

UVOLNĚTE TĚLO I MYSL

JÓGA PRO ZDRAVÍ A PRO RADOST



1 V LEŽE

Supta Padangusthasana rozvíjí rovnováhu, posiluje dolní končetiny a uvolňuje kyčle.



2 HOLUBÍ KRÁL

Protahuje kyčelní klouby, prokrvuje pánev i bederní páteř a podporuje trávení.



3 PES HLAVOU DOLŮ

Protahuje zadní stranu těla a posiluje přední. Prokrvuje mozek, odstraňuje únavu a regeneruje tělo.



4 HLUBOKÝ PŘEDKLON

Protahuje záda, posiluje dolní končetiny a stimuluje vnitřní orgány. Omlazuje a zklidňuje.



5 MOST

Protahuje přední stranu těla, aktivuje hrudní dýchání, stimuluje nervový systém a odstraňuje stres.



7 STROM

Buduje stabilitu, rozvíjí rovnováhu, zlepšuje flexibilitu. Překonává úzkost a rozvíjí koncentraci.



6 PLUH

Protahuje ramena, posiluje páteř a břicho. Zklidňuje mysl.



8 LUK

Rozvíjí pružnost páteře. Vypořádává se se stresem, zdokonaluje naši koncentraci a odhodlanost.



9 ÁSANA MĚSÍCE

Léčí problémy s dýcháním, zmírňuje bolesti hlavy, upravuje váhu těla, zmírňuje podrážděnost a nespavost.



10 DÍTĚ

Uvolňuje namáhané svaly, slouží pro vydechnutí a relaxaci.