



EZOTERIKA 08. 02. 2013

## Jóga rozvíjí lidský život na mnoha úrovních

**Pravidelné cvičení jógy pěstuje sílu, vůli a vytrvalost. Pozitivně rozvíjí lidský život na mnoha jeho úrovních. Ať už se jedná o rovinu osobní,...**

Původní záměr jógy je postaven na náboženském významu. Pomocí meditace, překonáváním vlastního ega a posouváním hranic lidských možností se dosahovalo vyšších duchovních sfér a hodnot. Cvičení jógy vede k celkovému uvědomění si sebe sama a k celkovému zlepšení přístupu ke svému organismu.

### Cvičení jógy

Pravidelné cvičení jógy pěstuje sílu, vůli a vytrvalost. Pozitivně rozvíjí lidský život na mnoha jeho úrovních. Ať už se jedná o rovinu osobní, zdravotní, partnerskou nebo finanční. Pokud tělo vědomě uvolníte, pak otevíráte tělo i mysl a nastupujete na cestu hlubokého sebepoznání a léčení sebe sama.

Výhodou jógy je, že ji můžete praktikovat téměř kdekoli a kdykoli. Pomáhá uvolňovat napětí, je dobrá pro nalezení celkové rovnováhy a vede ke správné koordinaci dechu a pohybu. Cvičíme-li v místnosti, pak by tato místnost měla být vyvětraná a příjemné teploty. Atmosféru si můžete dotvořit zapálením vonné tyčinky, aromalampy, svíček nebo drahými kameny. Je dobré zajistit si takové prostředí, aby nás při cvičení nikdo nevyrušoval a aby nás rovněž neobtěžovaly okolní zvuky a ruchy.

### Styly jógy

Existuje velké množství stylů jógy, které se u nás i ve světě cvičí a které můžete vyzkoušet.

Nejrozšířenějšími jsou:

- **Aštanga jóga** je zřejmě nejrozšířenější formou jógy, jedná se o systém šesti sérií cvičení asán - jógových pozic.
- **Ashtanga Vinyasa Yoga** je dynamické cvičení jógy, vyhledávané lidmi bez zdravotních potíží, kteří hledají rychlejší vybití energie a přitom chtějí cvičit jógu.
- **Bikram jóga neboli Hot jóga** je cvičení specifické tím, že probíhá v místnosti, která je předehřátá na 42°C. Při této formě jógy dochází k extrémnímu vyplavení toxinů z těla a k posilování imunity organismu člověka.
- **Tantra jóga** učí tělo meditovat na buněčné úrovni. Do jógových pozic se tělo uvolňuje, dovoluje nám proniknout hluboko do pravdy, do našeho vlastního těla jakožto posvátného prostoru. Vede k harmonii duše a těla, vědomí a energie, dvou polarit Šivy a Šakti. Ty podle starých tradic a učení tvoří celý vesmír. Šiva reprezentuje mužský princip a vědomí, Šakti ženský princip a kreativní sílu a energii.
- **Kundalini jóga** pochází z tantra jógy. Součástí cvičení jsou asány, dechová cvičení, zpívání a meditace pomocí manter. Cílem je probuzení energie ve spodku páteře (v nejspodnější čakře) a posouvání ji výše skrze aktivaci všech sedmi čaker.
- **Jivamukti jóga** pochází z USA, kde je oblíbená pro svou fyzickou náročnost, avšak zároveň meditativnost.
- **Sahadža jóga** probouzí v meditaci energii kundalini, která umožňuje jedinci nejvyšší formu pochopení sebe sama, seberealizaci, poznání vnitřního vědomí. Je velice rozšířenou formou jógy a její techniky se využívají v různých oborech lidské činnosti (lékařství, umění, ekologii atd.).
- **Fly jóga** neboli jóga bez tíže. Jedná se o cvičení jógových pozic ve speciální síti. Tento způsob cvičení se nedoporučuje těhotným ženám, lidem po operacích všeho druhu a také těm, kteří mají problémy s krevním tlakem, krevním oběhem nebo závažné zrakové obtíže.
- **Jogalates** kombinuje cvičení jógy a Pilates. V průběhu tohoto cvičení se zapojují hluboké vrstvy svalů.
- **Powerjóga** také pochází z USA, kde se začala cvičit v devadesátých letech. Účelem bylo vytvořit modernější, dynamičtější formu jógy, kterou lze přiblížit širšímu okruhu lidí. Důraz je kladen na sílu a ohebnost.
- **Gravidjóga neboli jóga pro těhotné** je pomalá a nenásilná, uvolňuje tělo a připravuje ho na porod. Je prospěšná pro maminku i nenarozené dítě. Je vhodná pro ty, kteří cvičili jógu již před otěhotněním.
- **Integrální jóga** je název pro jógu, která se drží tradičních čtyř cest klasické jógy. Kromě tělesného cvičení se důkladně věnuje i mentálním technikám s jógou spojených.



