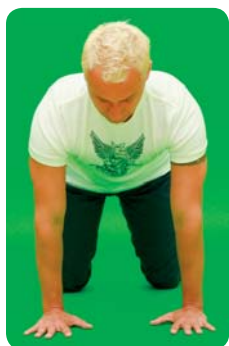


Pozice, kterými můžete uvolnit záda, zbavit se napětí a únavy.

Cvičte je pravidelně a používejte při nich vědomé dýchání.

## Sestava pro zimní období



◀ V pozici kočky srovnejte celé tělo. Neprohýbejte se v zádech - kostrč táhněte dozadu a temenem hlavy tlačte dopředu. Břichem v oblasti pod pupíkem (uddijana mudra) vystelte páteř a nebuďte prohnutí. Plynule dýchejte a snažte se stále prodlužovat páteř. Mějte pocit, že rostete.



▲ Začněte kroužit několikrát za sebou doleva. Provádějte kruh a plynule dýchejte.

Ve stejném počtu opakování provádějte kroužení doprava.



Nadechněte se výchozí pozici kočky...



### Kombinace dynamiky

...a s výdechem přejděte do pozice dítěte. S nádechem se vraťte zpět a s výdechem opět sedněte na paty tak, abyste sedací kosti cítili co nejnižší na patách. Kdyby vás tlačila kolena, podložte si je dekou. Proveďte 20 krát za sebou, abyste aktivovali tělo.

### Kombinace pro uvolnění kyčlí a zad

S výdechem sedáme do pozice dítěte, s nádechem se vracíme zpět do pozice kočky.



◀ Pokrčíme nohu, chodidlem ji opřeme k opačnému kolenu a vytvoříme pokrčnou nohu do strany.



S výdechem sedáme opět do pozice dítěte.

Opakujeme na druhou nohu a celou sestavu několikrát za sebou.

Pokrčte nohy a s výdechem se otočte za pravým ramenem dozadu. Zůstaňte a vyrovnejte páteř. Uvolněte ramena a plynule dýchejte. Vystřídejte na obě strany.



Pozice twistu

S výdechem se ukoľte k jedné dolní končetině. Plynule dýchejte a uvolněte se v pozici. Po výdrži zhruba na 6 nádechů a výdechů vystřídejte strany.



Pozice obráceného překážkového sedu

### Pozice překážkového sedu

Pokrčte jednu nohu a opřete ji o protilehlé stehno zevnitř. Nadechněte se a předkloňte se k napnuté dolní končetině. Vydrtzte 10 nádechů a výdechů, potom vyměňte strany. Pozice protahuje nohy a uvolňuje kyčle i záda. Pozor - nepřítahujte se k noze, ale zaujměte pozici a potom se v ní uvolněte.



### Pozice stromu

Postavte se a přesuňte váhu na jedno chodidlo. Zaměřte pozornost do jednoho bodu. Zvedněte pokrčenou nohu, vytočte koleno a opřete chodidlo o vnitřní stranu stehna. Vzpažte, nebo nechte dlaně spojené před hrudníkem. V pozici proveďte několik nádechů a výdechů a vystřídejte strany.



### Pozice orla

Pokrčte nohy a mírně podřepněte. Pokrčenou pravou paži dejte před obličej. Do jejího podloktí zasuňte levou paži a obtočte předloktí okolo sebe. Směřujte dlaně na sebe. Zvedněte a pokrčte pravou nohu, přes stehno druhé dolní končetiny ji obtočte tak, abyste postupně zasunuli nárt za lýtko. Provádění pozice je náročné, především pro klouby, proto nechoďte přes bolest a respektujte možnosti svého těla. Pravidelným cvičením se klouby uvolní a časem půjde pozice provést lépe. Nespěchejte. Na jedné straně zůstaňte několik nádechů a výdechů, opakujte na druhou stranu.

