



WELLNESS 15. 10. 2015

## Jóga - způsob relaxace a pohybu, nebo životní filozofie?

**Popsat něco tak komplexního, jako je jóga, by vydalo na mnoho knih. Jde o mnohem více, než jen o druh cvičení a provádění různých pozic, tedy ásan....**

**Jóga má po celém světě miliony příznivců a její obliba neustále stoupá. V každém městě najdete studio, kde se jóga cvičí, ve všech obchodech se sportovním oblečením najdete oblečení na jógu, jsou jí plné časopisy i nejrůznější weby, každý rok přibývá celá řada nových jóga instruktorů, a cesty do Indie po stopách kořenů jógy již také nejsou žádnou výjimkou.**

Jóga je zkrátka v módě. A není se co divit, je to **ideální způsob relaxace** jak pro mysl, tak pro tělo. Existují různé druhy jógy, ze kterých si vybere každý - od zcela duchovní jógy přes dynamickou power jógu, kde procvičíte všechny svaly v těle, až po nové varianty, jako je například jóga v závěsných vacích či bikram jóga, čili cvičení za velmi vysokých teplot.

Ačkoliv v současné době narazíte na jógu na každém kroku, rozhodně nejde o záležitost starou několik let ani chvilkovou módní záležitost. Historie jógy se totiž počítá na tisíce - jóga se údajně zrodila **před více než 5000 lety v Indii**. Nejstarší dochované zmínky o józe pocházejí však až z období okolo 900 př. n. l.

### Jóga jako způsob života

Popsat něco tak komplexního, jako je **jóga**, by vydalo na mnoho knih. Jde o mnohem více, než jen o druh cvičení a provádění různých pozic, tedy ásan. Podstata jógy je velmi duchovní, každá z ásan má hluboký význam, a nejen že pracuje s různými svaly v těle a působí na různé orgány, ale souvisí zejména s energií a čakrami.

Jóga velmi zjednodušeně znamená sjednocení a spojení vlastního Já s univerzálním Bytím, což může znít jako nějaké náboženství. Ve skutečnosti jde spíše o soubor pravidel a návodů, jak dospět k sebepoznání a díky tomu získat pocit **absolutního osvobození, klidu a životní rovnováhy**. Jóga se neomezuje pouze na minuty či hodiny cvičení – pokud to s jógou někdo myslí vážně, stane se součástí celého života. Jóga totiž není jen o pohybu, ale zejména o životní filozofii. Bez studování teorie jóga nikdy nemůže být zcela pochopena.

**Jóga** již mnoha lidem změnila životy – díky její filozofii přehodnotili priority, začali si více všimnout jiných věcí a změnili postoj nejen ke svému okolí, ale zejména i k sobě samým. Stali se tak mnohem vyrovnanějšími a klidnějšími. Jóga zkrátka zahrnuje všechny stránky života, od pohybu, přes myšlení, až po stravu a lidské vztahy.

Cílem jogínů je **dosažení životní harmonie**, v souladu se svým Já. Jóga není jen o ovládnutí vlastního těla a životní energie, ale i o mysl a emociích, o sebepoznání. Proto jóga zahrnuje nejrůznější cvičení, a to jak tělesná, tak i duchovní, meditace, očištné kúry či detoxy, které směřují k dosažení celkové rovnováhy a harmonie.

## Jóga a její podoby

Jóga má různé podoby, které se od sebe liší, avšak cíl mají všechny druhy jógy společný, a to zmiňované poznání svého pravého Já. Některé cesty jógy jsou založeny na fyzickém cvičení, jiné dávají větší důraz na meditaci a techniky mysli.

Za základy jógy se považují čtyři přístupy, takzvané **čtyři cesty jógy**:

- Bhaktijóga
- Džňánajóga
- Rádžajóga
- Karmajóga

ak k Bohu, jakého známe z náboženství, ale ve smyslu uvědomování si všeho kolem, poznání sebe samých a cítění „Boha v nás“.

**Džňánajóga** je takzvaná cesta rozumu, která se zakládá na studiu, cvičení a praktických zkušenostech.

**Rádžajóga** vede k ovládnutí vlastního těla i mysli a k přijetí dharmy, tedy cíle života, který nám říká, že bychom svou funkci měli plnit co nejlépe.

**Karmajóga** má jako hlavní princip zákon příčiny a následku, usiluje tedy o splnutí s nejvyšším principem díky našemu chování.

## Druhy jógy - moderní podoba jógy ve fitness centrech a jóga studiích

Ačkoliv je jóga velmi komplexní a duchovní záležitostí, v poslední době vznikají nejrůznější druhy jógy, které mají svůj základ v tradiční józe, avšak při návštěvě jednotlivých lekcí v různých fitness centrech či jóga studiích se bez znalosti celé filozofie obejdete. Jde tedy o komerční formu, se kterou mnoho jogínů nesohlasí, avšak pokud vám nejde o jógu jako životní styl, ale pouze o jógu jako druh relaxace a pohybu, ze široké nabídky cvičení ve stylu jógy si jistě vyberete a budete spokojeni.

### Power jóga

Cvičení se základy v klasické józe, ze které přebírá určité pozice a důraz na dech. Power jóga je založena na opakování cviků v určitých počtech a sériích, je dynamická a posílíte při ní svaly celého těla.

### Bikram jóga

Jóga ve vyhřátém sále, kde se provádějí jednotlivé jógové pozice při teplotě 42 °C. Jde o 26 pozic Hatha jógy, v přesně daném pořadí, které se nemění, každá pozice má svůj význam. Vysoká teplota má symbolizovat podnebí Indie.

### Dance jóga

Forma, která má k tradiční józe poměrně daleko. Spojení moderního tance, baletu a power jógy. Pozice jsou spojovány do sestav, které se opakují za zvuků rytmické hudby.

### **Gravidjóga**

Druh jógy, určený přímo pro těhotné ženy. Jde o pozice, které lze bezpečně provádět i v těhotenství, s důrazem na správné dýchání. Je to nejen forma relaxace, ale i příprava na porod.

### **Aero jóga**

Cvičení za pomoci závěsných vaků - silných pruhů látky, visících ze stropu. Cviky se provádějí při zavěšení do vaku, mnohdy hlavou dolů. Netradiční, avšak atraktivní způsob, jak uvolnit svaly celého těla a zároveň tvarovat postavu.