

Kurz jógy se zaměřením na méně zdatné a pohyblivé cvičence.

U cvičenců se předpokládá, že mají základní znalosti jógy a jógu cvičí déle než 1 – 2 roky. Někteří ji cvičí i déle, avšak většinou mají určitá omezení. Také sem patří cvičenci, kteří prodělali úrazy kloubů a mají trvalé omezení rozsahu pohybu nebo jiná zdravotní omezení. Cvičící si uvědomují svá omezení a tomu přizpůsobí svá cvičení. Jsou na to upozorňováni před cvičením, a v některých případech i během cvičení. V některých případech necvičí fyzicky, jenom mentálně si představí svoji pozici těla. Přístup ke všem mentálním technikám představuje vnímavost vůči sobě. Naplní se tím etický princip jamy tj. Ahimsá (nenásilí) – nenásilí vůči sobě, cvičit tak, abychom si neublížili.

Program:

1. Přivítání a úvodní relaxace
2. Uvolňující a přípravné cviky na klouby
3. Rozcvičení ve stoji, Tadasana (hora)
4. Leh – Šavasana (poloha mrtvoly), protažení v lehu, Vátájanasana
5. Leh - průpravná cvičení se zaměřením na páteř
6. Rybí relaxace, tzv. blesková relaxace
7. Uvolňovací a přípravné cviky v lehu – stehna, břicho, pánev
8. Leh na břiše – relaxace nebo tzv. tygří relaxace
9. Polohy s páteří ohnutou dozadu Bhudžangásana (kobra), Bhékásana (žába)
10. Sed – přechod do sedu Šašankásana (králík)
11. Dynamické rozhýbání
12. Polohy s páteří ohnutou dopředu – hlava u kolena, páteř, Pašchimóttánasana (kleště)
13. Rotace páteře – Vakrásana (jednoduchý skrut)
14. Závěrečná relaxace (Jóga nidra) a ukončení cvičení

1. **Na úvod hodiny** přivítáme cvičence a pozdravíme je Namasté mudrou (gesto modlitby). Ruce se sepnou před srdeční čakrou. Podporuje to vnitřní harmonii, soustředění, vyrovnanost, klid a mír. Vyjádříme tím také svoji úctu a dík bližním. V Indii je to také **gesto pozdravu**. Obeznamíme je s programem hodiny. V průběhu celého kurzu je znovu a znovu upozorňujeme na zásady ahimsy.

Úvodní relaxace bude v pohodlném sedu. Může to být sed s nataženýma nohama **Dandásana**, nebo sed zkřížmo (turecký sed), nebo nejlépe sed na patách – diamantový sed **Vadržásana**. Uvědomíme si svoji pozici, jak sedíme, v jaké poloze jsou nohy, ruce a celé tělo. Dýcháme svým vlastním rytmem dechu. Zavřeme oči a pozorujeme barvy očního pozadí. Prociťujeme celé své tělo. Začneme u špiček prstů u nohou a pokračujeme nahoru po páteři až k temeni hlavy. **Nejdříve si uvědomíme pravou nohu**: prsty, lýtko a holeň, stehno a hýždě. **Pak levou**. Dále si uvědomíme své ruce. V jaké poloze se nacházejí dlaně, ramena, krk a hlava. Začneme **pravou rukou**: prsty, dlaň a zápěstí, předloktí a nadloktí, rameno. **Pak levou ruku**. Pokračujeme stejně. Uvědomíme si a uvolníme trup, krk, bradu, tváře, ústa, nos a čelo. Prociťme vlasovou pokožku a vlasy. Jakékoliv vzniklé napětí v páteři, nebo v nohou, odstraníme změnou sedu, nebo polohy nohou.

Svoji pozornost zaměříme **na páteř**. Představíme si jednotlivé obratle páteře, začínáme u kostrče a pokračujeme směrem nahoru pomalu až k poslednímu krčnímu obratli. Pak páteř prodýcháme. Nádech vedeme od kostrče po páteři až po vrcholek hlavy a výdech přes ramena a pomalu dlaněmi vydechneme. Naši mysl zaujme **světelný paprsek vzadu za zády**. Světelným paprskem pomalu projíždíme znovu od kostrče po páteři směrem nahoru a prosvětlujeme a proteplujeme jednotlivé obratle. Prociťujeme příjemné teplo a světlo, které

přináší klid a uvolnění. Naše mysl se zklidňuje a pozornost je obrácená na pocity v páteři. Světelným paprskem projedeme ještě jednou celou páteř. Pak procítíme celé tělo a hluboce se nadechneme a vydechneme.

