

3.

Zásady pilakalajógy

Než začnete cvičit, je důležité, abyste poznali některé důležité zásady, které zvýší efekt a účinnost cvičení. *Při cvičení se soustředte na střed těla, dýchání a precizní provedení cviků.* Cvíky je dobré dělat v uvedeném pořadí. Můžete si vybrat jednodušší variantu (méně opakování, kratší výdrž) nebo náročnější variantu (více opakování, delší výdrž). Při jednotlivých cvicích začínáme nejdříve popisem cviku, následuje zdravotní působení cviku a postup cvičení s obrázky.

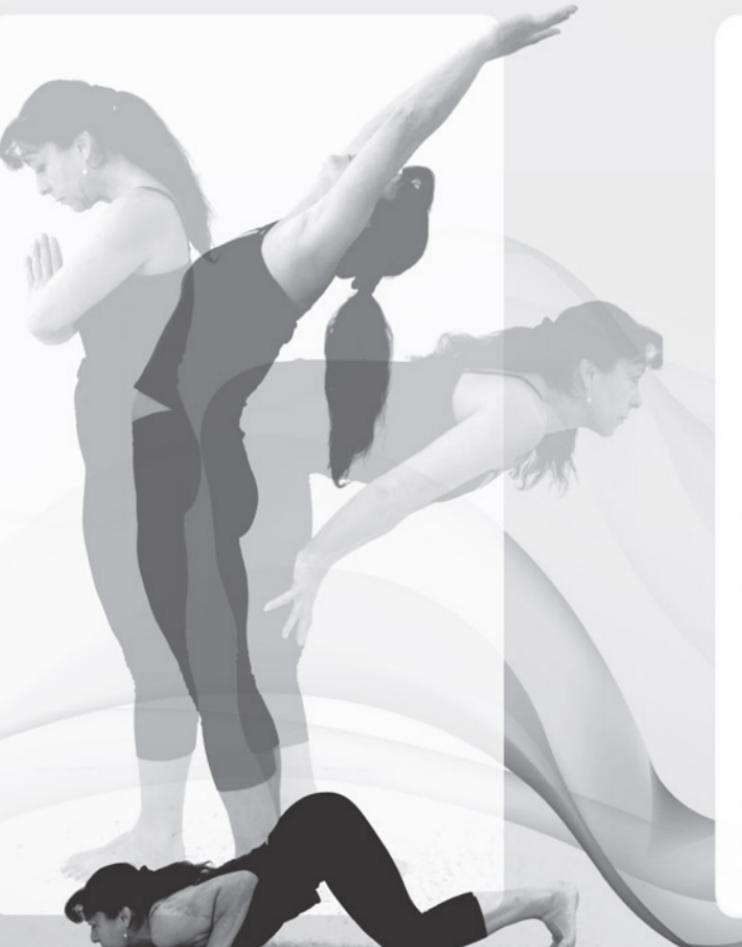


Důležité zásady pilakalajgy:

- Těšte se na cvičení, vytvořte si radostný, optimistický postoj k cvičení pilakalajgy.
- Nemyslete na nic jiného, pouze na to, že si cvičením sestavy pilakalajgy vylepšujete, ozdravujete a zdokonalujete svůj fyzický vzhled těla a tváře, upokojujete svou mysl a zbavujete se negativních energií.
- Vnímejte každý pohyb, odkud vychází, kde působí. Soustřed'te se, staňte se pozorovatelem svého těla, svých pocitů, vědomě se koncentrujte.
- Vědomě dýchejte. Dýchejte nosem, vyu-dechovat můžete také ústy. Dejte do souladu pohyb s nádechem a výdechem. Nezadržujte dech, dýchejte plynule. Zrychlí se tak metabolismus, prodýchají se plíce, přečistí se tělo, efektivněji spalujete energii z uskladněných zásob,

což vede k efektivnímu odbourávání nadbytečného tuku.

- Soustřed'te se na svaly, které se zapojují při cvičení, kontrolujte své pohyby při cvičení. Zvýší se tak účinek cvičení.
- Cvičit do maximálního bodu, do kterého tělo dovolí, ale pouze po práh bolesti nebo raději trochu méně.
- Cvičte v tichu nebo za zvuků jemné hudby, v lehkém cvičebním oblečení, naboso, případně v ponožkách, na podložce při přiměřené teplotě místnosti, aspoň hodinu po jídle; stačí prostor na délku těla se vzpažením a upažením rukou. Vždy při pocitu zízně se trochu napijte.
- Poraďte se s lékařem o vhodnosti cvičení.



4.

Sestava „Pozdrav slunci“

Tato staletími osvědčená jednoduchá jógová gymnastika nastartuje váš metabolismus, zahřeje svaly, uvolní páteř, rozhýbe, protáhne a posilní celé tělo a v neposlední řadě zlepší vitální kapacitu vašich plic. Při „Pozdravu slunci“ se vám rozprudí energie a lymfa v celém těle. Pocitujete spojení se Zemí i s vesmírem. Zbavíte se tak napětí, stresu a blokád, které bránili proudění pozitivních energií ve vašem těle. Tato sestava vás výborně připraví na další cvičení. Při jejím cvičení nezadržujte dech, dýchejte plynule, spojte pohyby s nádechem a výdechem, tak jak je to popsáno v postupu cvičení.

Zdravotní účinky sestavy „Pozdrav slunci“

- působí komplexně na celý organismus
- posilní břišní a zádové svalstvo, stejně tak i svaly paží a dolních končetin
- uvolní a protáhne páteř
- působí na trávicí orgány, masíruje vnitřnosti - játra, žaludek, slezinu, střeva, ledviny
- urychluje trávení, odstraňuje zácpu
- synchronizuje pohyb a dýchání
- okysličuje krev a detoxikuje ji vylučováním CO_2 a škodlivých plynů dýchacími cestami
- zintenzivňuje srdeční činnost a prokrvení v celém organismu
- snižuje vysoký krevní tlak
- působí proti vráskám
- zahřívá končetiny

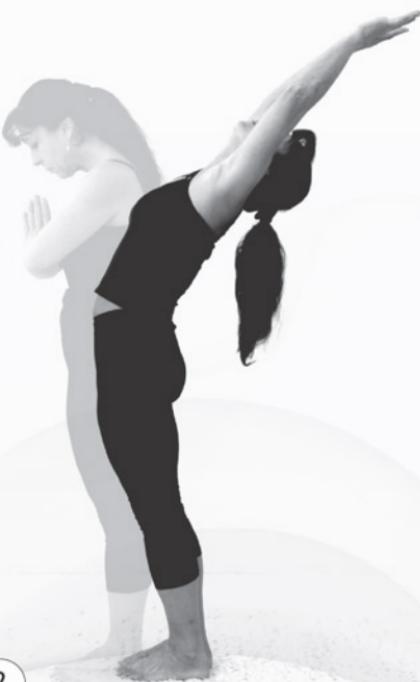
- posiluje nervový systém díky střídavému natahování a ohýbání páteře
- podporuje spánek
- zlepšuje paměť



Postup cvičení sestavy „Pozdrav slunci“



- Postavte se do stojaného spojného, s výdechem dejte před prsní kost dlaně k sobě s narovnanými prsty, předklopte hlavu, bradu dejte na hrudník, čímž zatlačíte na štítnou žlázu. (obr. č. 1)



2

- S nádechem dejte ruce nahoru do vzpažení, dlaně dopředu, zakloňte hrudník. (obr. č. 2)



3

- S výdechem přejděte do předklonu, ruce tahejte k zemi a čelo ke kolénům. (obr. č. 3)