

Jarní sestava

Na začátku cvičení se můžete zahřát pozdravem slunci. Kdybyste nevěděli, jak vypadá, podívejte se na www.powerjoga.tv nebo si stáhněte noviny na www.getinbalance.cz, kde pozdrav slunci a mnoho dalších cvičení naleznete. Každý týden se seznamte s jednou z níže uvedených pozic a praktikujte ji každý den. Zůstaňte v ní 10 nádechů a výdechů, u těch složitějších stačí nejprve několik sekund a postupně zvyšujte výdrž. Nakonec chvíli relaxujte v pozici mrtvoly.

Pozice Matsjendrova (ardha matsjendrásana)

Posadte se do pozice hole. Pokrčte pravou nohou a dejte vně levého kolene. S nádechem zvedněte levou paži, pokrčte ji a loktem opřete o koleno. S výdechem se lehce točte dozadu za pravým ramenem. Vzádu zůstaňte a dýchejte. Proveďte na obě strany souměrně. Pozice vhodná pro masáž celé páteře, svalů dutiny břišní a aktivaci nervové soustavy.



Pozice králíka

Ze sedu na patách se předkloňte a uvolněte trup přes stehna. S nádechem zvedněte paže do zapažení a plynule dýchejte. Těžiště přesouvejte na hlavu. Po návratu zůstaňte chvíli



sedět na patách. Vhodný trénink dechu v horní části trupu a prokrvení hlavy.

Pozice pluhu (halásana)

V pozici mrtvoly srovnejte své tělo. Postupně s nádechem přeneste nohy vznesmo za hlavu a opřete prsty chodidel do země. Postupně zpevněte nohy a zatlačte dozadu do pat.



Po ukončení proveďte pozici ryby.



Pozice ryby (matsjásana)



Pozice svíčky (sarvangásana)

V pozici mrtvoly srovnejte své tělo. Postupně s nádechem přeneste nohy vznesmo za hlavu. Podepřete si záda dlaněmi a zvedněte nohy nahoru. Nepohybujte se v žádném případě po krku. Po skončení opět přejděte do pozice ryby.



Pozice předklonu (uttanásana)

Z pozice hory se předkloňte, zůstaňte a dýchejte. Můžete si vybrat formu provedení této pozice. Buď jenom „visíte“ bez přitahování a práce břicha a uvolňujete vědomým dýcháním záda, nebo se můžete přitáhnout za nohy nebo opřít dlaně o zem vedle chodidel. V tuto chvíli maximálně pracuje břicho a pozice patří mezi ty, které odstraňují tukové polštářky na břicho. Navíc prokrví celou hlavu, protáhne zadní stranu těla.



Z pozice kočky s výdechem zvedněte co nevyšší kostrč. Nadechněte se, s výdechem se odtlačte od dlaní směrem za kostrči a v nohách klesněte na chodidla. Dejte důraz do stehna. V nich zatlačte dozadu. Plynule dýchejte. Pozice se řadí mezi obrácené a má velice pozitivní vliv na obnovu energie, prokrvení mozku a celého obličje. Navíc komplexně protahuje a posiluje celé tělo.