestý týden jsi

úspěšně zvládl.



Základy zdravého pohybu

FLEXIBILITA TĚLA & MYSLI ♥

3 ZÁKLADNÍ PILÍŘE

Pro zdravý pohyb je důležité, aby sis ve svém těle vytvořil pevný základ. Ten ti zajistí zdravé tělo, zdravou mysl a trvalé výsledky.

- 1. Aktivace pánevního dna**
- 2. Základní dechová technika**
- 3. Základy posílení středu těla**

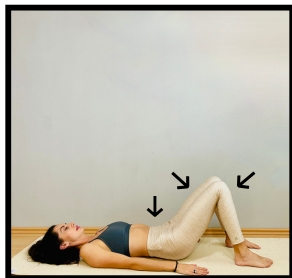


KATERINA BELOVSKA

1. Aktivace pánevního dna

DNEŠNÍ ROZHODNUTÍ OVLIVNÍ TVŮJ ZÍTŘEK ♥

A) POZICE V LEŽE



Lehněte si na záda, pokrčte kolena. Chodidla umístěte mírně od sebe a kolena přivedte k sobě. Podsaďte pánev, aby byla celá páteř v kontaktu s podložkou.

S nádechem jemně zatlačte kostrč a bedra do podložky a kolena k sobě. Pánevní kost táhněte směrem nahoru k hrudníku. Uvědomte si oblast kolem vašich genitálií a začněte aktivovat svaly kolem nich a vtahovat je směrem k sobě a nahoru.

Příklad: Představte si, jako byste zadržovali močení.

B) POZICE V SEDĚ



Sedněte si do pohodlné sedu.

(TIP pro pohodlný sed: Sedněte si ke stěně, podložte si hýždě a kolena blokem, dekou či polštářem.)

Uvolněte dlaně na kolena nebo do klína. Podsaďte pánev, aby celá páteř byla narovnaná.

S nádechem jemně zatlačte sedačí kosti do podložky, pánevní kost táhněte směrem nahoru k hrudníku. Uvědomte si oblast kolem vašich genitálií a začněte aktivovat svaly kolem nich a vtahovat je směrem k sobě a nahoru.

Příklad: Představte si, jako byste zadržovali močení.



2. Základní dechová technika

DNEŠNÍ ROZHODNUTÍ OVLIVNÍ TVŮJ ZÍTŘEK ♥

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

ZÁKLADNÍ POZICE:

V sedě nebo v leže, aby páteř byla rovná.

a) pozice v leže



b) pozice v sedě



PROVEDENÍ:

Usaďte se či si lehněte. Aktivujte pánevní dno a mírně jej vtáhněte směrem dovnitř a nahoru. Břišní stěnu jemně vtahujte směrem k páteři. Táhněte páteř směrem nahoru za korunou hlavy. Ramena a lopatky stahujte směrem dolů k podložce.

KONCENTRACE:

Na dech.

OPAKOVÁNÍ:

5–10 opakování.



PLNÝ JÓGOVÝ DECH SE ROZDĚLUJE NA TŘI ČÁSTI:

BŘIŠNÍ DECH

Položte si dlaně na břicho, prsty směřují směrem k sobě. S nádechem pozorujte naplnění břišní dutiny, s výdechem její uvolnění.

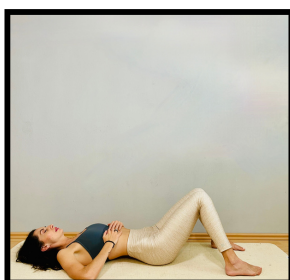
HRUDNÍ DECH

Položte si dlaně na spodní žebra, prsty směřují směrem k sobě. S nádechem pozorujte naplnění hrudního koše, s výdechem jeho uvolnění.

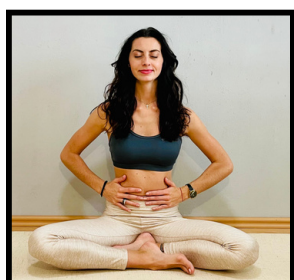
PODKLÍČKOVÝ DECH

Položte si dlaně pod klíční kosti, prsty směřují směrem ke krku. S nádechem pozorujte naplnění horní části hrudníku, s výdechem jeho uvolnění. Dech v této oblasti může být méně znatelný.

a) pozice v leže



a) pozice v sedě



Na 3–4 doby nádech.
Malá zádrž dechu.
Na 6–8 dob výdech.
5–10 opakování.

Na 3–4 doby nádech.
Malá zádrž dechu.
Na 6–8 dob výdech.
5–10 opakování.

Na 3–4 doby nádech.
Malá zádrž dechu.
Na 6–8 dob výdech.
5–10 opakování.



PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Plný jógový dech propojuje všechny tři výše uvedené dechy.

Zaujměte základní pozici a provedení.

Položte si levou ruku na břicho a pravou ruku na klíční kost.

Aktivujte pánevní dno a vtahujte jej spolu s energií směrem dovnitř a nahoru za korunu hlavy. S nádechem vytahujete dech směrem nahoru přes břicho, hrudník až pod klíční kosti a s výdechem uvolňujete.

