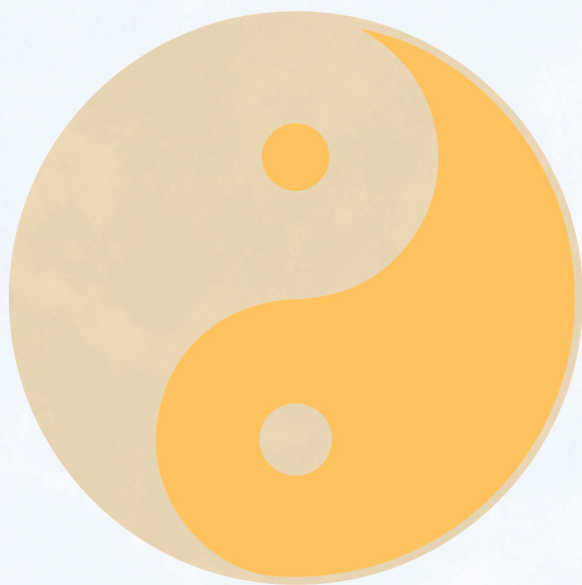


BERNIE CLARK

# jīn jōga

UCELENÝ PRŮVODCE TEORIÍ I PRAXÍ



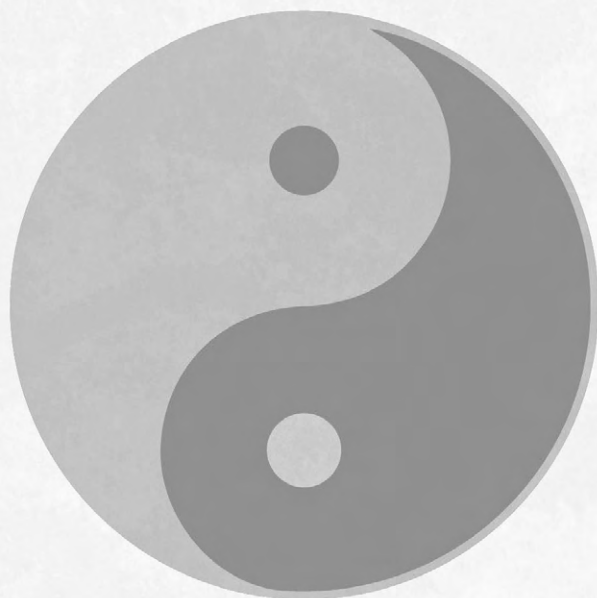




BERNIE CLARK

# jīn jóga

UCELENÝ PRŮVODCE TEORIÍ I PRAXÍ



## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Clark, Bernie, 1953-

[Complete guide to yin yoga. Česky]

Jin jóga : ucelený průvodce teorií i praxí / Bernie Clark ; s předmluvou Sarah Powersové ; přeložil Vojtěch Ettler.

-- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 363 stran

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. -- Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-271-2449-7 (brožováno)

\* 796.012.62:[233-852.5Y+ 221.3] \* 796.012.62 \* (035) \* (084.11)

- jin jóga

- ásany

- příručky

- obrazové publikace

796 - Sport. Hry. Tělesná cvičení [20]

Text © Bernie Clark, 2019

Translation © Vojtěch Ettler, 2020

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

ISBN 978-80-271-1561-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-1560-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-2449-7 (print)

*Pro Nathalii, která přijala mé přesvědčení,  
že jin je skutečně in!*



## Obsah

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ	9
PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ	12
PŘEDMLUVA SARAH POWERSOVÉ	14
PODĚKOVÁNÍ	16
ÚVOD	18
<b>1 CO JE JIN JÓGA?</b>	<b>20</b>
<b>2 PRAXE JIN JÓGY</b>	<b>40</b>
<b>3 JIN JÓGOVÉ ÁSANY</b>	<b>74</b>
<b>4 JIN JÓGOVÉ SESTAVY</b>	<b>196</b>
<b>5 ZVLÁŠTNÍ PŘÍPADY</b>	<b>226</b>
<b>6 ÚČINKY</b>	<b>242</b>
<b>7 ENERGETICKÉ ÚČINKY</b>	<b>282</b>
<b>8 SRDEČNÍ A MENTÁLNÍ ÚČINKY</b>	<b>342</b>
VYBRANÁ BIBLIOGRAFIE	352
REJSTRÍK	356
PODĚKOVÁNÍ PŘEKLADATELE	361
O AUTOROVI	363





# PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ

Jin je bezesporu in! Za těch osm let od chvíle, kdy tato kniha vyšla poprvé, se praktikování jin jógy neskutečně rozšířilo. Dnes už většina jógových studií v Severní Americe běžně nabízí alespoň jednu lekci jin jógy týdně, mnohé z nich dokonce nezůstávají u jedné. Často trvá dlouho, než se „ze dne na den“ dostaví úspěch, ale průkopnické úsilí Paula Grilleeho a Sarah Powersové, které ani po třiceti letech neochabuje, konečně přineslo sladké ovoce. Jin je všude, což mě velice těší, protože rovnováhy je zapotřebí v každém ohledu.

První vydání knihy *Jin jóga: Ucelený průvodce* navazovalo na můj první počín, *YinSights (Jinspiration)*, v češtině dosud nevydáno – pozn. překl). S postupem času se učíme novým věcem a rozevíráme svůj úhel pohledu. Od sepsání *YinSights* uplynulo několik let a já pocítil potřebu rozvinout, co už bylo řečeno, zaměřit se více na samotnou praxi jin jógy a méně na obecnou teorii a historii jógových směrů. V druhém vydání onoho pokračování, které právě držíte v rukou, se tato potřeba projevila ještě naléhavěji. Dozvíte se zde ještě mnohem více o cvičení jin jógy jako takovém a do textu jsem zařadil nové podkapitoly: o tom, jak a proč při cvičení používat pomůcky, o praktičtějších přístupů s jasným zaměřením na procvičované oblasti a o tom, proč hot jin není oxymóron, ale může naopak mnoha lidem významně prospívat. Dále jsem se věnoval i významu námahy při odbourávání chatrnosti organismu, o povaze tečení tělesných tkání a o důležitosti protipoh, doplněných o jejich přepracovaný seznam, a to včetně podrobného popisu sestavy zlaté zrno vytvořené Paulem a Suzee Grilleeyovými. Jin jógové pozice a jejich varianty pro rozličné tělesné typy jsou názorně ukázány na mnoha nových fotografiích, fyziologii tkání a povahu energetického těla vysvětluje stručné shrnutí založené na současných vědeckých poznatcích o fasciích a buněčné signalizaci a obecně text doznal spousty dalších drobných změn a úprav, jejichž vyjmenování by bylo příliš zdlouhavé.

Méně prostoru je v tomto vydání věnováno životním příběhům průkopníků

a prvních učitelů jin jógy: Sarah Powersové, Paulu Grilleymu a jeho mistru Hirošimu Motojamovi. Jejich životopisy jsou stále k dispozici, ale abych uvolnil místo novým tématům, sám Paul mi navrhl, ať je přesunu na internet. Tudiž čtenáře, které by zajímalo zjistit o Paulovi, Sarah a dr. Motojamovi více, laskavě odkazují na portál YinYoga.com nebo na osobní webové stránky samotných učitelů. Dále v tomto vydání chybí jedna konkrétní ásana, se kterou jsem nikdy doopravdy nesusněl: velbloud. Podle mého názoru se jedná o příliš jangovou pozici, aby ji bylo možné cvičit v jinovém stylu, a tak jsem si ji dovolil vyřadit (s Paulovým svolením – ačkoli milovníci velblouda stále mají možnost prozkoumat ji na uvedeném webu). Náhradou za ni jsem přidal pozici mostu, kterou jsem si postupně oblíbil jako velice jinové prohnutí vzad. Doufám, že se bude líbit i vám.

