

GAIL BOORSTEIN GROSSMAN

RESTORATIVNÍ JÓGA

SESTAVY PRO ÚLEVU OD BOLESTI
A ROVNOVÁHU TĚLA A DUŠE



RESTORATIVNÍ JÓGA

SESTAVY PRO ÚLEVU OD BOLESTI
A ROVNOVÁHU TĚLA A DUŠE

GAIL BOORSTEIN GROSSMAN

RESTORATIVNÍ JÓGA

SESTAVY PRO ÚLEVU OD BOLESTI
A ROVNOVÁHU TĚLA A DUŠE



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Grossman, Gail Boorstein

[Restorative yoga for life. Česky]

Restorativní jóga : sestavy pro úlevu od bolesti a rovnováhu těla a duše / Gail

Boorstein Grossman ; fotografie Deana Travers ; přeložila Veronika Šilarová. -- První

vydání. -- Praha : Alferia, 2020. -- 254 stran : ilustrace

Přeloženo z angličtiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia. --

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-2455-8 (brožováno)

* 233-852.5Y * 614 * 616 * 159.9 * 616.8-009.7-08 * 613.86 * (035)

– jóga -- zdravotní aspekty

– jóga -- psychologické aspekty

– terapie bolesti

– zvládání stresu

– restorativní jóga

– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

ISBN 978-80-271-1623-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-1622-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-2455-8 (print)

VĚNOVÁNÍ

*Mé matce a tetě, které mě každodenně inspirují k tomu,
abych byla stejně báječná žena jako ony.*

Obsah

PŘEDMLUVA.....	9
ÚVOD.....	11

PRVNÍ ČÁST

CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?.....15

1. KAPITOLA: HISTORIE RESTORATIVNÍ JÓGY16

2. KAPITOLA: PŘÍNOSY RESTORATIVNÍ JÓGY ... 20

3. KAPITOLA: PŘÍPRAVA NA PRAXI RESTORATIVNÍ JÓGY.....33

DRUHÁ ČÁST

ZAČÍNÁME.....41

4. KAPITOLA: DECH A VIZUALIZACE..... 42

PROPOJENÍ SE STŘEDEM 43

DECHOVÁ CVIČENÍ 45

Dech apa džapa	45
Brániční dech	46
Dech se zádrží.....	46
Dech udždžájí.....	46
Střídavé dýchání oběma nosními dírkami	48
Dech šitalí	49

VIZUALIZACE A MEDITACE S MANTRAMI 50

Mrak	50
Brčko	51
Bílé světlo.....	51
Meditace s mantrou ham sah	52
Meditace se slovy	52
Jóga nidra.....	53

5. KAPITOLA: POZICE 54

ROZCVÍČKA 57

Protažení za chodidlo na zádech.....	58
Protažení krku	60
Pozice kočka/kráva s chodidly opřenými o zeď	61
Pes hlavou dolů s opřením o zeď	62
Předklon v polovičním trojúhelníku s oporou zdi ...	64
Rotace vsedě.....	66
Protažení ramen.....	68

Paže v pozici orla	70
Paže v pozici hlava krávy	71
Pozice na uvolnění větru	72

ZÁKLONY 73

Srolovaná deka ve třech pozicích.....	74
Jednoduchá pozice mostu s blokem či bolsterem pod pánví	76
Pozice mostu vleže	78
Pozice motýlka s oporou	80
Pozice do kříže na bolsteru	85
Pozice ryby s bloky nebo bolsterem	86
Pozice na otevření srdce	88
Pozice hrdiny vleže	90

ROTACE 93

Rotace břicha na zádech	94
Rotace na břiše s oporou bolsteru	96
Rotace na břiše s nohama do nůžek	98
Protažení na boku	100

PŘEDKLONY 101

Pozice dítěte	102
Pozice vějíře.....	104
Leh na břiše s bolsterem pod pánví	106
Předklon s pomocí židle	108
Pes hlavou dolů s hlavou na bloku nebo bolsteru	110
Pozice holuba s pomocí bolsteru.....	112

OBRÁCENÉ POZICE 114

Nohy opřené o zeď bez pomoci bolsteru	115
Nohy opřené o zeď s pomocí bolsteru.....	116
Nohy na židli.....	118
Pozice ložky s pomocí dvou židlí	120
Svíčka s pomocí židle.....	122

