



Bojovník 1 - Posiluje chodidla a kotníky, hýžd'ové svaly, svaly okolo kolen, masíruje orgány uložené v dutině břišní, uvolňuje kyčle, obnovuje přirozenou ohebnost páteře. Vyvarujte se ostrého úhlu v kolenu přední nohy mezi lýtkem a stehnem, snažte se co nejvíce přetočit pravý kyčel vpřed



Bojovník 1 se spinální rotací - odstraňuje bloky v páteři / fyzické i psychické/, zvyšuje rozsah rotace trupu, posiluje svaly trupu, příčný břišní sval, učí rovnováze, masíruje vnitřní orgány uložené v břišní dutině.

Stále mějte na paměti, že je důležité napínat páteř a vytáčet rameno. Povolte pánev dolů, s gravitací klesá dolů a tím protahuje a uvolňuje páteř



Bojovník 2 - posiluje nohy, kotníky, chodidla, paže a podkolenní šlachy, uvolňuje a posiluje svaly okolo kyčelních kloubů, stimuluje břišní orgány. Nezvedejte vnitřní stranu chodidla. Kostrč nevystřikujte a pánev tlačte dolů



Trojúhelník v jednostranném podřepu - posilovány jsou svaly dolních končetin, kolen a kotníků, zvyšuje ohebnost svalů kyčelních kloubů, podkolenních šlach, zvyšuje oběh krve v oblasti kyčlí, formuje tukové zásoby na bocích. Kyčel přední nohy tlačte mírně pod sebe a horní kyčel vytáčejte, jako lehčí varianta může být prováděno s opřenou levou paží o levé stehno



Triangle Reach Over - protažení bočních částí trupu, posiluje svalstvo podél páteře, šikmé břišní svalstvo a čtyřhranný sval bederní, nezatěžujte vahou těla spodní rameno. Stále vytáčejte rameno.



Trojúhelník - zlepšuje pružnost kyčlí a nohou, protahuje páteř, kladný účinek na páteřní nervstvo a zažívací trakt, modeluje boky a oblast břicha, protahuje boky, klouby, odstraňuje napětí a stres, zlepšuje trávení. Vytočená část trupu vzhůru se nesmí vtáčet dovnitř, stehna tlačte vzad, v případě vysokého krevního tlaku se dívejte dolů.



Obrácený bojovník s úklonem dozadu, torze v jednostranném podřepu - protažení šikmých břišních svalů a boků, protahuje ramena a vnější stranu kyčlí, posiluje čtyřhlavý sval stehenní a dolní končetiny.

Nepředklánějte se! Ukláníte se vzad a tím protahujete.



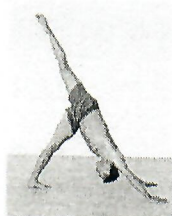
Crescent Reach Up position - protahuje bedrokyčlostehenní sval, protahuje čtyřhlavý sval stehenní zadní nohy a posiluje přední dolní končetinu, posiluje svaly okolo kotníků a chodidla, formuje hýžd'ové svaly, uvolnění ramen



Reverse plank - Posiluje zadní stranu paží a ramena. Protahuje hrudník a přední stranu ramen. Uvolňuje kotníky a prsty na nohách.



V-sit , loďka - posiluje přední stranu těla, hlavně břišní svaly a malý a velký hýžd'ový sval. Posiluje záda. Aktivuje zažívací orgány. Učí rovnováze.



Down Dog kick - posiluje ramena, paže, záda. Tvaruje hýžd'ové svaly a zadní stranu dolních končetin.



Svíčka - Zklidňuje centrální nervový systém a oživuje celé tělo. Reguluje krevní oběh a tok lymfy.



Pozice ryby - Zmírňuje ztuhlost krčních a ramenních svalů. Odstraňuje sklon ke kulacení zad. Zvyšuje kapacitu plic, neboť dochází k rozpínání hrudního koše. Má pozitivní účinky na činnost štítné žlázy.



Pozice pluhu - úžasné uvolnění bederní páteře a svalů v této oblasti. Působí proti zácpě. Reguluje činnost štítné žlázy.



