

Hot jóga a léto



Hot jóga je náročná v tom, že si musíte zvyknout na teplo, které v sále panuje. Na nic jiného než na ásany se člověk nedokáže soustředit. Každá jednotlivá pozice má svůj význam a svůj přínos, ostatně jako každá jiná jóga...

Když jsem poznala svého partnera, od začátku byl zasvěcený do mého života s jógou. Vzpomínám si, jak jsem mu po prvním setkání odpověděla na dotaz, kdy se můžeme zase vidět, že mám čas jedině zítra a potom až za další týden. Ale zítra až po mé lekci jógy. Nabídla jsem mu, ať jde tedy se mnou. Vzhledem k tomu, že je to dobrodruh a nebrání se zkoušení nových věcí, spíše naopak, okamžitě souhlasil, že to se mnou zkusí. Bylo léto a já chtěla, aby zkusil hot jógu. Nikdy na takové lekci nebyl, nikdy o ní neslyšel. Venku bylo téměř 35 °C a já ho vzala nepřipraveného do sálu vyhřátého na 42 °C. Bylo to na něj moc a jako dnes vidím jeho červeň ve tvářích, když vyšel ze sálu. Nešlo se nesmát. Mně vedro venku nevadilo, tudíž jsem neměla ani problém s teplotou uvnitř sálu. Naopak, teplo mému tělu prospívalo, došlo k většímu protažení zatuhlých svalů, dokázala jsem se lépe soustředit na svou mysl, ve které najednou nezbýval prostor na nic než na zvládnutí sestavy pro hot jógu. Teplo mě osvobozovalo od vnějšího světa, protože náročnost ásan mi pomáhala soustředit se na své nitro. A já se potřebovala zvnitřnit. Procítit. Po náročné lekci jsem si dala čaj s medem, abych doplnila energii a až potom jsem se začala ptát – tehdy ještě ne partnera – na jeho pocity.

„Bylo to náročné. Hodně náročné. Nemohl jsem. Jsem neuvěřitelně zkrácený. Netušil jsem, že jóga může být tak těžká. Šel jsem tady s nějakou představou a odcházím s jinou.“

Ano, i já se takhle cítila po první lekci. Nešla jsem sice s žádným očekáváním, ale i tak jsem odešla překvapená. Hot jóga je náročná v tom, že si musíte zvyknout na teplo, které v sále panuje. Na nic jiného než na ásany se člověk nedokáže soustředit. Každá jednotlivá pozice má svůj význam a svůj přínos, ostatně jako každá jiná jóga. Také jsem měla problémy chodit z teplého vzduchu venku do teplého vzduchu v sále. Mně to ale přinášelo mnoho užitku. A věřila jsem, že i můj partner si na tento typ jógy zvykne. Měla jsem dobrý odhad. Po své vůbec první lekci jógy jako takové sice dva dny kňoural, že ho všechno bolí. Ale šel se mnou i za dalších pár dnů. Zalíbilo se mu to natolik, že dnes chodí tak často, jak mu to jeho časově náročné zaměstnání dovolí. S tím rozdílem, že dnes už nefňuká, že ho bolí to a tamto. Protože jeho tělo si na tento pohyb zvyklo. A dokonce si tělo jógu již žádá!

Slyšela jsem názor, že hot jóga není jóga. Že nepřináší nic, a já se dokonce zastyděla, když jsem někde „přiznala“, že „dělám“ hot jógu. Dnes už vím, že stud není na místě. Ba naopak... Ale také jsem si k tomuto přístupu musela najít svou cestu.

- autor: Veronika Nadymáčková
- zdroj fotky: shutterstock.com