

A woman with brown hair tied in a bun, wearing a beige textured sweater, is lying on her stomach on a bed. She is smiling and stretching her right arm upwards towards a large, multi-paned window. The room is brightly lit with natural light from the window. The title 'TVOJE CESTA' is overlaid in large red serif font.

TVOJE CESTA

JÓGY

nastole

Kateřina Prýmková

Tvoje cesta jógy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Prýmková
Tvoje cesta jógy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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

ALBATROS  **MEDIA**

Věnováno tobě,

tvému tělu, které si všechno pamatuje,
tvému srdci, které se nikdy nezavřelo,
a tvé odvaze to všechno znovu prožít.

Tvoje cesta jógy pokračuje na:

www.tvojecestajogy.cz
instagramu @tvojecestajogy

Děkuji všem, kdo mě kdy učili,
ať to byli mí učitelé, moji rodiče, přátelé i cizinci,
vědomě i nevědomě,
skrze slova i skrze ticho,
skrze dotek i skrze vzdálenost.

Děkuji těm, kteří stáli při mně,
i těm, kteří odešli.
Protože všichni zanechali stopu,
která mě formovala.

Děkuji svým studentům.
Za to, že mě nepřestávají učit.
Za to, že mě vedou zpátky k tomu, co je skutečné.
Za to, že díky nim jsem tuto knihu, kterou jsem dlouho nosila v sobě,
mohla konečně přivést na svět.

Děkuji i sobě samotné,
že jsem se nezalekla vlastní pravdivosti
a že ji sdílím tak, jak přichází,
bez filtru, bez přetvářky, beze snahy zavděčit se.

**Tato kniha je víc než jen slova na stránkách.
Je to podaná ruka.
Je to dech, který někdo pustil a někdo jiný zachytil.
Je to poselství, které si nemusíš nechat, ale můžeš ho nést dál.
Třeba jen tichým způsobem, jakým budeš žít.**

Děkuji, že jsi tady
a že jsi otevřený tomu, co teprve přichází.
Pojďme se vydat na cestu
společně, pomalu, opravdově.

**Pokud v tobě zůstane jediné slovo, jediný dech, jediný okamžik,
pak to celé mělo smysl.**



Tvoje cesta (jógy)

„Tělo nás ukotvuje. Mysl zklidňuje.
Dech spojuje. Radost rozvíjí.“

Jsi na začátku...

Přišel jsi na svět jako malá tečka, která se narodila dne na této planetě, a tvoji rodiče ti dali jméno
Vítám tě na cestě, která může změnit způsob, jakým vnímáš sebe i svět kolem.

Než se spolu vydáme na tvoji cestu jógy, možná pro tebe částečně známou a možná dosud neobjevenou, dovol mi, abych ti o sobě něco řekla. Narodila jsem se v malém městě obklopeném hlubokými lesy Krušných hor a od dětství jsem měla touhu objevovat. Nejprve jsem se ztrácela v tichu cest a zákoutí, která jsem měla na dosah, později jsem s batohem na zádech vyrážela na daleké cesty jiných kontinentů, abych hledala, co je za hranicemi známého. Jedna z těchto cest mě před sedmnácti lety přivedla do Indie, kde jsem se poprvé setkala s jógou. Přiznávám, nebyla to láska na první pohled. Moje ego tehdy chtělo uspět a dokázat, že vydržím stát na jedné noze bez zaváhání. Byla to houževnatost, která mě na podložce udržela, a právě díky ní jsem pomalu začala chápat, že jóga není o dokonalosti, nýbrž o přítomnosti.

Postupně jsem poznala, že jóga mění dech, myšlenky i způsoby, jakými jednám. Učila mě pokoře a trpělivosti, ale také odvaze důvěřovat tichu uvnitř sebe. Připomínala mi přijímat minulost jako odžitou zkušenost a budoucnost jako otevřený prostor, který se rodí až z toho, co dělám právě teď. A v tom poznání jsem objevila svobodu, která nevyrůstá z kontroly, ale z odvahy uvolnit vnitřní sevření a nechat život plynout.

Tato kniha je určena každému, kdo se rozhodne vykročit. Nezáleží na věku, kondici ani zkušenostech. Důležité je jen to, zda jsi ochoten odložit předsudky a otevřít se nové cestě. Čekají tě chvíle radosti i okamžiky, kdy se setkáš se svou křehkostí. Možná se někdy zasměješ a jindy ti ukápnou slza, ale obojí tě bude učit být opravdový. Na konci každé kapitoly najdeš malé úkoly a rituály, které ti pomohou ponořit se hlouběji a rozpoznat to, co v sobě nosíš. Nepotřebuješ zvládnout všechno hned. Není důležité, jak rychle půjdeš. Podstatné je jen to, že půjdeš dál.