Side plank open - Pozice, která vzbuzuje respekt, protože si mnoho lidí myslí, že mi nezvládnou. Přitom je tato pozice tak lehká a pohodlná. Pozice zaměřená na posílení celého těla, převážně ramen, paží, břišních svalů. Protahuje a uvolňuje hrudní koš, otvírá hrudník, dělá prostor pro plíce, uvolňuje krční páteř.



Poloviční kobyłka - Pozice, u které lidi nevěří, že to zvládnou. Zvládnou to, soustředí-li se ,a zpevní-li se tak mají. Důležité je myslet na zpevnění břišních svalů a hýždí. V součinnosti brání prohnutí v oblasti bederní páteře. Pozice pro koncentraci, pohodu a klid.

Zdroj: www.poweryoga.cz

Charakteristika polohových skupin

Polohy ve stoje

Aktivizují, povzbuzují, prohřívají svaly, podporují zdravé dýchání a krevní oběh, pozvednou vám náladu, rozvíjí sílu, rovnováhu a koordinaci, nohy se při nich propínají, kyčle, ramena a páteř rozhybávají, člověk získává větší stabilitu a také sebedůvěru, rozvíjí smysl pro orientaci v prostoru, působí jako prevence proti úrazům, stimuluje trávení, regulují činnost ledvin a jsou účinné proti zácpě

Polohy v sedě

Posilují, protahují tělo, ale méně energicky

Polohy v lehu

Mají osvěžující účinky, v některých polohách dochází k napětí, prodloužíte-li výdrž, tah povolí a svaly se protáhnou, některé polohy jsou pohodlné a uklidňující

Neutrální pozice

Chodidla se dotýkají rovnoměrně podložky, spolu se dotýkají vnitřní stranou chodidel, chodidla jsou přitisknuta k podložce, těžiště je rovnoměrně rozloženo ze středu na paty a špičky, prsty jsou přitisknuty k podložce a protaženy do dálky, dolní končetiny jsou zpevněné, svaly pánevní jsou stažené, protahujete páteř, zvedáte žebra, vytahujete páteř vzhůru, uvolňujete ramena, narovnejte krk, protáhněte paže až ke konečkům prstů, plynule dýchejte, uvolněte se

Mountain pose – pozice hory

Neutrální pozice. Vzpřímený stoj, chodidla se dotýkají vnitřními hranami. Špičky prstů směřují vpřed. Váha těla je rovnoměrně rozložena na bříška prstů a paty. Svaly pánevní dna jsou zpevněné. Páteř je protažena do výšky, ramena jsou dole a zatlačena dozadu. Paže jsou natažené podél těla, dlaně jsou vytočené směrem k tělu.

Forward bend – hluboký předklon

Stehna jsou zpevněná, dolní končetiny jsou napnuté. Břicho je vtažené, máte zpevněné pánevní dno. Pohyb vychází z kyčlí a váha je přenesena dopředu. Zkuste položit celé dlaně na zem vedle chodidel. V konečné fázi přitáhněte hrudník ke stehnům a kyčle vytáhněte vzhůru.

Cat pose – pozice kočky

Dlaně a kolena jsou položena na zemi tak, aby dlaně byly pod úrovní ramen a kolena pod úrovní kyčlí. Nárty jsou položena na podložce. S nádechem zvednete hlavu, páteř prohnete a lehce uvolníte trup. S výdechem vyhrbíte záda, přitáhněte bradu k hrudníku a stáhnete břicho. Paže jsou stále napnuté.

Child's pose – pozice dítěte

Kolena jsou položena na zemi, nárty jsou na podložce, sedíte na patách. Hlava je volná a čelo je položeno na podložce. Krční páteř je uvolněná, ramena jsou povolena, předloktí je položeno před tělem nebo směřuje dozadu podél těla. Záda jsou uvolněná, máte povolené břicho. Relaxační poloha.

Push up – pozice křídla (prkno)

Dlaně jsou pod rameny, chodidla jsou na špičkách prstů. Svaly pánevní dna jsou stažené. Hlava je v prodloužení páteře. Celé tělo je od šije až po paty tvoří jednu přímkou – pozici prkna.

Up ward facing dog – pozice kobry

Nohy jsou polžené na zemi. Dlaně jsou pod rameny, prsty směřují dopředu. Dno pánevní a hýžděové svaly jsou pevně sevřeny. Ramena jsou stažena dole od uší. Váha těla je na nártích a na dlaních. Paže jsou napnuté, pohled směřuje vzhůru.

