

## **Základní pravidla cvičení powerjógy**

- Dýchejte nosem, pravidelně, zhluboka a klidně - plný jógový dech
- Vnímejte své tělo, soustřeďte se pouze na sebe, provedení ásan a dech
- Neubližujte – sobě ani ostatním
- Nesnažte se za každou cenu zvládat náročné pozice
- Přejít z 1. pozice do 2. je vždy plynulý a pomalý
- Neustále zpevňujte centrum těla: pánevní dno a břišní svaly
- Zkruty (torzní pozice) provádějte vždy nejdřív vpravo
- Provádějte nádech se stoupáním nebo otevíráním, výdech s klesáním nebo zavíráním pozice
- Respektujte své tělo, sami sebe, nepřeceňujte své síly
- Pěstujte vytrvalost a pevnou vůli

## **Zdravotní omezení pro cvičení powerjógy**

Před začátkem cvičení vždy upozorněte lektora na své zdravotní omezení a problémy. Jedná se zejména o:

- těhotenství
- pooperační stavy
- psychické problémy
- vysoký či nízký krevní tlak
- nemoci srdce
- epilepsie
- zvýšený nitrooční tlak
- zvýšenou funkci štítné žlázy

**Ve všech těchto případech se doporučuje konzultace s ošetřujícím lékařem.**

- Pokud máte potíže s vysokým tlakem, nesetrvávejte dlouhou dobu v předklonových pozicích
- Pokud máte nízký krevní tlak, vraťte se pomalu a postupně z předklonových pozic
- Nedělejte svíčku, pokud máte menstruaci, nebo máte potíže se štítnou žlázou (hyperfunkce štítné žlázy)
- Pokud máte problémy s krční páteří, buďte opatrní při záklonových pozicích

**V prvních 3 dnech menstruace se ženám nedoporučují obrácené pozice (svíčka, pluh). Cvičení je určeno pro zdravé lidi – je nutné respektovat svůj zdravotní stav!**

**Řiďte se pravidly cvičení s ohledem na možnosti, které má Vaše tělo!**

**Neubližujte si!**

## **Základní pravidla na lekcích jógy**

- předem upozorněte lektora na své zdravotní problémy nebo omezení
- cvičte jen tehdy, jste-li zdraví, necvičte při bolestech, nachlazení
- před lekcí 2 - 3 hodiny nejezte
- buďte dochvilní (pozdním příchodem rušíte ostatní)
- vypněte si váš mobilní telefon
- před začátkem cvičení si dojděte na toaletu
- pití se během cvičení nedoporučuje, ale potřebujete-li se napít, můžete v rozumném množství, cca 10 min. po ukončení lekce vypijte dostatek čisté vody
- pokud potřebujete odejít z lekce dříve, udělejte tak ještě před zahájením závěrečné relaxace
- bezprostředně po lekci se nedoporučuje sprchování - to může zastavit nastartované metabolické procesy