S dalším nádechem začneme pomalu pohybovat prsty na nohou a rukou. Pohybujeme kotníky a zápěstím. Pohneme rameny a hlavou a pomalu otvíráme oči. Dochází k ukončení relaxace.

2. Uvolňující a přípravné cviky na klouby zpružňují a zpevňují tělo. Umožňují u cvičenců vytvořit potřebné návyky a reflexy. Provádíme je v sedu s nataženými nohama. Začínáme s chodidly a kotníky, pak cvičení s krkem (brada, hlava), procvičíme klouby na rukou, uvolníme ramena a kyčelní klouby. Přes pomalý klek se postavíme.

3. Rozcvičení ve stoji začneme pohybem paží dopředu a dozadu. Pohyb je uvolněný a vychází z pohybu ramen. Nohy jsou na šíři pánve od sebe a kolena mírně pokrčená. Uvolníme se. Cvičením rozhýbáme trup od pasu nahoru. Vzhledem k tomu, že je ráno, je pohyb paží dynamický. Pravidelně dýcháme. Až pocítíme příjemné zahřátí, začneme pomalu zpomalovat. Pak zavřeme oči a procítíme paže a ruce.

Poté můžeme zatočit horní polovinou trupu 3x doleva a 3x doprava. To samé dolní polovinou trupu. Procítíme trup.

Uvolníme nohy v kyčli. Postavíme se na pravou nohu a druhou pohupujeme dopředu a dozadu, za současného pokrčování a napínání stojné nohy. Ruce jsou v předpažení a jakoby objímají strom. Vystřídáme nohy. Zavřeme oči a procítíme kyčle a nohy.

4. Leh – Šavásana (poloha mrtvoly), nohy jsou mírně od sebe a poklesávají špičkami ven. Paže jsou podél těla, otočené dlaněmi ven. Bradu jemně zatáhneme vzad a směrem ke krční jamce. V této poloze se uvolníme a pozorujeme svůj dech.

Pak pomalu s nádechem suneme paže po podložce do vzpažení. S výdechem uvolníme tělo na podložce. S nádechem propínáme paty dopředu a vytahujeme se z pasu. Různě střídáme paže a nohy.

Vátájanásana (uvolnění větrů) – v lehu se nadýcháme a pokrčíme pravou nohu. Přitáhneme stehno k trupu pomocí rukou. Zvedneme zároveň hlavu ke kolenům. S výdechem vracíme nohu zpátky. Pak cvičíme levou nohou a nakonec oběma nohama najednou. Cvičením si masírujeme vnitřní orgány, odstraňujeme plynatost střev a posilujeme pružnost bránice.

5. Leh - Průpravná cvičení se zaměřením na páteř patří ke spinálním cvikům. Spinální cvičení patří k aktivačně – relaxačním dýchacím cvičením ke zlepšení páteře. Cviky se vykonávají převážně v lehu, takže jednotlivé obratle na sebe netlačí, jsou odlehčené. Spinální cviky jsou řazeny tak, aby se postupně procvičila celá páteř zespodu nahoru. Svaly, které se nezúčastní pohybu, musejí zůstat uvolněné.

5a/ Žáda nenásilně přitlačíme k podložce po celé délce, upažíme. **Roznožíme na délku chodidla** a pánev s nádechem vytáčíme vpravo tak, že palec levé nohy se dostane těsně za patu pravé nohy. Současně vytáčíme hlavu na opačnou stranu. Lopatky, paty a hlava leží na zemi, nezvedáme je ani nekrčíme. S výdechem vykonáme návrat do základní polohy. S dalším nádechem vykonáme pohyb na opačnou stranu. Pozornost soustředíme na pocity v páteři.

5b/ Poloha zůstává, jen **zasekneme patu levé nohy mezi palec a druhý prst pravé nohy**. Dále jako v předchozím cviku.

