

# Nechte se CHYTIT JÓGOU

*Jóga není jen o sezení a meditování se zavřenýma očima. A rozhodně není nudná a líná. Když ji cvičíte správně, pěkně se při ní zapotíte. Navíc nabízí spoustu různých technik a směrů, stačí si jen správně vybrat.*

Jóga vychází z přírodních principů a pohybů. Cvičení venku tedy může být mnohem přirozenější než v uzavřené tělocvičně.



**U**přímně – cvičit jógu se dnes tak trochu „nosí“ a mířit dvakrát týdně na lekci s podložkou v podpaží je trendy. Jóga je nejen oblíbený koníček, ale i úžasný životní styl a má prokazatelně skvělé účinky na naše zdraví: posiluje celkovou stabilitu těla, zpevňuje ho a zeštíhluje, podporuje správnou funkci zažívacích a trávicích orgánů, detoxikuje. Má pozitivní vliv i na

zklidnění, soustředění a duševní pohodu. Velkou výhodou jógy je, že s ní můžete začít v jakémkoli věku a kondici. Výjimkou jsou jen lidé s kloubními náhradami a poruchami páteře. Ti by měli své rozhodnutí cvičit jógu probrat nejprve s fyzioterapeutem.

## Nepřepalte začátek

Pokud je pro vás jóga neprobádané území, rozhodně začněte lekci pro úplné začátečníky. Tady vás naučí základy jednotlivých póz (ásan), práci s dechem i schopnost koncentrace. V józe je totiž správné dýchání, roze-

znávání základních pozic a práce s rovnováhou a energií absolutní základ.

Rozhodně nemusíte mít strach, že by vás někdo od začátku nutil do stoje na hlavě nebo jiných krkolomných pozic. Váš lektor bude vědět, že máte jako začátečník své limity, a bude na vás brát ohled. Proto v žádném případě nenuťte své šlachy a svaly k něčemu, co ještě nezvládnou a ani nemohou. Ale uvidíte, že se pružnost vašeho těla brzy zlepší. A přestože budete mít po pár lekcích pocit, že vám jóga nijak zvlášť nejde, jste totální dřevko, pozice jsou složité a názvy ásan k nezapamatování, ne-



nechte se otrávit a vydržte. Také počítejte s tím, že vás bude ze začátku lektor stále opravovat a upozorňovat na chyby. Je to logické a byla by naopak chyba, kdyby vás nechal vašemu osudu a do správných pozic vám nepomáhal. Jde přece o vaše tělo a zdraví. A aby mělo cvičení takový efekt, jaký má mít, musíte každý pohyb provádět správně. Možná vás jóga ze začátku moc bavít nebude nebo vám nebude tento druh pohybu vyhovovat, ale to nezjistíte po několika prvních lekcích! Dopřejte si zkušební lhůtu a chodte na jógu aspoň měsíc minimálně dvakrát týdně. Jen tak dáte tělu šanci, aby si na nový pohyb zvyklo.

## Co s sebou, pod sebe a na sebe?

Na cvičení potřebujete podložku. Určitě budete chtít hned na první hodinu přijít s vlastní, ale nespěchejte s jejím nákupem. Zaprvé – nové podložky kloužou, takže vás místo stability jen pěkně potrápí. A zadruhé – existuje spousta druhů a materiálů a je třeba, abyste si nejdřív vyzkoušela, která vám bude nejlépe vyhovovat. Půjčte si proto na první hodiny podložku přímo na místě ve studiu nebo od kamarádky, a teprve pak si na základě vlastních zkušeností pořídte svou. O něco víc záleží na oblečení pro jogíny. Nebudete potřebovat na každou lekci novou soupravu, ale je třeba, abyste výběru oblečení věnovala pozornost. Váš lektor totiž musí při cvičení sledovat, jak cvik provádíte, a to se mu rozhodně nepodaří, pokud se na lekci dostavíte ve vytahaném tílku a volných tepláčkách. Investujte proto do dobře padnoucího trika a legín. A zapomeňte na ponožky – jóga se cvičí naboso!

## Který směr je ten váš?

Existuje velké množství stylů jógy, které se u nás i ve světě cvičí a které můžete vyzkoušet. Pro začátečníky, a v podstatě pro každého, je nejhodnější začít

Hatha jógou, při které si protáhnete tělo, uklidníte mysl a odpočínáte si od stresu. Hlavní náplní Hatha jógy je výuka jednotlivých pozic, práce s dechem a relaxace. Hatha jóga vám dodá tělesnou i duševní stabilitu, zpevní a posílí tělo a zlepší koncentraci.

