



hatha
JÓGA

úvod pro začátečníky

WWW.ALICEMICUNEK.CZ



Jak začít s jógou (a neskonečit)

Co vám jóga může přinést:



Harmonie těla, mysli i ducha. Jóga znamená jednota, spojení (ze slova judž, jho).



Zkvalitnění dechu. Vědomý hluboký dech přináší energii našemu tělu a klid naší mysli.



Jógová praxe (ásány) nás vedou k uvolnění, síle, flexibilitě. Záleží na našem záměru.



Stres a životní výzvy, můžeme překonat snadněji díky napojení se na svou vnitřní moudrost.



Relaxace dává našemu tělu i mysli prostor pro uvolnění a ztišení.

Jak k tomu dojit:

Nalézání harmonie i mimo podložku. Každý den si uvědomit 3 věci, za které jste vděční.

Najděte si každý den chvílku na to, abyste si uvědomili svůj dech.

Naladte se na svou sankalpu - záměr. Kam si teď přejete směřovat svou pozornost?

Pracujte se svou myslí. Pokaždé, když se dostanete do intenzivních emocí, staňte se laskavým pozorovatelem.

Dopřávejte si čas k tomu, aby vaše tělo i mysl mohli regenerovat.

**Jóga je cesta k
hlubšímu poznání,
jak daleko povede
záleží na nás.**



PRANÁJÁMA

Plný jógový dech

Posadte se se vzpřímenou páteří, a pokud je to příjemné zavřete si oči. Svůj dech směřujte nejdříve do břicha. S každým nádechem se břicho vyklene a s výdechem se zase pupík vrátí k blíž k páteři. Nespěchejte. Následně směřujte svůj dech do hrudníku. Vnímejte, jak se s každým nádechem hrudní koš otevírá do stran, dopředu i dozadu. S výdechem se zase vrací zpátky. Pak směřujte svůj dech pod klíční kosti. Ramena se jemně zvedají a klesají zpět. Nyní propojte všechny tři oblasti do jednoho dlouhého nádechu - nejprve do břicha, pak do hrudníku na konec do ramen. A s dlouhým výdechem se uvolní ramena, pak hrudník a nakonec břicho. Pokračujte s plným jógových dechem dalších 5 - 10 minut.

SANKALPA

Váš záměr

Díky tomu, že zpomalíme a dovolíme si zastavit se, dostávají naše mysl i emoce prostor. Postupným praktikování meditace se mysl ztišuje. Dosáhneme tím laskavým přístupem sami k sobě, kdy pouze pozorujeme a snažíme se trpělivě vracet k našemu záměru. Tím může být například plný jógový dech. Nebo v sobě můžeme kultivovat klid, radost, uvolnění.

Ztište se a naladte se na to, co byste opravdu potřebovali. Ke svému záměru se zkoušejte vracet během dne. Večer před spaním se podívejte na celý svůj den a pozorujte, jak se vám podařilo svůj záměr naplňovat.

ÁSÁNY

Jógové pozice

Tělo je náš chrám. Často si uvědomujeme, jak moc dobře nám slouží, až když nás něco bolí. Jógová praxe je prevencí a jednotlivé pozice - ásány jsou pomocníky k tomu, abychom se ve svém těle cítili v harmonii. Zaleží na nás, jakým způsobem praxi uchopíme. Kam chceme směřovat svůj záměr, zda-li tělo potřebujeme posílit, uvolnit, jestli chceme v pozicích meditativně spočinout nebo prostě vypnout hlavu. Najděte si v tom to své.

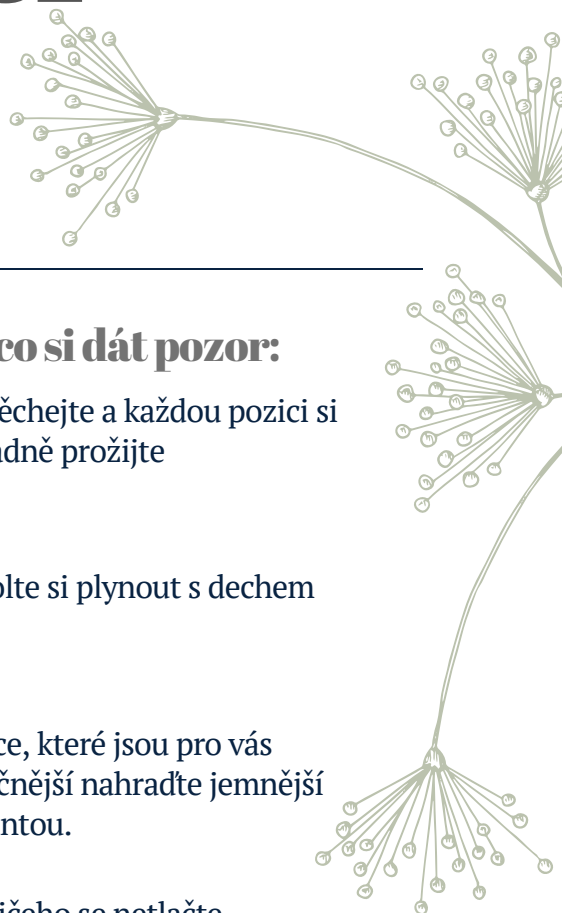
Jak se dneska cítím?

