

## Ahoj!

Jsem moc ráda, že jste se rozhodli, že vyzkoušíte cvičení jógy a ještě radši, že jste si k tomu zvolili můj online kurz! ☺ Tento online kurz vychází z mých zkušeností při práci s klienty z kurzu pro začátečníky a z osobních tréninků, kdy jsem měla možnost se naplno věnovat klientům, kteří se s jógou teprve seznamovali. Přemýšlela jsem, co je mám v omezeném čase naučit, aby si odnesli to nejdůležitější, naučili se cvičit správně a nebáli se cvičení zjednodušit a přizpůsobit svým potřebám, aby pak mohli pokračovat v libovolných kurzech nebo sami doma.

**Během šesti lekcí tohoto kurzu se naučíte základní principy jógového cvičení – základy práce s dechem a správné provedení vybraných pozic.** Jemné protahovací a posilující cviky spojené s dechovými technikami vás naučí správně zapojovat střed těla, vylepší celkové držení těla i pohyblivost. Cvičení také pozitivně působí i na zmírnění stresu.

Jaké by měly být **vaše cíle** před absolvováním tohoto kurzu? Především realistické ☺. Každý máme jiné tělo a tempo, kterým můžeme dělat pokroky. Ale mohu vám slíbit, že pokud budete k sobě poctiví a budete věnovat každé lekci i ásane svůj čas, budete trpěliví ke svému tělu a nebudete se snažit jít v pozici dál, než zatím zvládnete - prostě budete sami sobě naslouchat, tak po absolvování tohoto kurzu byste měli být schopni:

- ♥ jít na libovolnou lekci jógy a při tom umět cvičit podle svých možností, zdravotního stavu a nálady
- ♥ vybrat si, jaký styl jógy vám nejvíce vyhovuje
- ♥ umět využívat základní pomůcky pro usnadnění pozic
- ♥ rozhodnout, co mohu/nemohu cvičit = znát účinky i kontraindikace vybraných pozic
- ♥ vybrat si vhodnou variantu ásany (nebo jinou pozici).

Cílem kurzu **není** naučit se všechny jógové pozice a techniky nebo zvládnout ty nejtěžší pozice jógy.

Kurz jsem rozdělila do šesti lekcí podle tematiky. Vždy se budete také krátce věnovat dechu i relaxaci. Hned v úvodu se naučíte základní relaxační polohu šavásanu a v ní trénovat plný jógový dech (návlek plného jógového dechu provádějte asi 5 minut před každou lekcí a pak v rámci závěrečné relaxace...naučit se správně dýchat a ovládat svůj dech je to nejdůležitější, co se v kurzu naučíte). Naučíte se také základní sed v józe, nebo jeho modifikace (protože i docela „obyčejný“ zkřížený sed může být hodně náročná pozice!).

A jaké lekce vás tedy čekají?

**Lekce 1 – Základní ásany**

**Lekce 2 – Balanční a silové ásany**

**Lekce 3 – Technika záklonových pozic**

**Lekce 4 – Vitální jóga**

**Lekce 5 – Relaxační techniky**

**Lekce 6 – Závěrečná lekce - Shrnutí**

## **Jak byste měli v kurzu postupovat?**

Ideálně si nechte na každou lekci jeden týden a zkuste si ji v týdnu 2x-3x zacvičit. Vyhradte si na ni 60 minut, při prvním cvičení možná o pár minut více, při dalším opakování se do hodiny v pohodě vejdete.

