

V SOUČASNOSTI MŮŽETE NARAZIT hned na několik druhů cvičení, které z jógy vycházejí. Některé z nich dbají na důsledné provedení jógových cviků, jen si je více či méně upravily. Například se zrychlilo původní, pomalé tempo cvičení, které mnoho lidí nudí a odrazuje. Jiné druhy se jógou inspirovaly jen vzdáleně. Málo společného s typickým indickým cvičením má třeba dance jóga, která je spíše tancem než jógou. Víte, jak se v nabídce instruktorů a fitness center orientovat?

## Power jóga: nic pro neduživce

„Power jóga je soubor cvičení vycházejících z fyzicky náročných póz takzvané hathajógy. Cvičíte si protáhne celé tělo a objeví i svaly, o kterých už ani neví, že je má,“ přibližuje Jana Smažíková z pražského Yoga centra. Power jóga je založená na pravidelném a dynamickém opakování základních jógových pozic. U klasické jógy se cvičí mnohem pomaleji a v jednotlivých pozicích zůstáváte delší dobu, i několik minut. Power jóga tedy kombinuje posilování i aerobní trénink. Navíc se ještě musíte soustředit na dýchání a myšlenky. Celé je to fyzicky dost náročné, proto se power jóga hodí spíše pro ty zdatnější. Lekce začíná zahřívacím dechovým cvičením a známou sestavou cviků Pozdrav slunci. Následují různé pozice vestoje, vleže i vsedě. Končí se krátkou relaxací. Tato odnož jógy je dnes poměrně běžná a cvičí se v mnoha fitness centrech.

## Je opravdu dobrý?

- Dobrý učitel jógy je k nezaplacení. Jak ho ale poznat? Určitým vodítkem může být jeho vzdělání a dosažené zkušenosti, hlavně to, jaký počet hodin již odvíčil. Jen člověk, který jógu skutečně praktikuje, ví, jaký dopad mají jednotlivé pózy na cvičícího. Dobrý učitel jógy nenuťte cvičícího do póz, které neodpovídají jeho fyzickým předpokladům. Během lekce je schopen nabídnout jiné možnosti provedení, které jsou pro cvičícího přijatelné. Zpozorněte, když přijдете na první hodinu a učitel se nezeptá na váš zdravotní stav. Nemocným lidem, například s poruchou pohyblivosti, by mohla jóga spíše uškodit.