**Co bych teď nejvíce
potřeboval / a?**

**Kam bych chtěl / a
díky józe směřovat?**



Pozdrav slunci (rishikešský)



O čem je Pozdrav slunci:



Komplexní sestava 12ti pozic, která přináší vitalitu a pružnost těla



Každý pohyb je propojen s dechem, pomocí tohoto spojení se harmonizuje mysl



Dynamická sestava, která prohřívá tělo



Intenzitu můžete přizpůsobit svému aktuálnímu rozpoložení



Pravidelnost vám dodá uvolnění a hlubší prožitek

Na co si dát pozor:

Nespěchejte a každou pozici si důkladně prožijte

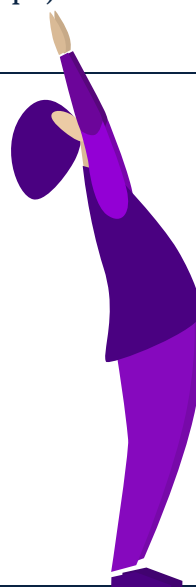
Dovolte si plynout s dechem

Pozice, které jsou pro vás náročnější nahraďte jemnější variantou.

Do ničeho se netlačte.

Vložte do své praxe záměr (sankalpu)

**"Pozdrav slunci revitalizuje každý aspekt našeho bytí, od fyzického k duchovnímu."
Shiva Rea**



Pozdrav měsíci

O čem je Pozdrav měsíci:



Harmonizuje měsíční energii v těle



Dokáže zklidnit naše tělo i mysl



Na rozdíl od předozadního pozdravu slunce je tato sestava úklonová



Využívá se na večer, když si přejeme ztišit energii.



Dokáže uvolnit tělo k vydatnému spánku

Jak posunout svou praxi:

Propojte se na začátku praxe s dechem.

Vnímejte své rozpoložení a nejděte přes své síly.

Pokud se vynoří nějaké myšlenky, jemně pozvěte svou mysl zase k dechu.

Zkuste se naladit na dech a vnímejte své tělo i mimo podložku.

Vložte do své praxe záměr (sankalpu)

**Nalad' se na svou energii,
vnímej energii přírody.**



Pozdrav měsíci



Co mi pomáhá k tomu,
abych se ztišila?

**Jak bych si přál/a, aby
začínal můj den?**

**Jaké myšlenky si po ránu
přeju?**

**Co mohu udělat proto, aby
mé ráno bylo příjemnější?**



1 Pozice modlitby



PRANAMASANA

POSTAVTE SE NA ZAČÁTEK PODLOŽKY. CHODIDLA JEMNĚ ZATLAČTE DO ZEMĚ VE TŘECH MÍSTECH - KLOUB POD PALCE, POD MALÍČEK A NA PATĚ. AKTIVUJÍ SE CELÉ DOLNÍ KONČETINY.

NEPROLAMUJTE KOLENA. AKTIVUJTE BŘICHO I ZADEK.

RAMENA SE STAHUJÍ DOLŮ A DOZADU.

CELÉ TĚLO JE AKTIVNÍ, ALE PŘESTO UVOLNĚNÉ

=

STHIRAM SUKHAM ASANAM.

nádech a výdech

4 Pozice jezdce



nádech

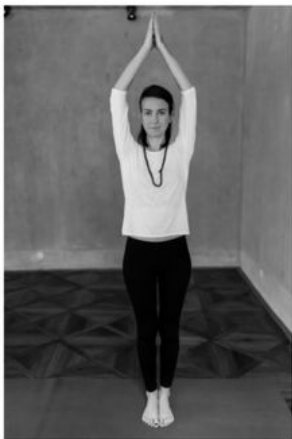
ASHVA

SANCHALANASANA
S DALŠÍM NÁDECHEM ODKROČTE PRAVOU NOHU SMĚREM DOZADU.

