



Jóga

Kouzlo přítomnosti

Dana Beierová

 **PRESS**

Jóga

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Dana Beierová

Jóga – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



Jóga

Kouzlo přítomnosti





© Dana Beierová, 2022
Foto © Václav Kohelka, 2022

ilustrace © venimo/shutterstock.com

ISBN tištěné verze 978-80-264-4249-3
ISBN e-knihy 978-80-264-4257-8 (1. zveřejnění, 2022) (ePDF)

Jóga

Kouzlo přítomnosti

Dana Beierová





Obsah

Můj příběh	8
Na začátek	11

Vinjása a pozdravy slunci

Vinjása flow jóga	14
Pozdrav slunci A	16
Pozdrav slunci B	20
Klasický pozdrav slunci	25
Vinjása – krátká sekvence pozic	29

Jógová praxe doma

Jak si užít jógovou praxi doma	34
Jógové pomůcky	36

Jak s knihou pracovat	40
------------------------------------	-----------

Jógové sestavy

V jednoduchosti je síla a moudrost	50
Silná a stabilní praxe	64
S lehkostí a elegancí	78
Začni nový den	92
Vezmi jógu ven	106
Změna je život	118
Nadechni svobodu, vydechni překážky	134
Puť své strachy	148
Pro fyzickou i duševní imunitu	164
Zpomal do zastavení	178

Závěr	196
Poděkování	199

Můj příběh

*„Lidé jdou různými cestami k naplnění a spokojenosti.
Jen proto, že nejsou na stejné cestě jako ty, neznamená, že se ztratili.“*

Dalajláma



Má jógová cesta začala v roce 2002, kdy jsem po ukončení vysoké školy žila a pracovala v Edinburghu. Chtěla jsem tenkrát jen zkusit „něco jiného“, kamarádka mě proto přihlásila na kurz jógy. A tak jsem se jednoho dne ocitla s naprosto nevhodnou podložkou uprostřed jógového studia. Netuším, co je to jóga, co se bude dít, zda to zvládnu, zda tam patřím...

Ten den se mi změnil život... Od prvního pozdravu slunci, který nám předvedl mladý urostlý jogín, jsem byla fascinována tou souladnou koordinací pohybů, plynulostí dechu, lehkostí, se kterou se pohyboval po podložce, jako



by to byla ta nejsnazší věc na světě. Začala jsem tušit, že tohle mě bude bavit a že tato návštěva rozhodně není poslední. Na další 2 roky jsem se plně ponořila do každodenní praxe *aštanga vinjása flow* jógy.

Když jsme se v roce 2005 přesunuli kvůli práci do Los Angeles, věděla jsem, že můj cíl bude praktikovat a učit se od těch nejlepších, kteří v té době v L. A. působili. Praktikovala jsem u vyhlášených lektorů, jako byli Erich Schiffmann nebo Shiva Rea. A hlavně jsem našla Maxe Stroma, který se na další roky stal mým učitelem a blízkým člověkem. Studovat v prostředí takových lektorů bylo velmi obohacující, ale zároveň jsem měla obrovský respekt – z jógy, z jejího učení, a hlavně z předávání jógové praxe dál. Po skončení kurzu jsem měla pocit, že vůbec není v mé kompetenci předstoupit před studenty a začít vést vlastní lekce, protože je toho ještě hodně, co se musím naučit... Až časem mi došlo, že studentem jógy zůstanu napořád. Bez ohledu na to, zda seberu odvalu a začnu lektorovat. Tím, že se ze mě stane učitel, nepřestanu být žákem.

Přesunula jsem se do Čech, našla si práci v korporátu (v roce 2007 bych jógováním ani náhodou nevydělala na nájem) a sebrala jsem odvalu začít s lektorováním. Mé lekce a zájem studentů se postupně rozrůstaly, což dalo základ *Jóga studiu Poděbrady*. Po pár letech přišla nabídka od Václava Krejčíka vést v jeho lektorské akademii semináře pro lektory jógy a současně psát příspěvky pro vznikající časopis *Jóga Dnes* (tenkrát ještě v novinovém stylu!). Korporát vzal za své a jóga se stala nejen mým koníčkem, ale i posláním v pracovním duchu. A mezitím jsem studovala dál... Absolvovala jsem 300hodinový kurz jógové terapie s Ganeshem Mohanem. Jezdila jsem na víkendové workshopy do Londýna, abych znovu studovala s Maxem a jinými renomovanými učiteli.

Dnes, po skoro 20 letech od prvního vstupu na podložku, se stále cítím jako student na začátku cesty, s velkým respektem ke všem svým učitelům, kterými jsou nejen lektoři jógy, ale i mí klienti, děti, rodiče, ale i ti, kteří ve mně vyvolávají intenzivní emoce a představují pro mě výzvu.

