

zdravá žítka

S JÓGOVÝMI ÁSANAMI



Toto je ukázka obsahu celého e-booku:

Obsah

I.	Ukázka e-booku Jóga pro zdravá záda.....	3
II.	Jednoduché cviky pro zdravá záda na každý den	4
	Jak si protáhnout záda snadno a rychle.....	4
	Jednoduché protažení kdykoli a kdekoli.....	10
III.	Bandhy aneb jogínské zámky.....	15
	Mula bandha – naučte se ovládat své pánevní dno	15
	Hasta bandha – jak předejít bolesti zápěstí při józe	18
	Pada bandha – naučte se udržet rovnováhu	21
	Uddijána bandha – chraňte svá záda.....	25
IV.	9 vybraných pozic, které pomáhají ulevit od bolesti zad.....	28
	1. Setu bandhásana – pozice můstku pro klid a pohodu	28
	2. Savasana – pozice pro každodenní pohodu.....	32
	3. Balasana – pozice dítěte a spása začátečníků.....	34
	4. Marjari asana – jako hbitá kočka	37
	5. Ananda balasana – uvolnění bederní páteře v pozici šťastného dítěte.....	42
	6. Pryč s bolavými zády, raději rotujme páteří	45
	7. Salabhasana – pozice kobylky pro uvolnění páteře a třetí čakry.....	52
	8. Bhudžganga ásána – pozice kobry vám dodá energii	55
	9. Halásana – podpořte svou imunitu s pozicí pluhu.....	58
V.	Seriál jógujeme pro zdravá záda.....	60
	Jógujeme pro zdravá záda – pozice hlubokého předklonu – I. část	60
	Jógujeme pro zdravá záda – pozice srpku – II. část	66
	Jógujeme pro zdravá záda – pozice holubího krále – III. část.....	71
	Jógujeme pro zdravá záda – pozdrav slunci A+B – IV. část.....	77
	Jógujeme pro zdravá záda – pozice trojúhelníku – V. část	83
	Jógujeme pro zdravá záda – pozice obráceného trojúhelníku – VI. část.....	89
VI.	Závěr	95

I. Ukázka e-booku Jóga pro zdravá záda

Milá jogínko, milý jogíne,

moc vám děkujeme za stažení ukázky našeho e-booku „Jóga pro zdravá záda“.

Celý e-book obsahuje **95 stránek plných informací** o ásanách, které vám pomůžou pro zdravá a pevná záda.

Tuto ukázku jsme vytvořili na vaši žádost, protože jste nám posílali desítky dotazů, jak e-knižka vypadá a co obsahuje.

Budiž vám tato ukázka drobnou ochutnávkou toho, co dostanete, když si náš [e-book koupíte](#).

