

Hlavní zásady pro cvičení jógy (po porodu):

- Necvičte po jídle. Ideální je cvičit až 2 hodiny po jídle, nepřehánějte to ani s pitím – plný žaludek vás bude při cvičení omezovat.
- V zásadách pro ostatní kurzy mám tento bod: *Vyhradte si na cvičení čas, kdy vás nebude nikdo rušit, vypněte telefon a věnujte tu chvíli jen sami sobě. Totéž platí o místě – nenechte se rušit vlivy okolí. Zapněte si radši oblíbenou nebo relaxační hudbu a vytvořte si příjemnou atmosféru.* Pro tento online kurz však uděluji výjimku. Bylo by to sice ideální a pro první cvičení každého videa (kdy se musíte více věnovat nácviku a správnému nastavení) to doporučuji. Pro další cvičení využijte každý čas, kdy se můžete 10 minut položit na podložku. A to, že si vedle vás někdo výská a hraje, je pro tuto jógu úplně v pořádku!
- Oblečte si pohodlné oblečení, ve kterém vám nebude chladno a nebude vám překážet v pohybu. Cvičte nejlépe naboso. Ideální podložkou je neklouzavá jógamatka. Na sedy si připravte k ruce deku jako pomůcku (podložením pod kostrč, kdy boky jsou výš než kolena, pomáhá k udržení rovných zad a správné polohy pánve). Dalšími pomůckami, které můžete využít je bloček (nebo jiný pevný kvádrík, o který se můžete opřít), popruh (nebo jakýkoliv nepružící pásek/pevný šátek), měkká pěnová destička/overball (nebo něco pružnějšího, co můžete stlačit mezi koleny a aktivovat tak pánevní dno).
- Jen vy znáte svůj zdravotní stav, a pokud si nejste jisti, konzultujte cvičení se svým ošetřujícím lékařem (doporučuji konzultovat začátek cvičení po císařském řezu, apod.). Pokud se aktuálně necítíte dobře, cvičení vynechte nebo zařadte jen relaxaci, stejně by nemělo adekvátní účinky. Při zvýšeném stresu/únavě si vyberte vaši oblíbenou lekci, nebo zvolte jen dechové cvičení (plný jógový dech, střídavý dech nádí šódhana), případně relaxační lekci.
- Při menstruaci vynechte obrácené pozice a uzavřené rotace (nahraďte je otevřenými, kde břicho není zmáčknuté). Při vyšším krevním tlaku zkraťte výdrž u obrácených pozic (hlavou dolů), nebo je vynechte. Při nízkém tlaku, nebo pokud se vám točí hlava, zvolněte tempo a neměňte rychle polohy. Po obrácené pozici krátce relaxujte, než přejdete do další a opatrně při balančních pozicích na pády (cvičte u stěny). Při problémech s páteří konzultujte vždy cviky s lékařem nebo fyzioterapeutem. Pokud máte problémy s krční páteří, vyhněte se extrémním polohám krku (svíčka, pluh a jejich varianty, a další), nebo cvikům s oporou o hlavu. Při bolestech bederní páteře nepřecházejte do maximálních poloh v předklonových, úklonových ani torzních pozicích, cvičte se zapojenými bandhami (aktivní pánevní dno a střed těla).
- Nikdy nejděte do pozice přes bolest.

- Cvik, který vám nepůjde, nebo si nejste jisti jeho provedením, nahraďte jiným (případně jen chvíli relaxujte).
- Vždy raději dokonale proveďte jednodušší uvedenou variantu než nedokonale variantu těžší.
- Upravte si počet opakování cviků podle svého dechu – snažte se svému rytmu úplně přizpůsobit tak, aby dech byl hluboký a stíhali jste si uvědomovat, jaké svalové skupiny se zapojují.
- Cvik, který vám nedělá dobře, vynechte. Naslouchejte svému tělu!
- Při nedostatku času: Můžete si z video lekcí vybrat jen několik oblíbených cviků, stejně tak si můžete zacvičit třeba vždy jen prvních deset minut. Je to úplně v pořádku. Lepší deset minut denně, než cvičit půl hodiny jednou týdně. Určitě přijde den/dny, kdy nebudete mít ani minutku volnou. Nevadí. Hlídejte si držení těla ve všech činnostech, trénujte plný jógový dech a „mindfulness“ tak často, jak to jen půjde (vše naleznete v online kurzu).
- K dýchání: V józe se dýchá převážně nosem. Na výdech/nádech ústy ve videu vždy upozorním. Každý pohyb provádějte v souladu se svým dechem, nezadržujte dech. Většinou je záklon spojený s nádechem, předklon s výdechem. Pokud se zadýcháváte, zvolněte, nebo si na chvíli odpočiňte a pak pokračujte. Pokud v silových pozicích potřebujete, vydechněte ústy.
- Netrapte se, když hned vše nejde podle vašich představ. Jóga i zpevňování svalů je dlouhá cesta... Nekladte si žádné nespílitelné cíle. Pro případ tohoto online kurzu speciálně platí, že cesta je cíl. Užívejte si vaše postupné pokroky.

