

Zhluboka se nadechni

To byl ale týden! Sotva se vlečeš po schodech do učebny jógy ve vaší čtvrti a jako bys nesla na zádech tíhu celého světa. V pondělí test z matematiky a na čtvrtek tolik učení! Jsi hrozně unavená. Kvůli stresu z přípravy do školy a ranní hádce se sestrou máš v hlavě úplný zmatek a nedokážeš se na nic soustředit.

ČAS RELAXOVAT

Ačkoli tě láká zamířit ze školy rovnou domů a uvelebit se na gauči, víš, že hodina jógy ti pomůže pročistit si hlavu a příjemně tě osvěží.

Zuješ si boty a odložíš školní batoh, pak vejdeš do učebny. Je v ní šero a teplo. Několik lidí tu už tiše sedí nebo leží na podložkách. Zamíříš ke svému oblíbenému místu v zadní části místnosti a rozložíš si podložku. Už teď se cítíš lépe.

KDYŽ TĚ TÍHA SVĚTA ZMÁHÁ...



HODINA ZAČÍNÁ

Učitel vchází a vyzve vás, abyste si lehli a začali zhluboka dýchat. Zavřeš oči a nasloucháš jeho hlasu. Zakrátko už jsi zabraná do cvičení.

Pomaloučku střídáš polohy, procvičujete svaly celého těla. Potíš se a soustředíš se na svůj dech. Zkusíš stoj na hlavě – polohu, kterou už měsíce trénuješ – a vydržíš v ní po dobu několika nádechů!



TROCHA JÓGY DOKÁŽE ÚPLNĚ ZMĚNIT TVŮJ DEN!

CO TĚ MOTIVUJE?

Lidé obvykle začínají cvičit jógu, aby zlepšili svou tělesnou zdatnost – získali pružnost a větší sílu. Ale jedna nedávná studie prokázala, že se většina z nich po nějakém čase naučí mít ráda i jinou stránku tohoto cvičení. Více než dvě třetiny těch, kdo pravidelně cvičí jógu, to dělají proto, že jim jóga pomáhá zvládat stres a zlepšit náladu.

ÚLEVA OD STRESU

Hodina brzy končí dlouhou meditací. Když učitel pomalu rozsvítí světla, uvědomíš si, že jsi celou tu dobu nepomyslela ani na školu, ani na hádku se sestrou. Jaká úleva!

Když si sbalíš věci, poděkuješ učiteli, cítíš se uvolněná a šťastná. Jak ti dokáže hodina jógy tak výrazně změnit den? Sotva vyjdeš z učebny, sáhneš po mobilu a zavoláš sestře. Ptáš se jí, jestli má chuť dát si k večeri pizzu.