KOLENO MŮŽE ZŮSTAT OPŘENÉ O PODLOŽKU. NEBO MŮŽETE NECHAT PRAVOU NOHU PROTAŽENOU.

CELOU PÁTEŘ PRODLUŽTE A KOUKNĚTE POHLEDEM SMĚREM VPŘED.

2 Pozice zvednutých paží



HASTA UTTHANASANA

S NÁDECHEM PAŽE ZVEDNĚTE NAHORU. SPOJTE DLANĚ.

RAMENA STÁLE ODTAHUJTE OD UŠÍ.

POKUD NETRПÍTE POTÍŽEMI V OBLASTI BEDER, DOPŘEJTE SI JEMNÝ ZÁKLON. BŘICHO ZŮSTÁVÁ STÁLE AKTIVNÍ, ABY OCHRÁNILO BEDRA. POHLED SMĚRUJE K DLANĚM.

nádech

5 Pozice prkna



výdech

DANDASANA

S NÁSLEDUJÍCÍM VÝDECHEM ODKROČTE I LEVOU NOHU SMĚREM DOZADU.

V POZICI PRKNA ZPEVNĚTE CELÉ TĚLO.

VÁHA JE ROZLOŽENÁ MEZI PAŽE I ŠPIČKY CHODIDEL.

POHLED SMĚRUJE DOLŮ.

3 Hluboký předklon



PADA HASTASANA

S VÝDECHEM ROLUJTE PÁTEŘ OBRATEL PO OBRATLI DOLŮ. ZACHOVEJTE SI **PRODLOUŽENÁ ZÁDA.**

V POZICI HLUBOKÉHO PŘEDKLONU ÚPLNĚ UVOLNĚTE HORNÍ ČÁST TĚLA, VČETNĚ KRČNÍ PÁTEŘE.

DOVOLTE, ABY SE HLAVA PROTÁHLA ZA TEMENEM SMĚREM DOLŮ.

výdech

6 Pozice píďalky



zádrž dechu

ASTANGA NAMASKARA

S DALŠÍM NÁDECHEM POKRČTE KOLENA (POZICE STOLU) A S VÝDECHEM KLESNĚTE HRUDNÍKEM A BRADOU DOLŮ NA PODLOŽKU. LOKTY JSOU STÁLE U TĚLA.

POZICI PÍĎALKY JE MOŽNÉ PROVĚST TAKÉ SE ZÁDRŽÍ DECHU. Z POZICE PRKNA TEDY PŘEJĎETE ROVNOU DO POZICE PÍĎALKY A ZADRŽTE DECH.

7 Kobra



nádech

BHUJANGASANA

S NÁDECHEM JEMNĚ ZVEDNĚTE RAMENA A HLAVU OD PODLOŽKY.

RAMENA A LOPATKY SE STAHUJÍ DOLŮ, POHLED SMĚRUJE VPŘED.

!!!

V POZICI NEPROPÍNEJTE LOKTY, TO BY BYL PŘLIŠ VELKÝ ZÁKLON PRO BEDRA.

10 Hluboký předklon



PADA HASTASANA

S VÝDECHEM DOŠLÁPNĚTE LEVOU NOHOU DOPŘEDU.

V POZICI HLUBOKÉHO PŘEDKLONU ÚPLNĚ UVOLNĚTE HORNÍ ČÁST TĚLA, VČETNĚ KRČNÍ PÁTEŘE.

DOVOLTE, ABY SE HLAVA PROTÁHLA ZA TEMENEM SMĚREM DOLŮ.

výdech

8 Pozice hory



výdech

PARVATASANA

S VÝDECHEM VYNESTE PÁNEV NAHORU.

NEVÁHEJTE SI PŘESUN DO TĚTO POZICE ROZFÁZOVAT. MŮŽETE PŘEJÍT PŘES KOLENA (POZICE STOLU).

SEDACÍ KOSTI VYTÁHNĚTE CO NEJVÍCE NAHORU, CELÁ ZÁDA PROTÁHNĚTE A LOPATKY A RAMENA ODDALUJTE OD SEBE.

11 Pozice zvednutých paží



HASTA UTTHANASANA

ROLUJTE PÁTEŘ S NÁDECHEM OBRATEL PO OBRATLI NAHORU. ZACHOVEJTE SI PRODLOUŽENÁ ZÁDA. PAŽE ZVEDNĚTE NAHORU, SPOJTE DLANĚ.

RAMENA STÁLE ODTAHUJTE OD UŠÍ.



