



Chvilka na

jógu

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

TARA FRASER

Chvilka na
jógu

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

TARA FRASER



Text copyright © Tara Fraser 2002, 2018

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Pavlína Stelzerová, 2021 Cover

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

ISBN 978-80-277-0764-5 (pdf)



Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Seznamujeme se s jógou 8

- Co je jóga? 10 • 10 pádných důvodů, proč cvičit jógu 12
- Inspirace 14 • Jaký styl jógy je pro mě ten pravý? 16
- Pět těl – spojení mysli, těla a ducha 18
- Jóga v praxi 20 • Jak cvičit pozice 22
- Jak cvičit dýchání 24 • Jak cvičit mudry 25
- Jak meditovat 26 • Energetická centra našeho těla – čakry 29
- Inspirace 31

KAPITOLA 2

Energie jógy 32

- Jóga jako zdroj energie 34 • Pozice hory 36
- Krátký pozdrav slunci 38 • Pozice bojovníka 40 • Mudra energie 42
- Pozice trojúhelníku 44 • Pozice židle 46 • Plný jógový dech a udždžají 48 • Inspirace 51 • Sekvence kočka–pes–labuť 52 • Variace kobry 54 • Zvedání nohou 56 • Střídavé dýchání nosními dírkami 59
- Rotační pozice 60 • Pozice mostu 62 • Meditace: vnitřní síla 64
- Inspirace 67

KAPITOLA 3

Jógová relaxace 68

- Jóga přináší klid 70 • Mudra moudrosti a mudra vědomosti 72
- Relaxační pozice 74 • Předklon 76 • Úklon 78 • Bzučivé dýchání 80
- Klečící pozice kočky a labutě 82 • Pozice dřepu 84 • Mudra vnitřní harmonie 86 • Pozice hlava u kolena 88 • Dvě pomalé rotace 90
- Pozice mostu/ Pozice kolena u hrudníku 92 • Usínání a probouzení 94 • Jógový spánek 96 • Relaxační dechová sekvence 98
- Meditace: vnitřní harmonie 100 • Inspirace 102

KAPITOLA 4

Žít podle jógy 104

- Jóga v běžném životě 106 • Jama 108 • Nijama 110 • Inspirace 114
- Ájurvéda a typy dóša 116 • Určujeme svůj dóša typ 118
- Doporučená strava 120 • Doporučené pozice 122 • Inspirace 124

ÚVOD

Jako učitelka jógy potkávám spousty lidí, kterým stačí pouhá jedna lekce týdně k tomu, aby zaznamenali zjevné fyzické zlepšení – získají správné držení těla, jejich dýchání se prohlubuje a zpomaluje, lépe rozumí vlastnímu tělu. Zároveň si však uvědomuji, že v náročných obdobích života, kdy veškeré své prostředky a úsilí potřebujeme k tomu, abychom se dokázali s danými těžkostmi vyrovnat, je jóga pravděpodobně tím posledním, čemu bychom byli ochotni věnovat svůj čas. A přesto právě v tu dobu nám může jóga prospět nejvíce. Tato kniha je určena především těm, kteří se cítí pod tlakem pracovních povinností či ve stresu, a tudíž nemají čas ani myšlenky na to, aby se sami začali tématem jógy podrobně zabývat.

Příručka, již držíme v rukou, nám poskytne vše, co k začlenění jógy do svého běžného života potřebujeme: pár základních informací do začátku; k vyzkoušení několik jednoduchých pozic, včetně dechových a meditačních cvičení; a také výběr citátů pro zamyšlení a inspiraci. Denním cvičením několika pozic uvolníme napětí krku a ramen, zmírníme bolesti zad a nastolíme celkovou pohodu těla.

Zvykneme-li si provádět jednoduchá relaxační cvičení vždy po návratu z práce, zamezíme tomu, aby se pracovní starosti stávaly součástí našeho domova. Několik minut tiché meditace před usnutím pak zvýší kvalitu našeho spánku. Všechny tyto jednoduché praktiky si můžeme osvojit zcela samostatně. Jakmile jednou jógu vyzkoušíme, budeme se divit, jak jsme kdy bez ní mohli žít.

A co je nejdůležitější, jóga je praktickou metodou ke zlepšení všech aspektů života. Necítíme-li se dostatečně ohební nebo fit, můžeme nejprve vyzkoušet dechová a meditační cvičení nebo úpravu jídelníčku. Všechny zmíněné oblasti nám pomohou vytvořit si pozitivnější přístup k životu a dosáhnout harmonie mysli i těla.

