



Jógová sestava

Pitta

Hravě a bez soutěžení

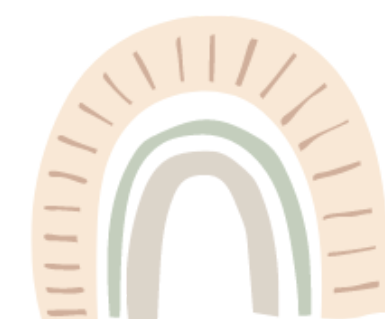
Tvé cvičení by mělo být umírněné, nesoutěživé a hravé. Vhodný je jemný relaxační přístup, který se zaměří na rozptýlení přebytečného tepla a zklidnění srdce. Snaž se o přijímový postoj ke svému tělu i ke cvičení. Posiluj odevzdanost přítomnému okamžiku a klid.



Pitta

Pozor na přehřátí

Cvič nejlépe v chladnějších částech dne (ráno nebo navečer) s ohledem na Tvé snadné přehřátí. Dýchej klidně a relaxovaně. V případě potřeby zhluboka vydechni ústy, zpomal nebo zastav svou mysl před kritickým nebo soutěživým uvažováním.



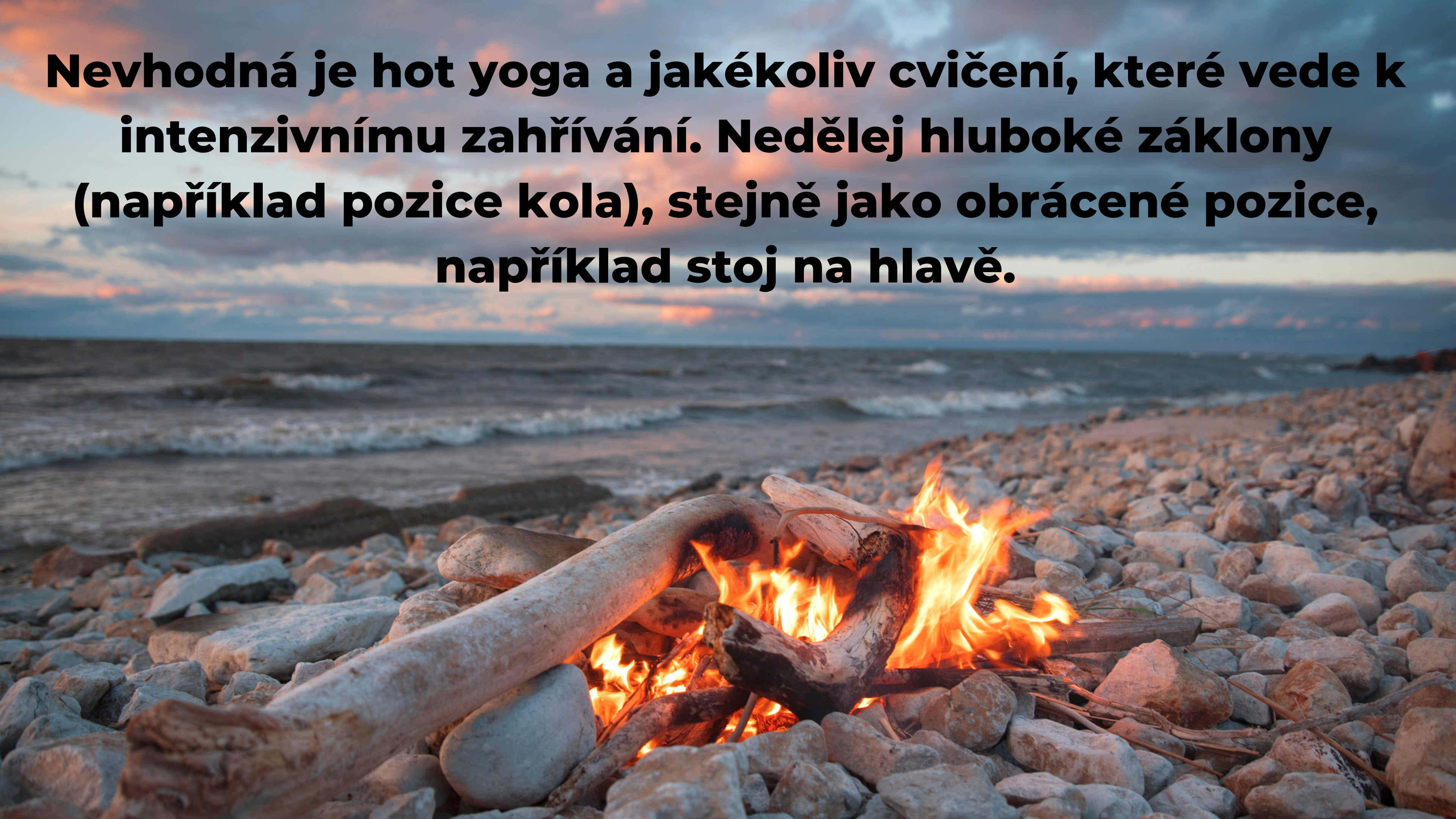
K PRAMENI
ZDRAVÍ

A woman with long brown hair, wearing a red tank top and black leggings, is performing a deep forward bend (Uttanasana) on a black yoga mat. She is barefoot, with her hands clasped behind her feet. Her head is touching her knees, and her arms are extended downwards. The background is a lush, green waterfall cascading over rocks, with a tree trunk visible on the right side. A brown, cloud-like shape is overlaid on the top left of the image, containing the word 'Pitta' in white text.

Pitta

Výborné jsou předklony, které pomáhají ochlazovat, rotace, které stimulují játra a tenké střevo, oblasti, kde pitta může stagnovat. Dále jsou vhodné pozice v sedu, stojné pozice a mírné záklony.

Nevhodná je hot yoga a jakékoliv cvičení, které vede k intenzivnímu zahřívání. Nedělej hluboké záklony (například pozice kola), stejně jako obrácené pozice, například stoj na hlavě.



Pitta

Před cvičením

01

Ujisti se, že nebudeš nic jíst alespoň hodinu a půl před cvičením.

02

Dej si sklenici ovocné šťávy (jablečné, hroznové, ananasové nebo z granátového jablka).

03

Vyvětrej místnost, kde budeš cvičit a zajisti si příjemnou teplotu vzduchu.

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 kočky

- kolena jsou pod kyčlemi a dlaně pod rameny
- dej si pozor na bederní páteř, nesmí se prohýbat
- můžeš střídat vyhrbení s otevřením hrudníku a pohledem vpřed



Pes tváří dolů

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



Pozice kobyvky

- 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



Překážkový sed

- chodidlo pokrčené nohy se opírá o stehno natažené
- předkláněj se nejprve s rovnýma zádama
- až poté, co se břichem dotkneš stehna, můžeš vyhrbit záda
- pokud tě táhne spodní strana natažené nohy, pokrč si koleno



Pozice kleští

- kolena můžeš mít pokrčená
- přitahuj tělo k nohám pouze silou břicha
- začni předklonem s rovnými zády a až když se břicho dotkne stehů, můžeš záda vyhrbit a uvolnit se do předklonu



Zkrut v sedu

- s každým nádechem vytáhni celou páteř směrem nahoru
- nehroutíš se v pozici
- s každým výdechem mírně prohlub zkrut
- začni na pravou stranu



Pozice dítěte

- Kolena měj u sebe
- ruce před sebou nebo podél těla volně uložené
- hlavu polož na čelo
- odpočívej, klidně dýchej



**Užij si své
cvičení!**

