

## Objevování pozice Pes hlavou dolů

Oblast:	Tělo a smysly
Metodologie:	Jóga
Cíl aktivity:	Uvědomění si rozdílu mezi “dělat jógovou pozici” a “být v jógové pozici”.
Cílová skupina:	lektoři dospělých
Doba trvání:	5-10 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ukažte skupině pozici Pes hlavou dolů, ať už na fotce nebo přímou ukázkou.</li> <li>2. Vyzvěte skupinu, aby vás do pozice následovala, zatím bez jakýchkoliv úprav a instrukcí.</li> <li>3. Požádejte skupinu, aby si uvědomila, jak se jejich tělo cítí.</li> <li>4. Nyní je vyzvěte, aby následovali instrukce tak, aby se do pozice dostali hlouběji a vědomě: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Běžte do pozice “prkna”, zápěstí dejte do jedné linie pod ramena.</li> <li>● Z této pozice se přesuňte do “psa hlavou dolů” bez toho, abyste změnili pozici nohou či rukou. Vůbec nevádí, pokud se vaše paty zatím nedotknou země.</li> <li>● Podívejte se na vaše dlaně. Roztáhněte prsty co nejvíc do široka a zatlačte rukama do země. Celá vaše váha by měla být na prstech a dlaních tak, aby netrpěla zápěstí.</li> <li>● Teď se zhluboka nadechněte a přitáhněte ramena blíže k uším.</li> <li>● Aniž byste cokoliv změnili, pokrčte kolena a vystrčte boky nahoru a přiblížte paty blíže k zemi.</li> <li>● Zůstaňte v této pozici na pět nádechů a výdechů.</li> <li>● Pozorujte rozdíl.</li> </ul> </li> </ol>
Reflexe:	Jógové pozice bez úprav jsou jen o pózování. Chcete-li jít hlouběji a užívat si benefitů jógových pozic pro tělo a mysl, musíte v pozicích “být”, ne je “pouze dělat”.
Zdroj:	<i>The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit</i> by Deepak Chopra and David Simon