## Jóga a její historie

Samotný název slova jóga pochází z jazyka sanskrtu a jeho význam je sjednocení, spojení, splynutí... Sanskrt je v současnosti považován za mrtvý jazyk, přesto je jedním z 23 oficiálních jazyků Indie. Jóga je souhrnem indických nauk o ovládnutí funkcí člověka na úrovni tělesné i duševní. Zahrnuje cvičení tělesná, meditaci, koncentraci, meditaci i askezi. K principům jógy patří uvolnění, harmonie, cvičení, kontrola dýchání a dodržování výživových doporučení a jejich správnosti. Jogín jde po cestě, na které se snaží dospět k sebepoznání a osvícení.


## Filozofie a zákonitosti jógy

Co se týká duchovní stránky jógy, setkáváme se zde s různými pojmy a zákonitostmi. Některé z nich se pokusíme stručně vysvětlit a objasnit. V Józe se můžeme setkat s pojmem **Karma**. Zákon karmy je zákon příčiny a následku. Učí nás, že cokoliv vykonáme, ať už je to dobré nebo špatné, to se nám po čase vrátí. Vše co děláme, měli bychom tedy dělat co nejlépe, jak umíme. S principem karmy pracují i další systémy, jako je například buddhistická nauka. Podstatou je pochopení, že vše, co se děje, je v našich rukách. Je důležité zklidňovat svoji mysl a věnovat se meditaci, neboť jen tak nejlépe poznáme, jak a co máme konat. Dalším důležitým pojmem je **Dharma**, jedná se o jeden z cílů života. Každý máme ve svém životě určitý úkol. Plnění tohoto úkolu činí šťastnými nás i naše okolí. Veškerá nespokojenost a disharmonie vyplývá z toho, že neplníme naši dharmu, protože ji možná ani přesně neznáme, což je problémem většiny lidí. Když se stavíme do rolí, které nám nepřísluší, nejsme pak spokojeni ani my, ani naše okolí. Přijetím dharmy se stáváme harmonickými, vyrovnanými, dosáhneme svobody a klidu, vyčerpáme karmu a můžeme se vysvobodit z koloběhu životů.

## Energie a pránájáma

Energie proudící všude kolem nás a životní energie je velmi důležitou součástí života. Proudí všude v okolí i v nás samotných. Jóga nás učí tuto energii nejen vnímat, ale také nás učí ji zpracovat. Jóga tuto energii nazývá prána a práce s energií se nazývá pránájáma. Technik pránájámy je několik. Většinou pracují s dechem, neboť nádechem do sebe pránu - energii vstřebáváme. V této problematice je důležité zvládnutí tzv. plného jógového dechu. **Plný jógový dech** je komplexní dech, při kterém se využívá plná vitální kapacita plic a při plném jógovém dechu se postupně zapojuje nádech břišní části, přes hrudní až k podklíčkovému dechu. Nácvič je dobré začít nacvičovat nejprve v lehu na zádech. Nejprve zklidníme svůj dech i myšlenky a dýchání by mělo být pomalé, uvolněné a vždy nosem. Důležitá je kontrola dýchacích svalů a pohybů, nadměrné úsilí až křečovitost při dýchání zapříčiňují poruchy plynulosti dechu a špatné dýchání.

