



Jak si užít jógovou praxi doma

Praktikovat doma není stejné jako sbalit podložku, předat děti partnerovi a odejít s tím, že máme čas pro sebe, ve kterém můžeme být sami se sebou na podložce i mimo ni.

Doma je to jiné. Je mnohem těžší najít v sobě disciplínu a podmínky pro to, abychom mohli podložku rozbalit, i když si to každé ráno slibujeme. Přesto dejme domácí praxi šanci. Hodně ti pomůže, když zapomeneš na některá klíš, která máme s jógovou praxí spojena, a půjdeš do toho tak, jak ti tvá situace umožňuje.

Na mýty, které nás často od domácí jógové praxe odrazují, zapomeň! Bez nich bude tvůj život i praktikování jógy doma mnohem jednodušší.

- Zapomeň na to, že tvá praxe musí trvat minimálně 60 minut, jinak to nemá cenu. Každá, jakkoli dlouhá praxe, má smysl! A raději si dopřej 3× týdně 20 minut než jednou týdně 60 minut, na které ti nakonec nevyjde čas... Sestavy v této knize jsou záměrně navrženy tak, aby se daly zvládnout za 15–30 minut. Z vlastní zkušenosti vím, že je doma snadnější najít kratší časové úseky. I po krátké praxi ucítíš přival energie, probuzení svalů i plic, budeš vyrovnanější, klidnější či připravenější na to, co ti život právě servíruje.
- Zapomeň na to, že musíš praktikovat každý den (tzv. 6 + 1, tedy 6 dní praxe, 1 den odpočinku). Stačí, když si uvědomíš, jak často se dostaneš na lekci do studia: Jednou týdně? Dvakrát? A i přesto vnímáš pozitivní dopad, který na tebe jóga má – je ti dobře na těle i na duši. I tady platí, že kvalita je důležitější než kvantita. Při plánování harmonogramu, jak často budeš cvičit, buď realista. Na začátku týdne otevři diář a zapiš si do něj schůzky se svou podložkou tak, jako by ses objednal/a na lekce do studia.
- Zapomeň na to, že na praxi musíš mít vyhrazeno klidné místo plné svíček a sošek Buddhy. Samozřejmě je moc fajn, když máš doma místnost, ve které si vytvoříš „vymazlený“ prostor, do něhož se můžeš zavřít. Ale v realitě malého bytu nebo v přítomnosti dětí tohle zkrátka nefunguje. Jak se s tím popasovat? Jednoduše. Rozbal podložku přímo uprostřed obývacího pokoje. Děti



budou ze začátku zvědavé a budou tě rušit. Zkus je buď do cvičení zapojit, nebo naopak na ně nereaguj, ale ani je neodháněj a dál si cvič podle sebe. Děti to za chvíli přestane zajímat a půjdou si po svém. A partner uvidí, že to myslíš vážně, a třeba děti zabaví sám. Okolí postupně tvou praxi přijme a nechá ti prostor v klidu si zacvičit.

- Zapomeň na to, že musíš praktikovat stejný styl, ve stejný čas a ve stejné dynamice. Praktikuj kdykoli, kdy máš chuť, čas a potřebuješ to! Vyzkoušej všechny sestavy v této knize. Praktikuj je v dynamičtějším tempu i v klidnějším, podle toho, co který den potřebuješ. Naslouchej své intuici, povede tě.

Jóga není fitness režim, náboženství ani sekta. A i když je v této době velmi populární, není to ani módní trend, kvůli kterému bys nutně musel/a s jógou začít. Jóga je nástroj, který ti může být užitečný v každodenním životě. Jako někomu funguje běh či outdoorové aktivity, otužování, bojová umění nebo tai-či (tedy aktivity, ve kterých zapojujeme nejen tělo, ale i dech a práci s myslí) mnoha lidem funguje jóga. Při dlouhodobějším praktikování se z nich stane nedílná součást našeho života, způsob vyrovnávání se s překážkami a s těžkými situacemi, ale zároveň nám poskytují prostor pro další růst – fyzicky, mentálně, osobnostně.

Hodně mých klientů začalo s jógou kvůli bolesti zad, na doporučení kamarádky, protože se chtěli „protáhnout“ nebo právě proto, že o józe četli v časopise. Většina z nich u jógy zůstala a zůstává dlouhodobě. Už ne ale tolik kvůli protažení nebo bolesti zad jako spíš kvůli všestranné podpoře, kterou jim poskytují.

Když si sám/sama uvědomíš, jakým přínosem pro tebe jóga je, kde a jak ti pomáhá, bude pro tebe mnohem snazší rozbalit doma podložku a praktikovat. Buť jen na pár minut *ásanové* praxe nebo dechového cvičení.

