

Kočka (Mardžari)

Základní postavení: klek sedmo (vadžrásana)

Podsadíme pánev, ruce předpažíme a pomalu přecházíme do kleku. Předkloníme se a dlaně opřeme o podložku v úrovni ramen (vzpor klečmo).

Výdech: uděláme kočičí hřbet - skloníme hlavu mezi ruce a záda vyhrbíme

Nádech: zvedneme co nejvíce hlavu a prohneeme záda

Kočku ukončíme vrácením do základního postavení: s nádechem se s předpaženými rukama zvedneme do kleku a s výdechem si sedneme do kleku sedmo

Účinky: cvičením zlepšujeme pohyblivost páteře, prohlubujeme hrudní a břišní dech, posilujeme bránici, touto pozicí odlehčujeme pánevním orgánům

BÁSNIČKA: Naše kočka Líza, sladké mlíčko lízá, stačí malá chvílička, už je prázdná mistička.



Zajíc (Šašankásana)

Základní postavení:

klek sedmo (vadžrásana).

Nádech: vzpažíme.

Výdech: zvolna se předkláníme, až se čelem opřeme o podložku a uvolníme celé tělo. V této poloze zůstaneme tak dlouho, jak je nám to příjemné a po tu dobu normálně dýcháme.

Nádech: vzpažíme a pomalu se vrátíme do základního postavení.

Varianta: po zaujmutí pozice přeneseme paže a položíme je podél nohou, dlaně vytočíme vzhůru.

Účinky: cvičením posilujeme a uvolňujeme záda, ramena i šíji. Toto cvičení přispívá ke správnému držení těla, příznivě působí na trávení. Také zklidňuje tělo i mysl a zlepšuje schopnost koncentrace.

BÁSNIČKA: Když jde na zajíce spaní, nechystá si žádné stlaní, natáhne se do smrčí, nohy trochu pokrčí a pak usne ve chvílce, jak v královské postýlce.

