

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 nevyříčené 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

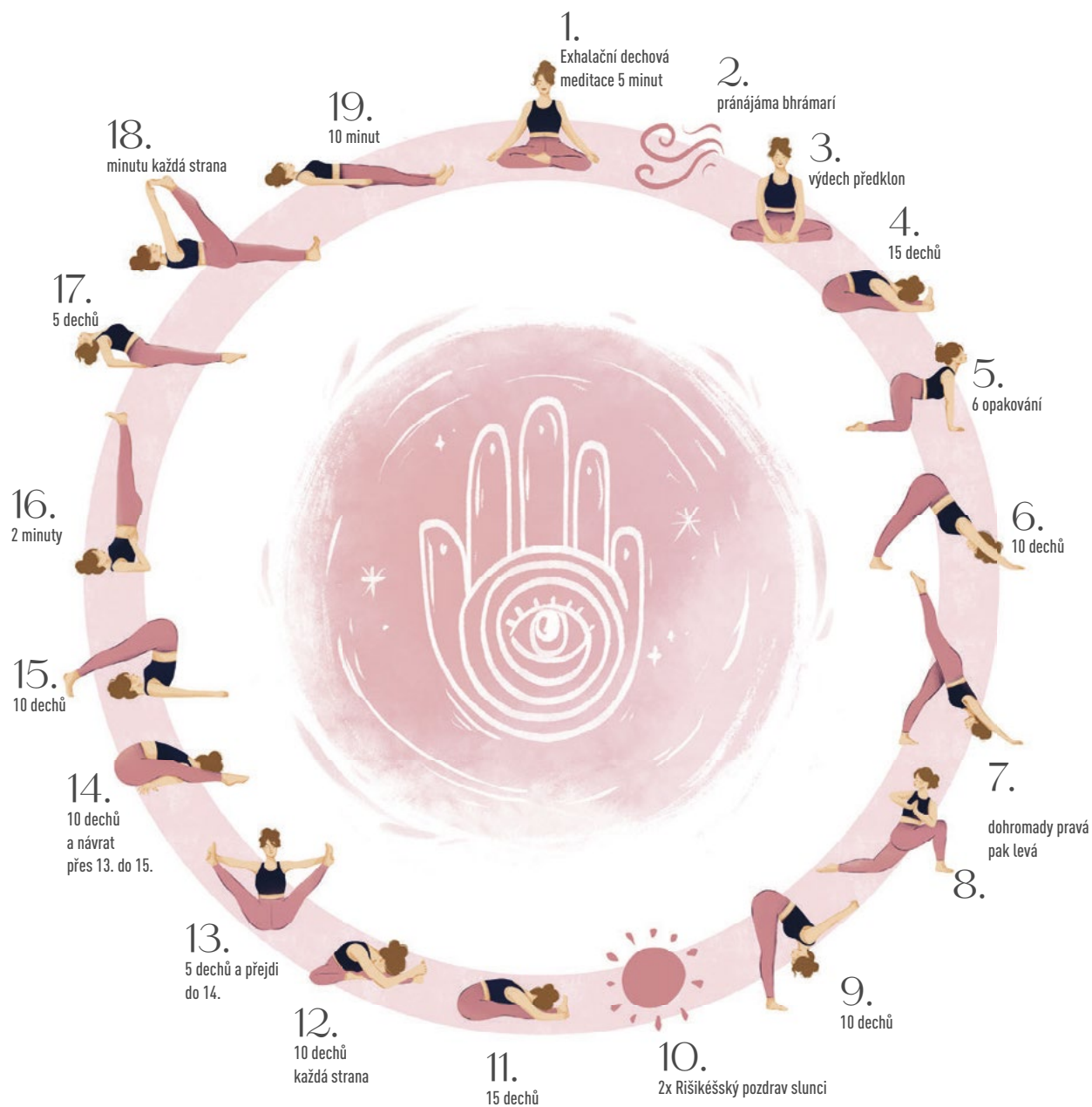
Posad' se pohodlně s rovnými zády a zavři oči. Dlaně si můžeš položit na hrudník nebo můžeš překřížit ruce a vložit je pod podpaží – vnímej, jak se pod nimi zvedá hrudník.

