

3 Týdenní

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

Dnešní rozhodnutí ovlivní váš zítřek.

MOJE CVIČENÍ

	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	 						
	 						 



PRAXE JÓGY



DECHOVÉ CVIČENÍ

Investujte do sebe,
pracujte pro sebe
a odměňte se za svou práci !



KATERINA BELOVSKA

Poznámky

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

1. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

První týden



je úspěšně za vámi.



KATERINA BELOVSKA

Poznámky

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

2. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Druhý týden



je úspěšně za vámi.



KATERINA BELOVSKA

Poznámky

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

3. TÝDEN

1. DEN

2. DEN

3. DEN

4. DEN

5. DEN

6. DEN

7. DEN

Gratuluji !

Třetí týden

je úspěšně za vámi.



KATERINA BELOVSKA

1. Příloha

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

DECHOVÁ CVIČENÍ

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

ZÁKLADNÍ POZICE:

V sedě nebo v leže, aby páteř byla rovná.

A)



B)



KONCENTRACE:

Na celé tělo a na průběh dechu.

DÉLKA TRVÁNÍ:

10 - 15 opakování.

PROVEDENÍ:

Usaďte se/ lehněte si. Aktivujte pánevní dno a mírně jej vtáhněte směrem dovnitř a nahoru. Zároveň vytahujte páteř směrem nahoru za korunou hlavy.

Ramena a lopatky stahujte směrem dolů k podložce.

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.

PODKLIČKOVÝ 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.



DECHOVÁ CVIČENÍ

A/



B/



Na 3 až 4 doby nádech.
Malá zadrž dechu.
Na 6 až 8 dob výdech.
5 - 10 opakování.

Na 3 až 4 doby nádech.
Malá zadrž dechu.
Na 6 až 8 dob výdech.
5 - 10 opakování.

Na 3 až 4 doby nádech.
Malá zadrž dechu.
Na 6 až 8 dob výdech.
5 - 10 opakování.

PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Je spojení všech třech výše uvedených dechů.

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.

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/



B/



Na 3 až 4 doby nádech.
Malá zadrž dechu.
Na 6 - 8 dob výdech.

Na 3 až 4 doby nádech.
Malá zadrž dechu.
Na 6 - 8 dob výdech.



2. Příloha

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA

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

KONCENTRACE:

Pánevní dno, střed těla.

DÉLKA TRVÁNÍ:

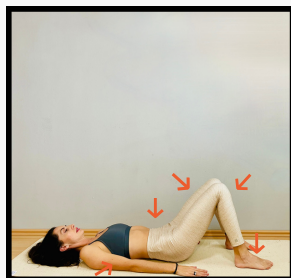
10 - 15 opakování (1 opak.: 1 nádech - 1 výdech).

PROVEDENÍ:

1. PLNÝ JÓGOVÝ DECH

Začněte plným jógovým dechem viz. Příloha č. 1., abyste před cvičením vnímali své tělo a mysl a zároveň jej zahřáli.

2. AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA



Lehněte si na záda a pokrčte kolena. Chodidla umístěte co nejbližší k hýždím. Mírně pod-sadte pánev pod sebe, aby byla celá páteř v kontaktu s podložkou. Nádech aktivace pánevního dna a s výdechem tlačte paty a paže do podložky.



3. POLOVIČNÍ MOST



Lehněte si na záda a pokrčte kolena. Chodidla umístěte co nejbližší k hýždím. Mírně pod-sadte pánev pod sebe, aby byla celá páteř v kontaktu s podložkou.

Po celou dobu tlačte paty do podložky. Pozor, aby kolena neuhýbala do stran. S dalším nádechem vyneste pánev směrem vzhůru ke stropu a s výdechem klesajte obratel po obratli směrem dolů na podložku, pánev klesne jako poslední.

Vnímejte při pohybu aktivaci pánevního dna.

10 opakování nahoru a dolů. S 10 opakování výdrž nahoře na 5 dechů.

4. ZAPŘENÍ DLANÍ DO STEHEN



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

Mírně pod-sadte pánev pod sebe, aby byla celá páteř v kontaktu s podložkou.

Aktivujte dolní končetiny, zapřete dlaně do podložky a zvedněte nohy vzhůru do 90°.

Chodidla jsou aktivní v pozici flex nebo špička. Dlaně umístěte na stehna.

S nádechem aktivujte pánevní dno a vši silou zapřete dlaně do stehen.

S výdechem zůstaňte v pozici a jen uvolňujte dlaně a pánevní dno.

10 opakování aktivace - uvolnění. S 10 opakováním výdrže v aktivaci na 5 dechů.

Ujistěte se, že po celou dobu je kostrč na podložce a krční páteř uvolněná.



5. POZICE STOLU

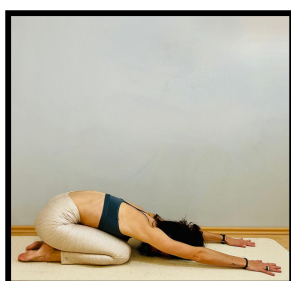


Zaujměte pozici stolu, dlaně a kolena jsou v jedné linii rameny a pánví.
Aktivujte pánevní dno a spolu sním i dolní končetiny. Stehna stlačujte směrem k sobě.
Břicho a hrudník vtáhněte dovnitř směrem k páteři.
Krk je v prodloužení s páteří. Zrak směřujte pod sebe na podložku.
V této pozici zůstaňte na 5 - 10 nádechů a výdechů.



S dalším nádechem otevřete hrudník a podívejte se před sebe.
Hrudník klesne mírně směrem dolů k podložce. Pánevní dno zůstává aktivní.
S výdechem obrátel po obratli vyhrbte záda a břicho vtahujte směrem dovnitř k páteři.
Bradu směřujte ke krku (tzv. "druhá brada").
Mějte po celou dobu aktivní pánevní dno, chráníte se tím bederní část zad.

6. POZICE DÍTĚTE



Dosedněte na paty a uvolněte čelo na podložku. Před-pažte ruce před sebe na podložku.
Aktivujte pánevní dno. S nádechem se vytahujte dopředu za rukama a zároveň táhněte boky směrem dozadu a dolů.
S každým nádechem vnímejte protažení páteře a s výdechem uvolnění celého trupu.



Osobní praxe

KURZ JÓGY

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA ♥

21 dní je minimální doba nutná k tomu, abyste si mentálně zafixoval novou skutečnost.

Výše uvedené cviky zaměřené na dech a aktivaci pánevního dna doporučuji praktikovat každý den po dobu 21 dní pro vytvoření nového návyku na mentální a fyzické úrovni. Jejich funkce a záměr bude vysvětlen na lekcích kurzu.

ČETNOST cviků pro každý den:

♥ Praxe jógy:

1. posílení pánevního dna. Postup dle přílohy č. 1.
2. 2x týdně online lekce jógy s lektorkou.



Dechové cvičení

Praxe plného jogového dechu. Postup dle přílohy č. 2.

Zapište si své vítězství do plánu a odměňte se za svou práci !



KATERINA BELOVSKA