

Ulevte si od nachlazení cvičením



Tak jako každý rok, s poklesem venkovní teploty a příchodem zimy hrozí našemu tělu nachlazení, chřipka či jiný nepříjemný společník. Pokud se vám již nepodařilo nachlazení zabránit a ležíte doma s ucpaným nosem pod dekou, zkuste svoje nachlazení zmírnit i jinou cestou než prášky a horkým čajem. Vybrali jsme pro vás jógové pozice, které podpoří obranyschopnost vašeho organismu a tak vám usnadní boj se zimním nachlazením.



Zahřejte si čelo

Než začnete se samotným cvičením, zahřejte si své čelo. Zmírníte tak nepříjemnou tenzi, která často provází začátek nachlazení. Použijte k tomu například teplou vlněnou šálu nebo široký obvaz, zavažte si jej kolem čela a pokud chcete i přes oči, konec nechte volně. Sedněte si a soustředte se na teplo, které šála vydává, přímo do centra pnutí. Pokud máte větší představivost, můžete si představit modré léčivé světlo pronikající do vaší hlavy. Nezapomeňte zhluboka dýchat a cítit se při provádění všech cviků maximálně komfortně.

Dodejte své hlavě ztracenou energii

Tato pozice vám pomůže dodat ztracenou energii do oblasti hlavy a dýchacích cest. Stoupněte si k židli a rozkročte nohy na šíři ramen. S rovnými zády se předkloňte k židli, ruce zkřížené nad čelem vám pomohou se položit, opřete se o ně. V této pozici setrvejte 2-5 minut, opět se soustředte na svůj dech. Pokud jsou vám rovná záda nepříjemná, můžete si je ohnout dle libosti. Cílem cvičení je cítit se příjemně, nikoliv cviky provádět za každou cenu perfektně.





Otevřete svůj hrudník

Kromě hlavy a krku je při nachlazení další postiženou oblastí hrudník (dýchací cesty). Třetí pozicí umožníte v hrudníku cirkulovat energii, která se do něj při běžném postoji nedostane. Vezměte si 2-3 deky a složte je podle obrázku. Sedněte si doprostřed deky, pokrčte nohy do pravého úhlu a pomalu se zády pokládejte k zemi. Rozpažte ruce co nejvíce to půjde, zavřete oči a představujte si, jak vám do hrudníku proudí s každým nádechem nová, léčivá energie. Naopak s každým výdechem vypouštíte tu starou.

Ulevte nervům

Tato pozice působí blahodárně na váš nervový systém. Připravte si deky dle obrázku a lehněte si mezi ně. Pokrčte nohy a kolena volně spustěte na připravené pokrývky. Opět rozpažte ruce a celou pozici prodýchejte. Zejména při provádění této sestavy dbejte na příjemný pocit. Nemělo by vás nic bolet ani byste neměli pociťovat svalové pnutí.



Nohy nahoru!

Jak jistě víte, naše nohy často trpí nedostatečným prokrvováním. Tento cviklepší nejen prokrvení nohou, ale navíc přivedete ztracenou energii do oblasti pánve i střední oblasti těla. Stačí si opět vzít 2-3 deky, sednout si co nejblíže stěně a pomalu si lehnout na záda. Rozpažte ruce a natáhněte nohy vzhůru podél zdi. V této pozici vydržte minimálně 5 minut.

Starý známý twist

Známe jej už ze základní školy, jen pořádně neznáme jeho účinky při jeho správném provádění. Díky twistu ulevujeme nervovému systému a hlavně zmírníme stresové vypětí. Lehněte si na zem, pokrčte nohy do pozice, která je vám příjemná a pomalu nohy rotujte na jednu stranu. Opačnou ruku upažte, hlavu nemusíte otáčet na druhou stranu jak je zvykem. Stačí hledět nahoru nebo oči zavřít. Druhou rukou si můžete kolena přidržovat, jak vám bude příjemné. Při každém provedení cviku vydechněte a poté zase rotujte nohy na opačnou stranu.



Úplné zklidnění na závěr

Poslední pozice zklidní vaše vnitřní orgány a uvolní vaši mysl. Vezměte si polštáře (dbejte na to, aby byly dostatečně vysoké) a sedněte si k nim s roztaženýma nohama. Položte si hlavu na polštáře a nenuťte se narovnat záda, jak jste na hodinách jógy či jiného cvičení zvyklí. Ruce volně spusťte podél polštářů a opět se snažte je

maximálně uvolnit. V této pozici setrvejte několik minut.

Co říci na závěr? Všechny pozice provádějte v příjemném a hlavně teplém prostředí. Vaše tělo má v době nachlazení sníženou imunitu a chlad je jejím největším nepřítelem. Kromě toho, vaše svalstvo se cítí v teple rozhodně příjemněji a nehrozí tak, že byste si při cvičení některý sval „natáhli“.

Cílem praktikování jógových cviků není primárně zhubnout či se zdokonalit v ohebnosti. Jde o pochopení synergie těla s duchem a pomáhá nám tak lépe chápat nejen naše svaly, ale i sebe samotné. Krása a ohebnost těla poté přichází sama, stejně tak jako vytoužené zdraví.

Přečtěte si také:

[Sestavte si cvičební plán](#)

[Cviky na břicho](#)

Zaregistrujte se ZDARMA:

[Tipy na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)