

---

# Obsah

Část první	
Úvod	7
Část druhá	
<b>Cvičení</b>	27
Úvodní cviky	30
Pozice ve stoji	44
Pozice v sedu a na podlaze	98
Pozice posilující břicho	174
Rovnovážné pozice na rukou	212
Záklony	236
Obrácené pozice	278
Relaxace	308
Pránajáma	314
Symboly – mudry	330
Energetické uzávěry – bandhy	336
Očistná jógová cvičení – krije	342
Část třetí	
<b>Jóga se speciálním zaměřením</b>	351
Část čtvrtá	
<b>Vyberte si svůj typ jógy</b>	377
Slovníček	392
Rejstřík	396



Část první

# Ú v o d

---



## Úvod

Jóga nás učí návratu k sobě samým. Je to hledání vlastních limitů, rozšiřování hranic, schopnost uvolnit se a být sám sebou. Jde o to, najít si čas a uvědomit si, kdo jste, protože jste to ve víru uspěchaného života zapomněli. Z fyzického hlediska, tedy v běžném životě, nepřináší nevyrovnanost nic dobrého. S pocitem, jako byste se měli každou chvíli zhroutit, si nepřipadáte nijak zvlášť příjemně ani bezpečně. Jedním z důvodů, proč jóga tak náhle a výrazně stoupla v oblíbenosti, je fakt, že nám pomáhá k pocitu harmonie, celistvosti a soběstačnosti. Tím, že se v jogínských pozicích naučíte mnohé o energetickém centru svého těla, nacvičujete hledání svého středu v dalších oblastech života. Zvládnutí cviků je v podstatě tréninkem k lepšímu zvládnutí situací v běžném životě.

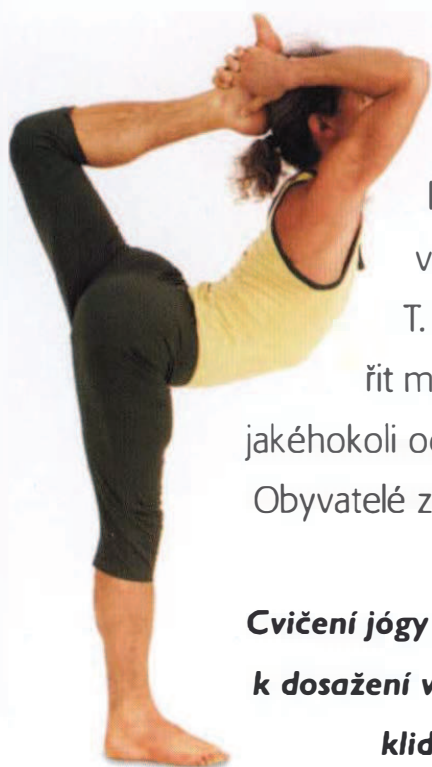
### Co to je, když se řekne jóga?

První „příručku“ o józe napsal před dvěma tisíci a pěti sty lety autor jménem

Patandžálí. Text nesl název *Jógasútra* a autor v něm jógu popisoval jako *čitta-vrtti-niródaḥ*, což znamená „zastavení pohybu mysli“. Já nejčastěji používám termín, který jógu charakterizuje jako „zklidnění mysli“. Tuto nejužívanější dnešní definici podrobně rozpracoval vynikající učitel T. K. V. Desikachar, který prohlásil, že jóga pomáhá „... zaměřit mysl výhradně k danému předmětu a udržet tento směr bez jakéhokoli odvádění pozornosti“.

Obyvatelé západních zemí a laici si pod pojmem jóga obvykle představují různé krkolomné polohy. Samotný název ale pochází ze sanskrtského slova *juj*, které se často překládá jako „sjednotit, splynout, spojit“. Tyto výrazy vyjadřují obnovu, opětov-

**Cvičení jógy pomáhá k dosažení vnitřního klidu.**



né nalezení rovnováhy a uvedení sebe sama do stavu harmonie. Termín *juj* je dále možno přeložit slovy „soustředit myšlenky, zaměřit se na sebe, hluboce meditovat“.

To dokonale souhlasí s definicí jógy, jak jsme ji výše citovali z *Jógasútry*. Jóga je v podstatě stavem mysli. Dosáhnout cíle v podobě vyrovnané mysli znamená rozlousknout velice tvrdý oříšek, a právě proto byly vyvinuty pozice, které vám pomohou k tomuto stavu se přiblížit. Zklidnění mysli je nehmotným cílem, na rozdíl od postupu vedoucího z zaujmutí jogínské pozice, která se hodnotí podle souměrnosti, délky pro-  
pnutí a doby, po niž jsme schopni takto setrvat. Mnohem snazší však je soustředit se na hmotný subjekt – tělo – a jeho prostřednictvím dospět k nehmotnému cíli – klidu mysli. Při cvičení jógy začínáte ve známé oblasti a prostřednictvím těla a dechu se přibližujete k neznámému. Cvičením a dýcháním otevíráte tělo i mysl, a stáváte se tak vnímavějšími k nádhernému a hlubokému zážitku vnitřního míru.

Lidská mysl se často nechává unášet myšlenkami na minulost nebo budoucnost, kdežto lidské tělo existuje pouze v přítomném okamžiku. Hathajóga, typ jógy, který zdůrazňuje usilovnou a vytrvalou snahu, podporuje uvědomování si těla. Návrat k vlastnímu tělu přivádí mysl zpět k přítomnosti. Starosti mizí a nejsou žádná „měl bych“ či „musím“. Jedním z důvodů, proč jóga přináší takové povzbuzení, je fakt, že odráží pouze přítomnost, jakkoli jen na okamžik. Kdykoli se zaměříte na přítomnou chvíli, odhodíte určitou část svého „nákladu“. Zakrátko jej možná zase zvednete, ale důležité je, že jste se naučili, jak mu



**Během cvičení jógy se můžeme věnovat buddhistickým meditacím.**

nevěnovat pozornost. Nakonec budete schopni snižovat stres mnohem častěji a na delší dobu. V tomto ohledu je jóga jakýmsi tréninkem života. Její praktikování je báječným prostředkem k přeměně.

Podle *Jógasútry* sestává jóga z osmi dílů – aspektů cvičení hathajógy (viz str. 380), které se týkají morálních zásad, tělesných cvičení, nácviku dýchání, soustředění (schopnosti zaměřit mysl k danému předmětu a udržet pozornost) a meditace (stav, kdy se mysl soustředí na jediný bod, viz str. 15). Na Západě bývá jóga obvykle spojována s tělesnými cviky zvanými ásany. Jógou však lze nazvat cokoli, co vám dodává pocit harmonie, pomáhá vám lépe se spojit se sebou samými a uvědomit si, kdo jste. Může to být procházka po pláži, slastné zívnutí nebo jediné sebevědomé nadechnutí.

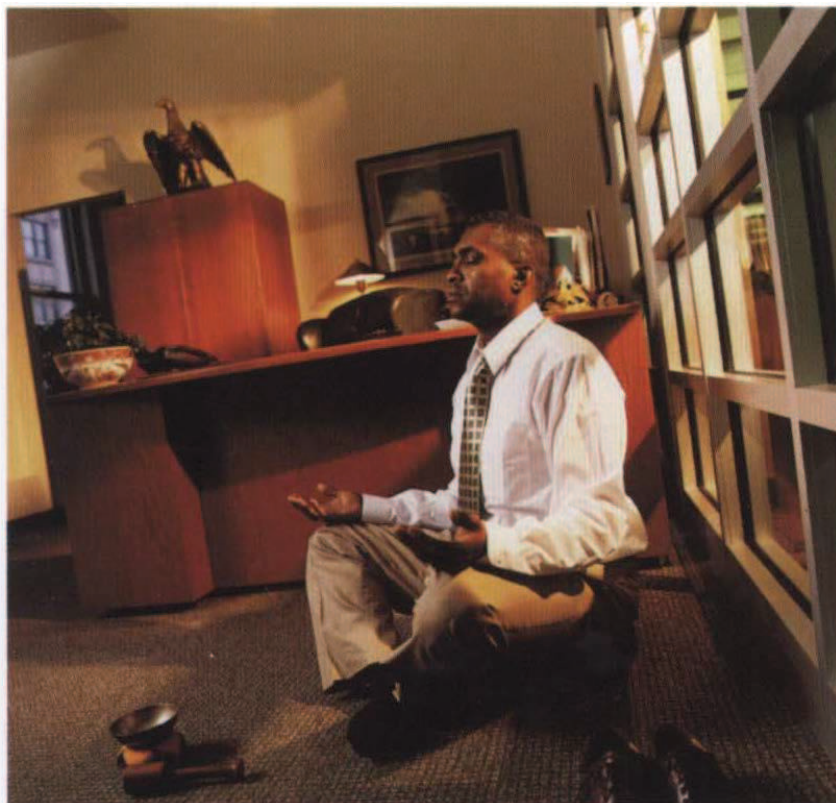
Každé cvičení, které vám pomáhá soustředit se na vlastní osobnost, je důležité. Snáze se zklidníte a lépe se soustředíte, operujete-li z prostoru, který je blízký vašemu středu. Nevyrovnanost je ohromným zdrojem stresu. Jestliže již trpíte nevyrovnaností a v životě se vám navíc něco pokazí, jako byste plavali proti silnému proudu. Čím dál se ocitnete, tím hůř se vám plave zpět k pobřeží. Neshody a citová rozrušení mimoto často způsobují, že místo abyste nahlédli do vlastního nitra, rozhlížíte se spíš po okolním světě. Důležité však je naučit se žít v souladu s ostatními, a přitom zůstat sám sebou; přiměřeným způsobem reagovat na lidi i události a současně neztratit spojení se sebou samými. To je ale opravdu náročný životní úkol.

### **Jóga přináší užitek**

Nepřetržité praktikování jógy přináší kratší i dlouhotrvající užitek pro tělo i mysl – spojení fyzické, duševní a duchovní stránky jednotlivce. Navíc způsobuje, že se trvale cítíme dobře. Lépe se nám zkrátka „bydlí“ v pohyblivém, uvolněném těle než ve stažené, tuhé, svázané tělesné schránce. Lidské tělo bylo „zkonstruováno“ tak, aby se pohybovalo volně. Díky propojení všech součástí, které tvoří „já“ jako



**Jóga se nejlépe  
praktikuje, stane-li se  
součástí vašeho života.**



celek, mívají ti, kdo jógu praktikují, často pocit, že jsou schopnější a uvolněnější. Jsou klidnější a lépe naladěni. Podle indiánské filozofie je vše kombinací tří

základních aspektů zvaných guny. Prvním je sattva (dokonalý, vyrovnaný stav), druhým rádžas (aktivita, neposednost) a třetím tamas (netečnost, lenost, sklíčenost).

Lidé s jógou většinou začínají buď ve chvíli, kdy jsou neklidní až hyperaktivní, nebo naopak líní až otupělí. Ke konci cvi-

čení se však většinou dopracují k stavu sattvy, a to jak duševně, tak fyzicky.

Jóga přináší pocit rozvoje, a to na mnoha rovinách. Umožní vám znovu objevit pocit vnitřní celistvosti, který se v dnešní uspěchané době často vytrácí. Začnete-li se věnovat józe s neposedným tělem a roztěkanou myslí, díky odpovídajícímu cvičení dojde k uvolnění fyzického napětí a zklidnění mysli i emocí. Pokud začnete ve stavu otupělosti a netečnosti, vhodné cviky tělo i mysl opět ožíví a dodají vám pocit vyrovnanosti. Každé cvičení přináší vzrůstající sebevědomí, které způsobí zvrát v současném stavu nebo kondici. Kdykoli se skutečně vrátíte k sobě samým, máte příležitost uvědomit si svou základní celistvost.

Jóga vám poskytuje nástroje, které vám pomohou přejít od rozvášněnosti k jasné střízlivosti, od úzkosti k neohroženosti, od pocitu vnitřního neklidu k vyrov-

nanosti. Jóga vás uvolní, odvede vás od stísněného, spoutaného způsobu existence k mnohem bezstarostnějším, uvolněnějším vzájemným vztahům. Jestliže vám jóga, kterou praktikujete, přináší rozvoj a potěšení, pak jste zvolili správně.

## Osm dílů jógy

*Jógasútra* dělí jógu na osm dílů. Pro mnoho lidí dnes vedou dveře k józe přes tělo a ásany, ale to je jen jedna z metod. Možná budete mít zájem prozkoumat a vyzkoušet i cvičební postupy, které se týkají ostatních větví.

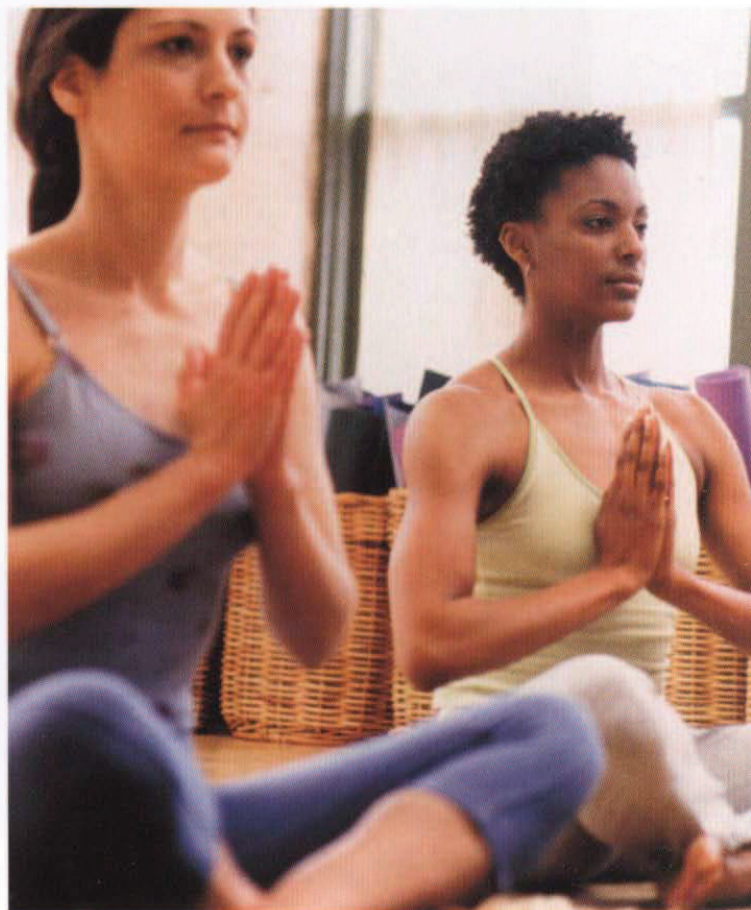
**1. JAMA.** Morální omezení, které ovládá nejen naše jednání, ale i řeč a myšlenky. Má tudíž dalekosáhlou účinnost a vyžaduje ze strany jogína opatrnost.

*Jógasútra* zmiňuje pět omezení:

- **Ahimsa.** Tento termín bývá často překládán jako „nenásilí“ nebo „neublížení“. Zahrnuje vlídné chování ke všem živým bytostem. Patří k němu i to, že během cvičení budete pečovat o své

tělo. Přepracované tělo svědčí o zanedbanosti a nesprávném používání. Laskavě je přemlouvejte a přesvědčujte, ale nevynucujte si pozice silou.

- **Satja.** Pravdomluvnost neboli vhodná komunikace – vyžadující poctivé chování, schopnost myšlenky a záměru. Důležité je, abyste v den, kdy hodláte praktikovat složitou pozici, nejprve přesně zjistili, jak na tom jste, a nenutili tělo k překračování fyzických limitů. Chování podle vlastního přesvědčení znamená, že kupříkladu ekolog nepřijme zaměstnání v nadnárodním ropném konsorciu, podobně jako by



vegetarián nepracoval v prodejně s rychlým občerstvením nebo hamburgery.

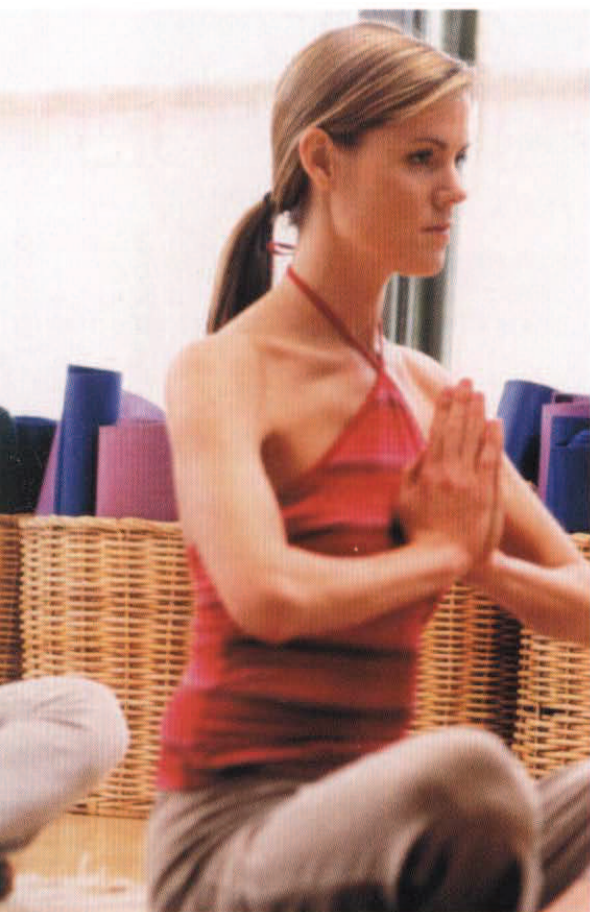
• **Astéja.** Tento výraz se často překládá jako „nepřivlastňování“. Patří sem vystříhání se jakékoli chamtivosti. Prosazuje tedy pěstování méně materialistického postoje k životu a zkrocení touhy po věcech, které nám nepatří. Astéja zakazuje kohokoli zastrašovat nebo nutit, aby cokoli učinil nebo vám dal proti své vůli,

tudiž nebudete kupříkladu ani kopírovat cédéčka, a připravovat tak umělce o výdělek.

• **Brahmáčárja.** Tento termín mnozí vysvětlují jako „celibát“. Některé duchovní tradice skutečně celibát přijímají jako nástroj k odvedení energie od sexuality směrem k duchovnímu růstu. Pojem brahmáčárja lze interpretovat také jako mírnění aktivit, pokud jde o naplňování našich smyslových tužeb. Jinými slovy je zapotřebí vyhýbat se smyslovým požitkům, věnovat zvýšenou pozornost výběru sexuálních partnerů a zajistit, aby vaše sexualita byla založena na vzájemné lásce, nikoli na nepatřičném flirtování nebo manipulaci partnery. Z hlubšího hlediska jde o odevzdání se či splynutí s Bohem.

• **Aparigraha.** Tento pojem lze definovat jako „nelačnění“, neboť vyzývá k oddělování skutečných potřeb od pouhých předmětů touhy nebo chtění. Provází-li váš chamtivý život touha po materiálních statcích, hůře se vám podaří

dosáhnout pocitu trvalého štěstí, neboť seznam všeho, po čem toužíte, roste. Mnohem lépe uděláte, budete-li posuzovat život podle toho, kdo jste, nikoli podle toho, co vlastníte. Důležité je, abyste si místo bažení po dalších věcech



**Praktikování jógy znamená mnohem širší okruh aktivit než pouhé nacvičování tělesných pozic.**

našli čas a ocenili to, co už máte: čerstvý vzduch, pěkné vzpomínky, dobré jídlo, přátele, zdravé tělo, povznášející literaturu.

**2. NIJAMA.** Znamená „pravidlo“ či „zákon“. Zahrnuje kázeň v jednání a chování i v postoji, jaký zaujímáme sami k sobě. Patandžálí zmiňuje pět pravidel:

- **Šáuča.** To lze vyjádřit slovem „neposkvrněnost“ nebo „čistota“. Kromě tělesné čistoty a čistého okolního prostředí zahrnuje také střídmost v jídle a čistotu myšlenek.

- **Santóša.** Toto pravidlo nabízí možnost naučit se být spokojení a vážit si toho, co máme. Vyzývá nás, abychom se netrápili kvůli věcem, které nevlastníme.

Chcete-li však, aby vám pohled na svět růžovými brýlemi, bez věčného stěžování na špatný stav věcí, přinesl užitek, pak toto pravidlo nevyužívejte jako omluvu pro přijetí zmíněného stavu jen proto, že se vám nechce dát si tu práci s jeho změnou.

- **Tapas.** Význam tohoto pravidla lze odvodit od sloves „hořet“ nebo „vařit“.

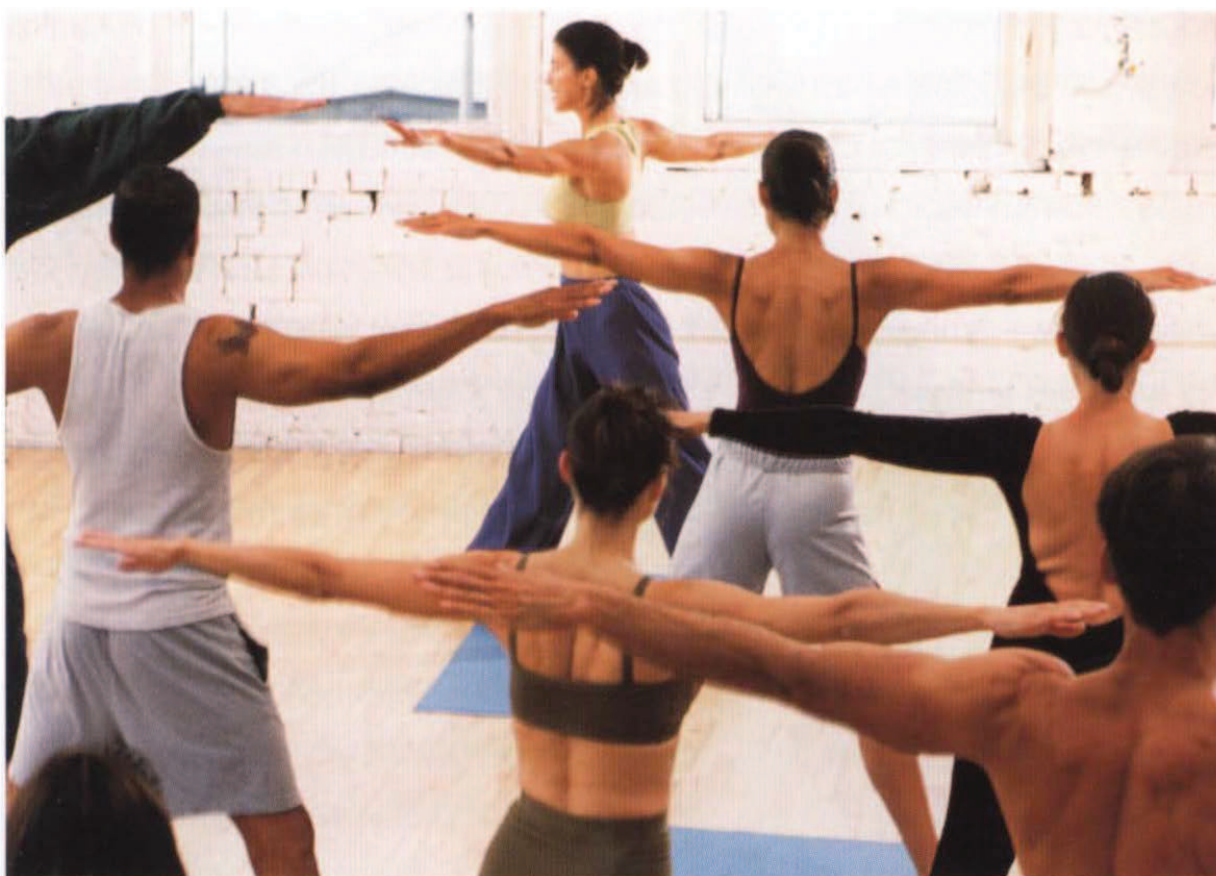
Vyzývá nás k důslednosti a planoucímu nadšení jak ve cvičení, tak v životě.

Tapas stejně jako ostatní pravidla vyžaduje kázeň, sebeovládání, vytrvalost.

- **Svádhjája.** Pravidlo sebepoznávání, které vede k sebeobjevování. Svádhjája zahrnuje sebereflexi a nepřetržité objektivní učení prostřednictvím formálního i neoficiálního studia.

- **Íšvara pranidhana.** Podle tohoto pravidla přijímáte existenci principu Vševedoucího. Připomíná vám, že tato vyšší síla je všude kolem vás i ve vašem nitru, a toto poznání přináší vašemu životu smysl. V textech není uvedeno jméno žádného boha – vše je jen na vás. Někteří místo jediného boha raději uctívají ideál.

**3. ÁSANY.** Tyto tělesné pozice hathajógy bývají na Západě obvykle považovány za celou jógu. Patandžálí se však v *Jógasútre* zmiňuje o ásanách všehovšudy třikrát. Cílem ásany je vyčistit tělo a připravit je na dlouhé hodiny meditace nezbytné k dosažení samádhi. V tomto blaženém stavu podobném tranzu je mysl schopna soustředit se na svůj cíl a setrvat tak bez jakéhokoli rozptylování. Cvičící je zajedno s předmětem meditace a prožívá nevýslovné štěstí a klid.



4. **PRÁNAJÁMA.** Ovládnání dechu s cílem rozvíjet vitální sílu (prána) v nitru člověka. (Viz Pránajáma, str. 314–329).

5. **PRÁTJÁHÁRA.** Utlumení smyslů. Jakmile mysl získá kontrolu nad smysly, rušivé elementy zvenčí mizí, mysl se může obrátit do nitra a soustředit se na další díly jógy.

6. **DHÁRANA.** Soustředění myslí, schopnost upřít mysl k určitému cíli a setrvat v tomto stavu. Dhárana připravuje půdu pro sedmý a osmý díl, dhjánu a samádhi.

7. **DHJÁNA.** Meditace. Mysl je zaměřena do jediného bodu.

8. **SAMÁDHI.** Osvícený stav ponoření do absolutna podobný tranzu. Myšlenkové pochody jsou neutralizovány, jogín získává kontrolu nad myslí, myšlenky jsou utlumeny.

***Jóga nás prostřednictvím zacházení s tělem učí lépe ovládat mysl.***

## Ásany

Ásany jsou cviky, které navracejí tělu rovnováhu. Dodávají sílu potřebnou k probuzení všech tělesných oblastí; přinášejí ulehčení v obtížných situacích.

Poskytnou vám trénink i s prémiei v podobě skvělého fyzického stavu. Kromě toho, že prospívají tělu, skýtají také pocit duševního bohatství. Uvolňováním vnějšího těla – fyzického těla, svalů, kostí, vazů a vnitřních orgánů – ásany vytvářejí a ovládají pránu neboli vitální sílu tajemných energií těla, které jsou mnohem obdivuhodnější a tajemnější než energie fyzického těla, které můžeme vidět pouhým okem. Ásany čistí a léčí tělo stejně jako ony tajemné energie. Hathajóga je báječnou domácí preventivní medicínou.



**Cvičením jógy získáte pružnější tělo  
nezávisle na věku a kondici.**

Když lidé zjistí, že vyučuji jógu, hned mi říkají: „Na jógu nejsem dost ohebný.“ A já jim často odpovídám: „Právě proto ji my ostatní cvičíme!“ Nedopusťte, aby bylo ztuhlé tělo omluvou, proč s jógou nikdy nezačnete. Měli byste začít právě teď, nehledě na to, v jaké kondici se nacházíte. Neposuzujte vlastní cvičení jen podle toho, kam až se dokážete nebo nedokážete natáhnout. Nikdy se nemusíte cítit trapně jen proto, že nevydržíte setrvat v pozici delší dobu nebo neuděláte cvik tak bezvadně, jak vidíte na obrázku. Trénujte rozšiřování vědomí prostřednictvím celého těla. Spíše než vyváženému cviku věnujte pozor-

nost dýchání. Zkrátka se vydejte na cestu. Nikdy nevíte, kam vás zavede.

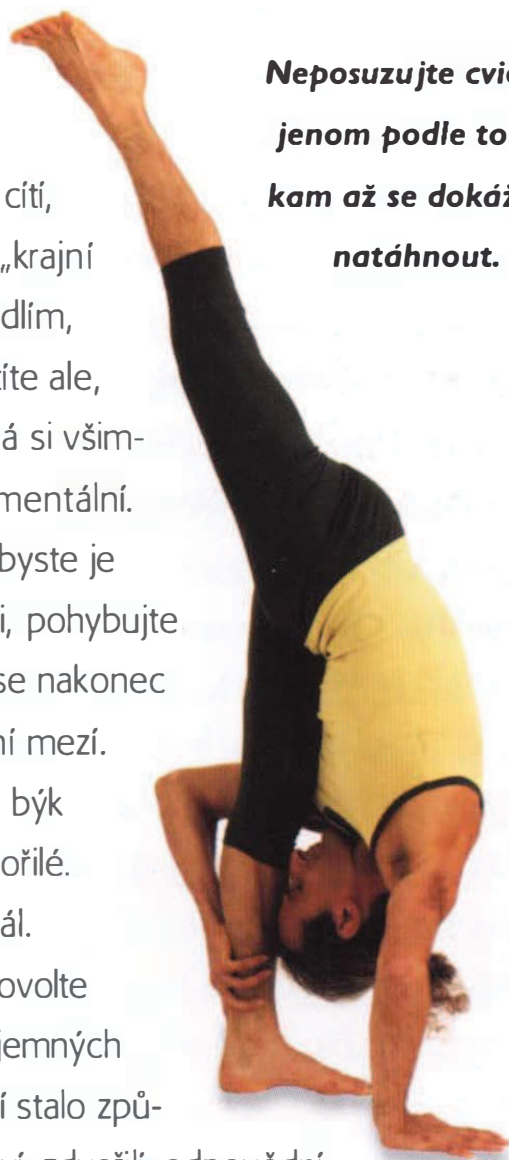
Popisují-li bod, kdy během cviku člověk cítí, že dosáhl nové hranice, používám termín „krajní mez“. Je to bod mezi pohodlím a nepohodlím, kdy cítíte, že jste dosáhli svého limitu. Zjistíte ale, že tento bod se den ode dne mění. Možná si všimnete, že vaše fyzická krajní mez se liší od mentální. Buďte přizpůsobiví a upravte cvičení tak, abyste je respektovali obě. Blížíte-li se ke krajní mezi, pohybujte se pomalu. Setrváte-li v tomto bodě, tělo se nakonec uvolní a otevře a obdaruje vás novou krajní mezí. Vyčkejte na vnitřní pokyn. Nežeňte se jako býk hlavou proti zdi – to by od vás bylo nezdvorné. Buďte trpěliví a čekejte, až vás tělo pustí dál.

Při cvičení zůstaňte přítomni duchem. Dovolte mysli, aby se pohroužila do vaší práce a tajemných tělesných pocitů. Umožněte, aby se cvičení stalo způsobem komunikace s tělem. Buďte hloubaví, zdvořilí, odpovědní.

## **Jak cvičit?**

Pokyny uvedené v knize podávají podrobný popis cviku, nicméně mějte na paměti, že žádná dokonalá „pozice“ neexistuje. Každý si dokáže najít vlastní způsob praktikování cviku tak, aby byl prospěšný jeho zdraví. Každé tělo a mysl má své potřeby a ty se mění den ode dne, a dokonce minutu od minuty. Nepodaří-li se vám perfektně napodobit pozici na fotografii, nenechte se tím deprimovat. Zpravidla vidíte úplné (a nejsložitější) obměny všech pozic. Na některých fotografiích můžete vidět cviky na levou stranu, jinde na pravou.

***Neposuzujte cvičení  
jenom podle toho,  
kam až se dokážete  
natáhnout.***



Všechny asymetrické cviky lze provádět na obě strany. Je jen na vás, kterou stranou začnete. Většinu pozic doprovází rámeček s podrobnými informacemi uvedenými pod následujícími záhlavími:

- **POHLED.** Bod, k němuž cvičící upře zrak, jakmile zaujme danou pozici.
- **VÝCHOZÍ POZICE.** Úvodní cviky, která vám pomohou zaujmout úplnou pozici.
- **PROTIPOZICE.** Další polohy, které vyrovnávají účinky příslušné pozice.
- **USNADNĚNÍ.** Způsoby provedení, díky nimž je cvik lépe zvládnutelný.
- **ÚČINKY.** Celkové působení cviku na organismus.

## Dýchání

Podstata jógy nespočívá v tom, do jaké míry zvládnete cvik, jako spíš ve správném dýchání. Dokážete-li dýchat, dokážete cvičit jógu. Seznamte se podrobně s vlastním dechem. Vězte, že váš dech je lepší než nejlepší přítel, neboť je tu pro vás po celý život. Správné dýchání vrací sebedůvěru, uklidňuje, léčí. Oživuje cvičení. Opětovné spojení s přirozeným dechem přináší pocit čistoty, lehkosti, jasnosti. Zadržováním dechu dochází k utlumování vědomí. Vytváří se napětí bránicí pocitu volnosti, který jóga přináší tělu a mysli. Vědomé dýchání během každého cviku udržuje mysl ve střehu a zaručuje, že se vaše dýchání nestane pouhou rutinou. Jakmile je mysl utlumena, rušivé elementy zvenčí jsou sníženy na nejmenší možnou míru, čímž snáze naleznete podstatu jógy: ovládnutí mysli a opětovné spojení se sebou samými.

Jakmile si začnete dýchání více uvědomovat, zjistíte, že je užitečným nástrojem k posuzování míry zvládnutí cviku. Ve chvíli, kdy se dech ustálí, cvičení ásany se blíží k dokonalosti. Během každé ásany dýchejte svižně a pravidelně. Pokud dýcháte nepravidelně a přerývaně, trhaně nebo násilně, znamená to, že byste měli ubrat na intenzitě cvičení. Začněte do cvičení dýchání se staženými hlasivkami (str. 322), které rozdmýchává vnitřní oheň a rozehřívá organismus.





Rovnoměrný, příjemný zvuk dýchání se staženými hlasivkami skýtá myslí bod, na který se soustředí, a brání tak rozptylování. Je-li pro vás praktikování tohoto „zahřívacího“ dechu příliš složité nebo cítíte-li, že ve vašem organismu vyvolává nepříjemné napětí, vraťte se k přirozenému pravidelnému dýchání. Pokud si všimnete, že zadržujete dech, zapomínáte vydechnout, provádějte takzvané cirkulární dýchání –

plynulé dýchání, kdy nezadržujete dech a mezi nádechem a výdechem naopak následuje jen krátká pauza. Já sama během svých lekcí často žákům doporučuji, aby nezadržovali dech.

Zadržování dechu je součástí přirozené bezděčné reakce, když se člověk náhle poleká, a často k němu dochází, když studenti zjistí, že se ocitli v nové a neznámé jogínské pozici.

Během cvičení jógy se jen zřídka praktikuje dýchání ústy. Dýchání nosem totiž filtruje a zahřívá vzduch před vstupem do plic.

