

Hormonální jóga - rozvíčka

ROZCVÍČKA je první částí sestavy hormonální jógy. Její odcvičení trvá pouhých 5 minut. Následujících 7 jednoduchých cviků protáhne celé tělo, uvolňuje oblasti s napětím a zároveň také povzbuzuje produkci hormonů ve vašich žlázách. Cvičte ideálně každý den. Pokud vám není příjemné sedět v sedu zkříženém, sedte s protaženými nohama do V nebo na patách.

Kdy NECVIČIT hormonální jógu, ani tuto rozvíčku: těhotenství, předoperační fáze endometriózy, myom větší než 6 cm, onkologické onemocnění, krátce po operaci, neidentifikované bolesti břicha.

BHASTRIKA K.D.



BHASTRIKA K.D. je břišní dýchání. Nádech i výdech nosem by měl být velmi silný a intenzivní tak, aby vznikal zvuk podobný kovářským měchům. Při nádechu se uvolní břišní svaly, břicho se vyklene a při výdechu se břišní svaly zpevní a stáhnou, pupík silně přitáhněte k páteři. Hrudník a záda se nepohybují, veškerá aktivita je soustředěna do oblasti břišní dutiny.

Bhastrika K.D je **nejdůležitější technikou** hormonální jógy. Vytváří energii a aktivuje celé tělo. V sestavě je hlavní úlohou bhastriky K.D. masáž vaječníků. Technika nás také dokáže skvěle nastartovat do nového dne.

Zpočátku provádějte bhastriku pomaleji, abyste si byly jisté, že dýcháte kvalitně do oblasti břicha.

ROZCVÍČKA - ZAHŘÍVACÍ ČÁST SESTAVY HORMONÁLNÍ JÓGY



1. Procvičení ramen



2. Úklony stranou



3. Samba



4. Protážení nohou ve stoje



5. Protážení nohou v leže



6. Poletující vlasy



7. Sedící kočka



Pro dosažení **kompletních účinků hormonální jógy** je zapotřebí cvičit celou sestavu, která vám zabere **30 minut**. Naučit se jí můžete na online kurzu hormonální jógy, více informací naleznete [ZDE](#).

Přeji ať se vám krásně cvičí a budu se na vás případně těšit v kurzu. Jitka