5c/ Základní poloha jako při 5a, jen nohy postavíme celými chodidly co nejblíže k tělu a **široce roznožíme**. Spouštíme obě kolena až na zem, přičemž chodidla jsou na tom samém místě. Při správném roznožení se nám koleno jedné nohy dostane za patu druhé nohy.

5d/ Základní poloha jako při 5a. Cvičení se podobá cviku 5b jen kolena jsou těsně u sebe, takže při vytočení se jedna noha ocitne na druhé. Nohy se nemají po sobě smýkat.

6. Rybí relaxace, tzv. blesková relaxace /napětí - uvolnění/ je zařazena po druhém spinálním cviku, kdy se potřebujeme na chvíli uvolnit. Ležíme na zádech. S nádechem pokrčíme nohy tak, aby chodidla ležela na podlaze. Současně pokrčíme ruce v loktech tak, aby předloktí směřovala ke stropu. Na chvíli zadržíme dech, tlakem chodidel a loktů na podložku, napneme celé tělo a pak výdechem necháme nohy i ruce uvolněně klesnout na zem. Pohyb při výdechu je pasivní, vyvolaný jen účinkem gravitace. Relaxaci opakujeme 2 krát a přidáme i pohyb hlavy doprava a doleva.

7. Uvolňovací a přípravné cviky v lehu. Protahování **svalů zadní strany nohou** (miminko v kočárku). V lehu na zádech pokrčíme pravou nohu, chodidlo necháme na zemi. Levou nohu skrčíme a její chodidlo uchopíme levou rukou. Koleno zůstane vně. Nyní zvolna napínáme levou nohu v kolenně, avšak do takové polohy, aby nevznikl pocit bolesti. Cvik opakujeme a uchopíme místo chodidla palec. Uvolníme se v lehu a pak pokračujeme pravou nohou. Nakonec zapojíme obě nohy. Napínáme je střídavě a pak současně.

Posilování přímých břišních svalů provádíme jako **jízdu na bicyklu**. Přidáme ruce a zároveň snižujeme krouživý pohyb k podložce a naopak. Vyměníme směr. Dalším cvikem posílíme břišní svaly šikmé. V lehu na zádech pokrčíme kolena a s rukama spojenýma v týl se začínáme zvedat do polosedu. Snažíme se **dotknout pravým loktem levého kolena**. V lehu na zádech pokrčíme kolena a roznožíme. Uvědomíme si chodidla, která máme na podložce. S nádechem začínáme pomalu **zvedat pánev obratel po obratli vzhůru** (rolujeme pomalu po páteři) a s výdechem vracíme obratel po obratli zpátky. Zopakujeme a případně v krajních pozicích zůstaneme a prodýcháme.

8. Leh na břiše – relaxace. Výchozí poloha leh na břiše. Paže jsou podél těla. Hlava je položena na pravé tváři. Pak měníme tvář tak, že s nádechem zvedáme a s výdechem pokládáme nalevo. Opakujeme a střídáme strany. Protahování na břiše v předpažení a zapažení.

9. Polohy s páteří ohnutou dozadu. Bhudžangásana (kobra)

je klasická poloha a její pravidelné cvičení je hodně prospěšné pro zdraví. Lehneme si na břicho, paže leží podél těla, dlaně jsou ke stropu. Obličej je opřený čelem o podložku. Pokrčíme ruce a položíme je na předloktí těsně podél trupu (pod ramena, blízko prsou). Přesné umístění rukou závisí na našich proporcích. Bradou se opřeme o zem. Nadýcháme se a pomalu zvedáme trup, hlavu tlačíme dozadu, rukama se opíráme o podlahu. Paže potřebujeme hlavně na to, abychom se zvedli. Postupně je budeme potřebovat méně a méně. Zapojíme zádové svalstvo. Během prohýbání ruce nenatahujeme, necháme je pokrčené. Vydechneme a pokračujeme v prohýbání, dokud trup není propnutý od pupku po hlavu. Hlavu zakloníme, lokty držíme u těla. Normálně dýcháme. Pak si lehneme opět na břicho a odpočíváme dle předchozího bodu. Ásanu zopakujeme. Jednodušší varianta poloha **Sfingy** – přední část těla je opřena o předloktí. Nedoporučuje se u lidí s hyperfunkcí štítné žlázy.

