



WELLNESS 22. 01. 2019

## Pozdrav Měsíci - jednoduchá jógová sestava pomůže s nespavostí a zajistí klidný spánek

Jak už název napovídá, pozdrav Měsíci praktikujeme večer, po celém dni, kdy jsme unaveni nejen fyzicky, ale také psychicky. Pozdrav Měsíci má zejména...

O pozdravu Slunci už jste pravděpodobně slyšeli. Říkáte si, že když má svůj pozdrav Slunce, měl by ho mít i Měsíc? Máte pravdu! Pozdrav Měsíci existuje, ačkoliv není tak známý, jako pozdrav Slunci. Abyste tento pozdrav zvládli provést, stačí vám jednoduchá [jóga pro začátečníky](#).

Měsíc je protipólem Slunce, a to platí i v józe. Pokud znáte a [praktikujete pozdrav Slunci](#), připravte se na to, že pozdrav Měsíci se provádí opačně. Znamená to, že **sestava je vedena do stran**, nikoliv zepředu dozadu a **začíná se z levé strany**. Na rozdíl od pozdravu Slunci zde existuje pouze **jediná zavedená varianta**, jak lze pozdrav Měsíci správně provádět.

# Jóga pro začátečníky aneb pozdrav Měsíci

Jak už název napovídá, pozdrav Měsíci **praktikujeme večer**, po celém dni, kdy jsme unaveni nejen fyzicky, ale také psychicky. Pozdrav Měsíci má zejména **meditativní a uklidňující kvality**, i proto se provádí večer. Je zaměřen na **protahení a zpevnění těla** po celém dni, **stimuluje vnitřní orgány, zklidňuje mysl** a také **pomáhá s nespavostí**. Pozdrav Měsíci můžete jednoduše sladit se skutečnou fází Měsíce - podívejte se na [lunární kalendář](#).

## Jak na pozdrav Měsíci?

Na to, abyste dokázali správně provést tuto sérii cviků, vám stačí jóga pro začátečníky. Připravili jsme pro vás podrobnou sestavu, kterou je nutné několikrát **opakovat**, doporučuje se **6x - 12x**. Jak už je u jógy zvykem, důležité je **nezapomínat na dýchání**, které má být pomalé, klidné, pravidelné a zároveň hluboké. Pojdme se tedy podívat na to, jak sestavu správně cvičit.

## Pozdrav Měsíci - sestava

1. Postavíme se na podložku, chodidly na šířku kyčlí. Paže dáme před sebe a **spojením hran svých malíčků vytvoříme z rukou misku**.
2. **S nádechem** si představíme, že nabíráme měsíční energii do dlaní a **mističku zvedáme nad hlavu**. **S výdechem energii přijímáme do sebe**, a to od temene hlavy směrem dolů - prsty jdoucími po těle.
3. Nabírání a rozlévání energie **opakujeme 3x za sebou**, přičemž při posledním opakování přesuneme **ruce za záda a spojíme** je tak, aby prsty směřovaly k lopatkám.
4. Provedeme mírný záklon a následný předklon.
5. **S nádechem se narovnáme** a vytočíme levou nohu, **s výdechem** a rovnými zády **se předkláníme k levé noze**. Skloníme a uvolníme hlavu a plynule dýcháme. Loučíme se tak s minulostí a vším, co právě uplynulo.
6. **S nádechem se vrátíme do vzpřímené polohy** a **s výdechem otočíme nohy** na druhou stranu a pozdravíme vše z minulosti, co se promítne i do budoucnosti.
7. **Nadechneme se**, narovnáme, vrátíme špičku zpět a **ruce spustíme podél těla**.
8. **Vytočíme levé chodidlo, opřeme levou ruku o zem** a **zvedneme pravou nohu** tak, aby bylo chodidlo směrem nahoru. Druhá ruka vede také nahoru. Právě teď nastává uklidnění organismu. To samé opakujeme i na druhou stranu a vyrovnáváme kladné a záporné aspekty svého života.
9. Nohy roznožíme na šířku upažení, vytočíme levé chodidlo a za levou rukou se **s nádechem vysouváme**. **S výdechem se ukláníme** k levé noze, pravá ruka jde přes hlavu. V této pozici zhodnotíme události uplynulého dne. **S nádechem půjdeme zpět** a to samé provedeme i na pravou stranu.
10. Nohy otočíme doleva, **předpažíme paže** a **zatneme pěsti s palci směrem vzhůru**. Přes levý palec se díváme do dálky a pravou ruku dáme s nádechem ostře loktem vzad. Pozice nám připomíná luk, kterým míříme na jednu svou špatnou vlastnost, kterou chceme změnit. S výdechem povolíme pravou ruku, vracíme se zpět a to samé provádíme i na druhou stranu. Tentokrát míříme na pozitivní vlastnost, kterou chceme rozvíjet.
11. **S výdechem se vrátíme do mírně rozkročené pozice**, chytíme se pravou rukou za pravý nárt, **s nádechem se předkláníme**, vzpažujeme levou ruku a mírně se předkláníme. V této pozici se povznášíme nad své špatné vlastnosti. To samé provedeme i na druhou stranu a vyrovnáváme své negativní a pozitivní stránky.
12. **S nádechem zvedneme ruce nad hlavu**, **s výdechem je spojíme k sobě** a stahujeme do týla.

13. Přejděte do první pozice a **pozdrav Měsíci několikrát zopakujte.**



*Zdroj: [completewellbeing.com](http://completewellbeing.com)*

Pozdrav Měsíci má za úkol nejen protáhnout a uklidnit naše tělo, ale zejména uklidnit a vyrovnat naši mysl. Součástí je hodnocení a vyrovnání se s právě uplynulým dnem.