

## Rotace – Twist pozice

<b>Oblast:</b>	tělo a smysly
<b>Metodologie:</b>	Jóga
<b>Cíl aktivity:</b>	Hledání odolnosti pomocí zklidnění těla jógovými pozicemi a prodýcháváním.
<b>Cílová skupina:</b>	rodiče lektoři dospělých
<b>Doba trvání:</b>	30 minut
<b>Popis:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozhodněte se, v jaké části dne máte možnost věnovat 30 minut pouze vám a vašemu cvičení.</li> <li>2. Připravte si prostředí pro cvičení. Budete potřebovat podložku na cvičení, láhev vody, ručník a hudbu pro jógu.</li> <li>3. Sedněte si na podložku. Zkuste sedět s narovnanými zády, ale v pohodlné pozici zároveň. Zavřete oči a snažte se dát myšlenky, které přichází do vaší mysli, stranou. Nesuďte tyto myšlenky, prostě je nechte plynout. Jen pozorujte. Nyní se soustředte na váš dech. Nedělejte to na sílu, pouze se soustředte na to, jak se stává hlubším. Koncentrujte se v průběhu 3 nádechů a výdechů. Otevřete oči.</li> <li>4. Udělejte několik twist – rotačních – pozic. Na internetu můžete nalézt mnoho videí, vyberte si takové video, které vám vyhovuje nejvíce.</li> <li>5. Najděte pohodlnou polohu v sedě, na vaší podložce. Zavřete oči a soustředte se na váš dech. Dýchejte pouze nosem. Počítejte do 7, když se nadechujete, poté zadržte dech na 2 sekundy a poté opět počítejte do 7 při výdechu. Toto opakujte 3x.</li> <li>6. Lehněte si na záda (savasana). Zavřete oči a zůstaňte v této pozici bez jakýchkoliv pohybů (těla a mysli) po dobu nejméně 5 minut.</li> </ol> <p>Cvičící by měl udržovat pozornost v rámci cvičení na následující:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pozorujte sami sebe. Pozorujte své tělo při pohybu. Pozorujte, jakým způsobem části vašeho těla a svaly reagují na pozice.</li> <li>● Nezapomeňte dýchat. Nadechujte se, když se dostanete do polohy, vydechujte, když ji opouštíte. Snažte se vydržet v některých pozicích na 3-5 nádechů.</li> <li>● Váš dech je váš guru, váš učitel. Vzpomeňte si na to pokaždé, když se vaše mysl odkloní od přítomného okamžiku.</li> <li>● Pohybujte se s neustálou uvědomělostí.</li> <li>● 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.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Udržujte spořádaný klid, jak v těle, tak i v mysli.</li><li>• Co se člověk naučí na podložce, to může uplatnit i v životě.</li><li>• Procvičujte a účinek se dostaví.</li><li>• Vše, co potřebujete, je trénink.</li></ul>
<b>Reflexe:</b>	Je doporučováno, že by začátečníci měli na začátku procvičovat Jógu asanas s expertem a až poté o samotě doma, a to jak z důvodu lepšího pochopení praxe, tak i z bezpečnostních důvodů. Tělo je využíváno v rámci jógy ke zklidnění mysli a přenesení se do současného okamžiku, kdy ale ve stejnou dobu námi proudí energie bez překážek.
<b>Zdroj:</b>	<i>The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit</i> by Deepak Chopra and David Simon