

JAK JET NA ZDRAVÉ JÓGOVÉ VLNĚ

**Ebook
zdarma**



Lucie Pastírová

www.jogamaya.cz

DĚKUJI VÁM ZA STAŽENÍ MÉHO
EBOOKU :)

NEJPRVE BYCH SE VÁM RÁDA PŘEDSTAVILA,
NEJLÉPE ASI MÝM PŘÍBĚHEM:

JAK JSEM SE SETKALA S JÓGOU
A JAK MI NÁSLEDNĚ OVLIVNILA
ŽIVOT

POKUD JSTE MŮJ PŘÍBĚH JIŽ ČETLI
NA MÝCH STRÁNKÁCH, PŘESKOČTE ROVNOU NA
STRANU 9 :)

Ráno se probouzím, protáhnu se a popřeji si dobré ráno. Ptám se těla, jak se dnes cítí, jak si odpočalo a jestli je vše v pořádku. Pak si pokládám další otázku, jaký bude dnešní den? Samozřejmě že bude takový, jaký si pro něj vytvořím scénář :). Takže jdu plánovat... Pohledem na okno zjišťuji, že venku prší... nádhera, příroda má vláhu, takže vše pěkně poroste, ve vzduchu bude cítit svěžest a čerstvost.



V tomhle počasí ráda sedím u okna, koukám ven a popíjím horký čaj, někdy si k tomu pustím rádio nebo si čtu knížku. Ta představa mě naplňuje pocitem štěstí a harmonie. Ale ještě, než se k tomu dostanu, což si dávám jako jeden z pěkných bodů dne, bude potřeba také pracovat, zařizovat, konat... Samozřejmě, že vše půjde s lehkostí, posloupností a plynutím. Možná, že se potkám s nějakým novým zajímavým člověkem, nebo budu řešit neobvyklou situaci. Vše vítám a vkládám důvěru do plynutí svého života.

Zdá se vám to jako výňatek ze sci-fi knihy?

Není. Je to opravdu začátek každého mého dne. Jde o to, umět si nastavit stav mysli a řídit si svůj život, protože když to neuděláte, udělá to někdo jiný. Samozřejmě, že mě v životě potkávají i méně příjemné situace, občas se něco nepovede, ale jsem na to připravena svou klidnou, přijímací myslí a vím, že to, co se děje, je v pořádku a v souladu s mým vnitřním řádem. Je jen potřeba ve všem vidět příležitost, informaci nebo výzvu. Vše nechat plynout: připlutí, prožitek, odplutí.

S tímto postojem k životu jsem se ale ani nenarodila, ani mě to doma neučili.

Můj život byl jako většina z nás. Vzpomínám na všední rána, kdy jsme byli s bratrem ještě malí. Zazvonil budík, rodiče vstali a začala pěkná mela. Všichni běhali z místa na místo, stále něco hledali, vzájemně na sebe pokřikovali, jestli někdo neviděl to či ono, rychlé výměny v koupelně, snídane na stojáka, neustálé pobízení k rychlosti. Ve stále se zvyšujícím chaosu létaly vzduchem ještě poslední instrukce, co kdo nemá zapomenout teď a pak odpoledne atd. a pak rychle do práce a do školy.



Když jsem dosáhla dospělosti a začala se starat sama o sebe, nebylo to o moc jiné.

Začala jsem žít se svým budoucím manželem, chodili jsme do práce, zařizovali si bydlení, a protože peněz bylo málo, měli jsme oba ještě druhé zaměstnání. Naložili jsme si toho poměrně hodně, a tak se náš život ubíral pěkným tempem. Byli jsme zaměřeni na výkon a materiální potřeby. A protože jsme v našem okolí viděli to samé, vůbec nám nepřišlo, že by se dal život prožívat i jinak.

Časem jsem si ten neustálý tlak začala uvědomovat, jeli jsme na plné obrátky, začali být podráždění a čím dál vyčerpanější. Nastalo období napětí a hádek. Dostala jsem se do spirály, která mě pohlcovala do svého víru a já si ani neuvědomovala, kdy to přesně začalo.

To se nestane ze dne na den, jde to postupně a plíživě tak, že si toho člověk všimne až když už v tom pěkně lítá, onemocní, stane se nějaká nehoda, nebo když se mu přihodí něco, kde je tu změnu schopen vidět. A to poslední se stalo mně.

