

5 TIBETŮ

1. cvik



OTÁČENÍ VE SMĚRU CHODU HODINOVÝCH RAČÍČEK

21 x

HLUBOKÝ NÁDECH NOSEM, VÝDECH ÚSTY

Lze fixovat vztyčený palec vlastní ruky, příp. rozostřit zrak.
Po dotočení lze stabilizovat spojením rukou před tělem přiblížením brady k hrudníku (lze sledovat podlahu, či zavřít si oči).

2. cvik

21 x

(nohy u sebe)

a) urovnání dechu



Paty směřují vzhůru
(nikoli špičky).

b) nádech



Celá záda (vč. lopatek a hýždí) leží na podložce

c) výdech



Relaxační
pozice

3. cvik

21 x

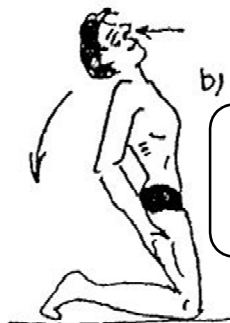
(nohy mírně od sebe)

a) urovnání dechu

Stabilizační,
průchozí
pozice



b) nádech



Snažíme se
vy/tlačit
střed
hrudníku
vzhůru

c) výdech



Relaxační
pozice

4. cvik

21 x

(nohy mírně od sebe)

a) urovnání dechu

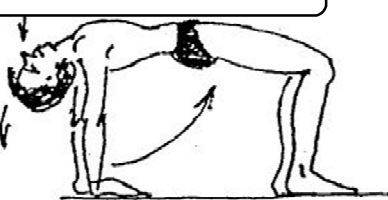
Relaxační
pozice



Stabilizační,
průchozí
pozice

b) nádech

Hlava je více v rovině = bradou blíže k hrudníku,
temenem směřuje rovně vzad = nad tělo



c) výdech



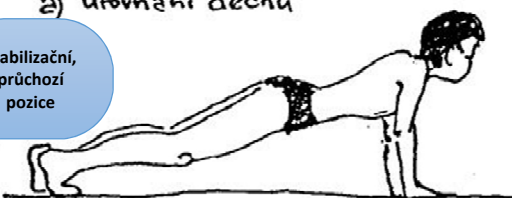
5. cvik

21 x

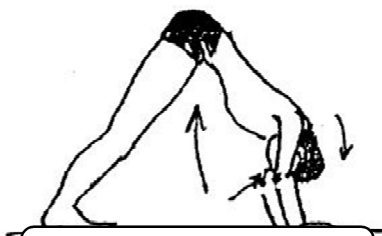
(nohy asi 60cm od sebe)

a) urovnání dechu

Stabilizační,
průchozí
pozice

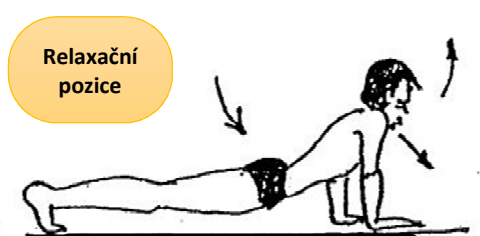


b) nádech



Hlava směřuje k hrudníku, hýždě
vzhůru, paty jsou přitlačeny k podložce

c) výdech



Relaxační
pozice

Břicho ani pánev se nedotýkají podložky