

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 JÓGY ....16

#### 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 šítalí ..... 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

##### ROZCVIČKA ..... 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 pávní ..... 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 bříse s oporou bolsteru ..... 96

Rotace na bříse s nohama do nůžek ..... 98

Protažení na boku ..... 100

### PŘEDKLONY ..... 101

Pozice dítěte ..... 102

Pozice vějíře..... 104

Leh na bříse s bolsterem pod pávní ..... 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 loďky 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

### SESTAVY .....130

#### 6. KAPITOLA: SESTAVY .....132

##### SESTAVY NA HORNÍ POLOVINU TĚLA .....133

Krk, horní polovina zad, ramena a paže .....134

##### SESTAVY NA DOLNÍ POLOVINU TĚLA .....139

Nohy, kolena, chodidla .....140

Kyčle .....145

##### SESTAVY NA ZÁDA .....149

Bolavá bederní páteř .....150

Zánět sedacího nervu .....155

##### SESTAVY NA DÝCHACÍ OBTÍŽE .....159

Běžné onemocnění cest dýchacích .....160

Astma .....164

##### SESTAVY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ .....169

Deprese .....170

Úzkostlivost .....174

Stres .....178

##### SESTAVY NA ŠPATNÉ TRÁVENÍ .....183

Kolitida, Crohnova nemoc a syndrom dráždivého tračníku .....184

Zácpa .....189

##### SESTAVY NA NEUROLOGICKÉ PORUCHY .....193

Mozková mrtvice a vysoký krevní tlak .....194

Alzheimerova choroba a demence .....199

Parkinsonova choroba .....202

##### SESTAVY PRO ŽENY .....206

Menopauza .....207

Těhotenství .....211

##### SESTAVY NA DALŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY .....215

Nespavost .....216

Bolesti hlavy .....220

Rakovina .....225

Osteoporóza a osteopenie .....230

Pásmová nemoc .....234

Bolavé svaly .....238

Hubnutí .....244

JAK POKRAČOVAT .....248

DOPORUČENÁ LITERATURA .....250

PODĚKOVÁNÍ .....252

O AUTORCE .....254





# 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 nejspíš 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 pusťme!





# 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 praktikujících. 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

Nejspíš víte, že existuje spousta různých stylů jógy. Pokud patříte mezi lidi, kteří se rádi zapotí, vyzkoušejte dynamičtější školy jógy, jako jsou aštanga či power jóga. Existuje také bikram jóga, která se cvičí v místnosti vytopené na vysokou teplotu, takže pocení se dostaví přirozeně. Dáváte-li přednost jemnějšímu stylu jógy, poohlédněte se po lekcích hatha, kripalu či Iyengar jógy, na nichž se možná i zapotíte, ale nejsou natolik dynamické.

V této kapitole se seznámíte s poměrně novou praxí restorativní jógy, která se od ostatních liší tím, že využívá pomůcek, aby se pozice mohly držet déle namísto jejich rychlého sledu. V józe jde o mnohem více než o pouhé fyzické cvičení. Zahnuje životní filozofii i fyzické pozice. Jóga nejenom rozvíjí pružnost a sílu, nýbrž také pomáhá ztišit mysl a navázat hlubší spojení sám se sebou. Čím se však restorativní jóga skutečně odlišuje? Pokračujte ve čtení.

## CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?

Restorativní jóga je hluboce uvolňující styl jógové praxe. Jedná se o *pasivní*, nikoliv aktivní praxi. Na rozdíl od aktivnějších stylů, kde pozice „plynou“ jedna za druhou, v restorativní józe se pozice drží pět, a dokonce až dvacet minut. Po tuto dobu pomocí dek, bloků a polštářů (bolsterů) různých tvarů a velikostí držíte „formu“. Forma napodobuje některé aktivnější pozice z aštanga, vinjása nebo Iyengar jógy, například záklony, předklony, rotace či obrácené pozice. Udržet formu vám pomáhají nejrůznější podpurné pomůcky, díky čemuž dosáhnete kýžených účinků – dojde například k otevření plic, uvolnění napětí v oblasti bederní páteře či jiným přínosům, kterými se budeme zabývat ve druhé kapitole. Pomůcky také vytvářejí dostatečné pohodlí, abyste se mohli pozici plně „odevzat“.

Nedílnou součástí praxe veškeré jógy je pustit část svého ega. To platí i pro restorativní jógu. Jóga učí trpělivosti, oddanosti a důvěře. Pokud dokážete toto učení uplatnit na podložce i mimo ni, vaše mysl bude lépe zvládat každodenní stres. Restorativní jóga uvádí tělo a mysl do rovnováhy a ty tak mohou mezi sebou navázat „komunikaci“. Při praktikování tohoto druhu jógy vstupujete do stavu hlubokého uvolnění. Právě zde můžete „pustit“ zakořeněné vzorce a nalézt pro tělo léčivou rovnováhu. Představte si květinu usazenou v dobré půdě (základně). Přidejte sluneční světlo a vodu a květina se začne otevírat do plného květu. Vy jste jako ta květina – potřebujete správné prostředí, abyste mohli začít rozkvétat a vydat ze sebe to nejlepší. Restorativní jóga vytváří právě takové prostředí.