POKUD NETRPIETE POTÍŽENÍ V OBLASTI BEDER, DOPŘEJTE SI JEMNÝ ZÁKLON. BŘICHO ZŮSTÁVÁ STÁLE AKTIVNÍ, ABY OCHRÁNILO BEDRA.

nádech

9 Pozice jezdce



nádech

ASHVA SANCHALANASANA

ČEKÁ VÁS NÁVRAT ZPĚT.

S DALŠÍM NÁDECHEM ODKROČTE **LEVOU** NOHOU SMĚREM **DOPŘEDU**.

KOLENO MŮŽE ZŮSTAT OPŘENÉ O PODLOŽKU. NEBO MŮŽETE NECHAT PRAVOU NOHU PROTAŽENOU.

CELOU PÁTEŘ PRODLOUŽTE A KOUKNĚTE POHLEDEM SMĚREM VPŘED.

12 Pozice modlitby



PRANAMASANA

POSTAVTE SE NA ZAČÁTEK PODLOŽKY. CHODIDLA JEMNĚ ZATLAČTE DO ZEMĚ VE TŘECH MÍSTECH - KLOUB POD PALCE, POD MALÍČKEM A NA PATĚ. AKTIVUJÍ SE CELÉ DOLNÍ KONČETINY.

NEPROLAMUJTE KOLENA. AKTIVUJTE BŘICHO I ZADEK.

RAMENA SE STAHUJÍ DOLŮ A DOZADU.

A POSLEDNÍ KROK...VÁŠ ÚSMĚV.

nádech a výdech

Pránájáma dechové techniky

Proč je dech tolik důležitý:



Dech nás provází po celý život od narození až do smrti.



S každým nádechem získáváme kyslík nezbytný pro fungování našeho těla.



Čím kvalitnější je náš dech, tím více kyslíku/energie/prány můžeme dostat do svého těla.



S každým nádechem se v těle zapojují dýchací svaly, které pomáhají masírovat orgány v našem břiše.



Jógová praxe nám dopřává připravit naše tělo na kvalitní dýchání a také na usednutí v meditaci.

Jak praktikovat denně:

Najděte si doma místo na svou praxi.

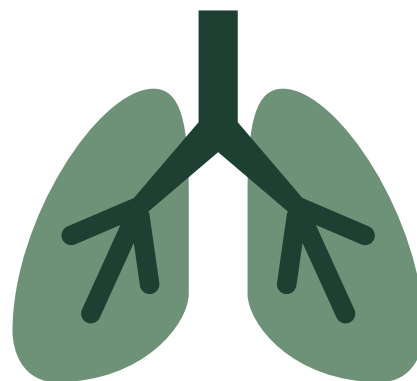
Dopřejte si pro začátek klidně jen 5 - 10 minut, ale zkuste to pravidelně.

Buďte k sobě trpěliví a výsledky přijdou časem.

Sledujte svůj dech i během dne a kdykoliv si vzpomenete, zkuste jej prodloužit (brániční dech).

Pozorujte, jak pomalejší dech vede k relaxaci a dynamičtější k energizaci.

**"Perlu lze najít v ústřici.
Ústřice je však na dně moře.
Ponoř se tedy hluboko."
Kabir**



Proč je tolik důležitá relaxace

Jak na relaxaci:



Zpomalte své tempo, ať už jde o aktivity, denní rytmus a nebo váš dech.



Naladte se na svůj dech a vědomě ho prodlužte.



Naslouchejte svým myšlenkám a dejte jim prostor. "Uklidte si ve své hlavě."



Dopřávejte si relaxaci pravidelně, nenechávejte to až na dobu, kdy cítíte, že už nemůžete dál.



Najděte si svůj způsob relaxace, kdy vnímáte, že se může uvolnit tělo, mysl i emoce.

Co je dobré vědět:

U relaxace můžete sedět i ležet. Dokonce lze relaxaci provádět při chůzi.

Relaxovat se vám může snadněji, když jemným protažením nejprve uvolníte tělo.

Buďte k sobě trpěliví a výsledky přijdou časem.

Je dobré si uvědomovat své tělo, aby páteř byla protažená.

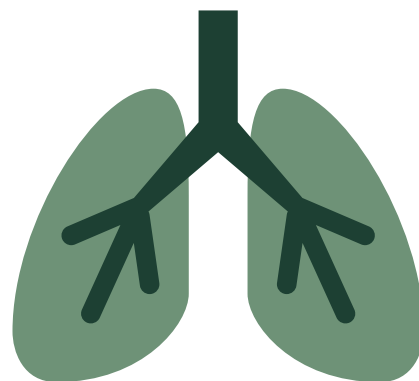
Jakmile se naučíte relaxovat, jste už jen krůček od meditace.

chitta vritti nirodaha

Ztišit rozkolísanou mysl.

