Aktuální jógická výzva se jmenuje

Malasana

indický dřep (Garland pose)

Jak na to?

Postavte se s chodidly o něco šířeji, než je šířka vašich boků. Špičky nohou vytočte mírně ven, zhruba pod úhlem pětačtyřiceti stupňů. S pomalým výdechem **začněte klesat pánví směrem k zemi,** přesně jako byste si chtěli sednout na nízkou stoličku. Záda se snažte udržet rovná a vytažená vzhůru, hrudník nechte otevřený a váhu rovnoměrně rozložte na celá chodidla. Paty by měly zůstat pevně na podložce. **Ruce spojte před hrudníkem dlaněmi k sobě** a lokty jemně zapřete o vnitřní stranu kolen. Lokty vyvíjejí lehký tlak ven, zatímco kolena kladou mírný odpor. Díky tomuto protitlaku se správně zaktivují svaly na nohou, páteř se přirozeně srovná a prohloubí se celkové uvolnění kyčlí. Zkuste v pozici vydržet zhruba půl minuty a soustřeďte se na hluboký a plynulý dech do břicha.

Benefity pozice

- intenzivně uvolňuje kotníky, třísla a spodní část zad
- jemně zapojujete hluboké svaly v oblasti pánve
- stimulace trávicí soustavy
- posílení svalů chodidel a lýtek
- otevření hrudníku
- protažení páteře

Kontraindikace pozice

- nezhojené zranění kolen, kotníků (vazy)
- pozici nepraktikovat krátce po běhu (zátěž kotníků)
- slabá kostní hustota
- těžký ischias
- náhrada kyčelního kloubu

Cvičební plán

1. týden 3x denně 30 vteřin (výdrž)
2. týden 3x denně 60 vteřin (výdrž)
3. týden 3x denně 90 vteřin (výdrž)
4. týden 3x denně 120 vteřin (výdrž)

Vždy je nutno vzít v úvahu svou aktuální kondici a praxi provádět s maximální možnou koncentrací, abychom správně odhadli své schopnosti. Není ostuda snížit si dobu výdrže, dle svých možností!

Držím palce, Silvie