

# V lednu začnu pravidelně cvičit jógu!



Blíží se čas novoročních předsevzetí. Protože mezi ně často patří přání začít pravidelně cvičit nebo třeba zhubnout, nejen Energy studia budou v lednu praskat ve švech. Jen část nově příchozích přitom vytrvá. Jak se zařadit mezi ně?

Z hlediska plynutí kalendářního roku dochází k takovým výkyvům vždy v lednu, pak s počátkem jara a v menší míře v září. Pravidelní návštěvníci už vědí, že v těchto obdobích je dobré chodit na vybrané lekce s předstihem, aby si zajistili své místo v sále. Na samotném průběhu lekcí se ale nemění v podstatě nic. Větší počet těch, kteří jsou na lekci poprvé nebo po delší době, je pouze příležitostí si důkladněji zopakovat základy ásan.

Co rozhoduje v tom, kdo ve svém odhodlání vytrvá, je motivace. Důvod, proč se do svého počínání vlastně pouštíme. Mohou to být podněty zvnějšku, třeba v podobě kamarádky, která potřebuje doprovod a podporu, nebo zevnitř, kdy si stanovujeme vlastní mety a plníme vlastní přání. A právě tady se nachází klíč neboli jádro pudla.

Přání bývají různá, nemáme ale vždy úplně jasno, zda jsou opravdu naše. Někdy si pouze myslíme, že bychom něco měli – protože to tak dělají všichni, protože nám to někdo řekl, protože se to od nás čeká. Očekávání našich blízkých, našeho okolí, a někdy dokonce úplně cizích lidí dokáží naše představy výrazně ovlivnit. Proto je dobré se v klidu a důkladně zamyslet, co opravdu chceme, co je důležité, co nám říká naše srdce. Chceme-li upravit hmotnost nebo se začít více a pravidelně hýbat, tak proč vlastně? Jde o zdraví, krásu, nebo třeba nalezení partnera? Je to ta správná cesta, nebo existují jiné? Chceme s někým soupeřit, nebo opravdu potěšit sami sebe? Bude odměnou za občasně nepohodlí dlouhodobě lepší pocit?

Pokud při tom má být jóga prostředkem nebo cílem, není až tolik podstatné. Tam, kam si cestu najít má, si ji najde. Někoho osloví fyzické cvičení, a dodá mu sílu, pružnost a stabilitu, někdo si to své najde ve zklidnění a meditacích či etických principech. Osobně dávám přednost jarním předsevzetím, kdy nastává fáze nového růstu a čerstvé energie, ale i začátek nového roku je rozhodně důležitým předělem. Určitě se neobávejte začít, přijďte si lekci vyzkoušet. Dříve nebo později jóga v dobrém ovlivní každého, kdo se ji nějakým způsobem dotkne. A to přece stojí za pokus.

- autor: Michaela Dombrovská
- [www.protoze.cz](http://www.protoze.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.cz