

Lekce 6 – Shrnutí

Tato lekce je speciální. Není rozdělena na rozcvičení a sestavu ásan, ale najdete zde dvě delší ucelené lekce, kde si, kromě ásan, vyzkoušíte i jógové dechy a další techniky, které jste si v kurzu osvojili. První lekce má 40,5 minuty, druhá 47 minut. Je jedno, kterou z lekcí si pro trénink vyberete jako první, každá z nich obsahuje ásany silové, obrácené, relaxační i pozice vitální jógy. K této lekci můžete přistoupit buď intenzivněji – budete cvičit obě lekce 2x, takže celkem 4 cvičení s denními pauzami, nebo si na ni můžete nechat 14 dní a nejprve cvičit 2x-3x týdně jednu lekci, další týden druhou.

Než se ale pustíte do cvičení, přeci jen Vás tu čeká ještě jedno nácvikové video, abyste doplnili své jógové znalosti. Jedná se o mudry (symboly), které se taktéž využívají v józe, zejména pak při dechových a relaxačních technikách. Je dobré alespoň několik z nich znát a vědět proč a kdy je zaujímáme.

A jaký Vás čeká úkol týdne?

Směřujeme k němu po celé trvání tohoto online kurzu. Naučili jste se (nebo prohloubili) různé jógové znalosti a dovednosti, ale především jsme trénovali vnímání svého těla, svých potřeb, sebepoznání. Pokud jste prošli všechny lekce, zodpovědně se postavili k úkolům týdne a všem nácvikovým videím, jste nyní schopni sestavit si ideální lekci, sobě na míru.

Jak by měla vypadat struktura vaší lekce?

Obecná struktura lekce může vypadat podobně, jako jsme cvičili v našem kurzu:

1. *Krátká úvodní relaxace* – Tato část je důležitá kvůli zklidnění, prohloubení dechu a nasměrování pozornosti k sobě samému.
2. *Dechové cvičení* – Vyberte si spíše nabuzující dechy, cílem je rozdýchání, zaměření pozornosti, případně zahřátí těla (vhodné je zpívání mantry ÓM, udžájí, nádí šódhána, súrja bhédána, kapalabhátí, bhastrika, apod.).
3. *Rozhýbání a zahřátí celého těla* – Můžete si vybrat oblíbené rozhýbávací prvky z tohoto kurzu, nebo své vlastní. Zpočátku by měly být pohyby velmi jemné, vnímejte postupné zahřívání svalů, kloubů, páteře. Snažte se postupně rozhýbat všechny části těla. Do této části se hodí i provádění súrja namaskár – pozdravu slunce A nebo B. Pokud máte např. z fyzioterapie předepsané nějaké cviky, můžete je sem zařadit. Vždy cvičíme v souladu s dechem, dech probíhá nosem.
4. *Sestava ásan* – Ásany vybírejte podle svých potřeb (níže). Pokud rozcvičení trvalo 20-30 minut, můžete stejný čas věnovat ásanám. Není cílem jich udělat co nejvíce, vaši sestavu můžete lehce obměňovat. Spíše se zaměřte na kvalitu provedení. Vnímejte všechny fáze ásany (jak jsme si říkali v úvodním textu 4. lekce). Nejtěžší ásany je vhodné

provádět ve středu této části, popř. na začátku, ke konci by měly převládat jednodušší ásany, nebo ásany které obrací naši pozornost dovnitř (předklony, některé obrácené polohy).

5. *Dechové/ relaxační cvičení* – Vyberte ty zklidňující (nádí šódháná, čandra bhédána, bráhmari, trátáka, ..), které vám pomohou k maximální koncentraci a zklidnění.
6. *Relaxace* – v relaxační poloze, nejlépe v šavásaně. Pusťte si audio k relaxaci, relaxační hudbu, nebo relaxujte jen v tichu, podle vlastních představ – to, co vám nejlépe vyhovuje k absolutnímu zklidnění. Jako by se zastavil čas. I relaxaci můžete prodlužovat postupně, podle pokročilosti.

Co všechno byste měli při sestavení lekce zohlednit?