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. Protážení 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



Vrkšāsana

(वृक्षसन)

(vrkṣāsana, vṛkṣa = strom)

Zlepšuje uvědomění si těla a dodává smysl pro rovnováhu.

1 Výchozí pozice ádāsana.
Zpevni chodidlo levé nohy tak, že zatlačíš všechny tři body (kloub nad palcem, nad malíkem a střed paty) do podložky. Klenbu a kotník zvedni nahoru.

2 Zpevni a protáhni celou nohu. Pokrč pravou nohu, koleno vytoč ven a uchop kotník. Celou plochu chodidla nyní opři o vnitřní stranu stehna stojné nohy.

3 Zvedni boky a protáhni tělo vzhůru. Vytvoř prostor mezi jednotlivými obratli.

4 Otevři hrudník tak, že rozšíříš klíční kosti. Zažehli přední žebra do těla a jemně vtáhni bradu dozadu a dolů.

5 Spoj dlaně před hrudníkem. Palce se dotýkají hrudní kosti, lokty směřují dolů a ramena od uší. Pokud se cítíš stabilní, postupně přejdi do vzpažení. Spoj dlaně nad hlavou a protni lokty.

6 Protahuj se rovnoměrně po obou stranách trupu. Hlavu drž vzpřímeně. Dýchej rovnoměrně. Následně pozici zopakuj na druhé noze.



Rozvíjí rovnováhu a koncentraci
Posiluje svaly chodidel a nohou



Drobné výkyvy posilují svaly
nutné pro stabilizaci kloubů
Zklidnění nervové soustavy
Stabilizuje kyčle a zapojuje
hluboké rotátory



Problémy s chodidly, kotníky
nebo kolenem



Začátečník – praktikuj u stěny,
případně s oporou židle



Setrvej 15–30 dechů



Pozor si dej:
• na hyperextenzi nebo tlak
na koleno stojné nohy
• chodidlo nesmí být nikdy
umístěno v oblasti kolene
stojné nohy

**Stabilizuje kyčel, posiluje stehno,
hýždě a kotník stojné nohy. Zvyšuje
energii. Posiluje střed. Pomáhá
budovat sebedůvěru a zlepšuje
držení těla.**



„Dokáže pevně spojit se zemí, stejně jako povznést až k nebesům.
Nastoluje sílu, pomáhá najít střed a vnitřní vyrovnanost.“

Hledej stabilitu ve stojné noze, kde jsou aktivní všechny velké svaly, aby vytvořily pevnou základnu pro zbytek těla. Rovnoměrným dechem pěstuj hlubokou koncentraci.



Vírabhadrāsana II.

(वीरभद्रासन)

(vīrabhadrāsana, vīrabhadra = hrozivá podoba Šivy)

Buduje sílu, odhodlání a pomáhá nám překonat těžké výzvy.

1 Zaujmi pozici tádāsany s nohama na šíři boků. Odkroč levou nohou co nejdále za sebe. Paty jsou v jedné linii. Pokrč pravou nohu v kolenní tak, aby stehno zůstalo rovnoběžně se zemí.

2 Otevři pánev do strany. Ruce rozpaž do stran rovnoběžně s podlahou, dlaně otoč směrem dolů. Paže jsou aktivní a prodloužené od ramen.

3 Zadní chodidlo lehce natoč dovnitř, přibližně o 15 stupňů, tak aby ses dokázal odtlačit od malíkové hrany. Zároveň zaktivuj kvadriceps levé nohy.

4 Zpevni obě nohy. Pravé koleno by mělo být přesně nad kotníkem, v úhlu 90 stupňů. Vnimej, jak se váha přesouvá do pravé nohy, ale levá noha je stále aktivní a pevně zakotvená v zemi.

5 Posuň kostrč směrem dolů a stydkou kost jemně vzhůru.

6 Paže jsou natažené do stran, aktivní a v jedné linii s rameny. Ramena stáhni dolů a uvolni je. Otoč hlavu a podívej se přes prsty pravé ruky. Prodluž se za temenem hlavy.

