

Pozdrav slunci

Jak jinak začít den než **pozdravem slunci**? Tato nejznámější jogínská sestava se cvičí na celém světě a má mnoho obměn. Pozdrav slunci výborně dodává tělu energii, a proto se doporučuje cvičit zejména ráno. Navíc je to velmi plynulé cvičení, které si rychle zautomatizujete. Uvidíte, že se **jóga** stane vaším novým koníčkem.



První cvik



Pozdrav slunci se začíná cvičit ze stoje vzpřímeného. Rovný postoj totiž člověku pomáhá zlepšit koordinaci a zaměřit svoji pozornost na cvičení.

- Postavte se chodidly k sobě.
- Vypněte hrud', ramena tlačte dolů.
- Stáhněte svaly pánevního dna.
- Spojte dlaně k sobě ve výšce hrudi.
- V pozici zůstaňte několik hlubokých nádechů a výdechů.
- Při dýchání se uvolněte a soustřeďte na cvičení.

Provedení druhého cviku



- Stáhněte svaly pánevního dna.
- Přes upažení vzpažte.
- Při tomto úkonu se nadechněte.
- Ruce můžete spojit nebo nechat od sebe, jak je vám příjemné, obvyklejší je spojit dlaně k sobě.
- Podívejte se vzhůru.
- Dejte si pozor na to, abyste příliš nezakláněli hlavu.
- Kromě toho se také nepropínejte v bedrech.

Třetí cvik



- S výdechem vraťte paže do připažení.
- Předkloňte se.
- Svěšte hlavu.
- Špičkami prstů nebo celými dlaněmi se dotkněte podložky.
- Tím se protáhnou svaly na zadní straně noh, zpočátku však není ostuda raději kolena pokrčit.
- Časem se zvládnete předklonit i bez toho, ale do té doby se nemusíte přepínat.
- Pánev zkuste vysunout co nejvíc nahoru.
- Pak svaly pánevního dna uvolněte.

Čtvrtý cvik



- S nádechem napřimte páteř.
- Zvedněte hrudník a tlačte jej jakoby dopředu.
- Dlaněmi se opět opřete o podložku.
- Pokrčte kolena.
- Váhu přeneste na dlaně.
- Bude následovat pozice, která připomíná prkno.
- Následující dva cviky plynule navazují na tento, a proto si nejdříve přečtete, jak správně je cvičit.

Prkno a šestý cvik



- Do pozice prkna se dostanete mírným vyskočením vzad.
- Při se nohy dostanou ze stoje dozadu.
- V této pozici se nadechněte.
- S výdechem pokrčte paže a pomalu klesejte k podložce.
- Myslete na to, že musíte při klesání být skutečně rovní jako prkno.
- Nejdříve na podložku položte hrudník, až potom zbytek těla.
- Tento cvik cvičte pomalu.

Sedmý cvik a osmý cvik



- Stáhněte svaly pánevního dna.
- Nadechněte se a zvedněte tělo od podložky.
- Podívejte se nahoru, ale nezaklánějte hlavu.
- S výdechem zvedejte pánev a tlačte ji jakoby dozadu.
- Paže mějte napnuté.
- Vaše tělo tak bude tvořit trojúhelník.
- V této pozici chvíli zůstaňte a zhluboka dýchejte.

Devátý cvik



- Pokrčte nohy a s nádechem vyskočte chodidly směrem dopředu.
- Postavte se.
- Narovnejte záda.
- Stáhněte svaly pánevního dna, ramena tlačte dolů.
- Zanožte tak jako modelka na fotce a vzpažte.
- Pozdravte slunce pohledem nahoru.
- Pozor si dejte na prohýbání v bedrech a na záklon hlavy.

Nyní jste se naučili jednu z variant tohoto samotného základu jógy. Zpočátku vám cvičení možná nepůjde lehce a budete mít problém zapamatovat si jednotlivé kroky, zkuste však vydržet a za pár pokusů uvidíte, že je vaše cvičení daleko plynulejší a rychlejší. Z pozdravu slunce se tak jistě brzy stane vaše pravidelná, rychlá a příjemná ranní rozvíčka.