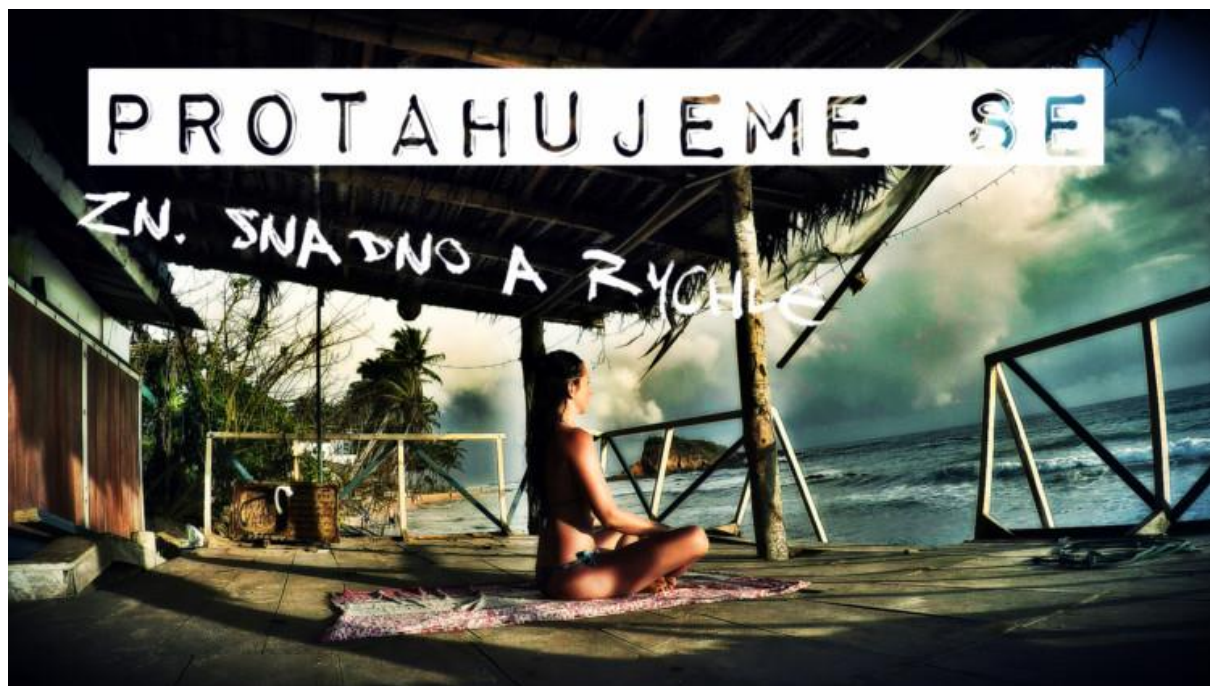
Namasté,

Tomáš

SpojujeNasJoga.cz

II. Jednoduché cviky pro zdravá záda na každý den

Jak si protáhnout záda snadno a rychle



Pokud záda posilujete, **nezapomínejte i na uvolnění a protažení**. Jedno bez druhého ztrácí efekt a bolesti ani nepříjemného pnutí se nezbavíte.

Připravila jsem pro vás **sérii snadných cviků**, které si můžete zařadit do své běžné jógové praxe nebo si je zacvičit kdykoli během dne v kanceláři, doma v obýváku nebo venku na louce.

Jak na to? Čtěte dál a mrkněte na krátké video (<https://www.youtube.com/watch?v=zp6hlcTuAX0>), které jsem pro vás, pro inspiraci, připravila. Nezapomeňte si přepnout Youtube do HD a pojďme na to.



Překřížený sed a variace

Sezení v překříženém sedu je vcelku jednoduchá věc, tedy pokud vás nebolí kyčle, kolena, kotníky nebo záda. Pokud vás bolí, najděte si příjemnější variantu s uvolněnými kotníky, tedy nekřížte je přes sebe, ale položte vedle sebe. Také můžete pokrčit v koleni jen jednu nohu a druhou krčit pouze v tupém úhlu. Vyzkoušejte sami, co vám vyhovuje, pokud ale nezakoušíte zranění nebo stav po operaci, zbytečně si neulevujte. Chcete přece své tělo protáhnout a uvolnit, nikoli nechat zahálet.

Pokud nic nebolí, překřížte kotníky a sedněte si. Neprohýbejte bedra ani nepovolujte břicho, bradu mírně vystrčte vpřed a ramena stáhněte vzad a dolů, lopatky mírně k sobě. S nádechem se vytáhněte k nebi a vyšlete paže tím samým směrem.

Opakujte alespoň 5 – 10 hlubokých dechů do břicha, možná až do třísel. Přidejte si i plný jógový dech a otestujte kapacitu svých plic.

S dalším nádechem opět vyšlete paže k nebi a s výdechem přetočte trup vpravo, levou dlaň zaklesněte o pravé koleno a pravou dlaň položte těsně za sebe na podložku.

S nádechem přitáhněte zadní (pravou paži) ještě blíže k zádům, stáhněte rameno dolů a vypněte hrudník. Odtlačujte se od pravého kolene.



Tip: Snažte se otočit více a více vzad – za pravým ramenem, a zároveň se odtlačujte směrem od země. Nemusíte to přehánět, ale každý milimetr se počítá.

Setrvejte v pozici 5 – 10 nádechů, které tentokrát směřujte pouze do hrudníku. Pro uvolnění položte dlaně na kolena, s nádechem se prohněte a zakloňte hlavu, s výdechem naopak vyhrbte a jemně pružte v bedrech.

Dejte prostor ramenům

Vyzkoušejte krásný uvolňovací cvik pro ztuhlá ramena. Ta se uvolní, pokud váhu svého těla správně zkombinujete s dechem. Pojďme si říct, jak na to:

Lehněte si na břicho. S nádechem otevřete pravou paži – rameno – směrem k nebi a s výdechem ji podsuňte pod trupem směrem doleva. Totéž provedte s levou paží.

Měli byste se nyní nacházet v pozici, kdy obě paže jsou překříženy pod hrudníkem – ležíte na nich. Celou vahou svého hrudníku tlačíte do paží, a tak se dostáváte níže k zemi, pokud vás ovšem pustí ramena.



Pozor! Pokud necítíte žádné pnutí v ramenou, je velmi pravděpodobné, že cvik neprovádíte zcela správně. Snažte se překřížené paže tlačit směrem k pupku a zároveň budujte pocit, že se chcete zabořit hlouběji do země.