Možná zjistíš, že jóga pronikne i mimo podložku. Naučí tě nadechnout se ve chvílích strachu, utišit tělo, když tě pohltí chaos, vnímat ticho mezi dvěma slovy nebo cítit něhu v obyčejném doteku. Možná tě povede k větší vděčnosti za maličkosti, které jsi dřív přehlížel, a k odvaze vyslovit jasné ano i klidné ne. Jóga se stane mostem mezi tím, kým jsi, a tím, kým se můžeš stát.

Žijeme v době, která je rychlá a neúnavně nás nutí být dokonalejší, krásnější a výkonnější. Moje přání je, aby ti tato kniha pomohla zpomalit a znovu objevit, kým doopravdy jsi. Jóga není jen série pozic ani fyzické cvičení. Je to cesta poznání, návrat k sobě, prostor, ve kterém se můžeš nadechnout a skutečně být. Až ji přijmeš, může ti přinést nové perspektivy a změnit tvé priority. Všechno ale přijde v pravý čas, tehdy, až budeš připraven.

Tato kniha je tvůj prostor. Je o tobě a pro tebe. Je to cesta, na niž se teď vydáváš a která tě povede k hlubšímu porozumění tomu, kým jsi. Nemusíš být dokonalý, nemusíš mít všechny odpovědi. Stačí, že se rozhodneš začít.

Tvoje cesta začíná právě teď...



Jak pracovat s touto knihou

Tvoje cesta jógy vyrůstá ze čtyř pilířů. Tělo, mysl, dech a radost. Jsou jako čtyři opory, které tě ponesou, a když jeden z nich začne slábnout, druhý tě přijde podepřít. Stejně jako v životě se nikdy neopíráš jen o jednu jistotu. Někdy tě drží pevná zem pod nohama, jindy tě pozvedne lehkost dechu nebo jasnost mysli a jsou chvíle, kdy tě nese samotná radost. Všechno se proměňuje a právě v té proměně se učíš nacházet rovnováhu. Proto můžeš vstoupit kteroukoli kapitolou (branou) a začít tam, kde to cítíš, protože nakonec tě stejně všechny dovedou zpět k tobě.

Celá kniha je provázaná sedmítýdenní praxí, která je jako nit vedoucí skrze všechny kapitoly. Najdeš v ní lekce, meditace, rituály i dechové techniky, které na sebe navazují, prohlubují se a postupně otevírají tvůj vnitřní prostor. Můžeš se rozhodnout projít celou cestu od začátku do konce, pomalu a krok za krokem, a vytvořit si tak vlastní rituál, který se stane přechodovým mostem k novému začátku. Nebo si vybereš jen ten týden, který tě v tuto chvíli volá, a ponoříš se do něj na tak dlouho, jak budeš cítit, že je potřeba. Nic tu není povinné, všechno je pozvánkou. Když ucítíš, že máš u určitého tématu zůstat déle, dopřej si čas. Pokud tě něco přeroste, odlož to, nech dozrát a vrať se později. Tvoje cesta má svůj rytmus a jen ty víš, jak má znít.

Dechová část knihy ti nabídne i samostatný pětítýdenní program, který můžeš praktikovat odděleně, kdykoli se budeš potřebovat znovu nadechnout a vrátit se k sobě. V části radosti se zase setkáš s ájurvédou, která ti může pomoci sestavit praxi podle tvé přirozenosti a potřeb tvého těla, anebo se můžeš zaměřit na určitou čakru, která potřebuje více pozornosti a péče. Vždycky budeš mít na výběr, jakým způsobem svou cestu prohloubíš, protože tato kniha není uzavřený manuál, ale živý průvodce, který se mění spolu s tebou.

Nedrží ji v ruce jako seznam úkolů, které musíš splnit, ale jako prostor, do kterého se můžeš kdykoliv vrátit. Jednou to bude každodenní průvodce, jindy se k němu vrátíš po roce nebo po deseti letech a uvidíš, jak jinak na tebe bude působit. Protože i ty už budeš jiný. A v tom je jeho síla. Pokaždé když otevřeš stejné stránky, najdeš v nich jiný příběh, protože ho budeš číst jiným srdcem.

Možná časem zjistíš, že jóga se stává mostem, který tě provází i mimo podložku. Bude ti připomínat, jak se nadechnout ve chvílích, kdy přijde strach, jak se uvolnit, když tě pohltí chaos, nebo jak vidět krásu v drobnostech, které dřív mizely bez povšimnutí. A možná tě dovede i k odvaze žít život, který je jen tvůj, ne ten, který ti naplánovali druzí. Tato kniha tě povede k tomu, abys znovu našel svůj kompas, svou radost a své vlastní ano i ne.

