

Ashtanga Vinyasa Yoga - zkrácená první série – stručný návod pro začínající.

SÚRJA NAMASKÁR A



SAMASTHITI

1. Vinyasa

2. Vinyasa

3. Vinyasa

4. Vinyasa

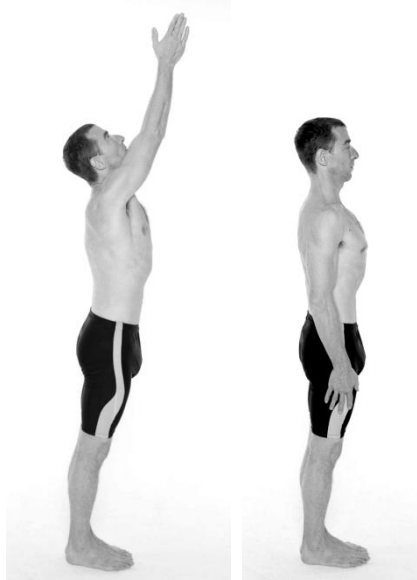


5. Vinyasa

6. Vinyasa

7. Vinyasa

8. Vinyasa



9. Vinyasa

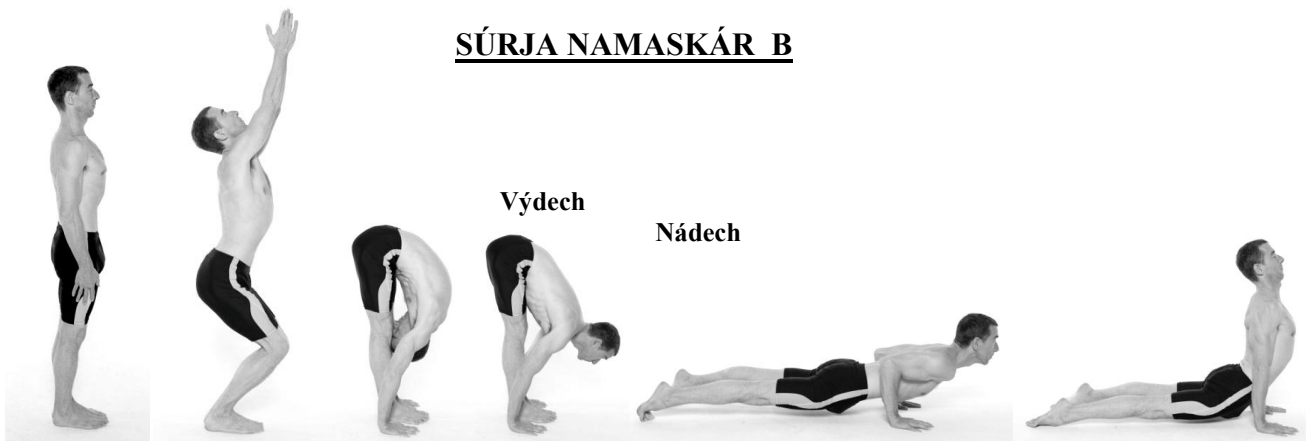
10. Vinyasa

1. Vinyasa – nádech - vzpaž
2. Vinyasa – výdech - předkloň se
3. Vinyasa – nádech - zvedni hlavu
4. Vinyasa – výdech – skoč do **ČATURANGA DANDÁSANA**
5. Vinyasa – nádech – **ÚRDHVA MUKHA ŠVÁNÁSANA**
6. Vinyasa – výdech – **ADHÓ MUKHA ŠVÁNÁSANA** – zůstaň 5 dechů
7. Vinyasa – nádech – skoč mezi dlaně
8. Vinyasa – výdech – úplně se předkloň
9. Vinyasa – nádech – narovnej se obratel po obratli
10. Vinyasa – výdech - připaž

Pozn.: Kam v 2. vinyase položíš dlaně, tam je nechej až do 8. vinyasy.