✓ Rozšiřuje flexibilitu kyčlí
Posiluje velké svaly nohou
Protahuje a posiluje ramena

⊕ Zlepšuje sebevědomí a pocit vnitřní síly.
Podporuje emoční rovnováhu. Snižuje stres

✗ Začátečník – postav se ke zdi, aby se zadní chodidlo opíralo o zeď, aktivuj zadní nohu i bok odtlačení vycházejícím z malíkové hrany chodidla.

➞ Setrvej 5–15 dechů, max. 1 minutu v pozici.

Posiluje střed, včetně břišních a zádočných svalů, stejně jako hýžďové svaly, vnitřní stranu stehna a kotník pokrčené nohy. Na zadní noze protahuje flexory kyčle, hamstringy a lýtkové svaly. Posiluje ramena a zvyšuje vytrvalost.

! Pozor si dej:
• není vhodný pro lidi s kloubní protézou
• kostrč udržuj spuštěnou, aby změkčila spodní partii zad.



„Silná pozice, která pomáhá nalézt stabilní ukotvení.
Výdrž v bojovníkovi prohlubuje sebedůvěru, odvahu a zpomaluje tok myšlenek.“

Při každém novém nádechu obnovuj základní body. Při výdechu zaměřuj pozornost na protažení, vytvoř prostor podél celé páteře a užij si hrdost této pozice.

Vzpřimovače páteře
a příčný břišní sval
stabilizují trup a páteř, což
umožňuje správné držení
těla. Rombické svaly
a spodní trapéz stabilizují
lopatky a pomáhají
roztážení paží do stran.

hlava směřuje vpřed,
krk prodluž,
pohled zaostřený

Deltové svaly
a svaly ramen jsou
aktivní při roztážení
paží. Přední deltový
sval zajišťuje správnou
rotaci ramen, zatímco
triceps stabilizuje lokty
a udržuje paže
natažené.

lopatky stáhni dolů a uvolni

hrudník otevři,
klíční kosti roztáhni
doširoka

trup prodluž
směrem vzhůru

zarovnej pánev, udrž obě
kyčle v jedné rovině

zadní stehno
zatlač dozadu

přední stehno vytáčeš ven

vnější hranu chodidla
pevně zakořeň do podložky

koleno drž nad kotníkem,
neprohýbej kyčel

Kvadricepsy
a hamstringy jsou
aktivní. Kvadricepsy
natahují kolena, zatímco
hamstringy stabilizují
kolenní kloub, což je
klíčové pro udržení
rovnováhy v pozici.

bojovník II.

Utthita pārśvakónāsana



(उत्थिति पारश्वकोणासन)

(utthita-pārśvakoṇāsana, utthita = stojící („ve stojí“), pārśva = strana, koṇa = úhel)

Zklidňuje mysl a přispívá k lepšímu soustředění a mentální jasnosti.

1 Výchozí pozice vírabhadrášana II. S nádechem se vytáhni za pravou rukou. Drž aktivní střed těla. S výdechem polož dlaň z vnější strany pravého chodidla. Prsty jsou rovnoběžné se špičkou chodidla.

2 Odtlač se od spodní dlaně a protáhni horní paži vzhůru tak, aby spolu zůstaly v jedné linii.

3 Tlač pravé stehno a pravé nadloktí k sobě a vytoč hrudník směrem vzhůru. Aktivuj kvadriceps zadní nohy a rozlož váhu rovnoměrně do obou nohou. Dávej pozor, ať příliš neprotlačuješ koleno dozadu.

4 Prodluž a rozšiř oblast pasu. Levou ruku protáhni nad hlavu dlaní do země tak, aby z těla vznikla přímka vedoucí od zadního chodidla až po špičky prstů levé ruky.

5 Rozšiř klíční kosti stejně jako oblast mezi lopatkami.

(X) Začátečník – použij bloček pod spodní dlaň.