Celý život jsem byla zvyklá cvičit, to mě udržovalo ve fyzické kondici.

Jednou jsem se, už nevím proč, asi ze zvědavosti, přihlásila na hodinu jógy, která byla v centru Prahy.



Tenkrát jsem pracovala ve službách, takže mou každodenní prací byla péče o klienty s nadpisem „Náš zákazník náš pán“ a s dodatkem, že ten pán má vždycky pravdu... Podotýkám, že se psal rok 1983, v zemi vládla hluboká totalita. Plánování a řízení celého státního aparátu měli na starost pouze prověření dobří soudruzi.

Takže na jedné straně stála naše vedoucí, dobrá soudružka oddaná režimu, a na straně druhé my, mladé holky, které měly držet pusy a krok. To jen tak na okraj, abyste pochopili, že s klienty to opravdu nebylo jednoduché a museli jste se hodně snažit, aby si nešli stěžovat k vedoucí soudružce. To pak člověk dostal za vyučenou a nemělo smysl se ospravedlňovat. Pěkně si tu nehezkou energii a k tomu nějaké to ponížení nasál do sebe a nesl si to světem dál, spravedlnost nespravedlnost.

Proto, vždy v pátek odpoledne jsem měla všeho a všech tak akorát dost.

A ještě jeden obraz k doplnění, a to pátečního odpoledne v centru města. Plné metro, plné tramvaje, plné chodníky v centru a plná nákupní centra. Obchodních center bylo v té době opravdu pomálu, takže se všichni nákupů chtivých vydali po práci, samozřejmě v 90 % MHD, do centra. Chodníky plné lidí, prodíráte se davy, které se valí samovolným tempem po správné i nesprávné straně, a razíte si cestu k vámi vytyčenému cíli.

Můj bod zájmu v pátek odpoledne byla budova v centru na Jungmannově náměstí.

Takže do tramvaje, do metra, do pasáže, do výtahu a konečně stojím přede dveřmi místnosti, kde se odehrává to, co ještě v tu dobu netuším, opravdový restart celého organismu včetně mysli.

Bylo to neuvěřitelné, ale cestou tam jsem myslela, že se rozskočím z toho nahromaděného napětí uvnitř těla i hlavy.

Hodina skončila.

Cestou domů jdu opět mezi lidmi, neprodírám se, nebojuju, tak nějak se vznáším, plynou, snad se i usmívám, mám křídla a mé tělo neváží téměř nic. Lidé mi nevadí, jedu domů opět v přeplněném metru, ale proklouzávám mezi nimi s takovou samozřejmou lehkostí, že ani necítím doteky ostatních těl. Dojdu domů, cítím se skvěle a ten pocit mi zůstává ještě několik dní. Už mě ani ta naše soudružka tak neštve.



Další pátek se to opakuje a ten další také, to už mám ale jasno. Za ty skvělé stavy může jóga.

Zamilovávám se do ní a zkouším cvičit sama doma. No cviky by šly, ale ten mentální výsledek tam není. Jak to? Začínám hledat, zkoumat, číst, učit se.

Kupuji si nahrávku s šuměním oceánu v naději, že to bude to, co mi chybí. Omyl, při poslechu se snažím nahrávku ustát, ale po nějaké chvíli, kdy mám pocit spíše vzteku než harmonie, CD vyndávám z přehrávače a zklamaně odhazuji v dál. Tak to nebude ono... Znovu hledám, pátrám, kupuji knihy... Narážím na mentální bloky, které mi brání v ponoření se do meditace.... Ale jak to řešit?

Internet, ten dnešní VŠEVĚD, ještě neexistoval, tak se nedivte, že mi to trvalo tak dlouho! :)

Zvládla jsem to! Přišla jsem na tu propojenost a na ten správný elixír. Dnes, díky „náhodnému“ setkání s jógou a jejímu následnému studiu, může můj den vypadat tak, jak jsem ho popsala na začátku...

Pro úplnost bych ráda dodala, že jsem si prošla také jednou ne zrovna příjemnou životní etapou v souvislosti se cvičením.

Chovala jsem se ke svému tělu trochu macešsky, cvičila jsem až moc, někdy bez relaxace, někdy bez rozehrátí a když jsem učila jógu, mluvila jsem v každé ásaně, touto změnou zasáhnete do spolupráce hlavně dechových svalů a celé tělo se tak destabilizujete.

