

JÓGA

PRO ZAČÁTEČNÍKY



KAROLÍNA TOU-JOU CHUDOBOVÁ

 **PRESS**

Jóga pro začátečníky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Karolína Tou-Jou Chudobová
Jóga pro začátečníky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

JÓGA

PRO ZAČÁTEČNÍKY

KAROLÍNA TOU-JOU CHUDOBOVÁ



PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem, kteří mě svými inspirujícími otázkami a zájmem o jógu popostrčili k sepsání mých poznatků o jógovém životě.

Děkuji všem, kteří zpochybňovali a zpochybňují má intuitivní rozhodnutí, která směřují k pravdě, spravedlnosti a lásce, a tím mě motivují k pozorování, přemítání a bádání.

Děkuji svým milovaným nejbližším, kteří jsou pro mě nejdůležitější na celém širém světě.







NA ZAČÁTEK...

Každý děláme, co můžeme. Darovali nám život, my pobíháme tady po světě a mnohdy si nevíme rady, co s ním.

Hledáme pravdy, lásky a štěstí, ale občas nalézáme lži, nedorozumění a propady.

Padáme do děr poznání, abychom se z nich po nějaké době vyhrabali, vyšli na vrchol a po čase zase spadli do jiných.

Chvíli duchovno, chvíli materiálně, chvíli naplnění, chvíli prázdnota.

To, co nám ale dává nejvíc zabrat, jsme my sami.

A právě jóga se může stát věrným průvodcem na cestě našeho nikdy nekončícího poznání.

Žij, ať to stihneš.





OBSAH

ÚVOD	10
PROČ PRÁVĚ JÓGA	13
JE JÓGA PRO KAŽDÉHO?	16
MÁM NA TU JÓGU VŮBEC JÍT?	18
EXISTUJE IDEÁLNÍ LEKTOR?	20
CO S SEBOU, CO NA SEBE?	23
ZRCADLA V SÁLE	25
PROČ TEN LEKTOR NECVIČÍ?	26
TYPY ZAČÁTEČNÍKŮ	28
JÓGOVÝ JAZYK	32
STYLY JÓGY	42

I. TRADIČNÍ STYLY

HATHAJÓGA	46
IYENGAR JÓGA	48
AŠTANGA VINJÁSA JÓGA	53
KUNDALINÍ JÓGA	60

II. MODERNÍ STYLY

HORMONÁLNÍ JÓGA	67
POWERJÓGA	73
BIKRAM A HOT JÓGA	80
OBLIČEJOVÁ JÓGA	86
AERO/FLY JÓGA, JÓGA V SÍTÍCH	90



PADDLEBOARD JÓGA	95
DANCE JÓGA	96
ČAKRA JÓGA	97
EMOČNÍ JÓGA	98
DALŠÍ STYL	99
GRAVIDJÓGA	101
DĚTSKÁ JÓGA A TEEN JÓGA	110

III. ZDRAVOTNÍ A RELAXAČNÍ JÓGA

RESTORATIVNÍ JÓGA A JÓGA NIDRA	118
JIN JÓGA	123
ORGÁNOVÁ JIN JÓGA	129
FASCIÁLNÍ A TERAPEUTICKÁ JÓGA	134
ZDRAVOTNÍ JÓGA A PRÁCE S DIASTÁZOU	139

IV. ZÁKLADNÍ POZICE A JEJICH SKRYTÉ BENEFITY

DÍTĚ BALÁSANA	146
KOČKA MARDŽARIÁSANA	148
HŮL DANDÁSANA S PŘEDKLONY A JEJÍ VARIANTY	152
POZICE SVÍČKY S POKRČENOU NOHOU PADA AKUNCHANÁSANA	
V SARVANGÁSANA	154
MŮSTEK SETU BANDHÁSANA	156
MRTVOLA ŠAVÁSANA	158



ÚVOD

Milý čtenáři, jogíne, možná budoucí jogíne, dobrý člověče,

tato kniha je plná zkušeností a poznání skrze jógu. Nasbírala jsem je během dosavadní praxe a zároveň od svých jógových přátel, kteří jsou součástí knihy. I po tolika letech s jógou mně v mnohém otevřeli oči a jsem jim vděčná, že se se mnou, potažmo s vámi, podělili o své jógové zkušenosti.

