

2.1 Základní postavení

1) Hora – TÁDÁSANA (Obr. 15)

(tada – hora)

Výchozí poloha:

Provedení:

Benefity:

Důležité:

stoj spojný, předpažmo dolů poníž, dlaně spojit, prsty vzhůru
chodidla zatlačit do země, váha rovnoměrně rozdělena, palce a
kotníky u sebe, pánev v neutrální pozici, vytáhnout se za
temenem hlavy vzhůru, bradu zatáhnout mírně dozadu a dolů
k hrudní kosti, pohled směřuje dopředu, hrudní kost míří
nahoru a dopředu, ramena stáhnout dozadu, lopatky rozevřít
od sebe a stahovat dolů, ruce podél těla, uvolnit obličej
správné držení těla, posílení dolních končetin, rozvoj
rovnováhy a koncentrace
držet aktivní střed těla



Obr. 15 Pozice hory

2.2 Úvodní zahřátí

2) Flexe krční páteře v příjemném sedu - SUKHÁSANA

(sukha – pohodlný, příjemný)

Výchozí poloha:

Provedení:

Benefity:

KI:

Důležité:

Modifikace:

turecký sed – příjemný sed (Obr. 16)
paže dát v týl, s výdechem flexe krční páteře
protažení extenzorů krční páteře (Obr. 17)
problémy s krční páteří, s kolenními a kyčelními klouby
nezvedat a nevtáčet ramena
při problémech s kolenními a kyčelními klouby varianta sedu
na patách (pozice vadžrásana)



Obr. 16 Příjemný sed



Obr. 17 Flexe krční páteře

3) Kočka – MARDŽARIÁSANA

(*mardžari – kočka*)

Výchozí poloha: vzpor klečmo

Provedení: tygří dýchání

a) bederní a krční páteř

- vzpor klečmo s oporou o dlaně
- nádech prohnutí (Obr. 19), výdech vyhrbení (Obr. 18)

b) hrudní páteř

- podpor na předloktí klečmo
- nádech vyhrbení (Obr. 18), výdech prohnutí (Obr. 19)

Benefity: uvolnění páteře, aktivace břišních orgánů

KI: problémy s klouby paží a dolních končetin

Důležité: zápěstní a ramenní kloub nad sebou, ruce na šířku ramen, nohy na šířku pánve, aktivní střed těla – neprohýbat se

Modifikace: rotace s otevřením paže (Obr. 20), pozice zlomená květinka (Obr. 21), na předloktí



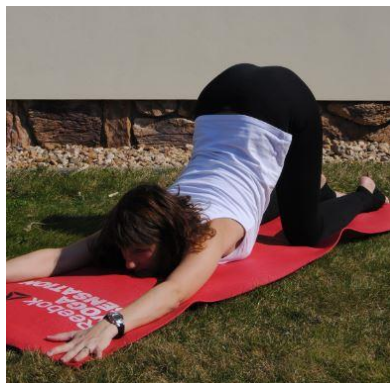
Obr. 18 Vyhrbení v kočce



Obr. 19 Prohnutí v kočce



Obr. 20 Rotace s otevřením paže



Obr. 21 Zlomená květinka

4) Tygří protažení – ŠARABHÁSÁNA

(*šarabha – pták noh*)

Výchozí poloha:

vzpor klečmo

Provedení:

zanožit pravou nohu, s nádechem zvedat nohu (Obr. 22), pohled vzhůru, páteř v prohnutí, s výdechem aktivace středu těla, přitáhnout koleno k čelu do vyhrbení (Obr. 23)

Benefity:

protažení páteře, posiluje skupinu kyčlobederních svalů a břišní svaly

KI:

to stejné jako u pozice kočky

Důležitost:

v zanožení dopnout koleno, neustále se vytahovat do dálky za temenem hlavy

Modifikace:

vynechat prohnutí páteře, nezvedat nohu, nechat tělo v neutrální pozici, pouze vyhrbení; přidat opačnou paži



Obr. 22 Tygří protažení



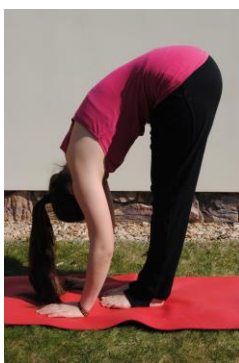
Obr. 23 Tygří protažení

2.3 Předklony

5) Hluboký předklon – UTTANÁSANA

(*ut – napnutý, tan – protažený*)

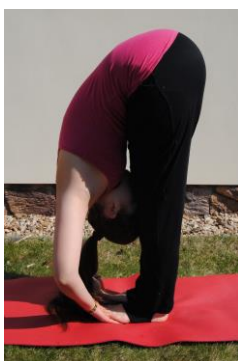
- Výchozí poloha:** stoj spojný, vzpřímená páteř – pozice hory (Obr. 15)
- Provedení:** překloupit pánev dopředu a začít rolovat do nejnižší polohy, flexe trupu (Obr. 24)
- Benefity:** protažení zadní strany těla, masáž břišních orgánů, protažení a posílení vazů pod kolena zvýšení prokrvení mozku, stimulace pohlavních orgánů, jater, ledvin
- KI:** zkrácené hamstringy, páteřní svaly a hýžděové svaly, výhřez meziobratlových plotének, osteoporóza, vysoký krevní tlak, těhotenství
- Důležité:** uvolnit krční páteř, vytahovat se za temenem k zemi, přitisknout hrudní a břišní oblast na stehna
- Modifikace:** úchop za palce (Obr. 25), prsty pod prsty na nohou (Obr. 26) nebo pod paty (Obr. 27), pokrčená kolena (pro začátečníky)