Dýchání byste měli ponechat na vlastní intuici, obecně však platí, že nádech je vhodné provádět při otevírání nebo protahování těla, když ukončíte cvik, kdykoli zvedáte paže nebo kroužíte horní polovinou trupu nebo rozšiřujete hrudník, jak je tomu např. při záklonu. Cvičící většinou zjišťují, že

výdech přichází přirozeně při pohybu dolů, spouštění paží nebo nohou, při předklonu nebo úklonu nebo při otáčení spodní polovinou trupu. U některých cviků je uveden počet dechů jako vodítko, jak dlouho máte v pozici setrvat. Je to ale jen doporučení, jóga je individuální cvičení a záleží jen na vás, jak dlouho vydržíte určitý den v dané pozici.

**Bedlivě sledujte vlastní dech a důkladně se seznamte s dýcháním.**

## Jak často cvičit

Klíčem k úspěchu je pravidelnost! Lépe učiníte, budete-li cvičit méně a častěji než delší dobu, ale nepravidelně. Obvykle se začíná s cvičením jedenkrát týdně, avšak tři lekce týdně přinesou tělu očividnější změny. Jestliže tuto filozofii přijmete, zjistíte, že se cvičení jógy stalo součástí vašeho života.

Mnozí lidé mají při cvičení spoustu nepříjemných řečí, že určitý cvik „nikdy nedokážou“. Takhle se ale jóga nepraktikuje! Místo stížností je dobré věnovat čas přípravným pozicím. K běžným lidským sklonům patří rozvíjet averzi vůči cvikům, které nedokážeme provést. Od problematických cviků však neutíkejte, raději si zvolte vhodné přípravné pozice a usilovně pracujte na rozšíření současných limitů. Cvik nemusí být vždy dokonale zvládnutý, jde o to, že ať trénujete cokoli, rozhodně se zlepšíte. Stejně je to i v dalších oblastech života. Pokud nic opakovaně netrénujete, je málo pravděpodobné, že se v dané činnosti dopracujete k lepším výsledkům.

Cvičte srdcem. Jóga není olympijské klání ani profesionální tenis. Na józe je báječné, že čím jste starší, tím lépe ji zvládáte. Lidé se fyzicky (i duševně) zdokonalují celá desetiletí. Zůstaňte však ve střehu a respektujte každodenní hranice svých možností, zabráníte tak zraněním. Naleznete-li krajní mez v určité pozici, trpělivě čekejte, až najdete další mez; tím se totiž vaše limity rozšíří. Pak bude postupně narůstat vaše síla, pružnost, sebevědomí i soustředění. Nezapomínejte ani na to, že jóga je stavem mysli. Důsledné cvičení zvyšuje schopnost zklidňovat mysl a čas vás poctí odměnou v podobě moudrosti.

## Nakolik překonávat sám sebe

Během cvičení se stále více probouzejí intenzivní pocity. Silné napínání nemusí nutně přinášet jen negativní dojmy, nicméně platí, že do provádění pozic se člověk nemá nutit. Pocit nepohodlí je známkou velké námahy, která přesto přináší pozitivní účinky. Bolest je naléhavější než pocit nepohodlí a neexistuje žádný příjemný prvek, který by ji vyvážil.

Zatímco nepohodlí přináší „dobré utrpení“, bolest je negativním pocitem a má brzdicí účinky. Cítíte-li během zaujímání pozice bolest, znamená to, že jste buď příliš rychlým pohybem překročili vlastní limit, nebo je pozice nesprávně vyvážená. Bolest svalů či kloubů může vést ke zranění, proto ji nikdy nepodceňujte. Ukončete pozici a poraďte se s učitelem.

Pamatujte, že posláním jógy je dovést vás blíž k vašemu opravdovému, základnímu já. Jóga se snaží odstraňovat utrpení, nikoli zvyšovat bolest. Bolest a zranění znamenají, že jste se od svého čirého, přirozeného já vzdálili. Jestliže vám cvičení nepřináší stále větší potěšení, pak jste si vybrali špatně.

### Jak cvičení usnadnit

- Vyberte si snadnější pozice, které odpovídají vašim fyzickým možnostem. Základní pozice jsou označeny symbolem trojúhelníčku.
- U každé pozice jsou uvedeny úvodní cviky. Držte se základních pokynů. Další instrukce vedou k namáhavější variantě cviku.
- V jednotlivých pozicích nevzpažujte, nechte paže spuštěné. Při předklonu mějte pokrčená kolena. Totéž platí, vracíte-li se z předklonu do stoje.
- Pamatujte, že pravidelné cvičení je klíčem k úspěchu.
- Mezi pozicemi si dopřejte odpovídající odpočinek.
- Zpomalte pohyby a dýchejte klidně. V reakci na složitou tělesnou pozici se často stává, že zapomínáme vydechnout. Nezadržujte dech a místo toho provádějte cirkulární nebo pravidelné a příjemné dýchání se staženými hlasivkami.
- V pozicích setrvejte krátce. Nesnažte se vydržet příliš dlouho a raději se pokuste zaujmout stejnou pozici několikrát. Přitom dodržujte rytmus dechu.

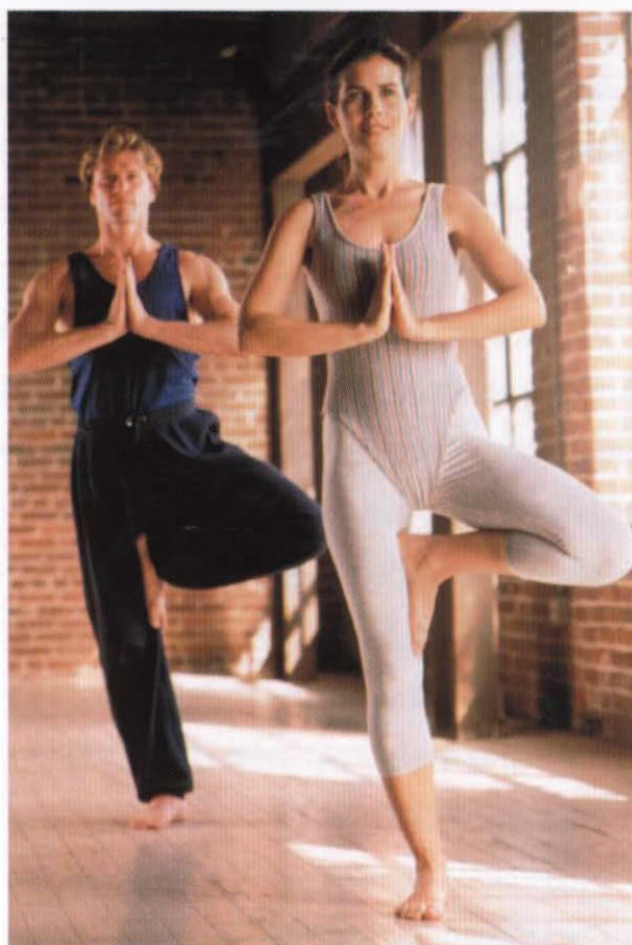


**Vzpažení a pohled  
upřený vzhůru zvyšují  
obtížnost pozice.**

- Během setrvávání v pozici nenapínejte svaly; snažte se je uvolnit. Zvláště dbejte na uvolněný obličej a klidný pohled. Nezatínejte zuby.

### Jak učinit cvik obtížnějším

- Nesoustřeďujte se jen na svaly nezbytně nutné k dosažení dané pozice, zapojte do činnosti také ostatní svalstvo.
- Snažte se zpevňovat, nikoli však přetěžovat svaly v oblasti ramen, kolen, zápěstí a kotníků. Vtáhněte břišní svaly a vytvořte břišní uzávěr (str. 338). Začněte dolní uzávěr (str. 340) a je-li to vhodné, také uzávěr bradou (str. 340).
- Vědomě postupujte podle pokynů, které vedou ke zvyšování stupně obtížnosti. Nechte vědomí prostoupit celým tělem. Vnímejte každický bod od špiček prstů po temeno hlavy. Do cvičení a procíťování těla plně zapojte mysl.
- Vytvořte návaznost mezi pozicemi. Vždy po jednom či dvou nadechnutích a vydechnutích plynule přejděte k další pozici. Během celé cvičební lekce praktikujte dýchání se staženými hlasivkami (str. 322). Zkoušejte obtížnější pozice, ale nepřepínejte se a nepřekračujte vlastní limity.



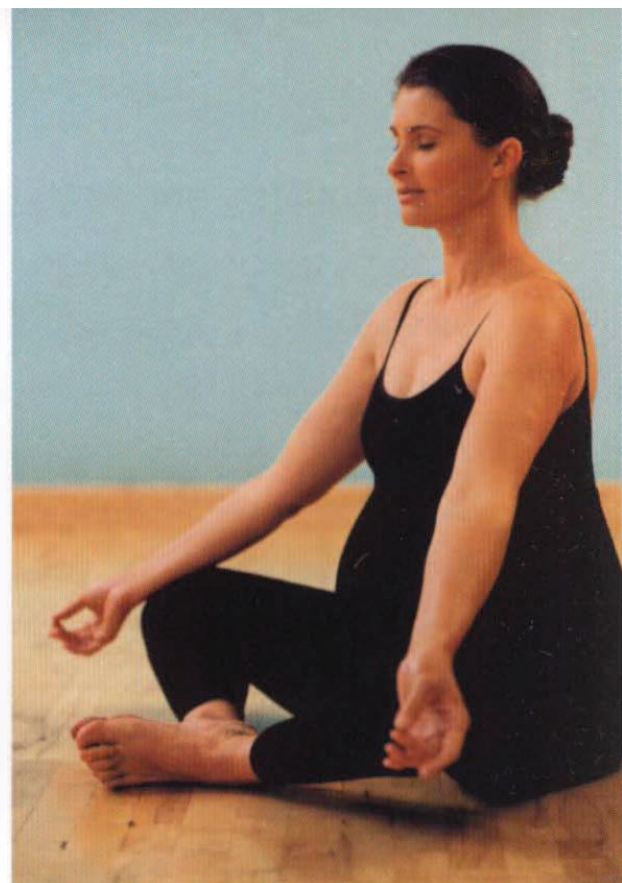
**Zapojením všech svalů v každé pozici  
nabývá cvik na obtížnosti.**

## Příprava k cvičení

- Oblečte si pohodlný oděv, cvičte v místnosti, kde je teplo. Bosé nohy se cítí volněji. Dobrou investicí je přílnavá podložka určená výhradně pro jógu. Rozviňte ji na podlaze, a z docela obyčejné místnosti se rázem stane speciální cvičební prostor.
- Nejlépe je cvičit nalačno. Po vydatném jídle cvičte nejdříve po čtyřech hodinách, po ovoci nejdříve za hodinu. Během cvičení nepijte, raději dodejte tělu tekutiny předem.
- Jakmile začnete s jógovým režimem, rozhodněte se, kolik času chcete cvičení věnovat. Pokud si stanovíte režim, který nejste schopni dodržet, nepokládejte to za osobní prohru. Jóga je proces, který vás vede, abyste si znovu uvědomili, kdo jste, a neúčinnější je, praktikujete-li ji krátce a často. Pro tělo je nejlepší pravidelné cvičení, i kdyby bylo jen krátké. Určitě zjistíte, že čtvrt hodinka jógy denně povzbudí tělo mnohem víc než jedna dvouhodinová lekce týdně. Tři lekce týdně pak zaručeně způsobí, že se vaše tělo otevře a probudí k životu.
- Zásadně nepodceňujte „minijógu“, kterou lze běžně provádět během dne. Zkuste se při práci v kanceláři zaklánět přes opěradlo židle; čekáte-li na zastávce, až přijede autobus, zaujměte pozici hora (str. 46); v dopravní zácpě nacvičujte prodloužené vydechnutí; jste-li ve stresu, proveďte jediný mohutný výdech – napjatá pleť se zklidní; za letu v letadle kružte kotníky; mezi telefonáty vždy na okamžik zavřete oči a meditujte. Pamatujte, že mysl i duši nejlépe prospěje cvičení „často a krátce“. Nepodceňujte neustálé připomínky, že se máte znovu spojit se sebou samými. Toto opětovné spojování se totiž nejprve stane zvykem, pak životním stylem a nakonec trvalým stavem.
- Dbejte, aby se lekce hathajógy staly cvičením změřeným na váš současný stav. Cvičte v prostoru nezatíženém cizími materiály nebo zbytečnostmi a v duchu zavírejte dveře před rušivými elementy. Zájemci o jógu většinou začínají s představou, v jakém stavu by si přáli mít tělo, a jejich cvičení se pak nese v ovzduší nepřijetí, protože tělo se zatím jejich neodbytnému mentálnímu naléhání, aby věci byly jinak, než jsou, nepřizpůsobilo.

### **Těhotné ženy mohou navštěvovat specializované kurzy.**

Při takovém postoji vás cvičení nijak zvlášť těšit nebude, a sotva dokážete dodržovat cvičební režim, což znamená, že zřejmě nikdy nezakusíte opravdový požitek z jógy. Necvičte pro budoucnost; cvičte pro současný stav. Nenapínejte tělo se „zaťatými zuby“, raději vychutnávejte jógu, která je pro vás vhodná v tuto chvíli. Hathajóga se soustřeďuje na tělo, a je tedy smyslovým zážitkem. Užívejte si ho.



### **Cvičební režim**

- Stanovte si vyvážený postup, který zahrnuje cvičení z každé z následujících kategorií: plynulý cvik pro rozvoj procitování dechu; pozice ve stoji, protahování do stran; předklon; záklon; zkrut; posilování břicha; rovnováha; obrácení; další předklon. Na závěr vždy zařaďte relaxaci. Báječným zakončením lekce jógy je pránajáma a meditace.
- Pokud budete cvičit krátce, zařaďte raději méně pozic, které plně procítíte, než větší počet provedený ve spěchu. Vnímejte všechny nové podněty, které na pozici objevíte. Dětská zvědavost ohromně obohacuje život.

### **Cvičení za zvláštních podmínek**

- Během menstruace necvičte protipozice, intenzivní zkruty ani záklony. Je vhodné praktikovat méně náročné cviky, předklony s oporou a posilující pozice z oddílu Jóga pro odbourání stresu (str. 354).

- Jakkoli ženy zjišťují, že jim jóga během těhotenství přináší báječné zážitky, po dobu prvních tří měsíců se cvičení nedoporučuje. Pokud jde o další zdravotní omezení, více se dočtete v oddíle Jóga k léčení (str. 358). Ti z vás, kteří se chtějí zlepšovat v individuálním cvičení, by se měli řídit radami zkušeného učitele jógy nebo jógového terapeuta.

## Jóga a já

Jógu praktikuji od roku 1989 a za tu dobu jsem na toto téma napsala tři knihy. Vlastním osvědčení k vyučování jógy vydané indickým střediskem Šívánanda Védanta a Střediskem jógy v Sydney. Chcete-li se o mně a mé výuce jógy dovědět víc, navštivte internetové stránky střediska s názvem Pramen jógy, které jsem založila v australském Sydney ([www.yogasource.com.au](http://www.yogasource.com.au)).

Za svůj život jsem měla možnost poznat mnohé užitečné účinky jógy. Některé jsou zřejmé na první pohled, jiné jsou nehmatatelné a lze je měřit jen stěží. Z mého pohledu je největším přínosem fakt, že tělesné pozice přinášejí stárnoucímu nebo nemocnému tělu po všem tom pohybování, napínání a ohýbání úlevu. Jakožto kvalifikovanou přírodní léčitelku a poradkyni mne velmi zajímá využívání jógy jako terapeutické metody pro léčení nemocných s respiračními obtížemi, bolestmi, poruchami nervové soustavy a dalšími omezeními.

Jak už teď víte, jóga znamená mnohem víc než kroucení těla do pozice, která připomíná starý námořnický uzel. Jsem přesvědčena, že tělesné pozice napomáhají proudění tajemných energií. Jakmile uvolníte tělo, uvolníte i mysl. Pružné tělo podporuje pružného ducha, s čímž souvisí také pocit životní pohody. Jednoduše řečeno, rozložitý dub stojící ztuhle a zpříma se ve větru poláme a zahyne, kdežto drobný stromek se ohne, aby se větru přizpůsobil, a zůstane naživu. Přístupujete-li k životu s dobrou náladou, snáze se vyrovnáte s potížemi, které nevyhnutelně přináší. Já považuji jógu za metaforu života a jako takovou ji také vyučuji.





Část druhá

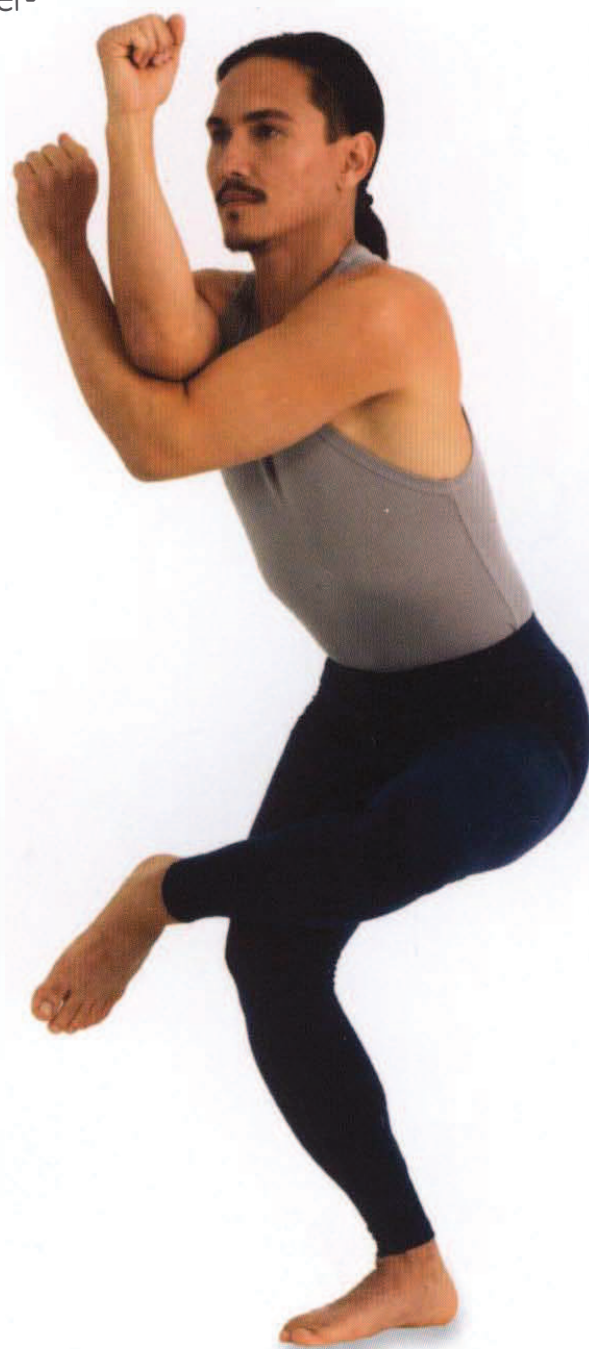
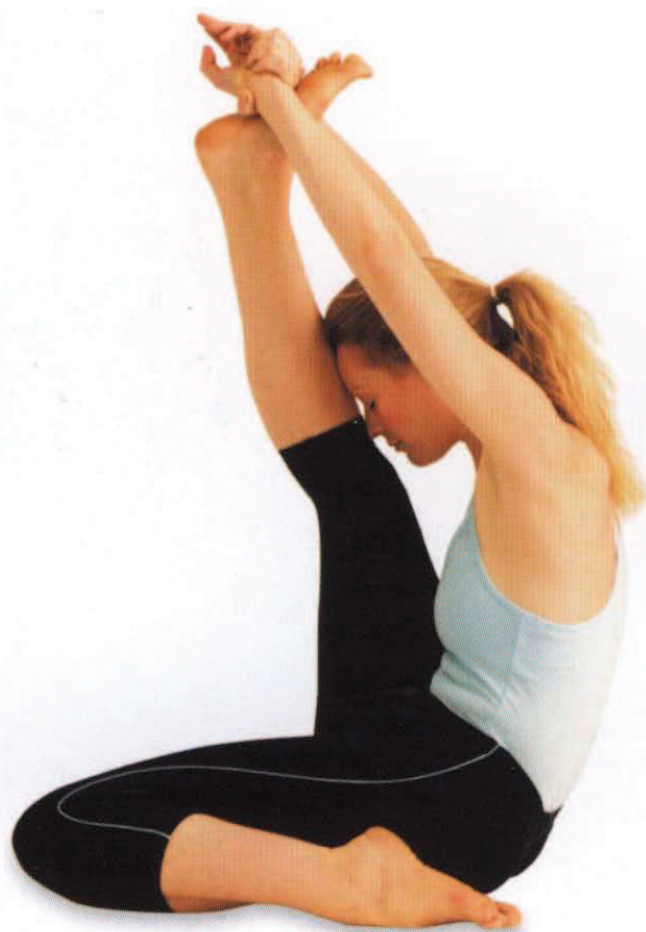
# Cvičení

---



## Úvod

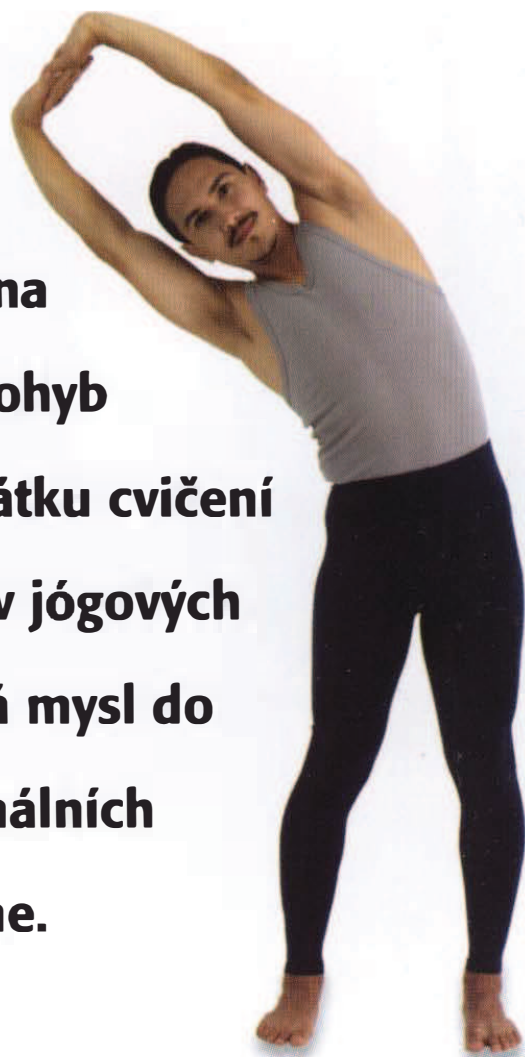
Cvičení jógy rozvíjí uvědomování si navykých tělesných pochodů. Časem začnete hledat způsoby, jak každou nedokonale provedenou pozici vylepšit. Díky vyváženému cvičení získají slabší oblasti na síle a ztuhlá místa se stanou pohyblivějšími. Zvýší se obecná vitalita i míra energie. Uvolňováním těla a mysli se naučíte snáze relaxovat. Jóga rozvíjí koordinaci pohybů, pružnost, vytrvalost, rovnováhu, jasného ducha, zlepšuje soustředění a celkový zdravotní stav. Jóga podporuje život jako celek.

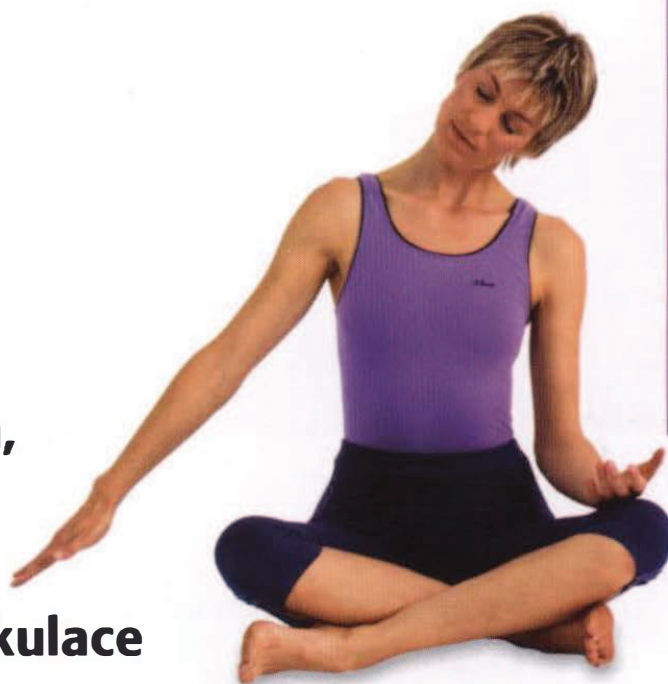




# Úvodní cviky

**Jakkoli je naše tělo uzpůsobeno k pohybu, mnozí z nás vedou sedavý způsob života a na fyzickou aktivitu zapomínají. Pohyb pomáhá rozehtávat tělo na začátku cvičení a připravit je na delší setrvání v jógových pozicích. Rozehříváním proniká mysl do těch částí těla, které si za normálních okolností příliš neuvědomujeme.**





**Jakmile pohnete kloubem, rozhýbáte také okolní šlachy a vazy. Zvýší se cirkulace tekutin uvnitř i vně kloubu. Zvýšená míra kyslíku, živin a prány prospívá celé oblasti a chrání kloub i chrupavku před postupným chátráním.**

**Z ryze energetického hlediska vás tato cvičení uvolňují tím, že zahlazují jakékoli dočasné přerušování proudění prány po těle.**



## Kočka

**Víralásana** Tato pozice se vám může zdát celkem snadná. Rozvíjí však soustředění a uvědomování, protože během ní v duchu navštěvujete prostory mezi obratli a aktivujete je. Krom toho pomáhá ustálit rytmus dechu, neboť pohyby těla přizpůsobujete tak, aby byly v souladu s dýcháním.



**1** Proveďte vzpor klečmo, s nádechem zvedejte kostrč a hlavu, záda nechte prohnutá. Spodní část zad se vzhledem k jejich struktuře prohne snadno, horní část obtížněji. Nevolte však cestu nejmenšího odporu a raději se soustředte a prohýbejte spodní oblouk hrudní oblasti. Svaly kolem páteře jsou v pohotovosti. Zaměřte pozornost na svaly ve střední a zvláště pak v horní části zad, které se při vypínání hrudní kosti vpřed zapojují do činnosti.

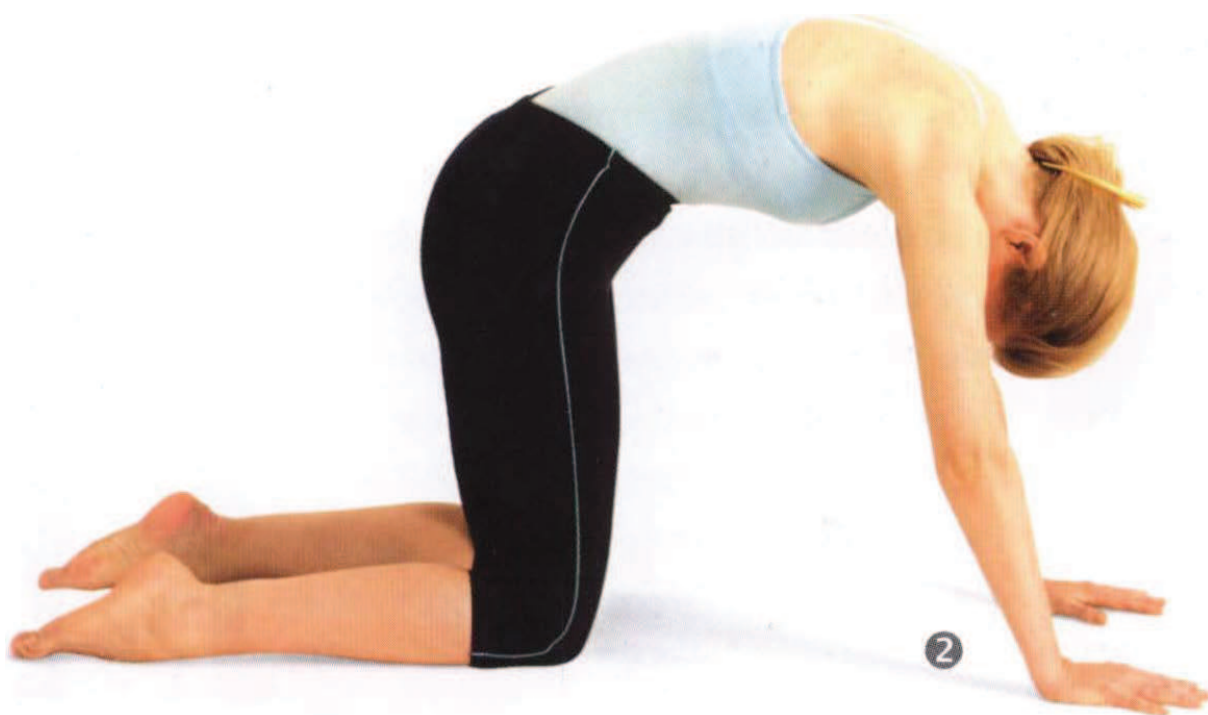


Neklesejte v ramenou, lokty držte co nejvíce vzpřímené. Tvář je obrácena k obloze, krční páteř zůstává poddajná (kdybyste měli za krkem položené vajíčko, nemělo by se rozmáčknout).

**2** S každým výdechem vyhrbte záda. Při uvolňování napjatých svalů horní části zad a šíje doširoka rozložte lopatky. Horní část zad nahrbíte snadno, je to jejich přirozená poloha. Během této části cviku tlačte obratle bederní páteře vzhůru. Vtáhněte kostrč, bradu tlačte

k hrudní kosti. Dlaně tiskněte k podlaze a procitujte, jak se pokožka na zádech s větším vyhrbením rozpíná.

**3** Pohybujte se plynule tak, aby každé zakulacení zad trvalo zhruba po dobu nádechu a každé prohnutí po dobu výdechu. Jakmile získáte pro cvičení cit, načasujete prohýbání zad tak, aby každý pohyb začínal s nádechem nebo výdechem a končil v okamžiku, kdy se dech újí.

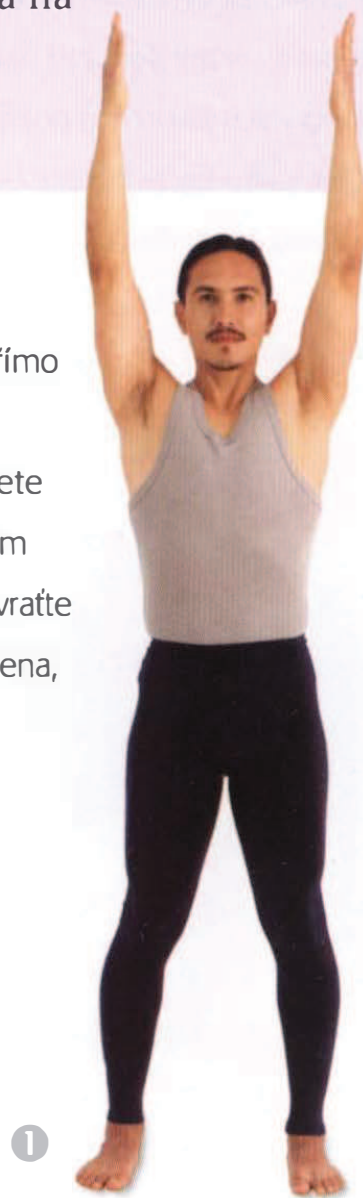




## Sluneční pouť

**Súrjásana** Po pozici kočky (str. 32), která procvičuje pohyblivost páteře v předozadním směru, následují dvě cvičení, která procvičují obratle krouživým pohybem a směrem do stran. Jak napovídá název, jde o příjemné rozhýbávací cviky, které je vhodné provádět zrána na přivítanou slunci.

**1** Proveďte mírný stoj rozkročný, špičky nohou směřují přímo vpřed. Nadechněte se a vzpažte dlaněmi k sobě. Vydechněte, nádech a výdech několikrát opakujte; umožňujete tak řádné protažení páteře. Vtáhněte kostrč i břicho. S každým nádechem zatlačte ramena a zapažte, s výdechem plynule vraťte paže do svislé polohy. S každým nádechem uvolňujete ramena, a tím zvedáte srdeční centrum (leží v hrudníku).





2

2 Propleťte prsty, dlaně tlačte směrem ven. S výdechem provedte úklon vpravo. Pravým chodidlem se zapřete o podlahu, levé zápěstí tlačte směrem ven. Pravou stranu pasu malinko zakřivte dovnitř a řádně „nafoukněte“ žebra na levé straně těla. Paže se nesmí ohýbat dopředu, tělo zůstává v jedné rovině. Úklon musí být co nejhlubší, aby se obratle protáhly. S nádechem se vraťte do přípravné pozice, s výdechem provedte úklon vlevo. Vědomě zvolte, zda boky zůstanou v přípravné pozici, nebo jimi při každém úklonu pohnete opačným směrem. Tak tedy: s výdechem úklon, s nádechem návrat do vzpřímené pozice. Několikrát opakujte. Při poslední sérii se pevně opřete do nohou a v úklonu na každou stranu setrvejte po dobu několika dechů.



3 Postavte se do přípravné pozice. S nádechem protočte trup vpravo a pohlédněte za sebe. Levé zápěstí tlačte směrem ven. Boky nevytáčejte – pravý bok tlačte vpřed, zvýšíte tak napětí trupu. Levou nohu nepovolujte. Vtáhněte kostrč a procíťte změnu napětí v bederní oblasti. S nádechem se vraťte do přípravné pozice, s výdechem provedte cvik vpravo. Opakujte na každou stranu zhruba 10x, při poslední sérii setrvejte v pozici vpravo i vlevo o něco déle. Nohy musí být pevné, při protáčení trupu vychází pohyb z oblasti bederní páteře.



3



## Uvolňování šíje

Šíje je obvyklým místem, kde se hromadí napětí. Následující cvičení pro rozhýbání krku jednak odbourávají stres a napětí, jednak jsou užitečná, zařadíte-li je po pozici Stoj na hlavě (str. 296), Svíčka (str. 286), Pluh (str. 292) a dalších variantách těchto cviků.

1 Sedněte si vzpřímeně, hlavu nechte volně klesnout doleva, až se ucho přiblíží k levému rameni a pravá strana krku se protáhne. Po třiceti sekundách pravou ruku mírně upažte a natáhněte špičky do strany. Experimentujte s pozicí paže a hlavy, až ucítíte, že jste našli optimální polohu. Možná, že pro vás bude pohodlnější, natáhnete-li pravou ruku mírně kupředu. Také obličej můžete mírně sklonit k podložce. Zachovávejte pocit, že hlava je ve visu. Po chvíli dovolte hlavě volně klesnout vpřed a nechte ji viset. Nezvedejte bradu a tím i hlavu, raději s nádechem pohybujte temenem hlavy vzhůru a vzad. Opakujte na druhou stranu.



