

Jóga v létě vs. jóga v zimě



Cvičí se vám lépe v létě, nebo v zimě? Cítíte vůbec během praktikování jógy v těchto dvou protichůdných ročních obdobích nějaký rozdíl? Jaká jsou pro a proti vzhledem k naší jógové praxi? Je něco, na co bychom si měli dávat pozor? Zkusme najít odpovědi.

Léto

Měsíce zalité sluncem, příroda v plné síle, nejdelší dny v roce, kdy obvykle vstáváme za světla a chodíme pozdě spát, doba dovolených a aktivního pohybu i odpočinku v přírodě. Léto je obdobím prožívání emocí, které nastartovala naše jarní proměna. Z našich myslí bychom měli vypudit hněv a užívat si radost a energii, kterou nám dává rozjásaný letní den.

Výhody

Je teplo. Svaly jsou rychleji zahřáté, dobře se protahují, pohyb nám připadá jednodušší. Navíc v letních měsících máme možnost cvičit venku na čerstvém vzduchu. Skupinové lekce jógy provozované v parku již nejsou žádnou výjimkou, naopak stále přibývají, a my tak můžeme svou praxi obohatit o další vjem.

Je více světla. Probouzí nás sluníčko a lépe se nám vstává. Je to vidět i na ranních lekcích, o které bývá v létě větší zájem. V zimě musíme vstávat za tmy a často bojujeme s budíkem. V horkých letních dnech je ráno ideální dobou na cvičení. Vzduch ještě není tak horký, před lekcí lze sál pořádně vyvětrat a my si můžeme ideálně nastartovat den.

Jíme lehčí stravu. V parných dnech nemáme potřebu tolik jíst. Sníme více ovoce a čerstvé zeleniny. Tučná jídla nám v teplém počasí nedělají dobře, a pokud respektujeme signály svého těla, dopřejeme mu kvalitní bílkoviny, vitamíny a minerály. Přirozeně nezapomínáme na pitný režim, který je v tomto období obzvláště důležitý.

Nevýhody

Teplo může být i nevýhodou, a to především, když teploty stoupají příliš vysoko. Přináší nám to různá zdravotní rizika - rychleji se zpotíme, můžeme dostat úpal, úžeh, spálit se, hrozí dehydratace... Potem ztrácí tělo spolu s vodou také důležité minerály, proto musíme dbát na pitný režim a ideálně popíjet minerálku ředěnou vodou. Pro dodání vitamínů lze přidat kapku citrónu. Vynechme sladké bublinkové limonády, žízeň nezaženou a zbytečně do sebe dostáváme cukr a nežádoucí chemii. Pokud během cvičení cítíme, že se nám motá hlava, dělají se mžítka před očima nebo se špatně

dýchá, měli bychom si na chvíli sednout do stínu, doplnit tekutiny a odpočinout si. Platí zde pravidlo, že méně je více, takže raději cvičení zkrátme.

Klimatizace - na jednu stranu nám dopřeje příjemné ochlazení, na druhou stranu se nám může vymstít. Praktikovat jógu pod spuštěnou klimatizací je špatně, hrozí nachlazení, studený vzduch kolující v místnosti nám nedovolí se dostatečně rozehrát ani uvolnit svalstvo. Riskujeme tak, že dojde ke zranění, zatuhnutí šije a podobně. Pokud není možné v sále klimatizaci vypnout nebo ztlumit na minimum, nezbyvá nám než se dostatečně obléknout. Z mého pohledu je lepší se takovýmto prostorám vyhnout.

Extrémní horka mají na naše zdraví špatný vliv. Pozor by si měli dávat především lidé s kardiovaskulárními onemocněními, dlouho trvající sucho zase vadí ledvinám a nepřiměřeně vysoká vlhkost (např. při návštěvě exotických zemí) nesvědčí slezině.

Dovolená - to nezní jako nevýhoda, ale sáhněme si do svědomí, pokud nejedeme přímo na jógový pobyt, jak je to s pravidelností naší praxe? Navíc neustále narážíme na všelijaká lákadla ve formě sladkostí, zmrzlin, místních specialit a večerního posezení se skleničkou vína... koneckonců máme dovolenou, a to znamená vybočit ze zajetých kolejí. Takže vlastně v pořádku, dovolenou můžeme přesunout i mezi výhody.

Zima

Příroda podřimuje, odpočívá a nabírá síly na jaro. Denního světla ubývá, a pokud dlouhou dobu nesvítil slunce, býváme nevrlí a nepříjemní. Slabší jedince přepadají depresivní stavy. Za dlouhých zimních večerů máme čas na přemýšlení, na revizi svého života. Je to čas uzavírání a uchovávání. Ale, zabalit se do deky, zapálit krb nebo svíčky, popíjet teplý nápoj a dívat se, jak za oknem padá sníh.... Nádhera!

Výhody

Je chladno a chladné počasí lépe osvěží a stimuluje naše smysly. Naše tělo musí v chladu pracovat mnohem intenzivněji, dochází tedy k vyššímu uvolňování endorfinů a pocitu štěstí. Zároveň musíme vydat více energie, a tím pádem spálíme i více kalorií.

Plné sály - to je výhoda pro nás lektory. Venkovních aktivit ubývá, lidé se přesouvají dovnitř. Navíc přichází čas lednových předsevzetí, zkrátka lekce se začínají plnit. Pro lektory je to výzva, aby co největší počet těchto „sezónních“ klientů namotivovali a vzbudili v nich opravdový zájem o jógu.

Nevýhody

Opět chladno a více tmy - nechce se nám z tepla domova a musíme vynaložit větší úsilí, abychom přemohli svou lenost. V chladném počasí se musíme naučit správně oblékat. Tělo musí zůstat v teple, ale zároveň by se nemělo přehřívát. Nepřiměřená vrstva oblečení má za následek, že se během aktivity příliš zpotíme, a zůstaneme-li dlouho v mokřem, můžeme onemocnět. S tím nám v dnešní době pomáhá moderní prodyšné, pot odvádějící funkční oblečení. Je lépe mít na sobě vždy více slabších vrstev, abychom je mohli podle potřeb odkládat, nebo se naopak přiblěknout.

Dochází k častějším výkyvům počasí a na to mnozí z nás již reagují předem. Bolí je hlava, jizva po operaci, klouby nebo svaly, může docházet k problémům s dechem. Mrazy nepřejí chudokrevným lidem, navíc trpí kůže a plíce. Silný a trvalý vítr škodí játrům. Je potřeba důsledněji dbát na prevenci a své zdraví si chránit. Jídelníček je jiný než v létě. Na rozdíl od léta, kdy upřednostňujeme syrovou

zeleninu, v zimě je lepší tepelně upravená. Vaříme polévky, jíme hutnější jídla, přidáme tuky v podobě ořechů a semen, pijeme teplé nápoje, dodáváme tělu více potřebné energie.

- autor: Martina Horáková
- www.py-martina.eu
- foto: Shutterstock.com