

# Kurz jógy pro začátečníky v létě s vámi!



Jóga ve své dynamické (nerychlé) variantě je zaměřená na rozvinutí správného držení těla a naučení se kvalitně dýchat. Pozice spojuje do krátkých sekvencí, které se postupně v plynutí dechu rozvíjejí a opakují. On-line kurz jógy celé léto s vámi!

Jóga ve své dynamické (nerychlé) variantě (powerjóga) je zaměřená na rozvinutí správného držení těla a naučení se kvalitně dýchat. Pozice (ásany) spojuje do krátkých sekvencí, které se postupně v plynutí dechu rozvíjejí a opakují. Během lekce powerjógy se učíte vnímat sebe sama a zdravě cvičit v rámci možností těla. Instruktor popisuje pozice a jak pracovat s tělem a současně dává možnosti, jak pozice adaptovat, když tělo potřebuje variantu pozice. Instruktor jógy je jen pomocníkem, ale vy se rozhodnete, jak budete provádět pozice. To je jen na vás.

Jednoduché a jasné návody instruktora vám pomohou cvičit pozice a pracovat s dechem tak, aby postupně došlo k rozvinutí pohybu v dechu. To je fáze, ke které se dopracujete, když pravidelně cvičíte powerjógu. Pak ucítíte vzrůstající sílu, kterou powerjóga v těle i mysli rozpoutá. Tělo bude pružné a silné. Na závěr lekce se praktikuje pozice tzv. mrtvolky, která je hluboce uvolňující a regeneruje celý organismus.

Účinky praktikování ásan jsou viditelné na povrchu těla, které se stává protaženější a svaly jsou pevné, silné a především funkční. Zaměření lekce powerjógy je ve vybudování silného centra těla, které chrání páteř a podílí se na správném držení těla, stejně jako na zdravém pohybu. To jsou viditelné benefity cvičení powerjógy. Často je ale největší efekt praxe jógy ukrytý uvnitř. Dochází ke zklidnění a redukci napětí. Je to prevence, ke které dochází přes vědomě řízený dech. Na řízeném dechu je jóga postavena. Brániční dech a kvalita dechu udžďžají provázejí praktikujícího každou sekundu jógové praxe. Když se pravidelným cvičením jógových ásan s podporou dechu rozvíří energie lidského těla, dochází k hlubokému uvolnění a pravidelnému dobíjení „baterek“, což se projevuje vitalitou a chutí do života. Je to jako rozpoutaná radost a příjemný úsměv na rtech a o to v józe jde. Mít z ní radost, kterou potom přenášíme do běžného života.

Začněte si svůj [on-line kurz jógy](#) právě v létě a průvodce Vám bude Václav Krejčík. 10 lekcích, ve kterých se naučíte vše, co třeba pro správný vstup do jógy.

- -jd-
- [www.jogavirtual.cz](http://www.jogavirtual.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com