2 Zaujměte sed vzpřímený, obejměte si kolena. Bradu tlačte k hrdlu, temeno zvedejte vzhůru. ① Zároveň nechte klesnout ramena a procítujte, jak se pokožka na šíji napíná. Nyní natáhněte hlavu k předloktím, čímž zakulatíte krk. Zůstaňte soustředěni – vědomě prohlubujte oblouk krku co možná nejvíc – podobně jako u pozice kočky (str. 32), zde však zapojujete do pohybu spíše šíji než záda. Vraťte se do přípravné pozice, zatáhněte bradu dovnitř a vzad a současně si v duchu vybavujte, jak krk získává vypouklý tvar. ② Toto uvolňování šíje lze praktikovat při pozici pes tváří dolů (str. 162), ve vzporu klečmo a při předklonech ve stoji nebo v sedu (str. 66, 74, 108, 122, 144, 146).



## Uvolňování zápěstí a předloktí



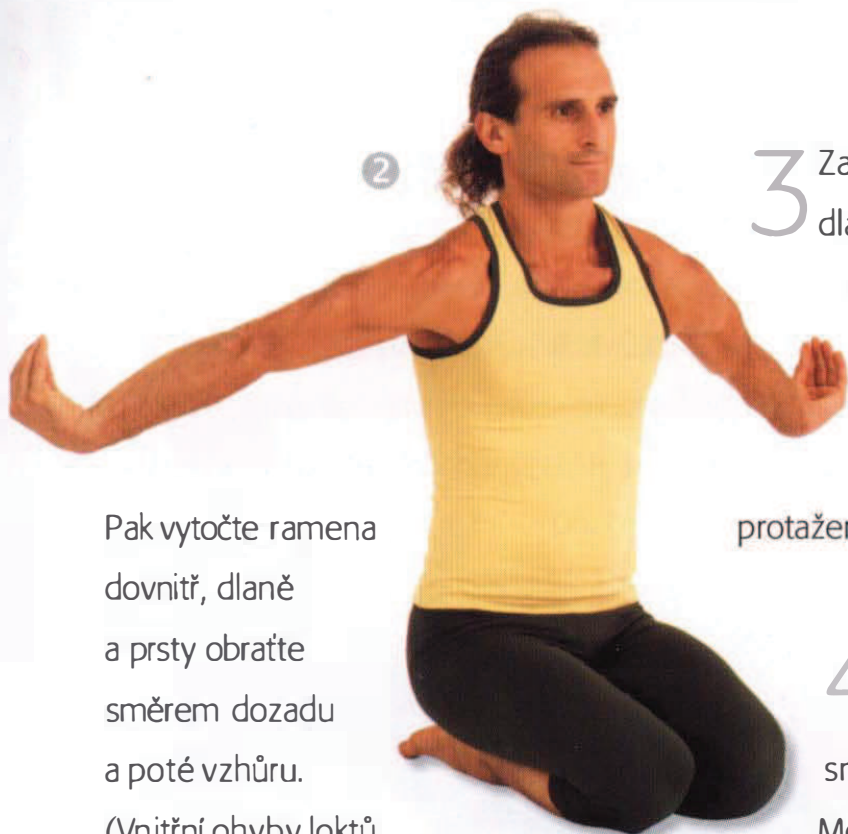
Při udržování paží v rovnováze a pozici pes tváří dolů (str. 162) bývají zápěstí slabým místem. Využívejte těchto cvičení jako protipozic (pozice, které působí proti napětí původní pozice) k uvolnění napětí vytvářeného tíhou paží nebo dlouhými hodinami strávenými u klávesnice PC.

**1** Klekněte si na všechny čtyři, dlaně položte tak, aby vnitřní zápěstí směřovala ven a prsty ke kolenům. Dlaně tlačte k podložce a zakloňte se, aby se napjala vnitřní předloktí. Zadržte dech. Uvolněte se.

Přehodte ruce tak, aby vrchní strana dlaní spočívala na podlaze, přičemž prsty stále směřují ke kolenům. Opět proveďte záklon, ale tentokrát napněte vnější předloktí. Tato část cviku je podobná pozici předklon ve stoji s uvolněnými předloktími (str. 70).



**2** Z pozice v sedu nebo ve stoji rozpažte. Spojením špičky palce a ukazováku každé ruky utvořte činemudru (str. 334). Ostatní prsty natáhněte směrem k zemi.

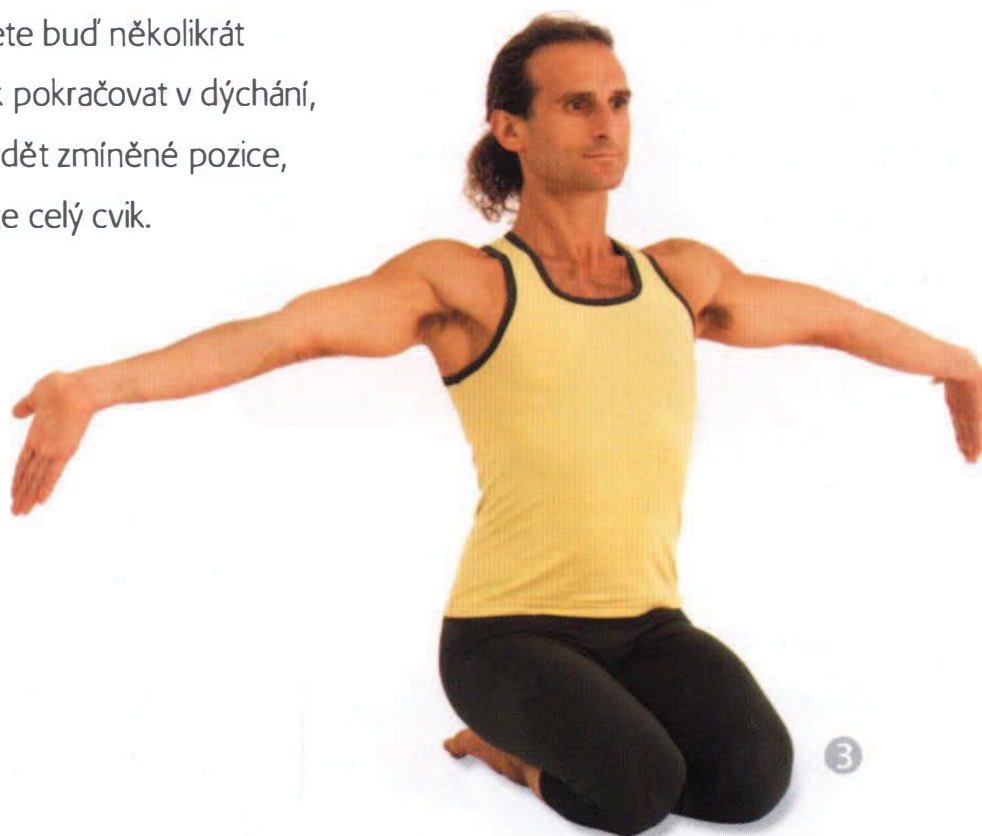


Pak vytočte ramena dovnitř, dlaně a prsty obraťte směrem dozadu a poté vzhůru.

(Vnitřní ohyby loktů jsou obráceny dolů.) Nyní protočte paže a ramena opačným směrem. Prsty tudíž směřují ven a poté vzhůru. (Ohyby loktů míří vzhůru.) Můžete buď několikrát zadržet dech a pak pokračovat v dýchání, nebo zvolna provádět zmíněné pozice, dokud neprovedete celý cvik.

**3** Začněte rozpažením do stran, dlaně směřují vzhůru. Prsty otočte směrem dolů a k tělu, jako byste se chtěli polechtat z boku na žebrech. Zápěstí tlačte ven. Vypněte ramena a pro lepší protažení je nasměrujte vpřed.

**4** Otočte dlaně tak, aby prsty mířily vzhůru, a napněte je směrem k uším. Zápěstí tlačte ven. Mezi výdechem a nádechem nechte ramena klesnout a protáčejte je vpřed a vzad, až naleznete bod, kdy ucítíte optimální napětí.



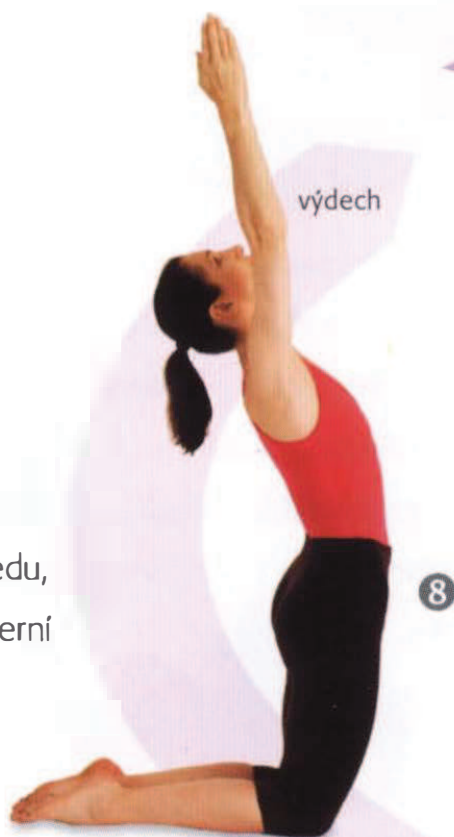
## Pozdrav slunci A

Súrja namaskár A Časem docílíte plynulých, elegantních a klidných pohybů. Každý pohyb se děje s nádechem nebo výdechem za použití dýchání se staženými hlasivkami (str. 332).



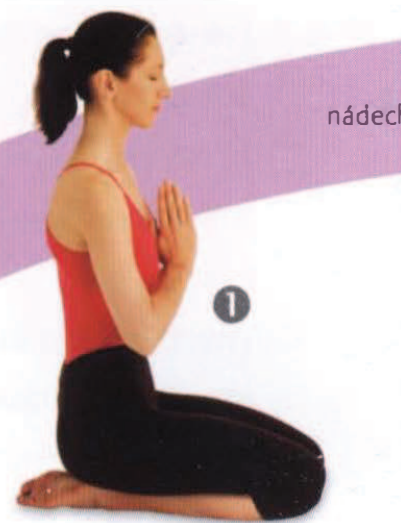
### Záklon vkleče

Stehna tlačte dopředu, zvedejte se od bederní páteře vzhůru.



### Pozice klečící prosebník

Soustředte se. Zaměřte pozornost na dýchání.



### Pozice dítě s protažením

Ruce tlačte zpět, protahujte boky, kostrč je ve vzduchu.



### Záklon vkleče

Vtáhněte kostrč, zvedejte srdeční centrum, paže protahujte vzhůru. Zaklánějte se jen tak, aby vám záklon nečinil potíže.



výdech

2

### Pozice dítě s protažením

Hýždě zvedejte vysoko vzhůru, čímž přenášíte co největší napětí z dlaní k bokům.

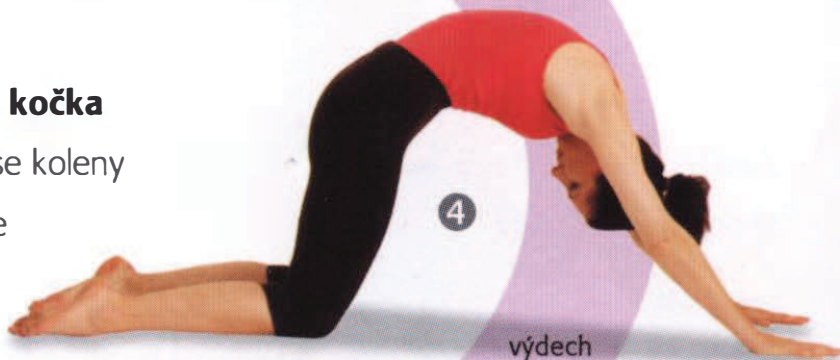


nádech

3

### Pozice kočka

Jakmile se kolena dotknou podložky, vyhrbte záda co nejvíce.



4

výdech

### Pozice kočka

Jakmile se kolena dotknou podložky, co nejvíc zakulatte záda.



nádech

6

### Pozice pes tváří dolů

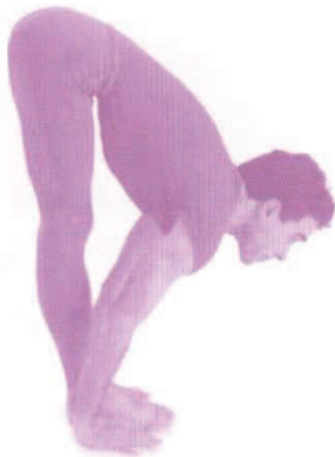
Prsty u nohou stáhněte dopředu, boky odtahujte od dlaní.



5

## Pozdrav slunci B

Súrja namaskár B Jakmile se přizpůsobíte pohybům, stane se tato část cvičení plynulým tancem.



nádech

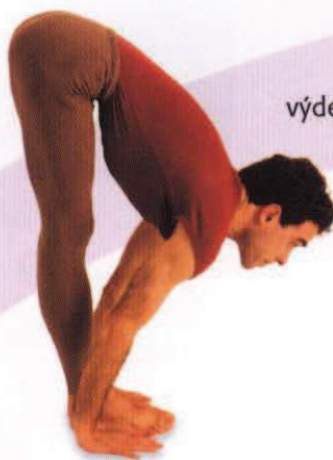
výdech

**Pozice hora  
s protažením**



**Hluboký  
předklon**

výdech



**Předklon.**

Pohled  
směřuje vpřed.



nádech

10

**Pozice pes  
tváří dolů**

Vkročte nebo skočte  
chodidly mezi ruce.

Vydechněte a po dobu  
tří nádechů a výdechů  
zadržte dech.

9

výdech

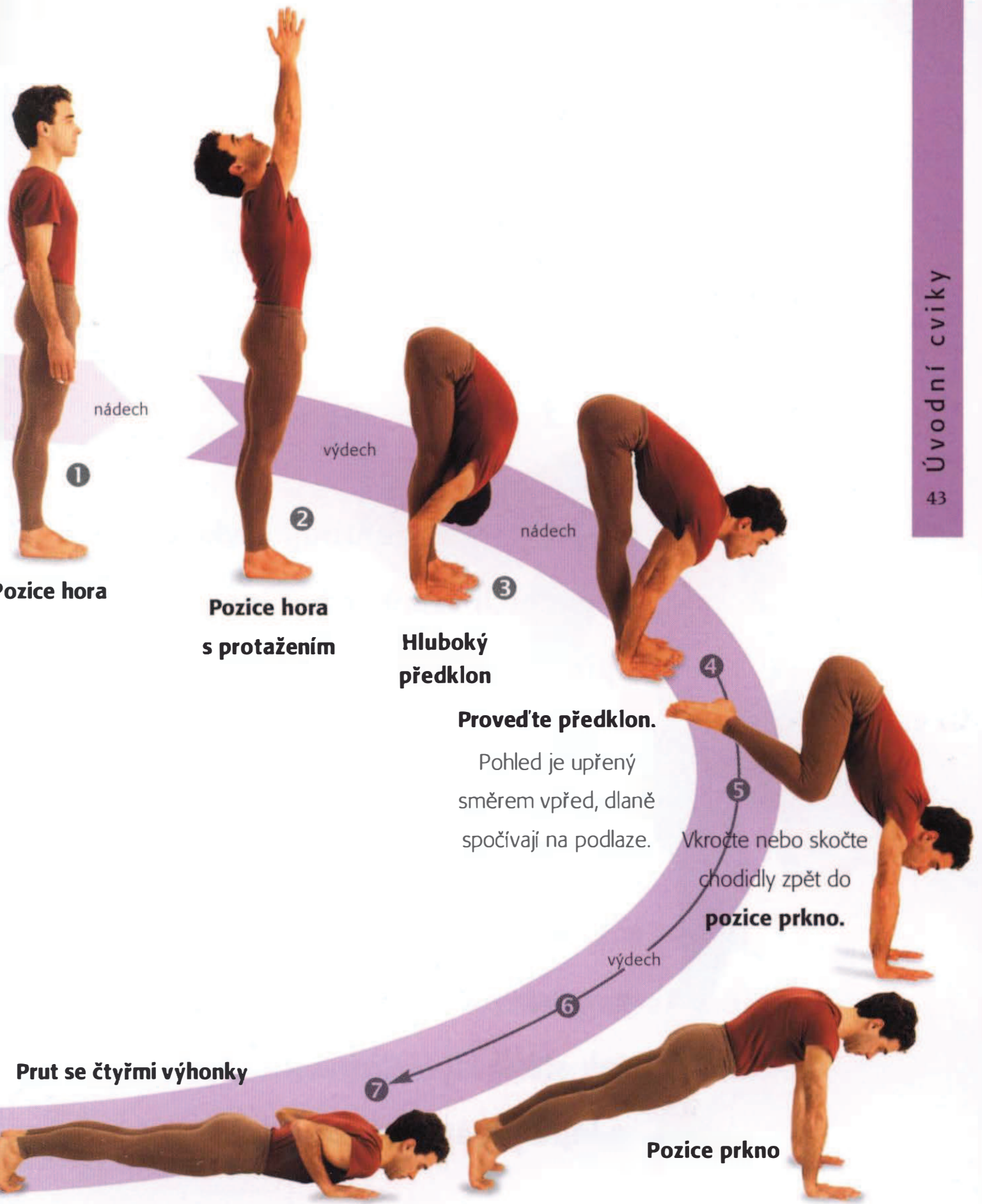
**Pozice pes  
tváří vzhůru**

8



nádech





1

nádech

Pozice hora

2

výdech

Pozice hora  
s protažením

3

nádech

Hlubký  
předklon

**Proved'te předklon.**

Pohled je upřený  
směrem vpřed, dlaně  
spočívají na podlaze.

4

Vkročte nebo skočte  
chodidly zpět do  
**pozice prkno.**

5

výdech

Pozice prkno

6

Prut se čtyřmi výhonky

7

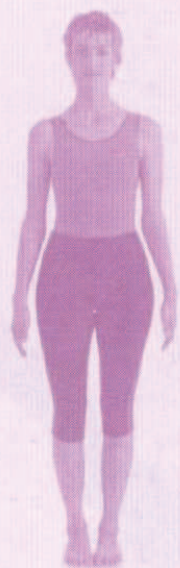
# Pozice ve stoji



**Pozice ve stoji zahrnují prvky všech ostatních cviků; můžete provádět předklon, záklon, úklon, protáčet se, balancovat, a dokonce stát vzhůru nohama. Jakožto protahovací pozice využívají velké svaly, rozehřívají tělo na začátku cvičení a rozvíjejí vytrvalost. Celé tělo se tak stává silnějším a pružnějším a lépe prospívá jako celek.**

**Stejně jako  
v životě, ani v těchto  
pozicích nebudete bez  
pevného základu nikdy  
schopni protáhnout tělo na  
maximum. Pozice ve  
stoji vás naučí stát pevně na zemi, a jedině  
z tohoto přípravného postavení se pak můžete  
rozvíjet jako květ, až dosáhnete nejvyššího  
možného potenciálu.**





## Hora

Tadāsana Tato pozice vás vyzývá, abyste se postavili v celé své výšce a zaujali pevný a majestátní postoj skutečné hory. Jde o základní pozici, ze které budete vycházet na průzkum mnohem dynamičtějších stránek cvičení a následně se k ní vrátet.

**1** Zaujměte stoj spatný (máte-li ztuhlou bederní páteř nebo kolena, je příjemnější postavit se s chodidly mírně od sebe).

**2** Na okamžik zavřete oči a v duchu se přeneste k chodidlům. Mírně se zhroupte na prstech vpřed a na patách vzad, přičemž v bodě, kde cítíte dokonalou rovnováhu, odpočívejte.

**3** Rozložte váhu těla rovnoměrně na chodidla, od špiček po paty, od

vnitřního okraje ke vnějšímu. Co nejvíce procitujte kontakt s podlahou.

**4** Otevřete oči, upřete pohled před sebe, do neurčita.

**5** Lehce pokrčte kolena, aby se nohy probudily k činnosti. Zvolna napněte nohy, kolena spočívají v jedné linii s kotníky a boky.

**6** Zaměřte pozornost na bederní páteř.

**7** Mírně zatlačte vrchní části stehen, čímž se otevře oblast, kde se nohy spojují s trupem. Vtáhněte stydkou kost dovnitř směrem ke středu břicha, přičemž hýždě nechte lehce vystupovat. Poté vyrovnávejte pohyb mírným vtahováním kostrče, až se hýždě vrátí zpět do přípravné pozice.

**8** Mírně zvedněte hrudník a procíťte, jak se páteř vypíná vzhůru k temeni. Nechte ramena klesnout, čímž se otevře vrcholek hrudníku. Paže visí uvolněně podél těla, dlaně směřují dovnitř.

**9** Bradu zlehka přitáhněte k hrdlu, čímž protahujete šíji. Uvolněte hrdlo.

**10** Chodidly se pevně opřete o podlahu a vnímejte rovnoměrný a opačný tok energie plynoucí vzhůru páteří. Na okamžik se uvolněte a spočíňte ve svislé nehybnosti bytí.





## Strom

**Vrkšásana** Tak jako kořeny stromu představují základnu pro kmen a větve, naše chodidla a nohy skýtají podporu horní části těla, aby stálo pevně a elegantně. Rovnovážné pozice odrážejí stav vaší mysli. Jestliže totiž mysl přeskakuje od jedné myšlenky ke druhé, je nutné se soustředit, jinak se vám nepodaří udržet rovnováhu.

- 1** Zaujměte pozici hora (str. 46) a zaměřte pozornost k chodidlům. Postupně přenášejte váhu z levého chodidla na pravé. V duchu si představujte, že jste chodidlem pravé nohy zakořenili v zemi.
- 2** Pravou nohu vypněte, ať je pevná a rovná jako kmen stromu, levou nohu pokrčte v koleni a chodidlem opřete proti hornímu vnitřnímu stehnu pravé nohy. Prsty směřují k podložce.
- 3** Zaměřte pozornost k levému kolenu a zlehka je zatáhněte, aby se otevřel levý bok.
- 4** Protáhněte kostrč směrem k zemi, stydkou kost a podbřišek stáhněte k páteři, páteř vypněte vzhůru.
- 5** Ruce přiložte k hrudníku dlaněmi k sobě. Jakmile dosáhnete rovnováhy, s nádechem vzpažte. Ruce se sepleťte dlaněmi spočívají nad temenem.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený vpřed, do neurčita.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hora.

**PROTIPOZICE:** Hluboký uvolněný předklon.

**USNADNĚNÍ:** a) Kvůli rovnováze opřete pokrčenou nohu o podpůrnou o něco níže, palec se může lehce dotýkat podlahy. b) Případně využijte jako opory stěny.

**ÚČINKY:** Zlepšuje tělesnou stabilitu.

Pokrčené lokty povolte vzad, čímž se otevírá přední část hrudi. Současně povolte pokrčené koleno vzad a nohu položte nártem co nejvýše ke slabině.

**6** Dívejte se vpřed, dýchejte klidně, prociťujte celé tělo až k chodidlům.

**7** Pro uvolnění spustte paže do výše ramen, levé chodidlo natáhněte vpřed a zvolna pokládejte na podložku. Opakujte na druhou stranu.



## Bojovník 2

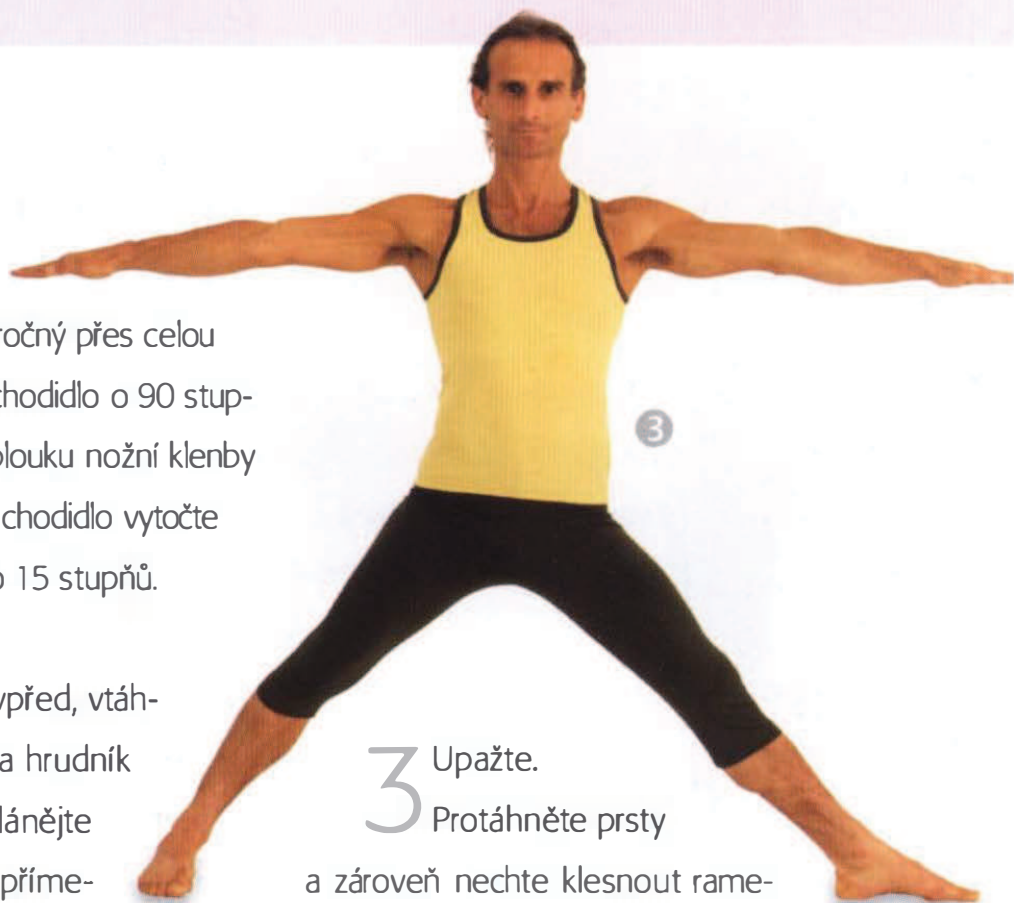
**Vírabhadrásana 2** Tato pozice oslavuje hrdinské vlastnosti, které dřímají v každém z nás. Spojuje nás s integrální silou našich nohou, které nás ve spojení s úmyslem pohánějí k činnosti. Vynikající pozice k obnovení pocitu moci. Jakmile zaujmete tuto pozici, tiše v duchu vzkazte svému nepříteli nebo problému směle: „Ha!“



**1** Zaujměte pozici hora (str. 46).

Provedte široký stoj rozkročný přes celou předložku. Vytočte levé chodidlo o 90 stupňů ven, pata leží proti oblouku nožní klenby pravého chodidla. Pravé chodidlo vytočte mírně dovnitř – zhruba o 15 stupňů.

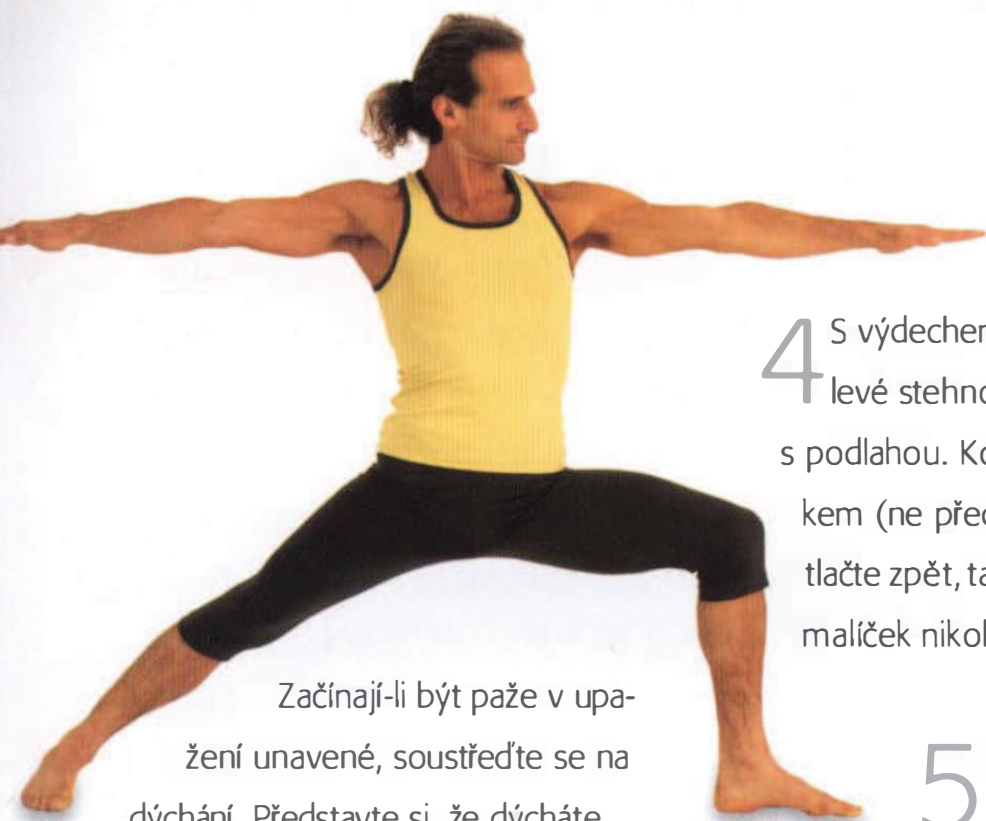
**2** Boky nasměrujte vpřed, vtáhněte kostrč, páteř a hrudník vypněte vzhůru. Nenaklánějte trup vpravo, držte jej vzpřímeně, jako byste od boků nahoru spočívali v pozici hora.



**3** Upažte.

Protáhněte prsty a zároveň nechte klesnout ramena. Otočte hlavou vlevo, upřete pohled na prostředník levé ruky.





Začínají-li být paže v upa-  
žení unavené, soustředte se na  
dýchání. Představte si, že dýcháte  
konečky prstů do paží a dál do celého  
těla nebo že máte k zápěstím přivázané  
balonky, které bez námahy zvedají paže.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku ukazováčku.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hora.

**PROTIPOZICE:** Hluboký uvolněný  
předklon.

**USNADNĚNÍ:** a) Koleno, které je vpře-  
du, pokrčte o něco méně. b) Založte  
ruce v bok.

**ÚČINKY:** Posilování, soustředění.

**4** S výdechem pokrčte levé koleno,  
levé stehno spočívá rovnoběžně  
s podlahou. Koleno je přímo nad kotní-  
kem (ne před ním). Vnitřní koleno  
tlačte zpět, takže vidíte palec, ale  
malíček nikoli.

**5** Zaměřováním pozornosti  
na prostředník levé ruky  
posilujete soustředění. Mějte však na  
paměti, že člověk snadno zapomíná na  
to, co nevidí. Proto se zároveň pevně  
zapřete o vnější okraj pravého chodidla,  
aby zadní noha zůstala pevná a silná.

**6** Z pevného postavení nohou a cho-  
didel se zvedejte proti působení  
zemské přitažlivosti. Prociťujte sílu vlast-  
ního odporu, pak se vzdejte.

**7** Pro uvolnění s výdechem narovnej-  
te pravou nohu. Levé chodidlo  
otočte dovnitř, pravé ven a cvik opakujte  
na druhou stranu.



## Protažení stranou

**Pársvakonásana** Tato pozice procvičuje stehenní svaly a mobilizuje vnitřní část nohy od třísel po kotník. Větší část každodenních pohybů tvoří pohyby vpřed a vzad; do stran napínáme svaly mnohem méně často. Využijte tedy laterálního strečinku k podpoře „laterálního“ myšlení.



**1** Zaujměte pozici hora (str. 46).  
Proveďte široký stoj rozkročný, založte ruce v bok. Boky nasměrujte vpřed.

**2** Pravé koleno pokrčte do pravého úhlu, stehenní kost spočívá souběžně s podložkou. Koleno je v jedné linii s kotníkem, nikoli před ním.

**3** S výdechem proveďte úklon vpravo, pravá žebra se téměř dotýkají vrchní části pravého stehna. Pravou dlaň opřete o podložku vedle malíčku.

Pravé vnější koleno tlačte proti pravé paži, břicho a hrudník vytočte vzhůru. Zároveň tlačte pravé koleno vzad proti paži, aby se přední část boků uplatnila v co největší šíři.

**4** Zpevněte nohy, čímž obnovíte pevný základ. Opřete se silou do vnějšího okraje levého chodidla. Pravou sedací kost zatlačte zpět k levé patě. Přestože pravé koleno zůstává pokrčené, pánev se musí vznášet (nikoli klesat). Snažte se přenášet co nejméně váhy na pravou ruku.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičkám prstů levé ruky.

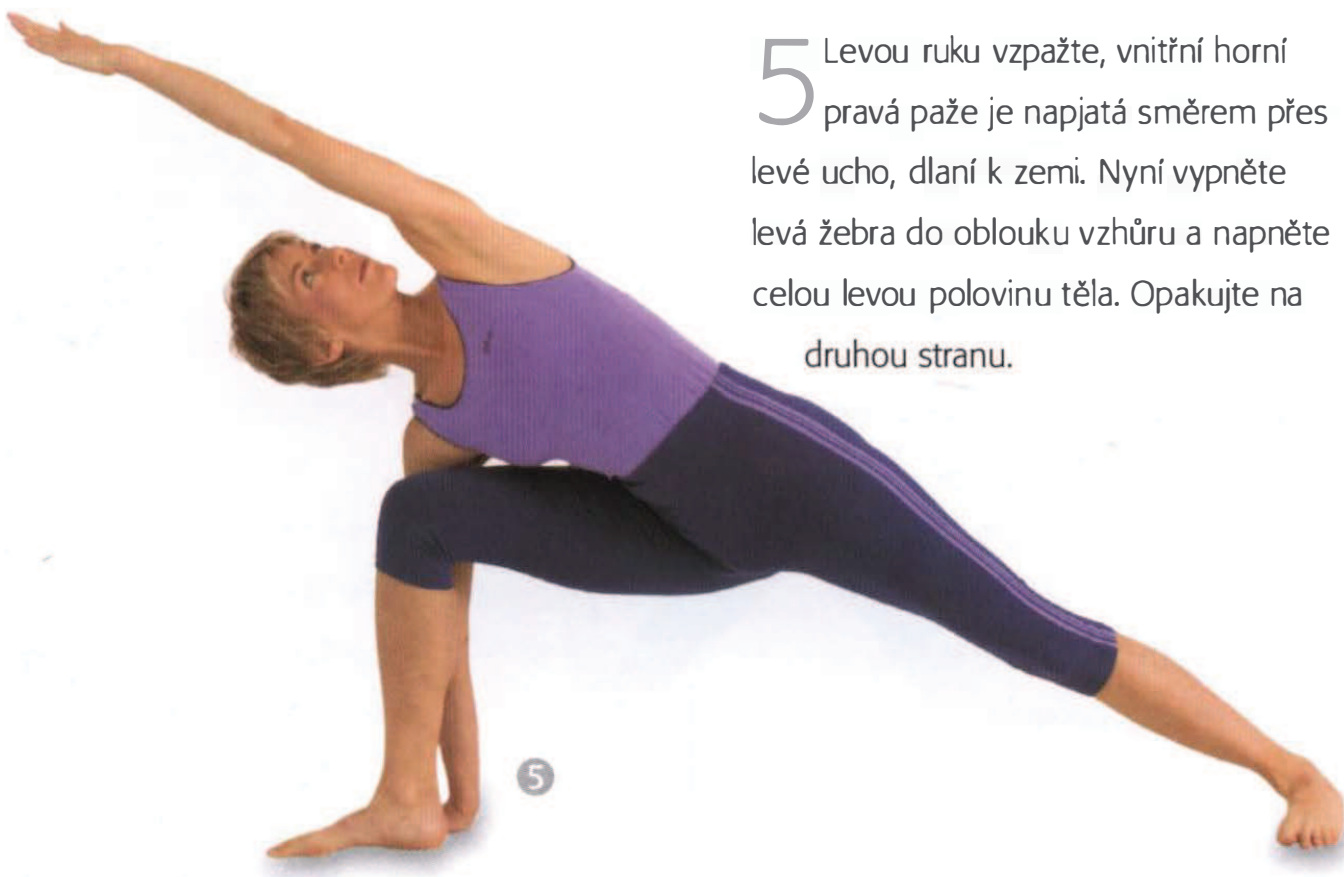
**VÝCHOZÍ POZICE:** Bojovník 2, trojúhelník.