Obsah této knihy je můj osobní, vychází z mé praxe, mého učení se a poznávání sama sebe. Mým velkým přáním je, aby inspiroval i tebe na tvé cestě k sebepoznání, změně či přijetí toho, co změnit nemůžeš. Myšlenka, že jednou chci být lektorkou jógy, proběhla mou hlavou už tenkrát na té úplně první lekci v Edinburghu, ale myslela jsem si, že má cesta vede do korporátu. Místo toho je dnes z inženýrky ekonomie spokojená lektorka jógy, majitelka studia, máma dvou skvělých dětí a věčná studentka. Žij si svůj sen, tobě ze srdce přeji odvalu a sílu žít ten svůj a aby se jóga stala spolehlivým průvodcem na tvé cestě životem.





Na začátek

Tato kniha je vytvořena pro všechny nadšené praktikanty jógy, kteří nejen cvičí ve studiu se svým oblíbeným lektorem nebo doma podle videí, ale chtějí posunout svou praxi na další úroveň – praktikovat sami, ve svém tempu, čase a intenzitě.

Lekce ve studiu nebo online vede lektor, a ať si to uvědomuješ, nebo ne, přizpůsobuješ se jeho délce dechu, skladbě ásan, snažíš se držet tempo s ostatními a zvládnout všechny pozice. Ale třeba tvé tělo potřebuje ten den něco jiného! Třeba chceš dýchat v delším nádechu a výdechu, cvičit ve svižnějším tempu, nebo naopak postupovat velmi pomalu a pozorně, některé pozice si zopakovat a jiné přizpůsobit. A tohle většinou ve skupinových nebo při online lekcích nejde. I když tě lektor vybízí, ať si tempo a pozice upravíš, stejně většinou podlehneme tomu, co dělají ostatní.

A právě proto vznikla tato kniha. Dává ti možnost praktikovat doma, podle tvého aktuálního rozpoložení a potřeb. Jednotlivé sestavy jsou pouhým průvodcem ve tvé praxi. Je na tobě, abys naslouchal/a svému tělu – co právě potřebuje, svému dechu – jaký je, své duši nebo intuici, která ti říká, co je pro tebe dobré a co ne. A podle toho si nejen zvolil/a sestavu, ale upravil/a si i pozice, délku praxe, přidal/a něco navíc, anebo naopak ubral/a. Naučit se naslouchat sám/sama sobě je jeden z největších darů, které nám jóga nabízí a který, když jej dokážeme převést do každodenního života, nám v mnohém usnadní cestu. Protože poznáme sami sebe – kdo jsme, jací jsme, co potřebujeme a kam kráčíme.

Ano, souhlasím s tím, že jógu bychom se měli učit pod vedením zkušeného lektora. Ten tě naučí základní techniky, ukáže ti, jak pozice modifikovat, jak správně dýchat, dohlíží na tvůj další růst. Pokud už tyto základy máš, je také přínosné praktikovat o samotě, a mít tak prostor pro větší napojení na sebe.

Tato kniha není určena pro úplné jógové začátečníky. Nevěnuje se základům jógy, ale jejich užití v praxi. Jejím cílem je převést teoretické i praktické vědomosti do každodenní praxe. Je tu pro tebe jako pracovní sešit plný inspirace k vlastní praxi v pohodlí tvého domova nebo venku. Neboj se tedy rozbalit podložku kdekoli, kde máš chuť se na chvíli zastavit, praktikovat jógu a být učitelem i studentem v jedné osobě.

*Vinjása
a pozdravy
slunci*





Vinjása flow jóga

Sestavy v této knize vycházejí z tradice *vinjása flow* jógy, která je založena na plynulém propojování dechu a pozic. Slovo *vinjása* má základ ve slově *njása*, což znamená „položít, umístit“, a výraz *vi* se překládá jako „ve zvláštním sledu, směru“. Slovo *flow* doplňuje tento název ve smyslu „plynutí“. Celé označení tedy vyjadřuje plynutí pozic v určitém sledu k dosažení nějakého záměru či tématu. Je to styl jógy, který je definován mnohem méně či uspořádán méně jasně než jiné rozšířené styly jógy, jako například *aštanga* či *iyengar* jóga. *Vinjása flow* jóga vychází z tradice velkého učitele Krišnamačarji. Je často porovnávána s *aštanga vinjása* jógou, která vychází ze stejné tradice. V obou se plynule pohybujeme z pozice do pozice v souladu s *udžďadžají* dechem, v některých pozicích jsou výdrže. Ale na rozdíl od *aštanga* jógy, kde je jasně definována sekvence pozic jdoucích za sebou, *vinjása flow* nabízí pokaždé jinou sekvenci pozic, a tím i jiné zaměření, téma či účel. Také často využívá modifikací, pomůcek a principů z jiných stylů, ať jógových, nebo dnes i nejógových (fyzioterapie, pilates, Feldenkraisova metoda atd.).