Odkláněla jsem svou pozornost od sebe k ostatním, které jsem opravovala, vysvětlovala, předváděla., a mé tělo se začalo bouřit.

Vyhřezlá ploténka v krční i bederní páteři, problém s ramenem a loktem v důsledku nesprávného postavení pravé lopatky atd. Jo, jo, všechno souvisí se vším.

DNES JIŽ SVÉMU TĚLU PLNĚ NASLOUCHÁM A
VĚNUJI VĚTŠÍ PÉČI :)

Ráda se s vámi podělím o zkušenosti moje vlastní, nabyté prostřednictvím svých klientů, učením se a zkoumáním během mojí několikaleté praxe.

NA JÓZE MĚ NEJVÍCE BAVÍ TO, ŽE TO JE NIKDY
NEKONČÍCÍ CESTA, A STÁLE JE CO OBJEVOVAT A
ZDOKONALOVAT :)



JAK JET NA ZDRAVÉ JÓGOVÉ VLNĚ

Obsah

Obsah

Jóga jako komplexní učení

- Jóga pochází z Indie
- Pohyb s respektem
- Naše pozornost

Fyzická rovina

- Klenba nohy a ruky
- Kolena, bedra, lokty
- Přirozeně zakřivená páteř
- Správné axiální nastavení
- HSS trupu a páteře
- Prostor nejen pro obratle
- Dýchání
- Při cvičení zkoumejte, k čemu je právě tento pohyb dobrý
- Ulevujte si v místech, která byste zbytečně přetěžovali
- Pozor na nevhodné pozice nebo provedení
- Dlouhé kosti, dlouhé svaly, prostor pro klouby
- Na které straně to jde hůř, tam pohyb opakujeme vícrát
- Raději pozice v menším rozsahu, ale správně a vědomě

Mentální rovina

- Cvičení předchází záměr
- Pohybu předchází vizualizace
- Udržujete pozornost

Jóga není o soutěžení

Všechno a vše potřebuje prostot

Poslání jógy

Jóga je

Poděkování

JÓGA JE KOMPLEXNÍ UČENÍ,

které se dotýká všech pozemských i nadpozemských činností a dějů. Tělesné cvičení je pouze malým zlomkem toho, co jóga je. Ale i tak, pokud pravidelně praktikujeme cvičení v souladu s dechem a naší pozorností, ovlivňuje nás jóga svými vedlejšími pozitivními účinky v mnoha směrech našeho života.

V tomto Ebooku se zaměříme na několik tipů, jak jet na zdravé jógové vlně. A proč to slovo "zdravé"?

JÓGA POCHÁZÍ Z INDIE,

kde je také nejvíce rozšířená a do hloubky praktikovaná už od útlého dětství. Zde ale lidé žijí odlišným způsobem i chápáním podstaty života, tedy v jiné kultuře než my, lidé západního světa. Proto je potřeba některá tělesná doporučení upravit s přihlédnutím na náš životní styl a tím i náš vývoj. Další doporučení si jen zdůrazníme, aby praktikování jógy bylo správně pochopeno.



VŽDY PROVÁDÍME KAŽDÝ POHYB S RESPEKTEM

k našim tělesným možnostem a schopnostem, provázený naší pozorností a správným dechem. Dech je velmi důležitou součástí života, málo se mu věnuje pozornost přesto, že je schopen v podstatě léčit.

NAŠE POZORNOST

je většinou roztěkaná a zpravidla není pod vědomou kontrolou, od čehož se také odvíjí kvalita života. Je tedy velmi užitečné naučit se rozumět a umět vědomě ovládat tělo, dech i myšlenky a zároveň umět naslouchat své duši, intuici. Jak se těmto dovednostem učíme, postupně se otevírá i naše vědomí a my pak začínáme mnohé chápat v širších souvislostech, a začínáme se stávat vědomějšími.



Ale vraťme se zpět k tématu o doporučení, jak jet na zdravé jógové vlně.

Ta doporučení si můžeme rozdělit do dvou rovin, a to do fyzické a duchovní, chcete-li mentální.

