

Prohlubte rotaci vsedě

Oblast:	tělo a smysly
Metodologie:	Jóga
Cíl aktivity:	Využití pozice jógy v pozici vsedě.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	5 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posadte se na podložku s narovnanýma nohama. 2. Předkloňte se dopředu a rukama si pomozte, abyste boky a stehny směřovali ven. Znovu narovnejte trup a uvědomte si, jak se cítíte. Musí nastat pocit uzemnění. 3. Nyní přesuňte pravou nohu přes levou, pokrčte koleno a chodidly došlápněte na podlahu. 4. Mírně tlačte prsty na pravé noze do podlahy a zároveň roztáhněte všechny prsty levé nohy, jako byste šlapali na podlahu. 5. Hluboce se nadechněte a vztáhněte ruce vzhůru. Oči následují paže. 6. S výdechem otočte váš trup na pravou stranu a levým loktem jemně zatlačte na pravé koleno. 7. Nohy tlačte k sobě a podbříšek tlačte směrem k zádům. 8. Udržujte tuto polohu a otočte se ještě o něco více. Bradu přeneste přes rameno. 9. Proveďte 5 celý nádechů (nádech-výdech) v této pozici. 10. Vraťte se zpět do centrální polohy a všimněte si rozdílů mezi těmito dvěma stavy. 11. Zopakujte pro druhou stranu těla.
Reflexe:	Rotující pozice jsou výzvou, ale zároveň nezbytné pro vitalitu vnitřních orgánů a dolní části zad. Narovnání chrání tělo před zraněním při cvičení a umožňuje vychutnat si benefity pozic.
Zdroj:	The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit, by Deepak Chopra (Author), David Simon (Author) https://www.amazon.com/gp/product/B00D8DP3X0/ref=dbs_a_def_rwt_bibl_vppi_i1