Pokud se v pozici cítíte dobře, položte čelo na podložku a prodýchejte se hluboce až do ramenních kloubů.

Cítíte něco? Měla by vás táhnout ramena i lopatky, především s nádechem, možná si mírně „prokřupete“ záda, ale to není na škodu. Pamatujte však, pokud něco bolí více, než je zdravé, odpočiňte si. Nevzdávejte to a do pozice se dostávejte pomaleji s intenzivními nádechy přímo do místa, které je zatuhlé.

Tip: Dechem do hrudníku zvyšujete kapacitu plic a masírujete vnitřní orgány hrudníku!

Vyhrbte hřbet



Ano, stará známá pozice kočky. Nemusím se o ní dlouze rozepisovat, všichni ji znáte, ale provádíte ji správně?

Dejte si pozor na rovnoměrné rozložení dechu. Kam ho směřujete, to si určíte sami, dle vlastní chuti a znalosti svého těla. Nezaměňujte ani nezkracujte nádechy a výdechy, zbytečně byste si pozici znepříjemnili.



V momentě, kdy se nadechujete, prohněte páteř a krk vystrkujte více k nebi a hlavu možná až do záklonu. Pouze však, pokud netrpíte problémy s krční páteří. S výdechem vyhrbte hřbet, a

to doslova. Hlavu sbalte pod sebe, ale zároveň zůstaňte pevní v kyčlích a ramenou. Ano, klouby se budou pohybovat, nikoli však vychylovat, na to pozor!

Opakujte podle chuti, minimálně však 5 sekvencí, aby si páteř vůbec všimla, že se něco děje.

Dítě vám otevře ramena

Pozice dítěte je nádherný uvolňovací cvik pro páteř. Zkuste ale variaci, kdy zároveň získáte větší flexibilitu v ramenou. Stojí to za to!



V pozici dítěte sedíte na patách s čelem na podložce. Paže mohou být mírně pokrčené v loktech, s dlaněmi na podložce. Zkuste s výdechem otevřít pravé rameno, a tedy i pravou paži – vyšlete ji k nebi. S výdechem podsuňte pravou paži pod levou, směrem vlevo tak, abyste se hlavou opět dostali na podložku.

Nyní si ležíte na pravém uchu a pohled směřujete za levou paží. Zkuste zažít pocit, že se chcete ohlédnout za levým uchem, směrem k nebi. Dýchejte do žeber, zkuste i plný jógový dech a vědomě se s každým výdechem snažte o větší otočení za levým ramenem. Každý milimetr se počítá.

Vím, že tohle jsou základní cviky, ale právě proto, že jsou tak běžné, snadno se stane, že je provádíme ledabyle, ať už vědomě či nevědomě. Při svojí další praxi se na ně zkuste zaměřit, protože jen pokud máte pevný, stabilní a funkční základ, můžete stavět dál bez toho, aby se vaše snažení zbortilo. Přeji krásné jógování.

III. Bandhy aneb jogínské zámky

Mula bandha – naučte se ovládat své pánevní dno



„Zapojíme Mula bandhu!“ Znáte tuhle větu z lekcí jógy? A víte, co a jak máte zapojit?

Mula bandha je jedním ze tří hlavních energetických zámků těla. V józe se Mula bandha neboli kořenový zámek používá při většině ásan. Není to ale jen o zkvalitnění samotného praktikování jógy. Používání tohoto zámku vám pomůže i v každodenním životě. Pojdme tedy na to!