Každý z nás je originál. Každý v sobě nese jedinečný úkol, který mu dává smysl. A pokud se naučíš naslouchat svému tělu a svému srdci, pokud budeš mít odvahu kráčet s radostí, pak nemůžeš jít špatně. Radost je vždy tím nejspolehlivějším směrem. Jestli ráno vstaneš a ucítíš v sobě lehkost, víš, že jdeš po správné cestě. A když ne, je to jen tiché pozvání zastavit se a zeptat se, jestli tě nevede spíš zvyk nebo očekávání druhých.

Tato kniha tě zve k návratu domů. Do míst, kde začíná tvoje svoboda a kde se znovu potkáš sám se sebou. A pokaždé když ji otevřeš, ukáže ti nové obzory, protože každý den jsi trochu jiný. A to je to největší dobrodružství, které můžeš zažít.



- 1 To, co se o sobě naučíš cestou dolů, ještě než se dotkneš prstů u nohou
- 2 Připomenutí, že všechno důležité se děje právě teď
- 3 Spojení se sebou, když tělo konečně ztichne
- 4 Umění spojit protiklady bez boje
- 5 Prostor, kde můžeš dýchat i ve chvílích, kdy bys nejraději zadržel dech
- 6 Klid uprostřed chaosu
- 7 Dotek vnitřního ticha
- 8 Cesta poznání, která nevede ven, ale dovnitř
- 9 Péče o duši skrze tělo
- 10 Tanec mezi úsilím a odevzdáním
- 11 Místo, kde můžeš být celý rozbítý, a přesto v pořádku
- 12 Očista, která začíná uvnitř a vůbec nemusí být vidět navenek
- 13 Odvaha být přesně tím, kým jsi – ne lepší verzí sebe sama
- 14 Ticho, ve kterém slyšíš konečně sám sebe
- 15 Zvědavost na to, kdo doopravdy jsi
- 1 Soutěž o to, kdo se ohne víc
- 2 Kolečka podložek podle ročních období
- 3 Sladěné legíny s drahou láhví na vodu
- 4 Cvičební plán, který ti přidá do schránky sebevědomí
- 5 Fotka v krkolomné ásaně, která sbírá srdíčka
- 6 Póza, ve které přestáváš dýchat jen proto, aby ses udržel
- 7 Cíl, který musíš splnit, jinak selžeš
- 8 Snaha být pořád lepší, výkonnější, pokročilejší
- 9 Nástroj k tomu, jak potlačit emoce
- 10 Pravidlo, že bez ranní praxe nejsi dost duchovní
- 11 Součást identity, kterou si oblékáš podle toho, kdo se dívá
- 12 Způsob, jak se zařadit, když se uvnitř necítíš dostatečný
- 13 Označení, které nosíš, abys zapadl mezi ostatní
- 14 Způsob, jak něco dokazovat světu
- 15 Nálepka, která má zakrýt, že se necítíš v pořádku tak, jak jsi



„To největší, co můžeš v józe objevit, nejsou nové pozice, ale nový způsob, jak si užít to, co už je. Je mi potěšením, že tě tímto bádáním mohu provázet.“ Kačka

Deset pilířů vědomého života

Jáma & nijáma

Chce to odvahy. Ne odvalu viditelnou navenek, ale tu vnitřní, která je tichá a zranitelnější. Odvalu zpomalit, dovolit si naslouchat, abys pravdivě nahlédl, jak se ve skutečnosti pohybuješ světem. Vše, co říkáš, když jsi unavený. Jak se chováš, když máš strach. Nebo co skrýváš pod tím, co považuješ za „normální“. A především jestli to, jak žiješ, skutečně odpovídá tomu, kým opravdu jsi.

Deset pilířů vědomého života, prastaré principy známé jako já my a nijámy, nejsou o vině nebo odříkání. Nevedou tě k ideálu, ale k pravdě. Ukazují ti, kde možná jednáš ze zvyku, kde tě ovládá strach a kde se podřizuješ nebo bojuješ. A zároveň ti jemně připomínají, že i uprostřed chaosu můžeš jednat s laskavostí, vědomě a být v souladu sám se sebou.

Každý z těchto principů se dotýká něčeho jiného. Některý ti ukáže vztah k druhým, jiný vztah k sobě. Některý tě provede ke klidu, jiný ke změně. Jejich síla je v tom, že je nemusíš následovat naráz. Stačí, když se k nim budeš vracet. Pokaždé totiž, když je necháš promluvit, si zase o kousek blížíš tomu, co je v tobě skutečné a svobodné.

