**Pravidla, principy a omezení při cvičení:**

Každé cvičení má své zásady, podle kterých je vhodné postupovat, pojďme se proto s nimi seznámit, aby Vám praktikování jógy přineslo maximum.

* Jóga je nesoutěživá, není zaměřena na dosahování výkonu
* Jóga je cvičení, které je praktikováno řízeně a kontrolovaně
* Jóga nevyžaduje přílišné úsilí, protože pak dochází k bolesti svalů a kloubů a napětí ve svalech. Pokud se tento pocit dostaví, praktikujte jen do té míry, do které je Vám cvičení příjemné a cvik můžete naznačit.
* Pozornost věnujte partiím, na které jsou jednotlivé cviky zaměřeny
* V józe se vyhněte urputnosti, pokud nelze zvládnout náročnější polohy, tak je nedělejte, není cílem se při praktikování zranit
* Cvičte nalačno, minimálně 2 hodiny po jídle, nikdy ne s plným žaludkem
* Omezte příjem tekutin

**Přehled členění jednotlivých pozic a popis jejich účinků**

* Stojné pozice – mají povzbuzující charakter, podporují psychickou a fyzickou vyrovnanost/trpělivost
* Pozice v sedu – mají uklidňující charakter, podporují koncentraci a jsou přímo svázány s meditací
* Ve vzporech / vzpory - dochází k posilování svalů /primárně středu těla/ celkově vedou ke zlepšení koncentrování se
* Torzní pozice – pročišťují organismus, vyrovnávají disbalance a též zklidňují mysl
* Záklony pozice – mají osvěžující charakter, aktivizující
* V předklonu / předklonové: zklidnění mysli
* Polohy na břiše – mají dobíjející energii charakter
* Pozice na zádech – mají uvolňující charakter
* Rovnovážné pozice – vyrovnávají naši psychiku a navozují lehkost
* Obrácené pozice (hlavou dolů) – rozvíjejí psychickou sílu, zklidnění mysli

**Mezi možné kontraindikace patří:**

* vyhřezlé plotýnky
* srdeční a cévní onemocnění,
* onemocnění krve,
* mechanické poškození kloubů a vazů,
* epilepsie,
* psychické či psychiatrické potíže,
* nádory,
* glaukom,
* křečové žíly,
* artritida, artróza

**Dočasné kontraindikace:**

* zvýšená či snížená tělesná teplota (přehřátí či podchlazení),
* zhoršení některých chronických onemocnění,
* celkové vyčerpání organismu,
* virová onemocnění,
* období rekonvalescence po nemoci,
* úrazu či operaci,
* období léčby a přijímání zvýšeného množství léků,
* poranění míchy nebo svalová zranění,
* Těhotenství – pokud s cvičení s jógovými prvky začínáte, pak necvičte v 1. trimestru. O vhodnosti se poraďte se svým ošetřujícím gynekologem
* Menstruace - jsou zakázané intenzivní pozice, zkruty, prohýbání. Pokud se cítíte špatně, je vhodnější praxi odložit

**Cvičení provádíte na vlastní zodpovědnost, lektor není lékař, dává instrukce k provedení jednotlivých pozic a dechovým cvičením a nenese žádnou zodpovědnost za případná zranění. Pokud máte otázky o vhodnosti cvičení s jógovými prvky vzhledem k Vašemu zdravotnímu stavu, prosím, poraďte se svým ošetřujícím lékařem.**