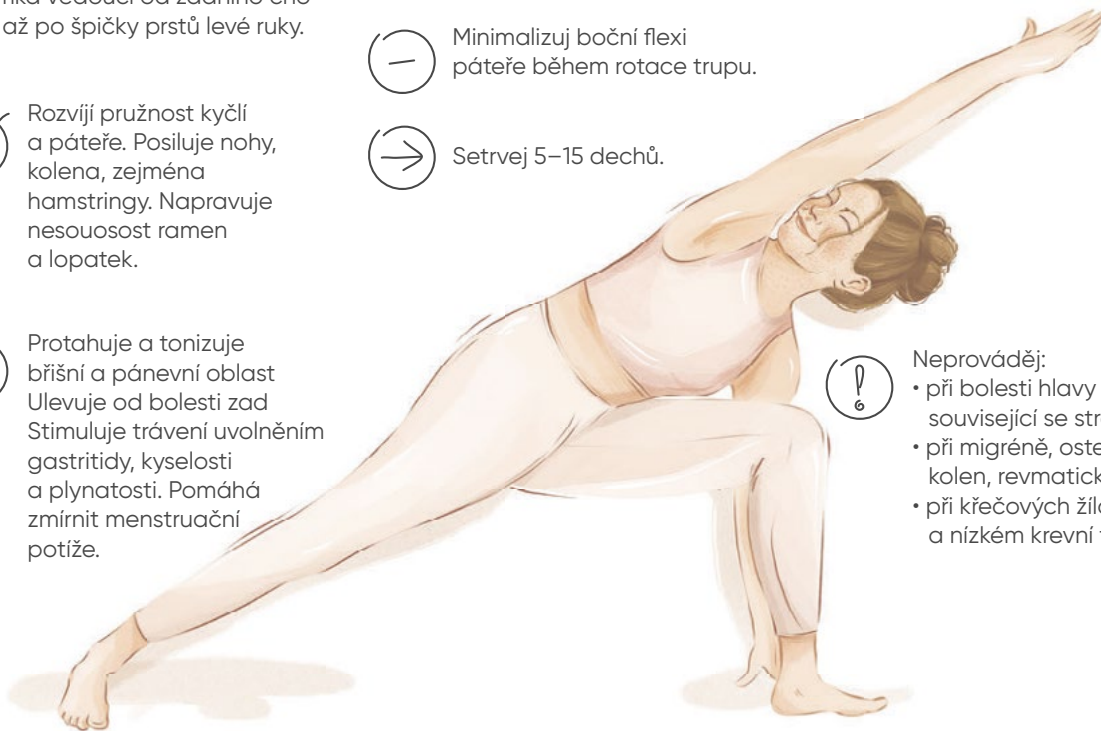
(✓) Rozvíjí pružnost kyčlí a páteře. Posiluje nohy, kolena, zejména hamstringy. Napravuje nesouosost ramen a lopatek.

(-) Minimalizuj boční flexi páteře během rotace trupu.

(→) Setrvej 5–15 dechů.

(+) Protahuje a tonizuje břišní a pánevní oblast Ulevuje od bolesti zad Stimuluje trávení uvolněním gastritidy, kyselosti a plynatosti. Pomáhá zmírnit menstruační potíže.

(!) Neprováděj:
 • při bolesti hlavy související se stresem
 • při migréně, osteoartróze kolen, revmatické horečce
 • při křečových žilách a nízkém krevní tlaku



Posiluje střed, včetně břišních a zádočných svalů, stejně jako hýžděové svaly, vnitřní stranu stehna a kotník pokrčené nohy. Na zadní noze protahuje flexory kyčle, hamstringy a lýtkové svaly. Posiluje ramena a zvyšuje vytrvalost.



„Pozice, která propojuje sílu a otevřenost. Přináší pocit opory, ze které se může rozvíjet volnost a klid.“

31

S každým novým nádechem se vrať k základní stabilitě.
Při výdechu rozšiřuj tělo do prostoru, prodlužuj páteř a nech pozici přirozeně dýchat.