10. Sed – přechod do sedu Šašankásana (králík), ásana která protahuje zadní část těla a zklidňuje. Umožní prodýchat zadní část plic. Výchozí poloha je sed na patách – Vadžrásana. S nádechem vzpažíme ruce dlaněmi vpřed. S výdechem rovný předklon. Břicho a hrudník pokládáme na stehna, ruce a hlavu pokládáme na podložku. Hlava se opírá čelem o podložku, lokty jsou na zemi. V této pozici tělo uvolníme a prodýcháme. S dalším nádechem se vracíme

do vzpažení a s výdechem do základní pozice. Další varianta je ruce v připažení, položení hřbetu rukou na zemi. Nedoporučuje se lidem s vysokým krevním tlakem a závratěmi.

11. Dynamické rozhýbání. Lehneme si na záda. Dlaně po stranách těla, zhluboka se nadechneme. S výdechem uvolníme nohy a ruce tak, že dlaně směřují ke stropu a chodidla volně od sebe. Pak se zhluboka 3 krát nadechneme a vydechneme. Uchopíme paže nad lokty. Držíme pevný stisk, abychom během cvičení posilovali ruce. Paže dáme za hlavu tak, aby ležely na podlaze. Nohy skrčíme v kolenou až k hrudi, špičky chodidel jsou natažené, zadek na zemi.

Zhluboka se nadechneme, při pohybu vzhůru budeme vydechovat. **Rychle zdvihneme narovnávací se nohy vzhůru a vpřed**, a zároveň zvedáme trup do sedu. Táhneme paže vpřed. Nohy jsou v chodidlech zcela natažené. Díváme se vpřed. V této pozici jsme v úplném výdechu. Chvilí posečkáme. Pak se nadechneme, a vrátíme se do výchozí polohy. Cvik opakujeme. Toto cvičení posiluje imunitu a rozproudí energii v těle.

12. Polohy s páteří ohnutou dopředu. Posadíme se na zemi a natáhneme pravou nohu. Levou nohu skrčíme a dáme co nejvýše na stehno druhé nohy. Vzpažíme, propleteme prsty a dlaně vytočíme ven. Pak se **předkloníme na nataženou nohu**. Propletenými prsty se chytíme za chodidlo. Je ohnuté do fajfky a tlačíme ho dopředu. Bradu přitáhneme k hrudníku. Pokud nedosáhneme na chodidlo, chytíme se za holeň nebo stehno. To samé na druhou stranu.

Pašchimóttánásana (kleště) bývá označována za omlazující pozici. Výchozí poloha Dandásana je sed s nataženými nohama. Ruce jsou na kolenou. S výdechem se předkloníme a ruce pomalu suneme po stehnech ke špičkám. Chytíme se za palce u nohou nebo tam, kam až můžeme dosáhnout. Lokty klesají k podlaze. Předklon lze prohloubit tak, že paže pokrčíme a položíme vně natažených nohou. Čelo se dotkne kolen. Záda jsou celou dobu uvolněná. V poloze setrváme pasivně, bez úsilí. Po výdrži návrat s nádechem. Při návratu z polohy páteř klademe velmi jemně na zem. Pokládáme obratel po obratli, až se tělo rozvine do Šavásany. Pašchimóttánásanu necvičíme při bolestech zad, chronických problémech kloubů a nemocech orgánů v břiše.

13. Rotace páteře – Vakrásana (jednoduchý skrut) doporučuje se při chybném držení páteře (kyfóze a skolióze). Sed s nataženými nohama. Pravou nohu pokrčíme a chodidlo postavíme z vnější strany kolena levé nohy. Vyrovnáme trup a hlavu, aby byly kolmo k zemi. Vytočíme trup a hlavu doprava. Současně se za zády podepíráme pravou rukou. Levou ruku opíráme o podložku v blízkosti kolena propnuté nohy. Hlavu nepředkláníme ani nezakláníme, jenom otáčíme. Ramena mají být ve stejné výši a záda rovná. Během výdrže dýcháme uvolněně. Po chvíli se vrátíme do základní polohy a po krátké relaxaci cvik zopakujeme na opačnou stranu. Není vhodná při bolestech v zádech.

