

# Proč neumím dokonalé pozice?



Je několik miliard lidí. Jak můžeme nalézt stejnou informaci pro všechny?

Neexistuje jeden jediný návod na cvičení pozic. Každý směr jógy popíše pozici jiným způsobem a z jiného úhlu. Nenechte se vtáhnout do klamně hry: „Jen takto můžete pozici cvičit správně!“ Jóga není o návodech, ale o doporučeních jak respektovat své tělo a věřit mu. Tělo je dar a máme k němu být jemní a ohleduplní. Když v pozici bolí, říká: „Přestaň mi to dělat.“ Vy máte dokonalé tělo a tak se naučte ho poslouchat a ptejte se sami sebe, jak máte pozici správně provést. To můžete posoudit jen vy, nikdo jiný. Instruktor dává jen možnosti a je na vás, jak se rozhodnete. To je jógová praxe.

- -jd-
- zdroj fotky: Shutterstock.com