VE FYZICKÉ ROVINĚ DBÁME NA:

KLENBA NOHY JAKO ZÁKLADNÍ OPORA CELÉHO TĚLA

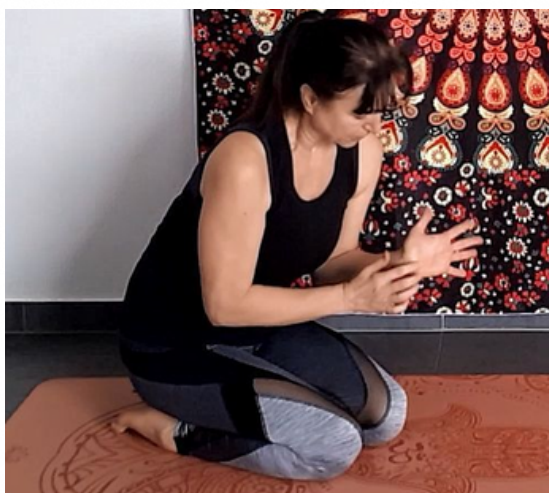
Naše držení těla vychází z postavení chodidla a funkce nožní klenby. U nohy jsou klenby tři, které udržujeme v síle a pružnosti cvičením, popřípadě doplníme nošením ortopedických pomůcek např. vložek do bot. Při stožení se opíráme stejnoměrně do tří bodů, a to do podpalcového, podmalíkového a patního bodu při zachování oblouků všech tří kleneb. Prsty táhneme vpřed a do narovnání.

Noha nese celé naše tělo, veškerou jeho váhu, a to nemůže dostatečně zvládnout, pokud není správně postavená, klenutá, pružná a rovnoměrně zatížená.



U ruky je to podobné, i zde potřebujeme rozložit tlak. Pokud jsme v pozici, kdy je nám oporou ruka, není hlavní váha na patkách dlaní, ale tlak je rozložen mezi patku dlaní, malíkovou hranu, poslední články prstů a palec včetně podpalcového bodu.

Opět zachováme klenbu ruky. Dlaň není celou svou plochou na podložce, ale je mírně vyklenutá. Prsty směřují vpřed a prostředníčky, popřípadě ukazováčky obou rukou tvoří dvě rovnoběžné osy.



VĚNUJTE POZORNOST CHODIDLŮM I DLANÍM,
POSILUJTE JE A PROCVIČUJTE!

KOLENA, BEDRA, LOKTY

Jako jeden z největší zlovyků co do postavení těla považuji stoj s jednou nohou pokrčenou v koleni a druhou propnutou nebo oběma nohama propnutýma s prolomenými koleny. Nejen že to nedělá dobře kloubům, které čelí tlaku bez opory okolních vazů, ale také se tím nesprávně vychyluje pánev, páteř atd. Vše souvisí se vším, u propojení těla obzvlášť.

VŽDY SE SNAŽTE STÁT ROVNĚ S MÍRNĚ POKRČENÝMI KOLENY A PÁNVÍ V NEUTRÁLNÍM POSTAVENÍ (ANI PODSAZENÍ ANI VYSAZENÍ).

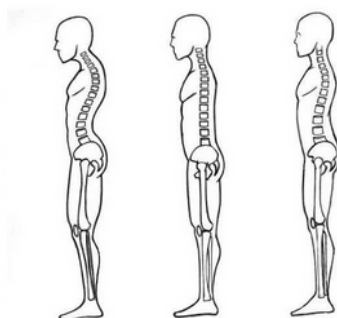
Podobně tomu je při vzporu na rukou, kdy sice můžeme nastavit správně oporu ruky, ale lokty napřímíme, případně prolomíme a tlak je na kloubech a jejich jamkách bez aktivace okolních svalů a vazů.

LOKTY NECHÁVEJTE MÍRNĚ POKRČENÉ, ABY SE ZAPOJOILO SVALSTVO A NENIČILO SE KLOUBNÍ SPOJENÍ.

Stejně tak bedra nikdy netlačíme v leže do podložky, bederní páteř necháváme v přirozeném zakřivení. Výjimku tvoří některé cviky, u kterých tlak mírníme svojí vědomou pozorností, například při lehání si při kulatých zádech a pokládání obratle po obratli na zem. Nejhorší ukázkou útlaku v bedrech jsou sklapovačky. Správného provedení dosáhnou pouze top sportovci, ale ani zde to nemusí být 100 %.

