

Jógová inspirace na léto



S příchodem léta vyvstává otázka, jak v teplých, či dokonce horkých dnech udržet svou praxi natolik, aby byla stále přínosem a činila nám radost? Jak se zkrátka naladit na to, že horké dny přirozeně unaví naše tělo, a tím učiní praxi náročnější?

Pokud nemáte možnost cvičit v prostorách, které jsou klimatizovány, nebude představa energetické praxe v horku tím nejlepším a nejpohodlnějším. Dokonce i v klimatizovaném studiu se může praxe, vzhledem k okolnímu klimatu, zdát více deprimující než kdy jindy. Přesto existuje způsob, jak cvičit a mít z toho radost. Jóga není diktát toho, co máte či musíte, a je skvělá v tom, že se umí přizpůsobit všem klimatickým podmínkám a také rozpoložení každého z nás. Pokud máte své oblíbené studio nebo prostor, kde rádi cvičíte, nemusí léto notně znamenat stopku vaší praxi, ba naopak je to skvělý čas pro to, abyste vyzkoušeli jemnou a pomalou jógu nebo začali navštěvovat lekce jin jógy, které jsou pro horké letní dny jako stvořené.

Cvičte doma!

Cvičení jógy doma je skvělý nápad. Během léta máme tendenci být častěji na cestách, a domácí praxe vám umožňuje skutečně se zdokonalovat v tom, co potřebujete, a to ze dne na den. Pokud jste aktivnější v letních měsících, můžete cítit bolest z nových nebo zřídka prováděných činností. Trávit nějaký klidný čas na podložce v chladnějším večeru nebo brzy ráno je skvělý způsob, jak zklidnit bolavé nebo unavené svaly. Tato bolestivost spočívá v kosterních svalech, ve svalech, které jsou spojeny s kostmi. Vyčerpání těchto svalů způsobí jejich stáhnutí a neschopnost se natáhnout zpět do původní délky, a tím vzniká bolest. Jóga pomáhá znovu natáhnout tato svalová vlákna, přivádí do tkáně čerstvý kyslík a krev, což vám ve skutečnosti pomůže rychleji se zotavit z jakékoliv bolesti.

Pokud nejste na domácí praxi zvyklí, léto je skvělý čas kdy začít. Navíc praxe doma bude zcela ve vaší režii. To vy si určíte, kdy a jak dlouho chcete cvičit, a naučit se trávit nějaký čas jen sami se sebou také není úplně k zahoezení. Rozprostřít podložku a se zavřenýma očima v klidu pozorovat svůj dech a poslouchat potřeby svého těla. Sami zjistíte, jaké svaly toužebně volají po dokonalém protažení, a bude pouze na vás, jak moc intenzivní vaše vlastní „lekce“ bude.

Praxe pod širým nebem

Cvičení venku je další skvělý způsob, jak dát své letní praxi ten správný směr a nový vítr do plachet. Nemusíte na to být sami. Hodně studií se v létě se svými lekce přesouvá právě ven. Zkusit můžete také nějaký jógový pobyt někde v horách, kde je klima vždy o něco příjemnější a vzduch čerstvý jako po ránu.

Paddle jóga

Už jste jistě slyšeli o tom, že hranice jógy se posunuly daleko za hranice jógové podložky. Co takhle zkusit paddle jógu, kdy můžete svou praxi provádět přímo na ploše surfovacího prkna, a když vám bude horko, můžete skočit do vody, která je všude kolem vás. Při cvičení venku používejte zdravý rozum, abyste byli v bezpečí. Pracujte ve stínu, pokud je to možné, abyste se vyhnuli přehřátí, a dbejte na dostatečnou hydrataci.

Jógové festivaly

Pokud byste rádi za jógou odjeli, vybrat si můžete z nepřehledného množství jógových festivalů, kterými se léto jen hemží. Nejenže budete mezi lidmi, a to dokonce stejnými nadšenci, jako jste vy sami, ale budete mít možnost se józe plně věnovat a posunout ji zas o kus dál.

- autor: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com