## Relaxace

Neoddělitelnou a důležitou součástí jógy je **relaxace**. Před každým cvičením by měla alespoň  krátká relaxace proběhnout. Zklidníme svůj dech, uvolníme tělo, zkoncentrujeme svoji mysl. Neoddělitelnou součástí relaxace je uvolnění, dalo by se říci až odevzdání se do uvolnění.

Relaxace pomáhá zbavit se stresu, snižuje psychické i fyzické napětí, synchronizují se při ní mozkové hemisféry. Samotná relaxace by měla probíhat na klidném a tichém místě, kde se cítíme bezpečně. Uvolnění celého těla trvá obvykle po dobu pěti minut, setrvat ve stavu kompletního uvolnění bychom měli zvládnout po dobu přibližně 10 - 15 minut.

## Jak začlenit jógu do běžného pracovního dne

Jógu můžete v malých krocích začlenit i do svého běžného dne plného starostí, plánů a povinností. Jednou z možností, jak aspoň na chvíli zkoncentrovat svoji mysl je jogínské dýchání. Hluboké dýchání zklidňuje nervový systém. Dýchání zhluboka rovněž přináší více kyslíku do mozku, takže při komunikaci s klienty budete bystřejší a bude se Vám i lépe mluvit. Další možností je věnovat se na pár minut denně meditaci, už jen pětiminutová meditace mnohonásobně zefektivní Váš den. Problémy a potíže pak budete řešit mnohem snáze. Rychlou a vyzkoušenou meditací je soustředění se na mantru. Nejlepší možností jak se zkoncentrovat, je soustředit se na dech.

# Život v souladu s jógou

Jóga pracuje s myšlenkou, že **tělo a mysl jsou propojené**. Pomocí různých jógových pozic neboli ásán lze dosáhnout změny psychiky. Posílit sebevědomí lze velice jednoduchým cvikem. Ve chvíli, kdy se cítíte ohrožení, bojíte se, máte malé sebevědomí, zkuste se prostě jen jednoduše narovnat. Zatahněte břicho, srovnejte se, napřimte páteř. Když jsme skrčení, pak bránice nemůže plně pracovat.

Pokud si zvolíte jógu jako životní směr a cestu, pak se nejedná pouze o cvičení jógy a jejích pozic, meditaci, zpívání manter a stravu. Zásady jógy se nám promítnou do oblasti komunikace s lidmi, bydlení, životního rytmu a dalších oblastí našeho žití. Všechno to nelze samozřejmě změnit hned, ani to není třeba. Stačí své zvyky upravovat a ladit postupně.

Jedním z nejdůležitějších kroků na cestě k harmonii je uvědomit si jak se chováme sami k sobě i k ostatním. To, jak se cítíme psychicky, je do velké míry odrazem našeho fyzického stavu, stavu našeho těla a organismu. Aby mohlo vše fungovat dobře, je třeba, aby byly energetické dráhy v těle průchozí. Pokud máme tělo zaneřáděné a energetické dráhy neprůchozí, pak se to odráží na našem psychickém stavu i náladách. Neprůchodnost energetických drah si můžeme způsobit nevědomky špatnou stravou, nedostatkem pohybu, ale i špatným dýcháním. Samozřejmostí je, že na naši energii působí velice destruktivně alkohol, drogy a kouření. Velmi důležitou věcí pro zdravý a příjemný život je také dostatečný a kvalitní spánek. Nezapomínejte sami na sebe a na své potřeby. I samota je jedním z prostředků, jak si odpočinout, zbavit se napětí a stresu. V dnešní uspěchané době je pro mnohé z nás skutečně obtížné udržet si klidnou mysl. Zklidnění mysli je však také skvělý prostředek, jak si uchovat dlouhověkost a zdraví. Základním cvikem pro zklidnění rozbouřené mysli je zklidnění dechu a soustředění se na prodloužený dech.

Jóga nás učí, jak ovládat svůj život tím, že zklidníme své tělo, mysl, emoce a zvládneme přínosně a pozitivně pracovat s životní energií. **Jóga učí, jak poznat sám sebe.**

## Cvičení jógy

Jóga je cvičení, u kterého je důležitá především nenásilnost a během cvičení ani po něm bychom neměli mít nepříjemné pocity, bolesti, nevolnosti a podobně. Je třeba také dodržovat pravidlo soustředěné pozornosti. Věnujte pozornost reakcím svého těla a nikdy násilně nepřekonávejte pocity tlaku nebo ztuhlosti. Před samotným cvičením jógy je tedy dobré se krátce rozcvičit a protáhnout.