Další zásadní změnou je snížení důrazu na tradičně uváděné blahodárné účinky jednotlivých ásan. Účinky jsou samozřejmě stále důležité, ale mnozí učitelé jógy se během staletí uchýlovali k tvrzením, která nejsou podložena důkazy nebo rovnou fungovala jako záměrná nadsázka. Přinejlepším odkazují na neověřitelné zkazky, které je sice možné přijmout jako důkaz, ale nelze je považovat za „tvrdá“ vědecká data.

Jednou za mnou po lekci jin jógy přišla jedna ze studentek. Svědomitě docházela na cvičení každou neděli večer už rok a chtěla se podělit o něco důležitého. „Před rokem,“ začala, „jsem trpěla hodně silnou chronickou bolestí zad. Ať jsem dělala, co jsem dělala, nic nepomáhalo. Ale stačilo rok chodit na tvoje lekce jin jógy a záda jsou úplně v pořádku, jako nová!“ Opětoval jsem její rozzářený úsměv a s radostí jsem s ní tu úžasnou novinu prožíval. Když se ovšem se mnou ona dáma vesele rozloučila, ptal jsem se sám sebe: „Co ji vlastně vyléčilo?“ Velmi rád bych věřil, že to skutečně bylo praktikování jin jógy nebo má výuka, ale ve skutečnosti – netuším. Možná ji uzdravilo to, že se naučila věnovat pozornost svým pocitům a prožitkům. Možná jí pomohlo zklidnění dechu. Možná se jí ulevilo díky tomu, že si jednou týdně mohla odpočinout od partnera. Nebo že se stala součástí stejně naladěné komunity. Nemohu na základě jedné zkušenosti tvrdit, že jin jóga vás zbaví bolesti zad, avšak rozhodně není pochyb, že bolesti dotyčné ženy zmizely. To je prostě fakt. Na cvičení jógy je zkrátka něco léčivého, i když nedokážeme vědecky přesně popsat, co to je.

Jak se můj přístup k učení vyvíjel, v současnosti raději uvádím jen takové účinky, které jsou dobře zmapované a prokázané, a o starodávných domněnkách, které by při podrobném přezkoumání neobstály, se nezmiňuji. Dobrou zprávou je, že věda mnohým uváděným přínosům skutečně přitakává. Nedávné výzkumy fascií například prokázaly existenci různých drah napomáhajících optimálnímu

zdraví. Obdobně se provádějí i vědecké studie o rizicích určitých pozic, a kde jsou dobře zdokumentovány, tam je v tomto novém vydání zahrnuji.

„Pomíjivost,“ prohlásil Buddha. „Vše podléhá změně.“ Nestálost je jediná jistota. Praxe jógy se dále vyvíjí, stejně jako to, jak ji chápeme a učíme. Kdoví, co může obsahovat příští vydání této knihy, ale jsem si jistý, že ať budoucnost nabere jakoukoli podobu, jin bude stále in.

# PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

Mnoho čtenářů mé prvotiny *YinSights: A Journey into the Philosophy & Practice of Yin Yoga* (*Jinspiration: Za filozofií a praxí jin jógy*, v češtině dosud nevydáno – pozn. překl.) mi napsalo, jak moc se jim kniha líbila a jaké požehnání v praktikování jin jógy našli. Kromě spousty e-mailů se také nasbíraly příspěvky na internetovém fóru YinYoga.com, které se dožadovaly ještě podrobnějších informací: jak se pozice popsané v knize zaujmají a jak se z nich bezpečně vrací, jak provádět jin jógu pro horní polovinu těla, jestli je prospěšná i v mimořádných, specifických případech a tak dále. Nemálo čtenářů se vyptávalo na historii taoismu, který vývoj jin jógy do značné míry utvářel a ovlivňoval. Postupně rostla poptávka po druhém vydání *YinSights*, které by se těmito a dalšími detaily praxe jin jógy zabývalo.