Výdech můžete provést:

Podklíčky – Hrudník – Břicho / Břicho – Hrudník – Podklíčky.

a) pozice v leže

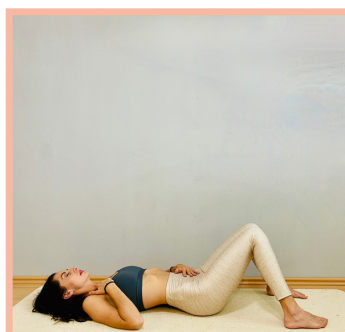


Na 3–4 doby nádech.

Malá zádrž dechu.

Na 6–8 dob výdech.

b) pozice v sedě



Na 3–4 doby nádech.

Malá zádrž dechu.

Na 6–8 dob výdech.



3. Základy posílení středu těla

DNEŠNÍ ROZHODNUTÍ OVLIVNÍ TVŮJ ZÍTŘEK ♥

**Posílené jádro dodává energii, větší vytrvalost a vede k lepší fyzické kondici.
Pomáhá ke správnému držení trupu a eliminuje bolesti zad či dolních končetin.
Silný střed těla zajišťuje stabilitu, flexibilitu, hojnost a životní sílu.**

1. CVIČENÍ



Lehněte si na záda a pokrčte kolena. Mírně podsadte pánev, aby byla celá páteř v kontaktu s podložkou. Aktivujte pánevní dno. S nádechem zatlačte paže a chodidla do podložky s výdrží na 5 nádechů a výdechů. Opakujte 5–10x. Ujistěte se, že po celou dobu jsou bedra na podložce a krční páteř uvolněná a ramena podsazená.

2. CVIČENÍ



Lehněte si na záda, pokrčte kolena a položte chodidla na podložku. Zvedněte dolní končetiny, aby kolena svírala 90°. Chodidla uveďte do pozice „flex“ nebo „špička“. Dlaně umístěte na stehna.

S nádechem aktivujte pánevní dno a vši silou zapřete dlaně do stehen s výdrží na 5 nádechů a výdechů. S výdechem zůstaňte v pozici a jen uvolňujte dlaně a pánevní dno. Opakujte 5–10x. Ujistěte se, že po celou dobu jsou bedra na podložce a krční páteř uvolněná a ramena podsazená.



3. CVIČENÍ

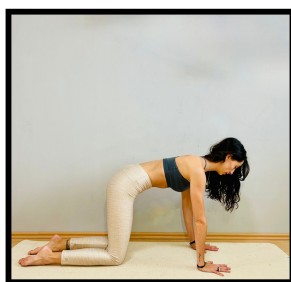


Lehněte si na záda, pokrčte kolena a položte chodidla na podložku.

Mírně podsadte pánev, aby byla celá páteř v kontaktu s podložkou.

S nádechem vyneste pánev směrem vzhůru ke stropu a s výdechem klesejte páteří, obratel po obratli, směrem dolů na podložku, pánev klesne jako poslední. Po celou dobu tlačte paty do podložky. Udržujte kolena v jedné linii s pánví, aby se neotvírala do stran. Cvik opakujete 5x nahoru–dolů a 5x s výdrží v horní pozici na 5 nádechů a výdechů.

4. CVIČENÍ



Zaujměte pozici stolu, dlaně a kolena jsou v jedné linii s rameny a pánví. Jemně zatlačte nártu do podložky. Aktivujte pánevní dno a dolní končetiny. Pupík lehce vtahujte směrem k páteři. Krk je v prodloužení s páteří. Zrak směřujte pod sebe na podložku.

Výdrž na 5–10 nádechů a výdechů.



S dalším nádechem otevřete hrudník a podívejte se před sebe. Hrudník klesne mírně směrem dolů k podložce. S výdechem, obratel po obratli, vyhrbte záda a břicho vtahujte směrem dovnitř k páteři a podsadte pánev. Bradu směřujte ke krku.

Po celou dobu mějte aktivní pánevní dno a dolní končetiny.



Osobní praxe

DNEŠNÍ ROZHODNUTÍ OVLIVNÍ TVŮJ ZÍTŘEK ♥

Měsíc je minimální doba nutná k tomu, aby sis zafixoval nový zvyk na mentální i fyzické úrovni pro tělo a mysl. Proto je důležité, abys nový zvyk – pohyb ve tvém těle – vytvářel pravidelně, krok po kroku.



Krok po kroku k trvalým výsledkům

6 lekcí-6 týdnů-6 principů

1. LEKCE Naučíš se správně dýchat
2. LEKCE Techniky vnímání vlastního těla
3. LEKCE Jak nastavit správně mysl
4. LEKCE Propojení dechu s pohybem
5. LEKCE Nalezení hranic flexibility těla a mysli
6. LEKCE Výzva flexibility pro tělo a mysl

*Zapiš si své vítězství do svých poznámek
a odměň se za svou práci!*

#vděčnost



KATERINA BELOVSKA