ZÁVĚREČNÉ POZICE..... 124

Šavásana na břichu	125
Šavásana	126
Šavásana na boku.....	128

TŘETÍ ČÁST

SESTAVY130

6. KAPITOLA: SESTAVY132

SESTAVY NA HORNÍ POLOVINU TĚLA133

Krk, horní polovina zad, ramena a paže134

SESTAVY NA DOLNÍ POLOVINU TĚLA139

Nohy, kolena, chodidla140

Kyčle145

SESTAVY NA ZÁDA149

Bolavá bederní páteř150

Zánět sedacího nervu155

SESTAVY NA DÝCHACÍ OBTÍŽE159

Běžné onemocnění cest dýchacích160

Astma164

SESTAVY PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ169

Deprese170

Úzkostlivost174

Stres178

SESTAVY NA ŠPATNÉ TRÁVENÍ183

Kolitida, Crohnova nemoc a syndrom dráždivého tračníku184

Zácpa189

SESTAVY NA NEUROLOGICKÉ PORUCHY193

Mozková mrtvice a vysoký krevní tlak194

Alzheimerova choroba a demence199

Parkinsonova choroba202

SESTAVY PRO ŽENY206

Menopauza207

Těhotenství211

SESTAVY NA DALŠÍ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY215

Nespavost216

Bolesti hlavy220

Rakovina225

Osteoporóza a osteopenie230

Pásmová nemoc234

Bolavé svaly238

Hubnutí244

JAK POKRAČOVAT248

DOPORUČENÁ LITERATURA250

PODĚKOVÁNÍ252

O AUTORCE254

PŘEDMLUVA

Když jsem poprvé začala praktikovat jógu, pracovala jsem v úplně jiném oboru, každý den jsem dojížděla do města za prací a doma měla dvě malé děti. K józe jsem se dostala na naléhání svého akupunkturisty, který mi ji doporučil na pomoc s oteklou lymfatickou uzlinou. Předtím jsem byla u svého praktického lékaře a podle něj jsem si neměla dělat starosti. Ale taková odpověď mě neuspokojila. Věděla jsem, že musí existovat lepší způsob, jak se propojit sama se sebou a jak se cítit lépe, a tušila jsem, že by to mohla být právě jóga. Začala jsem jednou týdně chodit na lekci, protože víc se mi do programu nevešlo, ale brzo jsem začala cítit, že když vynechám, tak se pak ve vlastním těle necítím tak docela dobře. A než jsem se nadála, nastoupila jsem do učitelského výcviku.

Znalosti, které sdílím v této knize, mi předali mí učitelé, stejným způsobem, jakým byla jóga sdílena po mnoho let předtím. Existuje mnoho učitelů restorativní jógy, avšak mezi nejznámější v tomto oboru nespíš patří má učitelka Judith Lasaterová. V roce 1995 vydala knihu *Relax and Renew* (Uvolnění a regenerace), která je úžasným zdrojem pro studenty i učitele jógy. Judith, jejímiž programy Relax and Renew projdou stovky učitelů jógy ročně, je inspirující učitelkou, protože jógou skutečně žije. Svou praxí mnohokrát vyléčila sama sebe i druhé. Je nejenom učitelkou, ale také fyzioterapeutkou a já jsem měla velké štěstí učit se od někoho s tak rozsáhlými znalostmi. Judith se o tuto praxi dále dělí, jelikož věří, že je to její dharma (životní poslání), a proto bude mít z této neuvěřitelně léčivé praxe užitek mnoho lidí.

Také jsem měla to štěstí učit se od Cory Wenové, nadané učitelky a dlouholeté asistentky Judith. Cořina láska k restorativní józe ještě více prohloubila mé pochopení, jak široce ji lze v terapii aplikovat. Chci vám tyto pozice předat a vysvětlit, jaký prospěch můžete mít z hluboce obohacující praxe restorativní jógy. Jsem moc ráda, že jste se rozhodli dozvědět se o ní něco více.

Proč jsem napsala tuto knihu? Proč jsem se rozhodla předat vám své znalosti restorativní jógy? Ve skutečnosti mi nic jiného nezbývalo. Tak to v životě prostě někdy chodí; určité věci vám opakovaně vstupují do života, dokud jim nezačnete věnovat pozornost. Tak jsem se stala učitelkou jógy, otevřela jógové studio a studovala u svých učitelů. Tato kniha se zrodila, protože přišel její čas. Restorativní jóga se stává stále známější, jelikož přibývá učitelů, jako jsem já, aby se lidé mohli cítit

dobře. Cítit se dobře je naše přirozené právo. V této knize naleznete i informace překračující hranice restorativní jógy. Na začátku vás třeba nebudou zajímat, ale počkají na vás, až budete připraveni. Užijte si svou cestu.