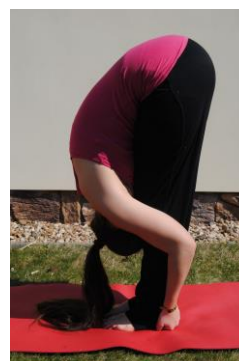
Obr. 24 Hluboký předklon



Obr. 25 Úchop za palce



Obr. 26 Prsty pod prsty



Obr. 27 Prsty pod paty

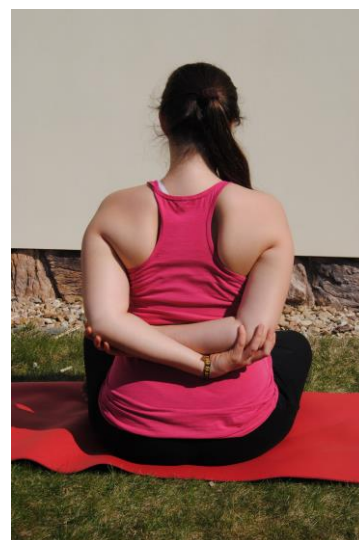
6) Tuleň – MUDRÁSANA

(*mudra – gesto*)

- Výchozí poloha:** turecký sed (Obr. 16, viz pozice č. 2), zapažit, napnuté paže, proplést prsty rukou
- Provedení:** s výdechem se začít předklánět, paže do maximálního zapažení, opřít se o čelo (Obr. 28)
- Benefity:** protažení páteře, podporuje správné držení těla, uvolňuje krční oblast páteře, masáž břišních orgánů, otevření hrudníku
- KI:** vysoký krevní tlak, akutní bolest břicha
- Důležité:** nepřepadávat dopředu, zůstat hýžděmi na zemi, nechat natažené paže
- Modifikace:** úchop za lokty (Obr. 29)



Obr. 28 Pozice tuleně

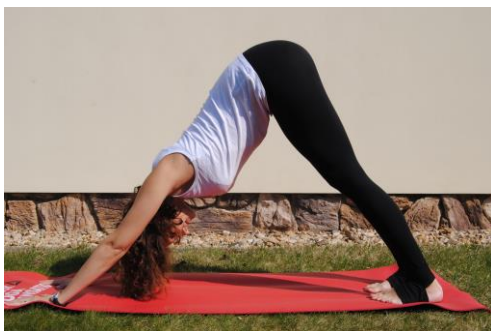


Obr. 29 Úchop za lokty

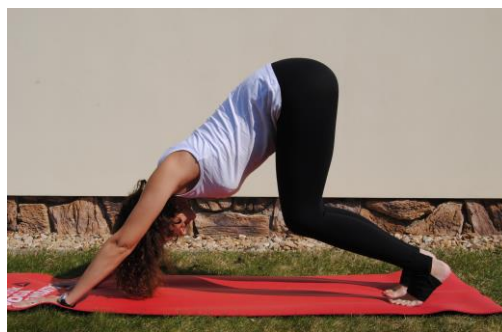
7) Střecha/pes hlavou dolů – ADHO MUKHA ŠVÁNÁSANA

(*adho – dole, mukha – obličej, švana – pes*)

- Výchozí poloha:** pes hlavou vzhůru (Obr. 49, viz pozice č. 12)
- Provedení:** zvednout se tlakem rukou a pevným středem těla tak, aby se sedací kosti staly nejvyšším bodem ásany, a stehna a trup svírala přibližně pravý úhel (Obr. 30)
- Benefity:** protažení zadní strany těla, posílení přední strany těla, prokrvení mozku, zmírnění bolesti ve spodní části zad
- KI:** problémy se zápěstím, klouby ramen, vysoký krevní tlak, zkrácená zadní strana stehen, zelený zákal
- Důležité:** stahovat žebra k sobě a ramena dolů od uší, lopatky rozevřít do stran, neprohýbat lokty do X, nemít kulatá záda, paty nemusí být na zemi
- Modifikace:** pokrčená kolena (Obr. 31), předloktí na zemi (Obr. 32) – pozice delfína (Obr. 33), dynamická pozice – prošlapovat chodidla



Obr. 30 Pozice střechy



Obr. 31 Pokrčená kolena



Obr. 32 Pozice delfína – na předloktí



Obr. 33 Delfin s pokrčenými koleny

8) Kleště – PAŠČIMÓTTANÁSANA

(pašča – západní, uttána – intenzivní protažení)

Výchozí poloha: sed, flex chodidel

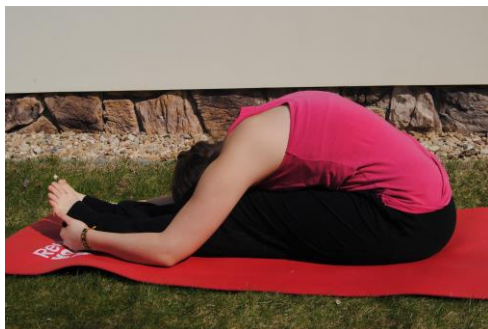
Provedení: vzpažit, s výdechem se s rovnými zády předklánět (Obr. 35), uchopit nohy co nejdále, přitáhnout co nejblíže břicho a hrudník ke stehnům, hlava v prodloužení páteře (Obr. 34)

Benefity: protažení zadní strany těla, masáž břišních orgánů, podpora metabolismu

KI: problémy s břišními orgány, zkrácené svaly na zadní straně těla, těhotenství

Důležité: pokud nedosáhneme na chodidla, krčíme kolena nebo využijeme popruh (Obr. 41)

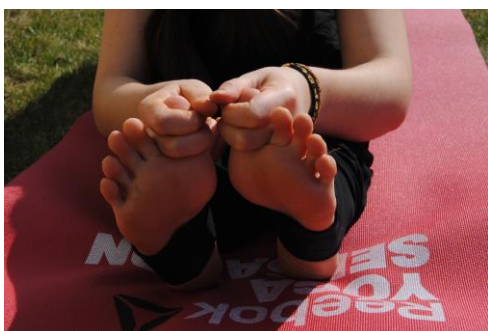
Modifikace: relaxace bez přitažení (Obr. 39), různé varianty úchopů (úchop háčky (Obr. 36), ze strany nohy (Obr. 38), shora přes prsty nohy (Obr. 37)), sed na bloku (dece) (Obr. 40), pokrčená kolena (pro začátečníky)



