

GAIL BOORSTEIN GROSSMAN

RESTORATIVNÍ JÓGA

SESTAVY PRO ÚLEVU OD BOLESTI
A ROVNOVÁHU TĚLA A DUŠE



RESTORATIVNÍ JÓGA

SESTAVY PRO ÚLEVU OD BOLESTI
A ROVNOVÁHU TĚLA A DUŠE

GAIL BOORSTEIN GROSSMAN

RESTORATIVNÍ JÓGA

SESTAVY PRO ÚLEVU OD BOLESTI
A ROVNOVÁHU TĚLA A DUŠE



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Grossman, Gail Boorstein

[Restorative yoga for life. Česky]

Restorativní jóga : sestavy pro úlevu od bolesti a rovnováhu těla a duše / Gail

Boorstein Grossman ; fotografie Deana Travers ; přeložila Veronika Šilarová. -- První

vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 254 stran : ilustrace

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. --

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-2455-8 (brožováno)

* 233-852.5Y * 614 * 616 * 159.9 * 616.8-009.7-08 * 613.86 * (035)

- jóga -- zdravotní aspekty
- jóga -- psychologické aspekty
- terapie bolesti
- zvládání stresu
- restorativní jóga
- příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

ISBN 978-80-271-1623-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-1622-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2455-8 (print)

VĚNOVÁNÍ

*Mé matce a tetě, které mě každodenně inspirují k tomu,
abych byla stejně báječná žena jako ony.*

Obsah

PŘEDMLUVA.....	9
ÚVOD.....	11

PRVNÍ ČÁST

CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?.....15

1. KAPITOLA: HISTORIE RESTORATIVNÍ JÓGY16

2. KAPITOLA: PŘÍNOSY RESTORATIVNÍ JÓGY ... 20

3. KAPITOLA: PŘÍPRAVA NA PRAXI RESTORATIVNÍ JÓGY.....33

DRUHÁ ČÁST

ZAČÍNÁME.....41

4. KAPITOLA: DECH A VIZUALIZACE..... 42

PROPOJENÍ SE STŘEDEM 43

DECHOVÁ CVIČENÍ 45

Dech apa džapa	45
Brániční dech	46
Dech se zádrží.....	46
Dech udždžájí.....	46
Střídavé dýchání oběma nosními dírkami	48
Dech šitalí	49

VIZUALIZACE A MEDITACE S MANTRAMI 50

Mrak	50
Brčko	51
Bílé světlo.....	51
Meditace s mantrou ham sah	52
Meditace se slovy	52
Jóga nidra.....	53

5. KAPITOLA: POZICE 54

ROZCVÍČKA 57

Protažení za chodidlo na zádech.....	58
Protažení krku	60
Pozice kočka/kráva s chodidly opřenými o zeď	61
Pes hlavou dolů s opřením o zeď	62
Předklon v polovičním trojúhelníku s oporou zdi ...	64
Rotace vsedě.....	66
Protažení ramen.....	68

Paže v pozici orla	70
Paže v pozici hlava krávy	71
Pozice na uvolnění větru	72

ZÁKLONY 73

Srolovaná deka ve třech pozicích.....	74
Jednoduchá pozice mostu s blokem či bolsterem pod pánví	76
Pozice mostu vleže	78
Pozice motýlka s oporou	80
Pozice do kříže na bolsteru	85
Pozice ryby s bloky nebo bolsterem	86
Pozice na otevření srdce	88
Pozice hrdiny vleže	90

ROTACE 93

Rotace břicha na zádech	94
Rotace na břiše s oporou bolsteru	96
Rotace na břiše s nohama do nůžek	98
Protažení na boku	100

PŘEDKLONY 101

Pozice dítěte	102
Pozice vějíře.....	104
Leh na břiše s bolsterem pod pánví	106
Předklon s pomocí židle	108
Pes hlavou dolů s hlavou na bloku nebo bolsteru	110
Pozice holuba s pomocí bolsteru.....	112

OBRÁCENÉ POZICE 114

Nohy opřené o zeď bez pomoci bolsteru	115
Nohy opřené o zeď s pomocí bolsteru.....	116
Nohy na židli.....	118
Pozice ložky s pomocí dvou židlí	120
Svíčka s pomocí židle.....	122