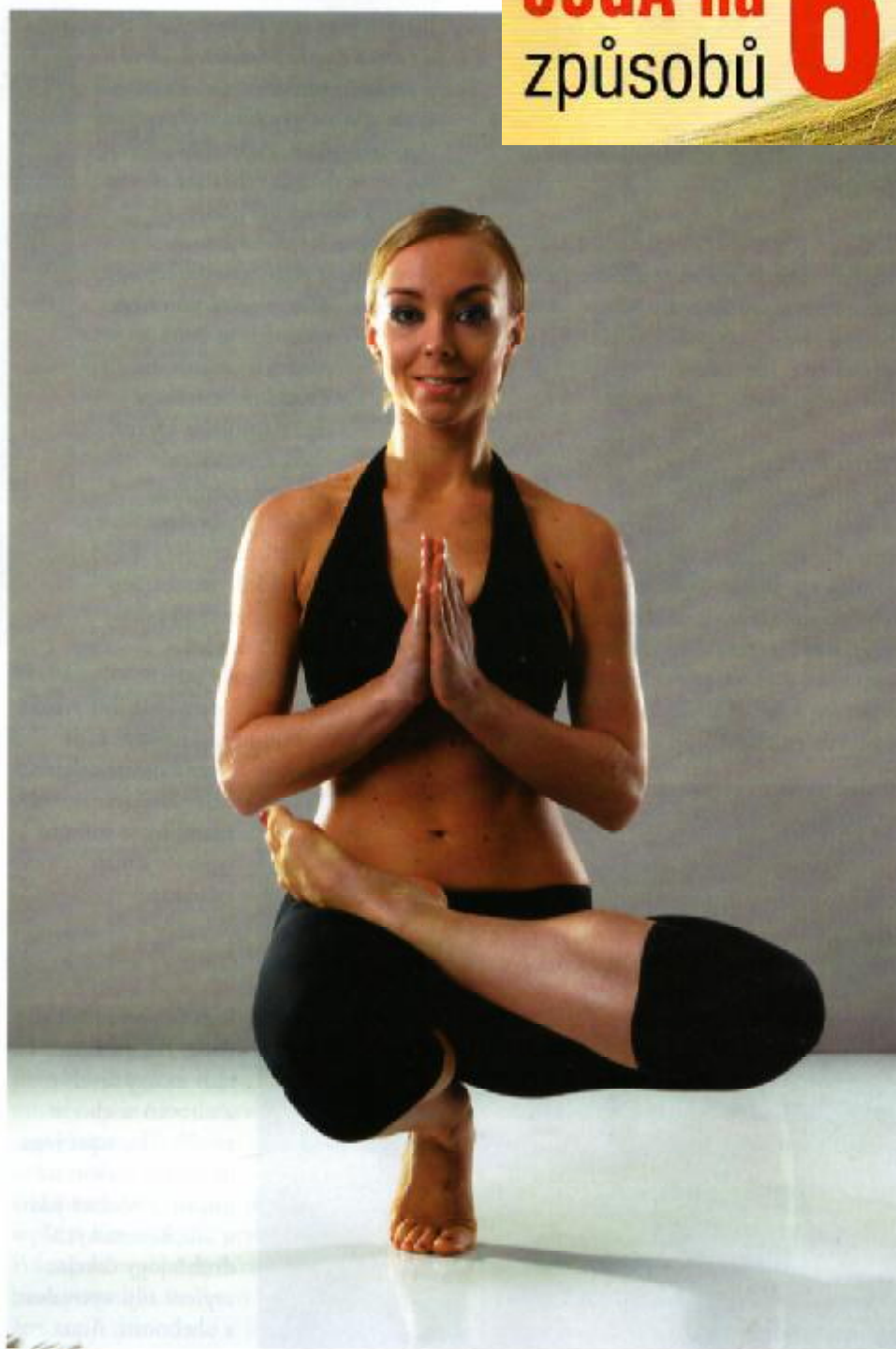
## Dance jóga: máme rádi tanec

Dance jóga může být ideálním cvičením pro lidi, kteří rádi tančují. Tato odnož v sobě spojuje prvky klasické jógy a různé taneční styly, jako je moderní a jazzový tanec, klasický balet, ale i orientální tanec. Někteří odborníci tímto cvičením zcela nepokryté opovrhují, protože již neklade důraz na dokonalé provedení jednotlivých jógových pozic a správnost jógového dýchání. Pokud se ale rádi

hýbete a tančujete, nemusíte si z těchto škarohlídů nic dělat. Cvičíte se samozřejmě na hudbu, důraz se klade na ladnost a eleganci pohybů, přechody z jednotlivých pozic jsou plynulé.

## Fitness jóga: na bolavá záda

Fitness jóga není tak rozšířená, setkat se s ní nicméně můžete. Do jisté míry je podobná power józe, protože rovněž dbá na posílení a protažení celého těla. Není ale tak fyzicky náročná. Cvičící



se ani nemusí nijak zvlášť soustředit na svůj dech. Každý si dýchá, jak mu to nejlépe vyhovuje. Fitness jóga se z velké části zaměřuje na cviky na záda. Podobně jako u power jógy se cvičení zakončuje relaxací.

### **Bikram jóga: zdraví z pekla**

Bikram jóga je zatím v Česku neznámý pojem, první studio má být otevřeno na podzim v Praze. Jde o devadesátiminutový blok sestavený z 26 poloh a dvou dýchacích cvičení, při kterých se procvičí celé tělo. Zvláštností, která může mnoho zájemců odradit, je, že se cvičí při velmi vysoké teplotě, až 42 stupňů! „Na začátku může vysoká teplota kombinovaná s intenzivním cvičením velmi nepříjemně překvapit. Je to často až k nevydržení,“ popisují instruktorky

bikram jógy Petra Daňhelová a Tereza Bonnet-Šenková, které povedou pražské studio. Po čase si ale tělo na vysokou teplotu při cvičení zvykne. Podmínkou je naučit se dýchat výhradně nosem. Vysoká teplota má podle instruktorek velký význam.

„Nevznikají ztráty tělesné teploty.

### **Některé odnože jógy se tímto cvičením inspirovaly jen vzdáleně.**

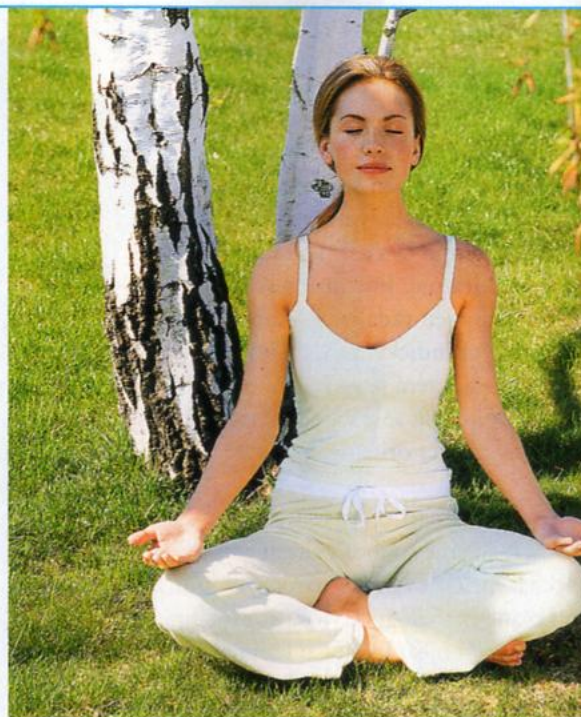
Tělo se stává mnohem pružnějším, čímž se předchází zraněním. Zrychluje se srdeční tep, zlepšuje se krevní oběh a okysličení celého organismu,“ vysvětlují. Zvýšené pocení vede

k odplavování škodlivin z organismu a také otevírá póry v pokožce a čistí tak pleť. Citlivější lidé by se ale měli předem poradit s lékařem, zda jim vysoké teploty nemohou nějak uškodit. Lidé

s nemocným srdcem nebo křečovými žilami by se tomuto typu jógy měli vyhnout.