Yama (यम)

(ya = omezovat, ma = měřit, udržet) → zdrženlivost, vztah k vnějšímu světu

Ahimsá (अहिंसा)

(a = ne, himsá = násilí)

Soucit jako východisko

Ahimsá není jen o tom, že nikomu neublížíš. Je to jemný způsob vnímání světa, který začíná u tebe. V každodenním rozhodnutí nezvyšovat hlas, když cítíš napětí. Nezraňovat, i když by to bylo snadné. Nezůstávat ve vnitřním boji, když můžeš zvolit jinou cestu. Soucit není slabost. Je to schopnost dívat se na svět otevřenými očima a přitom neztratit měkkost v srdci.

Nejde jen o to, co říkáš nebo děláš. Nenásilí začíná v myšlenkách. V tom, jak se hodnotíš, jak se srovnáváš, jak přemýšlíš o svých chybách. Všimáš si, kdy na sebe tlačíš víc, než je potřeba, a kdy bys spíš potřeboval obejmout. Ahimsá ti připomíná, že můžeš růst i bez tvrdosti. Můžeš být upřímný, aniž bys byl krutý. A můžeš cítit napětí, aniž by ses ho snažil okamžitě zahnat.

V praxi jógy se projevuje v tom, jak nasloucháš svému tělu. Když nejdeš přes bolest, ale zůstáváš přítomný. Když ctíš hranice i přesto, že tě něco žene dál. Ve vztazích se ukazuje v tom, jak umíš jednat s druhými, aniž by ses musel chránit přetvářkou. A pokaždé, když se rozhodneš nezareagovat automaticky, ale vědomě, tvoříš prostor pro skutečný klid.

Satja (सत्य)

(sat = pravda, skutečnost)

Pravdivost, která vychází zevnitř

Satja není jen o tom, říkat pravdu. Je to rozhodnutí žít v souladu s tím, co cítíš, myslíš a děláš. Když se rozestoupí představa, kým bys měl být, a začneš se vracet k tomu, kým skutečně jsi. Někdy stačí přestat předstírat, že je všechno v pořádku. Jindy stačí přiznat, že nevíš. A někdy pravdivost znamená zůstat potichu, protože to, co chceš říct, ještě potřebuje dozrát.

Žít pravdu není vždy snadné. Často to s sebou nese nepohodlí, odvahu zklamat očekávání a schopnost unést, že ne všem se tvoje pravda bude líbit. Ale čím víc se k ní přibližuješ, tím méně potřebuješ vysvětlovat. Tělo se uvolní, dech se prohloubí, slova se ztiší. A ty poznáš, že jsi na správném místě, i kdyby nebylo dokonalé.

Satja tě vede k vnitřní integritě. Ukazuje ti, kde se ohýbáš, abys vyhověl. Kde mluvíš víc, než je potřeba. Kde mlčíš, protože se bojíš důsledků. A zároveň tě učí, že pravda nemusí bolet. Pokud je zakořeněná v laskavosti, stává se osvobozující silou. Pro tebe i pro druhé.

Astéja (असत्ये)

(a = ne, steja = krádež)

Důvěra, že máš dost

Astéja se na první pohled týká nekradení, ale sahá mnohem hlouběji než k tomu, co si vezmeš fyzicky. Je to o vnitřní důvěře, že máš kolem sebe i v sobě dostatek všeho podstatného. Že není třeba brát pozornost, uznání nebo energii druhých, abys cítil, že máš hodnotu. Astéja tě vede zpátky k sobě, k místu, kde nemusíš nic dokazovat.

V každodenním životě se může projevit v jemných detailech. Když přestaneš přerušovat druhého uprostřed věty. Když mu nebudeš brát prostor, protože se bojíš, že nebudeš slyšen. Když si nebudeš přivlastňovat myšlenky, protože uvnitř sebe už víš, že tvoje vlastní stojí za to.

Tato jamová kvalita tě učí vnímat rozdíl mezi potřebou a touhou. Mezi naplněním a nedostatkem. A čím víc se ti daří naslouchat té vnitřní spokojenosti, tím víc přestáváš hromadit, bojovat a přetahovat. A místo toho začínáš sdílet.

Brahmačarja (ब्रह्मचर्य)

(brahma = vyšší vědomí, čarja = cesta, způsob života)

Umění zůstat v uprostřed

Brahmačarja ti ukazuje, jak zůstat v rovnováze. Nejde o potlačení touhy, ale o to, co s tou energií uděláš. Když se přejídáš, unavuje tě to. Když si odříkáš, ubíjí tě to. Ale když najdeš střed, cítíš se silnější, klidnější a víc doma sám v sobě.

Tato kvalita tě zve, abys byl pozorný. Abys věděl, co tě vyčerpává, co tě nabíjí a kde ztrácíš směr. Učí tě nakládat s tvou životní silou tak, aby neunikala zbytečně, ale proudila vědomě. Možná zjistíš, že nepotřebuješ tolik hluku, tolik plánů, tolik stimulů. Možná se ti uleví, když zjistíš, že méně může být víc.