Pánevní dno – stabilní základ

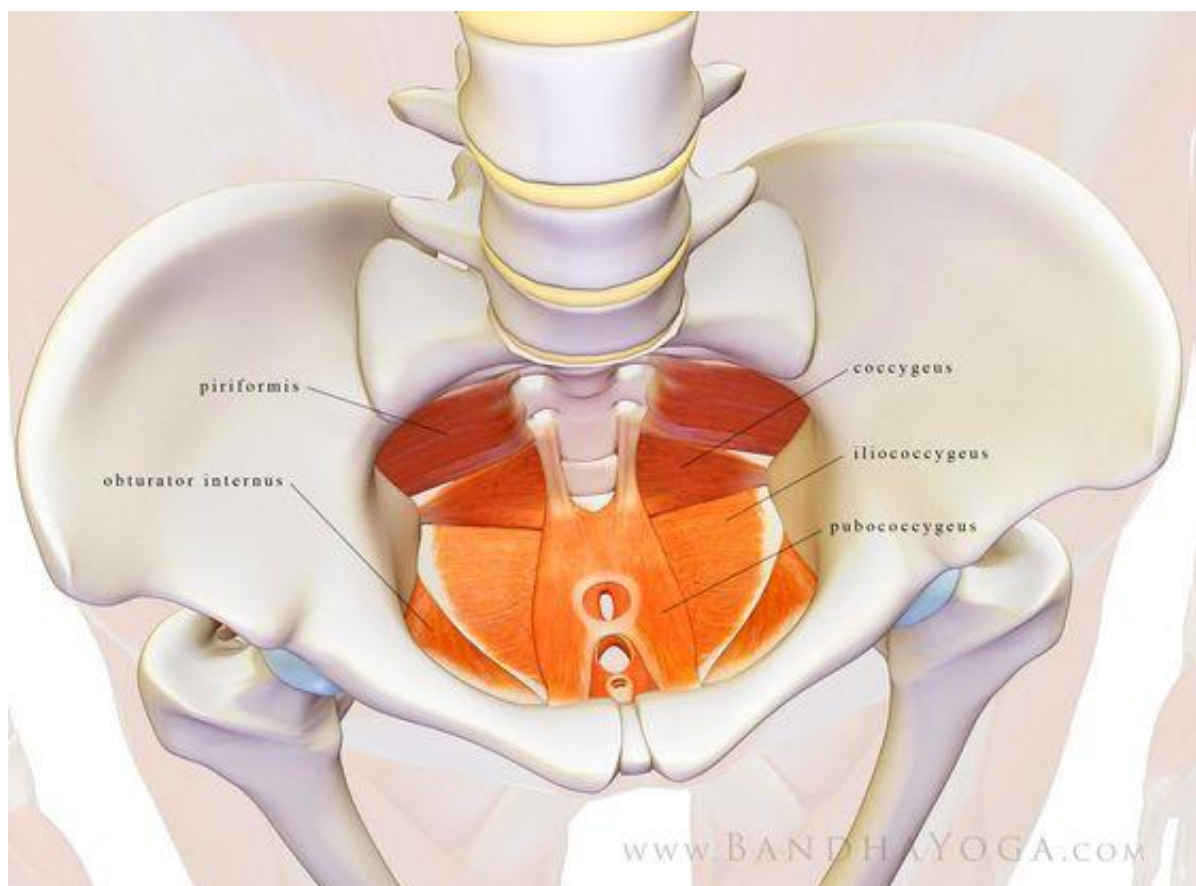
Nebudu vás napínat: Mula bandha neboli kořenový zámek je v podstatě zapojení svalů pánevního dna. V józe jsou tyto svaly vlastně neustále aktivní, a proto už na první pohled poznáme správného jogína. Lidé s ochablými svaly pánevního dna se totiž často hrbí a mívají i nižší sebevědomí. Používáním Mula bandhy získáme lepší stabilitu, a to jak tělesnou, tak i psychickou.

Bandha je tedy zámek a mula je kořen. Můžeme to vzít doslova a představit si, že naše pánevní dno je takový kořenový systém těla. Pokud budeme mít tedy kořeny pevně ukotvené, budeme stabilní a nic nás nerozhází. Pokud ale tyto kořeny necháme ochabnout, nebudeme se mít o co opřít.

Sama jsem se se svým pánevním dnem naučila pracovat až po několika týdnech tréninku a úplně to změnilo mou jógovou praxi. Myslím, že jenom díky tomu, že jsem pochopila, jak mám

používat Mula bandhu, zvládnou konečně stoj na hlavě. Víím, že jóga není o dosažení složitých ásan, ale stejně mě to moc potěšilo. Tak se to pojdte naučit také!

Kde vůbec máme pánevní dno?



Svaly pánevního dna najdeme v nejspodnější části dutiny břišní, kde tvoří takovou pružnou, mělkou miskou. Ta je tvořena třemi vrstvami – nejspodnější vrstva se stáčí kolem svěračů, prostřední vrstva je napnutá mezi kyčelními klouby a stydkou kostí a nejsvrchnější vrstva k sobě přitahuje sedací kosti a kyčelní klouby. Na obrázku vidíte tyto vrstvy pohromadě.

Jak na Mula bandhu

Víme, co to je, vííme, kde to je. Ale co s tím? Ovládní těchto svalů je obtížné a musí se poctivě trénovat. Nejprve je třeba se napojit na pánevní dno, zjistit, kde vůbec je. Snažíme se zatahovat jen tyto svaly a všechny ostatní povolit. Nejčastější chybou je totiž myšlenka: „Všechno zatnu, něco z toho bude určitě pánevní dno.“ Nebude. Všechno to budou pomocné svaly a pánevní dno zůstane uvolněné.

