

# Jóga pro každého



Ačkoliv příběh jógy sahá tisíce let do historie, moderní podoba jógy, jak ji známe u nás, vznikla v minulém století.

Základy má v rehabilitačních cvičeních a švédské léčebné gymnastice. Jedním z důvodů, proč je jóga jako cvičení tolik oblíbená, je určitě to, že je vhodná prakticky pro každého.

Existují různé úrovně pokročilosti v rámci jednotlivých stylů jógy, zvláštní lekce jsou určeny pro specifické skupiny klientů, např. těhotné ženy, děti, seniory, ale také třeba vrcholové sportovce. Mezi základní styly, s jakými se může klient setkat, patří hathajóga, aštanga nebo powerjóga. Zatímco hathajóga je spíše pomalá a důkladná, aštanga je dynamická a náročnější. Powerjóga vychází z obou, a konkrétní podoba lekce velmi závisí na lektorovi, který ji vedle podle svých zkušeností a také podle potřeb klientů. V poslední době je také velmi oblíbená Iyengar jóga, která je velmi precizní a využívá pomůcky, nebo hot jóga, která je fyzicky náročnější a cvičí se v místnosti vyhřáté na vyšší teplotu.

Zdravotní účinky jógy byly opakovaně prokázány. Zpevňuje nejen svaly, ale také vnitřní opěrný systém, zejména svaly pánevního dna, a má pozitivní účinky na tělesné orgány a jejich regeneraci. Cvičení napomáhá lepšímu prokrvení těla a zbavení se toxinů. Zlepšení ohebnosti a pružnosti lze pocítit už po několika lekcích. Uvolněné svaly v obličejí jsou nejlepší prevencí vrásek a vědomé dýchání výrazně eliminuje důsledky stresu. Mimoto má jóga milý estetický benefit: protažené svaly jsou delší, a tak i ten, kdo nemá ideální míry, působí štíhlejším dojmem.

Na lekci není třeba se zvláště připravovat, nedoporučuje se ale cvičit ihned po jídle. Poslední lehké jídlo je vhodné zhruba dvě hodiny před lekcí. Během dne je žádoucí přijímat průběžně dostatek tekutin, jednak kvůli celkové hydrataci a čištění, ale také proto, že při lekci samotné se obvykle nepije. Účinky lekce ještě chvíli dobíhají, takže je lépe pak jíst nejdříve hodinu po lekci a s takovým odstupem se i sprchovat. Je-li to nutné dříve, tak spíše vlažnější vodou.

Pokud si klient není jistý, jaký styl jógy zvolit nebo jak se připravit na svou první lekci, může se přijít do jógového studia poradit. Navíc se lektor obvykle klientovi, který je na lekci poprvé, zvláště věnuje, aniž by na něj ovšem zbytečně upozorňoval. Zpočátku je dobré vyzkoušet více typů lekcí a také různé lektory. Doporučovaná frekvence cvičení je 2 - 3 týdně. Duchovní rozměr jógy přitom není povinný, i když po určitém čase přece jen pozitivně ovlivní každého, kdo jí věnuje čas a úsilí. Namasté!

Michaela Dombrovská

zdroj fotky: Samphotostock.cz