

Jak se z jogína začátečníka, který občas navštíví jógové studio a mírně zaostává za ostatními, stát pokročilým jogínem/jogínkou, který že se nejen na lekci nesmírně těší, ale hlavně si jí vždy užije (a netrpí) a pokroky přicházejí každou lekci?

- Trénujte plný jógový dech každou lekci a nešidte to. Trénovat plný jógový dech ale můžete i v různých situacích každý den – před spaním, v dopravních prostředcích, při jakémkoliv čekání. Posilíte bránci, zklidníte se a trénujete koncentraci. Zkuste alespoň jednou denně po dobu 5 - 10 minut takto dýchat, s maximální pozorností u svého těla.
- Znalost jednodušších i těžších variant a využití pomůcek je základem. Nesnažte se postupovat moc rychle, ale ani se „neflákejte“ v jednoduchých variantách, pokud máte na víc. Vždycky se pokuste o předvedenou variantu a pak zaujměte tu, co vám vyhovuje (lehčí/těžší/jinou). Pokud variantu neznáte, zeptejte se instruktora, rád Vás navede.
- Více se ponořte do ásany, nejprve sledujte správné nastavení, pak vnímejte pocity, co vám ásana přináší a nechte si i chvíli, kdy nad pozicí nebudete přemýšlet, ale jen se v ní „ponoříte“. Pokud jsou výdrže příliš krátké, jako v některých dynamických formách jógy, je dobré např. video s krátkými výdržemi poprvé cvičit s plnou pozorností v ásaně a poznat tak dokonalé nastavení těla, zároveň už budete vědět, co máte cítit. Po druhé už sestavou jen proplujte, nechte působit pocity.
- Využívejte „nadstandardní“ techniky – speciální dechy (víte, kdy je vhodné použít udžjájí a kdy bhastriku... dočtete se o tom za chvíli), zkoušejte používat drišti (pohled správným směrem, co vám pomůže v provedení ásany), můžete zaměřit pozornost na čakry – které pozice ovlivňují jakou čakru? Co to přináší? Prostě přemýšlejte o ásanách ne jenom jako o fyzicky více nebo méně náročných cvičích.
- V těžkých pozicích se ve Vašem maximu usmějte...ano, pomáhá to!
- Trénujte znalost, na které orgány která ásana působí, a při výdrži v ásaně si daný orgán uvědomte, posilujte ho i mentálně... Je to jako s posilovacími cviky, pokud při cvičení myslíte na sval, který posilujete a představujete si, jak pracuje, tak i při menším počtu opakování docílíte lepších výsledků, než když budete bezmyšlenkovitě plnit počet opakování.
- Vyzkoušejte si více stylů, více instruktorů, různé ásany, různé pomůcky. Možná vás překvapí, jak jedna a tatáž ásana může být prováděna jinými postupy...najděte si, co vám vyhovuje. Tento kurz vám ukáže více stylů a variabilitu pozic do začátku.
- Neošidte relaxaci (nespěte a ani nepřemýšlejte, co budete dělat potom, ale plně se soustředěte na relaxaci). Je to po náročné lekci neuvěřitelná vzpruha pro tělo, budete vstávat opět plní energie a pro svoji duši uděláte i třeba jen za 10 minut relaxace obrovskou službu.
- Praktikujte jógu i doma. Začnete tak nad jógou přemýšlet zase trochu jinak a poznáte lépe sami sebe. Možná přijdete i na jiné způsoby zaujetí pozice. Zároveň, když si budete sami připravovat lekci, můžete lépe přemýšlet nad tím, proč některé pozice upřednostňujete. Více o přípravě lekce sobě na míru se dozvíte v závěrečné lekci.
- Při praktikování jógy přemýšlejte nad svým tělem. Každé tělo je totiž jedinečné, přemýšlejte co vám jde/nejde a proč? Nejdou Vám záklony? Máte kulatá záda nebo ztuhlá ramena? Co je toho příčinou – co důsledkem (bolesti hlavy)? Jak to lze napravit? Po kterých ásanách se cítíte skvěle a proč to tak je? Máte nějaká zdravotní omezení (např. po úraze) nebo speciální zdravotní problémy (vysoký/nízký tlak, hyper/hypofunkce štítné žlázy, atd.)? Jak si můžete jógou pomoci? A jak tyto problémy ještě nezhoršit? Při cvičení jógy se o sobě můžete dozvědět úžasné věci a můžete si i hodně pomoci. Nezapomeňte, že některé fyzické problémy se mohou odrážet na psychice a naopak (vysoký krevní tlak – nesoustředěnost, vznětlivost/ nízké sebevědomí – špatné držení těla/...).

- Berte jógu hravě. Jóga není dogma, tak si nenechte namluvit, že jen nějaké provedení nebo styl jógy je ten jediný správný, že musíte dělat to či ono (být vegetariáni/ praktikovat denně/ dělat očistné techniky...), abyste „byli správní jogíni“, atd.. Máte velkou možnost výběru a vyberte si pro sebe to dobré, postupem času se vám třeba zalíbí jiný styl, nechte si dveře (a hlavu) otevřené. I tento kurz je pouze jeden z mnoha návodů.