### **Aqua jóga: voda je dobrá**

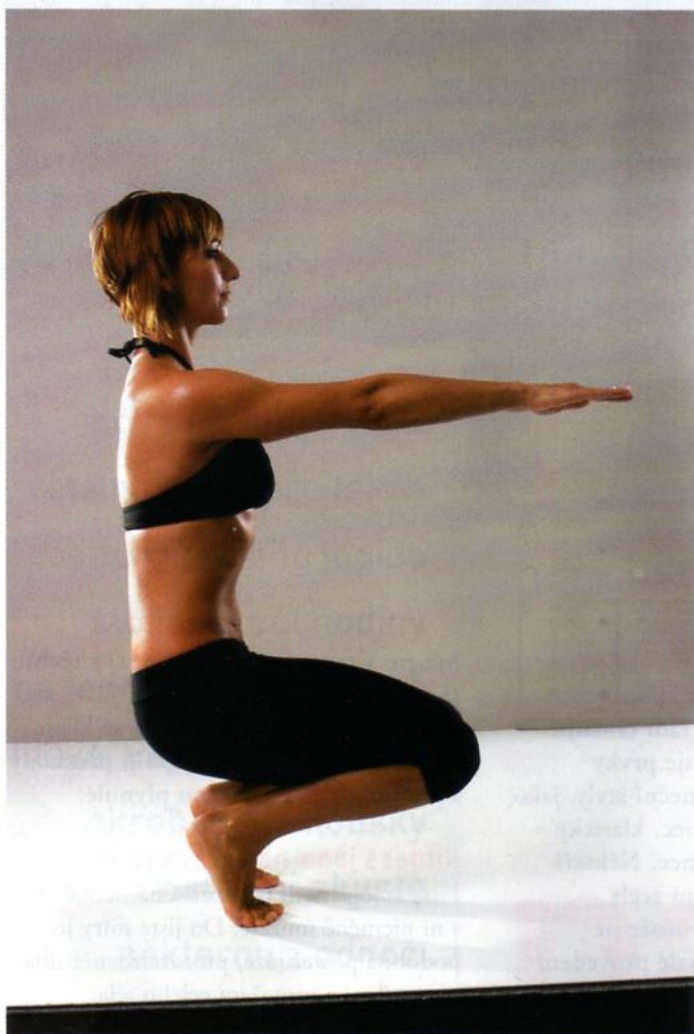
Jóga se prosadila i ve vodě. Pokud máte rádi mokré živel a zároveň si chcete posílit tělo, aqua jóga může být sázkou na jistotu. Podobně jako u „suchozemských“ druhů jógy čekat zvýšení síly, vytrvalosti a ohebnosti. Aqua jógu nabízejí hlavně fitness centra, cvičí se pod dohledem instruktora. Pokud se chystáte na dovolenou do zahraničí, zjistěte si, zda se toto cvičení nedá praktikovat v hotelu, kde budete bydlet. V cizině je totiž tento druh jógy v posledních letech velmi populární.



### **Hard Yoga Therapy: léčebné cvičení**

Hard Yoga Therapy se do jisté míry považuje za léčebné cvičení. Snahou je zlepšit fungování vnitřních orgánů. Cvičí se proto hlavně pozice, které na ně mají pozitivní vliv. Jde vlastně o opakování stanovené sestavy. Podobně jako power jóga je toto cvičení fyzicky dost náročné.

*Gabriela BACHÁROVÁ*



### **Není nad klasiku**

● Klasická indická jóga má tisíciletou tradici. Kdo ji cvičí, časem získá pevné a pružné tělo. Odměnou za námahu bývá i správné dýchání a vyrovnaná mysl. Ve většině kurzů se procvičují jednotlivé pózy jógy zvané asány. „Mezi nejznámější způsoby cvičení patří hathajóga. Je to klasické pojetí jógy, které klade důraz na správné provedení póz. Hathajóga je způsob, jak se naučit základním pózám a různým technikám dýchání. Při tomto cvičení se obnovuje životní energie, síla a pružnost,“ popisuje Jana Smažiková z pražského Yoga centra. Jógu mohou podle ní cvičit všichni bez ohledu na věk, pohlaví a fyzickou kondici. Pokud se rozhodnete pro cvičení jógy, je dobré začít hathajógou pro začátečníky. Po absolvování několika lekcí můžete vyzkoušet i další stupně obtížnosti nebo jiné druhy jógy a najít styl, který vám bude nejlépe vyhovovat.