

Restore - do hloubky uvolnění



Restore - obnovit, vzkřísit, rekonstruovat anebo regenerovat... sebe sama. Dovolit si uvolnění a zastavení je možnost, kterou každý máme, pokud si uvědomujeme, že relaxace je součástí obnovování mentální i fyzické energie. Chceme-li být výkonní, je třeba relaxovat.

Restorativní jóga je regenerační styl jógy, který používá pomůcky na podporu těla, se kterými přichází hluboké vnitřní uvolnění. Tato dokonalá protistresová technika uvolňuje napětí v organismu a regeneruje mysl. Ásany v delší výdrži doplněné o jógové pomůcky zasáhnou hluboký myofasciální systém (svaly, kosti, vnitřní tělo), nervovou soustavu a dovedou vás k silnému uvolnění a regenerování sil. Na rozdíl dynamičtějších stylů jógy dosáhnete silné obnovy energie „z nic nedělání“. To pomáhá odstraňovat účinky negativního napětí v běžném životě a je přínosné i v době únavy, nemoci a emocionálního napětí.

Během lekce restorativní jógy odevzdáte veškeré problémy, nepohodu i svůj dech pozici, ve které strávíte delší čas (10–15 minut). Využitím tibetských mís smysly zaplaví zvuky, mysl je zkázněna jednoduchými mantrami a regenerace zevnitř začíná! Restorativní jóga zasáhne všechny úrovně člověka: tělo, mysl i duši, a vše vzájemně zharmonizuje. Rezonance tibetských mís a jemná antistresová aromaterapie zlepší prožitky a umocní celkový pocit uvolnění.

V restorativní józe se nejedná o výkon. Nejedná se ani o soutěž, jak lépe provést pozici, nejde o přehlídku ásan, ale jde o to dopřát si – jen být! Být v klidu, vědomě v sobě, a tím obnovit své síly!

- autor: Václav Krejčík
- www.vaclavkrejcik.cz
- zdroj fotky: Marek Kučera