Potvrdili mi,

- * že jóga je nikdy nekončící poznání;
- * že jóga dělá lidi uvědomělejšími;
- * že má tu zázračnou moc pomoci nám, abychom se cítili lépe a abychom se chovali vlídněji k sobě i svému okolí.

Vzhledem k tomu, že současná doba jógu halí do různých nesrozumitelných názvů a přidává jí příchut' magie a ezoteriky, stává se tak občas něčím nesrozumitelným a obávaným. Lidé nevědí, jakou lekci si vybrat, jak její název vyslovit a v čem se různé styly jógy liší od ostatních. Obávají se, že nezapadnou, neudělají to, co ostatní, budou se cítit trapně nebo budou muset vzývat nějakého boha a u toho zpívat divná slova.

Alespoň tak na mě současná doba působí. Proto jsem sepsala své zkušenosti do této knihy, která přináší základní informace o tom, jak jednoduše jógu vpustit do svého života, aniž bychom se na to museli dlouho připravovat. Ráda bych, abychom společně poznali, jak může jóga naprosto přirozeně obohatit prožívání našeho života. Abychom možná lépe pochopili, o čem jóga může být a jak nám může pomoci. Fyzicky i duševně.

V knize se věnuji také názvosloví, se kterým se během běžných skupinových lekcí setkáme a která nás zpočátku možná brzdí v rozletu.

O vysvětlení a porovnání různých stylů jógy jsem požádala lektory, kteří se jednotlivým druhům věnují na odborné úrovni. Oslovila jsem je s prosbou, zda by nám do Jóga podcastu a této knihy byli ochotni představit jejich pojetí jógy a odkryli nám svou životní cestu. A právě s nimi se v této knize setkáme. Jedná se o reálné příběhy a zkušenosti. Možná se v nich najdete i vy. Pokud vás rozhovory zaujmou, můžete si skrze QR kód

poslechnout i audio verzi na Jóga podcastu, který najdete na většině podcastových platform.

Musím přiznat, že mě setkání a rozhovory s jógovými lidmi posunuly opět o velký kus dál. O kousek dál k začátku. Opět vím, že nic nevím. Opět vím, že nic není černé a bílé. Potvrzuje se mi, že jóga dělá z lidí přemýšlivější a vnímavější jedince. Potvrzuje se mi, že jednu problematiku vnímáme každý úplně jinak a neexistuje člověk, který by mohl stoprocentně tvrdit, že se věc má tak či onak. Vždy jde o úhel pohledu, osobní vnímání skutečnosti a zkušenosti.



Přála bych si, aby kniha posloužila zejména začátečníkům, kteří se chystají na jógu, ale zároveň se trochu obávají, co je tam čeká. Možná přemýšlejí o tom, jestli budou ostatním stačit, jestli nebudou nevhodně oblečení, jestli porozumějí všemu, co zazní, a jestli to všechno pro ně nebude příliš mystické.

Vězte, že i v józe platí: „Jaké si to uděláš, takové to máš!“ Jóga má lidi spojovat, nikoli rozdělovat. Proto pokud se člověk rozhodne začít s jógou kvůli sobě, nikoli kvůli všeobecnému boomu, pak obvykle platí, že si ho natolik získá, že se stane jeho celoživotním průvodcem, podporovatelem, přítelem, kotvou a kompasem. To ale nezjistí, když ji do svého života nepustí.

Kniha se proto věnuje obecným přípravám na první lekci jógy z pohledu terminologie, praktických obav i duševního odhodlání. Snažím se v ní popsat vše, co by vás mohlo napadnout v souvislosti s přípravou na lekci, výběrem lektora, stylu jógy nebo i při čtení jakýchkoli jógových textů. Budete vybaveni základní terminologií, budete připraveni na to, jak to obvykle v jógových studiích chodí, a už se nebudete muset cítit jako neznalí nováčci. Díky této knize budete mazáci a nebudete se moci dočkat, až ten krok za svou první lekcí opravdu uděláte.