Utthita trikónásana

(उत्थिति त्रिकोणासन)

(utthita-trikōṇāsana, utthita = stojící („ve stoji“), trikoṇa = trojúhelník)

Učí souladu. Posiluje soustředění a duševní odhodlání.

1 Výchozí pozice virabhadrása-
na II. Protni koleno přední nohy.

4 Obě paže zůstávají protnuté
a aktivní v jedné linii. Neopírej
se o spodní dlaň, ale odtlačuj se
od ní vzhůru.

2 S výdechem se vytáhni za
pravou rukou do strany a co
nejvíce prodluž všechny strany
trupu. Stále se protahuj za pravou
rukou, až se s úklonem trupu
dostaneš dlaní na zem z vnější
hrany chodidla. Případně použij
bloček.

3 Otvírej hrudník a vytáhni hrudní
kost vzhůru. Prodluž celou páteř
za temenem a rozšiř oblast pasu.
Zažehli spodní žebra do těla a rozšiř
klíční kosti. Vytvoř prostor mezi
lopatkami.

✓ Zvyšuje pohyblivost oblasti
beder a hrudní páteře.
Posiluje a protahuje svaly
nohou a zad. Posiluje
břišní orgány.

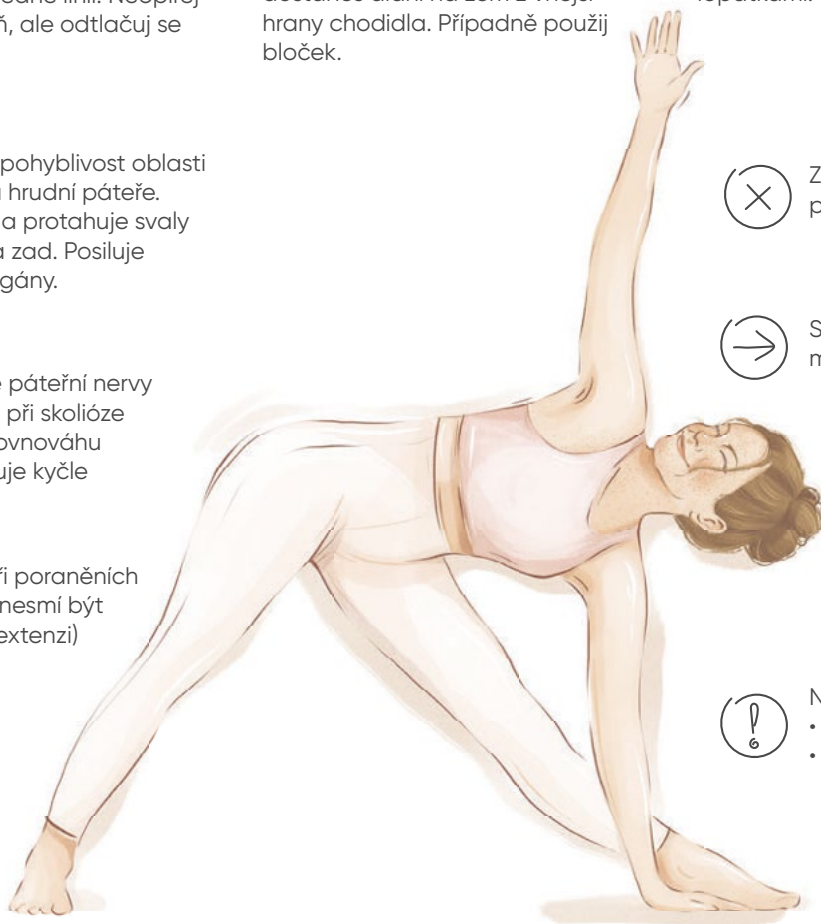
⊕ Tonizuje páteřní nervy
Vhodná při skolióze
Rozvíjí rovnováhu
a uvolňuje kyčle

⊖ Pozor při poraněních
kolene (nesmí být
v hyperextenzi)

✗ Začátečník – použij bloček
pod spodní ruku.

➔ Setrvej 10–20 dechů,
max. 1 minutu v pozici.