ÚVOD

*„Existuje pouze jedno místo ve vesmíru,
které můžete s jistotou vylepšovat, a to své vlastní já.“*

Aldous Huxley, britský spisovatel

Možná jste na lekci jógy někdy dávno zašli, praktikujete ji pravidelně nebo jste ji nikdy nevyzkoušeli. Pokud znáte jógu jen málo nebo vůbec, tato kniha vám vysvětlí, o co jde v józe obecně, a v restorativní józe zejména. Pokud vám jóga není neznámá, ujasníte si, co restorativní jóga je, čím se podobá „běžné józe“ a čím se od ní liší. Také se dozvíte, jak svůj jógový repertoár rozšířit o hluboce léčivé nástroje restorativní jógy. Ať už jste začátečník či zkušený praktikující, objevíte, že praxe restorativní jógy pomáhá vést dlouhý a příjemný život v těle, které vám bylo dáno. Krásné je, že ji mohou a *měli by* praktikovat všichni. Máme pouze jedno tělo, a proto je záhodno pečovat o něj co nejlépe!

O co tedy v restorativní józe jde a...

- Je to jóga?
- Je to terapie?
- Uvolňuje?

Odpovědi znějí ano, ano, ano a mnohem více!

Většina lidí si uvědomuje, že rychlost moderního života je příčinou mnoha našich zdravotních problémů, v jejichž jádru leží stres. Smyslem restorativní jógy je omezit právě stres. Má stejné účinky jako aktivnější styly jógy, avšak zpravidla působí na hlubší úrovni. Pozice restorativní jógy se drží po delší dobu než jejich aktivnější obdoby, a proto mají čas proniknout do tělesných soustav, včetně mysli, a výrazně zlepšit fyzické i duševní zdraví. Obliba restorativní praxe stále roste, a to z dobrého důvodu!

V této knize naleznete obecný úvod, pozice a sestavy, které vám umožní restorativní jógu ihned praktikovat. Informace zde uváděné jsou dostatečné, ale na konci knihy je seznam doporučené literatury k dalšímu studiu. V první části se dozvíte

něco z historie této praxe, o jejích přínosech a pomůckách, které budete potřebovat na cvičení doma (i kdekoliv jinde). Ve druhé části se podrobně seznámíte s pozicemi tvořícími základ této praxe. Provádění každé pozice je podrobně popsáno, což je velmi důležité, protože pozice restorativní jógy jsou zpravidla komplexnější a správně se do nich nastavit trvá déle než u „běžných“ jógových pozic. Seznámíte se také s dechovými cvičeními a vizualizacemi, jež jsou základem veškeré jógové praxe. Hnacím motorem jógy je ponejvíce a především dech a restorativní jóga se v tomto ohledu ničím neliší. Na tato cvičení a vizualizace pamatujte při provádění pozic popisovaných v druhé části knihy. Ve třetí části se naučíte různé restorativní sestavy, které vám pomohou při řešení běžných zdravotních obtíží. Jemné založení restorativní jógy pomohlo již bezpočtu lidí zlepšit zdraví. Také se naučíte vytvářet vlastní sestavy.

Pokud s jógou teprve začínáte, jste ostříleným jogínem nebo vás jen zajímá, o co v restorativní józe jde, držíte ve svých rukách správnou knihu do začátku. Tak se do toho pustíme!



CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?

*„Vyléčení je otázkou času, ale někdy také otázkou možností,
jež se nabízejí.“*

Hippokrates, starověký řecký lékař a filozof

Existuje mnoho stylů jógy, tradičních i moderních, zohledňujících různé cíle praktikujícího. Ale co je restorativní jóga? V této části se seznámíte s historií této velmi mladé jógové praxe a prozkoumáte její kořeny. Dozvíte se, jaké má restorativní jóga fyzické i psychické přínosy, díky nimž neustále získává na oblibě, a jak ji můžete využít, abyste se cítili lépe tělesně, zklidnili mysl a vnesli do svého života radost. Nestačí ale číst pouze o restorativní józe. Musíte se naučit něco o filozofii, souvisejících praktikách a oblastech, které s jógou obecně souvisejí. Zejména základní znalosti o ájurvédě a čakrách vám pomohou lépe pochopit fungování vlastního těla. Než začnete, dobře si tuto první část prostudujte. Restorativní jóga si žádá rozmanité znalosti!