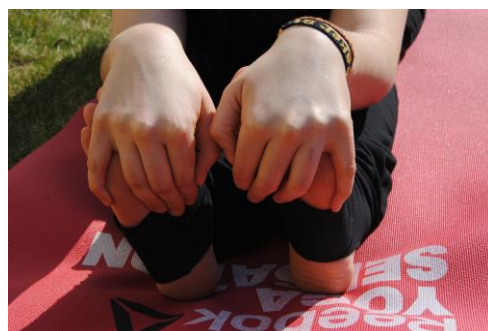
Obr. 34 Pozice kleští se zaoblenou páteří



Obr. 35 Pozice kleští s rovnými zády



Obr. 36 Úchop háčky



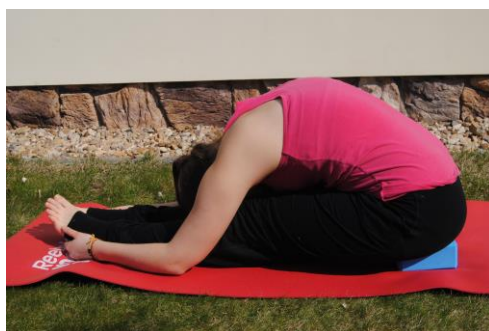
Obr. 37 Úchop přes prsty



Obr. 38 Úchop ze stran



Obr. 39 Relaxace v pozici



Obr. 40 Pozice na bloku



Obr. 41 Pozice s popruhem

9) Překážkový sed s hlavou u kolene – JANU ŠIRŠÁSANA

(janu – hlava, širša – koleno)

- Výchozí poloha:** sed skrčmo přednožný pravou
Provedení: s nádechem se předklonit a přitáhnout k natažené dolní končetině, rovná záda, hlava v prodloužení páteře (Obr. 42)
Benefity: protažení zadní strany těla, uvolnění kyčelních kloubů
KI: zkrácené hamstringy natažené dolní končetiny, problémy s kyčelními klouby, astma
Důležité: předklánět se rovnoměrně, ramena stahovat od uší
Modifikace: úklon k natažené noze (parivrtta janu širšásana) (Obr. 43)



Obr. 42 Janu širšásana



Obr. 43 Parivrtta janu širšásana

10) Pluh – HÁLÁSANA

(hala – pluh)

- Výchozí poloha:** leh na zádech, ruce připažit, dlaně do země
Provedení: bez švihů zvednou obě nohy současně a vložit je za hlavu tak, aby se konečky prstů dotkly země (Obr. 44)
Benefity: rozvoj páteře, stimulace štítné žlázy a nadledvinek, protažení ramen, posílení páteře a její prokrvení, stimulace nervové soustavy, zklidnění mysli, redukce stresu, stimulace pohlavních orgánů
KI: KV potíže, problémy s krční páteří, vysoký nitrooční tlak, onemocnění uší a dutin, kýla, astma, menstruace, druhý a třetí trimestr těhotenství, kýla
Důležité: neotáčet hlavou, nešvihat nohama
Modifikace: nohy opřené o židli nebo zeď, pokrčená kolena u uší (pozice karnapídásana) (Obr. 45), opora rukou v bederní oblasti



Obr. 44 Pozice pluhu



Obr. 45 Pozice karnapídásana

2.4 Záklony

11) Kobra – BHUNŽANGÁSANA

(*bhunžanga – had, bhunža – paže, rameno, anga – končetina*)

Výchozí poloha: leh na břiše, hlava opřená o čelo, ruce pod rameny, lokty stáhnout k tělu a nechat je ležet na zemi, nártý napnuté, nohy na šířku pánve

Provedení: s výdechem odlepit pupík od země, zatlačit stydkou kost do země – aktivace středu těla, zvednout trup zapojením hlubokých zádových svalů, pánev zůstává na zemi, lokty se zvedají, ale nedopínají (Obr. 46 a 47)

Benefity: otevření hrudníku, posílení zadní strany těla, posílení paží, aktivace trávení, vylučování, zvýšení kapacity plic

KI: problémy s bederní oblastí páteře, zápěstími, těhotenství, hyperfunkce štítné žlázy

Důležité: nepadat mezi ramena, po celou dobu aktivní břišní svaly

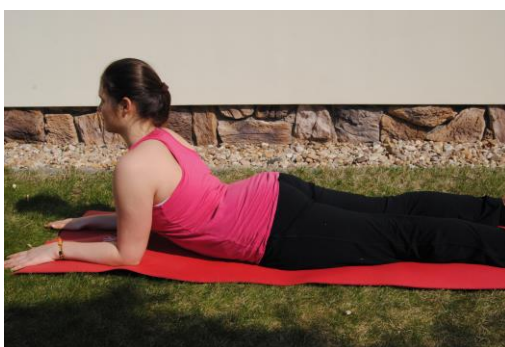
Modifikace: pozice sfingy (na předloktí) (Obr. 48), pes hlavou vzhůru (vysoká kobra) (Obr. 49), pozice bez opory paží



Obr. 46 Pozice nízké kobry



Obr. 47 Pohled zepředu – kobra



Obr. 48 Pozice sfingy – na předloktí

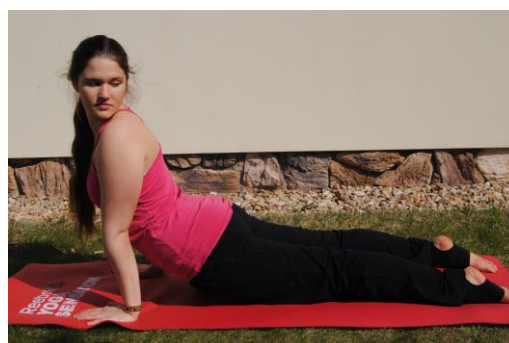
12) Pes hlavou vzhůru – URDHVA MUKHA ŠVANÁSANA

(*urdhva* – vzhůru, *mukha* – obličej, *švana* – pes)