Bohužel se vyskytl problém technického rázu: přidání dalších informací k textu *YinSights* by z něj udělalo nepraktický tlustospis. Už tak měla kniha přes čtyři sta stran, a kdybych zařadil odpovědi na všechny otázky, které čtenáři pokládali, výsledná kniha by byla příliš objemná. Druhé vydání se tedy nezdálo jako dobré řešení. Naštěstí se vyskytla příležitost tuto potíž vyřešit nikoli vytvořením doplněného vydání, ale sestavením zcela nové knihy, která by se cíleněji zaměřovala na praxi jin jógy a její přínosy a méně prostoru by věnovala filozofii a vývoji jógy jako takové. Onu knihu právě držíte v rukou.

*Jin jóga: Ucelený průvodce* na mnoha místech přebírá informace z *YinSights*, ale poznatky z předchozí knihy významně rozvádí. Jin jogíni, kteří *YinSights* četli, v některých částech rozpoznají doslovně převzaté pasáže, ale zároveň zde naleznou rozšířený popis jin jógových ásan, více sestav s větším rozptylem témat a pozice uzpůsobené k procvičení horní poloviny těla. Pozornost je také věnována speciálním případům, například jak cvičení jin jógy upravit v těhotenství nebo co dělat pro samotné početí. V neposlední řadě se zde nachází úplnější rozbor vlivu jin jógy na fascie a svaly.

Účinky jin jógy samozřejmě nezůstávají jen u těch tělesných, takže tato kniha

rovněž popisuje nezanedbatelné blahodárné působení praxe jin jógy na úrovni duševní, emoční i energetické. Doufám, že *Jin jóga: Ucelený průvodce* bude prospěšný čtenářům, kteří už jin jógu znají, a nováčky inspiruje, aby na vlastní kůži okusili jinovou složku prožívání. Koneckonců, jin je in!

# PŘEDMLUVA

## SARAH POWERSOVÉ

Podoba jógy se v průběhu věků ustavičně měnila a mění, ale v zásadě lze říci, že jóga je tříbení pozornosti. To, čemu se věnujeme a s jakým nastavením to děláme, výrazně ovlivňuje naše prožívání sebe sama i svého okolí. V józe se soustředíme jak na tvar (tělo a tkáň), tak na beztvárnost (dech, energetické kanálky a stavy mysli). Tyto vzájemně propojené prvky reality na sebe neustále působí, jsou jinem a jangem života, a v józe tyto polární energie rozvíjíme a uvádíme v rovnováhu skrze zakoušení svého těla/mysli. Pro většinu z nás je nejpřirozenější začít tím nejhmatatelnějším, tedy tělem (jang), které nám při cvičení poslouží jako vstupní brána k hlubším prožitkům. Jak postupně přestáváme být roztěkaní a upevňuje se nám tělesné zdraví, většina aspirantů dříve nebo později projeví zájem o to, co se nachází pod povrchem. To bychom mohli nazvat jinovým aspektem skutečnosti, který se váže ke všemu subtilnímu. Jinový aspekt jógy odhalíme jediné právě tím, že uvolněně a ve správném rozpoložení soustředíme svou pozornost.

Když se studenti pustí do cvičení jógy, třeba aby si ulevili od stresu, dostali se do formy nebo jenom proto, že doprovázeli kamaráda, budou hned zkraje praxe naváděni k tomu, aby největší podíl pozornosti upnuli na fyzickou podobu pozic, které se snaží zaujmout. Díky tomu cvičení zůstává bezpečné, a jak se učíme pozice integrovat, naše tělesné prožitky nám přinášejí čím dál více radosti, cítíme se zdravěji a setrvávat v pozicích je větší zábava. Při umném vedení se nakonec upřímní aspiranti začnou zajímat nejen o vnější podobu jógy, ale také o vnitřní proměnu, kterou jóga nabízí – nebo jak by řekl Bernie, začnou se obracet „yinside“, do nitra a k jinu. To je chvíle, kdy na povrch vyvěrají hlubší stránky jógy.

