

KOBRA

1

Kobra je klasická jógová pozice. Lehni si na břicho na podložku, dlaněmi se opři vedle hrudníku, lokty jsou u těla.



2

Najdi rovnováhu, natáhni a zpevní nohy, drž je u sebe. Poté se zapři o dlaně a pomalu zvedej hrudník směrem nahoru. Když máš hrudník zvednutý, paže měj natažené, lokty jsou u těla a z boku se dotýkají hrudníku.



3

Jakmile se dobře naučíš předchozí kroky, můžeš vyzkoušet kompletní pozici kobry, kdy se chodidly a prsty na nohou snažíš dotknout týlu hlavy.



OREL

1

Tato jógová pozice je pojmenována podle majestátního krále ptáků a napodobuje jeho hrdý a soustředěný pohled.



2

Zkřížené paže zvedni nahoru, ohni je v lokti a potom ruce spoj tak, aby vytvořily zobák.

3

Celou svou vahou se postav na jednu nohu, druhou nohou jí obtoč tak, že její chodidlo zahákneš za lýtko stojné nohy. Jdi do lehkého podřepu.

Soustřeď svůj pohled na pevný bod před sebou a zůstaň v této pozici po dobu několika hlubokých nádechů a výdechů.

Poté vyměň nohy a opakuj tuto pozici na druhé noze.