1. KAPITOLA

HISTORIE RESTORATIVNÍ JÓGY

*„O to, co se děje uvnitř vás,
se zajímejte přinejmenším stejně intenzivně jako o to,
co se děje venku. Pokud bude v pořádku nitro,
venku vše zapadne na své místo.“*

—
Eckhart Tolle, spisovatel a řečník

Nejspíš víte, že existuje spousta různých stylů jógy. Pokud patříte mezi lidi, kteří se rádi zapotí, vyzkoušejte dynamičtější školy jógy, jako jsou aštanga či power jóga. Existuje také bikram jóga, která se cvičí v místnosti vytopené na vysokou teplotu, takže pocení se dostaví přirozeně. Dáváte-li přednost jemnějšímu stylu jógy, poohlédněte se po lekcích hatha, kripalu či Iyengar jógy, na nichž se možná i zapotíte, ale nejsou natolik dynamické.

V této kapitole se seznámíte s poměrně novou praxí restorativní jógy, která se od ostatních liší tím, že využívá pomůcek, aby se pozice mohly držet déle namísto jejich rychlého sledu. V józe jde o mnohem více než o pouhé fyzické cvičení. Zahrnjuje životní filozofii i fyzické pozice. Jóga nejenom rozvíjí pružnost a sílu, nýbrž také pomáhá ztišit mysl a navázat hlubší spojení sám se sebou. Čím se však restorativní jóga skutečně odlišuje? Pokračujte ve čtení.

CO JE RESTORATIVNÍ JÓGA?

Restorativní jóga je hluboce uvolňující styl jógové praxe. Jedná se o *pasivní*, nikoliv aktivní praxi. Na rozdíl od aktivnějších stylů, kde pozice „plynou“ jedna za druhou, v restorativní józe se pozice drží pět, a dokonce až dvacet minut. Po tuto dobu pomocí dek, bloků a polštářů (bolsterů) různých tvarů a velikostí držíte „formu“. Forma napodobuje některé aktivnější pozice z aštanga, vinjása nebo Iyengar jógy, například záklony, předklony, rotace či obrácené pozice. Udržet formu vám pomáhají nejrůznější podpurné pomůcky, díky čemuž dosáhnete kýžených účinků – dojde například k otevření plic, uvolnění napětí v oblasti bederní páteře či jiným přínosům, kterými se budeme zabývat ve druhé kapitole. Pomůcky také vytvářejí dostatečné pohodlí, abyste se mohli pozici plně „odevzdat“.

Nedílnou součástí praxe veškeré jógy je pustit část svého ega. To platí i pro restorativní jógu. Jóga učí trpělivosti, oddanosti a důvěře. Pokud dokážete toto učení uplatnit na podložce i mimo ni, vaše mysl bude lépe zvládat každodenní stres. Restorativní jóga uvádí tělo a mysl do rovnováhy a ty tak mohou mezi sebou navázat „komunikaci“. Při praktikování tohoto druhu jógy vstupujete do stavu hlubokého uvolnění. Právě zde můžete „pustit“ zakořeněné vzorce a nalézt pro tělo léčivou rovnováhu. Představte si květinu usazenou v dobré půdě (základně). Přidejte sluneční světlo a vodu a květina se začne otevírat do plného květu. Vy jste jako ta květina – potřebujete správné prostředí, abyste mohli začít rozkvétat a vydat ze sebe to nejlepší. Restorativní jóga vytváří právě takové prostředí.

Často zapomínáme na to, že si prostě potřebujeme odpočinout. Naše lidství nezakládá neustálá činnost, nýbrž bytí. Pokud si myslíte, že na odpočinek a uvol-

nění nemáte čas, pak restorativní jógu potřebujete o to více. Stejně jako u meditace chvíli trvá vycvičit mysl, aby se zklidnila. Někteří lidé dokonce považují restorativní jógu za jednu z nejobtížnějších praxí, protože ztišit se není snadné. I když vaše tělo třeba odpočívá, mysl jej vůbec nemusí následovat! Připravte se na to, až vaše mysl začne křičet. Je to přesně ten okamžik, kdy musíte vytrvat a hledat ticho a klid, protože právě o ně v jógové praxi jde. Představte si, že cvičíte štěně. Příkážete mu, aby si sedlo a zůstalo na místě, a ono se za vteřinu zvedne a odkráčí pryč. Vráťte štěně na místo, kde dostalo první příkaz, a zkusíte to znovu. Podruhé možná vydrží o trochu déle, a nakonec zůstane na místě, dokud mu nedáte volno. V restorativní józe pracujeme na tom „zůstat déle“ v klidu. Tato dovednost přijde vhod všem.

Přínosů restorativní jógy nejlépe využijete při každodenní praxi, ale výsledky uvidíte, i když ji budete praktikovat třeba jen jednou týdně. Restorativní pozice lze také zařadit do běžné jógové praxe a dodat tak na rovnováze aktivnějšímu cvičení a životnímu stylu. Nepochybuji, že až se do restorativní jógy vpravíte, zamilujete si ji!