**PROTIPOZICE:** Hora, hluboký předklon.

**USNADNĚNÍ:** a) Neopírejte dlaň o podložku, místo toho opřete loket o koleno. b) Levou ruku přiložte hřbetem k bederní páteři.

**ÚČINKY:** Posilování tělesné stability, otevírání.

**5** Levou ruku vzpažte, vnitřní horní pravá paže je napjatá směrem přes levé ucho, dlaní k zemi. Nyní vypněte levá žebra do oblouku vzhůru a napněte celou levou polovinu těla. Opakujte na druhou stranu.





## Trojúhelník

**Trikonásana** Tato pozice posiluje nohy a mobilizuje boky. Napíná trup a otevírá hrudník, čímž umožňuje hlubší dýchání.

**1** Zaujměte pozici hora (str. 46). Proveďte široký stoj rozkročný. Boky nasměrujte vpřed, kříž protáhněte dolů, čímž se otevírá přední část boků.

**2** Pravé stehno, koleno a chodidlo vytočte o 90 stupňů. Zadní chodidlo vytočte o 15 stupňů dovnitř. Upažte dlaněmi dolů.

**3** S nádechem se protáhněte prostřednictvím temene vzhůru a konečky prstů do stran.

**4** S výdechem protáhněte trup vpravo. Pravý bok spočívá v jedné rovině s rameny, pravou ruku položte co nejnižší na pravé lýtko.



Ti, kdo jsou hodně pružní, dokážou položit dlaň až za lýtko na podložku.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na palec zdvižené ruky.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hora, brána, protažení stranou.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří dolů, hluboký uvolněný předklon.

**USNADNĚNÍ:** a) Přední nohu pokrčte, spodní ruku položte na stehno nebo na

koleno. b) Levou dlaň položte hřbetem na kříž (v oblasti bederní páteře).

Stáhněte hýždě a soustřeďte se na otáčení levého ramene vzad a otevírání levého boku vzhůru. c) Jestliže se vám dělá nevolno, dívejte se přímo před sebe nebo dolů.

**ÚČINKY:** Osvěžení.

**5** Zvedněte se od horního okraje pravého boku vzhůru a vypněte žebra, čímž pomáháte páteři a hrudníku k vodorovnému protažení a vytváříte tak třetí stranu trojúhelníku.

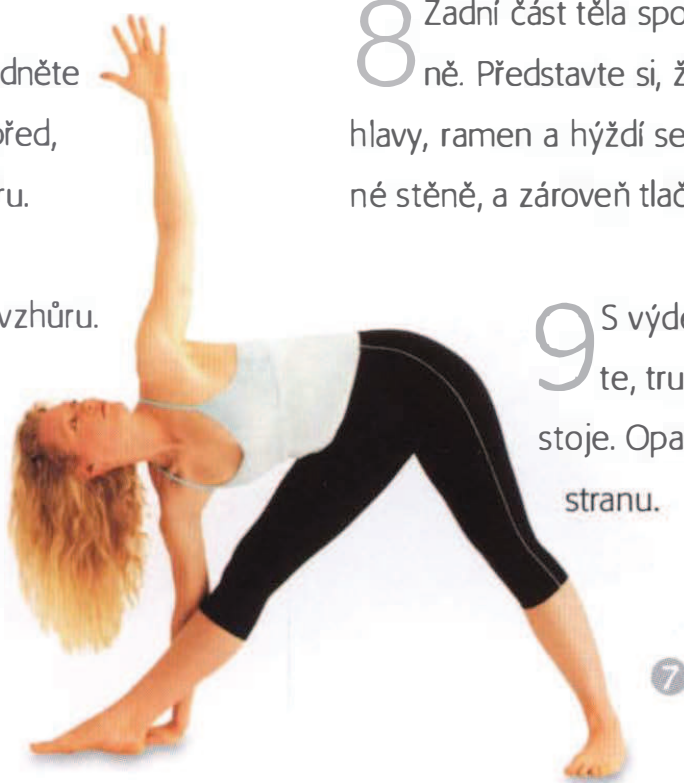
**6** Levou paži zvedněte vzhůru dlaní vpřed, obličej vytočte vzhůru.

**7** Pupek vytočte vzhůru. Otevřete hrudník a procitujte spirálovitý zkrut vedoucí z levého boku vzhůru páteří a malíčkem levé

ruky dále. Dýchání v této pozici provádějte následovně: s nádechem se vypněte a protáhněte, čímž s následným výdechem podporujete zkrut.

**8** Zadní část těla spočívá v jedné rovině. Představte si, že zadní část hlavy, ramen a hýždí se tlačí proti skleněné stěně, a zároveň tlačte boky vpřed.

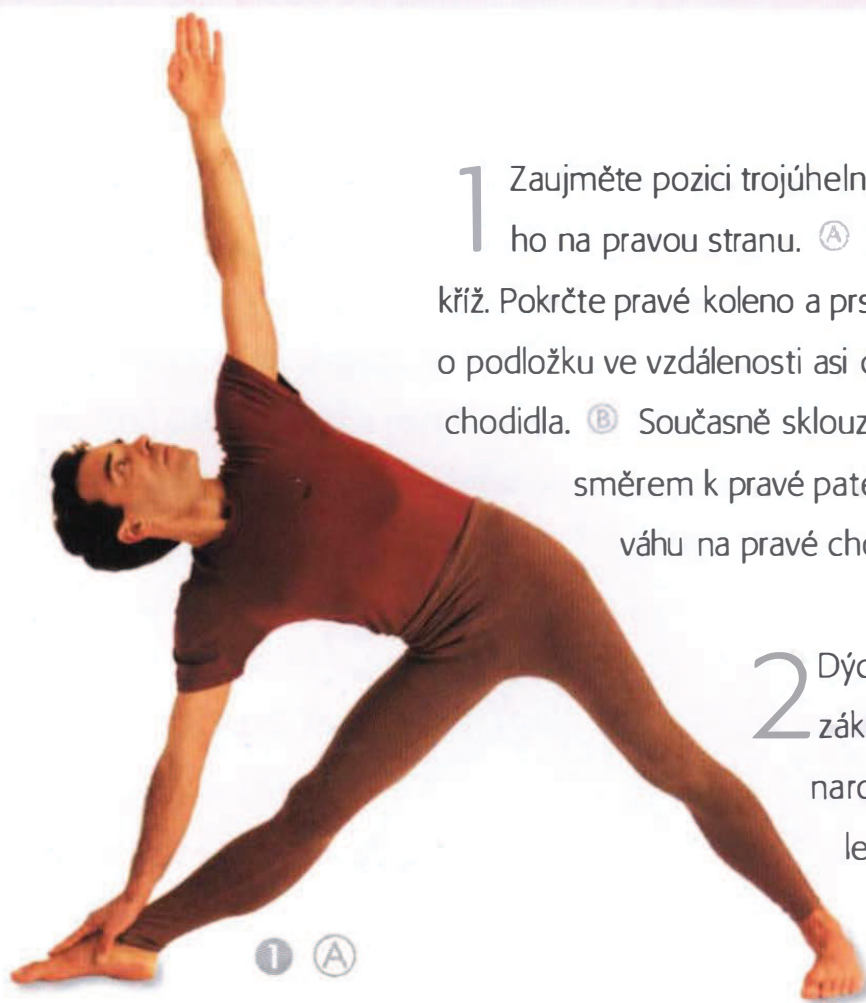
**9** S výdechem se uvolněte, trup se vrací do stoje. Opakujte na druhou stranu.





## Půlměsíc

Ardha Čandrásana Tato rovnovážná pozice ve stoji vyžaduje sílu a eleganci. Využijte mimořádného duševního soustředění v rovnovážné poloze a uklidněte mysl.



**1** Zaujměte pozici trojúhelníku (str. 54) provedené-  
ho na pravou stranu. **A** Levou ruku položte na  
kříž. Pokrčte pravé koleno a prsty pravé ruky opřete  
o podložku ve vzdálenosti asi dvou dlaní od pravého  
chodidla. **B** Současně sklouzněte levým chodidlem  
směrem k pravé patě – začínáte přenášet  
váhu na pravé chodidlo.

**2** Dýchejte a stabilizujte  
základnu. S výdechem  
narovnejte pravou nohu,  
levou zvedejte, dokud  
není rovnoběžná  
s podložkou.

Stůjte pevně na pravé noze.  
Levou paži nechte klesnout podél  
levého boku a vytočte levé rama-  
no, hrudník a bok ke stropu.  
Natáhněte levou paži k obloze  
a podívejte se za levým rama-  
nem.



**3** Pro uvolnění položte levou nohu na  
podložku, opět narovnejte pravou  
nohu a vraťte se do pozice trojúhelníku.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičkám prstů na ruce.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Trojúhelník, strom,  
rozštěp ve stoji.

**PROTIPOZICE:** Hora.

**USNADNĚNÍ:** Upřete pohled na palec  
pravé nohy. Palcem levé nohy se lehce

dotýkejte podlahy, lépe tak udržíte rovno-  
váhu. **b)** Na začátku cvičení se postavte  
patami zhruba 10 cm ode zdi, během cviku  
přitiskněte hýždě a ramena  
ke zdi.

**ÚČINKY:** Soustředění.



## Židle



Utkatásana Sed v dřepu je důležitá přirozená pozice těla, která nám připomíná spojení se zemí. Pozice židle procvičuje svaly nohou a paží a povzbuzuje srdce a bránici. Vždy si předem určete, kolik dechů v pozici setrváte, a pak se snažte rozhodnutí dodržet – posilujete tak vůli.

**1** Zajměte přípravnou pozici hora (str. 46) v mírném stoji rozkročném – chodidla jsou od sebe vzdálena na šíři boků. S nádechem vzpažte a protáhněte páteř.

**2** S výdechem proveďte hluboký předklon (str. 68). Hrudník je u stehů, ruce lehce nad podložkou, popř. opřené o podložku. S výdechem pokrčte kole-

na tak, aby stehna byla souběžná s podložkou.



**3** Opřete se o chodidla a ruce, hrudník zvedněte kupředu směrem od stehů

a ponechte jej zvednutý. Protahujte prsty, dokud nejsou paže stejně jako stehna souběžné s podložkou. Upřete pohled přímo



před sebe. Čtyřikrát se svižně nadechněte a vydechněte. Hýždě zvedněte směrem ke stropu (pánev přitom vysuňte vpřed) a tlačte dolů na paty. Ucítíte, jak jsou namáhána stehna.

**4** S výdechem vzpažte, páteř napřimte do svislejší pozice. Nyní posuňte pánev opačným směrem – vtáhněte kostrč, až ucítíte, jak se zplošťuje. Podbříšek přitáhněte směrem k páteři.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Třetí oko nebo vzhůru do neurčita.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Věvec, bojovník I.

**PROTIPOZICE:** Hluboký předklon, hluboký uvolněný předklon.

**USNADNĚNÍ:** a) Kolena ohýbejte méně, obzvláště tehdy, máte-li s nimi potíže. b) Zapojujte do činnosti buď paži, nebo nohu, nikoli obojí. c) V pozici nesetrvávejte dlouho, raději ji několikrát svižně opakujte.

**ÚČINKY:** Dodává energii.

**5** Zvedněte trup – pohyb vychází z boků. Proveďte hluboký dřep a zároveň uveďte záda, hrudník a paže do vzpřímené polohy. Tělesnou hmotnost přesuňte lehce vzad – kolena tudíž nejsou vysunuta příliš daleko před kotníky a dochází k posilování silných svalů horních stehen. Sepněte dlaně – pokud vám to ovšem nezpůsobuje přílišné stahování hrdla. V pozici setrvejte po dobu čtyř dechů. S nádechem se uvolněte, za pomoci paží se vyhoupněte zpět do přípravné pozice hora.





## Bojovník 1

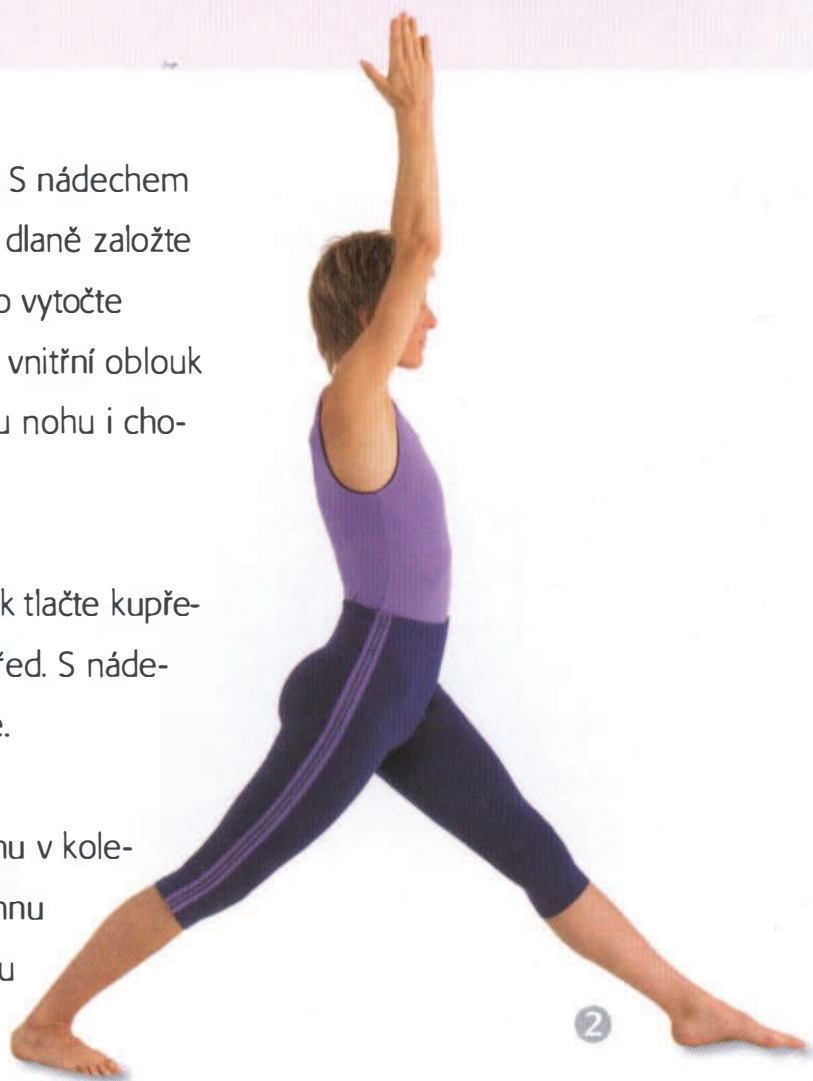
Vírabhadrásana I Posiluje naše spojení se stabilizující energií země. Tato varianta klade důraz na vybudování pevné základny v nohou, zatímco hrudník se neohroženě zvedá a rozpíná. Pozice je proto velmi užitečná pro koordinaci horní a dolní poloviny těla.



**1** Zaujměte pozici hora (str. 46). S nádechem provedte široký stoj rozkročný, dlaně založte v bok. Celou pravou nohu i chodidlo vytočte o 90 stupňů ven, takže pata protíná vnitřní oblouk nožní klenby levého chodidla. Levou nohu i chodidlo vytočte ven o 45 stupňů.

**2** Hrudník vytočte vlevo. Levý bok tlačte kupředu, čímž nasměrujete boky vpřed. S nádechem vzpažte, dlaně přiložte k sobě.

**3** S výdechem pokrčte levou nohu v kolenu, skloňte trup k pravému stehnu a sedací kosti. Koleno v pravém úhlu je v linii s kloubem kotníku.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený vzhůru na palce rukou.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hora, židle, bojovník 2.

**PROTIPOZICE:** Předklon stranou ve stoji, hluboký uvolněný předklon, hora.

**USNADNĚNÍ:** a) Upírejte pohled přímo před sebe. b) Nespínejte dlaně nad hlavou. c) Dlaně založte v bok. d) Přední nohu pokrčte v kolenu o něco méně. e) Přední nohu mějte narovnanou. f) Zvedněte zadní patu.

**ÚČINKY:** Posilování, soustředění.

**4** Soustředit se na věci, které vidíte před sebou, je snadné. Nyní přeneste vnímání k zadní části těla.

Rovnoměrně přenášejte váhu z přední nohy na zadní. Tlačte na levou patu a procitujte napětí podél zadní části pravé nohy.

**5** Nechte kostrč klesnout dolů, což napomáhá otevírání přední části boků, podbřišku a přední části pravého stehna. Mimoto se tak vytváří prostor

v bederní páteři a dochází k účinnějšímu protahování bederní oblasti. Zvedněte hlavu a upřete pohled kupředu. Opět zaměřte mysl na to, co nemůžete vidět. Vytáhněte se vzhůru, přičemž pohyb vychází ze zadní části pasu přes střední část zad a paže. Přitom udržujte spojení s nohama a chodidly.

**6** S nádechem narovnejte levou nohu. S výdechem spusťte paže a pravým chodidlem vykročte vpřed, čímž se vrátíte zpět do pozice hory. Opakujte na druhou stranu.





## Bojovník 3

**Vírabhadrásana III** Tato pozice posiluje nohy a břišní svaly. Mimoto napomáhá soustředění mysli, stejně jako všechny ostatní rovnovážné pozice. Upřený pohled vám zajistí větší stabilitu. Vytvořte mentální linii energie, která vede podél zadní části těla. Využijte ji k protažení od paty zvednuté nohy ke konečkům prstů u rukou.

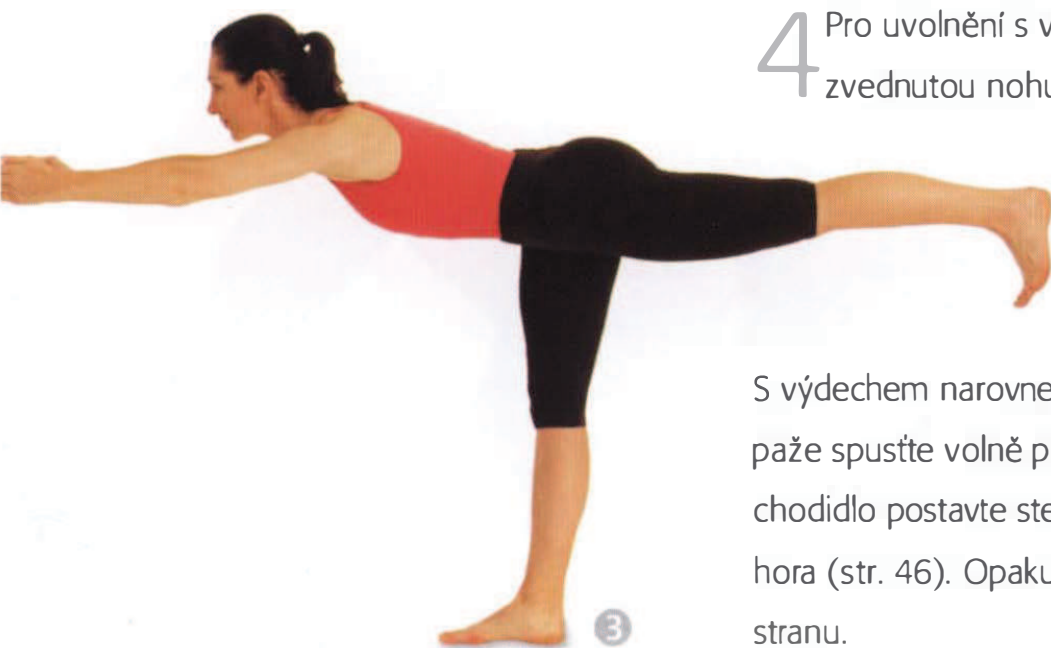


**1** Zaujměte pozici bojovník 1 (str. 60)

**A** Vytáhněte koncečky prstů a protáhněte páteř vzhůru. **B** S výdechem sehněte trup vpřed podél horní strany stehna, paže jsou rovnoběžné s podložkou. Zatáhněte bradu, čímž se prodlouží krk.

**2** S výdechem postupně zvedejte levé chodidlo, dokud nemáte nohu zcela napjatou za sebou. Vnější okraj levého stehna otočte směrem dolů, tudíž oba boky zůstávají vodorovné s podložkou a kříž je zcela plochý.

**3** Pravou nohu narovnejte, zapřete se o palec, chodidlo spočívá celou plochou na podložce. V pozici setrvejte 5 dechů, přičemž vedte energii páteře kupředu konečky prstů a zároveň zvednutou nohou vzad. Vnímejte sílu a vyváženou krásu této velmi účinné pozice.



**4** Pro uvolnění s výdechem spusťte zvednutou nohu na podložku.

S nádechem zvedněte paže a hrudník do pozice bojovník 1.

S výdechem narovnejte pravou nohu, paže spusťte volně podél těla a levé chodidlo postavte stejně jako v pozici hora (str. 46). Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený za dlaně.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Strom, půlměsíc, poloviční luk ve stoji.

**PROTIPOZICE:** Hluboký předklon, hora.

**USNADNĚNÍ:** a) Nenechávejte zadní nohu zvednutou, místo toho ji opřete palcem o podložku. b) Paže protáhněte dozadu, s dlaněmi u boků. c) Pro udržení rovnováhy využijte jako opory stěny.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.



## Obrácený půlměsíc

*Parivrtta ardhačandrásana* Tato rovnovážná pozice ve stoji posiluje nohy. Otáčení páteře prospívá břišním orgánům. Z centra v břišní oblasti vysíláte paprsky energie do každé končetiny a „vdechněte pozici život“.

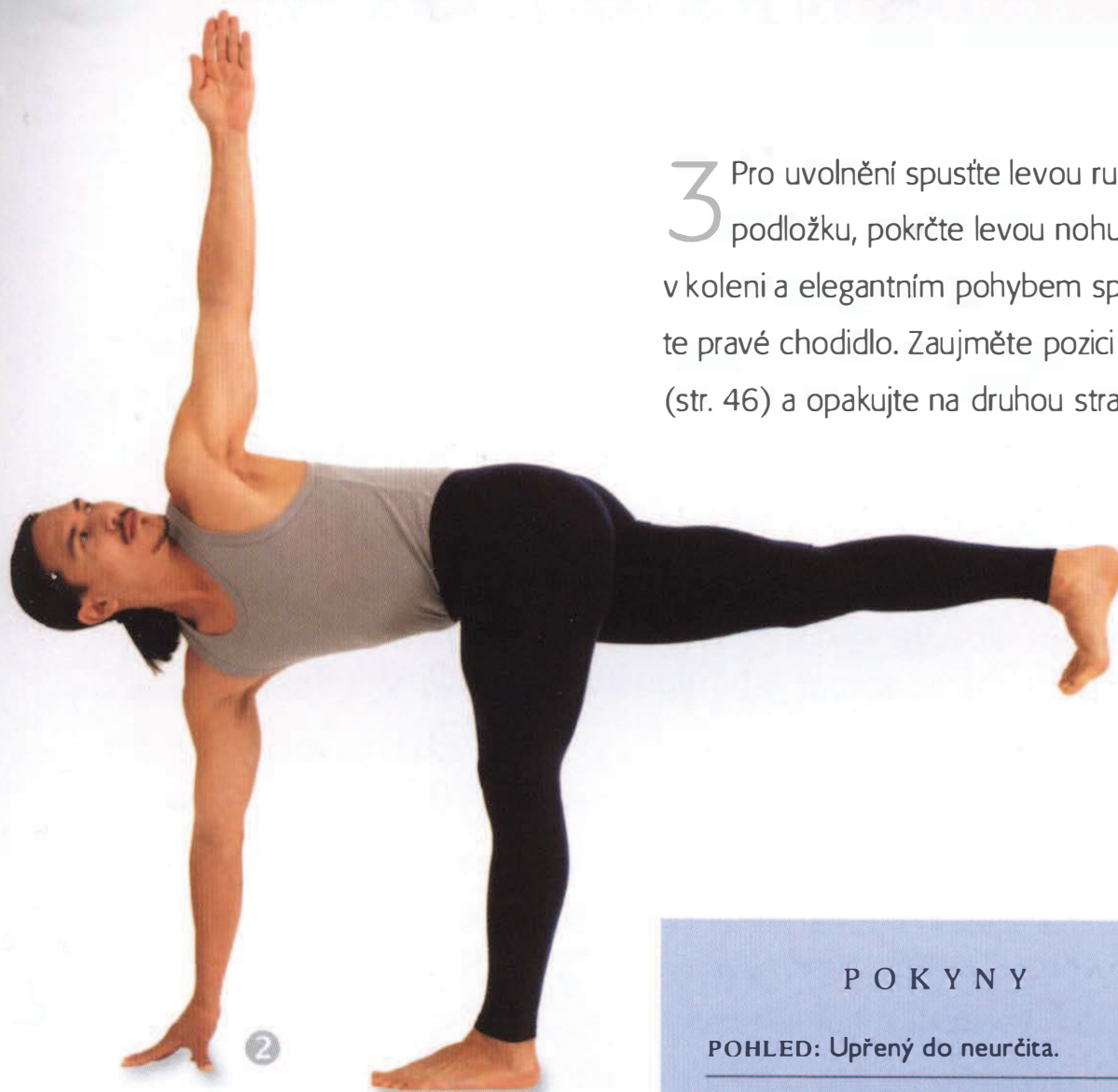


**1** Provedte hluboký předklon (str. 68).  
Pravou dlaň opřete o podložku

před levým chodidlem. Levou dlaň položte na kříž, levou nohu pokrčte v koleni a pravým chodidlem zakročte vzad, čímž začínáte přenášet váhu na levou nohu. Dýchejte a stabilizujte základnu prostřednictvím levého chodidla.

**2** Upřete pohled k podložce, pravou nohu





zanožte, levou nohu narovnejte. Pravou rukou udržujte rovnováhu, hrudník otevřete vlevo a levou paži upažte. Prsty pravé nohy natáhněte směrem k podložce a prostřednictvím pravé paty zpět. Trup vytočte více doleva. Udržujete-li stabilní rovnováhu, otočte hlavu vzhůru a upřete pohled na špičku palce levé ruky. Dýchejte pravidelně a zhluboka.

**3** Pro uvolnění spusťte levou ruku na podložku, pokrčte levou nohu v koleni a elegantním pohybem spouštějte pravé chodidlo. Zaujměte pozici hora (str. 46) a opakujte na druhou stranu.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený do neurčita.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Půlměsíc, obrácený trojúhelník, bojovník 3.

**PROTIPOZICE:** Hluboký předklon, hora.

**USNADNĚNÍ: a)** Dívejte se dolů.

**b)** Palec zadní nohy opřete o podložku.

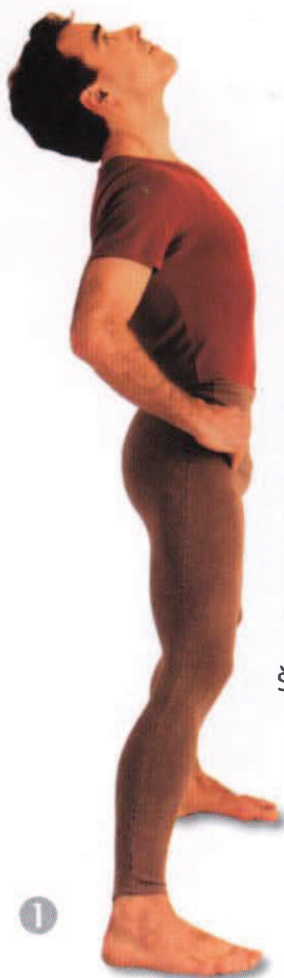
**Pokrčte podpůrnou nohu. c)** Cvičte vedle stěny a opírejte se o ni dlaní.

**ÚČINKY:** Napomáhá udržovat rovnováhu.



## Předklon k zemi s roznožením

Prásarita padottanásana Nepříliš prostor-  
né byty ve městech, v nichž žijeme, nám  
neumožňují naplno se vyjádřit pohybem.  
Rozkročit se do široka nebo se pořádně pro-  
táhnout, to vyžaduje dost místa – a přitom  
jde o činnost, jež nás nesmírně uspokojí  
a posílí nám vnímání okolního světa.



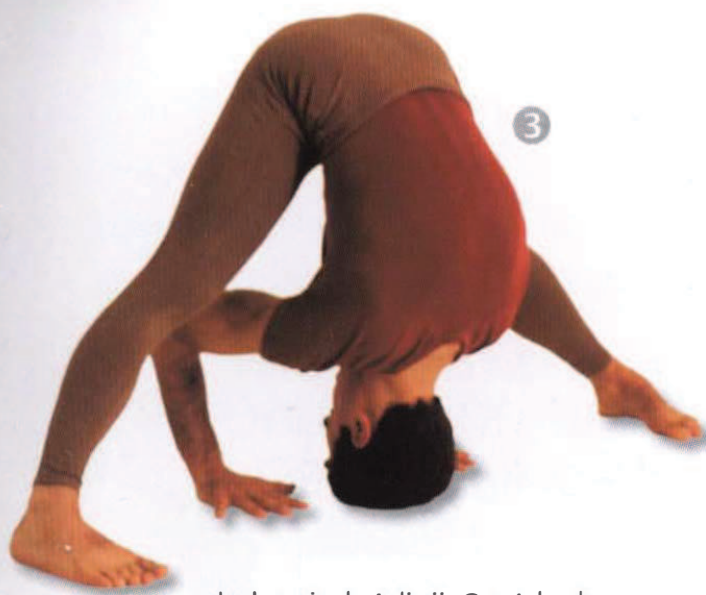
**1** Zaujměte pozici hora  
(str. 46). Provedte široký  
stoj rozkročný, prsty u nohou  
mírně vytočte dovnitř.  
Chodidly se pevně zapřete  
o podložku, zapojte plně do  
činnosti také vnitřní i vnější  
okraje chodidel. Váhu rozložte  
rovnoměrně mezi paty a pol-  
štářky obou chodidel. Ruce  
založte v bok. S nádechem  
vtáhněte kostrč a prostřed-  
nictvím temene protáhněte  
páteř vzhůru.

**2** S výdechem nasměrujte kostrč vzad  
a vzhůru a následně provedte před-  
klon. Dlaně položte na podložku tak, aby  
od sebe byly vzdálené na šířku ramen  
a zápěstí spočívala v jedné linii s vnitřní-  
mi oblouky chodidel. Protáhněte krk do  
délky, temeno skloňte směrem k podlož-  
ce, hlava svou vahou protahuje páteř.

**3** Zapřete se o vnější okraje chodidel  
a zvedejte pánev ke stropu; prota-  
hujete tak svaly zadní části stehen.

Boky nasměrujte kupředu tak, aby  
zadní části pat, kolen a sedacích kostí





byly v jedné linii. S nádechem protahujte přední část páteře a zvedejte hrudní koš směrem od břicha, s výdechem se předklánějte hlouběji kupředu. Nerovnejte ramena, paže však stále pomáhají zadní části hlavy přibližovat se

k podložce. Jestliže se hlava již dotýká podložky, pro zvýšení obtížnosti cviku posuňte chodidla blíž k sobě.

**4** Chcete-li protáhnout ramena, nasměrujte paže svisle za záda a propleťte prsty. Pak natáhněte ruce směrem od ramen, přičemž smáčknete lopatky k sobě a vytočením otevřete horní část hrudníku. S nádechem protahujte páteř. S výdechem se protočte v bocích a předkloňte kupředu. Lopatky tlače k sobě, prsty přibližujte směrem k podlaze, ramena vytáčejte směrem od uší.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

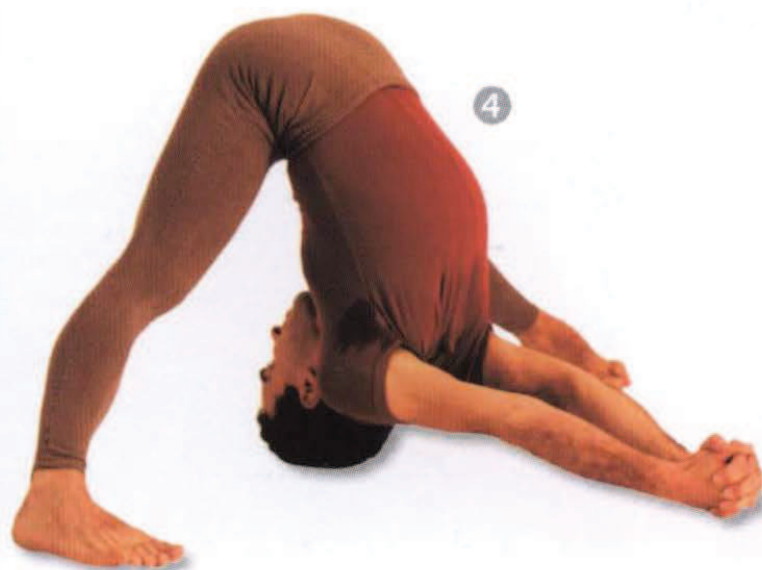
**VÝCHOZÍ POZICE:** Hluboký předklon ve stoji, předklon stranou, protipozice s roznožením, Luk (pro paže).

**PROTIPOZICE:** Židle, poloviční luk ve stoji, velbloud.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte kolena.

b) Chodidla posuňte blíž k sobě.

**ÚČINKY:** Zlepšuje roztažnost.





## ▲ Hluboký předklon ve stoji

Uttanásana Předklon z boků vystavuje podkolenní šlachy a bederní páteř záměrnému intenzivnímu napětí. Jakkoli krátce trvající vis horní části těla dolů přivádí čerstvou krev do mozku a přináší osvěžující pocit tělesné i duševní pohody.