Brahmačarja není o omezení. Je o svobodě, která vzniká, když nejsi tažen vnějšími vlivy. Když víš, kam chceš jít, a neztrácíš se v tom, co tě jen na chvíli rozptýlí. V rovnováze přichází klid. A v klidu přichází hloubka.

Aparigraha (अपरिग्रह)

(a = ne, parigraha = hromadění, připoutání)

Pustit, co už netřeba držet

Aparigraha je schopnost pustit. Pustit věci, které už neslouží. Vztahy, které tě vyčerpávají. Role, které tě svazují. Očekávání, která tě drží v napětí. Když jsi připoutaný k tomu, co by mělo být, často přehlédneš, co skutečně je. A právě tam začíná úleva.

Držení vychází ze strachu. Ze strachu, že ztratíš, že nebudeš mít dost, že nebudeš milován. Ale jakmile dovolíš věcem odcházet, začneš poznávat, že to, co je opravdu tvoje, nezmizí. A co mizí, už ti patrně přestalo náležet.

Aparigraha tě zve k důvěře. Že nemusíš všechno kontrolovat. Že život ví, kdy má co přijít a kdy má co odejít. A že ty sám můžeš stát pevně i tehdy, když něco opouštíš. Možná právě tehdy nejvíc.

Niyama (नियम)

(ni = vnitřní, yama = kázeň, kontrola) → vnitřní disciplína, vztah k sobě

Šauča (शौच)

(šauča = čistota, jasnost)

Prostor pro světlo

Šauča je o vnitřní i vnější čistotě. Ne ve smyslu sterility, ale v tom, co ve tvém životě dává prostor dechu. Když si uklidíš pracovní stůl, když si vyčistíš myšlenky, když si ujasníš záměr. Čistota není cílem. Je prostředím, ve kterém může vzniknout jasnost.

Tělo i mysl potřebují péči. Jíst jídlo, které tě vyživuje. Pohyb, který tě rozhýbe. Slova, která nezraňují. Myšlenky, které nepřekážejí. Když ve svém prostoru přestaneš tolerovat nánosy hluku a zbytečností, uslyšíš, co ti říká vnitřní hlas.

Šauča není o dokonalosti. Je to každodenní rozhodnutí kultivovat v sobě prostředí, které ti pomáhá žít naplno. A právě v té obvyčejné čistotě se rodí klid.

Santoša (संतोष)

(san = úplně, toša = spokojenost)

Být v míru s tím, co je

Santoša je tiché ano tomu, co je právě teď. Spokojenost není pasivita, ale schopnost být přítomný, i když je to nepohodlné. Je to hluboký nádech ve chvíli, kdy se věci nevyvíjejí podle tvých plánů. Je to mír, který nenacházíš v okolnostech, ale v sobě.

Když přestaneš věci tlačit jinam, když si dovolíš chvíli nic neměnit, můžeš začít vidět jasněji. Spokojenost není o tom, vzdát se touhy. Ale když přestaneš věřit, že ke štěstí musíš nejdřív něco získat nebo změnit, začneš nacházet klid i tam, kde věci ještě nejsou úplné.

Santoša tě učí rozpoznávat krásu v prostotě. Pomáhá ti odpočívat, i když je co dělat. Cítit vděčnost, i když je čeho litovat. A zůstat zakotvený, i když se svět hýbe.

Tapas (तपस)

(tap = žhnout, proměňovat, vytrvat)

Oheň, který tě vede

Tapas je vnitřní žár, který tě drží na cestě. Je to ta chvíle, kdy se ti nechce, ale stejně vstaneš. Kdy necítíš motivaci, a přesto se pohneš. Není to tvrdost, ale oddanost. Vytrvalost, která nevychází z tlaku, ale z hluboké touhy nepřestat hledat.

Tato disciplína nemá být trestem. Tapas tě zve k tomu, abys věděl, proč něco děláš. Aby sis pamatoval, kam kráčíš, když se cesta zamlží. Abys zůstal věrný sobě i tehdy, když je to těžké. V ohni se přetváří to, co už nechceš nést. Ale jen tehdy, když do něj vstoupíš vědomě.

Každá praxe, která tě přibližuje k sobě, každé rozhodnutí, které vychází z tvého středu, je tapas. A čím víc s tímto ohněm pracuješ, tím víc vnitřního světla z něj září.

Svádjhája (सवाध्याय)

(sva = vlastní, adhyaya = studium)

Poznávat, kdo jsi

Svádjhája tě zve ke zpomalení. Ke chvíli, kdy si sedneš se zápisníkem, s dechem nebo jen se sebou. A začneš naslouchat. Ne tomu, co si myslíš, že bys měl cítit, ale tomu, co v tobě skutečně je. Sebepoznání není o analýze. Je o připomínání.

