

O kurzu Jóga pro dokonalé tělo

„Jóga pro dokonalé tělo“ je, přiznávám, trochu zavádějící název. Dokonalé tělo totiž už máte – je to vaše tělo, které vám dobře slouží, a kterému byste na oplátku vy měli dopřát dostatek zdravého pohybu, relaxace, přiměřeně spánku a kvalitního jídla. Tím zdravým pohybem, který zpevní i protáhne všechny svaly, může být právě jóga.

Online kurz Jóga pro dokonalé tělo vznikl na základě mých lekcí Fit jógy – lekcí, které vychází z kombinace hatha jógy, power jógy, vinyasa jógy a dalších prvků posilování s vahou vlastního těla (pilates, aj.). Cvičením jógy se dá zhubnout, vyrýsovat svaly, výrazně vylepšit postava, ale i v tomto případě platí, že je potřeba pravidelnost, vytrvalost a zároveň dodržovat rozumný jídelníček.

Kurz Jóga pro dokonalé tělo je cvičební program na 4 týdny (*po aktualizaci v roce 2017 na 5 týdnů*). Obsahuje 4 intenzivní lekce a další doporučení, doplňková videa a jedno bonusové kompletní 60-minutové video. Pro každý týden je určená jedna sestava, která trvá 30-40 minut, stačí si ji zacvičit 3x týdně. Cviky v sestavách pro daný měsíc se neopakují, aby si tělo nestačilo zvyknout.

Proč je cvičení tak účinné?

Jóga nás učí vnímat své tělo, cvičit pomalu a v rytmu svého dechu. Při cvičení si neustále uvědomujeme zapojení konkrétních svalů, takže je cvičení mnohem účinnější, ale i bezpečnější, než kdybychom mechanicky vykonali dvojnásobný nebo trojnásobný počet opakování.

Proč třikrát týdně?

- Aby byl mezi cvičením alespoň den volna na relaxaci nebo jiný pohyb.
- Abyste se sestavu zvládli naučit. Poprvé budete více sledovat co a jak dělat, podruhé už se budete moci více zaměřit na své tělo a potřeť ucítíte, že si tělo „zvyká“ na nové cviky a už vám jednotlivé pozice nedělají takové problémy.

Jak účinky cvičení podpořit?

Zde je pár doporučení, jak cvičení jógových sestav podpořit, aby byly účinky dříve viditelné (a také citelné):

- Cvičte každé ráno sestavu **Khatu pranam** (event. známější sérii súrja namaskár – pozdrav slunci), která je součástí tohoto kurzu. Ranní protažení nastartuje vaše tělo a budete se cítit mnohem lépe. Cvičte před snídaní a mohu jen doporučit vypít před cvičením malou sklenici vlažné vody s citrónem nebo vlažný nápoj z mladého ječmene pro podpoření metabolismu a detoxikaci těla. Pro naučení série khatu pranam jsem pro vás připravila video (aktualizace 2016).

- Dodržujte zdravý jídelníček. Nezatěžujte své tělo zbytečně, naslouchejte mu nejen při cvičení, ale i při jídle. Přemýšlejte, co je pro vaše tělo kvalitní „palivo“ a po jakém jídle se naopak necítíte dobře. Věnujte tyto 4 týdny i zkoumání svých pocitů po různých jídlech, odstranění zlovyků a pomocí tipů ke každému týdnu můžete do měsíce vylepšit své stravování a celkově přístup k jídlu.
- Ve dnech, kdy necvičíte sestavu (např. úterý, čtvrtek a víkend), zařadte na program jiný pohyb, který máte rád(a). Naprosto ideální je běh nebo rychlá chůze (45-60 minut v rychlejší tepové frekvenci, ve které zvládnete konverzovat). V kombinaci s jógou dokonalé! Nezapomeňte se po běhu/chůzi vždy krátce protáhnout.

V jednoduchosti je krása...

Pro cvičení jógy vám stačí pouze menší prostor, jógamatka a pohodlné oblečení, nemusíte si tedy pořizovat speciální výbavu. Časově lekci zvládnete za 40 minut, cvičíte v pohodlí svého domova ve vámi vybraný čas, takže žádné výmluvy! ;-). Pokud cvičení jógy kombinujete v ostatní dny s rychlou chůzí, ani tady (kromě dobrých bot) nepotřebujete nic speciálního. Brzy poznáte, že chodit/běhat se dá téměř v každém počasí. Bojujete s nedostatkem času? Dejte si svůj „trénink“ v rámci cesty z práce. Vystupte dříve z metra, obejděte 3x park, vyzvěte kamarádka nebo děti k procházce.



Obě aktivity se dají velmi lehce zapojit do běžného života a nepotřebujete ani drahé vybavení. Vše je otázkou priorit – a 40 minut denně si zasloužíte, ne?

Zároveň díky kombinaci jóga-chůze/běh se nejlépe odreagujete a psychická pohoda je polovina úspěchu při cestě za zdravým a štíhlým tělem. Posílíte srdce, obranyschopnost těla, svaly, podpoříte vyrovnanou hladinu hormonů v těle a také udržíte tělo pružné a svaly štíhlé. Co víc si přát? Ty nejjednodušší věci bývají většinou ty nejučinnější.