1 Zaujměte pozici hora (str. 46).  
S nádechem vzpažte, dlaně přiložte k sobě.

### P O K Y N Y

**POHLED:** Zavřete oči nebo nezúčastněně pozorujte kolena.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Předklon stranou, předklon v sedu (háček, kleště).

**PROTIPOZICE:** Kobyłka, kobra.

**USNADNĚNÍ: a)** Provádíte-li hluboký předklon (uklidňující), postavte chodidla od sebe na šířku ramen, pokrčte kolena a hrudník nechte odpočívat na stehnech, paže nechte volně viset.

**ÚČINKY:** Pomáhá se soustředit.

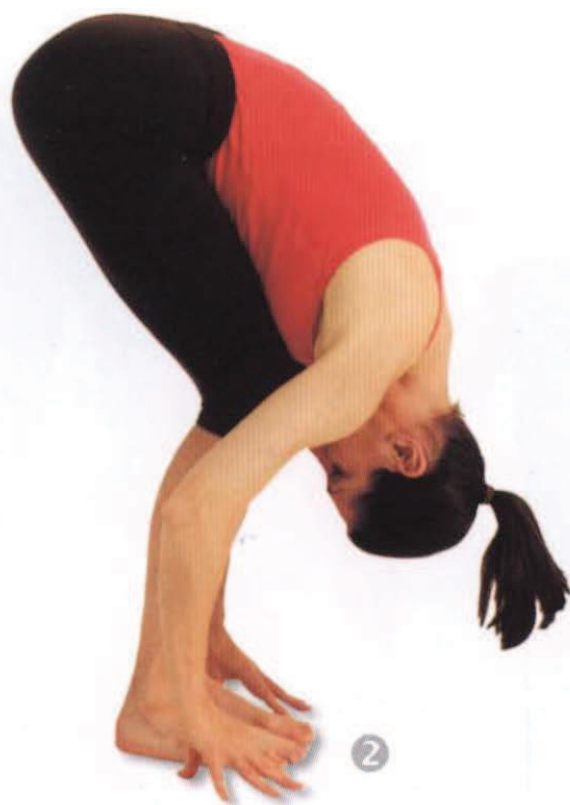
1

**2** Protočte se v bocích a proveďte předklon s pažemi nataženými kupředu a směrem od kostrče. Máte-li silná záda, mějte při předklonu napjaté nohy. Dlaně opřete prsty o podložku vedle chodidel. Nedosáhnete-li na podložku, pokrčte mírně nohy v kolenou a s každým dechem je lehce natáhněte.

**3** Jestliže bez potíží dosáhnete na podložku, posunujte ruce vzad a snažte se přitisknout dlaně víc k podložce.

Protáhněte krk, bradu lehce přitlačte k hrudníku. Vydržte několik dlouhých dechů a představujte si páteř jako vodoпад valící se kupředu přes okraj pánve, zatímco přitažlivost způsobuje, že se temenem hlavy jemně přibližujete k zemi.

**4** Zpevněte podbřišek a pohněte boky kupředu, abyste se následně mohli při pohybu vzhůru nadechnout. Při zvedání trupu do vzpřímené polohy udržujte rovná záda.



## Předklon ve stoji s uvolněnými předloktími



**Padahastásana** Tato pozice protahuje přední části předloktí a představuje vynikající protipozici ke všem pozicím, při nichž je váha přenášena na dlaně. Páteř se protahuje do maximální možné délky, tudíž se dokonale vypnou také podkolení šlachy.



**1** Zaujměte pozici hora (str. 46). Dlaně přiložte k bokům a s nádechem protáhněte páteř vzhůru.

**2** S nádechem vytočte hýždě vzhůru a proveďte předklon. Prsty opřete o předložku v blízkosti chodidel. Vydržte několik dechů a prociťujte napětí v podkoleních šlachách.

1

**3** S nádechem zvedněte hlavu, upřete pohled kupředu a oddalujte hrudník od steh. Prsty se stále dotýkají podložky. Použijte je jako kotvy a protáhněte hrudní koš, přičemž záda zůstávají rovná. Pánev

tlačte vzad a zároveň protahujte páteř kupředu směrem k temeni.



3

**4** Pokrčte nohy v kolenou, zvedněte polštářky chodidel a postupně zasuňte dlaně pod chodidla, prsty směrem k patám, vnitřní zápěstí v jedné linii se špičkami chodidel.

**5** S výdechem opět proveďte hluboký předklon, čelo přiblížte ke kolenům. Pokrčte lokty směrem k holením nebo je nechte volně viset podél holení, a dopřejte tak předloktí co největší uvolnění. Lopatky protáhněte směrem dolů ke kříži, ramena tlačte směrem od uší, a uvolňujte tak šíji. Pánev vypněte vzhůru a zároveň se víc opřete do prstů

u nohou. Rovnoměrně rozložte váhu mezi levé a pravé chodidlo.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hluboký předklon ve stoji, jakýkoli předklon.

**PROTIPOZICE:** Hora, poloviční luk ve stoji, všechny cviky, při nichž udržujete rovnováhu za pomoci dlaní.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte kolena.

b) Postavte se zády ke stěně, patami asi 30 cm od ní. Opřete se hýžděmi.

**ÚČINKY:** Napomáhá uklidnění.

**6** S nádechem proveďte břišní uzávěr (str. 338), podbřišek mírně vtáhněte dovnitř směrem k páteři. S výdechem pohybujte volnými žebry níže směrem kolenům, čímž se otevírají zadní části nohou.

**7** Dlaně přiložte k bokům. Zpevněte spodní část břicha, pohněte boky vpřed a vraťte se do stoje vzpřímeného, následně do polohy hory.



## Rozštěp ve stoji

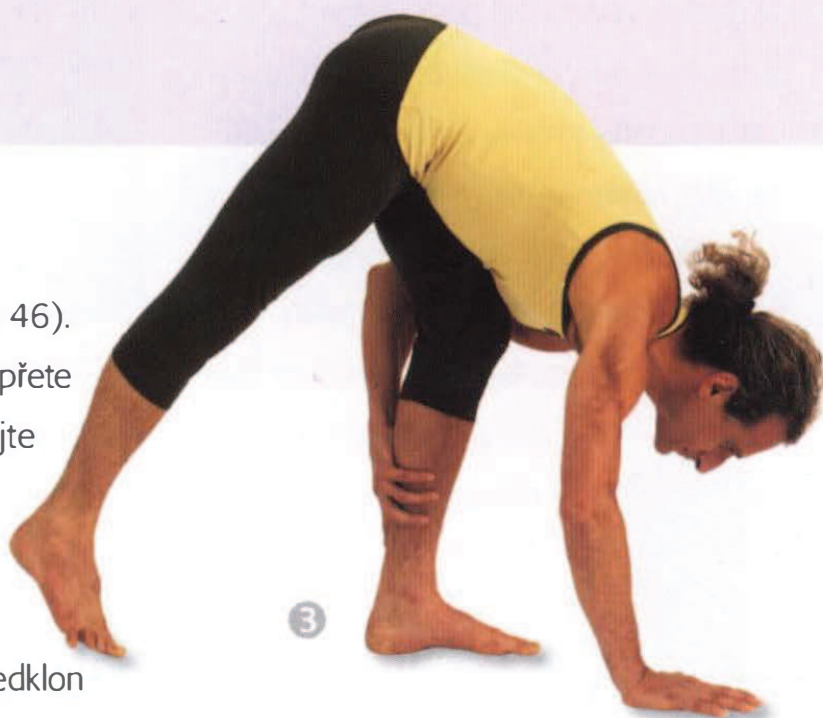
### Úrdhva prasarita eka padāsana

Tato pozice posiluje zadní stranu nohou a zlepšuje krevní oběh v břišních orgánech. Jako protipozice zahrnující předklon vyžaduje pružnost, soustředění a stabilní „zakotvení“.

**1** Zaujměte pozici hora (str. 46).  
S nádechem se pevně zapřete chodidly do podložky a procitujte protahování páteře od konce kostrče vzhůru k temeni.

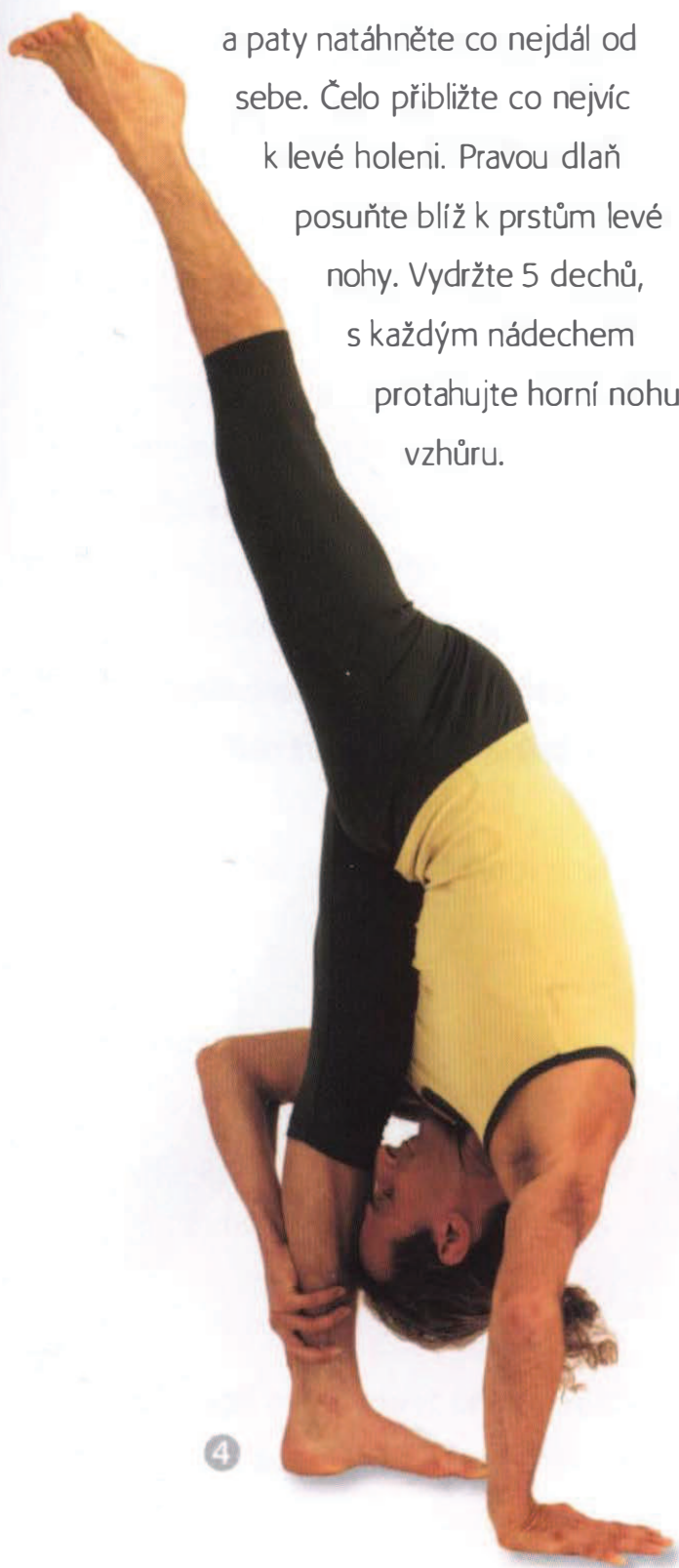
**2** S výdechem proveďte předklon (pohyb vychází z boků). Páteř je stále protažená, dlaně spočívají nad podložkou v jedné linii s rameny. V případě nutnosti pokrčte nohy v kolenou.

**3** Zvolna přenášejte váhu na levé chodidlo. Pravou dlaní nebo konečky



prstů se opřete o podložku, levou dlaň a předloktí přiložte k levému lýtku, loket vyčnívá vzadu za kolenem. Předními žebry nalehněte na levé stehno. Pravou nohou mírně zakročte, palcem se pro lepší rovnováhu dotýkejte podložky.

**4** S nádechem zvedněte pravou nohu co nejvyš. Žebra jsou co nejblíže levému stehnu. Napněte obě nohy a paty natáhněte co nejdál od sebe. Čelo přiblížte co nejvíc k levé holeni. Pravou dlaň posuňte blíž k prstům levé nohy. Vydržte 5 dechů, s každým nádechem protahujte horní nohu vzhůru.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hluboký předklon (nebo jakýkoli předklon), obrácený půlměsíc, pes tváří dolů se zvednutou nohou.

**PROTIPOZICE:** Hora, poloviční luk ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Neudržíte-li rovnováhu, palcem levé nohy se lehce dotýkejte podložky za sebou. b) Pokrčte podpůrnou nohu. c) Opřete se oběma dlaněmi o podložku daleko před pravým chodidlem.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.

**5** Elegantním pohybem spusťte pravé chodidlo na podložku za sebou, posuňte chodidla k sobě a oběma dlaněmi se opřete o podložku (dlaně jsou v jedné linii s rameny). Z této pozice v předklonu opakujte cvik na druhou stranu.



## Předklon stranou ve stoji

**Páršvóttanášana** Tento předklon je velmi užitečný pro otevírání kyčelních a ramenních kloubů. Účinně protahuje zadní strany nohou a mírně stahuje břišní orgány.



**1** Zaujměte pozici hora (str. 46). Vtáhněte kostrč a otevřete přední část boků. Podbřišek mírně přitahujte dovnitř směrem k páteři. Hrudní koš zvedněte vzhůru, a umožněte tak protažení a otevření celé přední části trupu. Uvolněte ramena, ať se šíje při zvedání hlavy ke stropu prodlužuje.



**2** Rozpažte a vytočte ramena kupředu, palce rukou směřují dolů.

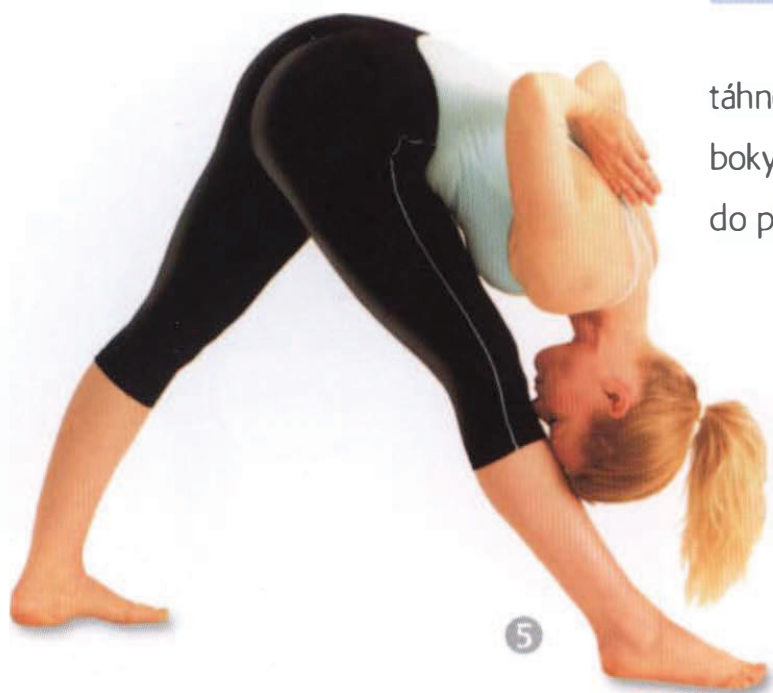
**3** Ruce spojte za zády ve výši srdce dlaněmi k sobě (v pozici namaste, prosebník). Vnější okraje dlaní tlačte k páteři, vnitřní strany loktů přitáhněte vzad a vytočením otevřete přední část ramen. S hlubokým nádechem užívejte rozpětí, jakého je hrudník schopen dosáhnout.

**4** Levou nohu zakročte. Pro lepší rovnováhu mějte chodidla od sebe na



šířku boků; jinak stůjte tak, aby oblouk levého chodidla spočíval v jedné linii s pravou patou. Levé chodidlo vytočte mírně ven. Boky nasměrujte kupředu.

**5** S výdechem se protočte v bocích a proveďte předklon. Brada je zatažená, zadní strana krku prodloužená, čelo směřuje k pravému kolenu. Pupkem nalehněte k pravému stehnu, čelem zamiřte k pravému kolenu a níže. Obě nohy mějte pevné a napjaté. Svaly na pravém předním stehně přitáhněte směrem ke kosti, vnějším okrajem levého chodidla se zapřete o podložku. Vydržte několik dechů. S každým nádechem pro-



táhněte páteř, přičemž vyrovnávejte boky. S každým výdechem se ponořte do předklonu.

**6** S nádechem přejděte trupem do vzpřímené polohy. Levou nohu pokročte kupředu a zaujměte pozici hory. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Hluboký předklon ve stoji, předklon stranou, kráva (paže).

**PROTIPOZICE:** Hora, poloviční luk ve stoji, můstek, můstek s oporou.

**USNADNĚNÍ:** a) Dlaně přiložte k bokům. b) Lokty mějte za zády. c) Přední nohu pokrčte v kolenu. d) Předkloňte se jen tak, aby záda byla vodorovně s podložkou, zatáhněte bradu.

**ÚČINKY:** Napomáhá uvolnění.

## Labuť

Eka páda hamsa parsvóttanášana

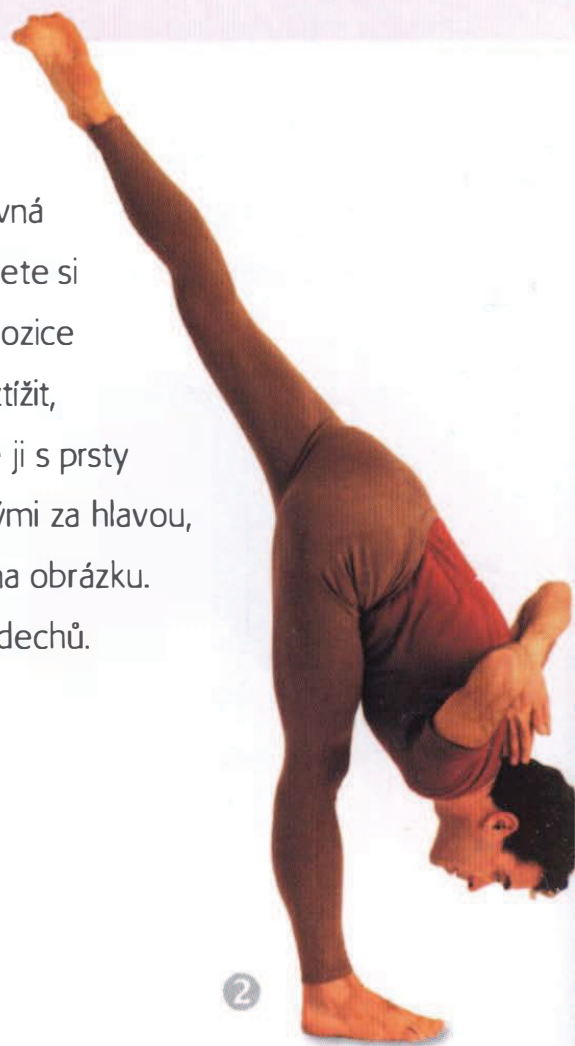
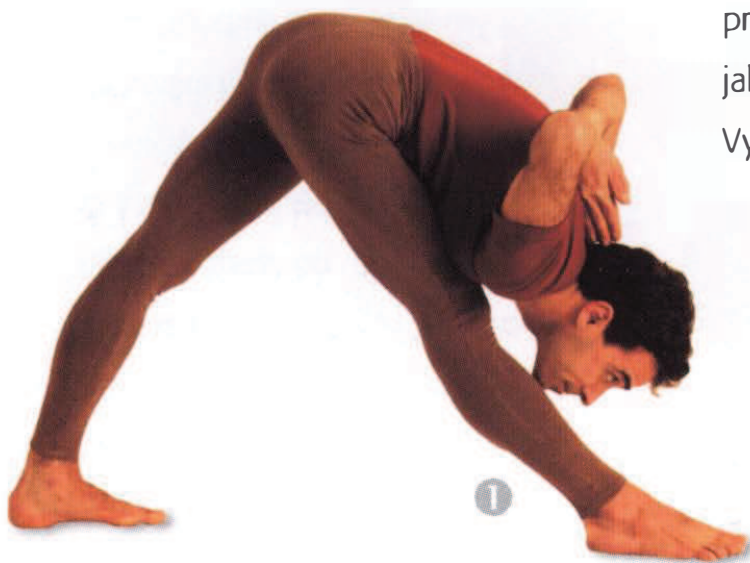
Tato rozšířená varianta předklonu stranou ve stoji dodává pozici na obtížnosti.

Nezapomínejte, že rovnováha vnitřně souvisí s mentálním soustředěním, proto se uklidněte a dodejte pozici labutí půvab.



1 Proveďte předklon stranou ve stoji (str. 74). Jakmile nalehnete trupem na stehno přední nohy, přitlačte křídla loktů k sobě, a otevřete tak přední část ramen. Palce rukou tlačte pevněji k sobě.

Máte-li pevná záda a chcete si tuto část pozice poněkud ztížit, dokončete ji s prsty propletenými za hlavou, jak vidíte na obrázku. Vydržte 5 dechů.



**2** Předklonili jste se co nejvíce.

Nyní přeneste větší část váhy na přední chodidlo a zadní nohu zvedněte. Zadní noha přebírá funkci stabilizačního kormidla. Podpůrnou nohou se zapřete do země, druhé chodidlo tlačte směrem ke stropu. Paty protahujte směrem od sebe. Pozice se pozvolna sladí s boky. Vydržte 5 pravidelných dechů.

#### P O K Y N Y

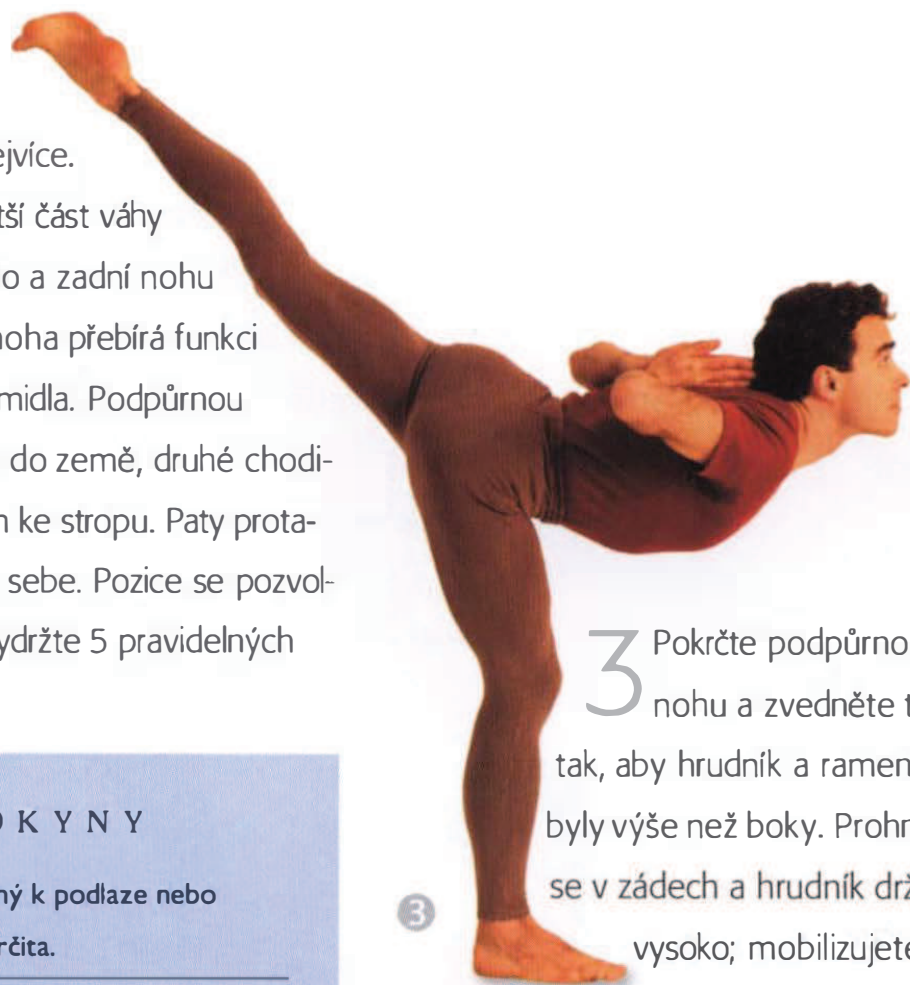
**POHLED:** Upřený k podlaze nebo kupředu do neurčita.

**VÝCHOZÍ POZICE:** Předklon stranou ve stoji, hluboký předklon stranou, předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene, rozštěp ve stoji.

**PROTIPOZICE:** Stadium 3, hora, poloviční luk ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Upřete pohled na pevný bod. b) Lokty mějte za zády nebo natáhněte paže přímo vzad, prsty podél boků. c) Zadní chodidlo opřete o podložku. d) V pozici setrvejte kratší dobu.

**ÚČINKY:** Podporuje soustředění.



**3** Pokrčte podpůrnou nohu a zvedněte trup tak, aby hrudník a ramena byly výše než boky. Prohněte se v zádech a hrudník držte vysoko; mobilizujete tak svaly podél páteře. Tato

pozice se nazývá labuť bez opory a představuje protipozici vzad, po předklonu. Vydržte 5 dechů.

**4** Zvednutou nohu spusťte dolů, chodidlem k přednímu chodidlu, a zároveň přejděte trupem do vzpřímené polohy. Následně zaujměte pozici hory (str. 46). Opakujte na druhou stranu.



## Obrácený trojúhelník

**Parivrtta trikonasana** V této pozici ve stoji se předkloňte vpřed a hluboce se protočte. Pozici používejte pro nácvik tělesné stability za pomoci chodidel jako základny pro maximální možné protažení. Jak sami zjistíte, čím dále se předkláníte a protáčíte, tím se pozice stává náročnější.



**1** Zaujměte pozici hory (str. 46).

Proved'te široký stoj rozkročný, pravé chodidlo vytočte ven. Pata směřuje k vnitřnímu oblouku levého chodidla. Prsty levého chodidla vytočte dovnitř směrem k pravému chodidlu.

Boky nasměrujte vpřed, vtáhněte kostrč, páteř protáhněte k temeni. S nádechem upažte a otevřete hrudník.

**2** S výdechem zhoupněte hrudník k pravé noze a levou dlaň položte na podložku vně pravého chodidla. Levou stranu hrudního koše otáčejte směrem k pravému stehnu, trup zároveň vytácejte vzhůru. Pravou rukou namiřte ke stropu dlaní kupředu, protáhněte přes konečky prstů.

**3** Otočte hlavu a ohlédněte se za pravou rukou. Těl je v jedné linii s páteří, krk natažený. Pravou sedací kost tlačte vzad a vzhůru, na úroveň kříže. Pevně se zapřete o vnější okraj zadního chodidla.

**4** Pravý bok a podpaží odtahujte od sebe, čímž protahujete pravou stranu pasu. S nádechem vytváříte prostor mezi obratli. Páteř protahujte prostřednictvím sedacích kostí vzad a zároveň prostřednictvím temene vpřed. Prociťujte, jak se rozpíná hrudník.



**5** S výdechem lehce stáhněte břišní svaly směrem k páteři a protočte trup více ke stropu.

Vydržte 5 dechů. S nádechem se vraťte stejným způsobem zpět do výchozí pozice. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**SOUSTŘEDĚNÍ:** Na špičky prstů směřující vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon stranou ve stoji, hluboký předklon, obrácený příjemný sed.

**PROTIPOZICE:** Židle, hora.

**USNADNĚNÍ:** a) Přední nohu pokrčte

v kolenu. b) Spodní rukou dosáhněte k holeni nebo k palci příslušné nohy, nikoli na podložku. c) Horní ruku založte v kříži. d) Neupírejte pohled vzhůru, raději se dívejte k podlaze nebo před sebe. e) Pro snadnější udržení rovnováhy posuňte chodidla blíž k sobě.

**ÚČINKY:** Podporuje rovnováhu.



## Orel

**Garudāsana** Tato pozice ve stoji posiluje kotníky a je velmi užitečná při uvolňování ztuhlých ramen. Rovnovážné pozice dodávají pocit vyrovnanosti a stability a velmi dobře se osvědčují, cítíte-li se duševně vyčerpaní.

**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). Setvejte několik okamžiků, až se chodidla dokonale rozloží a spojí s podložkou. Postupně přeneste váhu na pravé chodidlo, přičemž pravou nohu důkladně pokrčte.

**2** Zvedněte levou nohu a oviňte ji špičkou okolo pravého lýtku. Zachytit se špičkou o lýtko lze jen tehdy, je-li podpurná noha pokrčená.



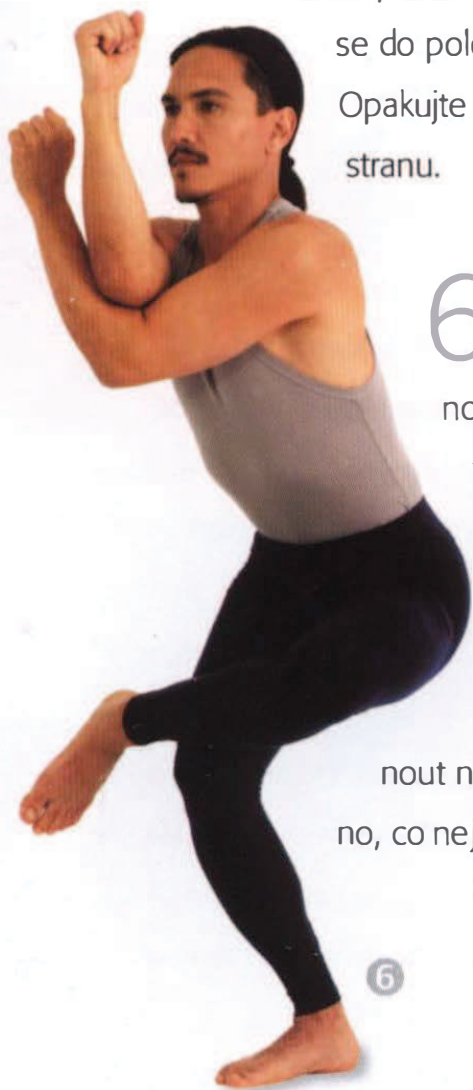
**3** Spusťte se do podřepu, pravou nohu ještě víc pokrčte. Vtáhněte kostrč a protáhněte páteř vzhůru, čímž napřímíte tělo do svislé polohy. Bradu přitáhněte k hrdlu, udržujte „dlouhý“ krk.

**4** S nádechem předpažte. Pravou paži položte přes levou, pak pokrčte paže tak, aby předloktí byla ve svislé poloze, lokty nad sebou. Poté

oviňte levé předloktí kolem pravého, až se dlaně dotýkají. Ruce odtáhněte směrem od obličeje a zároveň zvedněte lokty do výše ramen. Uvolněte ramena a nechte je klesnout směrem od uší, lopatky tlačte dolů.

**5** Dýchejte do prostoru za srdcem. Po šesti deších s nádechem uvolněte paže i nohy a vraťte se do polohy hory. Opakujte na druhou stranu.

**6** Nejste-li, pro pozici nohou dostatečně zkušení, snažte se vnější kotník levé nohy přesunout na pravé stehno, co nejvýš nad kole-



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na ruce.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hora na špičkách, poloviční lotos na špičce, obrácený trojúhelník, pes tváří dolů, kráva.

**PROTIPOZICE:** Předklon k zemi s roznožením a s propletenými prsty, kočka.

**USNADNĚNÍ:** a) Nedaří-li se vám ovinout chodidlo okolo pravého lýtko, jednoduše překřížte levou nohu přes pravou a prsty levého chodidla opřete o vnější pravý kotník. b) Pro snazší udržení rovnováhy se při cvičení opřete zády o stěnu. c) Pozice paží a nohou provádějte odděleně.

**ÚČINKY:** Podporuje soustředění.

no. Levé koleno nechte vytrčené do strany a podpůrnou nohu ohněte do podřepu. Když se vám nepodaří přitisknout dlaně k sobě, sevřete je v pěst a zápěstími zamiřte na opačné strany, jak vidíte na obrázku.

## Obrácené protažení stranou



**Parivrtta pársvakonásana** Tento cvik ve zkrutu jakožto pozice prováděná ve stoji zlepšuje tělesnou stabilitu. Následkem kroucení, které vyžaduje vysokou pružnost, dochází k natěsnání břišních orgánů; tato masáž podporuje trávicí proces a vyměšování.



**1** Z pozice v kleku proveďte „výpad“ pravou nohou. Levou dlaň položte na pravé vnější koleno, pravou dlaň na bok. Setrvejte několik dechů, páteř protahujte vzhůru. Pak začněte tlačit dlaní proti kolenu a kolenem odolávejte tlaku.

**2** Zvedněte trup, vtáhněte podbřišek a levou dlaň položte na podlahu vedle levého malíčku. Pravé koleno se blíží k podpaží. Hrudník nesměrujte

k podložce, ale vytáčejte do strany, přičemž využívejte tlaku, který proti sobě vyvíjejí levá paže a pravá noha. Pravou dlaň posuňte na kříž, prsty zadního chodidla zapřete o podložku, zadní koleno zvedněte z podložky. Zadní část levého kolene vypněte vzhůru a současně protahujte prostřednictvím levé paty. Upírejte pohled za pravé rameno.





**3** Levou patu otočte dovnitř a přitlačte k podložce.

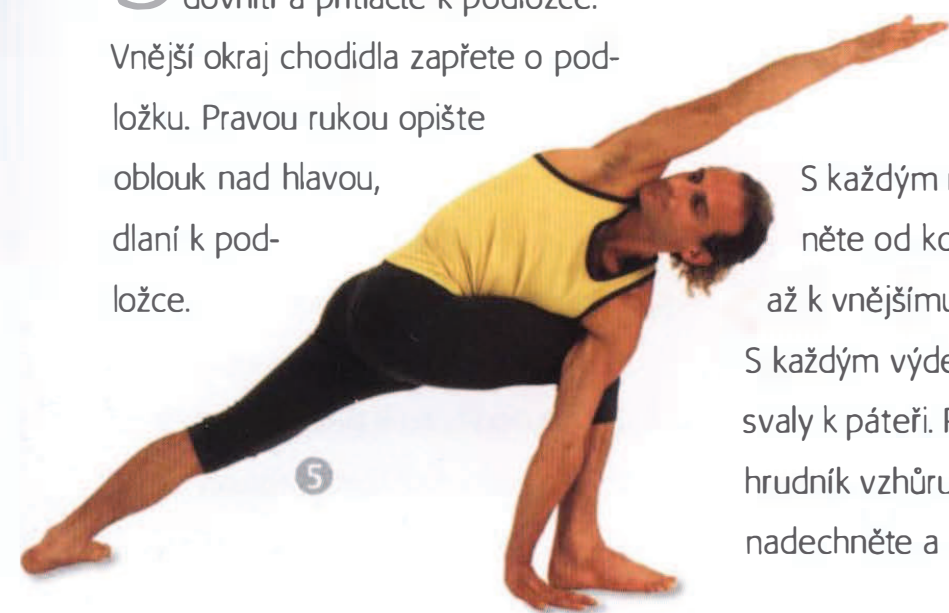
Vnější okraj chodidla zapřete o podložku. Pravou rukou opište oblouk nad hlavou, dlaní k podložce.

