

Jesenné uzemnenie vďaka jogovým

S jeseňou prichádza upokojenie, pravidelnosť a s chladným počasím máme chuť zastaviť alebo aspoň spomaliť. Keď toto volanie počúvneme, budeme viac v harmónii sami so sebou.



Velkou pomocou je zaviesť si každodenné rituály, ktoré upokoja nervový systém, zahrejú telo a udržia našu rovnováhu.

Pomaly a vedome už od rána

Skúste začať deň bez zhonu. Prvých 10 až 15 minút venujte len sebe. Doprajte

si pár hlbokých nádychov nosom a výdychov ústami. Na naštartovanie trávenia je vhodný teplý nápoj. Môže to byť vlažná voda s citrónom, ale i zázvorový alebo čierny čaj, či dokonca zlaté mlieko. Do svojho teplého nápoja môžete zašepkať sankalpu – zámer dňa napríklad tým, že si odpoviete na otázku: „Ako sa chcem

dnes cítiť?“ alebo „Čo moje telo práve teraz potrebuje?“ Vnímajte, ako sa zo šálky parí. Precíťte ten prvý dúšok príjemne teplého nápoja na perách, ako pohladí jazyk, prechádza hrdlom, steká ďalej dolu a v žalúdku vás zahreje. Ak si dokážete zvedomiť tieto maličké momenty, tak už ráno trénujete všímavosť. Práve takéto



rituálom

zastavenia sú dôležité aj počas dňa, vtiahnu vás do prítomnosti.

Ásany na jesenné dni

Jesenné rána môžu byť chladné a vlhké, čo sa odzrkadľuje nielen na pokožke, ale aj v kĺboch, na trávení i nálade. V joge si preto vyberáme ásany/pozície, ktoré podporujú cirkuláciu, posilňujú stred tela a zároveň uvoľňujú napätie. Práve kombinácia aktívneho pohybu a vedomého uvoľnenia prináša to, čo v jeseni najviac potrebujeme: vyváženie vonkajšej nestability vnútorným pokojom.

1 Na začiatok je dôležité rozhýbanie, rozprúdenie energie a zjednotenie pohybu s dychom, čo sa vám podarí v mačke a psovi hlavou dolu.

2 Pomocou rotácií podporíte trávenie a detoxikáciu. Výpady, bojovníci či plank zahrievajú jadro tela. A zákloň napríklad v kobre, sfinge či mostíku zasa aktivujú energetické centrá a otvárajú srdce.

3 Rovnováhu a uzemnenie dosiahnete pomocou stromu, pozície hory či podrepu v malasane. Predklony a restoratívne pozície ako rotácia v ľahu, mostík, pozícia dieťaťa upokojujú nervový systém.



Jogová sekvencia na 20 až 30 minút

♦ **Pozícia dieťaťa** (Balasana) – 1 – 2 minúty
Uzemňujúca, jemná pozícia na začiatok. Sústreďte sa na dych v spodnej časti chrbta.

♦ **Mačka-krava** (Marjaryasana-Bitilasana) – 1 – 2 minúty
Pomôže vám rozhýbať chrbticu a prepojiť pohyb s dychom.

♦ **Pomalý pozdrav slnku** (Surya Namaskar A) – 3 kolá
Zahreje telo a privedie pozornosť do prítomnosti.

♦ **Nízky výpad so zákľonom** (Anjaneyasana) – 5 dychov na každej strane
Má na svedomí otvorenie bedier a hrudníka a aktiváciu vnútornej energie.

♦ **Rotácia v sede** (Ardha Matsyendrasana) – 5 dychov na každú stranu
Podporuje trávenie a štartuje jemnú detoxikáciu.

♦ **Mostík** (Setu Bandhasana) alebo Kobra (Bhujangasana) – 5 dychov
Vďaka tomuto zákľonu sa otvára hrudník a jemne telo prebúdza.

♦ **Jemný predklon v sede** (Paschimottasana) – 1 – 2 minúty
Uvoľňuje a upokojuje nervový systém.

♦ **Rotácia v ľahu** (Supta Matsyendrasana) – 1 minúta na každú stranu
Na záver je dobré vyrovnať energie a vyživiť chrbticu.

♦ **Krátka relaxácia** (Savasana) – 3 – 5 minút
Doprajte si na záver úplné uvoľnenie.



Dych ako kotva

Naše telo reaguje na chlad aj tým, že máme tendenciu zdržiavať dych alebo dýchať plytko. V joge je dych mostom medzi telom a mysľou – vedomá práca s ním dokáže upokojiť telo, či dokonca zapáliť náš vnútorný oheň agní. Dýchacie techniky ako ujjayi (zahrievací dych), nadí šódhana (striedavé dýchanie nosnými dierkami) alebo predĺžený výdych pôsobia blahodarne na celý organizmus a prinášajú pocit jasnosti. Doslova pár minút vedomého dýchania ráno – ešte predtým, než sa pustíme do práce či povinností – dokáže zmeniť kvalitu celého dňa.



TIP!

Ukotvite sa

Obklopte sa na jeseň tými správnymi farbami, ktoré podporia pocit ukotvenia. Škála je široká, od hnedej cez škoricovú až po levanduľovú. Bude vášmu oku lahodiť náš výber podložky? Luxusná

Lunar Harmony z dielne **www.joga-obchod.sk** z prírodného kaučuku v príjemných tónoch ružovej a fialovej. Pri cvičení oceníte jej protišmykovosť a na dotyk hebký povrch.