ZÁVĚREČNÉ POZICE..... 124

Šavásana na břichu	125
Šavásana	126
Šavásana na boku.....	128

TŘETÍ ČÁST

SESTAVY130

6. KAPITOLA: SESTAVY132

SESTAVY NA HORNÍ POLOVINU TĚLA133

Krk, horní polovina zad, ramena a paže134

SESTAVY NA DOLNÍ POLOVINU TĚLA139

Nohy, kolena, chodidla140

Kyčle145

SESTAVY NA ZÁDA149

Bolavá bederní páteř150

Zánět sedacího nervu155

SESTAVY NA DÝCHACÍ OBTÍŽE159

Běžné onemocnění cest dýchacích160

Astma164

SESTAVY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ169

Deprese170

Úzkostlivost174

Stres178

SESTAVY NA ŠPATNÉ TRÁVENÍ183

Kolitida, Crohnova nemoc a syndrom dráždivého tračníku184

Zácpa189

SESTAVY NA NEUROLOGICKÉ PORUCHY193

Mozková mrtvice a vysoký krevní tlak194

Alzheimerova choroba a demence199

Parkinsonova choroba202

SESTAVY PRO ŽENY206

Menopauza207

Těhotenství211

SESTAVY NA DALŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY215

Nespavost216

Bolesti hlavy220

Rakovina225

Osteoporóza a osteopenie230

Pásmová nemoc234

Bolavé svaly238

Hubnutí244

JAK POKRAČOVAT248

DOPORUČENÁ LITERATURA250

PODĚKOVÁNÍ252

O AUTORCE254

PŘEDMLUVA

Když jsem poprvé začala praktikovat jógu, pracovala jsem v úplně jiném oboru, každý den jsem dojížděla do města za prací a doma měla dvě malé děti. K józe jsem se dostala na naléhání svého akupunkturisty, který mi ji doporučil na pomoc s oteklou lymfatickou uzlinou. Předtím jsem byla u svého praktického lékaře a podle něj jsem si neměla dělat starosti. Ale taková odpověď mě neuspokojila. Věděla jsem, že musí existovat lepší způsob, jak se propojit sama se sebou a jak se cítit lépe, a tušila jsem, že by to mohla být právě jóga. Začala jsem jednou týdně chodit na lekci, protože víc se mi do programu nevešlo, ale brzo jsem začala cítit, že když vynechám, tak se pak ve vlastním těle necítím tak docela dobře. A než jsem se nadála, nastoupila jsem do učitelského výcviku.

Znalosti, které sdílím v této knize, mi předali mí učitelé, stejným způsobem, jakým byla jóga sdílena po mnoho let předtím. Existuje mnoho učitelů restorativní jógy, avšak mezi nejznámější v tomto oboru nespíš patří má učitelka Judith Lasaterová. V roce 1995 vydala knihu *Relax and Renew* (Uvolnění a regenerace), která je úžasným zdrojem pro studenty i učitele jógy. Judith, jejímiž programy Relax and Renew projdou stovky učitelů jógy ročně, je inspirující učitelkou, protože jógou skutečně žije. Svou praxí mnohokrát vyléčila sama sebe i druhé. Je nejenom učitelkou, ale také fyzioterapeutkou a já jsem měla velké štěstí učit se od někoho s tak rozsáhlými znalostmi. Judith se o tuto praxi dále dělí, jelikož věří, že je to její dharma (životní poslání), a proto bude mít z této neuvěřitelně léčivé praxe užitek mnoho lidí.

Také jsem měla to štěstí učit se od Cory Wenové, nadané učitelky a dlouholeté asistentky Judith. Cořina láska k restorativní józe ještě více prohloubila mé pochopení, jak široce ji lze v terapii aplikovat. Chci vám tyto pozice předat a vysvětlit, jaký prospěch můžete mít z hluboce obohacující praxe restorativní jógy. Jsem moc ráda, že jste se rozhodli dozvědět se o ní něco více.

Proč jsem napsala tuto knihu? Proč jsem se rozhodla předat vám své znalosti restorativní jógy? Ve skutečnosti mi nic jiného nezbývalo. Tak to v životě prostě někdy chodí; určité věci vám opakovaně vstupují do života, dokud jim nezačnete věnovat pozornost. Tak jsem se stala učitelkou jógy, otevřela jógové studio a studovala u svých učitelů. Tato kniha se zrodila, protože přišel její čas. Restorativní jóga se stává stále známější, jelikož přibývá učitelů, jako jsem já, aby se lidé mohli cítit

dobře. Cítit se dobře je naše přirozené právo. V této knize naleznete i informace překračující hranice restorativní jógy. Na začátku vás třeba nebudou zajímat, ale počkají na vás, až budete připraveni. Užijte si svou cestu.