Přeji vám, abyste v jógovém učení našli vše, co v něm hledáte, a aby se díky němu stal váš život spokojenější a svobodnější.



PROČ PRÁVĚ JÓGA

Začíná to nesmělým seznamováním a končívá nepopsatelnou závislostí. Alespoň tak to má většina jógových lektorů, které v této knize skrze rozhovory poznáte. Ani u nich to obvykle nebyla láska na první pohled, ale několikaleté oťukávání. Nakonec si je ale jóga našla a poblouznila natolik, že se ji rozhodli žít, předávat a rozvíjet.

Odměnou jim jsou naplnění a vyrovnaní studenti, kterým se prostřednictvím jejich laskavého pojetí a předávání život obohatil.

Jóga spojuje a sjednocuje. Propojuje náš vnitřní svět s vnějším a naopak. Z jednotlivých částí tvoří celek, neb celkem celý svět jest. Pomáhá nám si to uvědomit.

Uvědomit si, že vše souvisí se vším, „já“ souvisí s „ty“, ale pokud chce něco změnit, musím začít jediné u „já“.

Uvědomit si, že puzzle, mozaiku, skládačku tvoří nekonečné množství malých střípků, a když jeden chybí, celek není úplný.

Uvědomit si, že když je někdo dole, je jiný nahoře, protože to je zákon přírody.

Uvědomit si, že to, co je příroda, jsme také my a veškerá nerovnováha a nesoulad v ní se někde musí projevit.

Uvědomit si, že žijeme teď a tady, a pokud se chceme mít dobře i zítra, měli bychom se poučit ze dne včerejšího.

Jóga pro nás zpočátku znamená aktivitu na podložce, postupem času se ale přirozeně stává naším životním rádcem, průvodcem, společníkem, zrcadlem a přístavem. Nejedná se pouze o cvičení tělesné, jedná se i o duševní pochody, způsob myšlení, životní postoje, styl života i názory. Je to celoživotní cesta, na které se stále učíme a rozvíjíme. Díky ásánám (pozicím) dostáváme tělo do dobré fyzické formy. Tím obvykle tady na Západě začínáme. Získáváme pružnost, začíná se nám lépe dýchat, uvědomujeme si, že se celkově cítíme lépe. Vnímáme, že se nám tak nějak lépe žije a přemýšlí. Zjišťujeme, že nám ta změna, kterou jsme začali žít, dělá dobře, náš život se obrací k lepšímu a naprosto přirozeně začínáme jógové cvičení praktikovat pravidelně a zajímat

se o něj více. Neumíme přesně popsat, čím to je, ale něco se v našem těle mění. Dokonce se to projevuje i v myšlení a občas se přistihneme u toho, že máme na nějakou věc naprosto odlišný názor než druzí. Přestože se občas ve společnosti cítíme jiní než ostatní, uvnitř se cítíme lépe. Když jógu nemáme, nejsme ve své kůži. Začínáme se o ni zajímat více do hloubky. Začínáme svou praxi provozovat i doma, samostatně bez lektora, a své vzdělání si rozšiřujeme, jak jen můžeme. Pořizujeme nové knihy s jógovou tematikou, přemýšlíme nad stravou, ročním obdobím a s ním spojenými zákonitostmi přírody a svět, nejen ten virtuální, se kolem nás uzavírá do jedné velké jógové bubliny.





Naši blízcí nás nepoznávají, možná nám přestávají rozumět a cítíme, že se nám i trochu vysmívají. Měníme se, ale jsme přesvědčení o tom, že k lepšímu.

Takhle to obvykle začíná.

Shoduje se na tom většina jogínů, kteří vzpomínají na své začátky. Ale neznamená to, že si tím musí projít úplně každý. Někdo se nechá jógou strhnout natolik, že bezhlavě změni celý svůj život, jiný ale jógu zapojí do svého dosavadního života, který se sice časem také změní, ale ne tak rychle a radikálně. To už nejspíš záleží na nátuře, rozjetém životě a spokojenosti či nespokojenosti s životem, který žije.