PŘIROZENĚ ZAKŘIVENÁ PÁTEŘ

Naše páteř má v přirozeném zakřivení dvě lordózy a dvě kyfózy. Je velmi důležité vědět, jak je vaše tělo nastaveno, jak velké zakřivení má. Také velkou roli hraje případná skolióza s ohledem na výběr pozic, protože opakováním určitého nastavení páteře za pomoci konkrétních svalů a dýcháním do napravitelné části můžeme zakřivení páteře postupem upravit do kýženého stavu. V nevědomosti si můžeme spíše ublížit.

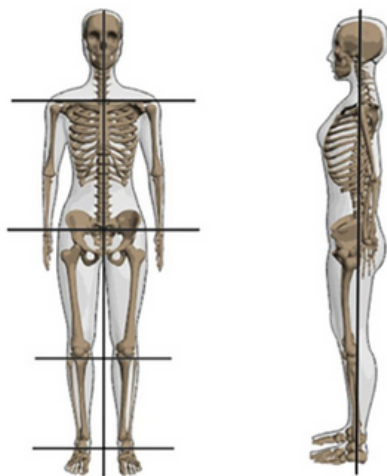


Většina lidí má problém se zvětšeným zakřivením, což je dáno nesprávným postojem a ochablým svalstvem v určité části těla.

**ZAKŘIVENÍ PÁTEŘE MÁ SVŮJ VÝZNAM A TO
NOSNÝ, CHRÁNÍCÍ A PRUŽÍCÍ, ELIMINUJÍCÍ TLAK
PŘI STÁLÉ GRAVITACI I NÁHLÉ ZÁTĚŽI.**

SPRÁVNÉ AXIÁLNÍ NASTAVENÍ

Pánev, hrudník a hlava by měly být v ose nad sebou a vždy v neutrálních pozicích. Z tohoto nastavení vycházíme, než přejdeme do jakékoli ásany ať se jedná o pozici vleže, sedu nebo stojí.



SPRÁVNÝM AXIÁLNÍM NASTAVENÍM
SPOLU SE ZAPOJENÍM HSS (O TOM
NÍŽE) A SPRÁVNÉM DECHU
VYTVÁŘÍME NITROBŘÍŠNÍ TLAK, KTERÝ
CHRÁNÍ PÁTEŘ I ORGÁNY.

HSS TRUPU A PÁTEŘE

Hlavní funkcí hlubokého stabilizačního systému (HSS) je udržení optimálního nastavení axiálního osového systému. Vytvořeným nitrobřišním tlakem chrání vnitřní orgány a stabilizuje páteř.

Do HSS patří přímý sval břišní, svaly pánevního dna, bránice a hluboké svaly podél páteře. Pokud je koordinace těchto svalů nesprávná nebo nedostatečná, dochází ke svalové dysbalanci, funkci přebírají svaly povrchové, které se přetěžují zvýšeným napětím a HSS oslabuje.

VYTAHOVÁNÍ SE ZA TEMENEM (KORUNOU) HLAVY

Opět ve stoji, sedu, lehu i v jednotlivých ásanách, se vytahujeme vzhůru za hlavou, prodlužujeme páteř podélně a tím vytváříme prostor mimo jiné pro obratle a jejich meziobratlové ploténky.

Páteří prochází mícha, ze které vycházejí nervy ovlivňující konkrétní části těla. Pokud dojde v nějakém místě k jejich utlačení (uskřípnutí) z nedostatku prostoru, projeví se to bolestí v odpovídající části těla.

DÝCHÁNÍ

Dýchání samo o sobě je velmi důležité nejen pro výměnu plynů, okysličení a odkysličení (detoxikaci), ale také pomocí dechu můžeme rozvádět energii do každého koutku našeho těla, a to pak společně s naší pozorností uzdravovat. Opět je to o prostoru, pohybu a tentokrát i výživě. Dechem prolomíme případnou blokádu, dojde k uvolnění a následnému vyživení konkrétního místa.

DECHEM VNÍMÁME SVÉ JEMNOHMOTNÉ TĚLO,
MŮŽEME ŘÍDIT EMOCE, NÁLADU, VÝKON I
NALADĚNÍ SE NA MEDITACI.

Navíc dechem stabilizujeme, oddělujeme, rozšiřujeme... například orgány nebo meziobratlové ploténky, přivádíme více kyslíku do mozku, pročišťujeme...