- Nejprve si uvědomte sami sebe, kdo jste a co děláte? Jaký máte temperament? Pokud se celý den nezastavíte a necháte na sebe působit stres a dělá vám potom problém se uvolnit, vaše sestava by se měla právě zaměřit na ásany a techniky, které navozují zklidnění (nádí šódhána, čandra bhédána, zpívání mantry ÓM, plný jógový dech s důrazem na výdech, předklonové, jednoduché obrácené a další zklidňující pozice celou druhou polovinu sestavy). Postupně zkoušejte delší výdrže v ásanách, ale vždy tak, ať v nich vydržíte v „bdělé pozornosti“. Pokud naopak trpíte únavou a malátností, nebo pokud trpíte na špatné nálady, popř. deprese, zaměřte se na povzbuzující dechové techniky (plný jógový dech s důrazem na nádech, kapalabhátí, súrja bhédána, bhastrika, udžjájí) a ásany, které dodávají energii (záklony, jednodušší silové pozice, pozice vitální jógy s dechem bhastrika, i obrácené pozice). Hlíďte si, ať Vás sestava zbytečně nevysiluje – takže sice nesetrvávejte dlouho ve výdržích, ale zpočátku ani nenasazujte žádné zběsilé tempo. Ásany by měly plynout příjemně, delší výdrže provádějte v pozicích, kde se např. dýchá bhastrikou. Zapojte drišti spíše než byste nechávali oči zavřené.
- Pak zohledněte svůj zdravotní stav – jakým ásanám se vyhnete? Máte problém s nějakým orgánem, s trávením? Máte příliš vysoký nebo nízký krevní tlak? Máte problémy s nějakou částí páteře? Kontraindikace jsou zmíněné jak ve článku *Hlavní zásady pro cvičení*, tak u jednotlivých nácvikových videí ásan. Vypište si všechny vaše zdravotní problémy, které chcete cvičením eliminovat a také problémy, které chcete řešit preventivně. Uvědomte si variabilitu - i když máte např. vysoký krevní tlak, ale potřebujete cvičit obrácené pozice, protože vaši rodiče trpí na varixy, vyberte si krátké výdrže ve svícce, kde je krční uzávěr (džálandhára bandha) nebo jen opřete nohy o zed'
- Popřemýšlejte nad svými oblíbenými pozicemi – pokud nejsou nějak v nesouladu s tím, co je uvedeno výše, určitě je do sestavy zařadíte. Pokud vás baví silové pozice a dynamické cvičení, ale víte, že potřebujete zklidnit, zařadíte si svižnější sérii se silovými

prvky do první poloviny sestavy a v druhé části se pak dokážete lépe zaměřit na to, co vám pomůže. Cvičení vás musí především bavit, jen tak ho dokážete dělat pravidelně a dlouhodobě.

- Nezapomeňte na svoje „challenge ásany“, které posilují vaši vůli. Ale zas jen několik prvků, aby pro vás byly motivací a ne třeba důvodem, proč se cvičení vyhýbáte.

Jaké typy ásan by měla obsahovat?

Pokud nemáte žádná omezení, vaše sestava by měla obsahovat rovnoměrně různé typy ásan: vyváženě předklony, úklony, záklony i torze, silové pozice, obrácené i relaxační ásany. Po náročnějších ásanách vyvažte zatížení následnou kompenzační pozicí (např. po záklonu přidejte torzi).

Variabilita – někdo rád cvičí známou sestavu, někdo by raději pokaždé zkusil něco nového. Pokud jste spíše konzervativní, je dobré alespoň obměňovat varianty ásan a jednou za čas obměnit třeba 5 pozic ze sestavy, ať se nestane, že neustále přetežujete jen některé části těla.

Už máte cvičení načrtnuto?

Znovu se vraťte na začátek a přečtěte si *Hlavní zásady pro cvičení* – je vaše sestava v souladu s těmi to zásadami?

Zpočátku volte raději cvičení kratší (do hodiny), postupně můžete podle chuti cviky přidávat. Vaše sestava nemusí být hned od začátku dokonalá, stačí, pokud vám po ní bude dobře a i při cvičení se budete cítit příjemně. To, že vám pomáhá a mizí některé problémy, které vás třeba už léta trápily, poznáte až po několika týdnech/měsících pravidelného cvičení.

Přeji vám, ať si připravíte cvičení, které vás bude natolik bavit, že pro vás týdny a měsíce (nebo i roky) pravidelného cvičení budou radostí.