



FITNESS 09. 09. 2020

Jóga pro začátečníky není složitá, vyzkoušejte si ji

V západním světě zažívá v současnosti jóga svůj vrchol. Za posledních 70 let vzniklo obrovské množství druhů jógy - bikram jóga, ananda jóga,...

Jóga je na vzestupu. Patří mezi jedno z nejpopulárnějších cvičení ve fitness centrech. Čím to? Jóga není jen o tělesném cvičení, je to cesta k sebeuvědomění, k tomu, jak se stát lepším, k duchovnímu rozvoji, je to komplexní věda o člověku. Okuste, jak se cvičí jóga pro začátečníky, jistě vás bude bavit.

Dnešní doba vyznává kult mládí a rychlosti. Celý život je jeden velký běh. Říká se tomu žít naplno, ale je to tak? Skutečně to tak chceme? Pokud ano, tak proč tolik z nás bere antidepressiva, proč nemůžeme spát a proč nás trápí různé psychosomatické neduhy? Jóga (a nejen jóga pro začátečníky) se stala jedním z prostředků, jak dojít k „věčnému mládí“, jak mít hodně energie a ještě více toho stihnout.

Jóga na vzestupu

V západním světě zažívá v současnosti **jóga svůj vrchol**. Za posledních 70 let vzniklo obrovské množství druhů jógy - bikram jóga, ananda jóga, hormonální, powerjóga, těhotenská... Stal se z ní zkrátka **dobře prodejný artikl**. Často i samotní cvičitelé zapomínají na původní principy, na podrobně propracovaný systém - přidávají vlastní nápady, přizpůsobují ji různým moderním trendům, a tak v podstatě likvidují její jedinečnost. **Jóga pro začátečníky je hitem**. Málkdo si však uvědomuje, že [jóga není jen o tělesném cvičení](#), je to cesta k sebeuvědomění, k tomu, jak se stát lepším, k duchovnímu rozvoji, je to **komplexní věda o člověku**.

Jóga pro začátečníky

U nás se nejčastěji setkáváme s **rádžajógou neboli královskou cestou**. Je metoda, jak se stát sám sebou, jak ovládnout vlastní tělo a smysly. Byla sepsána jako sbírka pouček o systému jógy v knize **Jógasútra Pataňdžaliho** (tisíc let před naším letopočtem). Celý tento systém **je znám pod pojmem Osmidílná stezka**. Je to ideální **jóga pro začátečníky**.

Jóga pro začátečníky: Ásany

Všeobecně je známo, že **jóga cvičí ásany, co to ale vlastně je?** Lidské tělo si můžeme představit jako mnohaúrovňovou síť kanálů, orgánů a obvodů. **Při aktivním cvičení ásan** jogín přes marmy (citlivé body, skrze které se rozvádí prána do celého těla, těch hlavních je v těle sedm) **aktivuje jednotlivé prány** a tím [ovlivňuje ve svém těle fyziologické i psychologické procesy](#). **Jógové pozice jsou koncipovány tak**, aby působily na tyto body tlakem, tahem nebo kontrakcí.



Při aktivizaci těchto kanálků dochází k zásobování celého těla pránou. V ájurvédě se říká, že **správná ásana, pokud je provedena špatně, nemá žádný přínos**. Správně prováděnou pozici je potřeba spojit s dechem. Jak na to, učí **jóga pro začátečníky**.

Jóga pro začátečníky: Působení na lidské tělo

Ásany **dovedou udržovat tělo v ideálním zdravotním stavu**. Zachovávají pružnost páteře, čímž **zajišťují optimální průtok energie** prostřednictvím nervů. Při jejich pravidelném cvičení **dochází k systematické očistě tkání**. Dle ájurvědy jsou ásany a potrava nejdůležitější způsoby **fyzických**

léčebných prostředků. Ásany tedy zlepšují prokrvování v jednotlivých částech těla, **zvyšují flexibilitu, maximalizují průtok energie a odstraňují vnitřní tření.** Tento systém využívá i dnešní psychologie, některé psychoterapeutické směry pracují nejenom s myslí, ale i s tělem klienta.

Jóga pro začátečníky: Kdy je vhodné cvičit?

Říká se, že stromek se musí ohýbat, dokud je mladý. Podobné je to i s naším tělem. **Začne-li se jóga pro začátečníky cvičit v dětství,** mladý organismus si zafixuje správné držení těla a **vytvoří správný pohybový vzorec.** Pak pro nás bude nepřírozené mít ohnutá záda, stažené hýždě nebo jiné **typické projevy dnešního sedacího stylu.** V našem moderním světě lidé začínají cvičit jógu **spíše ve středním věku,** kdy dochází ke zklidňování, nebo když **přestávají stačit na dynamické sporty.** Mnoho lidí, které [jóga pro začátečníky](#) nikdy nezasáhla, mají pocit, že to je „**pomalé válení se po karimatce**“. Ovšem to je velký omyl. Každý, kdo se józe věnuje, ví, že **to je náročné,** ale přitom dokonale **vyvážené protažení i posílení těla.**

Jóga pro začátečníky: Praktické rady

- Jóga by se měla cvičit **v absolutním klidu.**
- **Neměla by bolet** a rozhodně bychom neměli mít propocená trička jako u dynamických sportů.
- Po hodině je důležité se **alespoň hodinu nesprchovat** a nechat v klidu cvičení doznít.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)