Jóga Sútry

WWW.ALICEMICUNEK.CZ



PRANÁJÁMA

Kapalabhati

Tato dynamická dechová technika energetizuje celé tělo. Nedoporučuje se při zvýšeném krevním tlaku, v těhotenství, během menstruace a při akutních zánětech v těle.

Praxe probíhá pomocí pasivního nádechu a aktivních výdechů, kdy se pohybuje břicho. Po každém kole následuje zádrž po nádechu a následná pauza slouží k pozorování energie uvnitř. Při kapalabhátí se aktivuje mula bandha.

PRANÁJÁMA

Nádi shodana

Technika, která harmonizuje naše tělo a vyrovnává energii slunce (ha) a měsíce (tha). Používáme "vishna mudru" tedy palec a prsteníček pravé ruky. Palcem zacpeme pravou nosní díрку a vydechneme levou, znovu se levou nosní dírkou nadechneme, zacpeme ji prsteníčkem a vydechujeme pravou nosní dírkou. Tou se opět nadechneme, zacpeme dířku palce a vydechneme levou. A tak dále.



ÁSÁNY

Pozice ve stoje

Pozice ve stoje kultivují naši sílu, stabilitu a rovnováhu. Je dobré mít na paměti aktivní střed těla. Když aktivujeme bandhy a propojíme ásány s dechem ještě získáme ještě více benefitů z naší praxe. Pozice podporují naše trávení i lymfatický systém. Na jemnější úrovni nám dodávají vnitřní odhodlání a energii.

Jak nejraději relaxuju?

**Jak často si dopřávám
prostor pro sebe?**

**Jaké jsou mé nejčastější
myšlenky?**



Jak najít a udržet klid

Jak kultivovat harmonii:



Tělo, mysl i duše jsou propojené a fungují v symbióze.



Pokud dlouhodobě něco zanedbáváme, tělo začne vysílat varovné signály.



Jedním z kroků je vnímat svůj dech, své tělo a naučit se tyto signály těla rozpoznávat a důvěřovat jim/si.



Dalším krokem může být vnitřní sebereflexe, například pomocí večerního ztišení nebo zápisu do deníku.



Je výhodné nechat svou mysl otevřenou a čas od času vystoupit ze své komfortní zóny.

Co harmonii odvádí pryč:

Spěch, stres, strach. Zkuste situaci pozorovat a ztišit dech.

Orientace na výkon. Kompenzaci může přinést laskavá péče o sebe, relaxace a uvolnění.

Nepravidelný spánek a strava. Tělo má rádo pravidelný rytmus. Stejně jako tomu je v přírodě.

Příliš mnoho podnětů (TV, sociální sítě, informace), i těch dobrých. Zkuste si zvolit jednoduchost.

Toxické vztahy a prostředí.

Když jsme v situaci, která nám nevyhovuje, můžeme ji změnit, odejít z ní nebo ji přijmout.

Eckhart Tolle

WWW.ALICEMICUNEK.CZ



**Je něco v mém životě, co mi
brání žít v harmonii?**

**Co mohu udělat proto,
abych se cítil/a více v klidu?**

**Jak mohu harmonii šířit
dál do světa?**



Jógové ranní rituály

Jak začít nový den s jógou:



Začněte ráno s šálkem teplé vody s kapkou citrónu, která pomůže nastartovat vaše zažívání.



Svou běžnou ranní hygienu můžete doplnit o očistu jazyka škrabkou.



Pro očistu nosu tzv. "džala nétí" můžete použít konvičku s vlažnou vodou a špetkou himalájské soli.



Následně si můžete dopřát dechové techniky kapalabháti a nádí shodana (viz výše). Ty podpoří vaše trávení i bystrou mysl.



Můžete pak pokračovat pozdravem slunci nebo jinou praxí s ohledem na svůj cyklus.

Otázky k zamyšlení:

Mám dostatek kvalitního spánku?

Jaké jsou mé první myšlenky po probuzení?

Trávím své rána podle svých představ?

Co mohu udělat proto, aby moje ráno bylo příjemnější?

Co mi ráno udělá nejvíce radost?

Dopřejte si po ránu prostor pro naladění na své tělo a dech. Je to kompas k celému dni.