MOUDROST JÓGY

Jóga se často předává přímo z učitele na žáka, proto buďte zpočátku opatrní. Pokud chcete praktikovat sami, poraďte se nejprve se svým lékařem. Tato kniha nenahrazuje zdravotní doporučení.

POČÁTKY RESTORATIVNÍ JÓGY

Nyní už víte, o co v restorativní józe jde, proto je důležité seznámit se i s její historií. Počátky vývoje restorativních pozic sahají do roku 1937 a pojí se s indickým mistrem jógy a učitelem z Puny B. K. S. Iyengarem.

Iyengar studoval jógu u svého učitele a švagra Tirumalai Krishnamacharyi. Iyengar byl neduživý mladík a jóga mu pomohla získat dobré zdraví. Brzy se zařadil mezi nejlepší žáky, a nakonec nahradil jednoho z Krishnamacharyových studentů v jógové soutěži. V minulosti byly takové soutěže běžné. Studenti zde předváděli své dovednosti a veřejnost se touto formou seznamovala s jógou. Restorativní jóga vyrostla z vlastní Iyengarovy potřeby objevit terapeutické pozice, které by mu pomohly uzdravit a posílit své fyzické tělo.

Iyengar začal jógu vyučovat, když mu bylo osmnáct let. Postupně si začal všimnat, že studenti se v pozicích přepínají, což mohlo vést ke zranění či bolesti. Lidé, kteří přicházejí na svou první lekci jógy, obvykle věří, že chtějí-li něčeho dosáh-

nout, tak to stojí pot a slzy. Praktikanti tradiční jógy se snaží sami sebe překonat a chtějí rychle postupovat vpřed, což může často vyústit ve zranění. A přesně to Iyengar pozoroval i na svých lekcích – lidé na sebe příliš tlačili, čímž si ubližovali. Bolest je sice součástí každého fyzického cvičení, ale rozhodně se nechcete zranit. Filozofie restorativní jógy se od aktivnějších stylů v mnohém liší. My se učíme být vůči sobě ohleduplní a jemní, bez soutěživého ducha porovnávání s druhými. Postupujeme vpřed bez slz a bolesti.

Tato myšlenka přivedla Iyengara k tomu začít při výuce jógy používat různé pomůcky, aby bylo možné pozice upravit a setrvat v nich bez napětí. Lidé se tak mohou terapeutickým způsobem zotavit ze zranění, přepracovanosti a nemoci. Pomůcky přesně odpovídají svému označení. Patří sem například vycpané polštáře nazývané bolstery, bloky, židle, zeď, deky – vše, co vám pomůže setrvat po určitou dobu v léčivé pozici. Restorativní jóga má svůj původ v Iyengarově tradici. Využíváním pomůcek pomáhá každému jednotlivému studentovi nalézt správné fyzické a energetické nastavení daného okamžiku. Později začal Iyengar o svém přístupu přednášet na Západě. A když pochopili, co vše dobrého jóga nabízí, lidé z celého světa začali jezdit za Iyengarem, aby u něj mohli studovat. V současnosti pořádá Iyengar certifikované kurzy, jejichž absolventi šíří jeho učení v dalších zemích.

Dodnes cestují lidé do Indie, aby se mohli učit od Iyengara či se zotavit z fyzického i emočního zranění. Sám Iyengar již lekce nevede, avšak pořádá lékařské semináře pro své studenty. V době napsání této knihy Iyengar zrovna oslavil své 95. narozeniny. Tradici Iyengar jógy dále rozvíjejí jeho syn Prashant a dcera Geeta, spolu s vnučkou Abhijatou.

Jóga má dlouhou a bohatou historii, kterou my na Západě teprve pozvolna začínáme chápat. Tato kniha vás s touto praxí seznámí a snad vás inspiruje ke studiu její historie a filozofie. Restorativní jóga je poměrně nový styl a nabývá na oblibě, jelikož umí tak účinně pomáhat s nápravou neduhů naší uhoněné společnosti. Tělo zde zakouší a učí se, jak léčivé je *jen tak zůstat v klidu*, což je vpravdě duši veškeré jógové a meditační praxe. Prvním krokem je však cvičení. Proto jste po této knize sáhli. Ještě předtím se však seznámíme s účinky restorativní jógy.