Jakmile získáte stabilitu, otočte hlavu a pohlédněte přes podpaží směrem ke stropu.

**4** Zachovávejte dlouhý krk, týl je v jedné linii s páteří. Levý bok nenechávejte klesnout, snažte se jej mírně zvednout.

**5** Ve zkrutu vydržte několik dechů.

S každým nádechem se více protáhněte od konečků prstů zvednuté ruky až k vnějšímu okraji zadního chodidla. S každým výdechem přitáhněte břišní svaly k páteři. Pro větší zkrut otevřete hrudník vzhůru. Po provedení cviku se nadechněte a opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke konečkům prstů nebo přímo ke stropu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Obrácený trojúhelník, obrácený pŕlměsíć, výpady.

**PROTIPOZICE:** Předklon s roznožením, pes tváří dolů.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Zůstaňte u prvního a druhého stadia. **b)** Levý loket (nebo podpaží) přiblížte k vnějšímu okraji pravého kolene, dlaně přiložte k sobě, palce spočívají na hrudní kosti (pozice prosebníka). **c)** Spodní dlaň položte na stranu palce přední nohy.

**ÚČINKY:** Dodává energii.



## ▲ Protažení stranou ve stoji na jedné noze

**Niralamba pársvakonásana** Toto laterální protahování ve stoji posiluje stehna a rozpíná hrudník a plíce. Mimoto zvyšuje hybnost ramen. Představuje opravdový tanec mezi roztažností a stabilitou – protažení těla na maximální možnou míru, aniž by došlo k přepadnutí.

**1** Zaujměte široký stoj rozkročný. Levé chodidlo vytočte o 90 ven, pravé o 15 dovnitř. Levou nohu pokrčte v koleni do pravého úhlu. Paže protáhněte podél boků. S výdechem provedte úklon vlevo a levou dlaň



položte na podložku k palci levé nohy – zaujímáte pozici protažení stranou (str. 52).

**2** Pravou dlaň volně přiložte hřbetem ke kříži. S nádechem protáhněte levou stranu hrudního koše podél levého vnitřního stehna. Zvedněte hrudník a pravé rameno tlačte dolů a vzad, čímž otevíráte přední část těla. Levou hýždi tlačte směrem dolů a pod trup a uveďte celou zadní část těla od pravé paty vzhůru k týlu do jedné roviny.

**3** Ohýbejte levou ruku v lokti a vnitřně otáčejte levým ramenem, až se ruka začne protahovat pod levou nohou. Nasměřujte ji vzhůru ke kříži a prsty uchopte pravé zápěstí. S výdechem vytácejte hrudník směrem ke stropu. Levý loket tlačte proti kolenu a koleno proti lokti. Zkrut podpoříte odtahováním pravého zápěstí směrem od levého kolene vzad, jako byste se snažili oba lokty narovnat. Otočte hlavu a pohlédněte ke stropu. Vydržte několik dechů a s každým dechem se soustředte na jinou oblast napětí.



**4** Uvolněte sevření a udržujte spojení jen zaklesnutými konečky prstů. Pohled upřete k podložce. Zadní nohou pokročte dovnitř a udržujte rovnováhu zadním palcem. Pokud to jde, zvedněte zadní nohu do vzduchu. Narovnejte ji a patu protáhněte co nejdále. Napněte podpůrnou nohu. Chodidla natáhněte co nejvíce od sebe. Vydržte 5 dechů. Vraťte se k úkonu č. 1, pak s nádechem přejděte trupem do vzpřímené polohy. Opakujte na druhou stranu.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** V prvním stadiu upřený ke stropu, ve druhém k podložce.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Bojovník 2, protažení stranou, půlměsíc, mudrc ve zkrutu I.

**PROTIPOZICE:** Roznožka s předklonem, uvolněný hluboký předklon ve stoji, hora.

**USNADNĚNÍ:** a) Levý loket snižte jen k levému kolenu. b) Pravé předloktí protáhněte za zády a prsty zachyťte nad varhánkem boku. Levou dlaň spusťte na podložku. c) Pro lepší rovnováhu nechte zadní nohu spočívat lehce na podložce.

**ÚČINKY:** Podporuje soustředění.



## Věnec na jedné noze

Éka pada malásana Tato obtížná pozice procvičuje břišní svaly, podporuje činnost břišních orgánů a pomáhá otevírat ramena. Představuje variantu k uzavřeným pozicím v sedu, provedenou v rovnovážné poloze ve stoji a vyžaduje mimořádné soustředění.

**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). Přeneste váhu těla na levé chodidlo, pravou nohu pokrčte v kolenu a zvedněte kolenem vzhůru k hrudníku. Koleno přitáhněte k hrudi a vyrovnejte rovnováhu.

**2** Pravou paži spusťte vpřed podél vnitřní nohy, podpažní výstupek je proti vnitřní straně pravého kolene. Vnitřně vytočte paži z ramene a oviňte

předloktí okolo vnější strany pravé holeně. Hřbet pravé ruky sahá k pravému boku a zajišťuje pravou nohu.

**3** S upažením levé paže dlaní vzad zvedněte oblast srdce a protáhněte páteř vzhůru. S následujícím výdechem otočte horní část těla vlevo a levou paži protáhněte za pasem. Pravou rukou sevřete levé zápěstí.



**4** Vydržte 5 dechů. Stůjte zpříma, tváří kupředu. Zaberte rukama, jako byste chtěli narovnat lokty, čímž pomůžete otevření oblasti ramen a srdce. Protáhněte prsty zvednutého chodidla. Opatrně se uvolněte.

**5** Pro pozici ve zkrutu, tedy obrácený věnec na jedné noze, opět přitáhněte pravé koleno k hrudníku, s nádechem zvedněte levou paži vysoko vzhůru a vytočte trup co nejvíce vpravo. Levou ruku pokrčte v lokti a zadní část levého ramene přibližujte k vnější straně



pravého kolene. Vnitřně vytočte levou paži, aby loket směřoval vzhůru. Pak oviňte levou paží koleno – levá ruka dosahuje k levému boku. Jakmile je koleno zaklíněno, natáhněte pravou paži a levou rukou uchopte pravé zápěstí. Otočte hlavu a ohlédněte se za sebe. Účinnost pozice se zvýší, stojíte-li zpříma a vytahujete tělo vzhůru. Levou nohu mějte napnutou. Snažte se napínat paže v loktech. Prsty pravé nohy natáhněte.

## P O K Y N Y

**POHLED:** V první fázi upřený přímo před sebe, ve druhé fázi upřený stranou do dálky.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Poloviční Matsjendrova poloha, mudrc v předklonu A, mudrc s uzavřením, smyčka.

**PROTIPOZICE:** Židle, uvolněný hluboký předklon ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Jednoduše přitáhněte koleno k hrudníku. b) Ruce spojte páskem. c) Pozici cvičte v sedu.

**ÚČINKY:** Podporuje soustředění.



## Poloviční lotos na špičce

Padānguṣṭha padma utkatanāsana

V této rovnovážné pozici ve stoji se spouštíte do podřepu na podpůrnou nohu, bok ohnuté nohy se s dechem otevírá. Ohniskem zůstává srdce.

Pozice posiluje kotníky, zlepšuje pružnost boků, zlepšuje rovnováhu a podporuje jasnou mysl.

**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). Pokrčte podpůrnou nohu, zvedněte levou patu a volně ji položte nad pravé koleno. Levé koleno tlačte k podložce, čímž otevíráte pravý bok. Kostrč protáhněte směrem k podložce, natáhněte páteř.

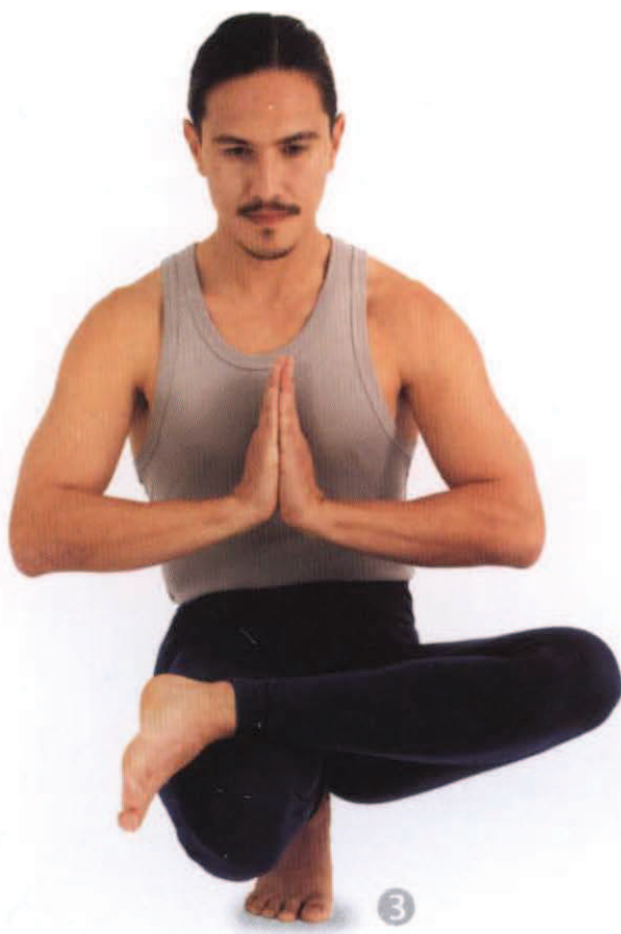
**2** S nádechem vzpažte. S výdechem přiložte dlaně k sobě a spusťte paže na hrud', přičemž



zachovejte gesto pro-sebníka. Pravou nohu pokrčte více, mírně se předkloňte a spusťte se do hlubšího dřepu. Zároveň zvedejte srdeční centrum.

Páteř udržujte protaženou, vtáhněte kostrč. Trup se malinko vychyluje kupředu, ale stále zůstává ve svislé pozici. Upřete pohled ke konečkům prstů, soustředte se na uvolňování a otevírání srdce. Lokty můžete položit na lýtko.

**3** Zvedněte levou patu, podpůrnou nohu pokrčte ještě více a spusťte se hlouběji do dřepu. Zároveň narovnejte páteř do svislejší polohy. Pravá pata spočívá mezi sedacími kostmi. Při balanco-



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Strom, orel, poloviční uzavřený lotos s protažením, židle.

**PROTIPOZICE:** Hora, hluboký předklon, rozštěp ve stoji, poloviční luk ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Zůstaňte u prvního stadia cviku. b) Lotosové chodidlo položte blíže ke kolenu. c) Zvednuté chodidlo přidržujte rukou.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.

vání na polštářku chodidla se v případě nutnosti opřete konečky prstů u rukou o podložku. Pak vraťte ruce do prosebnické pozice a setrvejte ve výdrži 5 pravidelných dechů.

**4** Při uvolňování postupujte opatrně. S nádechem se zvedněte do stoje. Opatrně uvolněte lotosovou nohu a vraťte se do pozice hory. Znovu se soustředte a opakujte na druhou stranu.



## Poloviční uzavřený lotos s protažením

### Ardha baddha padmóttanásana

Tato pozice přináší masáž břišním orgánům a zlepšuje funkci tlustého střeva. Napětí v bocích zatěžuje kolena, proto cvičte opatrně. Pro otevření boků nastudujte pozici krávy (str. 140) a polovičního uzavřeného lotosu v předklonu v sedu (str. 146).

1 Zaujměte pozici hory (str. 46). S nádechem protáhněte páteř od kostrče k týlu, pak vypněte temeno vzhůru. Nadechněte se a zvedněte pravé chodidlo co nejvýš k pravému stehnu,

téměř ke slabinám. Levé vnitřní koleno tlače dolů a vzad, čímž udržujete přední část stehna v jedné linii s levým bokem.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kráva, poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu, předklon stranou ve stoji.

**PROTIPOZICE:** Židle, hora, poloviční luk ve stoji, mudrc na jedné noze I.

**USNADNĚNÍ:** a) Zůstaňte u prvního stadia. b) Pokud je pro vás obtížné držet chodidlo zezadu, položte obě dlaně na podložku.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.

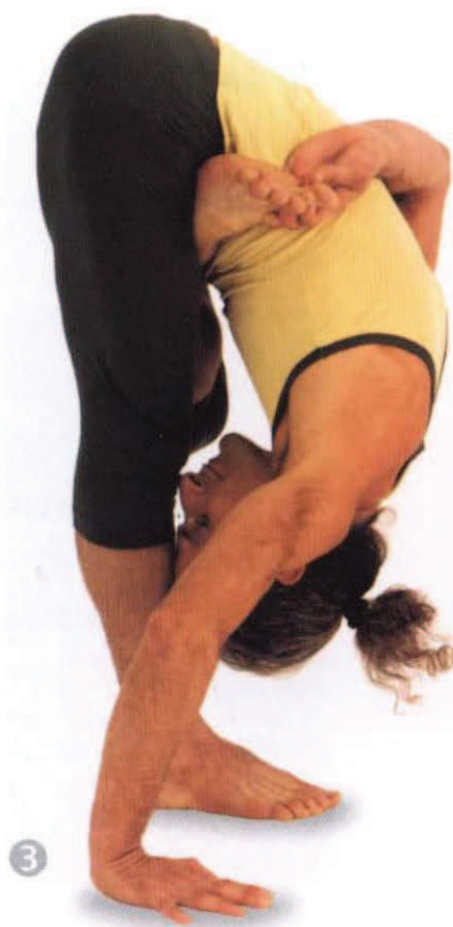


**2** Chodidlo stále držíte pravou rukou. Levou ruku upažte, protáhněte ji za záda a pokud je to možné, chyťte palec levé nohy. S nádechem protáhněte páteř a pravou paži vzpažte.

**3** S výdechem se předkloňte, pravou dlaň položte na podložku vedle pravého chodidla. Šíje je protažená, temeno co nejblíže k podložce; čelo smě-

řuje ke koleni. S nádechem zvedněte hrudník směrem od steh, pohlédněte kupředu a protáhněte páteř od sedacích kostí k týlu. S výdechem se opět předkloňte, uvolněte páteř a nechte přední část těla viset podél horní části steh. Dýchejte hladce a pravidelně, procítujte napnuté tělo.

**4** S nádechem zvedněte pravou paži a napřimte trup. S výdechem uvolněte levou paži a levé chodidlo a vraťte se zpět do pozice hory. Opakujte na druhé stranu.

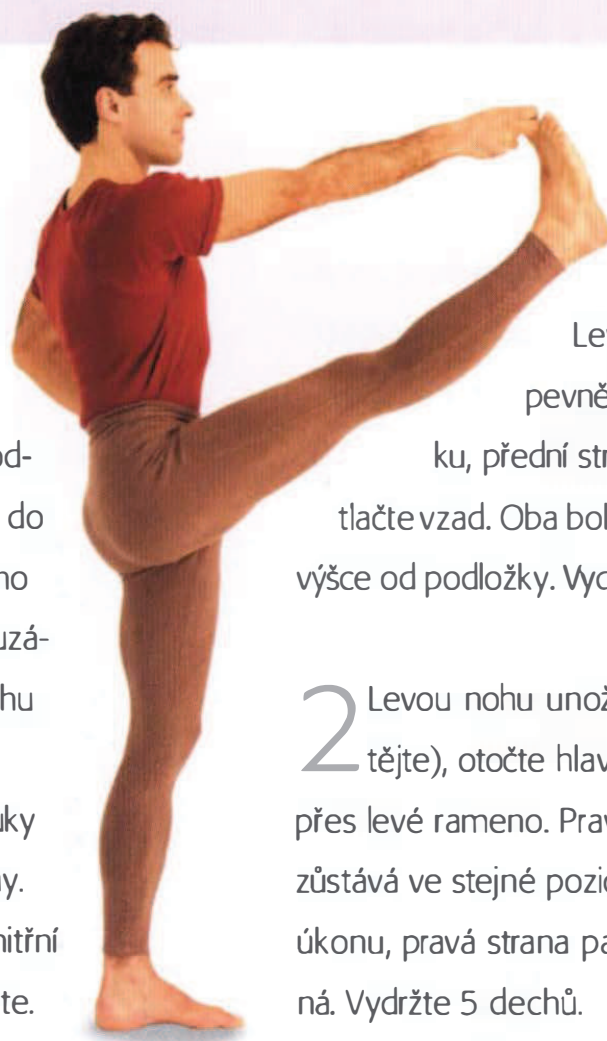




## Protažení za palec vzhůru

**Hasta padānguśthāsana** Tato pozice procvičuje kyčelní klouby, protahuje podkolenní šlachy, posiluje nohy a zlepšuje rovnováhu. Je součástí pozic ve stoji aštanga vinjása jógy.

**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). V duchu přeneste váhu na levou nohu. Levé chodidlo tlačte k podlaze, pravou ruku založte do pasu. Prsty tlačící na břicho vám připomenou břišní uzávěr (str. 338). Pravou nohu přednožte. Ukazovákem a prostředníkem pravé ruky uchopte palec pravé nohy. Pravou nohu napněte, vnitřní stranu chodidla protáhněte.



**1**

Levá noha je aktivní, napnutá.

Levým chodidlem se pevně zapřete o podložku, přední stranu levého stehna tlačte vzad. Oba boky mějte ve stejné výšce od podložky. Vydržte 5 dechů.

**2** Levou nohu unožte (palec nepouštějte), otočte hlavu a ohlédněte se přes levé rameno. Pravý bok nezvedejte, zůstává ve stejné pozici jako při prvním úkonu, pravá strana pasu zůstává natažená. Vydržte 5 dechů.



**3** Pravou nohu vracíte do předchozí pozice (vpřed). Zpevněte břišní svaly, aby po uvolnění palce noha neklesla. Zapijte svaly předního stehna a podbřišku a nohu i chodidlo vypněte vpřed.



Chodidlo zvedněte co nejvýše. Zvedněte hrudník, ale nezaklánějte se. Vydržte 5 dechů.

**4** Pravou nohu spustte dolů a zopakujte cvik na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na palec zdvižené nohy a stranou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Strom, hluboký předklon.

**PROTIPOZICE:** Poloviční luk ve stoji, hora.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte koleno a přidr-

žujte je jednou rukou. b) Nohu uchopte pod stehnem, nikoli za palec. c) Nohu, kterou držíte za palec, pokrčte. d) Místo palce uchopte pásek ovázaný okolo břicha chodidla. e) Pro lepší rovnováhu cvičte u stěny a v případě nutnosti se přidržujte.

**ÚČINKY:** Zlepšuje pružnost.



## ▲ Poloviční luk ve stoji

Utthita ardha dhanurásana Tento most ve stoji vzad podporuje ohebnost páteře, posiluje vnitřní orgány a svalstvo nohou. Rovnovážný charakter pozice je dokladem, že sílu lze skloubit s elegancí.

**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). S hlubokým nádechem protáhněte tělo do výše. Postupně přenášejte váhu na levé chodidlo, pravou nohu zanožujte a palcem se opírejte o podložku za sebou. Ruce založte v bok a zvedejte trup do dlouhého mostu (pohyb vychází z bederní oblasti).

**2** Pravou nohu pokrčte v koleni, patu zvedněte vysoko vzhůru. V mostu vydržte 5 dechů, posilujete tak svalstvo zad.



**3** Patu přibližte k pravé hýždi, pravou rukou sáhněte dozadu a uchopte pravý vnější kotník. Pravé chodidlo tlačte vzad a zároveň pravou rukou táhněte kotník vpřed, čímž vytvoříte co největší oblouk „luku“. Pravou nohu zvedejte směrem vzad, čímž se stehno dostává do pozice rovnoběžné s podložkou, lýtko spočívá ve svislejší poloze, chodidlo je směrem vzhůru. Pravý bok

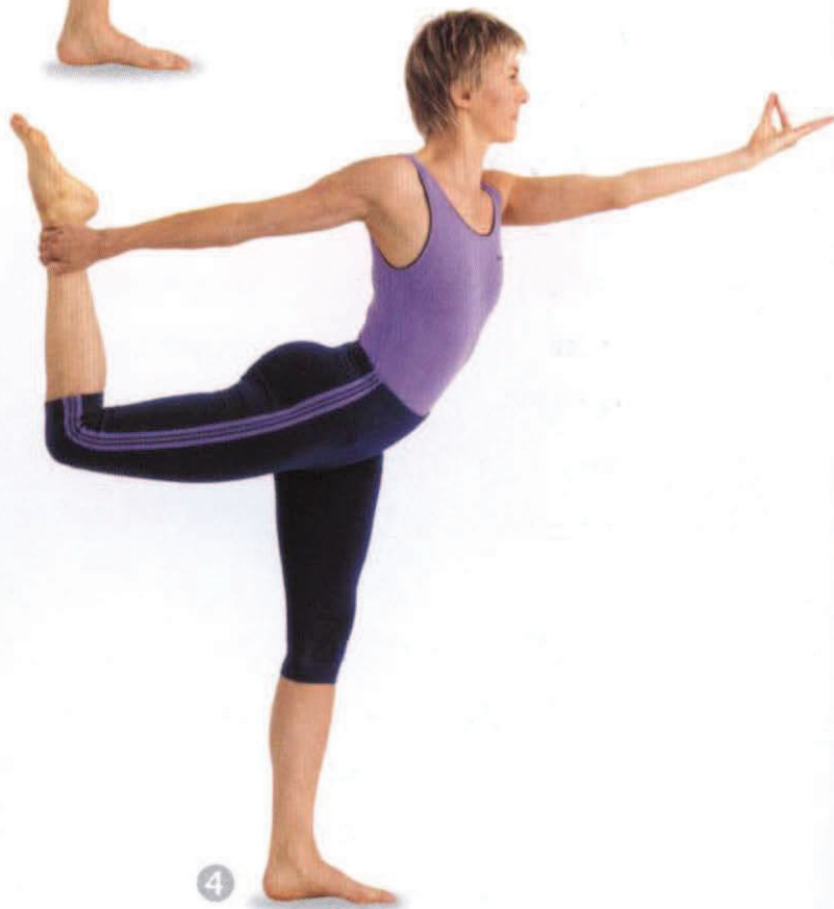
a pravou stranu hrudního koše tlačte vpřed, čímž směřujete kupředu celý trup.

**4** Pokrčte podpůrnou nohu, nahněte se vpřed a zároveň zvedněte levou paži souběžně s podložkou, dlaní vzhůru. Špičky palce a ukazováku přiložte k sobě. Klidným pohledem pozorujte bod spojení obou prstů. Dýchejte klidně a pravidelně, uvolněně a elegantně balancujte na levé noze, zatímco pravé chodidlo dál tlačíte vzad a vzhůru. Hrudník se otevírá,



obě ramena jsou stejně vysoko. Zaměřte se na plynulou křivku páteře vedoucí za srdcem.

**5** S výdechem uvolněte pravé chodidlo. Klidně se vraťte do pozice hory. Opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičkám prstů.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Bojovník 3, luk, labuť.

**PROTIPOZICE:** Hluboký uvolněný předklon, předklon stranou.

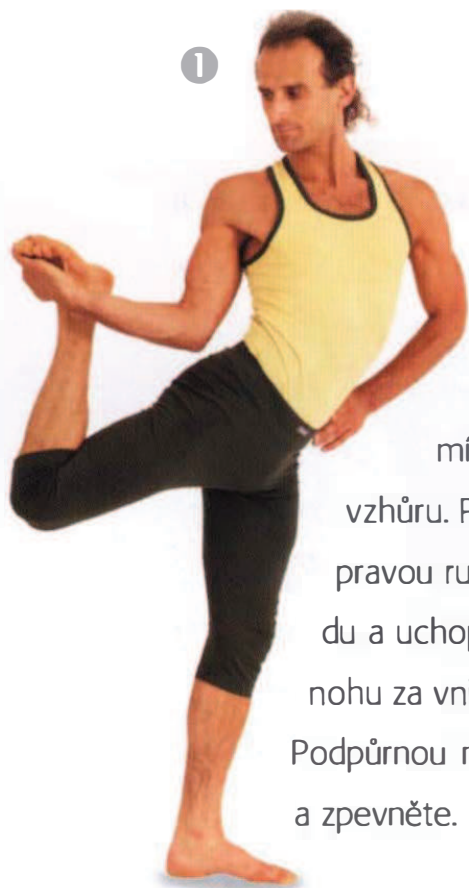
**USNADNĚNÍ:** a) Neprovádějte konečnou pozici. b) Pro lepší udržování rovnováhy cvičte při zdi.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.



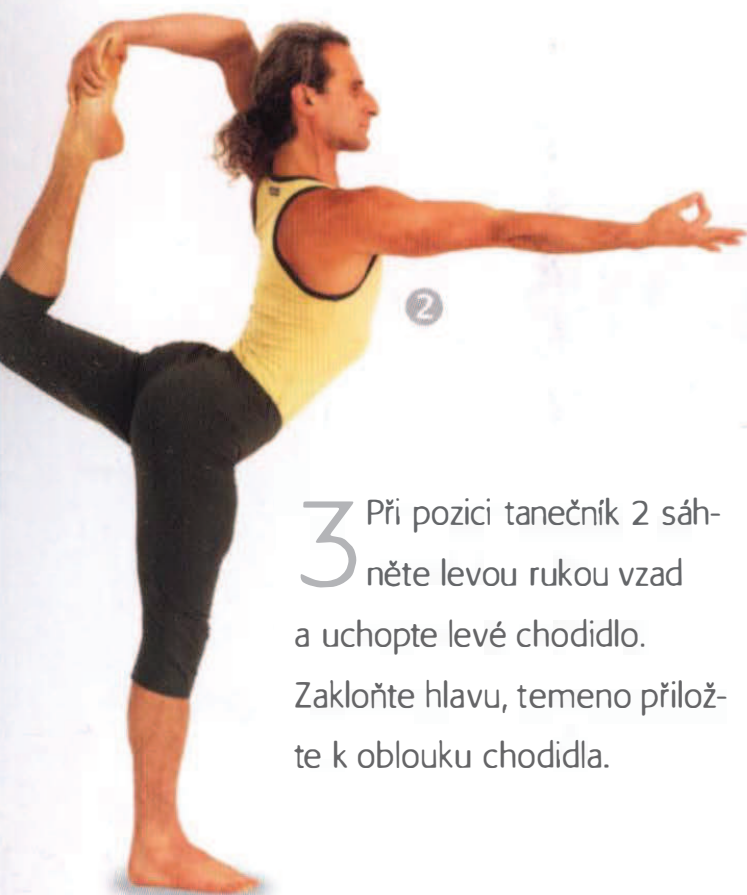
## Tanečník

Nataradžásana Tato půvabná a velmi obtížná pozice vyžaduje rovnováhu a mimořádně pružná záda, nohy a ramena. Je zasvěcena ničiteli Šivovi, třetímu bohu hinduistické trojice, pánu tance.



**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). Pravou nohu zanožte a pokrčte ji v koleni tak, aby mířila chodidlem vzhůru. Prsty vytočte vně, pravou rukou sáhněte dozadu a uchopte zvednutou nohu za vnitřní okraj chodidla. Podpůrnou nohu narovnejte a zpevněte.

**2** Pravý loket vytočte vně a vzhůru (až uchopíte pravý palec). Pravou paži natáhněte za hlavu a zároveň vytáčejte loket vně a vzhůru (až uchopíte palec). Pravé chodidlo se přibližuje k hlavě. Pravý bok nezvedejte, pravé stehno se snažte držet souběžně s podložkou. Levou rukou předpažte do výše ramen, dlaněmi dolů a špičku levého ukazováku a palce přiložte k sobě. Toto je pozice tanečník 1 (obrázek na následující straně zobrazuje pozici provedenou na druhou stranu těla).



**3** Při pozici tanečník 2 sáhněte levou rukou vzad a uchopte levé chodidlo. Zakloňte hlavu, temeno přiložte k oblouku chodidla.



**4** S výdechem spusťte levou nohu a obě paže a zvolna se vraťte do pozice hory. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Při pozici tanečník 1 upřený na spojené špičky ukazováku a palce, při pozici tanečník 2 se soustředte na tzv. třetí oko.

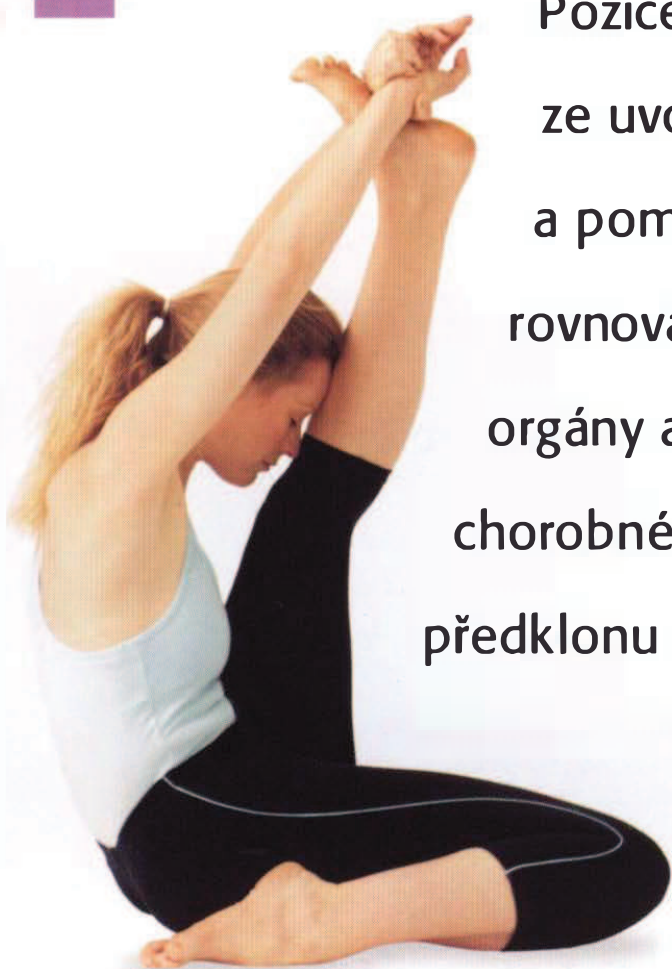
**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Výpady, žába, polo-  
viční luk ve stoji, holub, holub královský,  
pozice krávy – otevírá ramena.

**PROTIPOZICE:** Rozštěp ve stoji, hluboký  
předklon, předklon stranou.

**USNADNĚNÍ:** a) Cvičte v lehu na podložce, patou dosáhněte nejprve k hýždím, pak zvedejte stehno nad podložku a patu přibližujte k hlavě. b) Postavte se do vzdálenosti zhruba 0,5 m od stěny a při potížích s rovnováhou se přidržujte.

**ÚČINKY:** Pozice omlazuje, dodává energii.

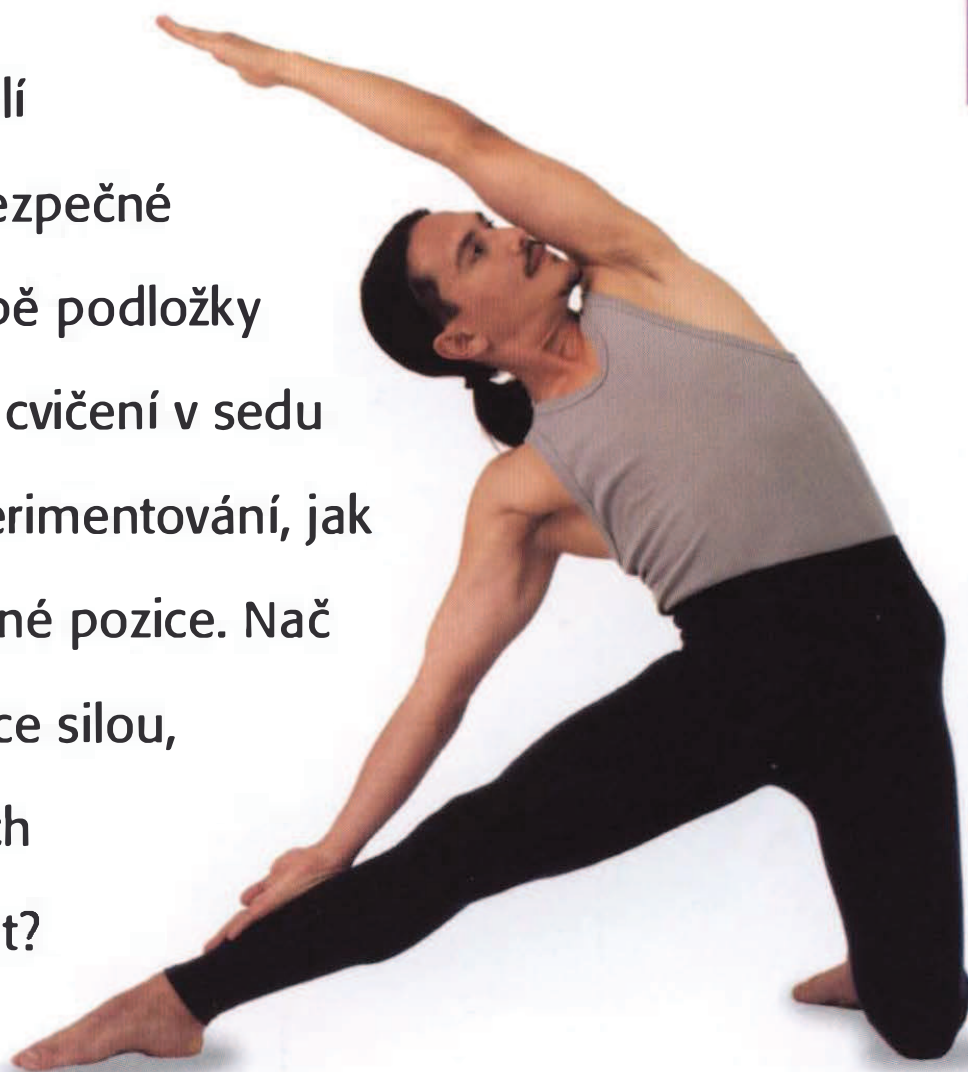
# Pozice v sedu a na podlaze



Pozice prováděné v sedu a na podlaze uvolňují tělo, zbavují je napětí a pomáhají znovu najít ztracenou rovnováhu. Předklony posilují vnitřní orgány a zklidňují nervy. Vyrovnávají chorobné účinky stresu. Ohýbání do předklonu přináší vnímavější a intuitivnější stav mysli, díky němuž dokážete lépe naslouchat srdci.



S klidnou myslí  
a vědomím bezpečné  
opory v podobě podložky  
se můžete při cvičení v sedu  
pustit do experimentování, jak  
dosáhnout dané pozice. Nač  
provádět pozice silou,  
když se při nich  
můžete uvolnit?