- Výchozí poloha:** jako u pozice kobry (pozice č. 11)
- Provedení:** s nádechem tlakem dlaní a nártů do země začít zvedat trup do hrudního oblouku s napnutými lokty (Obr. 50)
- Benefits:** protažení přední strany těla a posílení zadní strany, rozvoj pohyblivosti páteře, posílení paží, rozvoj hrudního dýchání
- KI:** problémy s bederní oblastí páteře, zápěstími, zkrácený iliopsoas, vysoký krevní tlak
- Důležité:** aktivní střed těla – zabezpečení beder, stehna a kolena odzvednutá od země
- Modifikace:** překlopit nárt, otáčení hlavou – pohled na pravou a levou patu (Obr. 50)



Obr. 49 Pozice pes hlavou vzhůru

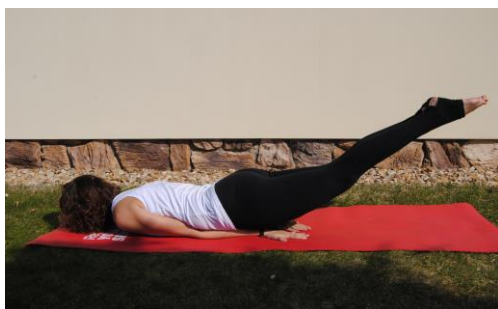


Obr. 50 Otočení hlavy

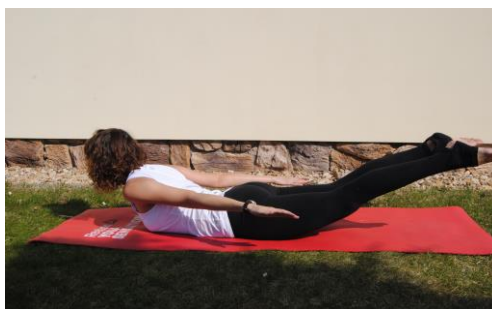
13) Kobylka – ŠALABHÁSANA

(*śalabha* – kobylka)

- Výchozí poloha:** lež na břiše
- Provedení:** celé paže dát pod tělo, dlaně otočené dolů, pažemi zatlačit do země a s výdechem zvednout dolní končetiny, ramena a brada opřená o zem (Obr. 51)
- Benefits:** zpevnění celého těla, masáž břišních a pánevních orgánů, podpora trávení a vylučování, protažení dolní oblasti zad a uvolnění kyčelních kloubů, ovlivnění krevního oběhu
- KI:** vysoký krevní tlak, kardiovaskulární problémy, problémy se zády, astma, zvýšený nitrooční tlak, těhotenství
- Důležité:** nezadržovat dech, nechat co nejdéle spojená chodidla a napnutá kolena, v případě problémů s krční páteří se opřít o čelo
- Modifikace:** ruce podél těla, poloviční kobylka, létající kobylka (Obr. 52), plná pozice se špičkami chodidel na hlavě (púrna śalabhāsana)



Obr. 51 Pozice kobylinky



Obr. 52 Létající kobylička

14) Luk – DHANURÁSANA

(dhanu – luk)

Výchozí poloha:

leh na břiše

Provedení:

skrčit dolní končetiny, flex chodidel a chytit rukama za kotníky z vnější strany, s výdechem zatlačit nohama do rukou a začít zvedat stehna od země a dopínat lokty, pohled vpřed (Obr. 53)

Benefity:

protažení přední strany těla, podpora hrudního dýchání, posílení páteře, peristaltiky, masáž břišních orgánů

KI:

vysoký krevní tlak, těhotenství, vředové choroby, kýla

Důležité:

nohy by měly být zvednuté výš než je hlava, palce na nohou se stále dotýkají, kolena udržet na šířku pánve

Modifikace:

poloviční luk (Obr. 54), pozice s pomocí popruhu (Obr. 55)



Obr. 53 Pozice luku



Obr. 54 Poloviční luk



Obr. 55 Pozice s popruhem

15) Ryba – MATSJÁSANA

(Matsja – ryba)

Výchozí poloha:

Provedení:

Benefits:

KI:

Důležité:

Modifikace:

leh na zádech, ruce podél těla, dlaně do země, nártý napnout ruce zasunout pod hýždě, lokty a lopatky stahovat k sobě, zvednout hrudník a opřít se o temeno hlavy, vytvořit v hrudníku oblouk, hlava je v záklonu (Obr. 56)

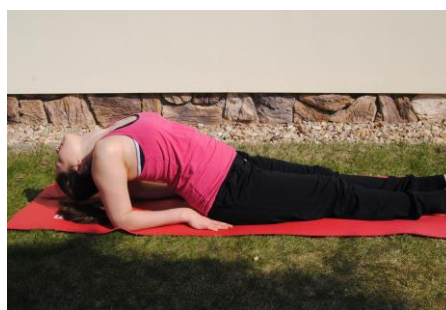
otevření hrudníku, pozitivní ovlivnění vysokého krevního tlaku, protažení flexorů kyčelních kloubů, posílení svalů horní části trupu, ramen a krku, aktivace štítné žlázy problémy se štítnou žlázou, páteří, oblastí hlavy (oči, uši, nos)

aktivní svaly nohou

nohy v lotosu + ruce před hrudníkem, nohy i ruce zvednuté ke stropu, temeno není položené na zemi (Obr. 57)



Obr. 56 Pozice ryby



Obr. 57 Temeno nad zemí

16) Poloviční most – SETU BANDHÁSANA

(setu – most, bandha – zámek, uzávěr)

Výchozí poloha:

Provedení:

Benefits:

KI:

Důležité:

Modifikace:

leh na zádech skrčmo, paže podél těla, dlaně do země

zvednout pánev do nejvyšší možné pozice a pod tělem proplést prsty rukou; pažemi, chodidly a rameny se zvednou ještě výš (Obr. 58)

protahování přední strany těla, rozvoj hrudního dýchání, tonizace pánevního dna

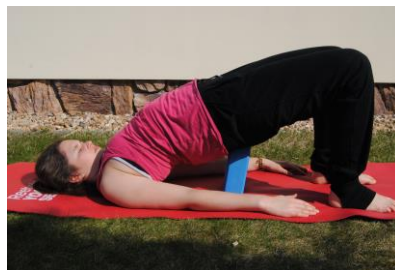
vysoký krevní tlak, hyperfunkce štítné žlázy, vředové choroby, kýla

nepoužívat sílu hýžďových svalů, nohy na šířku pánve, nehýbat s koleny, nepřenášet váhu na krční páteř

blok pod páteř (Obr. 59), plná pozice mostu (čakrásana) (Obr. 60)