ÚVOD

*„Existuje pouze jedno místo ve vesmíru,
které můžete s jistotou vylepšovat, a to své vlastní já.“*

Aldous Huxley, britský spisovatel

Možná jste na lekci jógy někdy dávno zašli, praktikujete ji pravidelně nebo jste ji nikdy nevyzkoušeli. Pokud znáte jógu jen málo nebo vůbec, tato kniha vám vysvětlí, o co jde v józe obecně, a v restorativní józe zejména. Pokud vám jóga není neznámá, ujasníte si, co restorativní jóga je, čím se podobá „běžné józe“ a čím se od ní liší. Také se dozvíte, jak svůj jógový repertoár rozšířit o hluboce léčivé nástroje restorativní jógy. Ať už jste začátečník či zkušený praktikující, objevíte, že praxe restorativní jógy pomáhá vést dlouhý a příjemný život v těle, které vám bylo dáno. Krásné je, že ji mohou a *měli by* praktikovat všichni. Máme pouze jedno tělo, a proto je záhodno pečovat o něj co nejlépe!

O co tedy v restorativní józe jde a...

- Je to jóga?
- Je to terapie?
- Uvolňuje?

Odpovědi znějí ano, ano, ano a mnohem více!

Většina lidí si uvědomuje, že rychlost moderního života je příčinou mnoha našich zdravotních problémů, v jejichž jádru leží stres. Smyslem restorativní jógy je omezit právě stres. Má stejné účinky jako aktivnější styly jógy, avšak zpravidla působí na hlubší úrovni. Pozice restorativní jógy se drží po delší dobu než jejich aktivnější obdoby, a proto mají čas proniknout do tělesných soustav, včetně mysli, a výrazně zlepšit fyzické i duševní zdraví. Obliba restorativní praxe stále roste, a to z dobrého důvodu!

V této knize naleznete obecný úvod, pozice a sestavy, které vám umožní restorativní jógu ihned praktikovat. Informace zde uváděné jsou dostatečné, ale na konci knihy je seznam doporučené literatury k dalšímu studiu. V první části se dozvíte

něco z historie této praxe, o jejích přínosech a pomůckách, které budete potřebovat na cvičení doma (i kdekoliv jinde). Ve druhé části se podrobně seznámíte s pozicemi tvořícími základ této praxe. Provádění každé pozice je podrobně popsáno, což je velmi důležité, protože pozice restorativní jógy jsou zpravidla komplexnější a správně se do nich nastavit trvá déle než u „běžných“ jógových pozic. Seznámíte se také s dechovými cvičeními a vizualizacemi, jež jsou základem veškeré jógové praxe. Hnacím motorem jógy je ponejvíce a především dech a restorativní jóga se v tomto ohledu ničím neliší. Na tato cvičení a vizualizace pamatujte při provádění pozic popisovaných v druhé části knihy. Ve třetí části se naučíte různé restorativní sestavy, které vám pomohou při řešení běžných zdravotních obtíží. Jemné založení restorativní jógy pomohlo již bezpočtu lidí zlepšit zdraví. Také se naučíte vytvářet vlastní sestavy.

Pokud s jógou teprve začínáte, jste ostříleným jogínem nebo vás jen zajímá, o co v restorativní józe jde, držíte ve svých rukách správnou knihu do začátku. Tak se do toho pustíme!

+



CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?

*„Vyléčení je otázkou času, ale někdy také otázkou možností,
jež se nabízejí.“*

Hippokrates, starověký řecký lékař a filozof

Existuje mnoho stylů jógy, tradičních i moderních, zohledňujících různé cíle praktikujícího. Ale co je restorativní jóga? V této části se seznámíte s historií této velmi mladé jógové praxe a prozkoumáte její kořeny. Dozvíte se, jaké má restorativní jóga fyzické i psychické přínosy, díky nimž neustále získává na oblibě, a jak ji můžete využít, abyste se cítili lépe tělesně, zklidnili mysl a vnesli do svého života radost. Nestačí ale číst pouze o restorativní józe. Musíte se naučit něco o filozofii, souvisejících praktikách a oblastech, které s jógou obecně souvisejí. Zejména základní znalosti o ájurvédě a čakrách vám pomohou lépe pochopit fungování vlastního těla. Než začnete, dobře si tuto první část prostudujte. Restorativní jóga si žádá rozmanité znalosti!

1. KAPITOLA

HISTORIE RESTORATIVNÍ JÓGY

*„O to, co se děje uvnitř vás,
se zajímejte přinejmenším stejně intenzivně jako o to,
co se děje venku. Pokud bude v pořádku nitro,
venku vše zapadne na své místo.“*

Eckhart Tolle, spisovatel a řečník