Existují však triky na zapojení svalů pánevního dna. Protože všechno se vším v těle souvisí, nepřekvapí vás určitě třeba to, že pánevní dno zapojujeme, když pijeme brčkem. Ano, je to tak. Vyzkoušejte si to!

Další možnost, jak zkontrolovat, že máme aktivní kořenový zámek, je ještě podivnější. V pozici prkna zatlačíme mezi lopatky. Je to takový nenápadný pohyb, kterým ale aktivujeme Mula bandhu. Není fascinující, jak je to v těle všechno propojené? S tímhle cvikem ale budete nejspíš potřebovat trochu pomoci od kamarádky, přítele, babičky... Někdo vám zkrátka položí ruku mezi lopatky a vy do té ruky zkusíte zatlačit. Asistent by to měl jasně cítit.



Na této fotce jsem se pokusila zatlačit mezi lopatky co nejvíc, aby bylo patrné, co tím myslím. Takže je to dost přehnané.

Na závěr připojuji ještě video (<https://www.youtube.com/watch?v=0iES8QBDRQ>), které vám snad odpoví na vaše další otázky.

IV. 9 vybraných pozic, které pomáhají ulevit od bolesti zad

1. Setu bandhásana – pozice můstku pro klid a pohodu



Pozice můstku neboli **Setu bandhásana** není jen jednodušší variantou pozice kruhu (z hodin tělocviku známe jako „most“) neboli Čakrásany. V této pozici dochází k zapojení svalů pánevního dna i spodního břicha – perfektně si tedy vyzkoušíte, jak umíte ovládat Mula bandhu i Uddijána bandhu. Je toho ale daleko více. Pojďme se tedy na to podívat. 😊

Vše v jednom

Tato pozice je úžasná v tom, že spojuje mnoho pozitivních účinků. Posílíte v ní v podstatě celé tělo. Je ale velice pohodlná, takže můžete v klidu relaxovat. Otevřením hrudníku načerpáte sebevědomí a rozproudíte energii a zároveň uvolníte svaly na krku, takže vás dost možná přestane bolet hlava. O spojení bolesti hlavy a ztuhlého krku víme všichni a přesto se najde tolik lidí, které tato bolest trápí. A přitom se stačí jen jednoduše protáhnout!

Pozice můstku je výborným způsobem, jak si narovnat záda po celém dni sezení nebo stání v práci. Kromě toho, že se obratle dostanou zase do správné pozice, posílíte také spodní břicho

a svaly v oblasti beder. Tato pozice má blahodárné účinky také na pohlavní orgány, pomáhá při jejich poruchách. Měly by ji zařadit především ženy po porodu.



Setu bandhāsana zmírňuje napětí, uvolňuje stres a rozpouští silné emoce. Myslím, že kdyby každý z nás alespoň jednou za den praktikoval tuto ásanu, bylo by na světě daleko veseleji.

Jak na to?

1. Lehněte si na záda do pozice „mrtvoly“ a pokrčte nohy tak, aby se kotníky dostaly zhruba pod kolena. Zapojte Mula bandhu a Uddijána bandhu.
2. Pomaličku odlepujte záda od podložky – nejprve se zvedá kostrč, potom bedra a hrudní část zad – je to taková vlnovka.
3. Podsuňte ramena pod sebe, aby se tak dostal hrudník ještě trochu výš.
4. Nakonec spojte ruce, dotýkat by se měly i dlaně, ale to je už trochu obtížnější varianta.
5. V pozici se uvolněte a vnímejte každý sval, který právě pracuje.

Z pozice se dostanete opačným postupem – nejprve rozpleťte ruce, pak pokládejte hrudník, bedra a nakonec pánev. V leže ještě nechte ásánu doznít. Nepospíchejte.

Kouzlo otevírání hrudníku

Často na lekcích při záklonových pozicích slyším pokyny typu „otevíráme hrudník“ a „otevíráme srdeční oblast“. Když jsem s jógou začínala, moc jsem to nechápala. Složitě jsem se dostala do nějaké pozice, byla jsem ráda, že držím jakž takž rovná záda, napnuté lokty,

koleno vytáčím ven, držím rovnováhu... a ještě si mám otevřít hrudník?! Jak?? Co to má vlastně znamenat?

Vzpomínám, že mě rozesmála moje oblíbená lektorka power yogy Elena Pacholetova, když nás v pozici ryby upozornila, že se můžeme rozbřechet. Že se tak moc uvolňuje oblast srdce, že se můžou vyplavit silné emoce. Po této informaci jsem se začala o otevírání hrudníku zajímat více.

