

LISTOPAD – Protáhni se

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci listopadu naše

PRUŽNÉ TĚLO.

Proto motto pro tento měsíc zní:

Klidný dech a pružné tělo? S jógou to máš zaručeno!

VÝZVA ČÍSLO 3: JÓGA - ZAČÍNÁME

Stejně tak jako v minulém měsíci, vám přinášíme nové výzvy. V měsíci říjnu jsme vám chtěli ukázat, jak je dech pro optimální fungování našeho organismu (jak po stránce tělesné, tak po stránce duševní) nesmírně důležitý. V měsíci listopadu propojíme vnímání dechu s pohybem. Rozhodli jsme se vás zasvětit do tajů jógy. Jelikož je jóga komplexním cvičením, nepochybujeme, že jste se s ní již v nějaké podobě setkali. Protože vaše zkušenosti s jógou mohou být velmi různorodé, my vám dáme každý týden 3 možnosti, jak si s námi jógu zacvičit. Výběr ponecháme čistě na vás. Ať už se zařadíte do kterékoli ze tří nabídnutých skupin, zcela jistě si z našich jógových chviliek něco odnesete. Tak směle do toho 😊!

1. **Úplný začátečník** – z obrázku na další straně si vyzkoušejte prvních 5 pozic (první řádek). Můžete si každý všední den procvičit jen jednu pozici, nebo můžete každý den vyzkoušet všech 5 pozic z prvního řádku najednou.

Pozice HORA (TADASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=v- DOGqES5g>

Pozice MRTVOLA (SAVASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=CCfC7GqFZAM>

Pozice KOČKA (MARJARYASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=JNX2dbykTFg>

Pozice DÍTĚ (BALASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=S-7Zz90gL9I>

Pozice STŘECHA (ADHO MUKHA SVANASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=mfakO7TNEfY>

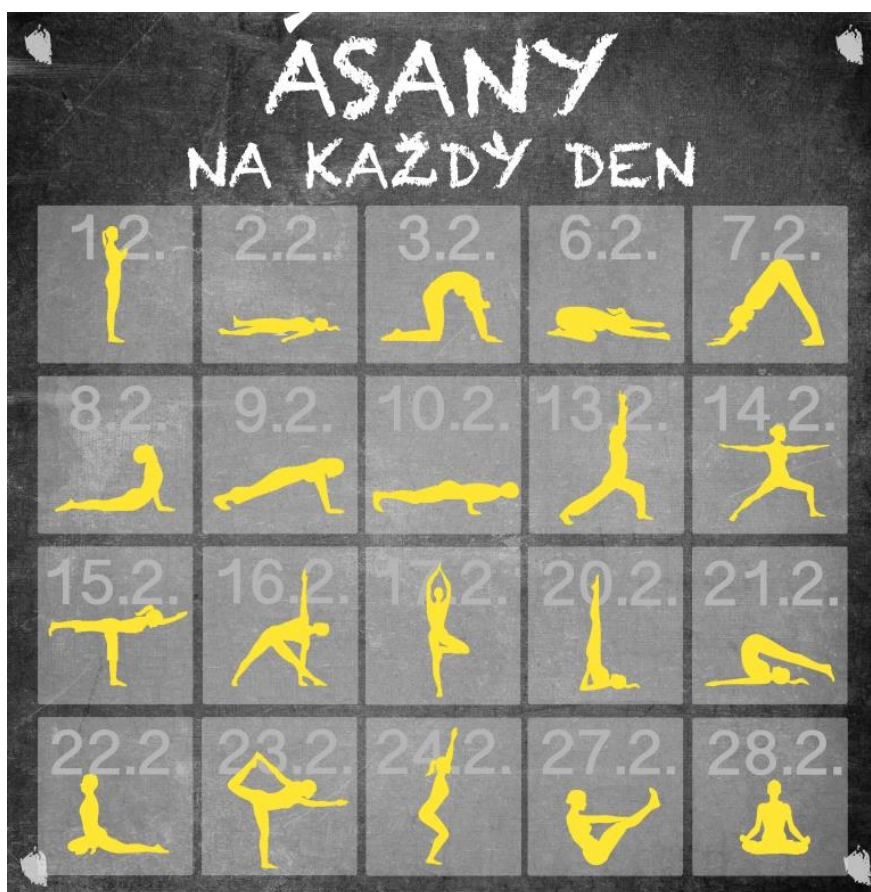
2. **Mírně pokročilý** – zacvičte si krátkou několika minutovou sestavu podle přiloženého videa.
https://www.youtube.com/watch?v=Nb7_TQhtVec&list=PLbjgxdDXQ0WimuNyme1RDk40hfsxl5xFg&index=7
3. **Pokročilý** – zacvičte si 20 až 30 minutovou sestavu podle níže přiloženého videa.
<https://www.youtube.com/watch?v=OsUM3io4Dp0&list=PLbjgxdDXQ0WgfPU0DDrz0URyCRENPak0c&index=1>

Proč cvičit jógu? Jóga není jen cvičení, ale i životní styl!

Jóga není jen o cvičení těla. Spojuje naše tělo a mysl dohromady. Na rozdíl od jiných sportů tak nepracuje pouze s naší fyzickou složkou, ale i tou psychickou. Proto řada lidí popisuje jógu spíše jako životní styl. Je ale jen na nás, jak moc budeme chtít jógu začlenit do svého života. Můžeme se klidně rozhodnout chodit na jógu jednou týdně a spirituální část jógy nechat stranou. Jaké bude mít jóga cviky, je rovněž jen na nás. Jóga je skvělá právě v tom, že si vše určíme my. Na józe si zacvičíme, ale zároveň odpočineme. Cílem jógy je totiž naše celkové uvolnění. Je proto skvělým relaxem. Cvičení jógy nezlepší jen naši fyziku, ale i zdraví. A o to nám jde především 😊!

Ásana” – v sanskrtu znamená pozici těla, zaujetí polohy a v ní také výdrž...

Každá ásana by měla být pro tělo i mysl příjemná, pohodlná a prospěšná. Smysluplným napojením ásan na sebe můžeme získat plynulou a ladnou sestavu. Může být jemná, může být náročná, silová, pomalá, rychlá, může být jakákoliv. Cvičení jógy proto může mít tisíce různých podob. Ásany jsou ale jedinečné a univerzální polohy těla, jsou jako zastavení v čase...



Za inspiraci, obrázky a videa děkujeme cvičitelce Rozálii - Still on the way

Tip na výlet pro měsíc listopad: Rozhledna Miloňová (Velké Karlovice)

A přátelé stejně tak, jako v minulé výzvě platí, že je potřeba vyrazit na čerstvý vzduch! Pozici HORY můžete báječně procvičit také v barevné přírodě listopadu. Těšíme se na vaše postřehy a fotografie z rozjímání v přírodě či na jógomatce 😊. Sdílejte je prosím spolu s námi!

Zdraví Vaši tělocvikáři