Když se k sobě začneš vracet, objevíš vrstvy, které jsi přehlížel. Možná bolesti, které jsi potlačil. Možná sny, které jsi zapomněl. Možná části sebe, které si zaslouží být viděny. Svádjhája tě vede k hlubšímu vztahu sám k sobě, skrze blízkost, ne skrze výkon.

Poznat sám sebe je proces, nikoliv cíl. A právě v té cestě, v otázkách beze spěchu, se objevují odpovědi. Tiché, prosté a pravdivé.

Íšvara pranidhána (ईश्वर प्रणिधान)

(íšvara = vyšší síla, pranidhána = odevzdání)

Důvěra, že nejsi sám

Íšvara pranidhána je důvěra, že všechno nemusíš držet sám. Že nejsi jediný, kdo ví, kudy jít. Že existuje větší celek, kterému můžeš odevzdat to, co už nemůžeš nést. Možná tomu říkáš Bůh, vesmír, život. Nebo jen ticho, které ví víc než tvoje mysl.

Odevzdání neznamena vzdát se zodpovědnosti. Znamená pustit iluzorní kontrolu. Přestat všechno řídit, počítat, plánovat. A místo toho naslouchat. Dovolit si důvěřovat, i tehdy, když ještě nevidíš výsledek ani náznak konce.

Íšvara pranidhána je tiché připomenutí, že na všechno nemusíš být sám. Jako když si v náročné chvíli položíš ruku na srdce a v tom doteku ucítíš klid, jako bys přenesl tíhu z ramen do důvěry, že tě život nese.

Týden 1

Ahimsá – soucit (nenásilí)

Jemnost a vnímání hranic

Někdy jsme tak zvyklí jít dál, že nevnímáme, co nás tíží. Až příliš často se učíme fungovat, aniž bychom se zastavili a zeptali se, jak se vlastně máme. Tělo si ale pamatuje každé zadržení dechu, každý vnitřní stah, každé přehlédnuté „nechci“ se v něm tiše usadí. Tento týden tě chci pozvat ke zklidnění. K jemnému návratu pod všechny vrstvy povinností, očekávání i vnitřního tlaku. Ne proto, abys něco opravil, ale abys začal slyšet sám sebe. Svě nevyřčené pocity. Cesta jógy začíná tam, kde končí vnitřní boj. Tam, kde se přestaneš snažit být někým jiným a začneš být laskavý k tomu, kým jsi právě teď. Nejen k tomu, co se ti na sobě líbí, ale i k tomu, co se těžko miluje. Nenásilí není jen absence hrubosti. Je to hluboké rozhodnutí přestat se zraňovat vlastními myšlenkami, slovy či činy. Přestat si dokazovat, že musíš být lepší, výkonnější, dokonalejší, ale přijmout se. S jízvami a pochybnostmi jako celek, který není třeba opravovat. Ahimsá je tiché připomenutí, že lidskost není slabost.

Vědomá praxe soucitu

Otázky pro sebereflexi:

Jak si ubližuji – sobě nebo ostatním?

Jak mohu v každodenním životě praktikovat nenásilí?

Příklad: Ubližuji si tím, že se přejídám, když jsem ve stresu. Mohu si všimnout tohoto zvyku, dát si prostor místo reakce a zapsat si pocity do deníku. Jiný příklad: Ubližuji si tím, že si stále říkám, že nejsem dost dobrý. Mohu si těchto myšlenek všimnout a začít k sobě mluvit laskavě.

Aspirační inspirace

Aspirace nejsou cíle ani dogmata. Jsou to jemné směry, které otevírají způsob bytí. Tento týden zkus vytvořit vlastní aspiraci, která tě povede k soucitu se sebou samým.

- Ať jsem k sobě milující a laskavý.
- Ať vidím svou hodnotu a jednám se sebou s respektem.
- Ať mám odvahu podívat se upřímně na to, co mi ubližuje.
- Ať se k sobě chovám s něhou, kterou dávám těm, které miluji.

Rituál: Založ si jógový deník

Vytvoř si místo, kde budeš psát vše, co v tobě praxe otevírá. Nehodnoť. Jen zapisuj. Tělo, dech, emoce, slova, která tě osloví. Jediným pravidlem je jemnost. Piš, jako bys mluvil s někým, koho miluješ.