Soustředit se na koloběh dechu, všimat si vjemů vznikajících a zanikajících ve fyzickém těle, pozorovat proměnlivé pocity v emocionálním těle a uvědomovat si prostor mysli včetně jednotlivých myšlenek v mentálním těle, to vše je součástí jógy. Toto spřažení nebo propojení těla, srdce a mysli se odráží v blahodárných účincích, které zdaleka přesahují pouhé rozvíjení ohebnosti nebo síly. Anglické

slovo *health* (zdraví) vychází ze staroanglického základu s významem „whole“ (celistvý). Jóga nás navrací do přirozeného stavu celistvosti – do stavu rovnováhy mezi naší jinovou a jangovou podstatou.

Jestliže do své praxe jógy zařadíme jinový, klidnější aspekt, nastoupíme tím cestu k fyzické/emocionální/mentální vyváženosti, protože se otevřeme jemnějšímu a kontemplativnějšímu způsobu prožívání, místo abychom jako obvykle podlehli agresivnějším impulsům, které na nás dorážejí. To nám pomůže zmírnit patologické krajní výkyvy našeho chování, které nás vychylují z rovnováhy, připravují nás o pozornost a odnímají nám radost z žití. Jangová energie je bezesporu potřeba, aby našemu jinovému nitru dodávala vitalitu, ale jemnější kvality jinu v nás zase vyrovnávají impulzivnost jangu. Pokud cítíte, že život až příliš často nevypadá tak, jak byste si přáli, pak vás pradávné umění hlubokého naslouchání, naladění se na niternou, jemnější stránku vaší jinové povahy, která přesahuje pouhé myšlení, může nasměrovat k uzdravení.

Jin jóga pod vedením zkušeného učitele tuto příležitost přeorientovat pozornost a obrátit se do svého nitra nabízí. Také v různých ohledech až překvapivě ovlivňuje naše fyzické tělo. Je prostá, ale mnohdy obtížná. Poskytuje nám dlouhé chvíle vnitřního ticha, při kterých si můžeme začít všímat, co se skutečně děje právě tady a právě teď. Může v nás vyvolat záblesky porozumění, které nás motivují k významným změnám v našem životě nebo nám pomohou přijmout, že to, co se nám děje, je přesně to, co se dít má. Možná zjistíme, že se postupně otevíráme prožívání takovému, jaké je, pronikáme do něj a přestáváme zarputile vzdorovat a hýčkat si pocit sebelítosti.

Ti, kteří se chtějí učit józe a těžit z její praxe, naleznou v této knize nedocenitelného rádce. Bernie je už dlouhá léta mým žákem a přítelem. Zním ho jako hloubavého a oddaného učitele, který svými workshopy, texty i webovou stránkou pomohl mnoha hledajícím. Prostřednictvím této knihy s námi sdílí své vlastní zkušenosti a poznatky, s touhou inspirovat každého, kdo chce dosáhnout skutečného zdraví a celistvosti. Na stránkách níže najdete popsané tělesné účinky jin jógy a zároveň se vám dostane vysvětlení, jak nám jin jóga prospívá energeticky, emočně i mentálně. Popis jin jógové praxe zachází do hloubky, ale zároveň jsou jednotlivé ásany vylíčeny přehledným a prostým způsobem, díky čemuž je můžete plně prožít. Pro zájemce je shrnuta i historie jógy obecně a jin jógy konkrétně.

Věle vás tedy zvú, abyste se prostřednictvím studia a praxe jin jógy nechali vést k otevření svého nitra.