! Neprováděj:
• při problémech s bedry
• při zánětech břicha,
tříselné kýle



Pozice, která zároveň posiluje i uzemňuje. Díky odolávání gravitaci
a tendenci k přirozenému zakulacování zad dochází k přínosné rotaci
páteře a otevírání hrudníku.



„Otevírá a stimuluje srdeční čakru. Silné a stabilní nohy působí jako kotva v moři sebelásky. Najdi svůj střed. Dýchej široce skrze celý hrudník.“

Práce svalů nohou a zad spolu s klidným dechem je náročnou fyzickou i duševní činností. Pozice nás učí, jak se vyrovnat s těžkými úkoly s odstupem a duševním klidem.

Deltové svaly a trapézý rozšiřují paže a udržují je stabilní, zatímco triceps horní paže zajišťuje její natažení a udržení pozice.

Šikmé břišní svaly a vzpřimovače páteře podporují prodloužení trupu při bočním ohybu a otevírají hrudník. Rotátorová manžeta stabilizuje ramenní kloub a umožňuje správné vzpažení horní paže.

stáhni lopatky dolů a drž paže v linii ramen

hlava směřuje vzhůru, prodluž krk

prodluž trup od kyčlí, otevři hrudník směrem vzhůru

přední žebra zažehli do těla, aby se trup neprohýbal

zadní stehno zatlač dozadu, otevři kyčel

pevně zatlač vnější hranu zadního chodidla do podložky

Kvadricepsy a hamstringy stabilizují koleno a kyčel, přičemž přední noha zajišťuje rovnováhu a zadní noha se aktivně natahuje.

přední stehno vytácej ven, koleno drž nad kotníkem



trojúhelník

Ardha čandrāsana

(अर्धचन्द्रासन)

(ardhacandrāsana, ardha = poloviční, candra = měsíc)

Natažený trup v rovnováze symbolizuje měsíc na noční obloze.

1 Začni v pozici virabhadrásana II. S výdechem přenes váhu na pravou nohu. Zaktivuj páda bandu, vytáhni klenbu i kotník nahoru. Nyní začni zvedat zadní nohu nahoru a současně odkládej konečky prstů pravé ruky na zem, asi 30 cm před stojnou nohu. Zpevni střed těla a hledej vnitřní stabilitu.

2 Levou paži směruj vzhůru tak, aby byly ruce v jedné linii. Protáhni tělo do jedné přímky od levé paty po temeno hlavy.

4 Dýchej klidně, pohled směruj vzhůru, trup udržuj vyvážený. Setrvej v pozici několik nádechů. S výdechem pokrč pravé koleno a plynule se vrať do virabhadrásana II.

3 Vyrovněj boky nad sebe. Protáhni trup směrem ke stropu a prodlužuj se za patou levé nohy.



Zlepšuje koordinaci a rovnováhu. Protahuje lýtka, hamstringy, třísla, hrudník a ramena. Posiluje kotníky, nohy, hýždě, páteř a břicho.



Drobné výkyvy posilují svaly nutné pro stabilizaci kloubů. Zklidňuje nervovou soustavu. Zmírňuje stres, úzkost, žaludeční potíže a bolesti zad.



Nevhodné při problémech s rovnováhou nebo zraněních kotníků a kyčlí.



Začátečník – můžeš použít oporu, například blok pod spodní ruku u zdi.



Setrvej 5–10 dechů.



Pozor si dej:
• na pád pánve dolů – pánev drž ve stejné rovině
• vyhní se přílišné rotaci trupu

Pozice rozvíjí vnímání rovnováhy a podporuje koncentraci. Nech se unášet dechem a hledej klid ve stabilní pozici.



„Úžasná povznášející a osvobozující pozice, která umožňuje celému přednímu tělu expandovat a otevírat se směrem ven.“

35

Natažený trup, jenž je v rovnováze nad jemně vybalancovanou nohou, připomíná indický měsíc plující po noční obloze. Učí nás pružnosti v životních změnách a pěstuje klidnou mysl.