Exhalační dechová meditace

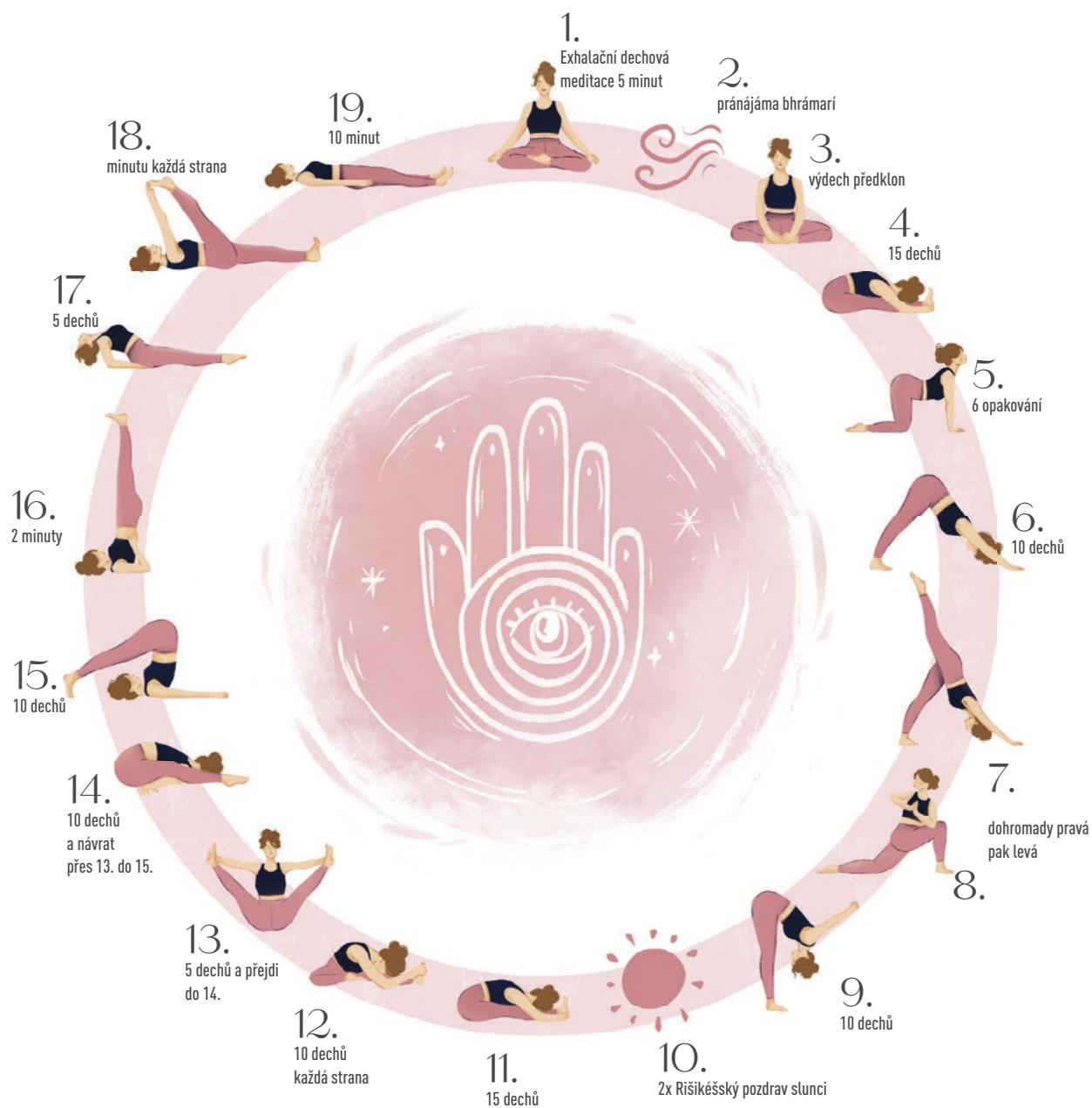
Posad' se pohodlně s rovnými zády a zavři oči. Dlaně si můžeš položit na hrudník nebo můžeš překřížit ruce a vložit je pod podpaží – vnímej, jak se pod nimi zvedá hrudník.

1. Zhluboka se nadechni nosem.
Pomalu vydechni ústy s jemným povzdechem.
2. Nadechni se nosem na čtyři doby.
Vnímej, jak se plíce rozšiřují.
3. Vydechuj zlehka na pět dob.
Nech do těla vstoupit pocit uvolnění.
4. Znovu se nadechni na čtyři doby,
jako bys naplňoval své tělo vděčností.
5. Vydechuj na pět dob a s každým výdechem uvolni zbytečné napětí.
6. Opakuj tak dlouho, dokud neucítíš hluboké vnitřní uvolnění.