Pokud cvičíš jenom pozdravy slunci případně s jen několika pozicemi, zkus dělat 5x Súrja namaskár A a 5x B. Jakmile cvičíš celou sérii nebo alespoň její větší část, stačí oba pozdravy 3x.

SÚRJA NAMASKÁR B



Nádech

Výdech

Nádech



Výdech
Nádech

Nádech

Výdech



Výdech

Výdech

Nádech

Nádech



Výdech + 5 dechů

Nádech

Výdech

Nádech

Výdech

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Některé fotografie nekorespondují s textem, pár bych jich označil za zavádějící – tzn. měl bych je nafotit znovu a jinak. Zatím jsem to nestihl... ☹

Pozice ve stoji

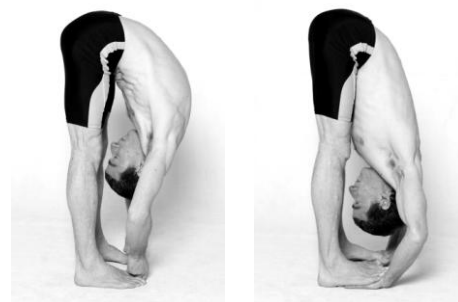
PÁDANGUŠTHÁSANA

Nádech - ze stoje spojného - Samasthiti poskoč oběma nohama do mírného stoje rozkročeného, předkloň se a uchop ukazováčkem a prostředníčkem palce nohou hlavu a hrudník nech zvednuté.

Výdech - předkloň se v pase hlavou ke kolenům.

Výdrž 5 dechů. Dřišty, tj. upření pohledu je na nos.

Odtud rovnou pokračuj do další pozice...



PÁDAHASTASÁNA

Z předchozí pozice:

Nádech - zvedni hlavu a hrudník drž stále palce nohou.

Výdech - zasuň celé dlaně pod chodidla.

Nádech - zvedni hlavu a hrudník,

Výdech - zcela se předkloň a tlač hrudník ke stehnům.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Nádech - zvedni hlavu a hrudník, dlaně stále pod chodidly.

Výdech - zůstaň

Nádech - dej ruce v bok a rozbal se do vzpřímeného stoje.

Výdech - skokem mírně vzad přinož a připaž, tj. zaujmi Samasthiti.

UTTHITA TRIKÓNÁSANA

Nádech - ze Samasthiti skoč do širšího stoje rozkročeného, upaž.

Výdech - zaujmi pozici napravo.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - palec zvednuté ruky.

Nádech - zvedni trup vtoč zpět špičku pravé nohy, tak aby obě byly rovnoběžné.

Výdech - zaujmi pozici na druhou stranu tj. nalevo.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - palec zvednuté ruky.

Nádech - zvedni trup srovnej špičky nohu, stále upaženo.

Odtud pokračuj do další pozice...



PARIVRITTA TRIKÓNÁSANA

Výdech - zaujmi pozici - levá ruka na zemi za pravým chodidlem.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - palec zvednuté ruky.

Nádech - zvedni trup.

Výdech - zaujmi pozici na druhou stranu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - palec zvednuté ruky.

Nádech - narovnej se zpět do rozkročení srovnej chodidla.

Výdech - skoč do výchozí polohy - Samasthiti.



UTTHITA PÁRŠVAKÓNÁSANA

Nádech - ze Samasthiti skoč do širokého stoje rozkročeného a upaž.

Výdech - zaujmi pozici na pravou stranu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - prsty vzpažené ruky.

Nádech - narovnej se, srovnej špičky nohou.

Výdech - zaujmi pozici na levou stranu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - prsty vzpažené ruky.

Nádech - narovnej se, srovnej špičky, stále máš upažino.

Výdech - skoč s otočkou do Samasthiti.



PRASÁRITA PÁDOTTANÁSANA A

Nádech - ze Samasthiti skoč vpravo do stoje rozkročného a dej ruce v bok.

Výdech - předkloň se, dlaně ulož na zem.

Nádech - drž zvednutou hlavu a hrudník, dlaně zůstávají na zemi.

