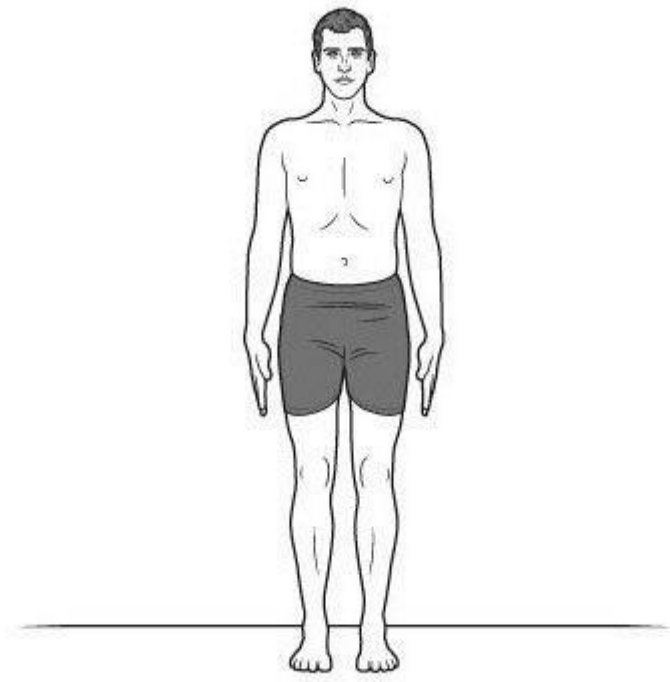
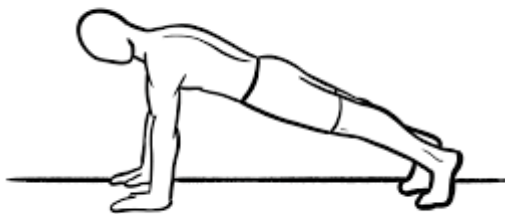


Tadasana (pozice hory)

Oblast:	tělo a smysly
Metodologie:	Jóga
Cíl aktivity:	“Všechny jógové pozice jsou tadasana – pozice hory”. Pochopení poloh jógy jejich aplikací na tadasana – pozici hory.
Cílová skupina:	lektoři dospělých rodiče
Doba trvání:	5 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Postavte se před vaši podložku, rozevřete nohy na šířku vašich pánevních kostí, ruce nechte podél těla a svůj pohled směrujte vpřed (Obrázek 1) 2. Soustředte se na své prsty na nohou. Doširoka rozevřete prsty na nohou a nechte je uchopit podložku, zejména palcem u nohy. 3. Jemně stiskněte nohy k sobě a mírně pokrčte kolena. 4. Vraťte pánevní kosti zpět a uzemněte kostrč. 5. Bez jakékoliv změny narovnejte chodidla. 6. Zhluboka se nadechněte, ramena směrují vzhůru k uším a k zádům, prsty směrují silně k zemi. 7. Nyní se 3x nadechněte a vydechněte v této poloze. 8. Pozorujte, co se stane. 9. Uvolněte tělo. <p>Zkuste tyto pohyby aplikovat v pozici prkna (Obrázek 2).</p>
Reflexe:	Pochopení uskupení v Tadasaně napomáhá cvičícímu aplikovat je v každé jógové pozici. Navíc, tato pozice napomáhá cvičícímu cítit se silný, sebevědomý a uzemněný.
Zdroj:	The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit, by Deepak Chopra (Author), David Simon (Author)



1 Tadasana (pozice hory)



2 Phalakasana (pozice prkna)