## Dítě



Balásana Tato uvolněná pozice obnovuje tělesnou rovnováhu a harmonii a uvádí mysl do otevřeného a vnímavého stavu. Začněte ji do cvičení k dalším náročným pozicím.

1 Proveďte klek na patách s koleny k sobě.

2 Protáhněte páteř. S výdechem protáhněte trup kupředu (pohyb vychází z pánve), a to tak, že oblast



srdce nyní leží na stehnech a čelo spočívá na podložce.

Paže mějte volně položené podél těla, hřbety dlaní spočívají na podložce vedle chodidel, prsty jsou mírně pokrčené. Šíje je rozšířená a veškeré napětí odchází rameny a pažemi mimo tělo. Uvolněte lokty. Uvolněte veškeré napětí v oblasti šíje. Uvolněte bedra.

**3** Pozice dítě skýtá možnost zkoumat vlastní dech. Trup spočívá přední stranou na stehnech a rozpínání hrudníku a břicha je omezeno. S každým nádechem se přizpůsobte pohybu dechu v zadní části trupu. Prociťujte, jak se rozšiřuje a uvolňuje, a to odshora ke kříži. S každým výdechem dochází k vnitřní konsolidaci. Pozorujte, jak dech prochází tělem. Jemný tlak podložky mimoto umožňuje mozku, aby se uvolnil a hluboce relaxoval.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený do nitra, oči zavřené.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Uzavřená jógová pozice.

**PROTIPOZICE:** Mústek, kobylka.

**USNADNĚNÍ:** a) Kolena podložte několikrát přeloženou pokrývkou.

b) V případě nutnosti podložte i nártý.

c) Spočívají-li boky příliš vysoko a způsobují nepříjemný pocit „zabořeného“ nosu, podle potřeby podložte čelo polštářky. Lze také opřít čelo o pěsti postavené na sebe. d) Jste-li mimořádně ohební a máte pocit, že se šíje při takto prováděné pozici řádně neuvolní, položte nejprve přes stehna několikrát přeloženou pokrývku, pak nalehněte trupem a nechte hlavu trochu víc ve visu.

**ÚČINKY:** Podporuje soustředění.



## Dítě s protažením

**Utthita balásana** Tato protažená varianta dítěte je mnohem účinnější než původní verze, neboť otevírá ramena a hrudník a umožňuje větší proudění dechu do hrudníku i do břicha.



1 Proveďte sed v kleku s koleny daleko od sebe. Čím jsou kolena od sebe více vzdálena, tím účinněji působí cvik na boky. Protáhněte páteř. S nádechem vzpažte a položte se trupem na podložku. Paže protahujte kupředu a zároveň se snažte stále dotýkat patami hýždí – zpočátku posuňte paže mírně vzad a znovu „ukotvěte“ hýždě blíž k patám. Protahujte se od boků k podpa-

žím, pak od podpaží ke konečkům prstů. Ramena odtahujte směrem vzad od uší, krk vytahujte do délky, přičemž čelo stále spočívá na podložce. Až dosáhnete konečné pozice, nakloňte pánev vpřed a uvolňujte žebra v poloze mezi vnitřními stehny.

## Embryo

**Pindásana** Všichni míváme chvíle, kdy nás život vyčerpává a vyžaduje víc, než jsme schopni dávat. V takových okamžicích je užitečné znovu navázat spojení s křehkou životností, kterou stále nosíme v sobě; k tomu je zapotřebí jediného – dostatečně se uklidnit a nechat se jí obdarovat.



**1** Zaujměte polohu dítěte (str. 100) v kleku na podložce s trupem položeným přes stehna. Hlavu otočte k jedné straně a položte tvář na podložku. Dlaně s mírně pokrčenými prsty spočívají schoulené mezi bradou a koleny.

**2** Přizpůsobte se uklidňujícímu rytmu dechu. Nechte se ovlivnit jeho něžnou pravidelností. Se zavřenýma očima dýchejte klidně do srdečního centra a dovolte srdci, aby se s každým dechem více uvolnilo a rozesílalo uklidňující signály po těle. V pozici setrvejte podle libosti.



### POKYNY

**POHLED:** Oči jsou zavřené, pohled upřený do nitra.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Dítě, uzavřená jógová pozice.

**PROTIPOZICE:** Mústek, lotos.

**USNADNĚNÍ:** Viz pozice dítěte.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

## ▲ Prut v sedu



Dandásana Tato základní pozice v sedu je počátečním a konečným stadiem všech pozic v sedu a ve zkrutu. Probouzí tělo k přípravě na složitější ásany a vybízí cvičícího, aby věnoval pozornost každé maličkosti.

1 Provedte sed vzpřímený s nataženými nohama. Palce, vnitřní strany pat a kolen se dotýkají. Stáhněte stehenní svaly, čímž aktivujete svalstvo v okolí kolenních čéšek. Kolena tlačte spodní stranou k podložce. Pozor, nevytáčejte nohy ven.

5 (A)



**2** Paty natáhněte směrem od těla, pánev nakloňte mírně vpřed a snažte se dosáhnout patami co nejdál od sedacích kostí. Ucítíte napětí ve spodní straně nohou a v bederní oblasti. Pozor, nesesouvejte bedra, naopak se je snažte vytahovat od základny – pánve. Váhu rozložte rovnoměrně na obě sedací kosti.

**3** Dlaně položte na podlahu vedle stehů, prsty směřují kupředu. Zvedněte a rozšířte hrudník.



#### P O K Y N Y

**POHLED:** Klidný, upřený kupředu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hora.

**PROTIPOZICE:** Můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Sedací kosti podložte přeloženou přikrývkou. b) Posadte se zády ke stěně, hýždě posuňte co nejbliž.

**ÚČINKY:** Přináší uklidnění.

**4** Pupek vtáhněte směrem k páteři, až ucítíte napětí v přední části trupu. Kostrč v této pozici představuje jakousi „kotvu“ a umožňuje zbývajícím částem páteře, aby se zvedla, díky čemuž vydržíte dlouho vzpřímeně sedět.

**5** Zkontrolujte držení hlavy a krku. Brada je souběžná s podložkou, což jí zabraňuje vystupovat dopředu a pomáhá udržovat elegantní protaženou šíji. Na obrázcích vidíte pohled zepředu **(A)** a z boku **(B)**.



## Příjemný sed

**Sukhásana** Tato jednoduchá pozice otevírá boky a svaly stehen. Pokud nedokážete provést pozici lotosu (str. 152), pak vám jako vhodná pozice pro meditaci i pránajámu poslouží právě příjemný sed.



**1** Zaujměte příjemný sed se zkříženýma nohama. Kolena dejte blíž k sobě, čímž se chodidla naopak oddálí. Každé z kolen spočívá v jedné linii s příslušným bokem.

Chodidla ohněte tak, aby se podložky nedotýkala nártý, ale vnějšími okraji. Tato pozice se vzájemně rovnoběžnými lýtky je mnohem otevřenější. Pokud máte kolena výš než kyčelní klouby, stěží vydržíte sedět se vzpřímenou páteří. V takovém případě podle potřeby podložte hýždě přeloženou přikrývkou.

**2** Pro lepší procvičení boků položte ruce před sebe. S nádechem protáhněte trup od stydké kosti k hrdlu. S výdechem uvolněte ruce a sklouzněte





prsty po podložce k bokům, čímž podpoříte otevírání přední části trupu.

**3** Přední okraje sedacích kostí tlačte k podlaze, při uvolňování s dechem zvedejte srdce a postupně jděte rukama více kupředu. Na okamžik ustaňte

**P O K Y N Y**

**POHLED:** V sedu vzpřímeném upřený před sebe, při předklonu jsou oči zavřené.

---

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Rozcvičení pro otevírání boků, které je součástí pozice polovičního uzavřeného lotosu v předklonu v sedu a pozice krávy, švec, uzavřená roznožka v lehu.

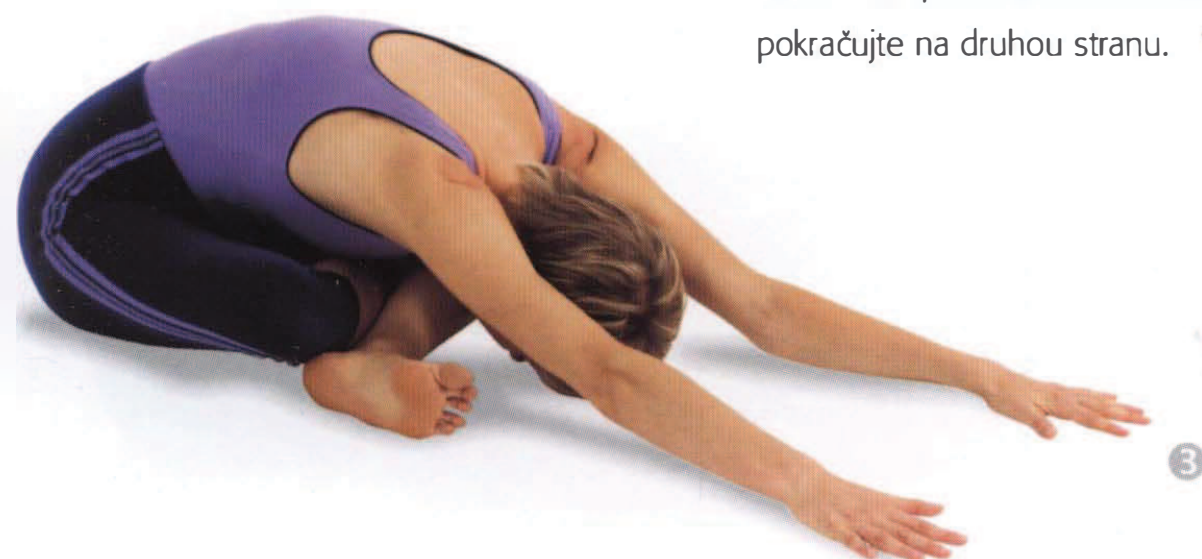
---

**PROTIPOZICE:** Dítě, uzavřená jógová pozice.

---

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.

a s dechem uvolněte napětí v okolí kyčelních jamek. S návratem do vzpřímeného sedu přehodte zkřížené nohy, pak pokračujte na druhou stranu.



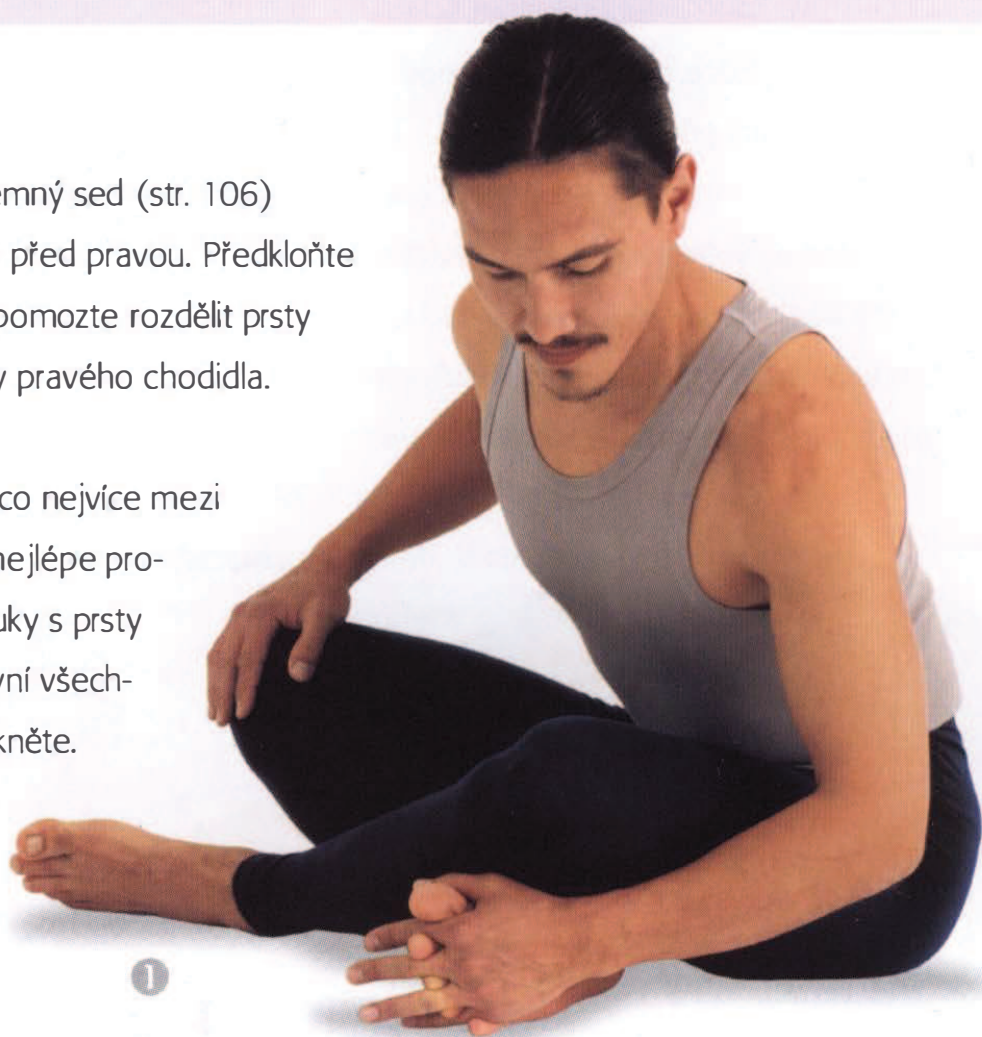
## Předklon v sedu s protažením prstů

**Utthita anguli sukhásana** Většina z nás chodí celý život v botách, následkem čehož jsou naše chodidla často méně aktivní, než by mohla být. Probudte tedy prsty k životu při protahování v předklonu. Mimoto si ve všech ostatních pozicích, kdy se díváte na prsty u nohou, připomeňte, že je dobré je protáhnout.



**1** Zaujměte příjemný sed (str. 106) s levou nohou před pravou. Předkloňte se a pravou rukou pomozte rozdělít prsty levé ruky mezi prsty pravého chodidla.

**2** Prsty zasuňte co nejvíce mezi sebe. Pak co nejlépe propleťte prsty pravé ruky s prsty levého chodidla. Nyní všechny prsty jemně stiskněte.



**3** Zvedněte chodidla v patách, předkloňte se a pohybujte po stranách těla lokty vpřed, jako by to byla křídla. S výdechem protáhněte horní část těla vpřed a položte čelo na podložku. Vydržte 10 dechů. Obě sedací kosti spočívají na podložce, přední část trupu je stejně dlouhá jako zadní. Pokud se cítíte nepříjemně, využijte nepohodlné pozice jako možnosti, jak rozvíjet vyváženou mysl navzdory protivenství.

**4** S nádechem přejděte do sedu vzpřímeného, uvolněte ruce. Překřížte nohy obráceně a opakujte na druhou stranu.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Zavřete oči nebo pozorujte špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Příjemný sed.

**PROTIPOZICE:** Dítě, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Jednoduše propleťte prsty rukou s prsty u nohou a stiskněte je. b) Podložte hýždě polštářky. c) Zůstaňte v sedu vzpřímeném.

**ÚČINKY:** Zlepšuje pružnost a roztažnost.





## Lev

**Simhásana** Tato pozice nás podněcuje, abychom vědomě předváděli divokou stránku své povahy! Aktivuje vnitřní energetické uzávěry (bandhy) a pročisťuje oblast hrdla. Je mimořádně účinná k procvičování obličejových svalů a její přirozenost zanechává osvěžující pocit obnovy.



**1** Z pozici v kleku se předkloňte, zvedněte hýždě a překřížte kotníky přes sebe. Levé chodidlo je blíže k podložce, prsty obou chodidel směřují vzad. Kostrč spusťte směrem k podložce a páteř protáhněte vzhůru.

**2** Dlaně položte na kolena, paže jsou natažené. Prsty doširoka roztáhněte a posilujte paže od ramen po konečky prstů.



**3** Zavřete oči, dlouze a zvolna se nadechněte. S výdechem se mírně předkloňte, otevřete ústa a vyplázněte co nejvíce jazyk, nejlépe tak, aby se dotýkal brady. Oči vytočte vzhůru a zadívejte se do oblasti třetího oka, které leží mezi obočím. Zároveň s výdechem vyrazte z hrdla mocný zvuk. Vydržte v pozici a dýchejte ústy. Procitujte, jak se pleť na obličejí rozpíná. Prostřednictvím doširoka rozevřených čelistí a dýchání ústy se dotýkáte samé animální postaty člověka.

### P O K Y N Y

**POHLED:** Třetí oko.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Uzavřená roznožka v lehu, relaxační poloha v lehu na zádech.

**USNADNĚNÍ:** a) Kolena podložte přeloženou příkrývkou. b) Zvolte jednoduchou pozici v kleku.

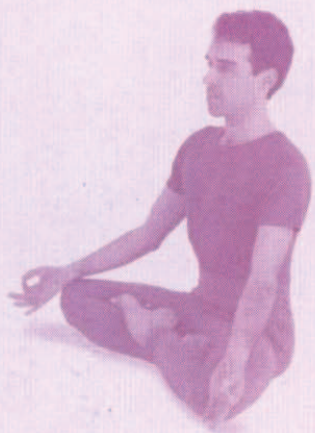
**ÚČINKY:** Přináší uvolnění.



**4** Jazyk vtáhněte zpět do úst, zavřete ústa, zavřete oči. Než se dáte opět do cvičení, chvíli tiše seděte. Překřížte nohy, opakujte dvakrát.

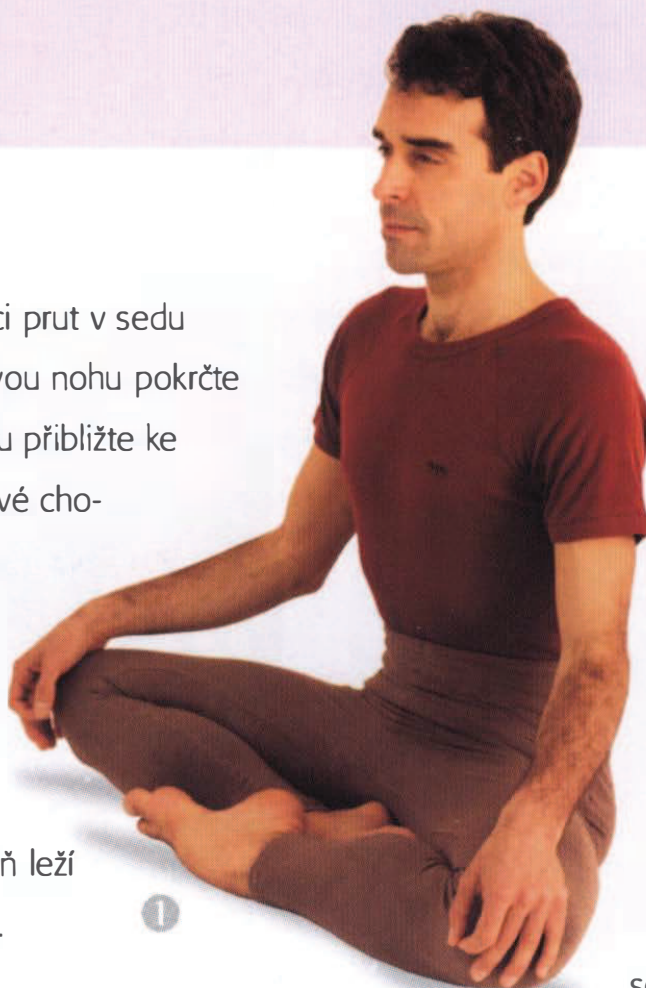


## Dokonalý sed



**Siddhásana** Tato pozice podporuje krevní oběh v oblasti beder a podbřišku. Zlepšuje hybnost kolen a kolenních kloubů a je velmi vhodná k pránajámě nebo k meditaci.

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte v koleni, pravou patu přiblížte ke střední ose těla. Pravé chodidlo spočívá podél levého vnitřního stehna. Levou patu položte před pravý kotník – to znamená, že zároveň leží i před pravou patou.



(oblast mezi konečником a genitáliemi). Plosku a vnější okraj levého chodidla vložte do štěrbiny mezi pravým lýtkovým svalem a stehnem. Tento sed s koleny široce od sebe a blízko k pod-

**2** Jiná možnost: Pokrčte pravou nohu v koleni a patu tlačte proti hrázi

ložce je pevnou základnou pro delší sezení.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu, oči jsou zavřené, pohled upřený do nitra.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Po rozechřátí těla běžnými jógovými pozicemi je uvolněný sed nejklidnější.

**PROTIPOZICE:** Relaxační poloha.

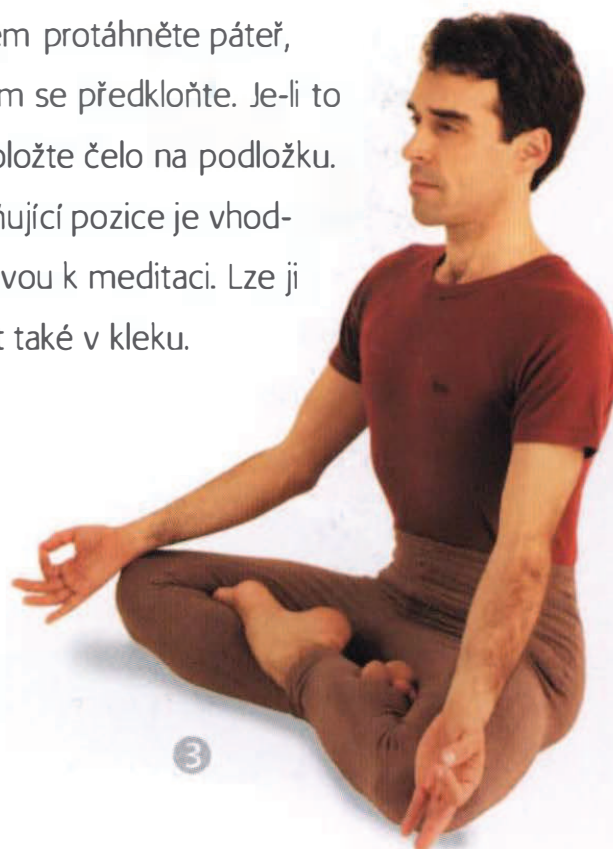
**USNADNĚNÍ:** a) Patu první pokrčené nohy nepokládejte ke hrázi, ale ke středové linii těla. b) Máte-li kolena vysoko nad podložkou, posaďte se na přeloženou přikrývku. c) Posaďte se zády ke zdi.

**ÚČINKY:** Připravuje k meditaci.

**3** Přeneste váhu na sedací kosti a z takto získané základny protáhněte páteř vzhůru. Paže i lokty jsou uvolněné, ruce spočívají na kolenou dlaněmi vzhůru či dolů. Podle vlastního uvážení můžete praktikovat i mudru ovlivňující dýchání.

**4** Bradu volně přitáhněte k hrdlu, krční obratle jsou v jedné linii s hrudní páteří. Zavřete oči nebo v klidu pozorujte špičku nosu. Dýchejte klidně a zhluboka, celým tělem. V pozici setrvejte po nějakou dobu. Při zaujímání pozice dokonalého sedu pokaždé vyměňte tu nohu, kterou pokrčíte jako první.

**5** Pro provedení uzavřené jógové pozice (str. 155) uchopte za zády prsty jedné ruky zápěstí druhé ruky. S nádechem protáhněte páteř, s výdechem se předkloňte. Je-li to možné, položte čelo na podložku. Tato uklidňující pozice je vhodnou přípravou k meditaci. Lze ji praktikovat také v kleku.





## Předklon stranou s hlavou pod úrovní kolene

Džanu šíršásana Tato pozice posiluje játra, slezinu a ledviny. Nesnažte se zamířit hlavou ke kolenu, ale vyhrbte záda a pokuste se nejprve uzavřít mezeru mezi pupkem a stehnem, pak mezi hrudníkem a stehnem, nakonec přiložte čelo k holeni.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte v kolenu stranou. Mezi ploskou nohy a levým stehnem dodržujte úzkou štěrbinu. Boky nasměrujte kupředu.

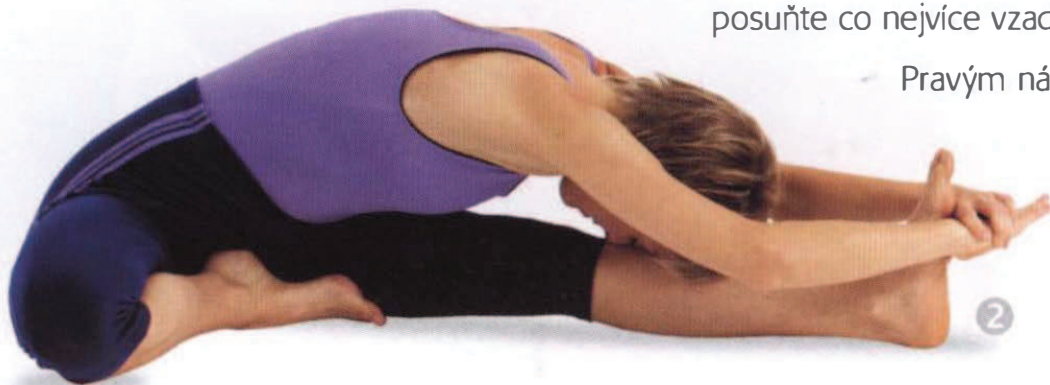
**2** Protáhněte levou patu. S nádechem vzpažte. Vytočte trup doleva (pohyb

vychází z podbřišku) a vyrovnejte hrudní kost do jedné roviny s levou stehenní kostí. Páteř protáhněte vzhůru. S výdechem se předkloňte a oběma rukama uchopte levé chodidlo.

**3** Jakmile uchopíte chodidlo, zvyšte obtížnost pozice a pravé koleno posuňte co nejvíce vzadu a do strany.

Pravým nártem se dotýkáte podložky.

Pravý bok leží dále vzadu než levý.



2



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu (dotýkáte-li se bradou holeně, upřete pohled na prsty příslušné nohy).

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Prut v sedu, dítě s protažením, příjemný sed se zkříženýma nohama, švec.

**PROTIPOZICE:** Bojovník, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Usedněte na přeloženou přikrývku. b) Chodidlo uchopte za pásek ovinutý kolem břicha. c) Máte-li potíže s koleny, posuňte patu pokrčené nohy dále od slabin nebo ji narovnejte a natáhněte do strany.

**ÚČINKY:** Napomáhá uklidnění.

**4** Pokročilejší variantou je sed na patě pokrčené nohy. Patu vsuňte pod hráz, kotník je pokud možno ohnutý do pravého úhlu. Prsty směřují vpřed, nikoli stranou. Spojíte-li tuto polohu s velkým uzávěrem (str. 341), vytváříte mudru zvanou velký symbol.

Spodní část levého kolene tlačte k podložce. Roztáhněte prsty u nohou. Pravé stehno a koleno tlačte k podlaze, čímž zvýšíte napětí v pravé bederní oblasti. Vydržte 10 dechů a déle. S výdechem přejděte do vzpřímeného sedu a pozici opakujte na druhou stranu.

**5** Zůstaňte v pozici a snažte se pohybovat volnými žebry kupředu.

Ramena vytočte směrem od uší.

Ruce oviňte kolem chodidla, pravou rukou uchopte levé zápěstí.



## Obrácený předklon stranou hlavou ke koleni



*Parivrtta džanu šíršásana* Většina z našich každodenních pohybů zahrnuje předklon stranou. Toto laterální protažení procvičuje drobné svaly mezi žebry a dodává trupu vítanou torzi.

**1** Zajměte pozici prut v sedu (str.104). Pro předklon a pozici pravé nohy postupujte podle pokynů k pozici předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene (str. 114). Pravou paží upažte a vytočte rameno tak, aby dlaň směřovala vzad. Vytočte trup vpravo (pohyb vychází z podbříšku), pravou paží oviňte za zády tak, abyste pravou dlaní uchopili pravé vnitřní stehno.

**2** Levou paži natáhněte, protáhněte se od levého boku po podpaží a levou dlaní uchopte vnitřní okraj levého chodidla. Levou část hrudního koše protáhněte podél levého steh-



na. Pravé rameno tlačte vzhůru a vzad, aby se hrudník co nejvíce otevřel vpravo.

**3** Jakmile nabudete patřičné ohebnosti, levé rameno bude tlačit proti levému vnitřnímu kolenu. Pro začátek ale buďte spokojeni, dosáhnete-li za současného uchopení chodidla loktem k podlaže. Zatímco pravou stranu hrudníku vytáčíte vně, levou stranu točte směrem dovnitř, čímž páteř získá tvar písmene C.

**4** Pokračujte do druhého stadia pozice: prsty a palec levé ruky vytočte směrem vzhůru, chodidlo nepouštějte. Pravou ruku uvolněte ze stehna a natáhněte ji nad hlavou, abyste jí mohli uchopit prsty levého chodidla. Pravé rameno posuňte zpět, aby bylo na stejné úrovni s levým. Levou ruku pokrčte v lokti a levé rameno přiblížte víc k podložce. Pravou stranu trupu tlačte ven (trup i páteř ohýbejte

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený vzhůru

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Protožení stranou, obrácený příjemný sed ve zkrutu, brána, brána v sedu.

**PROTIPOZICE:** Můstek, předklon v sedu (kleště, háček).

**USNADNĚNÍ:** a) Pravou ruku položte na kříž nebo na podložku za zády.

b) Levou rukou uchopte stehno nebo holeň. c) Nataženou nohu uchopte za pásek ovinutý kolem chodidla.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.

směrem od podložky), posílíte tak drobné svaly mezi žebry na pravé straně hrudního koše. Dívejte se zpod horní paže vzhůru. Vydržte 5–10 dechů, pak opakujte na druhou stranu.

4





## Předklon v sedu, háček, kleště

Pašchimóttanásana Záda se dokáže intenzivně roztáhnout, když se horní část těla přeloží přes spodní. Zatáhnete-li hlavu, nabízí tato pozice příležitost hluboce se propojit s vaším vnitřním já.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104), dlaně nebo konečky prstů se dotýkají podložky u boků. Nakloňte pánev dopředu a přeneste váhu spíše na přední část sedacích kostí. S nádechem přitlačte pánev k podložce a vzpažte. Protáhněte páteř vzhůru k temeni, zvedněte srdeční centrum.

**2** S výdechem se předkloňte a mírně vtáhněte podbříšek k páteři. Paže natáhněte podél nohou a uchopte palce u nohou, okraje chodidel

nebo oviňte jedno zápěstí okolo bříšek chodidel.

**3** Hrudní páteř nespouštějte, hrudník nechte naopak otevřený, čímž napomáháte uvolněnému dýchání.



S nádechem pohlédněte vzhůru, zvedněte srdeční centrum a volná žebra nasměrujte od boků ke kolenům. Pohyb vpřed vychází z podbřišku a bederní páteře, nikoli od hlavy a ramen.

**4** Pokud se vám daří snadno dosáhnout k chodidlům, s výdechem pokrčte paže v loktech a čelo přibližujte víc ke kolenům. Nedaří-li se vám přiblížit hrudník ke stehnům, nesklánějte hlavu, ale snažte se udržovat krční obratle v jedné linii se zbývající částí páteře. Ramena odtahujte od uší.

**5** Jakmile dosáhnete v pozici maximálního napětí, zhluboka dýchejte a setvejte tak dlouho, dokud vám napjaté tělo přináší příjemný pocit. Spodní strany nohou mějte co nejvíce v kontaktu s podložkou. Páteř protahujte kupředu, přičemž dbejte na to, aby pánev byla stále mírně nakloněna vpřed.

**6** S nádechem se uvolněte. Vtáhněte podbřišek, vzpažte a přejděte trupem do

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na prsty u nohou, nebo na tzv. třetí oko.

**PŘÍPRAVNĚ POZICE:** Prut v sedu, příjemný sed se zkříženými nohama, hluboký předklon, předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene.

**PROTIPOZICE:** Uzavřená roznožka v lehu, můstek, kobyłka.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte nohy v kolenou viz uvolněný předklon v sedu.

b) Pokrčte nohy v kolenou, hrudník položte na stehna. c) Uchopte stehna nebo holeně, nikoli chodidla.

**ÚČINKY:** Napomáhá uklidnění.

vzpřímené polohy. S výdechem spusťte paže volně podél boků a vraťte se do polohy prutu v sedu.



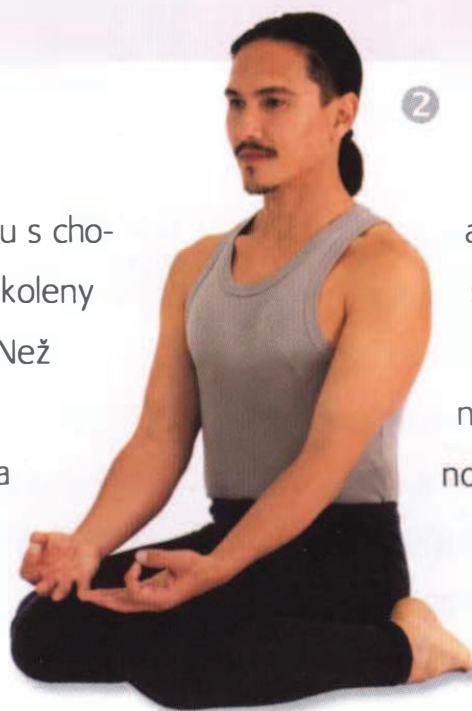


## Hrdina

**Vírásana** Tato pozice v sedu kleku na podložce procvičuje přední části stehen a otevírá klouby kotníků. Omezuje krevní oběh v nohou, čímž utlumuje vnímání těla, a je proto vhodná k meditaci. Jakmile uvolníte tělo z pozice hrdiny, procítíte s potěšením nával čerstvé krve do kolen.



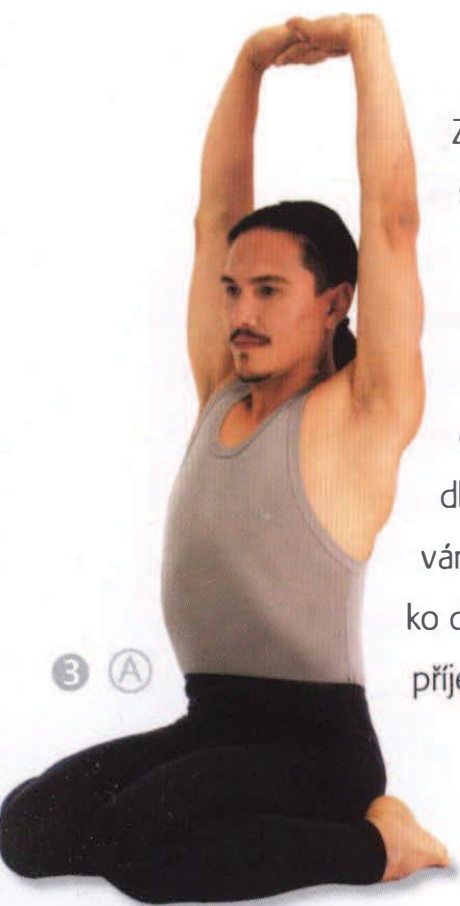
**1** Klekněte si na podložku s chodidly široko od sebe a kolena naopak co nejbliže k sobě. Než usednete mezi chodidla, je vhodné dlaněmi vytočit lýtka vně a uhladit je směrem k patám, aby se spodní noha lépe přitiskla k vnějšímu stehnu. Nárty spočívají na podložce, prsty směřují vzad, nikoli do stran, čímž by došlo k ohrožení vnitřní části kolen. Stehna jsou navzájem rovnoběžná. Oba palce u nohou uchopte palcem a ukazovákem příslušné ruky



a oddělte je od vedlejších prstů. Pokračujte dále, roztáhněte všechny prsty a rozšířte plošky nohou.