Výdech – zaujmi pozici.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Nádech - přizvedni trup podívej se vpřed, dlaně zůstávají na zemi.

Výdech - zůstaň

Nádech - s nohama stále široce rozkročným dej ruce v bok a napřim se.

Výdech - zůstaň v širokém stoji rozkročném s rukama v bok...



PRASÁRITA PÁDOTTANÁSANA B

Nádech - z předchozího pokračuj upažením.

Výdech - vrať ruce zpět v bok.

Nádech - zůstaň.

Výdech – předkloň se, ruce zůstávají v bok.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Nádech - napřim se, ruce nechej v bok.

Výdech - zůstaň...



PRASÁRITA PÁDOTTANÁSANA C

Nádech - z předchozího, upaž.

Výdech - spoj dlaně za zády a propleť prsty.

Nádech - zůstaň.

Výdech - předkloň se.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Nádech - napřim se.

Výdech – dej ruce v bok...



PRASÁRITA PÁDOTTANÁSANA D

Nádech - zůstaň v širokém stoji rozkročném, ruce v bok.

Výdech - předkloň se a zvnějšku uchop palce nohou.

Nádech - zvedni hrudník a hlavu.

Výdech - zcela se předkloň a polož temeno hlavy na zem.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Nádech - přizvedni trup a podívej se vpřed, stále drž palce nohou.

Výdech - zůstaň.

Nádech - dej ruce v bok a napřim se.

Výdech – skokem se vrať do Samasthiti.



PÁRŠVOTTANÁSANA

Nádech - ze Samasthiti poskoč do stoje rozkročného, spoj dlaně za zády a vytoč pravou špičku.

(**Výdech + Nádech** – dorovnej se...)

Výdech – předkloň se čelem k pravému kolenu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - třetí oko.

Nádech - zvedni trup, srovnej špičky nohou a hned vytoč levou špičku na levou stranu.

(**Výdech + Nádech** – dorovnej se...)

Výdech - předkloň k levému kolenu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - třetí oko.

Nádech - zvedni trup, srovnej chodidla necht' jsou rovnoběžně.

Výdech - Samasthiti.



Pozice v sedu a lehu

Ze Samasthiti pokračuj do další pozice přes pozdrav slunci tj. nádech- vzpaž, výdech- předklon, nádech- zvedni hlavu, výdech-čaturanga dandāsana, nádech-urdhva mukha Švanāsana, výdech-Adho Mukha Švanāsana.

DANDÁSANA

Nádech – z Adho Mukha Švanásany vkroč/skoč rovnou do pozice.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.



PAŠČIMOTTÁNÁSANA A

Výdech – ohnutím v pase se předkloň se čelem ke kolenům a uchop palce nohou.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - „třetí oko“.



PAŠČIMOTTÁNÁSANA B

Výdech – z předchozí pozice přitiskni hrudní na stehna a přehmátni – uchop malíkovou hranu chodidel.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - „třetí oko“.

Nádech – pusť chodidla a rozbal trup do dandásany.



PÚRVOTTANÁSANA

Výdech - polož dlaně na zem za boky .

Nádech - zvedni hrudník a boky a hlavu nech klesnout do záklonu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Výdech - spusť boky do sedu a dlaně posuň vpřed vedle steh.



Přechod mezi pozicemi - VINYASA

Nádech - zvedni se na ruku, překřiž nohy, silou bandh kolena přitáhni k hrudníku a zhoupni trup nazad.

Výdech - Čaturanga Dandāsana.

Nádech - Úrdhva Mukha Švanāsana.

Výdech - Adhó Mukha Švanāsana.

Nádech - z Adhó Mukha Švanásany proskoč do sedu - Dandásany



ARDHA BADHA PADMA PAŠČIMOTTÁNÁSANA

Založ pravou nohu do 1/2 Lotosu a pravou rukou za zády uchop její palec..

Výdech – předkloň čelo ke kolenu a levačkou uchop levý palec.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - prsty nohy.