PŘI CVIČENÍ ZKOUMEJTE, K ČEMU
JE PŘÁVĚ TENTO POHYB DOBRÝ

Každý svůj pohyb začněte myšlenkou, zda to, co chcete udělat je v souladu i s vaším budoucím zdravým pohybem. Někdy si nevědomě ubližujeme nesprávným nebo zbytečně čtým pohybem. Věnujte tedy pozornost svému tělu a chápejte smysl pohybů a jejich návaznost na pohyby další.

ULEVUJTE SI V MÍSTECH, KTERÁ BYSTE ZBYTEČNĚ PŘETĚŽOVALI NEBO PŘEPÍNALI.

Vždy uvažujte o tom, co vám která pozice má přinést. Pokud si vezmeme za příklad pozici psa hlavou dolů, tak zde je důležitá rovnost páteře, zapojení HSS, udržení bederní oblasti, roztažení páteře do délky s hlavou v prodloužení a tažení dále ve směru páteře, a z druhé strany tažení sedacích kostí směrem vzhůru, samozřejmě stabilita hrudního koše, lopatek, ramen, rukou atd., ale co není důležité, je mít propnuté nohy. Pokud nesvedeme plnou pozici, a to není nic, co by nás mělo trápit, kolena tedy pokrčíme, tím rozpojíme zadní svalový řetězec, nebude docházet k pnutí v bederní oblasti a můžeme se tak lépe soustředit na zbytek těla a správné provedení ásany.

Podobně tomu je i se sestavou Pozdrav Slunci.

Pokud ji prozkoumáme dopodrobna, zjistíme, že z fyziologického hlediska není zas tak úžasná, jak se všude předkládá. Ulevujte si pokrčením nohou při předklonu, výpad nemusíte dělat do plného výkonu, nechte si opřené koleno o podložku a zkrátte rozsah, klik udělejte buď dámský, nebo ho zcela vynechte.



Správně provedený klik je z fyzického hlediska velmi náročný a je důležité, aby vaše fyzická zdatnost byla na vysoké úrovni, vaše síla vycházela ze středu těla, tedy z HSS a za podpory správného dechu.

Pes hlavou vzhůru neboli kobra je potřeba vždy zastabilizovat fixací bederní oblasti a neprovádět ji s příliš zvrácenou hlavou.

ODLOŽTE SVÁ EGA, BUDUJTE SVOJI SÍLU
POMALU, POSTUPNĚ A ZE VNITŘ.
NEZAPOMÍNEJTE, ŽE I CESTA JE CÍL.

DLOUHÉ KOSTI, DLOUHÉ SVALY, PROSTOR PRO KLOUBY

Stále máme na paměti vytahování, prodlužování a tvoření prostoru za optimální podpory. Zdravý sval je sval dlouhý a pružný, opak je sval zkrácený a atrofovaný (neaktivní, odumřelý). Protáhnout a uvolnit chtějí všechny svaly nejen ty povrchové, o kterých víme, ale i ty hluboké, o kterých bychom vědět měli.



NA KTERÉ STRANĚ TO JDE HŮŘ, TAM POHYB OPAKUJEME VÍCKRÁT

Každý člověk je asymetrický už od přírody a pak si svou dysbalanci ještě časem posílí opakovaným nesprávným pohybem. Tím může být obyčejná chůze, ohýbání se atd. V důsledku toho je jedna část těla zkrácenější než druhá, a proto se nám stejný cvik dělá na jednu stranu lépe a na druhou hůře. Tam, kde to jde hůř, tam přidejte opakování, aby se strany časem vyrovnaly.



CVIK, KTERÝ Z NĚJAKÉHO DŮVODU NEMŮŽETE
DĚLAT NA OBĚ STRANY, NEDĚLJTE RADĚJI BUĎ
VŮBEC, NEBO JEN VELMI JEMNĚ, NAPŘÍKLAD PRO
PROTAŽENÍ.

RADĚJI POZICE V MENŠÍM ROZSAHU, ALE SPRÁVNĚ A VĚDOMĚ

Každý pohyb dělejte vědomě a s ohledem na svoje momentální nastavení, rozcvičení, omezení... Není cílem napasovat se do pozice, aby to vypadalo stejně jako u XY, nejlépe top obrázek s top slečnou. To účel jógy není. Udělejte pozici třeba jen v tom nejmenším rozsahu, ve kterém lze vidět náznak cíle. V té se správně nastavte, správně dýchejte, vnímejte a držte.



VY UČÍTE SVÉ TĚLO A TĚLO UČÍ VÁS!