Alternativou k Hatha józe je Vinyasa jóga, při níž se provádějí o něco dynamičtější pózy. Vinyasa prohřeje vaše tělo a protáhne zkrácené svaly. Zřejmě nejrozšířenějším stylem jógy je Ashtanga jóga, což je systém šesti sérií cvičení jednotlivých jógových pozic. Při této technice se tělo začíná potit a zbavovat toxinů a zlepší se jeho fyzická i psychická kondice. Styl Ashtanga

Vinyasa jóga je dynamické cvičení jógy vhodné pro všechny, kdo chtějí rychleji vybit energii a přitom chtějí cvičit jógu.

A slyšela jste už o Hot józe? Ta se cvičí ve vyhřáté místnosti se zvýšenou vlhkostí vzduchu. Se stoupající teplotou je cvičení intenzivnější a zvyšuje se jak detoxikace organismu,

tak svalová flexibilita. Originální a původní Hot jóga se nazývá Bikram a cvičí se v místnosti vytopené na 42 °C. Při cvičení se dodržuje 26 pozic Hatha jógy, tak jak je sestavil zakladatel tohoto stylu Bikram Choudhury. Jógu provozují pouze certifikovaní lektori vyškolení přímo zakladatelem (např. v certifikovaných studiích Bikram Yoga v Praze, [www.bikramyoga.cz](http://www.bikramyoga.cz)).

Dalším stylem je power jóga, moderní a dynamická forma jógy, při které se klade důraz na sílu a ohebnost. Jogasana zase kombinuje cvičení jógy a pilates a během cvičení se zapojují hluboké vrstvy svalů. A dance jóga je pak už spíš tancem než jógou.

## Sítě, psi a nahota

Určitě jste slyšela o tantra józe, která učí ovládnutí sexuální energie a vede k harmonii duše a těla. Z tantra jógy vychází kundalini jóga, jejíž součástí jsou ásany, dechová cvičení, zpěv a meditace pomocí manter. Fyzicky náročná a velmi oblíbená v USA je jivamukti jóga. Zvláštním typem jógy je určitě fly jóga neboli jóga bez tíže, která se cvičí ve speciální síti. Ta ovšem není vhodná pro těhotné. Těm se naopak přímo doporučuje pomalé cvičení gravid jógy, která uvolňuje tělo a připravuje ho na porod. Je zvlášť vhodná pro ženy, které cvičily jógu i před otěhotněním. Jen exhibicionisty zláká nude jóga, při jejímž cvičení jste nazí, a nadšené pejskařky zajásají nad existencí dog jógy, která frčí hlavně v Británii a v USA a jde o cvičení pozic spolu s vašim mazlíkem. Zmínit musíme i jógu smíchu, která pracuje s kombinací jógového dýchání a smíchem ve skupině. Jejím propagátorem je Karel Nešpor, primář z Psychiatrické léčebny Bohnice. Ortodoxní jogíni jsou ovšem k některým hybridním formám jógy skeptičtí. Tvrdí, že jóga nemůže být považována pouze za sport a měla by mít dopad především na lidskou mysl. To ale některé moderní formy jógy neumožňují a kladou důraz jen na zpevňování těla a hubnutí. ■

MIRKA SRDINKOVÁ



## NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY:

- ▶ **JAK ČASTO MÁM CVIČIT? Ideálně denně, ale postačí i pravidelné cvičení dvakrát týdně. V případě, že si najdete čas jen jednou v týdnu, prodlužte délku cvičení na dvě hodiny.**
- ▶ **MOHU PŘI JÓZE ZHUBNOUT? Jóga vaše tělo především zpevní, ale pokud budete cvičit pravidelně a intenzivně, určitě shodíte i nějaké to kilo.**
- ▶ **V ČEM MI JÓGA PROSPĚJE? Díky sérii pozic protáhnete svalstvo celého těla, získáte víc energie, posílíte imunitu a zbavíte se bolestí zad a šíje.**
- ▶ **KOLIK ZAPLATÍM ZA HODINU JÓGY? Ceny se standardně pohybují od 150 do 250 Kč za 90 minut.**
- ▶ **MOHOU TĚHOTNÉ CVIČIT JEN GRAVID JÓGU? V těhotenství se některé pozice neprovádějí, proto je skutečně ideální navštěvovat lekce gravid jógy.**
- ▶ **MŮŽU CVIČIT DOMA JEN PODLE DVD? Začít s jógou byste měla rozhodně pod dohledem lektora, protože se zpočátku musíte naučit hlavně uvolnit, dýchat a správně zvládat jednotlivé pozice. Pokud si osvojíte hned ze začátku špatné návyky, jóga vám v ničem nepomůže a vaše námaha bude zbytečná.**