Obr. 58 Pozice polovičního mostu



Obr. 59 Pozice s oporou o blok



Obr. 60 Plná pozice mostu

17) Velbloud – UŠTRÁSANA

(uštra – velbloud)

Výchozí poloha:

Provedení:

Benefity:

KI:

Důležité:

Modifikace:

klek, nohy na šířku pánve, chodidla napnout s nádechem protáhnout páteř, s výdechem vytlačit hrudník vzhůru, zasunout bradu mírně vzad, s nádechem záklon trupu, hrudník stále stoupá vzhůru, na konci pohybu uvolnit hlavu, opřít se rukama o paty (Obr. 61)

rozvíjí hrudní páteř a ramena, vytváří prostor pro srdce a plíce, protahuje přední stranu dolních končetin a trupu, flexory kyčelních kloubů, stimuluje nervovou soustavu, podporuje trávení a působí proti zácpě

problémy s páteří a kolena, hyperfunkce štítné žlázy a vysoký krevní tlak

nesedat pánví vzad, nezalamovat hlavu

těhotné provádějí pozici s blokem, poloviční velbloud (Obr. 62), ruce na bedrech



Obr. 61 Pozice velblouda



Obr. 62 Poloviční velbloud

2.5 Úklony a rotace

18) Brána – PARIGHÁSANA

(parigha – brána)

- Výchozí poloha:** klek úložný levou, pravou paží vzpažit
- Provedení:** s výdechem se uklonit k natažené dolní končetině (Obr. 63)
- Benefity:** protažení strany těla, aktivace břišních orgánů, protažení páteře
- KI:** problémy s koleny a kyčlemi, vysoký krevní tlak
- Důležité:** neopírat se levou rukou o nataženou nohu, neprohýbat se v bedrech
- Modifikace:** úklon od natažené dolní končetiny + zvednout ji od země (Obr. 64)



Obr. 63 Pozice brány



Obr. 64 Úklon od natažené končetiny

19) Půlměsíc – ČANDRÁSANA

(čandra – měsíc)

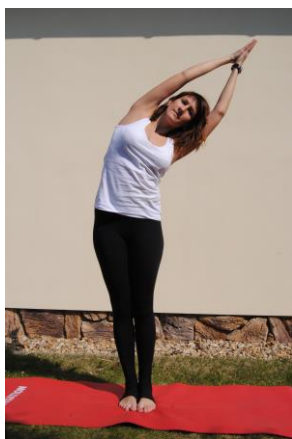
- Výchozí poloha:** široký stoj rozkročný pravou vpřed, rozpažit
- Provedení:** pokrčit pravé koleno, přenést váhu vpřed a zvednout levou dolní končetinu, úklon stranou, dopnout stojné koleno (Obr. 65)
- Benefity:** posílení celého těla, protažení páteře, otevření hrudníku a kyčelních kloubů, úprava skoliotického držení těla
- KI:** nízký krevní tlak, problémy s koleny
- Důležité:** neprohýbat se v bedrech, zvednutá noha v prodloužení páteře
- Modifikace:** pozice polovičního půlměsíce ve stoji (Obr. 67) a sedě (Obr. 68), obrácený půlměsíc, opora o blok (Obr. 66)



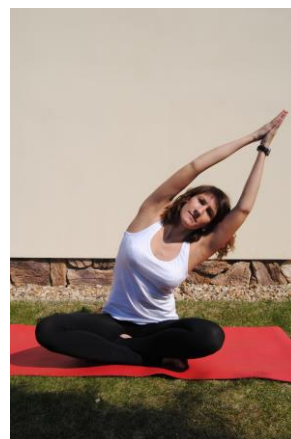
Obr. 65 Balanční půlměsíc



Obr. 66 Obrácený půlměsíc s blokem



Obr. 67 Pūlměsíc ve stoji



Obr. 68 Pūlměsíc vsedě

20) Trojúhelník – UTTHITA TRIKÓNÁSANA

(Utthita – natažený, tri – tři, kóna – úhel)

Výchozí poloha: široký stoj rozkročný pravou vpřed, levou vytočit na 45°, rozpažit, dlaně do země

Provedení: vytáhnout se za pravou paži a začít se uklánět (Obr. 69 a 70)

Benefity: zvyšuje krevní zásobení v oblasti páteře, rozvíjí její flexibilitu i celého trupu, posiluje dolní končetiny, mobilizuje kyčelní klouby, aktivuje peristaltiku, posiluje oblast pánevních svalů a dostává pánev do správného postavení

KI: problémy se zády, zkrácené svaly stehien a širokého svalu zádovéhoho

Důležité: tlačit pravou hýždi pod sebe, nevychylovat ji dozadu, protáhnout záda a vyrovnat páteř, nepředklánět se, neodlepovat zadní chodidlo, lze praktikovat u zdi

Modifikace: obrácený trojúhelník (parivrtta trikónásana) (Obr. 71), opora o blok (Obr. 72), ruce na kyčlích



Obr. 69 Průchozí poloha



Obr. 70 Pozice trojúhelníku



Obr. 71 Parivrtta trikonásana



Obr. 72 Pozice s oporou o blok

21) Matsjédrova pozice – MATSJÉNDRÁSANA

(Matsjéndra – mudrc, který šířil jógu)

Výchozí poloha: sed (pozice hole)

Provedení: skrčit pravou dolní končetinu a překřížit ji přes levou končetinu, celé chodidlo na zemi, poté skrčit levou nohu – pata k sedací kosti, s nádechem vzpažit levou ruku a zapřít ji z vnější strany pravého kolene, začít se točit doprava s výdechem, protáhnout páteř (Obr. 73)

Benefity: prevence skoliózy, masáž břišních orgánů a páteře, stimulace pánevních orgánů a pohlavních žláz, detoxikační funkce, podpora vylučování

KI: problémy s páteří (plotýnky), klouby

Důležité: začíná se přetočením doprava – podpora trávení, nezaklánět se

Modifikace: poloviční pozice (Obr. 74), rotace na druhou stranu (Obr. 75), jiný úchop rukou (Obr. 76)



