



FITNESS 10. 07. 2019

Jin jóga pracuje s elementy jin jang a uvolňuje meridiány v těle

Jistě už jste slyšeli o jin jang pocházejících z čínské filozofie - jsou to dvě síly, které jsou k sobě opačné a vzájemně se doplňují. Jsou součástí...

Možná o józe uvažujete už další dobu, jen jste ještě nezačali, protože nevíte, který typ si vybrat. Možná jste již několik druhů vyzkoušeli a zatím vám žádný nevyhovoval. Možná jógu praktikujete už nějakou dobu a chcete se vydat určitým směrem. A možná vám o jin józe nadšeně vyprávěla kamarádka a chcete se dozvědět víc. Ať je váš důvod jakýkoliv, pojďme se podívat na to, jestli by jin jóga (nebo také *yin jóga* či *jīn yoga*) vyhovovala právě vám.

Jin jang - proč právě jin jóga?

Jistě už jste slyšeli o **jīn jang** pocházejících z čínské filozofie - jsou to dvě síly, které jsou k sobě opačné a vzájemně se doplňují. Jsou součástí všeho kolem nás a zajišťují rovnováhu.

Jin je tmavší element, je tajemný, spojovaný s nocí a často symbolizován vodou a zemí. Označuje se také jako ženský element. **Jang je světlý, veselý, aktivní** - symbolizuje ho oheň a vítr - charakterizuje den a mužský element. Ani jeden ze symbolů nelze vykládat doslovně, neustále se prolínají a vyvažují. A tak nejenže den nemůže být bez noci, ale i v noci je světlo zastoupeno měsícem a hvězdami a také den má svá tmavá místa.

Zatímco yangové typy jógy (např. [power jóga](#), aštanga jóga či vinyása jóga) se zaměřují po fyzické stránce především na svaly, **jīn jóga se soustředí především na klouby, kosti, fascie, vnitřní**

orgány a proudění energie v těle.

Jin jóga - jak se provádí?

Stejně jako jiné typy jógy, i jin jóga pracuje s **energií těla čchi**, která v těle prochází drahami zvanými **meridiány**, [přečtěte si o meridiánech](#). Dochází tak k propojení indických jógových asán (pozic) s **čínskou medicínou**. Největší změnou pro ty, kteří už vyzkoušeli jiné typy jógy, je fakt, že v jin józe se jednotlivé pozice vykonávají **dlouho** (pro začátek 3-5 minut, v pokročilejších lekcích i více než 10 minut) a takříkajíc **pasivní formou**, bez použití síly.

Cílem je uvolnit meridiány tak, aby energie nezůstala nikde blokována. Často se jednotlivé lekce jin jógy zaměřují na určitou část těla – záda, pánev, nohy (jin část těla je ta spodní), ale také na krk a ramena atd. Lektor vám také poví, jak jsou které části propojené s vnitřními orgány, takže můžete uvolnit např. [meridián srdce](#), [meridián jater](#) apod.

Jin jang, to je čas na uvolnění mysli

Pro někoho může být setrvání delší dobu v jedné pozici ze začátku namáhavé nebo naopak zdánlivě nudné, může docházet ke střídání různých pocitů frustrace a jiných emocí. K delšímu udržení pozice se pracujete postupně a je třeba se zaměřit nejen na fyzickou stránku pozice, ale především se soustředit na proudění energie.

Jin jóga může být užitečná pro ty, kteří se potřebují **zklidnit a obrátit se zpět do sebe**. Při správném soustředění vám jin jóga pomůže **využít přítomného momentu**, přijímat věci, tak jak jsou, a nechat je plynout. Budete narážet na vlastní fyzické hranice, i na ty myšlenkové, a budete se je snažit zdolat – ne za každou cenu, určitě není cílem se zranit – a budete se **vyrovnávat s emocemi**, které budou tuto snahu provázet.

Kdy praktikovat jin jógu?

Zatímco jangové typy jógy vás mohou ráno skvěle nastartovat, jin jóga vám může navečer pomoci srovnat si myšlenky a zklidnit se. Nic ale není jednoznačné, proto právě vám může připadat **jin jóga jako skvělý start dne**. Často je výhodné zařadit do svého programu jin jógu v době, kdy prožíváte **náročnější období** – stres, velké množství práce, osobní trable, důležitá rozhodnutí – aby právě vyvážila napětí či zvýšenou aktivitu. Důležité je upozornit toho, kdo kurz vede, na případné zdravotní potíže, zvlášť pokud se pozice týkají oblastí, které vás trápí.

Pro začátek je určitě vhodné vyzkoušet si kurz v některém z jógových studií, obzvláště pokud nemáte s jógou mnoho zkušeností. Později vás již mohou provázet nahraná videa z internetu. Možná přijdete na to, že jin jóga pro vás vůbec není. Možná vám nebude stačit samotná a doplníte ji jiným typem jógy. Určitě je to ale něco, co stojí za to zkusit, **naslouchat vlastnímu tělu**, a to vás povede. A vůbec si nedělejte starosti z toho, pokud se při závěrečné šavásaně (odpočinkové poloze „mrtvoly“) dostanete až do hladiny, ze které vás probere až fakt, že ostatní už se jsou po lekci sbalení a odcházejí :)