

Pozdrav slunci

Oblast:	Tělo a smysly
Metodologie:	Jóga
Cíl aktivity:	Hledání odolnosti pomocí zklidnění těla jógovými pozicemi a prodýcháváním.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	30 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zvažte, v kterou denní dobu si můžete najít 30 minut pouze pro sebe a vaše cvičení. 2. Připravte si prostor pro cvičení. Budete potřebovat podložku na cvičení, láhev vody, ručník a vhodnou hudbu pro jógu. 3. Posadte se na podložku. Snažte se sedět s narovnanými zády, ale zároveň v pohodlné pozici. Zavřete oči a snažte se odložit stranou myšlenky přicházející do vaší mysli. Snažte se nesoudit tyto myšlenky, nechte je plynout. Pouze je pozorujte. Nyní se soustředte na váš dech. Nedělejte to na sílu, pouze se soustředte na to, jak se váš dech stává hlubším. Soustředte se na 3 celé nádechy a výdechy. Otevřete oči. 4. Začněte s pozdravem slunce. Pokud navštěvujete hodiny jógy, můžete opakovat pozdrav tak, jak ho již znáte. Pokud jste začátečník, na Youtube můžete nalézt mnoho videí k procvičování pozdravu slunce. Sérii opakujte 8x. Tohle je rozechřívání. <p>Cvičící by měl udržovat pozornost v rámci cvičení na následující:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pozorujte sami sebe. Pozorujte své tělo při pohybu. Pozorujte, jakým způsobem části vašeho těla a svaly reagují na pozice. ● Nezapomeňte dýchat. Nadechněte se, když se dostanete do polohy, vydechněte, když ji opouštíte. Snažte se vydržet v některých pozicích na 3-5 nádechů. ● Váš dech je váš guru, váš učitel. Vzpomeňte si na to pokaždé, když se vaše mysl odkloní od přítomného okamžiku. ● Pohybujte se s neustálou uvědomělostí. ● Cvičte se záměrem, že se chcete vzdát všech potřeb vašich svalů. Nesnažte se nutit vaše svaly dostat se do určité polohy, spíše naslouchejte svému tělu. ● Udržujte spořádaný klid, jak v těle, tak i v mysli. ● Co se člověk naučí na podložce, to může uplatnit i v životě. ● Procvičujte a účinek se dostaví.



	<ul style="list-style-type: none">• Vše, co potřebujete, je trénink.
Reflexe:	<p>Někteří doporučují, aby začátečníci začínali s procvičováním jógy s expertem a až poté ji procvičovali o samotě doma, pro hlubší porozumění a bezpečnostní důvody.</p> <p>Tělo je v rámci cvičení jógy využíváno ke zklidnění mysli a přenesení se do daného okamžiku, zatímco energie proudí uvnitř těla bez překážek.</p>
Zdroj:	<p><i>The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit</i> by Deepak Chopra and David Simon</p>