

Ahoj!

Je mi potěšením, že vás mohu provázet tímto kurzem pro „středně pokročilé“. Možná, že jste se mnou již absolvovali online kurz *Začínáme s jógou*, pak pro vás bude postup v kurzu o něco snažší, protože přímo navazuje na již zvládnuté dovednosti. Snažila jsem se také dodržet podobný systém, který se v prvním kurzu osvědčil. Nicméně celý systém lekcí je snadný a uživatelsky přívětivý, takže po přečtení úvodních textů budete hned vědět, jak na to, i pokud jste zatím žádný podobný kurz neabsolvoval(a).

Tento online kurz obsahuje informace, které mírně přesahují kurz pro začátečníky. Něco pro vás bude přímo snadné, jiné části /lekce/ ásany pro vás mohou být naopak „nedosažitelné“. Ale protože již nejste žádní začátečníci, víte, že o to v józe vůbec nejde. Že lepší než cíl je cesta, na kterou jste se vydali! Přesto se v tomto kurzu budeme snažit posunout se v józe o trochu dál...nejenom vylepšovat svoje znalosti a dovednosti v ásanách, ale také zapojovat bandhy, pohledy (drišti), nebo mudry při dechových cvičeních, budeme vědět PROČ co děláme, abychom to mohli dělat správně. Zkusíme trochu jinak přemýšlet při provádění ásany, ale i nad svým tělem. Podle toho jsou poskládána témata lekcí. Pojdme se na ně podívat:

Lekce 1 – Opakování

V první lekci si provedeme známější jógové ásany, budeme trénovat plný jógový dech v souladu s pohybem, zopakujeme si pozdrav slunci A a zaměříme se také na pravidelnou každodenní praxi jógy.

Lekce 2 – Balanční a silové ásany

V této lekci zkusíme dynamičtější rozcvičení se silovými prvky zakončené súrja namasakár B (pozdrav slunci B). V druhé části zkusíme i těžší ásany, které prověří, nakolik máme zpevněný střed těla. Ke zpevněnému středu těla nám hodně pomohou bandhy, které si trochu vysvětlíme a zkusíme je pravidelně zapojovat při provádění ásany.

Lekce 3 – Vitální jóga

Tato lekce je zaměřená na stimulaci orgánů a endokrinních žláz pro lepší fungování těla. Přínosné je zejména při hormonální nerovnováze nebo zaživacích problémech způsobenými nesprávným životním stylem. Oproti základnímu kurzu se více zaměříme na bhastriku (dechová technika), jak při rozhýbávacích cvičeních, tak i v samotných ásanách. Zkusíme si ale i další dechovou-očistnou techniku. V této lekci si řekneme i něco o kontraindikacích některých typů ásany, ale i o používání drišti – pohledů v ásanách.

Lekce 4 – Rádža jóga

Tato lekce má za cíl co nejvíce zklidnit, naučíte se ještě více vnímat pocity v ásanách. Lekce bude zaměřená kromě nácviku ásan i na další techniky – zpívání mantry ÓM, dechové cvičení slunečný a měsíční dech (súrja a čandra bhédána) a trénink koncentrace v trátáce. Výdrže v pozicích budou prodloužené a natrénujeme všechny fáze ásany. V úkolu týdne se zaměříme na trénink „mindfulness“.

Lekce 5 – Obrácené a záklonové pozice

Pátá lekce je zaměřená na pozice, které jsou často považovány za jedny z těžších. Záklony vyžadují opatrné a postupné protažení, obrácené pozice zase dostatek nácviku a koncentrace. Oba typy pozic jsou spojené s kontraindikacemi, které bychom měli znát a rozhodnout se, jaké pozice můžeme cvičit vzhledem ke svému zdravotnímu stavu. Ale především půjde, jako vždy, o to, abychom si vyzkoušeli něco nového. Pokud je vaším cílem umět stoj na hlavě, je tohle lekce zrovna pro vás! ☺

Lekce 6 – Shrnutí: 2 závěrečné prodloužené lekce

Vzhledem k množství nových informací, ásan, dechových, očistných a relaxačních technik je nejlepším opakováním ucelená lekce. Šestá lekce je speciální, protože se jedná vlastně o dvě 40-50 minut trvající cvičení. Můžete si v nich vyzkoušet svoje dovednosti, vybrat si varianty pozic, které jsou pro vás ideální a uzavřít tak celý kurz. Zároveň už budete schopni připravit si trénink na míru.

Jaké by měly být **vaše cíle** po absolvování tohoto kurzu?

