

Hlavní zásady pro cvičení:

- Necvičte po jídle, ideální je cvičit až 2 hodiny po jídle, nepřehánějte to ani s pitím – plný žaludek Vás bude při cvičení omezovat.
- Vyhradte si na cvičení čas, kdy Vás nebude nikdo rušit, vypněte telefon a věnujte tu chvíli jen sami sobě.
- Totéž platí o místě – nenechte se rušit (bublající hrnec na sporáku nebude nejlepší společník, stejně tak televize, atd.). Zapněte si radši relaxační hudbu a vytvořte si příjemnou atmosféru.
- Oblečte si pohodlné oblečení, ve kterém vám nebude chladno a nebude Vám překážet v pohybu. Cvičte nejlépe naboso.
- Jen Vy znáte svůj zdravotní stav, a pokud si nejste jisti, konzultujte cvičení se svým ošetřujícím lékařem. Pokud se aktuálně necítíte dobře, cvičení vynechte nebo zařaďte jen relaxaci, stejně by nemělo adekvátní účinky.
- Při menstruaci vynechte obrácené pozice a uzavřené rotace (nahraďte je otevřenými, kde břicho není zmáčknuté). Při vyšším tlaku zkraťte výdrž u obrácených pozic, nebo je vynechte. Při nízkém tlaku, nebo pokud se vám točí hlava, zvolněte tempo a neměňte rychle polohy. Po obrácené pozici krátce relaxujte, než přejdete do další a opatrně při balančních pozicích na pády (cvičte u stěny). Při problémech s páteří konzultujte vždy cviky s lékařem nebo fyzioterapeutem. Pokud máte problémy s krční páteří, vyhněte se extrémním polohám krku (svíčka, pluh a jejich varianty, zajíc a další), nebo cvikům s oporou o hlavu. Při bolestech bederní páteře nepřecházejte do maxima v předklonových, úklonových ani torzních pozicích, cvičte se zapojenými bandhami a zpevněným středem těla. Při vyhřezlé ploténce se vyhýbejte předklonům s kulatými zády, pomoci mohou opatrně prováděné záklony. Nepodsazujte v ásanách pánev.
- Nejděte do pozice nikdy přes bolest.
- Cvik, který vám nepůjde, nahraďte jiným.
- Cvik, který vám nedělá dobře, vynechte. Naslouchejte svému tělu!
- K dýchání: v józe se dýchá převážně nosem, každý pohyb provádějte v souladu se svým dechem, nezadržujte dech. Většinou je záklon spojený s nádechem, předklon s výdechem. Pokud se zadýcháváte, zvolněte nebo si na chvíli odpočiňte, a pak pokračujte. Pokud v silových pozicích potřebujete, vydechněte pomalu ústy.
- Netrapte se, že hned vše nejde podle vašich představ. Jóga je dlouhá cesta...a tady speciálně platí, že cesta je cíl. Užívejte si vaše postupné pokroky.