Obr. 73 Pozice Matsjendrova



Obr. 74 Poloviční pozice



Obr. 75 Rotace na druhou stranu



Obr. 76 Jiný úchop rukou

22) Twist v židli – PARIVRTTA UTTKATÁSANA

(parivrtta – obrácený, uttkata – silný)

Výchozí poloha: podřep, chodidla u sebe, předpažmo dolů poníž, dlaně spojit, prsty vzhůru (mudra namaste)

Provedení: s nádechem přetočit trup doleva, zapřít pravý loket z vnější strany o levé koleno, zůstává rovná páteř, ruce před sternem, tlak dlaní do sebe a lokte proti kolenu (Obr. 77)

Benefits: posílení dolních končetin, otevření hrudníku, protažení páteře, masáž vnitřních orgánů

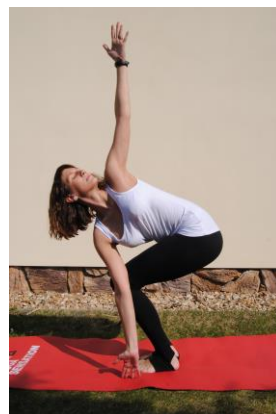
KI: výhřez meziobratlové ploténky, potíže s klouby dolních končetin a zády

Důležité: kolena zůstávají vedle sebe – jedno koleno nepředbíhá druhé, ruce před hrudní kostí, torze pouze v hrudní páteři, váha na patách

Modifikace: otevření rukou (Obr. 78), opora paže o zem, nohy na šířku pánve



Obr. 77 Twist v pozici židli



Obr. 78 Otevřené ruce

23) Pozdrav zemi – BHUNAMANÁSANA

Výchozí poloha:	sed, flex chodidel (pozice hole)
Provedení:	rotace trupu s hýžděmi na zemi, položit ruce co nejvíce za sebe, hlava jde co nejbližší zemi (Obr. 79)
Benefity:	protažení páteře, úprava skoliotického držení těla, odstraňuje blokády na páteři
KI:	těhotenství
Důležité:	neodlepovat hýždě od země
Modifikace:	klek sedmo mimo paty



Obr. 79 Pozice pozdrav zemi

2.6 Ostatní pozice

24) Prkno – CHATTURANGA DANDÁSANA

(chattur – čtyři, anga – končetina, danda – hůl)

Výchozí poloha:	vzpor ležmo (Obr. 80)
Provedení:	paže na šířku ramen, nohy na šířku pánve, zpevnit střed těla, hlava v prodloužení páteře, s výdechem se spustit těsně nad zem mezi lokty, kdy bude nadloktí a předloktí svírat pravý úhel
Benefity:	posílení celého těla, zejména středu těla a horní poloviny těla, zlepšení prokrvení
KI:	slabé paže, syndrom karpálního tunelu, těhotenství
Důležité:	využívat tlak rukou a nohou, neprohýbat se
Modifikace:	pozice prkna na straně (vašistikásana) (Obr. 81), na předloktí, kolena na zem



Obr. 80 Pozice prkna



Obr. 81 Pozice vašistikásana

25) Lod'ka – NÁVÁSANA

(nava – lod'ka)

Výchozí poloha:

sed skrčmo, předpažit

Provedení:

zvednout napnuté nohy tak, aby byly palce přibližně v úrovni očí nebo lehce nad (Obr. 82)

Benefity:

posiluje břišní svaly, pánevní dno, působí proti zácpě, stimuluje aktivitu pohlavních orgánů a celé pánve

KI:

problémy se srdcem, vysoký krevní tlak

Důležité:

neprohýbat se v zádech

Modifikace:

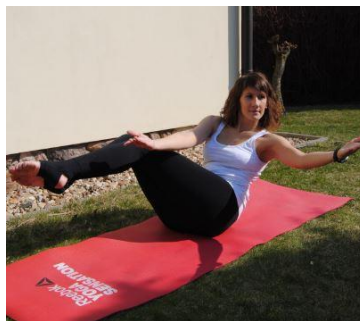
pokrčená kolena (Obr. 83), opora o ruce, chytit se pod kolena, dynamická verze – střídavě natahovat a krčit pravou a levou dolní končetinu, přetáčení trupu doprava – doleva (Obr. 84)



Obr. 82 Pozice lod'ky



Obr. 83 Pozice s pokrčenými koleny



Obr. 84 Přetáčení trupu na stranu

26) Vrána – KÁKÁSANA/BAKÁSANA

(kak – vrána, baka - jeřáb)

- Výchozí poloha:** pozice žáby (Obr. 91, viz pozice č. 29)
- Provedení:** vzpor dřepmo kolena od sebe, zvednout se do výponu a přenést váhu na paže, kolena umístit nad loketní kloub do oblasti m. triceps brachii, zvednout končetiny od země (Obr. 85)
- Benefity:** posílení zápěstí, paží, ramen, aktivace břišního svalstva, zlepšení rovnováhy
- KI:** problémy se zápěstími a klouby paží, ochablé břišní svaly, mozkové cévní příhody
- Důležité:** při nácviku zvedáme střídavě pravou a levou špičku
- Modifikace:** hlavu opřít o blok (Obr. 86), obě kolena na jednu stranu (pozice páršva bakásana) (Obr. 87)



Obr. 85 Pozice vrány



Obr. 86 Pozice s oporou o blok



Obr. 87 Kolena na stranu

27) Bojovník 1 – VÍRABHADRÁSANA 1

(vírabhadra – bojovník stvořený bohem Šiva z jeho vlasů)

- Výchozí poloha:** pozice střechy (Obr. 30, viz pozice č. 7)
- Provedení:** vykročit pravou dolní končetinou mezi ruce do výpadu, zadní chodidlo vytočit na 45°, hroty kyčelní pod ramenními klouby, vzpažit, mírný záklon (Obr. 88)
- Benefity:** protažení a uvolnění páteře, posílení zad a dolních končetin, podpora cirkulace krve v horní polovině těla
- KI:** vysoký krevní tlak, klouby dolních končetin