2. KAPITOLA

PŘÍNOSY RESTORATIVNÍ JÓGY

*„A na konci nezáleží na počtu let, které jste žili,
nýbrž na životě, kterým jste tato léta naplnili.“*

Abraham Lincoln, prezident USA

Existují snad nějaké pozitivní účinky, které by restorativní jóga neměla? Pokud žijete ve stresu, trpíte nějakým traumatem, zraněním či nemocí, tato praxe vám pomůže znovu nalézt své zdraví. Pokud jste vystaveni běžné míře stresu a chcete se dobře cítit i v budoucnu, pak vám restorativní jóga pomůže si tento pocit pohody zachovat. Všichni se přece chceme cítit ve svém těle dobře a žít s pocitem opravdovosti. Je to hlavní „cíl“ jógy a něco, co si všichni zasloužíme.

Fyzická a duševní činnost na sebe navzájem působí a podílí se na vzniku tělesné nerovnováhy. Restorativní jóga je procesem, který vede k znovuoobjevování sebe sama. Přivádí mysl a tělo do rovnováhy, jelikož zvyšuje povědomí o tělesných omezeních. S citlivějším napojením na vlastní fyzické tělo dokážete lépe vnímat i své emoce a rozlišovat, co vás trápí.

Ve třetí části naleznete sestavy pozic zaměřené na konkrétní zdravotní problémy, nemoci a různé emoční obtíže. Než je však začnete praktikovat, musíte se lépe seznámit s obecnými účinky jógy a se způsobem, jakým restorativní jóga obnovuje rovnováhu. Proto čtěte dále!

OBECNÉ ÚČINKY JÓGY

Než si povíme o konkrétních přínosech restorativní jógy, musíte vědět, jak jóga může pomoci pečovat o fyzické tělo a emoce a udržovat je v rovnováze. Jógu si lze představit jako strom s osmi větvemi. Tento strom v sobě skrývá tisíce let moudrosti a znalostí starověkých jogínů. Jednotlivé větve pak představují soubor principů či vodítek.

Nejprve jsou zde jamy a nijamy (dohromady se jim někdy říká „deset příkázání“). Jedná se o morální a etické zásady, jak se chovat vůči druhým a vůči sobě ve smyslu sebekázně. Ásany tvoří třetí větev a zahrnují jógové pozice. Pránájáma je čtvrtou větví a zabývá se dechovými technikami jógy. První čtyři větve nám pomáhají kultivovat sami sebe ve vztahu ke světu – naše základní postoje, způsoby, jak jednáme s druhými a jak pečujeme o tělo, jež nám bylo dáno.

MOUDROST JÓGY

Osm větví jógy se nazývá aštanga („ašta“ znamená osm a „ang“ větev, část, člen; nezaměňujeme toto slovo se stylem nazývaným aštanga jóga, který vytvořil Pattabhi Jois) a poprvé je před mnoha stovkami let písemně zmínil mudrc Pataňžali.

Důležité je si uvědomit, že praxe jógy není lineární. Někdy se potřebujeme věnovat svému vnitřnímu světu, jindy se zaměřit navenek. Další čtyři větve – pradžáhara, dháraná, dhjána a samádhi – se obrací k našemu vnitřnímu světu. Pradžáhara znamená „odtažení pozornosti od smyslových vjemů“ a učí nás, že když stáhneme pozornost z vnějších podnětů, získáme jasnější, objektivnější obraz sebe sama. To vede k lepšímu soustředění, čímž se zabývá dháraná. V dnešní době, kdy naši pozornost poutá tolik věcí (například rozmanitá elektronická zařízení), je těžké soustředění udržet. Chceme-li se to naučit, musíme přeskolit svůj mozek a získat nad ním nadvládu. Zdokonalené soustředění nás přivede k prožitku plynutí nazývanému meditace či dhjána. (Tyto dvě větve, dháraná a dhjána, jsou často zaměňovány. Nejprve však je třeba zdokonalit se v soustředění, než můžeme zažít skutečnou meditaci.) Poslední větví je samádhi. Má se za to, že praktikujeme-li filozofické a fyzické aspekty jógy, můžeme zažít pocit blaženosti. Poznamenejme, že jógové texty zmiňují mnoho úrovní blaženosti, avšak pro naše účely postačí představit si blaženost jako pocit plynutí, jako když se do nějaké činnosti ponoříme natolik, že ztrácíme pojem o prostoru a času.

Nyní již lépe chápete, o co v józe jde, a proto se můžeme podívat na to, jak vám může na fyzické a psychické rovině být prospěšná konkrétně restorativní jóga.

