

Září je nový leden



Žlutá je nová černá a září je nový leden! Návraty do školních lavic a po období dovolených do plného provozu v práci, jsou ideálním časem pro slibná předsevzetí a nové začátky. Francouzi mají pro toto období dokonce zvláštní slovo *la rentrée*, které jej vystihuje jako nový vstup, obnovu, opětovné vstoupení do každodennosti.

V září se obnovuje rytmus, který v letním žáru trochu změnil dynamiku. Nejenže se vracíme do práce, ale současně se připravujeme na chladnější počasí, útlum a nabírání sil. Na jednu stranu se od nás očekávají výkony a na stranu druhou se hlásí podzimní únava. Devátý měsíc v roce proto nabádá k zamyšlení, revizi a případně k úpravě našich aktivit, zapojení i směřování. Léta je na ústupu a my můžeme podzim přivítat vyrovnaně.

Záříjová předsevzetí mají přitom mnohem větší šanci než ta lednová, protože jsme v bilančním rozpoložení, ale tlak okolí není tak velký. Jsme v tom víceméně sami za sebe. Můžeme volit takové činnosti nebo cíle, které nám skutečně vyhovují. Je to ideální čas dát šanci józe, objevit ji nebo svou praxi oživit.

Ačkoliv by jógová praxe měla být na ročních obdobích nebo dokonce na počasí nezávislá, jsme přece jen lidé. Občas je naše odhodlání větší, někdy zase větší. Zkusme proto záříjovou – zářící – energii využít. Nechat poslední letní paprsky podnítit naši vůli, na jógových lekcích posílit tělo a mimo ně mysl jógovým přístupem k životu. Zkusme si třeba s koncem léta připomenout základní principy [jama](#) a [nijama](#) a nechat je v meditaci či relaxaci působit a inspirativně ovlivnit naše životy. Zamysleme se, co nám přináší do práce, vztahů s nejbližšími a k sobě samým. Jóga není jen fyzické cvičení, je to především přístup k životu. I když se pravidelná praxe přece jen nedaří, inspirace jógou prozáří každý den.

Září je také časem, kdy řešíme nové diáře, notesy a zápisníky. Zatímco ještě doplňujeme dětem výbavu do školy, sami už se rozhlížíme, jaký produkt se stane našim průvodcem příštím rokem. Někdo preferuje elektronické plánování, někdo má svůj oblíbený a prověřený kousek a někdo jich má pro různé oblasti života hned několik. Právě do jejich výběru se odráží síla chuti něco změnit, vytvořit, naplánovat. Pomocníkem tak může být třeba zápisník [Můj svět jógy](#), kam si postřehy, tipy a inspiraci zaznamenáme. Stojí za ním především oblíbená lektorka Energy studií Katka Bílková, která nezapomněla ani na prostor pro oblíbené skladby nebo zajímavé akce. Jedna z autorek článků pro Jóga Dnes Markéta Faustová pak vymyslela [Můj jógový deník](#), který zdobí jógové ilustrace a hodí se k zaznamenávání nápadů a postřehů. V knihkupectvích je k nalezení rovněž [Jóga diář](#) od Presco Group, který jógové pozice nabízí ke každému týdnu a může přinést do vlastní praxe zajímavé

obohacení, popřípadě nenásilně vést k větší pravidelnosti ve cvičení. A pro kreativní duše je tu navíc možnost si [navrhnout si vlastní diář](#) zcela podle svého a třeba i podle potřeb vlastních jógových prožitků, kterou v souvislosti s Creative Diary Day (16/9) nabízí Clever Minds.

Podzim letos začíná 22. září ve 22:02 h, o dva dny dříve proběhne Novolunní v Panně. Příležitost začít znovu ale přece jen přináší každý den. Namasté

- autor: Michaela Dombrovská
- www.protoze.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com