Celou lekci najdeš na
www.tvojecestajogy.cz

Lekce jemnosti a návratu k sobě

Tam, kde končí tlak, začíná naslouchání



Tipy k praxi tohoto týdne

Při jógové praxi sleduj, kdy tlačíš a kdy můžeš ustoupit.
 Před každým cvičením si polož otázku: „Co dnes potřebuji?“
 Nahraď kritiku zvědavostí. Místo „nejde mi to“ zkus „co mi tělo právě říká?“
 Večer si připomeň jeden moment, kdy ses k sobě choval s laskavostí.

„První krok k sobě začíná tam,
kde se dotýkáš země.“





TĚLO je tvůj domov. Je to společník, na kterého se můžeš spolehnout. Ať už tě v balanční pozici jistí pevná noha, i kdyby byla o něco kulatější, nebo se v kliku opíráš o paže, které tě nikdy nenechají spadnout. Skrze kosti, svaly, dech a tep poznáváš svět i sám sebe.

Tělo tě učí poslouchat, když pevně stojíš nebo i když se pohybuješ. Učí tě cítit rovnováhu, tíhu i lehkost, sílu i uvolnění. Když mu nasloucháš, odhaluje, co potřebuješ a co už nepotřebuješ nést.

Další kapitola není o tvarech a výkonech...

Je o setkání s domovem, který jsi vždy nesl v sobě.

1. ČÁST

TĚLO

PRVNÍ RANDE S JÓGOU

Možná to zabolí...

Je jedno, jakým směrem se vydáš, zda na sever, či na jih. Zda se při své praxi vrhneš nejprve na záklony, nebo předklony. Vždy ale dojdeš k jedinému cíli – ke svému středu. K místu, odkud jsi vyšel. Tam je tvůj kompas. Tam hledej cestu.

„Nechte krásu, již milujete,
prostupovat vším, co konáte.“

— Růmí

Stejně jako si vybaviš první nesmělé rande se svou životní láskou, s jistotou si budeš pamatovat i své první chvíle na jógové podložce. Pro mnohé z nás to bylo – nebo teprve bude – bolestivé objevování vlastních limitů a tělesného nepohodlí v nejjednodušší pozici.

Někdo to přijme jako výzvu, jiný jako návrat k sobě.

Právě v této části většina z nás vstupuje poprvé na podložku. Hledáme způsob, jak léčit fyzické i emoční bolesti, a někde hluboko uvnitř tušíme, že jóga v sobě nese odpověď.

Ásany ve stoji

„Ásany cvič energicky, ale současně buď uvolněný a klidný.“ — B. K. S. Iyengar

Pozice ve stoji tvoří základní stavební kámen celé jógové praxe. Prostřednictvím chodidel můžeš vnímat, jak z pevné podložky vyrůstají dolní končetiny, pánev, páteř, paže i hlava. Postupně začneš objevovat, že stabilita nemusí být strnulá. Že opora může být živá, pružná a zároveň zakořeněná.

Právě skrze aktivaci chodidel a propojení s dechem vzniká v těle pocit lehkosti. V této zkušenosti se rodí s amasthiti. Vyrovnaný postoj, který spojuje tělo, dech, mysl a ducha v jediný celek.

Pozice ve stoji osvěžují tělo i mysl. Pomáhají uvolnit napětí, zmírnit úzkost a rozpustit fyzickou bolest. Podporují trávení, harmonizují činnost ledvin a napomáhají lepší peristaltice. Zlepšují cirkulaci i dechovou kapacitu. Posilují záda, boky, kolena, šiji i ramena a přispívají k jejich větší pružnosti.

Učí nás základům zdravého pohybu. To je důležité nejen při cvičení ásan, ale i v každodenním životě. Stojné pozice rozvíjejí schopnost vnímat, jak sedíme, stojíme a chodíme. Vedou nás k lepšímu držení těla a celkovému uvědomění.

Kvalita držení těla ovlivňuje celé naše bytí. Ovlivňuje vnitřní orgány, tok energie, způsob, jak se cítíme i jak vnímáme sami sebe. Cílem praxe je méně bolesti, méně zranění, zdravější postoj a přirozený pohyb, který nás nese dnem i nocí.

Na co pamatovat

Cvič na rovné, stabilní a neklouzavé podložce.
Věnuj pozornost přesnosti v provedení.
I malá nepřesnost může ovlivnit celé nastavení těla.

Pozor si dej

Pokud máš srdeční potíže, vysoký krevní tlak nebo neurologická onemocnění, je lepší některé pozice konzultovat předem. Vynech je také v prvních dnech menstruace a v případě obtíží v raném těhotenství.

Moje rada

Pro rozproudění energie i překonání vnitřní lenosti je vhodné cvičit s plným vědomím. Protahání končetin a trupu by mělo být aktivní, ale zároveň uvolněné. Úsilí neznámá napětí. Uč se vkládat do pohybu klid, v němž se síla rodí přirozeně.



Stojné pozice

s otevřenou pávní