Po bližším prostudování jsem došla k názoru, že otevírání hrudníku je skvělý způsob, jak si dodat odvahu. Všimněte si jen, jak se cítíte, když se narovnáte, stáhnete ramena dozadu a dolů, pěkně zpříma se podíváte přímo před sebe a zhluboka se nadechnete. No, není to skvělé? Člověk má hned pocit, že zvládne každou překážku, vyřeší každý problém. Zkrátka se nám zvedne sebevědomí.



Variace pro náročné. Všimněte si ale, jak se mi rozjíždí dlaně od sebe, a poučte se z mé chyby.

Ásány, při kterých se otevírá hrudník, se doporučují zvláště trdomyslným jedincům, dnes bychom řekli introvertům. Pomáhají při depresích, protože zlepšují náladu.

Naproti tomu jsou tu i pozice, kdy se jakoby choulíme do sebe. Kdy se ohýbáme, skláníme hlavu. Tyto pozice zase zmírňují hněv, učí nás pokoře, podporují soustředění a zklidňují mysl. Ale o těch si povíme jindy.

Pozor na krk

Pokud máte potíže s krční páteří, tato pozice nejspíš nebude pro vás. Místo toho můžete zařadit jiné záklonové pozice, které ovšem nezatěžují krk. Doporučit vám mohu například pozici velblouda. Pozici se také vyhněte, pokud máte podezření na kýlu nebo zvýšenou činnost štítné žlázy.

Nekladte na sebe příliš velké nároky a respektujte svoje tělo, je to nejdokonalejší nástroj, který máte kdykoliv k dispozici. Uvědomte si, že pohyb není samozřejmostí, ale výsadou. Buďte za své tělo vděční každý den.

Zařazujete do své praxe pozici můstku? Já jsem si velice oblíbila všechny pozice, při kterých se otevírá oblast hrudníku. Je to tak osvobozující! 😊

V. Seriál jógujeme pro zdravá záda

Jógujeme pro zdravá záda – pozdrav slunci A+B – IV. část



Milí jogíni, vítejte u dalšího dílu o zdravých zádech. A protože slunce je naším hnacím motorem a dokáže naše záda pořádně rozehrát, pojďte si se **mnou dát několik pozdravů slunci**. Pozdravů existuje bezpočet variant a je fajn, že si je v podstatě můžete modifikovat tak, jak nejlépe to sedne právě vám. My si řekneme několik pravidel, kterých je fajn se držet, a zbytek už bude na vás.

V minulých dílech jsme se zaměřovali na jednotlivé pozice. Ukázali jsme si benefity Uttanásany (hlubokého předklonu), pak jsme se seznámili s pozicí srpku a holubího krále. Pozice samy o sobě mohou být zajímavým vodítkem, zejména co se týče problémů se zády. Ale pokud nám chybí pochopení podstaty, jednotlivé ásany moc nezmůžou. Ale jóga je prostě nádherná v tom, že **propojí to, co propojit má**, a rozpojí to, co už dál nemá existovat. Samozřejmě to chce čas, ale zkuste to. A trápí-li vás vaše záda, podívejte se na jógu pořádně zblízka. Pokud ji zakusíte v její plné hloubce, tak zjistíte, že každá pozice, každý pohyb a nádech i výdech je prostě o zádech. O naší páteři. O naší pružnosti a schopnosti držet, nést, odolávat, uvolňovat. V jádru je to dost jednoduché. Každý náš pohyb je o zádech, proto se hýbejte vědomě, plynule, v souladu s dechem. A to nejen při praktikování, ale i v běžném denním životě. Vyplatí se to a věřte, že pokud si budete více vědomi vlastních pohybů, budete si více vědomi sami sebe a zároveň světa, který je kolem vás.



Pozdrav slunci

Zkuste zapátrat sami v sobě, co pro vás znamená slunce, a promítněte tuto představu do své praxe. Najděte alespoň kousek slunce, světla, trochu záře sami v sobě. Pokud se neumíte otevřít, praktikování pozdravu slunci vám rozhodně může pomoci. Určitě znáte variantu A a variantu B. Je fajn obě dvě kombinovat. Například náš učitel na Srí Lance zařadil do začátku jedné lekce 10 sekvencí Surya Namaskar A následovaných variantou B. Je dobré sledovat, jaké zažíváte pocity, zda jsou zcela rozdílné nebo se naopak někde potkávají. Tak to pojdte zkusit!

