

An aerial photograph of a rugged, rocky coastline. The rocks are dark and jagged, with some areas showing lighter, possibly wet or mossy surfaces. The ocean is a deep blue, with white foam from waves crashing against the base of the rocks. The overall scene is dramatic and natural.

Kapha

Jógová sestava

Postupné zahřívání

Pokud je Tvou převládající dóšou kapha, jsou pro Tebe vhodné všechny zahřívací styly jógy - power, hot, i ashtanga jóga, které přeruší stagnaci a rozproudí krevní oběh a vylučování toxinů. Velmi důležité je však důkladné rozcvičení a zahřívání postupně.



Kapha

Svižně a energicky

Lidi konstituce kapha může limitovat jejich nadváha nebo krátké kosti. Také pro ně může být obtížné hluboké dýchání. Cvič s odhodláním a svižně. Za cvičení si dávej odměny, aby pro tebe bylo snazší vytrvat v praxi.



Kapha

Přínosné je cvičení stojných pozic s dlouhou výdrží a opakováním, které podpoří cirkulaci krve, zahřívajících záklonů, obrácených pozic, zejména svíčky, která stimuluje oblast krku. Dále jsou vhodné zkruty ve stoji.

An aerial photograph of a rugged, rocky coastline. The rocks are dark and jagged, with white foam from the ocean waves crashing against their base. The water is a deep, dark blue. The text is overlaid on the lower half of the image.

**Méně přínosné jsou pozice v
sedě a předklony.**



Kapha



Před cvičením

01

Ujisti se, že alespoň 2 hodiny před cvičením nebudeš nic jíst.

02

Před samotnou praxí si dej zahřívací nápoj, jako je chai masala nebo zázvorový čaj se lžičkou medu.

03

V místnosti na cvičení by mělo být dostatečně teplo a čerstvý vzduch. Můžeš se rozehrát i energickou hudbou.

Pes tváří dolů

- záda jsou rovná
- paty na podložce
(nebo pokrč kolena)
- opíráš se o dlaně a
chodidla





Pozice hory

- chodidla jsou v kontaktu s podložkou
- kolena rovná, nepropínáš je
- pánev není vystrčená dozadu ani podsazená
- hrudník otevřený
- ramena uvolněná
- hlava rovná, pohled před sebe

Pozice orla

- nejprve přenes váhu na stojnou nohu
- zaujmi pozici rukou
- volnou nohu zamotej kolem stojné
- klesni hlouběji do dřepu, drž rovnováhu



Bojovník 2

- přední noha je rovnoběžně s delším okrajem podložky, zadní s kratším nebo mírně vytočená k přední
- pánev je rovnoběžná s delším okrajem podložky



- koleno přední nohy nepředbíhá kotník
- pozor na bederní páteř, drž břišní svaly
- hrudník je otevřený, ramena jsou uvolněná a s kyčlemi tvoří obdélník

Pozice trojúhelníku

- trup je rovný, úklon vychází z kyčlí
- celé tělo je v jedné rovině, nepředkláněj se
- raději zůstaň s trupem výš, než se zkřivit



Pozice kobylinky

- polož se na břicho a přenes váhu do přední části těla
- opírej se o stydkou kost.
- zkus zvedat nejdřív zvlášť nohy a ruce
- poté můžeš zvednout nohy a ruce zároveň



Pozice luku

- vycházej z vysokého kleku
- pomalu se zakláněj, ale nezalom se v bedrech
- pokud ruce dojdou až k patám, chytni se za ně, váhu těla ale dál drž břichem
- můžeš zaklonit hlavu
- pozice je velmi intenzivní, nezůstávej v ní dlouho



Pozice mrtvoly

- Lehni si na záda a srovnej páteř
- nohy dej mírně od sebe a ruce mírně od těla
- nech působit účinky cvičení na své tělo, zůstaň v pozici, dokud se nezklidní Tvůj dech a tep



An aerial photograph of a rugged, rocky coastline. The rocks are light brown and tan, with many cracks and crevices. The ocean is a deep blue, with white foam from the waves crashing against the base of the rocks. The text "Užij si své cvičení!" is overlaid on the bottom right of the image in a light green, bold, sans-serif font.

**Užij si své
cvičení!**