MOUDROST JÓGY

Vedou se rozsáhlé diskuse o tom, zda samádhi – blaženosti jako završení jógy – lze dosáhnout bez dokonalého zvládnutí všech osmi větví jógové filozofie. Z pohledu tantry je vše ve vesmíru vzájemně propojeno, a tudíž to lze. Z pohledu védanty je postup k samádhi lineární a možné to není. Existuje celá řada knih, které vám poslouží při dalším studiu různých škol jógové filozofie. Mezi mé nejoblíbenější patří titul *Tantra: The Path of Ecstasy* (Tantra: cesta extáze) od Georga Feuersteina; *Tantra: kult ženského principu* od André Van Lysebetha (česky vyšlo v roce 1995 a 2019); a *American Veda: From Emerson and the Beatles to Yoga and Meditation – How Indian Spirituality Changed the West* (Americké védy: Od Emersona a Beatles k józe a meditaci – Jak indická duchovnost proměnila Západ) od Philipa Goldberga.

FYZICKÉ ÚČINKY

Je důležité si uvědomit, že většina věcí, které v běžném životě děláte, může v těle vytvářet nerovnováhu. Jejich každodenní opakování, na fyzické i nefyzické úrovni, způsobuje, že tělo ztrácí pevnou půdu pod nohama. Riziko ztráty rovnováhy na nás číhá prakticky všude. Aktivní lidé si způsobují nerovnováhu přetěžováním těla, například hráči golfu mají obvykle problémy se zády a pažemi. Také nenápadné a jednoduché pohyby, opakované každý den, mohou být příčinou nerovnováhy, třeba matky mohou bolet záda, protože dítě obvykle nosí pouze na jednom boku. Nerovnováha však může vzniknout, i když se nehýbeme. Nečinnost je ničivá, protože platí, že pokud něco nepoužíváme, tak to slábne a zaniká – pokud trávíme hodiny u pracovního stolu, přivodíme si shrbená záda a bolest krčních svalů.

Pro lidi se středně vážným až těžkým zdravotním problémem, bez ohledu na jeho příčinu, pak může být fyzická aktivita téměř nemožná. U chronických onemocnění jako artritida a neuropatie končetin způsobuje fyzická činnost nesnesitelnou bolest. Restorativní jóga pomáhá působit proti všem těmto pohybům a „napravuje“ tělesnou rovnováhu. Působí pasivním, nikoliv aktivním způsobem a navádí tělo do forem, které jsou účinné na fyzické i emoční úrovni, a to bez napětí a námahy. I když jste jógu třeba nikdy nepraktikovali, restorativní jóga skvěle pomůže vašemu celkovému fyzickému pohodlí. Většina z nás nevěnuje dostatek času regeneraci svalů – prostě je používáme, dokud nám jednoho dne nevypovědí službu. Restorativní jóga vám pomůže předcházet zranění a uvolnit svaly, které by jinak trpěly nadměrnou zátěží. Ve třetí části se naučíte sestavy na léčbu konkrétních fyzických (a emočních) obtíží. Restorativní jóga může pomoci například při níže uvedených problémech, avšak její působení je mnohem širší.

- **Regenerace po chirurgickém zákroku:** Restorativní jóga je poklidná a při jejím praktikování můžete doplnit energii, která vám pomůže při léčení. Určité pozice a sestavy se také hodí při rekonvalescenci po konkrétních operacích.
- **Prevence nemoci:** U restorativní jógy bylo prokázáno, že dokáže předcházet mnoha onemocněním, například srdečním chorobám a cukrovce. V této oblasti je nesmírně účinná, protože její pozice snižují hladinu kortizolu v těle. Při relaxaci klesá kortizol a spolu s ním i krevní tlak a glykémie.
- **Pomáhá při ženských nemocech:** Restorativní jóga může přinést úlevu při těhotenství, menstruaci a menopauze. Klimakterium se pojí s určitými vedlejšími příznaky souvisejícími s hormonálními změnami a restorativní jóga pomáhá obnovit ztracenou rovnováhu. Při menstruaci nejde pouze o hormony, ale také

o určité fyzické nepohodlí, jako je nadýmání a křeče. Restorativní jóga dokáže s těmito nepříjemnými pocity pracovat, v tomto období je však třeba vyhýbat se náročným a obráceným pozicím. Restorativní jóga také účinně odstraňuje únavu a pocity těžkosti během těhotenství. Její praktikování je bezpečné a dodá vám energii, ale i zde je třeba vyvarovat se náročné praxe, dechových zádrží, hlubokých rotací a obrácených pozic bez odpovídající opory.