Down ward facing dog – pozice střechy

Páteř je protažena, kostře tlačíte vzhůru. Paty spouštíte k zemi, chodidla tlačíte do země. Záda udržujete rovná, břicho máte vtažené, ramena tlačíte od uší dolů k zemi, krk je uvolněný. Pohled směřuje na stehna.

Warrior one – bojovník jedna

Pravá noha je ve předu, pravé koleno je pokrčené v úhlu 90° a je přímo nad patou. Levé (zadní) chodidlo je vytočené do strany pod úhlem 45° - 60° a celou plochou se dotýká země. Levý (zadní) kyčel přetáčíte dopředu. Těžiště je rozloženo rovnoměrně mezi oběma chodidly. Pravé (přední) stehno je rovnoběžné se zemí. Ramena jsou uvolněna a dole od uší. Paže jsou propnuté a směřují vzhůru. Jsou vedle uší. Lopatky jsou stlačeny k sobě. Pozici provádějte na obě strany.

Warrior two – bojovník 2

Vycházíme z pozice bojovníka 1. Pánev je podsazena a otevíráte ji do strany. Páteř je rovná, vytažená vzhůru. Trup a ramena jsou obrácena vpřed. Paže jsou v upažení a vytočené v úrovni ramen. Jsou propnuté a v jedné přímkě. Vytahují se do dálky. Pohled směřuje dopředu. Pozici provádějte na obě strany.

Crescent pose – pozice půlměsíce, bojovník 3

Pravá noha (přední) je pokrčená, koleno je nad kotníkem a stehno je rovnoběžné se zemí. Zadní noha je protažená, chodidlo je paralelně a pata zvednutá ze země. Trup je rovný, ramena jsou dole od uší, paže směřují vzhůru. Pánev spouštíte dolů. Pozici provádějte na obě strany.

Half moon pose – pozice půlměsíce s chodidly spojenými

Výchozí pozice je pozice hory. S nádechem vytáhněte paže vzhůru a spojte prsty, ukazováčky na sebe. Ukloníte se do strany, vytáhněte paže do dálky a vytočíte hlavu ke stropu. Snažte se vytáhnout co nejvíce do dálky. Ramena jsou při pohledu z boku v jedné přímkě.

Tree pose – pozice stromu

Výchozí pozice je pozice hory. S nádechem zvedněte pravou nohu a pokrčte koleno. Vytočte nohu do strany a přiložte chodidlo na vnitřní stranu stehna stejné nohy. Pokrčené koleno vytáchejte dozadu. Pánev protlačujte dopředu.

Chair pose – pozice židle

Stoj s chodidly na širší boků. Chodidla jsou paralelně. Vytáhněte se na špičky a předpažte. Paže jsou v úrovni ramen. S výdechem na vysokých špičkách pokrčte kolena. Záda jsou vzpřímená, ramena jsou dole, lopatky tlačíte k sobě.

Table pose – pozice stolu

Posadte se do sedu roznožného, chodidla jsou na podložce, kolena pokrčená. Dlaně si položte na zem, za úroveň ramen. Prsty směřují dopředu. S nádechem zvedněte pánev vzhůru. Pánevní dno je zpevněné. Stehna, trup a krk jsou v jedné přímkě. Břicho je zpevněné.

Boat pose – pozice loďky (V-sít, V-sed)

Posadte se do sedu roznožného, chodidla jsou na podložce, kolena pokrčená. Dlaně si položte na zem, za úroveň ramen. Prsty směřují dopředu. Trup je zakloněný. Zvedněte nohy. Najděte si pohodlnou pozici k udržení rovnováhy. Zvedněte paže a přeneste je do úrovně ramen. Dlaně směřují k nohám.

Criss – cross

Položte se na záda s pokrčenými koleny. Stehna přitáhněte k hrudníku a chodidla zvedněte ze země. Spojte ruce za hlavou. Přetočte pravý loket k levému kolenu a současně protahujte pravou nohu nad zem. Vyměňte nohy. Lopatky jsou po celou dobu cvičení ve vzduchu.

Pohybujte se pomalu a v rytmu dechu. Bedra tlačte k zemi.