

## Hlavní zásady pro cvičení:

- Necvičte po jídle. Ideální je cvičit až 2 hodiny po jídle, nepřehánějte to ani s pitím – plný žaludek vás bude při cvičení omezovat.
- 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.
- 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 (podložení pod kostrč, kdy boky jsou výš než kolena, pomáhá k udržení rovných zad a správné polohy pánve).
- Jen vy znáte svůj zdravotní stav, a pokud si nejste jisti, konzultujte cvičení se svým ošetřujícím lékařem. Pokud se aktuálně necítíte dobře, cvičení vynechte nebo zařaďte jen relaxaci, stejně by nemělo adekvátní účinky.
- Při menstruaci vynechte obrácené pozice a uzavřené rotace (nahradte je otevřenými, kde břicho není zmáčknuté). Při vyšším krevním tlaku zkratě výdrže u obrácených pozic, 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, nahradte jiným.
- Vždy raději dokonale provedte 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!

- K dýchání: V józe se dýchá převážně nosem. 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 odpočítejte a pak pokračujte. Pokud v silových pozicích potřebujete, vydechněte pomalu ústy.
- Netrapte se, když hned vše nejde podle vašich představ. Jóga i zpevňování svalů je dlouhá cesta... A tady speciálně platí, že cesta je cíl. Užívejte si vaše postupné pokroky.