„Vinjása je jeden z nejbohatších konceptů, které v józe vznikly, pro jeho propojení akce a vztahů.“

T. K. V. Desikachar (učitel jógy)

Pozdravy slunci a vinjása

Mezi nejznámější jógové sestavy patří beze sporu pozdravy slunci. Pozdrav slunci neboli *súrja namaskár* (*súrja* – „slunce“, *namaskár* – „pozdravení, poklonění se“) má dnes několik verzí. V literatuře se uvádí až 30 různých obměn, ale nejčastěji se používají pozdrav slunci A, pozdrav slunci B (tzv. *aštangové* pozdravy, protože se hojně praktikují v *aštanga vinjása* józe) a dále klasický pozdrav slunci. Přesný původ pozdravů není úplně zřejmý. Sestavy v podobě, jak se nejčastěji praktikují dnes, pocházejí pravděpodobně z počátku 20. století. Popsány byly kolem roku 1930 Krišnamačarjou, který je předával svým žákům. Ale zda je Krišnamačarja jejich autorem, či je sám také obdržel od svého učitele, není doloženo.



Tradičně se v hinduismu uctívalo slunce jako jeden z bohů a prováděly se různé ranní rituály, které slunce vítaly a oslavovaly. Proto se pozdravy slunci obvykle praktikují po ránu nebo alespoň na začátku jógové praxe jako projev respektu. A to nejen k slunci na obloze, které je zdrojem životadárné energie v podobě světla a tepla (a pro někoho i symbolem božstva), ale i k našemu vnitřnímu „slunci“ – našemu vlastnímu zdroji energie, aby se probudil a my jsme se na něj napojili. Dnes vnímáme pozdravy slunci jako sestavu, která nám přináší mnoho pozitivních aspektů, nejen ten rituální.

Při ranním praktikování probudí celé tělo, zahřejí všechny důležité svaly, rozproudí energii i dech a připraví nás na den, který je před námi. Při podvečerní praxi nám pomohou se protáhnout po celém dni, zklidnit rozběhnutou hlavu a uvolnit nahromaděné napětí. Jsou tedy skvělým a bezpečným začátkem většiny jógových praxí v domácím prostředí. Pokud tedy máš pár minut navíc, doporučuji na začátek každé praxe uvedené v této knize připravit se na ni několika koly pozdravů slunci. Jedno kolo většinou trvá 1–2 minuty, tedy tři kola přidají do tvé praxe cca 5 minut. Můžeš cvičit pozdrav, na který jsi zvyklý/zvyklá ze své dosavadní praxe, nebo si vyber z následujících tří již zmiňovaných pozdravů.

PS. I jen praktikování samotných pozdravů slunci je velice přínosné. Když nemáš po ránu příliš času na delší praxi nebo nemáš po ruce inspiraci na jinou sestavu, pozdravy slunci si většinou pamatují i začátečníci. Je to tedy dobrý způsob, jak začít s pravidelnou praxí doma. Každé ráno si zacvič 2–6 kol pozdravů slunci A nebo B (nebo jejich kombinaci), na závěr se posad' na 2 minuty do meditačního sedu na prodýchání a naladění se na den. Zabere ti to cca 10 minut, ale hned budeš mít lepší start do nového dne! A pokud chceš praktikovat v podvečer, doporučuji několik kol klasického pozdravu (např. 3× na každou stranu) a poté 4–5 minut v relaxaci nebo meditaci. Během 10 minut účinně protáhneš tělo po celém dni, zklidníš a vyčistíš hlavu a můžeš se v dobrém rozpoložení věnovat rodině nebo jiným aktivitám.

Pozdrav slunci A

Jedná se o nejrozšířenější verzi pozdravu. Skládá se z 12 pozic, které dohromady tvoří kruh. Z pozice do pozice přecházíš plynule s nádechem a výdechem, jen v pozici psa s hlavou dolů je krátké zastavení na 3–5 dechů.

Pokud s jógou začínáš nebo nemáš ještě dost síly, abys udělal/a klik dolů se zvednutými koleny opravdu „jako prkno“ (tedy bez prolomení v bedrech) praktikuj modifikaci, ve které dáš v kliku kolena na zem a pak se zvedneš do kobry. Jen tak postupně posílíš paže a záda, abys mohl/a brzy přejít na pokročilejší verzi – v kliku propnutá kolena, a pak vytažení se do psa s hlavou vzhůru. Přílišné spěchání do této verze může mít za následek přetížení a bolest v ramenou, zápěstích i bedrech a žádné posílení důležitých svalů.



1. Hora – postav se na kraj podložky do pozice hory.



2. Paže vzhůru – s nádechem zvedni paže vzhůru.



3.



Hluboký předklon – s výdechem přejdi do hlubokého předklonu.

4.



Rovný předklon – s nádechem se podívej před sebe.

5.



Prkno – s výdechem odkroč nohama vzad do pozice prkna.



6.



Klik – udělej klik dolů.



Lehčí varianta – polož kolena na zem a udělej dámský klik.

7.



Pes s hlavou vzhůru – s nádechem přejdi na nártý a otevři hrudník i ramena do psa vzhůru.

Lehčí varianta – zůstaň tělem na zemi a otevři jen hrudník a ramena do kobry.

8.



Pes s hlavou dolů – s výdechem vtáhni břicho dovnitř a zvedni se do psa s hlavou dolů, prodýchej na 3–5 dechů.

Krok vpřed – s dalším výdechem přejdi nohama dopředu k dlaním.

9.



Rovný předklon – s nádechem otevři hrudník do rovného předklonu.

10.



Hluboký předklon – s výdechem se uvolni do hlubokého předklonu.