

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!

Co to ta jóga vlastně je?

Mnoho Západanů chápe jógu jako systém tělocviku (zejména poloh zvaných asány) a dýchacích technik (známých jako pránájáma). V podstatě mají na mysli hathajógu, která je však pouze jednou z cest k dosažení konečného cíle jógy – cítit se do hloubi duše v míru a plně si uvědomovat spojení s ostatními prvky ve vesmíru, jehož jsme nedílnou součástí. V Indii, kde se jóga zrodila před tisíci lety, volí lidé i další cesty, aby dospěli do stavu harmonické jednoty: například bhaktijógu založenou na uctívání boha, karmajógu založenou na nesobecké službě druhým (jejímž ztělesněním se stala Matka Tereza), džánajógu vycházející z poznání sebe sama, či rádžajógu kladoucí důraz na duchovní složku. Každá z cest jógy vyhovuje jinému typu člověka. Máte-li zájem hlavně o zdraví, pěknou postavu a rádi byste dosáhli o trochu více vnitřního klidu pravděpodobně zvolíte právě hathajógu.

VÝZVA ČÍSLO 5: JÓGA – UŽ JI PŘICHÁZÍM NA CHUŤ

I pro tento týden ponecháváme otočení pořadí skupin, a to stále jen proto,

aby se nám tam lépe vešel obrázek 😊, který považujeme pro jeho přehlednost za velmi důležitý.

3. **Pokročilý** – zacvičte si 20 až 30minutovou sestavu podle níže přiloženého videa.

3. týden s jógou

https://www.youtube.com/watch?v=S_Yz4zdc2co&list=PLbjgxdDXQ0WgfPU0DDrz0URyCRENPak0c&index=3

2. **Mírně pokročilý** – zacvičte si krátkou několika minutovou sestavu podle přiloženého videa.

Tento týden – JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

<https://www.youtube.com/watch?v=lyCqXqIStRM&list=RDCMUct7v7pd89jvSU7dGROIsM9A&index=20>

1. **Úplný začátečník** – z obrázku níže si vyzkoušejte dalších 5 pozic (třetí řádek).
Můžete si každý všední den procvičit jen jednu pozici, nebo můžete každý den vyzkoušet všech 5 pozic z prvního řádku najednou.

Pozice BOJOVNÍK 3 (VIRABHADRASANA 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=Uvrlqt9DRoQ&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=11>

Pozice TROJÚHELNÍK (TRIKONASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=gKGWHLIYnbk&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=12>

Pozice STROM (VRKSASANA)

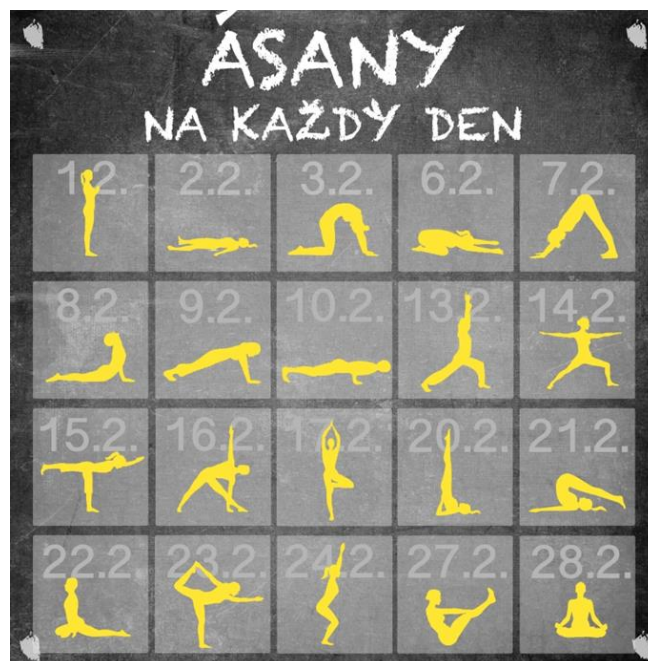
<https://www.youtube.com/watch?v=JXahVM3-7Us&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=13>

Pozice SVÍČKA (SARVANGASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=kwy9WGVOCoo&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=14>

Pozice PLUH (HALASANA)

<https://www.youtube.com/watch?v=Meh7QtXCchs&list=PLbjgxdDXQ0WgpNLdM5cCZYKn0-oAVNtJL&index=15>



Tip na knihu o józe, podle které se velmi dobře cvičí (včetně přiloženého CD):

15 minut jógy denně, Louise Grimeová, nakladatelství IKAR