Já osobně vnímám, že činnost na jógové podložce mě pomalu, ale jistě připravovala na život mimo ni. A stále připravuje. Dechová cvičení mi pomáhají ve chvílích, kdy nemůžu popadnout dech. Ať už kvůli špatné zprávě, nespravedlnosti nebo nezvládnuté situaci. Různé varianty jedné pozice mě učí vnímat věci z různých úhlů pohledu a pochopit stanoviska a chování ostatních a také přijmout fakt, že zítra můžu mít na věc úplně jiný názor než dnes, nebo dokonce včera. Výdrže v nepříjemných pozicích mě učí překonat nepříjemnosti, se kterými se v životě potýkám. Relaxace a meditace mi poskytují pohled zvenku. Díky nim se na věci dívám s nadhledem. Pro mě je zkrátka život na podložce přípravou a podporou života mimo ni.



JE JÓGA PRO KAŽDÉHO?

Ráda bych vás ujistila, že vše, co v knize zazní, jsou mé subjektivní poznatky za léta zkušeností. Není to žádný úzus, který platí vždy a všude, bez výhrady a pro všechny. Uvědomuji si, že existuje tolik názorů a tolik pohledů na věc, kolik je lidí na světě. Podle mého názoru může být jóga pro každého, pokud chce. Pokud vás zastihne v ten pravý okamžik a setkáte se s člověkem, který vám zrovna má co předat a jeho myšlenkám rozumíte, může to do sebe neuvěřitelně zapadnout a všechno funguje. Energie plyne, dílek do puzzle zapadá.

Může se ale také stát, že nezapadne vůbec nic. A vy si jen budete říkat, co na tom ti lidé mají?

Podělím se s vámi o jednu historku, která se mi kdysi stala. V mých aktivních lektorských letech jsem měla lekce v jednom velkém studiu. Tehdy jsem vnímala, že jóga zažívá velký boom, a byla jsem pyšná, že u toho mohu být. Lekce mě nabíjely a byla jsem přesvědčena o tom, že jóga opravdu musí naplňovat každého. Prolítávala jsem vinjasy rychlostí blesku, během lekce jsme vystřídali nespočet dynamických pozic, byla jsem zkrátka našlapaná lektorka v nadupané první pětiletce lektorování. Mezi 25 cvičícími byla jedna mladá slečna, která byla velmi hypermobilní. Její rozsahy neznaly konce a možná by byla dobrou modelkou do fascinujících jógových publikací, které tolik lidí naplňují a minimálně stejně takový počet lidí frustrují. Párkrát jsem jí upravila pozici, aby nešla do tak velkých rozsahů. Ze své zkušenosti jsem věděla, že to pro ni není dobré, protože nepotřebuje větší protažení, ale naopak posílení okolních svalů, aby se jí vazy už nevytahovaly více, než je pro ni zdravo. Nakonec se mi začalo zdát, že pozice roztahuje ještě více a že to snad dělá schválně. Když se k ní blížím, jde ještě níž, aby mi snad ukázala, že se dostane o hodně hlouběji než já. Naplněna pozitivním myšlením jsem jí potichu řekla, že je vidět, že je hypermobilní a měla by dělat méně než více a spíš svaly zpevnit, aby si postupem času neublížila. Nedovedete si představit ten pohled, kterým mě zpražila. Tahle slečna tam rozhodně nebyla kvůli sobě a rozhodně všechny potřebné dílky do sebe nezapadly. Následující pozice si přizpůsobovala svému nejspíš oblíbenému fitku, šavásanou se prohromžila a provzdychala a mně bylo naprosto

*Tvoj vnější svět je odrazem
toho vnitřního.*



jasné, že tady se nepotkalo vůbec nic. Sama mi nakonec řekla, že to chtěla zkusit, protože to všichni chválí, ale vidí, že to není nic pro ni. Měla pravdu. V tu chvíli to opravdu nic pro ni nebylo. Řekla jsem jí, že se rozhodně nemá cenu k józe nutit. Ať si počká na tu pravou chvíli, že třeba jednou nastane. A já jsem hezky dopadla nohama na zem, že ne všichni musejí být z jógy tak rozvášnění jako já.

Nyní bych tedy odpověděla na danou otázku, jestli je jóga pro všechny:

Jóga je pro všechny ty, kteří chtějí.