Často zapomínáme na to, že si prostě potřebujeme odpočinout. Naše lidství nezakládá neustálá činnost, nýbrž bytí. Pokud si myslíte, že na odpočinek a uvol-

nění nemáte čas, pak restorativní jógu potřebujete o to více. Stejně jako u meditace chvíli trvá vycvičit mysl, aby se zklidnila. Někteří lidé dokonce považují restorativní jógu za jednu z nejobtížnějších praxí, protože ztišit se není snadné. I když vaše tělo třeba odpočívá, mysl jej vůbec nemusí následovat! Připravte se na to, až vaše mysl začne křičet. Je to přesně ten okamžik, kdy musíte vytrvat a hledat ticho a klid, protože právě o ně v jógové praxi jde. Představte si, že cvičíte štěně. Příkážete mu, aby si sedlo a zůstalo na místě, a ono se za vteřinu zvedne a odkráčí pryč. Vráťte štěně na místo, kde dostalo první příkaz, a zkusíte to znovu. Podruhé možná vydrží o trochu déle, a nakonec zůstane na místě, dokud mu nedáte volno. V restorativní józe pracujeme na tom „zůstat déle“ v klidu. Tato dovednost přijde vhod všem.

Přínosů restorativní jógy nejlépe využijete při každodenní praxi, ale výsledky uvidíte, i když ji budete praktikovat třeba jen jednou týdně. Restorativní pozice lze také zařadit do běžné jógové praxe a dodat tak na rovnováze aktivnějšímu cvičení a životnímu stylu. Nepochybuji, že až se do restorativní jógy vpravíte, zamilujete si ji!

#### MOUDROST JÓGY

Jóga se často předává přímo z učitele na žáka, proto buďte zpočátku opatrní. Pokud chcete praktikovat sami, poraďte se nejprve se svým lékařem. Tato kniha nenahrazuje zdravotní doporučení.

## POČÁTKY RESTORATIVNÍ JÓGY

Nyní už víte, o co v restorativní józe jde, proto je důležité seznámit se i s její historií. Počátky vývoje restorativních pozic sahají do roku 1937 a pojí se s indickým mistrem jógy a učitelem z Puny B. K. S. Iyengarem.

Iyengar studoval jógu u svého učitele a švagra Tirumalai Krishnamacharyi. Iyengar byl neduživý mladík a jóga mu pomohla získat dobré zdraví. Brzy se zařadil mezi nejlepší žáky, a nakonec nahradil jednoho z Krishnamacharyových studentů v jógové soutěži. V minulosti byly takové soutěže běžné. Studenti zde předváděli své dovednosti a veřejnost se touto formou seznamovala s jógou. Restorativní jóga vyrostla z vlastní Iyengarovy potřeby objevit terapeutické pozice, které by mu pomohly uzdravit a posílit své fyzické tělo.

Iyengar začal jógu vyučovat, když mu bylo osmnáct let. Postupně si začal všimnout, že studenti se v pozicích přepínají, což mohlo vést ke zranění či bolesti. Lidé, kteří přicházejí na svou první lekci jógy, obvykle věří, že chtějí-li něčeho dosáh-

nout, tak to stojí pot a slzy. Praktikanti tradiční jógy se snaží sami sebe překonat a chtějí rychle postupovat vpřed, což může často vyústit ve zranění. A přesně to Iyengar pozoroval i na svých lekcích – lidé na sebe příliš tlačili, čímž si ubližovali. Bolest je sice součástí každého fyzického cvičení, ale rozhodně se nechcete zranit. Filozofie restorativní jógy se od aktivnějších stylů v mnohém liší. My se učíme být vůči sobě ohleduplní a jemní, bez soutěživého ducha porovnávání s druhými. Postupujeme vpřed bez slz a bolesti.

Tato myšlenka přivedla Iyengara k tomu začít při výuce jógy používat různé pomůcky, aby bylo možné pozice upravit a setrvat v nich bez napětí. Lidé se tak mohou terapeutickým způsobem zotavit ze zranění, přepracovanosti a nemoci. Pomůcky přesně odpovídají svému označení. Patří sem například vycpané polštáře nazývané bolstery, bloky, židle, zeď, deky – vše, co vám pomůže setrvat po určitou dobu v léčivé pozici. Restorativní jóga má svůj původ v Iyengarově tradici. Využíváním pomůcek pomáhá každému jednotlivému studentovi nalézt správné fyzické a energetické nastavení daného okamžiku. Později začal Iyengar o svém přístupu přednášet na Západě. A když pochopili, co vše dobrého jóga nabízí, lidé z celého světa začali jezdit za Iyengarem, aby u něj mohli studovat. V současnosti pořádá Iyengar certifikované kurzy, jejichž absolventi šíří jeho učení v dalších zemích.

Dodnes cestují lidé do Indie, aby se mohli učit od Iyengara či se zotavit z fyzického i emočního zranění. Sám Iyengar již lekce nevede, avšak pořádá lékařské semináře pro své studenty. V době napsání této knihy Iyengar zrovna oslavil své 95. narozeniny. Tradici Iyengar jógy dále rozvíjejí jeho syn Prashant a dcera Geeta, spolu s vnučkou Abhijatou.

Jóga má dlouhou a bohatou historii, kterou my na Západě teprve pozvolna začínáme chápat. Tato kniha vás s touto praxí seznámí a snad vás inspiruje ke studiu její historie a filozofie. Restorativní jóga je poměrně nový styl a nabývá na oblibě, jelikož umí tak účinně pomáhat s nápravou neduhů naší uhoněné společnosti. Tělo zde zakouší a učí se, jak léčivé je *jen tak zůstat v klidu*, což je vpravdě duši veškeré jógové a meditační praxe. Prvním krokem je však cvičení. Proto jste po této knize sáhli. Ještě předtím se však seznámíme s účinky restorativní jógy.