Nádech – pusť se levou rukou a rozbal se do vzpřímeného sedu.

Výdech – uvolni pozici.



DANDÁSANA / Proved' celé na druhou stranu. / VINYASA

TRIANGA MUKHAEKAPÁDA PAŠČIMOTTÁNÁSANA

Nádech - Ohni pravou nohu

Výdech - předkloň se čelem ke kolenu protažené nohy a oběma rukama uchop chodidlo.

Výdrž 5 dechů. Dřišty – „třetí oko“.

Nádech – pusť se a rozbal.

Výdech - polož dlaně na zem vedle boků a natáhni nohy.



DANDÁSANA / Proved' celé na druhou stranu. / VINYASA

DŽÁNUŠÍRŠÁSANA A

Nádech - Ohni pravou nohu, stena v pravém úhlu, rotuj trup do prava.

Výdech - předkloň se čelem ke kolenu propnuté nohy a uchop rukama špičku.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - „třetí oko“.

Nádech – pusť se a rozbal.

Výdech - polož dlaně na zem vedle boků a natáhni nohy.



DANDÁSANA / Proved' celé na druhou stranu. / **DANDÁSANA**

DŽÁNUŠÍRŠÁSANA B

Nádech - Ohni pravou nohu v kolenu a sedni na patu aby byla pod konečnickem.
Výdech – předkloň se čelem ke kolenu a pak „nalehni“ na stehno, uchop chodidlo.
Výdrž 5 dechů. Dřišty - „třetí oko“/ **prsty propnuté nohy.**
Nádech – pusť se a rozbal.
Výdech - polož dlaně na zem vedle boků a natáhni nohy.



DANDÁSANA / Proved' celé na druhou stranu. / **VINYASA**

MARÍČJÁSANA A

Nádech – Přitáhni pravou patu k pravé sedací kosti, obejmí její koleno a spoj ruce za zády.
Výdech - předkloň se čelem ke kolenu propnuté nohy.
Výdrž 5 dechů. Dřišty - „třetí oko“.
Nádech - zvedni hlavu.
Výdech - polož dlaně na zem vedle boků a natáhni nohy.



DANDÁSANA / Proved' celé na druhou stranu. / **DANDÁSANA**

MARÍČJÁSANA C

Nádech - Přitáhni pravou patu k pravé sedací kosti, vytoč trup vpravo, pravá ruka prsty na zemi, otevři hrudník.
Výdech – Toč hlavu do prava.
Výdrž 5 dechů. Dřišty – **co nejvíce vpravo.**
Nádech – vytoč hlavu vpřed.
Výdech - polož dlaně na zem vedle boků a natáhni nohy.



DANDÁSANA / Proved' celé na druhou stranu. / **VINYASA**

NAVÁSANA

Zvedni propnuté nohy, narovnej páteř a balancuj na zadku.
Výdrž 5 dechů. Dřišty - **prsty nohou.**
Nádech – překřiž kotníky, nadzvedni se nad zem.
Výdech – vrať se do Navásany.
Celý cyklus opakuj celkem 3 až 5 pětkrát.



VINYASA

BADDHA KÓNÁSANA

Pokrč nohy, spoj chodidla a rukama přitahuj paty k hrázi.
Výdech – předkloň čelem na zem a pak jím pokračuj vpřed.
Výdrž 5 dechů. Dřišty - **nos.**
Nádech – vrať se do vzpřímeného sedu.
Výdech - polož dlaně vedle boků a pokrč a překřiž nohy.



VINYASA

UPAVIŠTA KÓNÁSANA A

Roznož v úhlu 90°
Výdech – předkloň se v pase a uchop chodidla..
Výdrž 5 dechů. Dřišty – „třetí oko“.
Odtud rovnou pokračuj do další pozice...