## Uvolňování šíje

Posadíme se do základního posedu, kdy nohy jsou nataženy před tělo a sedíme na podložce se vzpřímeným trupem, ruce položené volně na kolenou. Ve stehenním svalstvu by neměla nastávat křeč. Dlaně opřeme těsně za tělo a prsty nasměrujeme dozadu. S výdechem necháme hlavu klesat k levému rameni, s nádechem zvedáme hlavu a ve střední poloze se nadechneme. S nádechem opět necháme hlavu klesat k ramenu opačnému, tedy pravému. V rytmu dechu opakujeme desetkrát. Pociťujeme protažení a uvolnění krčních svalů.

Druhou variantou, jak uvolnit šíji je klesání hlavy dopředu až po dotknutí se hrudní kosti - cvičíme s výdechem a zvedání hlavy až do záklonu s nádechem. V rytmu dechu opakujeme opět desetkrát.

Možnou variantou je také kroužení hlavou v základním posedu. S nádechem kroužíme na jednu stranu, s výdechem na druhou.

Takovýmto cvičením šji uvolňujeme a také posilujeme.

## **Protažení páteře**

Cvik můžeme provádět ze sedu – opět základní posed, nebo v druhé variantě ve stoje.

V posedu založíme ruce do týla a propleteme prsty. Lokty tlačíme co nejvíce dozadu. S výdechem se ukláníme doleva, úklon do strany, nikoliv dopředu. Snažíme se dopředu se ani trochu nenahýbat. S nádechem návrat do vzpřímeného sedu a s výdechem úklon doprava. Opakujeme pětkrát.

Mírný stoj rozkročný, kdy chodidla jsou cca 30 cm od sebe. Narovnáme se, ruce natáhneme a spojíme prsty propletenými a dlaněmi otočenými vzhůru. Nakláníme se obdobně jako u předchozího cviku doprava a doleva v rytmu dechu. Nenahýbáme se dopředu, úklony do stran jsou čisté.

## **Procvičení prstů na rukou a zápěstí**

Cvik můžeme opět provádět v posedu nebo ve stoji mírně rozkročném. Ruce natáhneme před sebe, předpažíme, dlaně směřují dolů. Ruce sevřeme v pěst, tak že obejmeme palec, chvíli podržíme a prsty opět roztáhneme.

Zápěstí rozvičíme a uvolníme jednoduše tak, že opět předpažíme, dlaně směřují dolů, ruce sevřeme v pěst, palec uzavřen v pěsti a následně kroužíme pěstmi v zápěstí nejprve zvenku dovnitř, pak zevnitř ven. Oběma směry cvik opakujeme desetkrát.

## **Protažení paží**

Opět cvik provádíme ze základního posedu nebo stoje. Upažíme a ohneme paže v loktech tak, aby se prsty dotýkaly ramen, lokty tlačíme dozadu. S nádechem vzpažíme a trup vytáhneme od pasu co nejvyš. S výdechem pokládáme špičky prstů zpět na ramena. Cvik opakujeme desetkrát.

## **Uvolnění ramen**

Upažíme a špičky prstů položíme na ramena. S nádechem pak lokty opisujeme co největší kružnice – nejprve dopředu a vzhůru, s výdechem dozadu a dolů a posléze obráceně, s nádechem dozadu vzhůru, s výdechem dopředu dolů. Toto cvičení zvyšuje pohyblivost ramenních kloubů, uvolňuje ztuhlé části šje a narovnávatá kulatá záda. Posiluje i ochablé vrstvy zádového svalstva.

## **Některé základní a oblíbené jógové cviky**

### **Kočka - Mardžariásana**

- Výchozí polohou je klek nebo klek a opěra rukama daněmi o podložku či předloktí rovněž položená na podložce.
- Nepokrčené paže opřeme o zem, stehna a paže kolmo k podložce, trup s podložkou rovnoběžně.
- S výdechem záda zakulatíme a bradu následně přitahujeme k hrudníku .
- S nádechem pak trup i hlavu zakláníme, tak že uvolněné břicho přibližujeme zemi.
- Opakujeme desetkrát, pokud vydržíme, pak i vícekrát.
- Cvičte plynule a nenásilně.
- Dech je plný a výdech až do plného vydechnutí.

