

## POZDRAV SLUNCI





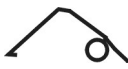






Stará jogínská sestava určená k rannímu protažení a prohřátí těla. Stejně jako k příjemnému naladění mysli.

Cvičit lze kdykoli, nejvhodnější doba je ale po probuzení. Při jednom cvičení opakovat celou sestavu 3-5x. Přechody mezi pozicemi jsou plynulé. Dýchání je pomalé a hluboké.

U pozic 4-10 vždy nejdříve zaujmout správnou pozici, teprve poté nadechnout nebo vydechnout.

Mezi pozicemi 3-10 dlaně nezvedat, nepřemisťovat.

*Při cvičení myslete na příjemné věci a celkově se snažte si to užít.*

	<p><b>pozice 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váha ve středu chodidel, chodidla povolena, plný kontakt se zemí</li> <li>- kolena mírně povolena bez napětí, ale ne výrazně pokrčená</li> <li>- <b>pánev podsazená</b></li> <li>- brada mírně přitažená ke krku, temeno hlavy vytažené nahoru, <b>narovnaná páteř</b></li> <li>- ramena povolena</li> <li>- dlaně spojené před hrudníkem</li> <li>- VOLNÉ DÝCHAT</li> </ul>	
	<p><b>pozice 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s NÁDECHEM vzpažit</li> <li>- dlaně spojené</li> <li>- vytáhnout nahoru</li> <li>- zpevnit hýždě</li> <li>- <b>mírný záklon</b></li> </ul>	 <p><b>pozice 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nártý na zem</li> <li>- břicho na zem (kolena zůstanou na místě, trup se pohybuje dopředu)</li> <li>- zaklonit trup a hlavu - hlavně silou zádových svalů</li> <li>- NÁDECH</li> </ul>
	<p><b>pozice 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s VÝDECHEM pomalý předklon (postupně odvíjet páteř)</li> <li>- dlaněmi se dotknout země, uvolnit ramena, krk a paže</li> <li>- <b>kolena propnout jen tak, abychom nezvedli dlaně ze země</b></li> </ul>	 <p><b>pozice 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- narovnat záda, těsně nad zem</li> <li>- zvednout střed těla</li> <li>- <b>paty tlačít k zemi</b></li> <li>- hlavu ohnout, pohled na břicho</li> <li>- VÝDECH</li> </ul>
	<p><b>pozice 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dlaně nechat na zemi</li> <li>- pravá noha zakročit daleko dozadu; na špičku</li> <li>- levá noha <b>celým chodidlem</b> na zemi</li> <li>- hlava mírně zaklonit</li> <li>- NÁDECH</li> </ul>	 <p><b>pozice 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pravá noha dopředu</li> <li>- viz <i>pozice 4</i></li> <li>- NÁDECH</li> </ul>
	<p><b>pozice 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- levá noha dozadu k pravé</li> <li>- <b>pevná rovná záda</b></li> <li>- VÝDECH</li> </ul>	 <p><b>pozice 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- levá noha k pravé</li> <li>- viz <i>pozice 3</i></li> <li>- VÝDECH</li> </ul>
	<p><b>pozice 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kolena položit na zem</li> <li>- hrudník spustit přímo k zemi</li> <li>- <b>prohnout bederní páteř a vystrčit zadek</b></li> <li>- NEDÝCHAT</li> </ul>	 <p><b>pozice 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s NÁDECHEM pomalu narovnávat (volná ramena a krk, postupně odvíjet páteř)</li> <li>- ve vzpřímení ruce pokračují před hrudníkem, na úrovni srdce položit dlaně na sebe a dále do pozice 2</li> </ul>
		<p><b>pozice 12 viz pozice 1</b></p>

Přeji příjemné cvičení. Miroslav Vojtek