- **Ulevuje při nachlazení a chřipce:** Při nachlazení, obvykle doprovázeném ucpáním horních cest dýchacích a kašlem, se doporučuje odpočinek a restorativní jóga je oázou klidu. Při dostatečném oddechu se uzdravíte rychleji a restorativní jóga nabízí i pozice na uvolnění dutin, zvýšení oběhu a snadnější dýchání.
- **Pomoc při bolestech hlavy:** Příčinou bolesti hlavy je někdy napětí či uskřípnutý nerv v blízkosti páteře. Mohou to být i migrény, které zpravidla souvisejí s krevním oběhem a spíše než u mužů se častěji vyskytují u žen v souvislosti s menstruací. Restorativní pozice dokážou při bolestech hlavy pomoci, zejména ty, které navozují stav hluboké relaxace, jelikož příčinou bolesti hlavy může být úzkost. Vhodné jsou také pozice, které pasivně protahují určité svaly, jejichž stažení omezuje průtok krve a způsobuje bolest hlavy. Pomáhá i vytvoření tlaku uvázáním pokrývky hlavy nebo položením pytlíku s pískem na čelo.
- **Úleva od syndromu karpálního tunelu:** Tento syndrom vzniká útlakem zápěstního vazů a způsobuje bolest, brnění, necitlivost nebo slabost v oblasti zápěstí či ruky. Syndrom karpálního tunelu je často důsledkem nadměrného zatěžování zápěstí psaním na počítači či jinými namáhavými pozicemi působícími na ramena a paže. Při restorativní józe žádný tlak na zápěstí nevzniká, a proto se výborně hodí pro lidi se syndromem karpálního tunelu. Příslušné pozice se zaměřují na nápravu držení těla, čímž se sníží napětí v zápěstí. Správné držení těla může odstranit mnohé problémy.
- **Snižování nadváhy:** V případech, kdy není vhodné provádět vysoce zátěžové aerobní cvičení (u něhož bylo prokázáno, že spaluje kalorie a snižuje množství tuku v těle), je restorativní jóga překvapivě účinnou cestou, jak dosáhnout snížení váhy u mužů a žen. Bylo klinicky prokázáno, že restorativní jóga snižuje hladinu kortizolu. Pokud máte nadměrné množství tuku, restorativní jóga je vhodným doplňkem k aktivnějšímu stylu jógy. Při snížené tvorbě kortizolu klesá i produkce glukózy. Glukóza vytváří tuk, zejména v oblasti břicha, což může vést k dalšímu onemocnění. Omezíte-li stres, sníží se i hladina kortizolu a glukózy a začnete ubývat na váze. Některé pozice jsou co do uvolnění účinnější než jiné.

- **Úleva od zánětu sedacího nervu:** Podrážděním sedacího nervu dochází k jeho zánětu a pocitům bolesti směrem od hýždí dolů do nohou. V mnoha restorativních pozicích dochází k protažení, které snižuje tlak na tento nerv.
- **Zlepšení symptomů souvisejících s poraněním míchy:** Pokud jste utrpěli poranění míchy, poškozením jejích vláken mohlo dojít k určité ztrátě svalové funkce. Dechové techniky restorativní jógy jsou velmi nápomocné při regeneraci správného fungování svalů.
- **Dotáhne vás energii:** Společnost plně nedoceňuje význam odpočinku. Většina lidí ve skutečnosti trpí spánkovou deprivací, kterou se snaží kompenzovat konzumací kofeinových nápojů, čímž si zhoršují kvalitu spánku. Vzniká tak začarovaný kruh. Při restorativní józe dochází k uvolnění nervové soustavy a tělu se dostává odpočinku bez toho, aby muselo spát. Jednoduchá pozice jako třeba opření nohou o zeď (s pomocí polštáře i bez ní) držená po dobu dvaceti minut vám dodá překvapivé množství energie.

Vedle těchto úžasných účinků přináší restorativní jóga úlevu od fyzického napětí a bolesti.

Poznámka k bolesti

Bolest je velkou učitelkou. Když mi vyhrězla ploténka v oblasti bederní páteře, říkala jsem si: „Má to nějaký důvod.“ A skutečně mělo. V rámci vlastního uzdravování jsem si nastudovala spoustu materiálu o vyhrěznutých ploténkách a způsobech, jak je léčit pomocí restorativní jógy, které nyní mohu i se svou osobní zkušeností předávat svým studentkám a studentům. Bolest jako učitelka ze mě udělala lepší lektorku jógy.

MOUDROST JÓGY

Výrazy vyhrězlá ploténka, výhrěz nebo jednoduše „plotýnky“ označují stav, kdy se ploténka posune ze svého obvyklého místa a začne tláčit na míchu či nervy. Bolest způsobená výhrězem se může šířit ze zad až do nohou nebo od krku až na konec paží. V takovém stavu se nedoporučuje dynamické cvičení, restorativní jógová praxe je však cestou ke zlepšení tohoto stavu, kdy si míru aktivity určujete sami.