



S Rajcom v harmónii

RAJEC[®]
Tajomstvo stromov



Pramenitá voda s výťažkom z brezy, jemne sýtená, obohatená kyslíkom



Breza oddávna symbolizovala ochranu, životnú energiu, šťastie a lásku. Rozpráva sa o nej taktiež ako o strome života. Výťažok z brezy obsahuje vysoké množstvo vitamínu C. Pomáha pri detoxikácii organizmu a pri respiračných ochoreniach, priaznivo tiež pôsobí na kosti a kĺby, pri zápaloch obličiek a močových ciest.



RAJEC Tajomstvo stromov Breza

NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ

silou jarnej prírody a získajte späť svoju rovnováhu a harmóniu!

Pocítujete únavu, melanchóliu, trápí Vás večne ubolený chrbát, či na Vás opäť doľahol stres z každodenného zhonu v práci? Povedzte rázne nie! Vykročte vpred tou správnou nohou a naučte sa spolu s prírodnou pramenitou vodou Rajec Tajomstvo stromov a Fredym Ayisim niekoľko jednoduchých cvikov na celkovú revitalizáciu organizmu. Nielenže sa dokonale uvoľníte a posilníte celé telo, navyše ešte získate poriadnu dávku novej energie. Ani počas cvičenia samozrejme nezabúdajte na pravidelný pitný režim. Voda ideálne podporí jeho blahodarné účinky na naše zdravie.

Nech sa páči, začíname!



ROZVETVENÁ KORUNA

Prvý cvik pôsobí na celkové prebudenie nášho organizmu. Posadíte sa na stoličku, s nohami rozkročenými na šírku svojich bokov. Snažte sa, aby vaše kolená boli kolmo nad pätami a špičky smerovali priamo dopredu. Sedíte vzpriamene, neopierajte sa o sedadlo, naopak pomaly vyrovnajte krížovú časť chrbta a panvu podsadíte dovnútra. Ruky si položte na stehná, ako to vidíte na obrázku 1. Ostaňte chvíľku celkom pokojne sedieť a sústreďte sa na hlboké jogínske dýchanie P-URAKA.

Najprv celkom vydýchnite všetok vzduch a brucho stiahnite dovnútra. Potom sa začnite nadychovať tak, že najprv silno vystrčíte brucho von. Pri tom istom nádychu rozťahnite ruky, rebrá a vypnite hrud' (obrázok 2). Plynulo zdvihnite ruky až k hlave (obrázok 3), pričom plecia stále tlačíme smerom nadol. 5-6 sekúnd zadržte telo v nádychu. S výdychom jemne uvoľnite. Vydychujte iba nosom a to tak, že najprv vtiahnete hrudník spolu s bruchom smerom dovnútra. Po celý čas silne vŕhajte dnu aj panvové dno. Celé cvičenie zopakujte aspoň 3-krát plynule za sebou.



VIETOR VO VETVÁCH

Ostaňte v sede, pomaly spustite ruky smerom k zemi, no stále udržiajte chrbticu vzpriamenú. Nepredkláňajte sa, ani neza-
kláňajte. Dávajte si tiež pozor na guľatý chrbát.

Zhlboka sa nadýchnite tak, že dlane otočíte nahor, vytiahnete sa čo najvyššie a ramená zatahnete silno dole. Vystrite lakte, bicepsy smerujú k ušiam, hlboko sa nadýchnite a s výdychom uvoľnite (obrázok 1). Zopakujte to trikrát. Po treťom raze skúste zakloniť hlavu jemne dozadu - naťahujete tak štítnu žľazu a stimulujete jej funkcie. Chvíľočku podržte, snažte sa však dýchať celkom prirodzene. Oči pozerajú dohora, prsty sú natiahnuté a chodidlá sa celou plochou pevne opierajú o zem (obrázok 2). Uvoľnite.



SILA KOREŇOV

Opäť zdvihnite ruky nahor a z tejto polohy prejdite do sedu, v ktorom si najprv lakte opriete o protíahlé stehno z vonkajšej strany (obrázok 1). Položte si dlaň na dlaň a celý trup vytočte čo najviac von do strany. Po celý čas sa snažte vzpriamiť chrbticu a dýchať pravidelne do brucha - hneď pocítite, ako sa celé sťahuje. Ako aj v predchádzajúcich polohách, panvové dno držte silne stiahnuté. Vrátime sa do základnej polohy a otočíme sa na druhú stranu. Celé zopakujeme aspoň 3x.