Deltové svaly
a rotátorová manžeta
stabilizují a prodlužují
horní paži, zatímco
trapézy a triceps udržují
otevření hrudníku
a stabilitu horní
části těla.

paže natahuj vzhůru,
lopatky stáhni dolů,
ramena stabilní

Šikmé břišní svaly
a vzpřimovače páteře
udržují trup dlouhý
a stabilní, přičemž
pomáhají otevřít tělo
do bočního ohybu.

trup prodluž od
kyčlí a rozšiř hrudník
do stran

zvednuté stehno vytáče
ven, zadní noha natažená
a paralelní se zemí

hlava směřuje vzhůru,
krk prodluž

kyčle vyrovnej,
otevři je do strany,
pánev stabilní

stojná noha pevná, aktivuj
klenbu, vytahuj kotník
a koleno vzhůru

Kvadricepsy
a hamstringy na stojné
noze stabilizují koleno
a kyčel, zatímco
hýžďové svaly udržují
rovnováhu. Zadní noha
je natažená, čímž
podporuje celkovou
stabilitu.

pozice pŕlměsíce





Stojné pozice

s uzavřenou pávní

Tādāsana

(ताडासन)



(tādāsana, tāḍa = hora)

Zakotvuje tě v přítomnosti, podporuje vědomé držení těla a posiluje smysl pro rovnováhu.

1 Postav se vzpřímeně s nohama u sebe. Pokud potřebuješ větší stabilitu, můžeš mírně rozšířit chodidla na šířku boků. Rovnoměrně rozlož váhu na obě chodidla – od pat až k prstům – a jemně zvedni vnitřní klenbu.

2 Aktivuj nohy tak, že zvedneš čéšky kolen, ale nepropínej je úplně. Stehna lehce vytáhni vzhůru a jemně vtáhni podbřišek směrem k páteři. Udrž pánev v neutrální poloze, nepodsazuj ani nezakláněj.

3 Protahuj páteř vzhůru, jako bys rostl od chodidel až k temeni hlavy. Ramena stáhni dolů a dozadu, klíční kosti jemně roztáhni do stran. Hrudní kost lehce zvedni, zatímco břicho zůstává uvolněné.

4 Dlaně nech volně podél těla, prsty směřují dolů. Hlava je v prodloužení páteře, brada mírně zasunutá. Pohled směřuj přímo před sebe.

5 Dýchej klidně a rovnoměrně, zaměř se na prodloužení dechu. Vnimej, jak rovnováha mezi stabilitou a lehkostí prochází celým tělem. Propoj dech s pocitem vzpřímení a pevnosti.



Zlepšuje držení těla a posiluje svaly nohou, hýždí a trupu. Zvyšuje flexibilitu páteře a podporuje rovnováhu. Pomáhá při plochých nohou a zlepšuje stabilitu.



Zklidňuje mysl a zvyšuje koncentraci. Pomáhá zmírnit stres a úzkost. Zvyšuje energii a vitalitu



Bolesti hlavy nebo migrény



Začátečník – s nohama mírně od sebe pro lepší stabilitu



Setrvej 15–60 dechů



Pozor si dej:
• při nízkém krevním tlaku se mohou objevit závratě

Když se tě zmocní neklid nebo vnitřní rozkolísanost, tādāsana ti pomůže najít pevný základ, obnovit stabilitu a přinést klid do mysli i srdce.



„Základy pevné jako hora, s hlavou v oblacích.
Tádásana přináší vnitřní klid a stabilitu, zatímco tě učí rovnováze a bdělosti.“

Rozprostři váhu rovnoměrně na chodidla, aktivuj svaly nohou a hrudník pozvedni vzhůru.
Dýchej klidně a vnímej propojení s pevným základem, který ti poskytuje oporu.



pozice hory

Utkatāsana

(उत्कटासन)

(utkaṭāsana, utkaṭa = mocný, silný)

Síla pramenící ze spojení se zemí a vytrvalost rodící se z hlubokého dechu.