UPAVIŠTA KÓNÁSANA B

Nádech – pusť se a rozbal.
Výdech – výdech zvedni nohy a uchop je.
Výdrž 5 dechů. Dřišty - **vzhůru do oblak.**



Výdech - polož dlaně na zem vedle boků a pokrč a překřiž nohy.

VINYASA

SUPTA PÁDANGUŠTHÁSANA A

Výdech – ze sedu si lehni na záda.

Nádech – zvedni nataženou nohu a uchop její palec.

Výdech - ulož levou dlaň na levé stehno a jdi nosem k pravému kolenu.

Výdrž 5 dechů. Dřišty – „třetí oko“.

Nádech - polož hlavu zpět na zem, přejdi rovnou do další pozice...



SUPTA PÁDANGUŠTHÁSANA B

Výdech - unož pravou nohu, stále drž její palec a podívej se doleva.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - vlevo v dál.

Nádech - otoč hlavu zpět, zvedni pravou nohu opět vzhůru.

Výdech – přitáhni nohu bércelem k čelu.

Nádech – odlož hlavu na zem

Výdech - polož nohu na zem.

Proveď celé tj. Supta pádangušthásanu A a B i na druhou stranu a pak rovnou pokračuj do další pozice



Záklonové pozice

SETU BANDHÁSANA B

Nádech - zvedni boky, sepi dlaně pod zadkem, propni lokty.

Výdech – propínáním nohou opatrně přibližuj hrudní kost k bradě.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Výdech – rozpleť prsty rukou a polož zadek na zem.

Rovnou pokračuj do další pozice...



URDHVA DHANURÁSANA

... ještě trvá **Výdech** - dlaně ulož vedle hlavy.

Nádech – zvedni se do „mostu, ale nech hlavu temenem na zemi.

Výdech – srovnej ruce.

Nádech – zvedni se do pozice.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.

Výdech - spusť hlavu na temeno a pomalu si lehni na záda a pak si sedni.



PAŠČIMOTTÁNÁSANA

Výdech – ze sedu nalehni trupem na stehna...

Výdrž ca 10 dechů. Dřišty – „třetí oko“.

Nádech – pusť špičky a rozbal se do Dandásany



Závěrečné pozice

SÁLAMBA SARVANGÁSANA

Výdech – ze sedu si lehni na záda přitiskni bedra a ramena na zem a prodluž šíji – „leh v pozoru“.

Výdrž 5 dechů. Dřišty - nos.



Nádech – polož dlaně na zem a zvedni nohy a trup do stoje na ramenou – svíčky.

Výdrž alespoň 25 dechů. Dřišty - nos.

Odtud rovnou pokračuj do další pozice ...



HALÁSANA

Výdech - spusť natažené nohy za hlavu, propleť prsty rukou a paže propni za zády. .

Výdrž 8 dechů. Dřišty - nos.

Odtud rovnou pokračuj do další pozice...



KARNAPÍDÁSANA

Výdech - pokrč nohy a kolena polož na zem k uším.

Výdrž 8 dechů. Dřišty - nos.

Nádech – protáhni nohy, rozpleť prsty

Výdech – obratel po obratli polož záda a natažené nohy na zem.



MATSJÁSANA

...pokračuj z předchozího...

Nádech – polož dlaně vedle uší.

Výdech - zvedni hrudník a ruce polož na stehna.

Výdrž 8 dechů. Dřišty – „třetí oko“.



Přechod do další pozice z lehu na zádech - ČAKRÁSANA

Nádech - z lehu na zádech udělej kotoul vzad.

Výdech - Čaturanga Dandásana.

Nádech - Úrdhva Mukha Švanásana.

Výdech - Adhó Mukha Švanásana.

Nádech – hup do Dandásany



PADMÁSANA

Ze sedu založ Padmásanu (Lotos) nebo zkřížený sed,

polož ruce na kolena dlaně otevřené vpřed, bradu přitáhni nad hrudní kost...

Výdrž minimálně 10 dechů. Dřišty - nos.

Odtud rovnou pokračuj do další pozice ...



ŠAVÁSANA

Relaxuj...