*Sarah Powersová  
New York, září 2011*



# PODĚKOVÁNÍ

---

*Ukazuje cestu neohroženě a soucitně  
zástup všech našich předků učitelů,  
kterým se s vděčností klaníme.*

*Z „Touching the Earth“ („Dotykání se Země“),  
gáthy kláštera Plum Village ve Francii*

---

Psaní knihy začíná jako samotářský počín, ke kterému by ovšem nikdy nedošlo bez podpory zvenčí. Cestou, během všech těch zaseknutí a opakovaných pokusů, nás doprovázejí přátelé, kteří nám dávají sílu pokračovat. Je mnoho lidí, jimž bych rád vzdal díky za to, že se na vzniku této knihy podíleli. Prvně bych chtěl poděkovat Paulu Grilleymu, že mi vlastně celý projekt vnukl a že mi představil učení, které vám v této knize předkládám. Neskonale díky patří mé první učitelce jin jógy, Sarah Powersové, která mi pomohla pochopit, jak mám zpomalit a cvičit jógu pozorně a uvědoměle. Samozřejmě bych o jin józe nemohl vůbec psát nebýt všech mých dalších učitelů, kterým se s vděčností klaním.

Vytvoření knihy vyžaduje zanícenou podporu celého týmu lidí, kteří odvádějí anonymní práci v pozadí. Chtěl bych poděkovat mnoha lidem za jejich účast a přispění. Figurantkám, které v této knize můžete vidět na fotografiích: Carle Johnsonové, Cherise Richardsové, Chervelle Richardsové, Dianě Battsové, Lise Papezové a Nathalii Keillerové – děkuji! Fotografům Christy Collinsové a Tomu Beldingovi – děkuji! Provozovatelkám jógových studií, kde jsme fotografie pořizovali: Glorii Lathamové ze Semperviva Yoga Sstudios, Vancouver, Britská Kolumbie, a Emily Le Bihanové z Yoga Spirit and Wellnes, Burnaby, Britská Kolumbie – děkuji! Pilar Wymanové za vytvoření rejstříku – děkuji! Danii Sheldonové za mnohonásobnou redakci a úpravy – děkuji! Tanii Cheffinsové za pečlivou korekturu – děkuji! Ještě jednou Nathalii Keillerové za čtení prvních pracovních verzí – děkuji! A Alex Hennigové za všechnu její práci s rozvržením a sazbou textu, obálkou a znovuzprovozněním portálu YinYoga.com – mockrát děkuji!

Závěrem chci požehnat a poděkovat všem studentům, které jsem měl tu čest vést: nejlepší způsob, jak se něčemu naučit, je zkusit to učit. Právě moji žáci mi byli těmi nejlepšími učiteli.

**UPOZORNĚNÍ:** Než se pustíte do uvedených cvičení, ujistěte se prosím, že je to ve vašich možnostech: konzultujte svůj úmysl praktikovat jógu se svým lékařem nebo odborníkem na zdravotní péči. Rady a návody v této knize nemají nahradit odborný lékařský postup, a pokud se nacházíte v péči lékařů, měly by sloužit pouze jako doplněk. Ačkoli se při sestavování cvičebních instrukcí v této knize dbalo na jejich správnost a nezávadnost, nemůžeme přijmout zodpovědnost za žádné neblahé následky, které by vám praktikování jógy přivodilo. Pokud máte o jakémkoli aspektu praxe pochybnosti nebo se necítíte dobře, vyhledejte lékařskou pomoc. Než se pokusíte o konkrétní jógovou pozici, přečtěte si prosím její kontraindikace, abyste se přesvědčili, jestli je pro vás daná ásana vhodná, či nikoli. Nezapomínejte na rozmanitou škálu možností, kterými lze pozice upravit do přijatelnější podoby. Cvičte s jasným záměrem a buďte pozorní.



## ÚVOD

Moderní jóga vzešla z pomyslného lesa mnoha odlišných jógových stylů s mnoha různými záměry. Jeden konkrétní „strom“, který v tomto úrodném lese zhruba před tisíci lety vyrostl, se nazývá hatha jóga, což znamená jóga síly. Hatha jóga se od ostatních stromů v jógovém lese lišila tím, že jejím hlavním účelem bylo posílit tělo a připravit ho na jiné formy jógy. Těmi mohly být meditační praktiky vedoucí k osvobození a osvícení, ale zároveň mohla hatha jóga připravit cestu i k rozvoji temných sil a černé magie. Mnozí hatha jogíni prosluli coby obávaní bojovníci a nechávali se najímat jako žoldáci.

