

Lekce 4 – Rádža jóga

Tato lekce je zaměřená na vnímání pocitů a energie v ásanách, zklidňující dechové a relaxační techniky. Cvičení není tak náročné na protažení, **rozcvička** trvá 13,5 minuty, lehce v ní rozhýbete celé tělo tak, aby se vám dobře prováděly sedy pro dechové techniky i následující ásany. Před samotným cvičením si vyzkoušíte zpívání matry ÓM, která nejenom zklidní, ale můžete si při ní vyzkoušet i vnímání čakr.

Zkuste už v rozcvičce obrátit pozornost dovnitř do svého těla, vnímejte svůj dech, plynulost pohybu, energii, kterou probouzíte.

Před prováděním ásan si vyzkoušíte dech súrja a čandra bhédána. Víte, jak si těmito dechy můžete pomoci při různých náladách, ztrátě nebo přemíře energie?

19,5 minuty trvající **sestava ásan** obsahuje 5 pozic, které budete provádět s delší výdrží a trénovat tak správný pomalý hathajógový postup. Každá ásana by podle takového postupu měla mít několik fází. První fází je pouze představa dané ásany (výběr varianty) a uvědomění si, jak do pozice budete přecházet. Druhá fáze je už samotný přesun do pozice, který je pomalý a plynulý, v souladu s dechem. Ve chvíli, kdy cítíte, že jste ve svém maximu a zároveň jste schopni v takové variantě déle vydržet, přichází třetí stupeň – výdrž v ásaně. Nijak se v pozici už nepohybujte, pouze dýchejte a vnímejte zpočátku své pocity, pak i případně pránickou aktivitu (tedy která část těla/ páteře je stimulována, jak vám proudí energie postupně do celého těla). Další fází je ukončení ásany a přesun do relaxační polohy. Tento přesun je taktéž pomalý, plynulý a kontrolovaný. Poslední důležitou fází je relaxace, kde vnímáme pocity po provedené ásaně. Je to zase jiný způsob provádění jógových pozic, který vám dává čas pozici skutečně „procítit“.

Jaké pozice a jejich varianty se tedy naučíte?



karnapídásana – kolena u uší

D: zavřené oči



súpta kúrmásana – ležící želva

D: zavřené oči



gómukha paščimóttanásana – poloviční kráva/ kráva

v předklonu

D: na prsty u nohou



eka páda rádže kapotásana – královský holub (záklonová varianta – nácvikové video ve 3. lekci)

D: vzhůru do neurčita/ třetí oko



gómukhásana – kráva

D: zavřené oči/ do neurčita mírně vzhůru



šaṅkāsana – králík

D: zavřené oči

Závěrem lekce si vyzkoušíte jiný druh **relaxace** spojený s očištnou technikou a trénováním koncentrace. Jedná se o **trátáku**. Je to fixovaný pohled na určitý bod, v tomto případě na plamen svíčky. Toto „cvičení“ je už relaxací samo o sobě, ale můžete navázat i delší relaxací/meditací, podle svých potřeb a nálady.

Jak se cítíte po takové lekci? Uvidíte, že při třetím opakování, kdy už budete znát celou sestavu, si lekci užijete ještě více. Pokud nedokážete udržet myšlenky, jste roztěkaní a trochu se při pomalém provedení cvičení trápíte, je to známka toho, že byste měli zařadit více zklidňujících cviků (předklony, cvičení se zavřenýma očima) a zapracovat na každodenní relaxaci.

ÚKOL TÝDNE:

Nauč se relaxovat během dne – trénuj „mindfulness“ – bdělou pozornost

Co to je? Je to maximální zaměření na přítomný okamžik, na situaci, která se právě děje. Při cvičení jógy ji trénujeme automaticky (vědomá pozornost u dechu, i při cvičení ásan), horší je to při našich každodenních činnostech. I ve chvíli, kdy můžeme trochu „vypnout“, nám myšlenky běží na plné obrátky, nejčastěji přemýšlíme, co je potřeba udělat, nebo naopak analyzujeme situaci z minulosti. Při tom je ověřeno, že kdo se dokáže soustředit na přítomný okamžik, mnohem lépe zvládá stresové situace, je schopný reagovat klidněji a lépe komunikovat s ostatními.

Jak na to: První polovinu týdne trénujte bdělou pozornost zhruba třikrát denně v situacích, které se pravidelně opakují a můžete se během nich klidně soustředit (jízda tramvají, dopolední káva, procházka se psem, atd.). Zatímco dříve jste tyto činnosti možná vykonávali dost automaticky a myšlenky Vám běhaly v minulosti a v budoucnosti, zkuste nyní zapojit všechny smysly, uvědomit si, že JSTE tady a teď. Vnímejte vůni, zvuky, doteky, i barvy kolem sebe, vnímejte sebe v této situaci a udržte tuto pozornost několik minut. Zpočátku se budete muset více hlídat, vyhněte se hodnocení situace, jen ji žijte.

V druhé polovině týdne k těmto třem nácvikům přidejte i cvičení bdělé pozornosti v situacích, které se vyskytnou nahodile. Zkuste si během dne co nejčastěji v různých situacích uvědomit sami sebe tady a teď a co prožíváte. Např. při hraní s dětmi, obědu s kolegy, později (což už je

náročnější) i při rozhovoru. Co se zpočátku bude zdát jako těžký úkol, budete zvládat čím dál lépe. Ideální je s tréninkem nepřestat ani po tomto týdnu a žít přítomností co nejčastěji si vzpomenete.

Proč: Tento trénink skvěle eliminuje stres, dokážete lépe vnímat své okolí (rozvíjí empatii), ale i sebe sama (je to důležitý krok k sebepoznání).