14. Závěrečná relaxace a ukončení cvičení. Před závěrečnou relaxací si připravíme sankalpu. **Sankalpa** je autosugestivní metoda, kterou lze použít v otázce zlepšení zdraví, k harmonizaci v psychické oblasti, k odstranění nežádoucích návyků, či k realizaci jiných pozitivních přání, týkajících se vlastní osobnosti. Využívá jednoduchého principu, kterým je mechanické opakování vhodně formulované věty, zaměřené ke zlepšení situace v určitém směru. Účinek této jednoduché metody je založen na skutečnosti, že uvedeným způsobem působíme do oblasti podvědomí, které přijímá impulsy v podobě opakovaných formulací a vytváří podmínky, dále již bez našeho vědomého zásahu, pro jejich realizaci. S úspěchem ji můžeme využívat v momentu hlubokého uvolnění, kdy podvědomá oblast je přístupná vědomému ovlivňování. **Sankalpa je zaměřena na tomto kurzu na vložení si jednoduché**

formulace provádění nenásilí vůči sobě a všem žijícím bytostem. Uvědomíme si sílu své myšlenky.

Přejdeme do lehu na zádech do pozice Šavásany a uvolníme se v hluboké relaxaci. Uvědomíme si a uvolníme s výdechem postupně celé tělo. Zavřeme oči, zklidníme dech a zaposloucháme se do hlasu, který nás jóganidrou provází. V myšlenkách se připravíme na cvičení.

Postupně uvolňujeme celé tělo. Zaměřujeme pozornost do jednotlivých částí těla a za pomoci výdechu tyto části uvolňujeme. Soustředíme svoji pozornost na prsty na pravé noze. Uvědomíme si jednotlivé prsty a s výdechem je postupně uvolňujeme.

Přesuneme pozornost k chodidlu a s výdechem ho uvolníme.

Postupně si uvědomujeme a uvolňujeme další části pravé nohy: patu, nárt, kotníky, lýtko a holeň, koleno, stehno a kyčel.

Uvědomíme si **celou pravou nohu**, která je uvolněná. Porovnáme pocity, jaké máme v uvolněné pravé noze a jaké máme v levé noze, která ještě uvolněná není.

Stejným způsobem uvolníme postupně i **levou nohu**.

Přesuneme pozornost k **pravé ruce** a postupně s výdechem uvolníme její jednotlivé části: prsty, dlaň, nárt, zápěstí, předloktí, loket, nadloktí a rameno.

Uvědomíme si uvolnění celé ruky a porovnáme pocity, jaké máme v pravé a jaké v **levé ruce**.

Přesuneme pozornost k levé ruce a také ji postupně uvolníme.

Dále si uvědomujeme a uvolňujeme **části trupu**: podbřišek, břicho, hrudník, klíční kosti.

Postupně uvolňujeme **zádové svaly**. Postupujeme po páteři od kostrče směrem vzhůru a s každým výdechem uvolníme část zádočných svalů.

Uvědomíme si a uvolníme **svaly krku**.

Uvědomíme si a uvolníme postupně jednotlivé **části hlavy**: týl, uši, spánky, temeno, čelo, obočí, bod mezi obočím, oči, nos, tváře, ústa a bradu.

Procítíme uvolnění celého těla.

Ještě jednou si projdeme tělo od špiček prstů u nohou po temeno hlavy, a pokud ještě někde ucítíme napětí, tak toto místo prodýcháme a s výdechem uvolníme.

Vložíme **sankalpu** a 3 krát si ji zopakujeme.

Připravíme se na konec relaxace. Provedeme několik hlubokých nádechů a výdechů. Třeme ruce před sebou a pokládáme je na zavřená víčka. Pomalu otvíráme oči do dlaní.

S dalším nádechem zahýbáme prsty na ruce a na nohou, zakroužíme rukama v zápěstích, nohama v kotnících, skloníme hlavu k jednomu a druhému rameni.

Na závěr se vzájemně ukloníme a poděkujeme.