Dnes na Západě většinou hatha jógu známe jako cvičení, kterým posilujeme své zdraví a pomáhá nám ke zklidnění. Pouze zřídka dnešní aspiranti jógy usilují o duchovní probuzení, ačkoli pokud by se dostavilo, málokdo by se bránil. Důvody, proč dnes chodíme na jógové kurzy, sahají od hledání pevného zdraví po hledání pevných vztahů. Skutečnost, že se dnes vůbec do nějakých jógových kurzů lze zapsat, je sama o sobě velmi nová: v dřívějších dobách se žádné kurzy nepořádaly – učili jste se tím, že jste vysedávali u nohou svého mistra. Když jste měli štěstí, předal vám vše, co se naučil od svého vlastního učitele, ale ono předávání si žádalo spoustu let horlivého studia a praxe.

Ze stromu hatha jógy vyrašilo mnoho silných větví. Původní cvičení spíše než na tělesné pozice neboli *ásany* kladlo daleko větší důraz na dech a energetická gesta rukou i celého těla, kterým se říká *mudry*. *Ásany* se do středu zájmu vrátily teprve za posledních sto let, a to ve vzkvétajících západních formách hatha jógy. V současnosti různých větví existují desítky: ty nejstarší se jmenují Iyengar jóga

a Šivananda jóga, zatímco některé z těch nejmladších a nejkrajovějších výhonků nesou názvy jako aqua jóga, dance jóga, kozí jóga nebo jóga s vínem a čokoládou. Většina těchto moderních stylů hatha jógy se zaměřuje na fyzické zdraví a mentální a emocionální pohodu.

S touto modernizací hatha jógy se některé její prvky vytratily. V původní podobě věnovala stejnou pozornost jak silovým, svalovým pohybům, které by se daly označit za jangové praktiky, tak mírnějším cvikům na uvolnění hlubších tkání, například kloubních spojení, které by se daly označit za jinové praktiky. Jenže tato jinová stránka jógy byla zatlačena do pozadí a „uklizena“ do několika jemnějších stylů (třeba restorativní jógy) a meditačních technik, které přitahují jen opravdu zapálené jogíny. Jedná se o nešťastné opomenutí, protože aspirant tím pozbyl možnost utužit zdraví nejen celého těla, ale i srdce a myslí.

Tato kniha prozkoumává právě onu polozapomenutou polovinu: jin jógu. Uvede vás do filozofických základů polarity mezi energiemi jin a jang a osvětlí blahodárné účinky, které se při rozšíření vašeho cvičení o jinovou složku dostaví. Tyto účinky jsou značné a prostupují všemi rovinami života, od fyzického zdraví po vyrovnanou mysl i emoce.

Praxe jin jógy je zde popsána poměrně dopodrobna, ale žádná kniha nemůže nahradit dobrého učitele. Pokud vás láká tuto část jógového lesa prozkoumat hlouběji, vyhledejte ve svém okolí instruktora jin jógy, se kterým si budete rozumět. Jako u veškerého jógového cvičení, sama teorie nestačí: musíte se pustit do praxe. Je zábavné a poučné číst si o tom, jak a proč dělat jin jógu, ale její skutečnou hodnotu pochopíte teprve tehdy, když se sami ocitnete na podlaze. Takže... než se dáte do čtení, zvedněte se z pohovky či židle, položte si na podlahu polštář a pokračujte vsedě nebo vleže na zemi. Klidně měňte polohy, jak uznáte za vhodné, ale zůstaňte na podlaze tak dlouho, jak jen to bude možné. Už tím totiž začínáte praktikovat.