Cvičení popsaná v této knize byla vyvinuta na základě mé vlastní dlouholeté zkušenosti. Nejsou nijak zvlášť složitá ani náročná na fyzickou zdatnost. Svým čtenářům předkládám z jógy právě to, co mně samotné pomohlo žít lépe. Zároveň posílám své díky všem, kteří mě učili, a zůstávám s nadějí, že i mí čtenáři díky józe naleznou něco, co učiní jejich život ještě krásnější.

KAPITOLA

Seznamujeme se s jógou

Jóga má dlouholetou tradici, sahající do doby před více než 2000 lety. Lze ji vnímat jako prostředek k dosažení seberealizace nebo osvícení. Západní kultura chápe jógu různě: na jedné straně je považována za mystický a esoterický směr; na straně druhé jednoduše za typ cvičení. Pravdou je, že techniky jógy se nejprve zaměřují na zdraví fyzického těla a poté nám jeho prostřednictvím pomáhají najít cestu k dosažení duševní, emoční, a konečně i duchovní pohody. Nedílnou součástí jógy jsou pozice a dechová cvičení, která mají navzdory své dávné tradici zvláštní význam i pro moderního člověka, jelikož nabízí

PRVNÍ

vyvážený a holistický přístup k boji se stresem a napětím běžného života.

Důvodů, proč s jógou začít, je hned několik; možná chceme být ohebnější, toužíme najít vnitřní klid nebo hledáme jakýsi druh duchovního porozumění. Ať už je naše motivace jakákoli, brzy zjistíme, že se jóga stává důležitou a příjemnou součástí našeho každodenního života.

V následující kapitole se podíváme na původ jógy a cíle, k nimž směřuje. Získáme praktické rady, jak přistupovat k jednotlivým pozicím, ovládání dechu i k meditaci. Je důležité projít si tuto kapitolu dříve, než se pustíme do cviků samotných, popsaných později – lépe tak porozumíme provádění pozic a naučíme se dělat jógu bezpečně a tak, abychom z ní vytěžili co nejvíce.

CO JE JÓGA?

Jóga je stará tisíce let, její počátky bychom našli již ve Védské kultuře – kolem roku 2800 př. n. l. Jelikož se jóga šířila jako jeden z indických filozofických směrů, pod vlivem mnoha generací učitelů i cvičících se neustále vyvíjela. Výsledkem tohoto staletí dlouhého procesu bylo mnoho různých variant jógy. Jeden konkrétní styl, Hatha jóga, se těší obrovské popularitě na Západě, kde slouží jako prostředek k relaxaci a lepšímu zdraví. Hatha jóga používá kombinaci cvičení pozic, ovládání dechu a metod k pročištění, jejichž společným cílem je zklidnit mysl natolik, abychom byli připraveni na meditaci a přechod k typu jógy s názvem Rádža (královská).

Většina lidí si při slově jóga vybaví obraz člověka sedícího s klidnou myslí v pozici lotosu. Slovo *jóga* můžeme přeložit jako „sjednocení“ či přesněji „spojení jednotlivých pramenů mysli v jeden celek“. Pataňdžali, autor *Jógy súter* (asi 200–150 př. n. l.), ve skutečnosti definuje jógu jako *yogasgcittavrttinirodhah*, což zhruba znamená „jóga je schopnost soustředit mysl na jediný bod, aniž bychom se nechali rozptýlit“. Tedy žádná zmínka o pozici

lotosu! Přestože je jóga fyzická disciplína, ovládání těla a dechu využívá k rozvoji sebeuvědomění a jasného myšlení.

V západních zemích jsou mnozí lidé přímo posedlí svým tělem. Není tedy žádným překvapením, že se široká veřejnost vrhla na toto cvičení s takovým nadšením – ano, jóga nepochybně zlepšuje vzhled i zdravotní stav našeho těla. Nicméně tím úžasným – a nejdůležitějším – aspektem jógy je, že mění naši mysl, a to na klidnější a soustředěnější. Ze začátku nás opravdu může zajímat hlavně vnější efekt cvičení jógy a vliv na naše tělo – také poskytuje velmi dobrou motivaci! Nicméně zanedlouho zjistíme, že provádění pozic mimo jiné zvedá náladu a zlepšuje celkový stav mysli. Po několika měsících pravidelného cvičení se může dokonce stát, že se změní náš celkový pohled na život. Pokud k tomu dojde, značí to, že jsme přešli do další fáze jógy, a tudíž je ten pravý čas, abychom se méně soustředili na samotné tělo a začali svou cestu za poznáním svého vnitřního já. Následující dvě stránky odhalí hned deset důvodů, proč by se jóga měla stát součástí našeho života.