- 1) Nejdříve věnujte 5 minut nácviku plného jógového dechu (nejlépe v pozici šavásana – v lehu, ale můžete zvolit i jinou, pro vás příjemnou, pozici s rovnými zády).
- 2) Pak si proveďte sestavu „Rozcvičení“.
- 3) Při prvním cvičení dané lekce se nejprve podívejte na krátká videa jednotlivých ásan a zkuste si je, jednu po druhé. Promyslete, jakou variantu zvolíte, abyste v ní vydrželi a nebyla vám nepříjemná. Pokud vám není ani jedna z variant příjemná, zkuste zaujmout jinou pozici, kterou jste se již naučili a protahuje/posiluje podobné svalové skupiny nebo proveďte nějakou relaxační polohu (v lehu na zádech šavásanu, v lehu na břiše tygří relaxaci (lekce č.3), zkřížený sed, sed na patách, balásanu – předklon vycházející ze sedu na patách, stoj s uvolněnými rukama, koleny a zavřenými očima, atd.).
- 4) Zapamatujte si vaši vybranou variantu nebo alternativní pozici, pustte si video „Sestava ásan“. Tam už cvičíte ásany plynule, vnímáte nejen jejich provedení, ale i svůj dech a postupné uvolňování napětí ve výdržích.
- 5) Po dokončení sestavy ásan si pustte audio k závěrečné relaxaci (můžete zároveň se svojí oblíbenou relaxační hudbou) a trénujte úplné uvolnění těla a mysli. První dvě lekce je relaxace daná. Další lekce si zvolte jednu ze dvou relaxací podle své nálady.
- 6) Z relaxace se vracete velmi pomalu do „reálného světa“. Jako když se ráno probouzíte, měli byste si dát dostatek času i na pomalé rozhybání těla.
- 7) Při opakování lekce v daném týdnu už vynechejte bod 3), popř. se po sestavě ásan vraťte k videu pozice, kterou byste chtěli zvládnout lépe, nebo vám stále není jasná. Uvidíte, že lekci už při druhém a třetím opakování budete zvládat mnohem lépe, než napoprvé.

Nezoufejte, když ani po třetím opakování několik pozic nezvládnete – o tom jóga vůbec není. Existuje spousta jiných ásan, které si můžete provést a budete z nich mít skvělý pocit a časem se můžete k těžším ásanám vrátit. Jóga je i tom, být k sobě vlídný, neubližovat si a naslouchat sám sobě. Pokročilí jogíny poznám právě podle toho, že místo toho, aby pozici prováděli špatně nebo přes bolest, zaujmou lehčí variantu, nebo jakoukoliv jinou pozici, která jim přinese mnohem více. Ego stranou, občas také musím zvolit jednodušší alternativu a dneska se za to umím už i pochválit! ☺

## **Co budete potřebovat?**

Pro cvičení jógy vám stačí pouze menší prostor, karimatka (ideálně neklouzavá jógamatka – dnes už seženete v každém obchodě se sportovními potřebami) a pohodlné oblečení. Cvičí se naboso. Jako pomůcky si připravte deku, bloček (popř. jiný pevný kvádřík, o který se můžete opřít, lze ale cvičit i bez něj) a popruh (může být speciální jógový, nebo jiný nepružící pásek/ šátek). Nemusíte si tedy pořizovat žádnou speciální výbavu.

Další informace před začátkem cvičení si přečtěte v článku **Hlavní zásady pro cvičení** – je to 11 bodů, které byste měli před cvičením vědět.

### **A co až kurz dokončíte?**

Přístup do kurzu Vám zůstane neomezeně, můžete si tak kdykoliv jednotlivé lekce zopakovat. Jste na začátku vaší jógové cesty, tak toho využijte a zkuste navštívit i nějaké lekce v jógovém studiu, vyzkoušejte více stylů i instruktorů, až poznáte, co vám přináší nejvíc. Pokud se vám kurz líbil, chcete pokračovat online v podobném stylu a máte chuť se posunout ještě o kousek dál, je pro vás ideální online kurz **Zdokonal se v józe** (<http://fitjogamarketa.cz/zdokonal-se-v-joze/>). Jestli vás baví silovější a dynamičtější trénink zaměřený na tělo, můžete se přihlásit do mého dalšího online kurzu – **Jóga pro dokonalé tělo** (<http://fitjogamarketa.cz/joga-pro-dokonale-telo/>) nebo tvarujte problémové partie s online kurzem **Vyjóguj si dokonalé tělo** (<http://fitjogamarketa.cz/vyjoguj-si-dokonale-telo/>). Možností je spousta. Ať už zvolíte jakýkoliv směr, doufám, že vaše cesta bude dobrodružná, plná nového poznání, sebepoznání, a že si to budete patřičně užívat!

Budu moc ráda, když se mi ozvete na Facebook (Fit jóga Markéta) nebo email (kontakty na [fitjogamarketa.cz](http://fitjogamarketa.cz)) a dáte mi vědět, jak se vám kurz líbil, jestli jste díky němu opravdu začali s jógou a samozřejmě uvítám i vaše tipy na vylepšení kurzu pro budoucí aktualizace.

Děkuji Vám, NAMASTE.

Vaše

*Markéta* ♥