Přínosem tohoto cviku je celkové protažení a protažení a uvolnění páteře.

## **Strom - Vrksasana**

- Stojíte ve stoji spatném, váhu máte rozloženou na celá chodidla.
- Dlaně tlačte proti sobě ve výši prsou (u pozice Strom II jsou ruce natažené nad hlavou).
- Začněte přenášet váhu na pravou nohu a zároveň zvedejte levou nohu.
- Pokrčte levé koleno a chodidlo dejte na pravé vnitřní stehno (pokud nezvládnete, můžete ho ze začátku dávat i na pravé koleno).
- Tlačte chodidlem proti stehnu a naopak.
- Snažte se nevytáčet boky a zaměřte se na jeden bod.
- Opakujte stejný postup na druhou nohu.

Cvičením stromu neboli Vrksasany protahujete svalstvo těla a také vylepšujete svoji rovnováhu.

## **Pozdrav slunci**



Je to nejznámější a nejrozšířenější jogínská sestava, která se obvykle cvičí ráno po probuzení, pro „nastartování“ činnosti organismu. Jedná se o devět na sebe navazujících cviků.

### **První cvik**

- Postavte se do stoje vzpřímeného, chodidla u sebe
- Vypněte hrud', ramena tlačte směrem dolů
- Svaly pánevního dna stáhněte, ale ne přehnanou silou, jen tak, jak je Vám to pohodlné
- Spojte dlaně k sobě ve výšce hrudníku
- V pozici zůstaňte po dobu několika hlubokých nádechů a výdechů
- Při dýchání se uvolněte a pozornost upínejte na cvičení

### **Druhý cvik**

- Stáhněte svaly pánevního dna
- Přes upažení vzpažte ruce a nadechněte se
- Ruce nad hlavou spojte nebo nechejte od sebe, podle toho, jak je vám to příjemné,
- Podívejte se směrem vzhůru
- Hlavu příliš nezaklánějte a ani se nepropínejte v bedrech

### **Třetí cvik**

- Vydechněte a s výdechem vraťte paže do připažení
- Pomalu jděte do předklonu
- Svěšte hlavu
- Špičkami prstů nebo pokud to dokážete, pak klidně i celou plochou dlaní se dotkněte podložky
- Protáhněte tím svaly na zadní straně noh, pokud pociťujete zpočátku bolest, pak kolena mírně pokrčte

### **Čtvrtý cvik**

- S nádechem napřimte páteř
- Zvedněte hrudník a tlačte jej směrem dopředu
- Dlaněmi se opět opřete o podložku
- Kolena pokrčte a váhu přeneste na dlaně
- Bude následovat pozice, která připomíná prkno

## **Pátý a šestý cvik**

- Do pozice prkna se dostanete mírným vyskočením vzad
- V této pozici se nadechněte a potom s výdechem pokrčte paže a pomalu klesejte k podložce
- Myslete na to, že při klesání musíte být skutečně rovni jako prkno
- Nejdříve na podložku položte hrudník, až potom zbytek těla
- Tento cvik cvičte velice pomalu

## **Sedmý a osmý cvik**

- Svaly pánevního dna stáhněte
- Nadechněte se a zvedněte tělo od podložky
- Podívejte se směrem nahoru, hlavu však při provádění cviku nezaklánějte
- S výdechem zvedejte pánev a tlačte ji směrem dozadu
- Paže mějte napnuté
- Vaše tělo tak bude tvořit trojúhelník
- V této pozici chvíli zůstaňte, soustředte se na svůj dech a dýchejte zhluboka

## **Devátý cvik**

- Nohy pokrčte a s nádechem vyskočte směrem dopředu
- Postavte se a srovnejte záda
- Svaly pánevního dna stáhněte a ramena tlačte směrem dolů
- Jednou nohou zanožte směrem dozadu a vzpažte
- Ještě jednou se podívejte směrem nahoru a uvolněte