Ať už je vaše startovní pozice jakákoliv, jde nám hlavně o to, udělat pokrok a v józe se od zdatného začátečníka přesunout svými znalostmi, ale hlavně praxí k (mírně) pokročilému jogínovi (nebo jogínce ☺). Když budete přistupovat ke kurzu jako k intenzivnímu tréninku, kterému se budete věnovat několikrát týdně (nejméně 3x týdně, ale kvůli „úkolům týdne“ mnohdy ještě častěji), rozhodně ucítíte jak pokrok fyzický, tak především ten „duševní“ – myšleno tak, že se můžete naučit přistupovat k józe i trochu jinak. Zejména více naslouchat svému tělu, znát své potřeby a umět využívat jógovou praxi ve svůj prospěch. Pokud se k takovému poznání dopracujete, bude to fantastický pokrok, bez ohledu na počet „zvládnutých“ ásan v tomto kurzu.

Trpělivost a trochu pokory k vlastnímu tělu budiž nám naší každodenní mantrou.

Cílem kurzu rozhodně **není** naučit se ty nejkrkolomější jógové ásany, ani dosáhnout osvícení!

☺

Jak byste měli v kurzu postupovat?

Kurz jsem rozdělila do šesti lekcí podle tematiky.

Nejprve si přečtěte úvodní texty ke kurzu obecně.

Pak začněte s první lekcí, přečtěte si úvodní text a pusťte video „Úvod k lekci“. 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 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). Pokud lekce obsahuje nějaké **dechové nebo jiné cvičení** před rozcvičením, proveďte si ho.
- 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.
- 4) Zapamatujte si vaší vybranou variantu nebo alternativní pozici, pusťte 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 pusťte **audio k závěrečné relaxaci** (můžete zároveň se svojí oblíbenou relaxační hudbou) a trénujte úplné uvolnění těla a mysli. Pro některé lekce je relaxace daná, pro jiné máte možnost výběru. Při dalším opakování celého cvičení v týdnu si můžete vybrat i jinou relaxaci podle své nálady.
- 6) Z relaxace se vraťte velmi pomalu do „reálného světa“. Jako když se ráno probouzíte, měli byste si dát dostatek času i na pomalé rozhýbání 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.
- 8) Každý týden máte před sebou **úkol**, který doplní vaše jógové znalosti/dovednosti. Zkuste se mu věnovat stejně pečlivě jako jednotlivým lekcím, možná vás právě tento úkol posune v józe dál.

Nezoufejte, když ani po třetím opakování některé pozice nezvládnete – jóga je i tom, být k sobě vlídný, neubližovat si a naslouchat sám sobě. Spíše přemýšlejte, jakou vhodnou alternativu můžete zvolit, jakou jinou ásanou nebo cvičením se můžete zatím nezvládnuté pozici přiblížit. Stejně tak si můžete při dalším opakování lekce nahrazovat pozice, co vám nedělají dobře, těmi, co vaše tělo potřebuje.

Body výše jsou pouze ideální návod pro dosažení pokroku. Ale stejně tak můžete procházet kurz nahodile, studovat pouze vybrané ásany, které neznáte, a vybrat si třeba jen zaměření lekcí, co vás nejvíce oslovily a k těm se opakovaně vracet. Inspirace a cvičení naleznete v tomto 495 minut trvajícím kurzu, věřím, dostatek.

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. Jako pomůcky si připravte deku, můžete mít po ruce i bloček (popř. jiný pevný kvádřík, o který se můžete opřít, lze ale cvičit i bez něj), nebo 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, určitě stojí za to si je zopakovat – zejména kvůli kontraindikacím.

Ve článku **Tipy pro zdokonalení** zase najdete shrnutí, díky kterým technikám, nebo způsobu zaměření při praktikování jógy se můžete pohnout z místa a stát se o trochu „lepšími“ jogíny.

A co až kurz dokončíte?

Přístup do kurzu vám zůstane neomezeně, můžete si tak kdykoliv jednotlivé lekce zopakovat. Pokud chcete pokračovat online a baví vás 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/>). Ať už budete pokračovat sami, online nebo v tělocvičně, doufám, že znalosti z tohoto kurzu se vám budou hodit, budete je využívat a jógu si maximálně užívat! ☺

Budu moc ráda, když se mi ozvete na Facebook (Fit jóga Markéta) nebo email (kontakty na fitjogamarketa.cz) a dáte mi vědět, jak se vám kurz líbil, jestli jste díky němu opravdu udělali (po)krok správným směrem a samozřejmě uvítám i vaše tipy na vylepšení kurzu pro budoucí aktualizace.

Děkuji Vám, NAMASTE..

Vaše



Markéta ♥