

Cvičíme jógu



Vítejte ve zcela jiném světě - světě jógy!

Potřebujete protáhnout ztuhlé svalstvo, oprostit se od každodenních starostí a najít ztracenou rovnováhu těla i ducha? Pak jste ideálním kandidátem pro cvičení jógy. **Nevadí, že jste cvičením zcela nepolíbení a neuběhnete více než deset metrů. S jógou lze začít pomalu a dle svých možností.**

Kdo může jógu cvičit?

Jedinečnost tohoto - řekněme - sportu tkví v tom, že je určen pro širokou škálu osob. **Cvičit mohou ženy, muži i děti bez rozdílu věku či hmotnosti. Také nastávající maminky či senioři jsou na józe vítáni. Pro ně jsou dokonce určeny i speciální cviky a lekce.**

Historie sahá do Indie

Nejstarší zmínky o tomto cvičení se datují až do hlubokých dob před naším letopočtem a jsou **spojeny s indickou civilizací**. Tehdy se však jednalo spíše o **způsob meditace a uctívání**.

Co s sebou a co na sebe?

Jóga nepatří mezi cvičení, na která potřebujete bůhví jaké vybavení. **Ideální je volnější oblečení, které však nepřekáží pohybu.** Pokud se do tohoto cvičení zamilujete, můžete investovat do speciálních svršků, navržených tak, aby byl pohyb co nejkomfortnější. **Kromě toho si přibalte karimatku, ručník a dostatek vody.** Různé formy jógy využívají i další pomůcky - od deky, očních sáčků, meditačních polštářků, přes míče, cihličky z měkkého materiálu až po běžné domácí zařízení, jako je židle.

Kdy a jak začít?

U jógy je třeba uvědomit si, že se cvičení vyvíjí a nabaluje na sebe. Je založeno na jednotlivých pozicích, které mají své významy - nic se při nich nedá uspěchat. Pokud jste tedy jógou zcela nepolíbení, přihlaste se do lekcí pro naprosté začátečníky. Myslíte-li to s jógou vážně a hodláte-li poznat tento pohyb i ze strany meditace, najdete si raději speciální školu jógy než lekce v běžném fitness centru.

Bezpočet druhů

- **Bikram jóga (Hot jóga)** - jedná se o **dynamické cvičení 26 poloh hatha jógy ve vyhřátém sále (zhruba 42°C)**. Jejím zakladatelem byl Bikram Choudhury, který ji na pozvání Lékařské komory přivezl v roce 1971 do USA z Indie.
- **Power jóga** - nejznámější a nejdostupnější forma jógy v současnosti. **Buduje fyzickou i duševní kondici a spojuje jógu s prvky pilates a aerobiku.**
- **Hathajóga** - využívá tělo k vnitřnímu tápání, **jedná se o silové cvičení, avšak pomalu provedené.** Cvičenec se zaměřuje na pravidelnost dechu a masáž vnitřních orgánů.
- **Aštangajóga** - dynamické a fyzicky náročné provedení jógy. **Sestává z přesně daného pořadí pozic - ásan tvořících plynulou sestavu.**
- **Gravid jóga** - speciální cviky hatha jógy sestavené na tělo nastávajícím maminkám. Workout jóga- dynamické cvičení určené pro zvýšení kondice.
- **Dance jóga** - **spojení jógy s tancem**, v rámci jednotlivých lekcí se učí části taneční soustavy.

Osobní zkušenost:

*Kdo z nás by v uspěchané době nechtěl na chvílku zastavit a vydechnout, ale přesto udělat něco pro své tělo. Jóga skutečně nabízí šedesát minut záprahu pro tělo a odpočinku pro duši. Pokud se přihlásíte na lekci, která je připravena pro naprosté začátečníky, nic nepříjemného vás nemůže překvapit. Pozice pomáhají uvolňovat tělo krůček za krůčkem, takže se s každou lekcí zlepšujete. **Můžete cvičit kdekoliv - pár minut doma, pár minut v zaměstnání nebo o samotě v klidu přírody. Brzy si na tento okamžik věnovaný pouze vaší maličkosti zvyknete. Je jako droga!** Moderní formy jógy navíc umožňují využívat potenciál jógy i jedincům, kteří netíhnou k meditaci a duševnímu poznání. Tehdy může být jóga perfektním prostředníkem ke zlepšení držení těla.-drei-*