1 Postav se vzpřímeně s nohama u sebe. Pokud potřebuješ větší stabilitu, můžeš mírně rozšířit chodidla na šířku boků. Rovnoměrně rozlož váhu na obě chodidla – od pat až k prstům – a jemně zvedni vnitřní klenbu.

4 Dlaně nech volně podél těla, prsty směřují dolů. Hlava je v prodloužení páteře, brada mírně zasunutá. Pohled směřuj přímo před sebe.

✓ Posiluje svaly stehen, hýždí, lýtek a kotníků. Zvyšuje stabilitu kolen a kyčlí. Zlepšuje držení těla a rovnováhu. Aktivuje hluboké břišní svaly a posiluje střed těla. Podporuje kardiovaskulární výdrž a zvyšuje tělesnou teplotu.

⊕ Zvyšuje koncentraci a mentální odolnost. Pomáhá zmírnit stres a úzkost. Podporuje vnitřní sílu a odhodlání.

Aktivuje svaly nohou a hýždí, posiluje střed těla a zvyšuje vytrvalost. Pomáhá ti najít pevnost uvnitř sebe, i když se tělo zdá být v neustálém pohybu.

2 Aktivuj nohy tak, že zvedneš česky kolen, ale nepropínej je úplně. Stehna lehce vytáhni vzhůru a jemně vtáhni podbříšek směrem k páteři. Udrž pánev v neutrální poloze, nepodsazuj ani nezakláněj.

3 Protahuj páteř vzhůru, jako bys rostl od chodidel až k temeni hlavy. Ramena stáhni dolů a dozadu, klíční kosti jemně roztáhni do stran. Hrudní kost lehce zvedni, zatímco břicho zůstává uvolněné.

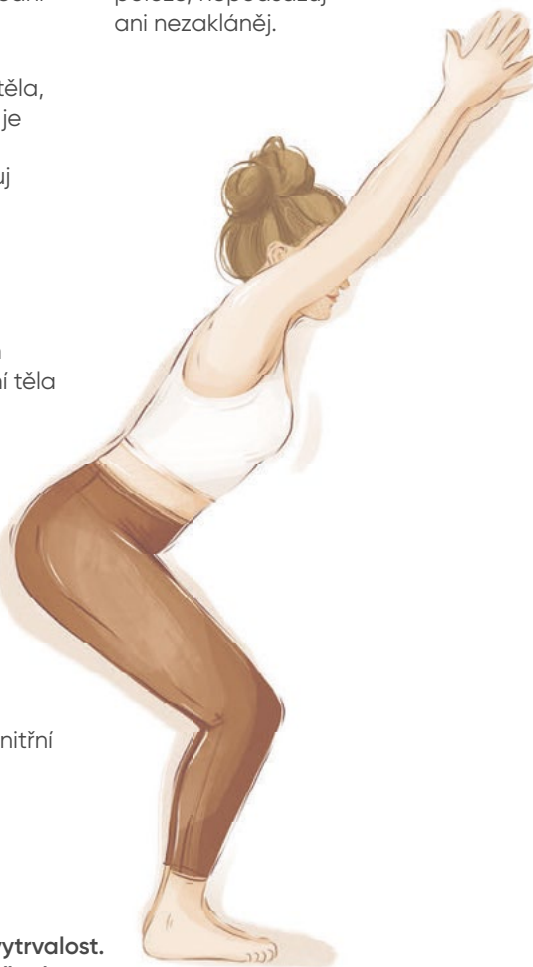
5 Dýchej klidně a rovnoměrně, zaměř se na prodloužení dechu. Vnimej, jak rovnováha mezi stabilitou a lehkostí prochází celým tělem. Propoj dech s pocitem vzpřímení a pevnosti.

⊖ Problémy s dolní částí zad, kotníky, kolena, kyčlemi nebo rameny.

⊗ Začátečník – s nohama na šíři boků a paže na šíři ramen.

➔ Setrvej 15–30 dechů

! Pozor si dej:
• kolena za prsty nohou, abys předešel přetížení kolenních kloubů
• přední žebra musí být aktivně vtažená.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Tvoje cesta jógy***.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.