Surya Namaskar B

Tahle sestava mi prostě neskutečně přirostla k srdci. Je perfektním ranním probuzením. Protáhnete, posílíte a probudíte své tělo ani nemrknete. Tak mrkněte, jak na to:

1. Začínáte v pozici hory. Podle vaší individuální praxe se rozhodněte, zda je pro vás lepší klasická pozice hory s chodidly na šíři boků nebo zda stočíte palce mírně směrem dovnitř a paty mírně směrem ven. Pokud praktikujete ashtangu, můžete nechat chodidla i kolena těsně u sebe. Podsadte pánev, jemně zpevněte bedra. Uvolněte ramena a šíji, ale otvírejte hrudník, dovolte plicím více prostoru!
2. S výdechem pokrčte kolena. Opět si vyberte svoji variantu, zda necháte chodidla na šíři boků, nebo zcela u sebe. Pokud zvolíte variantu s chodidly u sebe, dejte větší pozor na prohnutí v bedrech. S nádechem spojte dlaně nad hlavou – tak jste se dostali do pozice židle.
3. S výdechem přejděte do **hlubokého předklonu**, dotkněte se dlaněmi země a maximálně vyvěste páteř. Pohybem vycházejte z boků, nikoli z ramen nebo z beder.

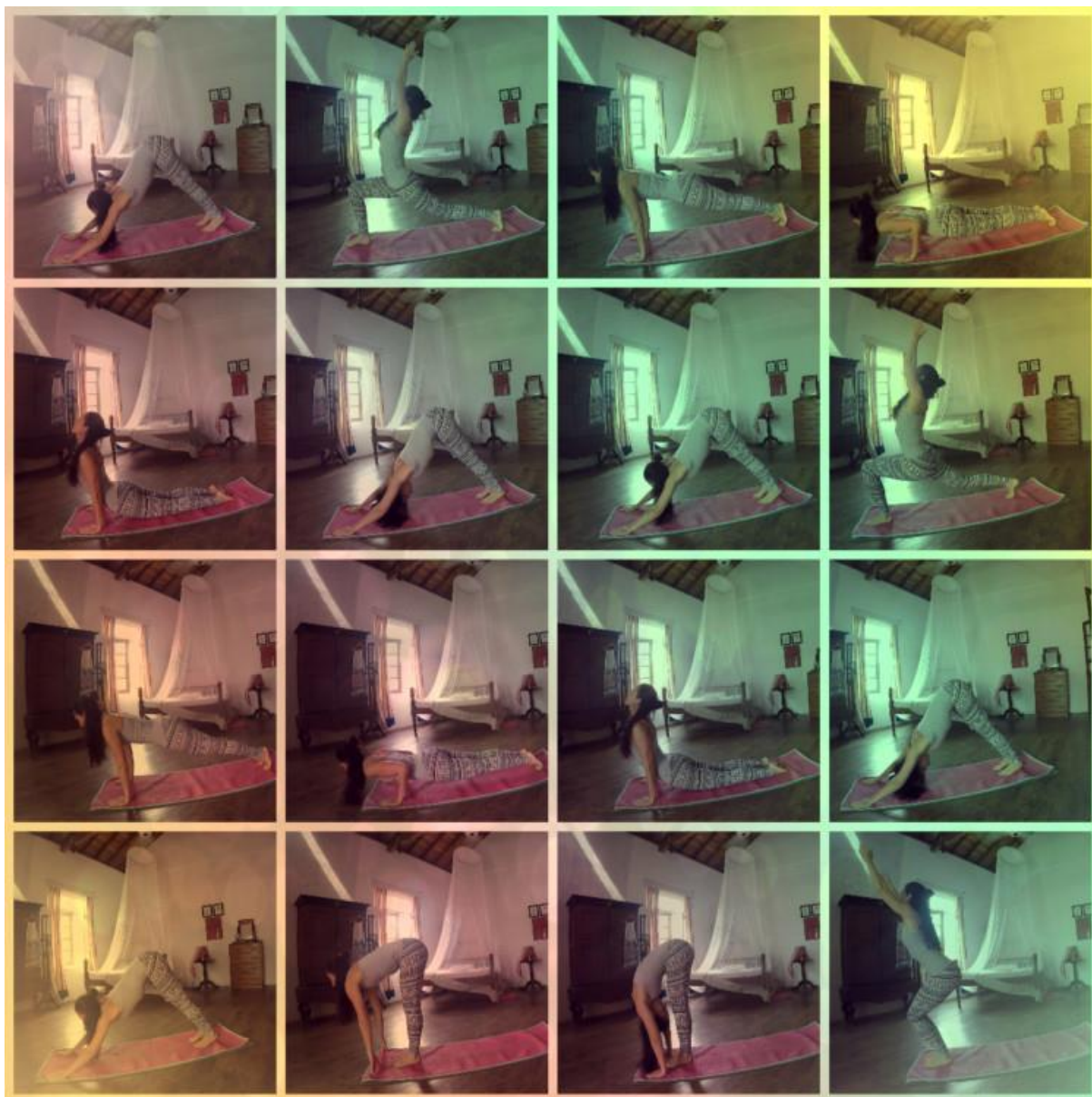
4. S nádechem zdvihněte hlavu a podívejte se před sebe. Můžete nechat ruce na zemi nebo můžete zcela narovnat páteř do pravého úhlu vzhledem k nohám. Volte variantu, která je vám milejší.
5. S výdechem vykročte pravou a pak hned levou nohou vzad – dostaňte se do prkna. Pokračujte do Chaturangy (Chaturanga Dandásana) a teprve nyní je čas na nádech – a jste v pozici.
6. V kobře otevřete ramena, tlačte je dolů, otvírejte hrudník, tlačte lopatky k sobě a zároveň dolů. Můžete hlavu i zaklonit – některé ashtangové praxe dovolují i tuto variantu, pokud nemáte nebo necítíte slabost v krční páteři. Pokud krční páteř není stoprocentně ok, záklonu se vyvarujte a nechte krk v prodloužení páteře.

