



WELLNESS 07. 08. 2017

Jóga pro začátečníky, která vás bude bavit. Vyzkoušejte pozdrav slunci

Pozdrav slunci, který se prostřednictvím obrázků a popisků naučíme, patří mezi základní cviky jógy. Jedná se o logické sekvenční propojení...

Vstáváte každý den s bolestmi zad? Cítíte se už po ránu unavení a takříkajíc jako vytažení z pračky? Pak je na čase to změnit. Protože každý den můžeme vstávat s lehkostí a bez potíží. Stačí nám k tomu jednoduchá jóga pro začátečníky.

Budík zazvoní v 5.30 a my máme půlhodinku na to, abychom se oblékli, vyčistili si zuby a připravili věci do práce. Na snídani samozřejmě čas nezbývá, a na nějaké protažení v tom spěchu už ani nemyslíme. Že se scénář až nápadně podobá vašim startům dne?

Dnešní člověk dělá jednu velikou chybu. Většina lidí ráno vystartuje z postele, aniž by se zastavila a udělala strečink. Ale co udělá pes nebo kočka jako první věc po ránu? Samozřejmě že se protáhnou. A že na to nemáte čas? S našimi cviky budete mít! **Jóga pro začátečníky vám zabere 5, maximálně 10 minut denně** a ranní pozdrav slunci vás doslova nakopne do nového dne. Tak ji pojďte vyzkoušet s námi, připravili jsme pro vás **jednoduchý a přehledný postup.**

Jóga pro začátečníky: Naučte se pozdrav slunci

Pozdrav slunci, který se prostřednictvím obrázků a popisků naučíme, **patří mezi základní cviky jógy**. Jedná se o logické sekvenční propojení jednotlivých pozic (asán), které jsou spojeny v **celistvé a působivé cvičení**. Tato ranní jóga má mnoho odchylek a různých způsobů provedení. Je tedy možné, že až půjdete do jógového studia nebo na kurz, uvidíte jiné sekvence cviků.

Podle tradice prý **pozdrav slunci dříve cvičili indiští mudrci**. Hleděli přitom k východu slunce a vítali tak ranním rituálem nový den. Prováděnou sestavou **vzdávali úctu životu, čistotě, světlu, vědomí i jasnosti**.

Pokud vás jóga pro začátečníky oslovila a chystáte se pustit do cvičení, je nejdůležitější, abyste **jednotlivé pozice (asány) prováděli plynule a vždy je propojili s výdechem nebo nádechem** tak, jak je to uvedeno v návodu. V jednotlivých pozicích můžete setrvat i déle, nezapomínejte se při tom ale nadechnout i vydechnout nosem. Pohyb by vás také neměl bolet. Pokud by vás nějaká pozice příliš omezovala, nenuťte se do ní násilí, ale dejte tomu čas.

Připravili jsme pro vás podrobný návod na dvě obvyklé varianty pozdravu slunce. **Pokud s jógou teprve začínáte, určitě si nejprve vyzkoušejte 1. variantu**. Pokud už jste pokročilí a chcete si k základu něco přidat, pak je pro vás připravená **2. varianta ranní jógy**.

Pozdrav slunci krok za krokem (varianta A)

1. Stojíme na začátku podložky, ruce máme podél těla a hlava i ramena jsou uvolněné. **Dýcháme i vydechujeme nosem** a zhluboka dýcháme.
2. **S nádechem** spuštěné paže roztáhneme do stran a vytáhneme je nad hlavu. Spojíme dlaně k sobě a v pozici chvíli setrváme.
3. **S výdechem** paže spustíme a jdeme do předklonu, při kterém se snažíme dlaněmi dotknout země. Pokud potřebujeme, můžeme si kolena pokrčit.
4. **S nádechem** zvedneme hrudník do polovičního předklonu. Břicho a žebra se snažíme vtáhnout dovnitř, ruce si můžeme opřít o stehna. Záda jsou rovná. Hledíme vpřed.
5. **S výdechem** jdeme přes **prkno** (plank) do klikové výdrže. Pokud potřebujeme, můžeme si nejprve položit kolena a až poté udělat cvik.
6. **S nádechem** jdeme přes pokrčené lokty na cvik **pes hlavou vzhůru**, při kterém se opíráme pouze o nártý a dlaně i pánev jsou zvednuté. Hledíme vzhůru.
7. **S výdechem** uděláme cvik **pes hlavou dolů**, ve kterém vydržíme 5 výdechů a nádechů. Břicho máme zpevněné, paty tlačíme do podložky a dýcháme.
8. **S nádechem** jdeme do rovného předklonu. Břicho a žebra tlačíme dovnitř. Pokud potřebujeme, ruce si opíráme o stehna. Hledíme vpřed.
9. **S výdechem** jdeme opět do hlubokého předklonu snažíme se dotknout země a pokud chceme, můžeme si kolena pokrčit.
10. **S nádechem** rolujeme tělo nahoru a paže zvedáme směrem nahoru. Dlaně si spojíme.
11. Pozdrav slunci končí svěšením paží k tělu. **Cvik můžeme opakovat podle potřeby**.