Důležité:	bok přední nohy tlačit dozadu, bok zadní nohy dopředu, udržet malíkovou hranu zadní nohy na zemi
Modifikace:	předklon s pažemi v zapažení a propletenými prsty (Obr. 89)



Obr. 88 Pozice bojovníka č. 1 s hrudním záklonem



Obr. 89 Pozice bojovníka č. 1 s předklonem trupu

28) Nízké zanožení – AŇDŽANÉJÁSANA

Výchozí poloha:	vzpor klečmo zánožný levou
Provedení:	přitáhnout pravou nohu levou rukou (Obr. 90)
Benefity:	protažení m.quadriceps femoris, m.iliopsoas, uvolnění beder
KI:	problémy s koleny, zkrácený m.quadriceps femoris
Důležité:	stehno levé nohy v jedné lince s páteří, holenní kost pravé nohy kolmá k zemi
Modifikace:	záklon s pažemi ve vzpažení, nepřitahovat nohu; zadní hleň opřít o zeď



Obr. 90 Pozice nízké zanožení

29) Žába – UPAVENÁSANA

(*upavesa – sedadlo, dřep*)

Výchozí poloha: dřep

Provedení: chodidla rozkročit více než na šířku boků, vytočit do stran, předpažmo dolů poníž, dlaně spojit, prsty vzhůru, lokty tlačit z vnitřní strany do kolen, tlak stehů do loktů (Obr. 91)

Benefity: uvolnění pánevního dna a kyčelních kloubů, protažení křížové oblasti zad, aktivace lymfy

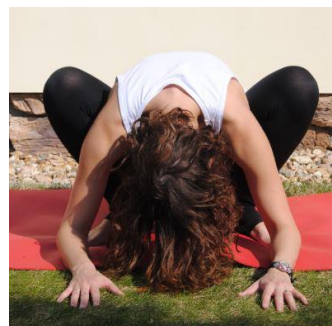
KI: vysoký krevní tlak, problémy s klouby dolních končetin

Důležité: chodidla celou plochou na zemi

Modifikace: předklon trupu s uvolněnými pažemi (Obr. 92)



Obr. 91 Pozice žáby



Obr. 92 Předklon trupu

30) Želva – KÚRMÁSANA

(*kúrma – želva*)

Výchozí poloha: sed roznožný, vzpřímená páteř, flex chodidel

Provedení: předklon, ruce zasunout pod kolena a otevřít do písmene V, dlaně do země, tělo položit co nejblíže zemi, hlavu opřít o bradu (Obr. 93)

Benefity: protažení celé páteře (zejména hrudní), aktivace břišních orgánů, uvolnění ramenních kloubů, působí proti zácpě, odstranění nadměrného tuku z oblasti břicha

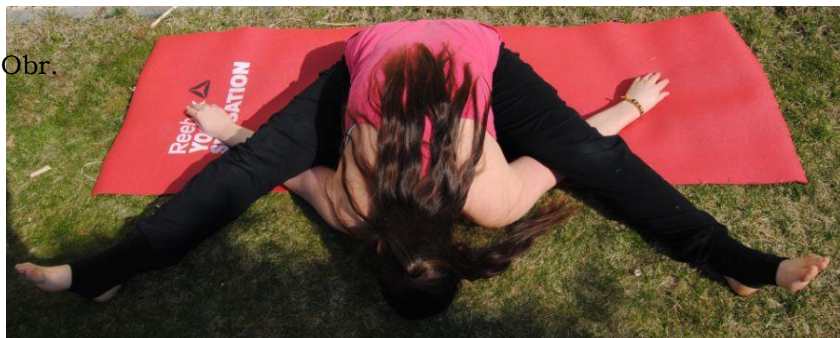
KI: nízký krevní tlak, zkrácené hamstringy

Důležité: nechat co nejvíce dopnutá kolena, zachovat flex chodidel

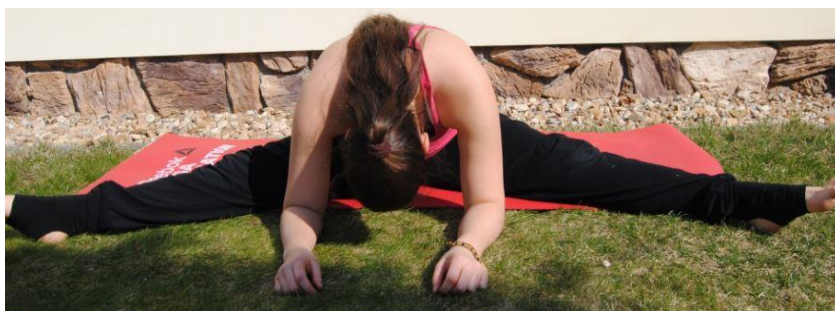
Modifikace:

předklon v sedu roznožném (pozice supta kónásana) (Obr. 94), úchop za lokty (Obr. 95), zapažení (Obr. 96)

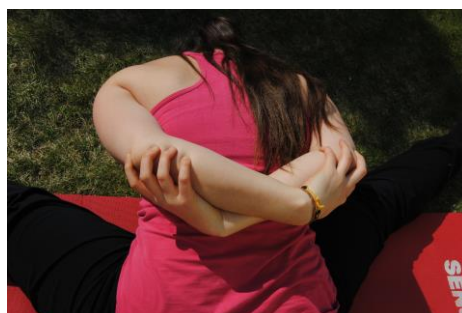
Obr.



