

An aerial photograph of a dense green forest. A small, colorful hot air balloon is visible in the upper left quadrant. In the center, there is a large, light-colored, irregular shape resembling a cloud or a speech bubble, which contains the word 'Váta'.

Váta

Jógová sestava



Váta

Pozor na přetažení

Pokud je Tvá dominantní dóša váta, dávej si při cvičení pozor na příliš energetické cviky a dlouhé silové sekvence, které Tě můžou nežádoucím způsobem unavit. Také musíš hlídat své klouby, které mají sklony k hypermobilitě. Nikdy nezkoušej překonat své tělesné limity a neprotahuj se za hranici bolesti.

Relaxace a klidová cvičení

Dej si dostatek času na změny pozic a zařaď do své praxe hodně relaxace. Nejvíce Ti prospěje klidné, pomalejší a meditativní cvičení. Velmi Ti prospívá posilování středu těla a parasympatického nervového systému. Cvičení by mělo mít cíl budovat sílu, stabilitu a vnitřní klid. Dostatečně se věnuj také dechovým cvičením.





Váta



Před cvičením

01

Ujisti se, že nebudeš nic jíst alespoň hodinu a půl před cvičením. Dej si šálek teplého mléka (ne v prvních dvou týdnech očisty) nebo skořicového čaje se lžičkou medu.

02

Můžeš si udělat krátkou masáž sezamovým olejem pro rozehřátí kloubů a svalů.

03

Před samotnou praxí ásán se vždy důkladně rozcvič. Jemně protáhni všechny svaly a šlachy. Nepřepínej své tělo.



Váta

Vhodné jsou předklony, mírné záklony (například kobra), cviky na otevírání hrudníku, rotace v sedu, obrácené pozice po kratší dobu, stojné pozice a rovnovážné pozice ve stoje. Vhodná je také relaxace nebo meditace v sedu.



K PRAMENI
ZDRAVÍ



**Vyhni se dlouhým silovým cvičením,
náhlým rychlým pohybům, dlouhým
obráceným pozicím a extrémnímu
protahování. Jsi více náchylný/á ke
zraněním.**

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



Hluboký předklon



- kolena můžou být pokrčená
- přitahuj se ke stehnům silou břicha
- ruce volně visí nebo jsou položené na podložce

Pes tváří dolů

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



Boční prkno

- držíš silou břicha
- tělo v rovině, zadek nevystrkuj dozadu



Zkrut v sedu

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





Pozice krávy

- spodní noha může být natažená
- kolena musí být nad sebou
- otevírej hrudník
- ruce nejdříve rozhýbej v ramenech a loktech, potom se můžou za zády chytit

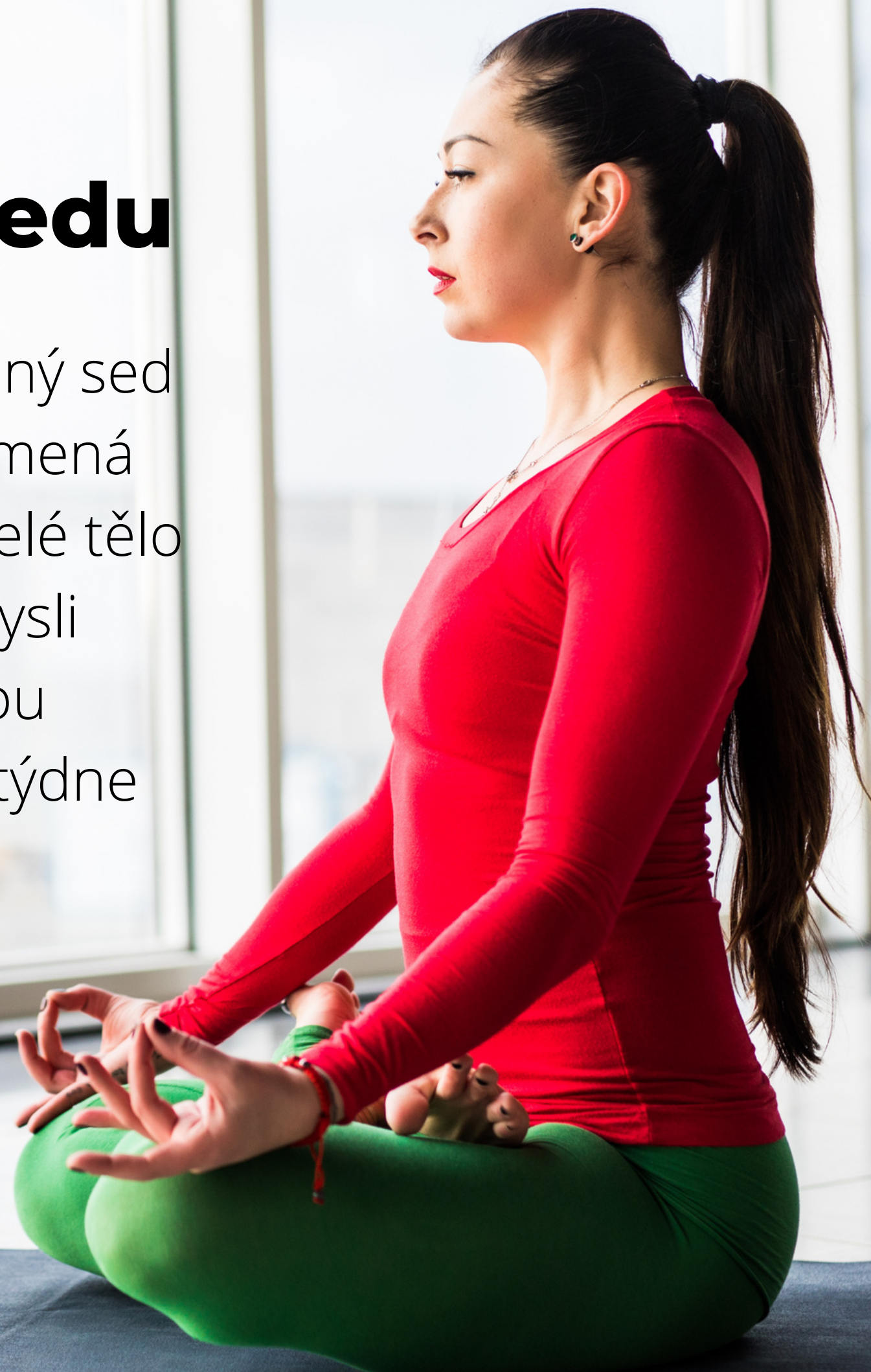


Pozice orla

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

Meditace v sedu

- zvol pro Tebe příjemný sed
- páteř musí být vzpřímená
- zavři oči a projdi si celé tělo
- věnuj chvíli i své mysli
- můžeš využít vedenou meditaci z druhého týdne





**Užij si své
cvičení!**