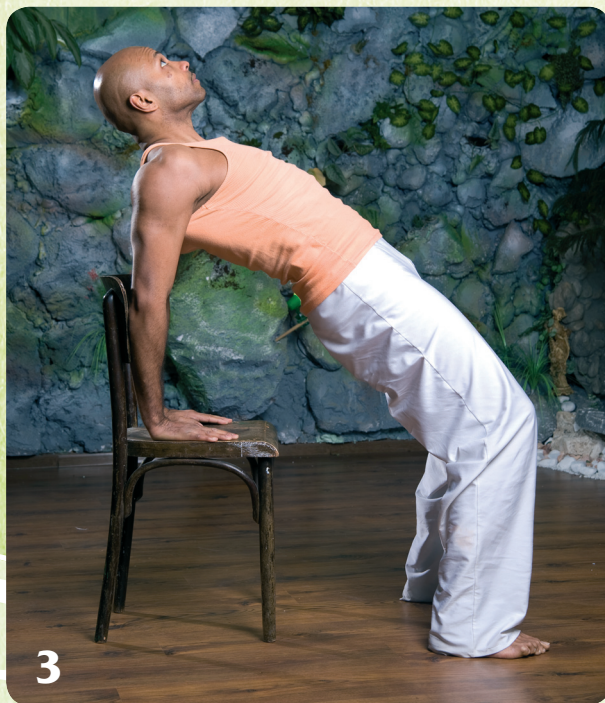
Kto môže, pokúsi sa položiť ruku bližšie pri zemi až na podlahu, druhú ruku zdvihne hore a rozťahne (obrázok 2).



RASTÚCI STROM

Ruky si položte pod zadok na stoličku a nohy natiahnite celkom dopredu, pričom stále pretláčate boky vpred. Ruky sú stále vystreté (obrázok 1). Pri nádychu stiahnite podbruško, vyrovnajte chrbát a celé telo (obrázok 2). Tento cvik je veľmi revitalizačný a obdarí vás veľkou dávkou energie.

Zjednodušená verzia (obrázok 3): postoj s pokrčenými nohami v pravom uhle. S výdychom skúste nohy vyrovať a vystrieť celé telo. Nezabúdajte na stiahnuté panvové dno. S výdychom opäť uvoľnite. Zopakujte 2-3x.



MOCNÝ KMEŇ

Ostaňte naďalej v sede. Chyťte sa pod stehnami, dlaňami si uchopte lakty a položte hlavu na kolenná (obrázok 1). Následne si chyťte kolenná a natiahnite trup čo najviac dopredu a to tak, že ramená zatlačíte vzad, udržujete rovný chrbát a vrchol hlavy ťaháte do stredu (obrázok 2). To isté môžete vyskúšať s vystretými rukami, ktoré na chvíľku podržíte smerom nahor, ako vidíte na obrázku 3. Uvoľnite.

Stále pravidelne dýchajte a dbajte, aby bol váš chrbát rovný. Zopakujte trikrát.



DREVENÝ MOST

Posledný cvik sa praktizuje v stoji a slúži na celkové uvoľnenie chrbtice. Postavte sa nohami jemne rozkročenými na šírku panvy, rukami sa pevne oprite o operadlo stoličky. Čo najviac vystrčte kostrč smerom von a skúste vyrovať kolená (obrázok 1). Kto si trúfa, môže sa predkloniť dopredu.

Ak by ste cítili príliš veľké napätie v zadných stehnách, pokrčte trošku kolená, no snažte sa stále vystierať chrbát (obrázok 2), dokonca sa môžete postaviť na špičky. Vystrčte panvu von, jemne prehnite chrbát. Veľmi dôležité je dýchanie - pri výdychu čo najviac sťahujte brucho dovnútra, chvíľu podržte a potom s nádychom vypučte brucho celkom von. Dýchajte iba nosom! Nádych a výdych zopakujte aspoň 3x.



**Načerpajte s nami energiu,
inšpiráciu a zaujímavé
informácie na www.rajec.com**

V prípade záujmu o ďalšie informácie, prosím, kontaktujte:

Lenka Puzlíková
PR Manager
Kofola a.s.
email: lenka.puzlikova@kofola.sk
tel: +421 905 591 822

Danica Polčíková
Project Manager
1st CLASS AGENCY
email: polcikova.danica@1stclass.sk
tel: +421 911 119 181

Za odbornú pomoc a poskytnutie priestorov na fotenie v novootvorenom jogovom centre Yoga Vidyalaya (www.fredyyoga.webnode.sk) ďakujeme Fredymu Ayisimu.