V MENTÁLNÍ ROVINĚ DBÁME NA:

CVIČENÍ PŘEDCHÁZÍ ZÁMĚR A NALADĚNÍ POCITŮ NA VÝSLEDEK

Před každým cvičením, se na chvíli zastavte, soustřeďte se jenom na dech, vnímejte své tělo a zeptejte se ho, v jakém fyzickém i mentálním rozpoložení právě teď je. Uvědomte si své tělo jako svůj chrám, ve kterém se vše odehrává. Zeptejte se sami sebe, co chcete následujícím praktikováním vyřešit, jak se chcete cítit po skončení vaší praxe. Stanovte si svůj záměr, uvolněte napětí fyzické i mentální, zklidněte dech. Tím dáte prostor duši, která se k vám přidá, abyste mohli harmonizovat všechny vaše složky dohromady.



POHYBU PŘEDCHÁZÍ VIZUALIZACE FYZICKÉHO PROCESU

Před každým pohybem je vaše představivost o krůček napřed, připravuje fyzické tělo na pohyb, který je pak snazší a vědomější.

UDRŽUJTE POZORNOST

na nastavení těla, na proudění energie, na jeden bod. Soustřeďujte myšlenky na konkrétní činnost. Stojím-li, má mysl je soustředěná na stoj, vnímám svoje tělo, jak stojí, odkud a kam proudí energie, kde je má největší síla, odkud ji čerpám.

*Příklad: Stojím, chodidla jsou vtisknuta a mírně tlačena do podložky. Čím více dám tlaku do hmoty, tedy do podložky, tím více energie se mi vrací, stoupá do mého těla. Zkoumám kudy energie proudí, kam se rozlévá..., najednou si mohu uvědomit, že jsem pozorností v sobě, v soustředění, okolí pro mě neexistuje, je jen moje tělo, já, vědomí, energie... Podařilo se mi upoutat mysl, tu, která po většinu dne skáče z jednoho téma na druhé, proudí v ní milióny myšlenek, její soustředění je většinou roztříštěné... teď je ale v jednom bodě, a ještě k tomu uvnitř těla... 😊
hurá!*

JÓGA NENÍ O SOUTĚŽENÍ

s druhými lidmi ani se sebou. Jóga nás jemně učí naslouchat a rozumět svému tělu, skrze nějž s námi mluví naše duše. Duše je součástí každé bytosti. Naše snaha by měla být o harmonii čili vyvážení fyzického těla s myslí, duší a duchem.

VŠECHNO A VŠE POTŘEBUJE PROSTOR A POHYB.

Bez prostoru a pohybu není život. Proto dělejte prostor svým buňkám, orgánům, svalům, kostem..., dělejte prostor sami sobě i ostatním, přírodě..., respektujte a budete respektováni.

POSLÁNÍ JÓGY

Závěrem bych chtěla zdůraznit, že posláním jógy není dostat se do top ásan, ale skrz praktikování všech aspektů jógy kultivovat tělo, mysl i duši. Až naše vědomí dosáhne vyššího stádia, budeme moci prožívat šťastný, smysluplný a vyrovnaný život. Až duše dosáhne nejvyššího stádia, bude osvobozena z koloběhu znovuzrození a rozplyne se v nejširším vědomí blaženosti, klidu a míru.

JÓGA JE

soubor učení zasahující do všech oblastí života. Učí o trvalých hodnotách a dává odpověď snad na každou otázku. Je tu připravena, aby nás jemně vedla na cestě životem. Jen je potřeba naučit se být otevřeným a přijímat i takové informace, ke kterým nás zatím nikdo nevedl.

Dalo by se říci, že pokud by se člověk neučil ve svém životě nic jiného než jógu (to komplexní učení), přesto by měl ty nejdůležitější informace, a tak vysokou životní praxi, že by obstál v každé době. I v té naší, protože toto učení, které je staré 5 tisíc let je poplatné každé době.

VÁŽENÝ ČTENÁŘI, DĚKUJI TI, ŽE
JSI DOČETL AŽ SEM NA KONEC.

Zřejmě Tě tedy moje psaní nějakým způsobem zaujalo nebo inspirovalo z čehož mám velkou radost. Pokud se rozhodneš s jógou začít nebo v ní pokračovat a učit se novým dovednostem, ráda se stanu Tvoji průvodkyní.



*S úctou,
Lucie Pastírová*