Pozdrav slunci krok za krokem (varianta B)

1. Stojíme na začátku podložky, ruce máme podél těla a hlava i ramena jsou uvolněné. **Dýcháme i vydechujeme nosem** a zhluboka dýcháme.
2. **S nádechem** spuštěné paže roztáhneme do stran a vytáhneme je nad hlavu. Spojíme dlaně k

sobě a v pozici chvíli setrváme.

3. **S výdechem** paže spustíme a jdeme do předklonu, při kterém se snažíme se dlaněmi dotknout země. Pokud potřebujeme, můžeme si kolena pokrčit.
4. **S nádechem** zvedneme hrudník do polovičního předklonu. Břicho a žebra se snažíme vtáhnout dovnitř, ruce si můžeme opřít o stehna. Záda jsou rovná. Hledíme vpřed.
5. **S výdechem** jdeme přes **prkno** (plank) do klikové výdrže. Pokud potřebujeme, můžeme si nejprve položit kolena a až poté udělat cvik.
6. **S nádechem** jdeme přes pokrčené lokty udělat cvik **pes hlavou vzhůru**, při kterém se opíráme pouze o nártý a dlaně i pánev jsou zvednuté. Hledíme vzhůru.
7. **S výdechem** uděláme cvik **pes hlavou dolů**, ve kterém vydržíme 5 výdechů a nádechů. Břicho máme zpevněné, paty tlačíme do podložky a dýcháme.
8. **S nádechem** si z pozice psa hlavou dolů přešlápneme pravou nohou mezi dlaně a na nohu přenášíme váhu. Na levé noze stojíme celým chodidlem. Jdeme do pozice **bojovníka I**, pravá noha je pokrčená a zadní noha je natažená. Ruce zvedáme nahoru a hledíme směrem za nimi.
9. **S výdechem** jdeme z pozice bojovníka I opět přes **prkno** (plank) do klikové výdrže. Pokud potřebujeme, můžeme si nejprve položit kolena a až poté udělat cvik.
10. **S nádechem** přes pokrčené lokty uděláme cvik **pes hlavou vzhůru**, při kterém se opíráme pouze o nártý a dlaně i pánev jsou zvednuté. Hledíme vzhůru.
11. **S výdechem** uděláme cvik **pes hlavou dolů**, ve kterém vydržíme 5 výdechů a nádechů. Břicho máme zpevněné, paty tlačíme do podložky a dýcháme.
12. **S nádechem** si z pozice psa hlavou dolů přešlápneme levou nohou mezi dlaně a na nohu přenášíme váhu. Na pravé noze stojíme celým chodidlem. Jdeme do pozice **bojovníka I**, levá noha je pokrčená a zadní noha je natažená. Ruce zvedáme nahoru a hledíme směrem za nimi.
13. **S výdechem** jdeme z pozice bojovníka I opět přes **prkno** (plank) do klikové výdrže. Pokud potřebujeme, můžeme si nejprve položit kolena a až poté udělat cvik.
14. **S nádechem** přes pokrčené lokty uděláme cvik **pes hlavou vzhůru**, při kterém se opíráme pouze o nártý a dlaně i pánev jsou zvednuté. Hledíme vzhůru.
15. **S výdechem** uděláme cvik **pes hlavou dolů**, ve kterém vydržíme 5 výdechů a nádechů. Břicho máme zpevněné, paty tlačíme do podložky a dýcháme.
16. **S nádechem** jdeme do rovného předklonu. Břicho a žebra tlačíme dovnitř. Pokud potřebujeme, ruce si opíráme o stehna. Hledíme vpřed.
17. **S výdechem** jdeme opět do hlubokého předklonu snažíme se dotknout země, a pokud chceme, můžeme si kolena pokrčit.
18. **S nádechem** rolujeme tělo nahoru a paže zvedáme směrem nahoru. Dlaně si spojíme.
19. **Pozdrav slunci** končí svěšením paží k tělu. **Cvik můžeme opakovat podle potřeby.**



Ranní jóga jako rituál

Jóga pro začátečníky je skvělá v tom, že už po týdnu cvičení na sobě ucítíte příznivé účinky. Nejenže [ranní jóga pomáhá k protažení celého těla](#) a takříkajíc vám nastartuje celý den, ale dlouhodobě také posiluje svalstvo celého těla, povzbuzuje krevní oběh, zlepšuje schopnosti soustředění a také psychickou rovnováhu.

Ideální proto bude, pokud si ze cvičení uděláte rituál a ranní jógou začnete každý den. Vyzkoušet můžete také [pravidelné cvičení Pět Tibetanů](#).