Pozor: Nenechte hlavu zapadnout mezi ramena!



7. S výdechem se přehoupněte do pozice střechy. Tlačte paty k zemi a zadek k nebi. Ramena od uší a hrudník ke stehnům.
8. S nádechem se podívejte vpřed – zdvihněte hlavu, opravdu se podívejte, co se děje před vámi.
9. S výdechem vyšlete pravou nohu mezi ruce. Pokud to nejde v jednom plynulém pohybu, nevadí. Pomozte si rukama a dostaňte chodidlo na linii mezi dlaně.
10. S nádechem spojte dlaně nad hlavou a pružte pánví směrem k zemi. Ne však trhaně, nýbrž plynule a stále v souladu s dechem. Nyní jste v pozici bojovníka. Můžete si sami zvolit, zda necháte zadní nohu na špičce (bojovník 2) nebo zda necháte chodidlo celou plochou na zemi, jen špičku vytočíte ven, asi o šedesát stupňů (bojovník 1).
11. S výdechem vraťte nohu zpět a položte dlaně opět na zem před sebe – dostaňte se tak opět do pozice prkna, proplujte Chaturangou a s nádechem opět do kobry.
12. S výdechem zašlápněte špičky a dostaňte se do psa hlavou dolů.
13. S nádechem se opět podívejte před sebe a s výdechem vyšlete tentokrát levé chodidlo mezi ruce. Zadní chodidlo zanechte ve stejném bojovníku, jakou jste zvolili předtím – obě strany těla musí pracovat vyváženě.
14. S výdechem vyšlete levou nohu opět dozadu a položte dlaně na zem. Nyní je opět čas na Chaturangu – stále na jeden výdech a s nádechem opět do kobry.

Pozor: Tempo uzpůsobte svému dechu!



15. Výdech střeža. A nyní je čas na výdrž po 5 hlubokých dechů. Vyberte si, kam dech budete směřovat. Nejlepší je prodýchat tu část těla, která se nám zdá zatuhlá. Můžete také zkusit plný jógový dech, a také se vám při něm teď může točit hlava, pokud jste v předchozích sekvencích pracovali opravdu svědomitě, budete možná chvíli předávkováni kyslíkem.
16. S posledním nádechem ve střeše se opět podívejte před sebe. S výdechem pravé chodidlo mezi ruce a levé hned následuje.
17. S nádechem pokrčte kolena a spojte dlaně nad hlavou – opět pozice židle jako na začátku.
18. S výdechem rovnejte kolena a ruce zároveň vedte spojené ke středu hrudníku. Namaste!

Zvládli jste to!

Pokud se vám tento pozdrav nezdá náročný, jste velmi zdatnými jogíny. Další variantou je, že si možná vědomě usnadňujete některé pozice nebo přechody. Nebo jste opakovali

málokdy. Víte, že někteří jogíni denně praktikují tolik pozdravů slunci, kolik jim je let? Zkusili jste to někdy? Zkoušejte, dokud není pozdě. Už za rok budete muset přidat další. ☺ Přeji krásné jógování!

VI. Závěr

Děkujeme vám, že jste ukázkou e-booku dočetli až sem.

Budu moc rád, pokud si zakoupíte [celou verzi e-kničky](#) přímo u nás na webu. Pokud byste měli k e-booku jakékoliv otázky, napište nám!

Přeji krásný den a za celý tým SpojujeNasJoga.cz vás zdravím,

Tomáš

SpojujeNasJoga.cz

Mám zájem o celý e-book