Obr. 93 Pozice želvy



Obr. 94 Předklon v sedu roznožném



Obr. 95 Úchop za lokty



Obr. 96 Sed roznožný se zapažením

31) Králíček – ŠAŠANKÁSANA

(šašanka – králík)

Výchozí poloha:	pozice dítěte (Obr. 100, viz pozice č. 33)
Provedení:	úchop za paty, čelo se dotýká kolenou, s výdechem vyhrbit páteř a zvednout pánev co nejvýše (Obr. 97)
Benefity:	protažení zadní strany těla, umožňuje prodýchat zadní část plic, vhodné pro astmatiky
KI:	vysoký krevní tlak, problémy s koleny
Důležité:	neoddalovat čelo od kolen
Modifikace:	nezvedat pánev – pouze vyhrbení



Obr. 97 Pozice králíčka

32) Vyhánění větrů – APÁNÁSANA

(apána – vylučující, odcházející energie)

Výchozí poloha:	leh na zádech
Provedení:	skrčit obě dolní končetiny a přitáhnout k břichu, obejmout pažemi (Obr. 98)
Benefity:	protažení páteře a ramen, masáž břišních orgánů, zlepšení peristaltiky, uvolnění bederní části páteře
KI:	problémy s koleny
Důležité:	bradu přitahovat k hrudní kosti
Modifikace:	skrčit pouze jednu končetinu (Obr. 99), kroužky kolena do stran



Obr. 98 Pozice vyhánění větrů



Obr. 99 Poloviční pozice

2.7 Relaxační pozice

33) Dítě – BALÁSANA

(balá – dítě)

Výchozí poloha:	klek sedmo
Provedení:	předklonit se, čelo opřít o zem, paže podél těla (Obr. 100)
Benefity:	uvolnění páteře
KI:	problémy s klouby dolních končetin
Důležité:	nezvedat pánev
Modifikace:	kolena od sebe, paže ve vzpažení (Obr. 101)



Obr. 100 Pozice dítěte s připažením



Obr. 101 Pozice dítěte se vzpažením

34) Mrtvola – ŠAVÁSANA

(šava – mrtvola)

Výchozí poloha:	leh na zádech
Provedení:	nohy od sebe, chodidla uvolnit, upažit poníž, dlaně otočit vzhůru (Obr. 102)
Benefity:	zklidnění nervového systému
KI:	těhotenství
Důležité:	bradu zasunout do hrudní jamky
Modifikace:	pokrčená kolena



Obr. 102 Pozice mrtvolky

2.8 Cvičební programy

2.8.1 Zvětšená hrudní kyfóza



2.8.2 Zvětšená bederní lordóza – cvičební sestava A



Tygří protažení (pozice č. 4)



Tygří protažení (pozice č. 4)



Hluboký předklon (pozice č. 5)



Bojovník 1 se záklonem
(pozice č. 27)



Twist v židli (pozice č. 22)



Kobra (pozice č. 11)



Brána (pozice č. 18)



Kleště (pozice č. 8)



Pozdrav zemi (pozice č. 23)



Pluh (pozice č. 10)



Vyhánění větrů (pozice č. 32)

2.8.3 Zvětšená bederní lordóza – cvičební sestava B



Tuleň (pozice č. 6)



Překážkový sed (pozice č. 9)



Parivrtta janu širšásána (pozice č. 9)



Střecha (pozice č. 7)



Pes hlavou vzhůru
(pozice č. 12)



Trojúhelník (pozice č. 20)



Nízké zanožení (pozice č. 28)



Žába (pozice č. 29)



Matsjendrásána (pozice č. 21)



Želva (pozice č. 30)



Králíček (pozice č. 31)



Dítě (pozice č. 33)

2.8.4 Zpevnění středu těla

1



Lod'ka (pozice č. 25)

2



Lod'ka s přenášením váhy
(pozice č. 25)

3



Střecha (pozice č. 7)

4



Trojúhelník (pozice č. 20)

5



Půlměsíc balanční (pozice č. 19)

6



Twist v židli (pozice č. 22)

7



Prkno (pozice č. 24)

8



Prkno na straně (pozice č. 24)

9



Vrána (pozice č. 26)

10



Kobylka (pozice č. 13)

11



Kobra (pozice č. 11)

12



Mrtvola (pozice č. 34)

2.8.5 Předsunutá hlava

1



Flexe krční páteře
v příjemném sedu
(pozice č. 2)

2



Trojúhelník (pozice č. 20)

3



Střecha (pozice č. 7)

4



Kobylka (pozice č. 13)

5



Králíček (pozice č. 31)

6



Lodka (pozice č. 25)

7



Kleště (pozice č. 8)

8



Pluh (pozice č. 10)

9



Ryba (pozice č. 15)

10



Mrtvola (pozice č. 34)

2.8.6 Pozdrav slunci



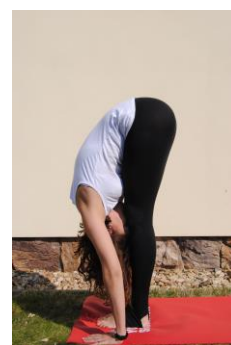
1



2 N



3a) V



3b) V



4 N



5 V



6 N



7 V



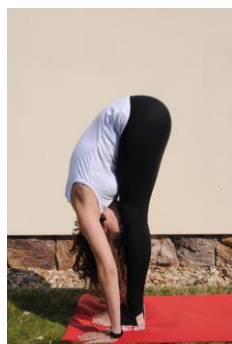
8 N



9 V



10 N



11 V



12 N



13 V

N – nádech, V - výdech

1. Pozice hory, provedeme úvodní nádech a výdech
 2. Hrudní záklon se vzpažením – nádech
 3. a) + b) Rovný předklon do hlubokého předklonu se vzpažením – výdech
 4. První série výpad vzad levou nohou, koleno na zem, nárt napnout, hrudní záklon – nádechem (tlak na pravou stranu břišní dutiny)
 5. Pozice střechy – výdech
 6. Vzpor ležmo, střecha – nádech
 7. Klik do lehu na břicho – výdech (pro začátečníky lze využít kolena)
 8. Pozice kobry – nádech
 9. Střecha - výdech (lze využít kolena)
 10. Výpad pravou nohou vpřed, koleno na zem, nárt napnout, hrudní záklon – nádech (tlak na pravou stranu břišní dutiny)
 11. Hluboký předklon – výdech
 12. Rolování do stoje, hrudní záklon se vzpažením – nádech
 13. Pozice hory – výdech
- Pozn.** Druhá sérii ve 4. bodě začíná výpad pravou nohou vzad, v bodě 10 výpad levou vpřed, tak abychom vyvinuli tlak na levou stranu břišní dutiny, a tím podpořili peristaltiku.