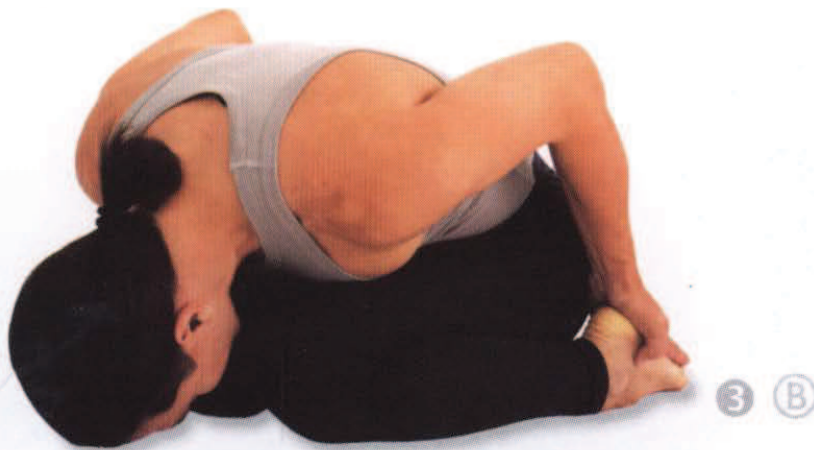
**2** Zlehka dosedněte sedacími kostmi na podlahu. V této velmi dobře „ukotvené“ pozici napřimte trup a vtáhněte podbřišek, až ucítíte, jak se páteř protahuje vzhůru.

Dlaně položte hřbetem na kolena, palce a ukazováky se lehce dotýkají špičkami.



Zahleďte se před sebe, zavřete oči a soustřeďte se na prostor mezi obočím. V pozici setrvejte tak dlouho, dokud je vám ponor hluboko do vlastního bytí příjemný.

**3** V okamžiku, kdy se rozhodnete z pozice uvolnit, s nádechem vzpažte. S napjatými pažemi propleťte prsty a dlaně obraťte ke stropu. Toto je pozice hory 2. **A** Jakmile uvolníte paže, dlaně položte volně na paty a předkloňte se. Můžete se dotýkat čelem podložky. **B** Pak se zvedněte na všechny čtyři.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon v sedu s pokrčenou nohou, dítě.

**PROTIPOZICE:** Uzavřená roznožka v lehu, předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene, prut v sedu, mústek.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Chodidla posuňte palci k sobě, pak sedněte na paty. **b)** Sedněte si na polštářek. **c)** Kolena posuňte lehce od sebe. **d)** Vnitřní kotníky podložte přeloženou přikrývkou. **e)** Kolena podložte silnou tkaninou.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.



## Předklon v sedu s pokrčenou nohou

Trianga mukháikapada paščimóttaná-sana Tato pozice napíná podkolenní šlachy a uvolňuje kolena a kotníky.

Doporučuje se pro zmírnění bolesti při zánětu sedacího nervu. Při velkém předklonu rovněž posiluje trávicí soustavu.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104), kolena tlačte spodní stranou k podlaze.

**2** Pravou nohu pokrčte v koleni, pravé chodidlo položte podél pravého boku. Vykleňte se vlevo a pravý palec položte na vrcholek lýtkových svalů. Za pomoci palce vytočte

masitou část lýtka vpravo a uhladte lýtko vzad směrem k patě. Prsty směřují přímo vzad nebo lehce dovnitř, hřbety se dotýkají podložky. Pozor, prsty směřující ven vystavují ohrožení koleno. Stehna jsou navzájem rovnoběžná, pravé koleno leží dost blízko levého.





**3** Levou hýždi tlačte dolů, čímž se váha rovnoměrně přenáší na sedací kosti. Pokud pravý kotník v této pozici bolí, praktikujte pozici hrdiny (str. 120).

**4** S nádechem protáhněte přední část trupu. Podbřišek vtáhněte pod pupek a zvedněte hrudník. S výdechem se předkloňte, držte protažení trupu. Za chodidlem uchopte levou rukou pravé zápěstí. Čelo nebo bradu položte pod koleno na levou holeň.

**5** Nehrbte se, rozšiřte ramena tak, aby byla uvolněná a zároveň aktivní. Znovu dobře „ukotvěte“ tělo na pravé sedací kosti. Rozvíjejte pozici a dál posuňte hrudník směrem kupředu a dolů. Vydržte 10 dechů.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na palec rovné nohy.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hrdina, předklon v sedu.

**PROTIPOZICE:** Kočka, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Levou hýždi podložte deskou nebo přeloženou pokrývkou.

b) Podložte nárt pokrčené nohy.

c) Nohu nataženou kupředu pokrčte v koleni.

d) Okolo polštářku chodidla natažené nohy oviňte pásek.

**ÚČINKY:** Uklidňuje, posiluje tělesnou stabilitu.

**6** S nádechem zvedněte trup do vzpřímené pozice, s nádechem narovnejte pravou nohu a vraťte se do pozice prut v sedu. Opakujte na druhou stranu.

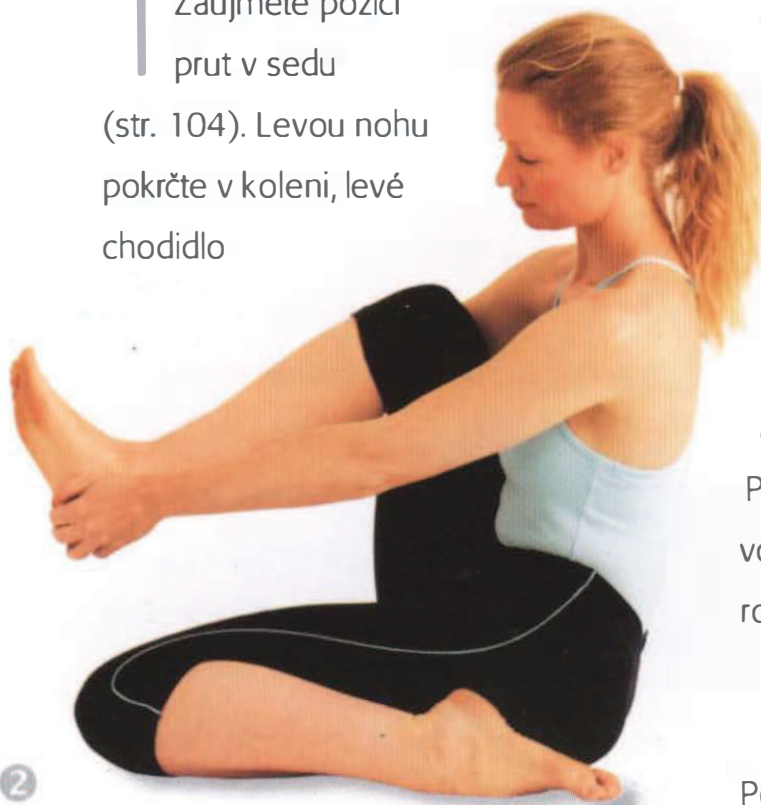




## Volavka

Króunčásana Natažená noha v této pozici připomíná krk a hlavu ptáka. Pozice protahuje podkolenní šlachy, rozhýbává boky, kolena a kotníky. Je podobná pozici prut se třemi výhonky, a to neobvyklým přístupem k zemské přitažlivosti.

1 Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Levou nohu pokrčte v koleni, levé chodidlo



položte k levému stehnu. Prsty směřují přímo vzad nebo lehce dovnitř, nikdy však ven. Nakloňte se vpravo, palec pravé ruky přiložte k vrcholku lýtkových svalů. Za pomoci palce vytočte masitou část lýtka směrem ven a vpravo a uhladte lýtko směrem k patě. Posadte se opět zpříma. Tlačte na pravou sedací kost, čímž se váha rozloží rovnoměrně mezi obě hýždě. Nártý prstů se dotýkají podložky, kolena jsou od sebe vzdálena několik centimetrů. Pokud v této pozici pravý kotník bolí,

praktikujte nejpíše pozici hrdiny (str. 120) a předklon v sedu s pokrčenou nohou a teprve pak se učte pozici volavky.

**2** Pravou nohu pokrčte v koleni a přitáhněte ji k trupu. Oběma dlaněmi uchopte pravou patu. Pravou nohu uveďte do svislé polohy, narovnejte. Dlaněmi zároveň tlačte patu dolů, jako byste chtěli zkrátit vzdálenost mezi patou a pravou sedací kostí. Jakkoli se toto počínání může zdát kontraproduktivní, ve skutečnosti pomáhá noze, aby se narovнала.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na prsty napjaté nohy.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hrdina a předklon v sedu s pokrčenou nohou, předklon v sedu.

**PROTIPOZICE:** Švec, můstek.

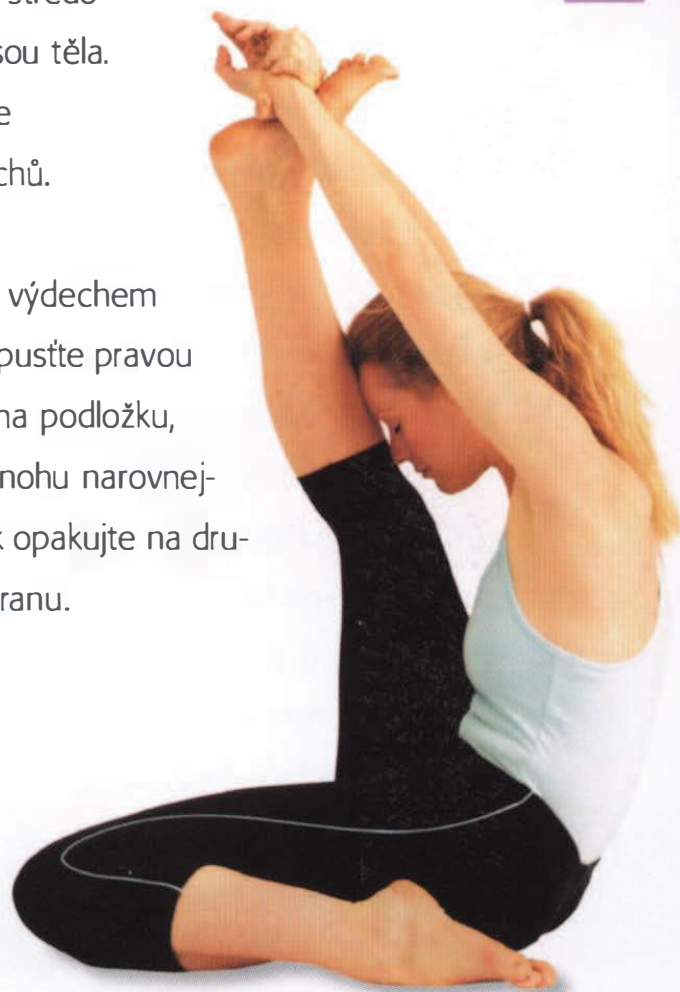
**USNADNĚNÍ:** a) Necvičte do konečné pozice. b) Okolo chodidla zvednuté nohy oviňte pásek a/nebo zvednutou nohu pokrčte. c) Nárt pokrčené nohy podložte.

**ÚČINKY:** Učí náročnosti a zároveň zklidňuje.

**3** Přitáhněte svaly pravého stehna ke stehenní kosti, a otevřete tak zadní část pravého kolene, přičemž pravou nohu (krk volavky) mějte stále nataženou. Ohněte bederní páteř (pohyb vychází z kostrče) a zvolna přibližujte bradu k pravé holeni. Pohled upírejte k pravému chodidlu. Pokud to jde, uchopte pravou rukou levé zápěstí. Nehrbte záda, nesklápějte hrudník. Pravou nohu mějte vyrovnanou v jedné linii se středovou osou těla. Vydržte 10 dechů.

**4** S výdechem spusťte pravou nohu na podložku, levou nohu narovnejte. Pak opakujte na druhé stranu.

3





## Protažení v sedu za oba palce vzhůru

Ubhaja padānguṣṭhāsana Tato pozice má podobné účinky jako předklon v sedu (str. 118), je však náročnější na udržení rovnováhy.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104) s nataženými nohama. Pokrčte nohy v kolenu, paty přiblížte k hýždím. Každý z palců u nohou uchopte palcem a ukazováčkem příslušné ruky. S výdechem napněte nohy vzhůru, tudíž balancujete na hýždích. Sedací kosti tlačte k podložce, podbřišek vtáhněte dovnitř směrem k páteři. Nesklápějte žebra do břicha – hrudník zvedejte směrem ke kolenům a protahujte páteř (pohyb vychází z kostrče). Paty protahujte kupředu, čímž napínáte spodní části

nohou. Obličej obraťte vzhůru k obloze, dbejte, aby krk zůstal „dlouhý“.

**2** Cítíte-li se v této pozici pohodlně, lze ji dále rozvinout podobně jako předklon v sedu, a to propletením prstů okolo chodidel. Vydržte několik dechů, pak uvolněte ruce i nohy.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený do oblasti tzv. třetího oka.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Lod'ka, předklon v sedu, volavka, volavka v polovičním lotosu

**PROTIPOZICE:** Relaxační poloha v lehu na zádech, můstek.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Pokrčte nohy v kolenou, ruce oviňte kolem nich. **b)** Okolo chodidel oviňte pásek. **c)** Místo prstů uchopte paty a při napínání nohy a trupu je pevně táhněte směrem zpět. **d)** Praktikujte opření zády nebo prsty o stěnu.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.

**3** Dalším zdokonalením této pozice je rovnovážná pozice v sedu se špičkami směřujícími vzhůru. Z pozice v sedu zvedněte nohy. Pokrčte je v kolenou tak, aby lýtka byla rovnoběžná s podložkou. Předloktí přiložte k lýtkům, paty uchopte do pootevřených dlaní. Stehna tiskněte k podbříšku.

**A** S výdechem narovnejte nohy, paty tlačte prsty dolů. Uzavřete štěrbinu mezi hrudníkem a stehny. Obličej přitáhněte k holením. Otevřete zadní část kolen, aby se kolena mohla co nejvíce napnout. Tato pozice se dále může stát

mudrou, symbolem bouře. **B** Pro zdokonalení pozice v mudru praktikujte velký uzávěr (str. 341). S výdechem spusťte paže a nohy k podložce a uvolněte se v relaxační poloze (str. 310).

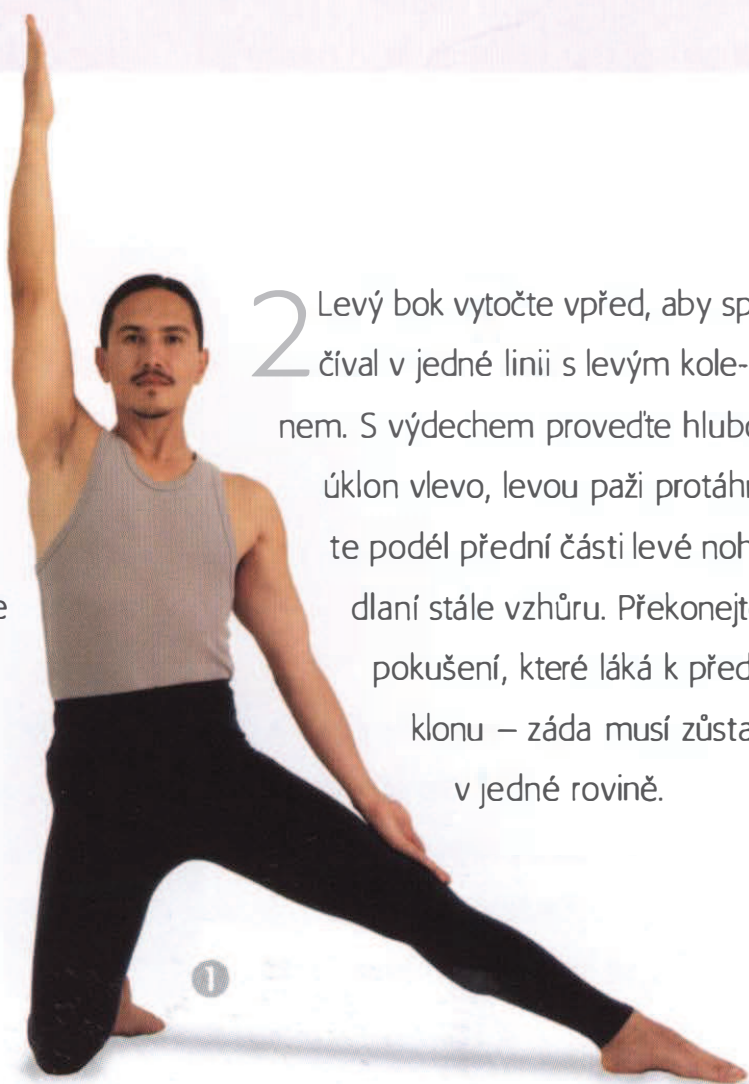




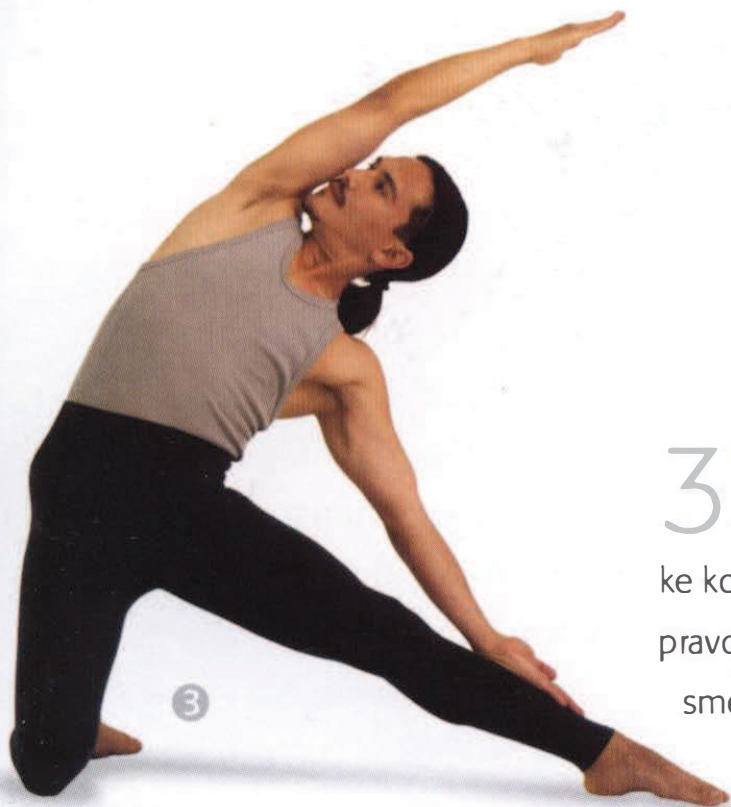
## Brána

**Parighāsana** Tato pozice nás svým neobvyklým tvarem vybízí, abychom se zamysleli nad tím, kdo jsme a jakou podobu na světě zaujímáme. Cvičíme na obě strany, čímž podporujeme cirkulaci prány, naší životně důležité energie.

**1** Klekněte si a levou nohu unožte. Levé chodidlo spočívá na podložce v jedné linii s pravým kolenem. Prsty levé nohy tiskněte k podložce, a aktivujte tak stehenní svaly napjaté nohy. Levou ruku položte dlaní vzhůru na levé stehno. Vtáhněte kostrč a páteř protáhněte vzhůru. S nádechem vzpažte pravou paží.



**2** Levý bok vytočte vpřed, aby spočíval v jedné linii s levým kolenem. S výdechem provedte hluboký úklon vlevo, levou paží protáhněte podél přední části levé nohy, dlaní stále vzhůru. Překonejte pokušení, které láká k předklonu – záda musí zůstat v jedné rovině.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený zpod paže vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Protážení stranou, obrácený předklon stranou hlavou ke kolenu, brána v sedu.

**PROTIPOZICE:** Můstek, předklon v sedu, pes tváří dolů.

**USNADNĚNÍ:** a) Pro lepší oporu se opřete levou dlaní o stehno. b) Pravou ruku založte v bok nebo ji vzpažte. c) Praktikuje v sedu se zkříženými nohama.

**ÚČINKY:** Uvolňuje.

**3** S nádechem se zvedněte po celé délce pravé strany těla, od kolene ke konečkům prstů. S výdechem ohněte pravou paži nad hlavou do oblouku směrem k levému chodidlu. Pravá podpažní jamka musí být otevřená, proto uvolněte pravou paži, čímž se mírně vrátí zpátky, a obě ramena tak zaujmou polohu přímo nad sebou. Dlaně obou rukou přiložte k sobě, pohled upřete zpod pravé paže vzhůru. Vydržte několik dechů, procíťte, jak se rozpíná hrudník.

**4** S nádechem uvolněte pravou paži, trupem přejděte zpět do vzpřímené polohy. Levou nohou přejděte zpátky do kleku. Zavřete oči, několikrát se nadechněte a vydechněte a zároveň procíťte subjektivní rozdíl v délce mezi pravou a levou stranou těla. Pak opakujte na druhou stranu.



## Roznožka v sedu

Upavišta konásana Tato pozice procvičuje vnitřní stehna, posiluje nohy, otevírá boky, podporuje krevní oběh v pánevní oblasti. Patří k nejužitečnějším pozicím praktikovaným při gynekologických potížích, protože reguluje menstruaci a funkci vaječnicků. Je vhodné ji praktikovat během menstruace a v těhotenství.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Roznožte. Kolena tlačte spodní stranou k podlaze, posilujete tak nohy a zajišťujete, že se

kolena nevytácejí ven a prsty ční vzhůru a neohýbají se dovnitř ani ven. Ruce položte na podložku vedle stehien. Paty odtažte směrem od boků, čímž protahujete spodní strany nohou. Zvedněte hrudník, pánev vytočte kupředu, aby se páteř v bederní oblasti víc prohnula.

Vydržte několik dechů.

**2** S výdechem se předkloňte, ukazovákem a prostředníkem uchopte palce u nohou, paže napněte. V této pozici ihned ucítíte, jak se protahují záda,

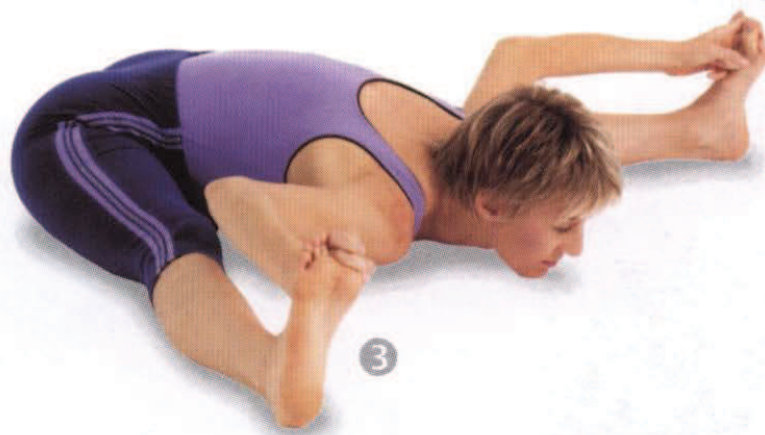




ovšem protáhnout zároveň také přední část trupu je poněkud složitější.

S každým nádechem vtáhněte pupek dovnitř směrem k páteři (viz břišní uzávěr, str. 338) a dbejte přitom na rovná záda. Zapojte do činnosti svaly přední části stehen. Vydržte několik dechů.

**3** S výdechem protáhněte hrudník směrem kupředu a dolů. Je-li to možné, položte čelo, bradu anebo hrudník na podložku. Roztáhněte ruce do stran, aby se hrudník řádně otevřel. Kolena a prsty nohou směřují vzhůru. Dýchejte klidně a pravidelně a při zdokonalování pozice postupujte opatrně. Při uvolňování uchopte nohy pod kolena a teprve pak snožte.



## POKYNY

**POHLED:** Upřený kupředu a vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene, předklon v sedu, předklon k zemi s roznožením.

**PROTIPOZICE:** Švec, kráva, můstek.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Pozici neprovádějte do konečné fáze. **b)** Okolo chodidel ovažte pásky, nebo uchopte nohy výš. **c)** Sedte na přeložené pokrývce a/nebo zády ke stěně.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.



## Protažení stranou v sedu

Páršva upavišta konásana Protažení stranou procvičuje ztuhlá záda a navrácí tělu ztracenou pružnost. Varianta ve zkrutu uvolňuje bederní páteř, podobně jako pozice předklon stranou v sedu s hlavou pod úrovní kolene.



**1** Proveďte sed s širokým roznožením. Kolenní česky a prsty nohou směřují vzhůru. Protáhněte paty a vytočte prsty vzad směrem k trupu. Konečky prstů položte na podložku za sebou. Několikrát se nadechněte a vydechněte a zvedejte trup směrem od boků vzhůru. Nevytahujte však ztěžka a „se skřípěním zubů“, ale snažte se o nenucený a příjemný pohyb.

**2** Jakmile se cítíte uvolnění a protažení, vzpažte levou paži.

Pravou ruku položte na pravé stehno. S výdechem proveďte hluboký úklon vpravo a utvořte oblouk sahající od levého boku k levému spodnímu zápěstí. Pokračujte v úklonu vpravo a levou stranu trupu víc zakulaťte, jako byste se chtěli žebry na levé straně hrudního koše dotknout stěny. Toto vypínání žeber na levé straně hrudního koše dodává pozici pocit lehkosti.





**3** Jestliže jste ohebnější, můžete oběma rukama uchopit chodidlo. Pozor, nesnažte se zarputile dosáhnout chodidla za cenu zploštění a ztráty oblouků po stranách trupu. Levé rameno spočívá nad pravým, nikoli před ním. Levou sedací kost tlačte k podlaze. Protáhněte energetickou linii z levého boku do levé ruky. Vydržte 5–10 dechů.

vyrovnejte do vodorovné polohy s pravou nohou, levý kyčel se protahuje stejným směrem. Levé rameno a paži snižte, aby se ocitlo ve stejné úrovni s pravým.

Uchopte polštářek chodidla. Rozšířte mentální energii do levé nohy. Nohu tiskněte spodní stranou k podlaze, protahujte patu kupředu. S každým nádechem vtahujte pupek. S každým výdechem přibližujte volná žebra ke koleni a prociťujte, jak se při větším zkrutu zužuje pás. Vydržte 5 či 10 dlouhých dechů. Pak opakujte na druhou stranu.

**4** Nyní vytočte trup směrem z podbřišku, až se pupek ocitne nad stehnem. Hrudní kost



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Obrácený příjemný sed, brána v sedu, předklon stranou v sedu s hlavou pod úrovní kolene, roznožka v sedu.

**PROTIPOZICE:** Švec, kráva.

**USNADNĚNÍ:** a) Pravou nohu pokrčte v koleni. b) Protážení stranou – zůstaňte u stadia 2. c) Zkrut – uchopte stehno nebo lýtko.

**ÚČINKY:** Rozhýbává, rozcvičuje.



## Švec



**Baddha konásana** Tato pozice v sedu účinně protahuje vnitřní svaly stehen. Denní procvičování této pozice pomůže všem, kdo mají potíže se ztuhlými bedry. Pozice je zaměřena hlavně na oblast hráze, tudíž posiluje a povzbuzuje orgány celé pánevní oblasti.

**1** Zaujměte polohu prutu v sedu (str. 104). Široce roznožte, nohy pokrčte v kolenou a přiložte chodidly k sobě. Nohy přitáhněte k tělu, paty přitiskněte k hrázi.

**2** Konečky prstů opřete o podložku za zády. Pevně se opřete o sedací kosti a současně protahujte páteř



vzhůru a zvedejte srdeční centrum. Zaměřte pozornost k vnitřnímu okraji stehen. Protahujte je směrem ven ke kolenům, jako byste se snažili kolena dotknout protilehlých stěn. Tento pohyb pomáhá přiblížit kolena k podlaze. S dlouhým výdechem uvolníte napětí ve vnitřních stehnech – cvičení silou nevede k úspěchu, tato pozice je totiž záležitostí nenuceného pohybu.



4

4 Předkloňte se, lokty tlačte k vnitřním stehnům. Čelo se dotýká podlahy, přední část těla je natažená.

3 Jakmile nabudete dojem, že jste si na vzpřímenou pozici dostatečně zvykli, uchopte oběma dlaněmi chodidla. Palci rukou oddělte palce nohou od ostatních prstů a „rozprostřete“ chodidla tak, že se otevírají jako kniha. Tento pohyb pomáhá kolenům blíže k podložce. Jiná možnost: Propleťte prsty okolo chodidel a protahujte pas po stranách vzhůru, čímž pomáháte trupu zvednout se směrem od boků.



5

5 Rovnovážnou variantu pozice ševce představuje pozice stlačeného pupku. Chodidla uchopte do pootevřených dlaní a zvedněte je co nejvýše. Palce přiblížte směrem k hrudníku. Chodidla směřují k tělu, kolena naopak tlačí zpět. Pokud to jde, oviňte předloktími chodidla a uchopte lokty.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Směřuje na špičku nosu nebo kupředu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Uzavřená roznožka v lehu, předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene, dítě s protažením, věnec, přípravné cviky pro pozici lotosu.

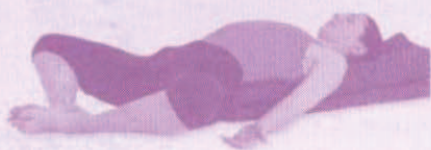
**PROTIPOZICE:** Roznožka v sedu, hrdina, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Posadte se zády ke stěně. b) Sedněte si na polštářek nebo přeloženou přikrývku. c) Na horní stranu stehna položte jako zátěž sáček s pískem.

**ÚČINKY:** Napomáhá otevírání.



## Uzavřená roznožka v lehu



**Supta baddha konásana** Tato pozice mírně otevírá boky a adduktory vnitřních stehien. Zmírňuje mnohé trávicí neduhy a potíže s plodností, neboť způsobuje hojně prokrvení pánevní oblasti, což příslušným orgánům velmi prospívá. Tato varianta otevírá hrudník a podporuje pravidelné dýchání.

**1** Zaujměte polohu prutu v sedu (str. 104). Kříž podložte úzkým koncem podhlavníku nebo krátkou stranou jedné, dvou či tří přeložených pokrývek. Široce roznožte, pokrčte nohy v kolenou a přiložte chodidla k sobě. Paty tlačte vzhůru proti hrázi. Pro lepší pohodlí můžete chodidla svázat např. páskem od koupacího pláště, aby zůstala v požadované poloze a příjemná trakce v kříži zůstala zachována. Pokud této možnosti využijete, ovažte pásek do smyčky kolem chodidel a vedte jej mezi kolena vzhůru a okolo beder. Sedíte-li,

pásek spočívá mezi vnitřními stehny. Mějte jej volně položený a utáhněte jej až poté, kdy si opět lehnete.

**2** Lehejte si na záda, obratel po obratli, až se položíte celým trupem. Hýždě jsou plně v kontaktu s podlahou, horní část těla je celá podložená přikrývkami. Pokud zjistíte, že dokážete přitáhnout paty bliž k tělu, pásek utáhněte. Dbejte, aby krk ležel v jedné linii s páteří, bradu přitáhněte k hrudníku. Pokud chcete, podložte si hlavu malým polštářkem, aby ležela výš než srdce.

**3** Paže položte volně podél těla, zavřete oči, soustředte se na vlastní bytí. Uvolněte břicho. Uvolněte napětí v kyčelních jamkách a otevřete vnitřní stehna jemné síle zemské přitažlivosti. V pozici setvejte 5–10 minut, dýchejte klidně a pravidelně.

**4** Následující varianta je poněkud snazší. Lehněte si do relaxační polohy (str. 310). Roznožte, chodidla přiložte k sobě a posuňte ke slabinám. Experimentujte, až najdete optimální vzdálenost mezi chodidly a třísky. Paže položte volně podél těla. Spodní část šije je natažená, bradu přitiskněte k hrudníku.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený do vlastního nitra.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Dítě s protažením.

**PROTIPOZICE:** Dítě, hrdina.

**USNADNĚNÍ:** a) Každé koleno podložte přeloženou pokrývkou. b) Trup podložte vyšší vrstvou příkrývek.

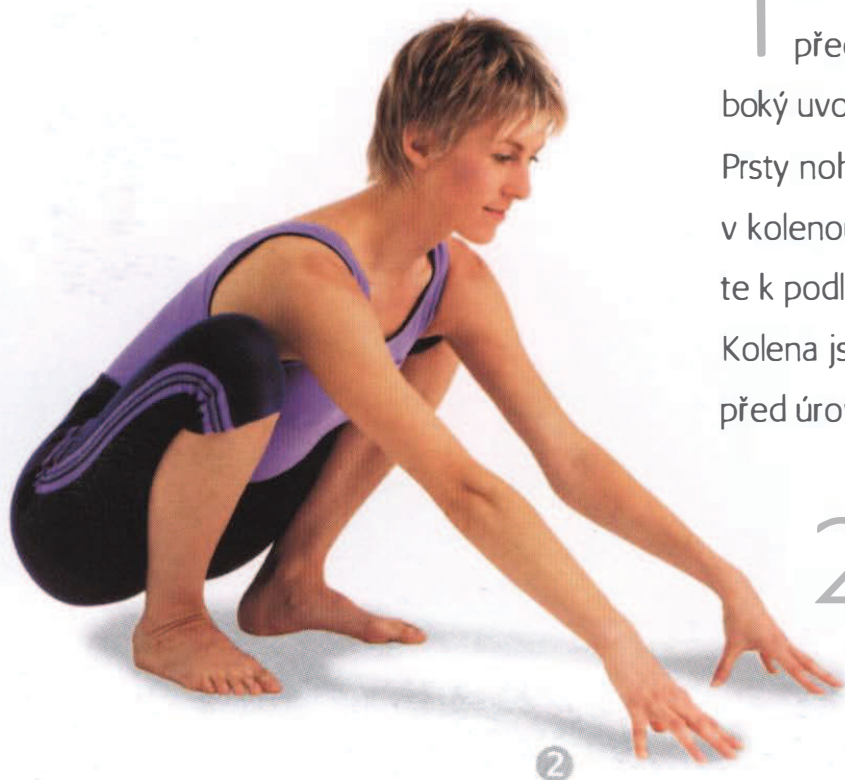
**ÚČINKY:** Vyživuje pánevní oblast.





## Věnec

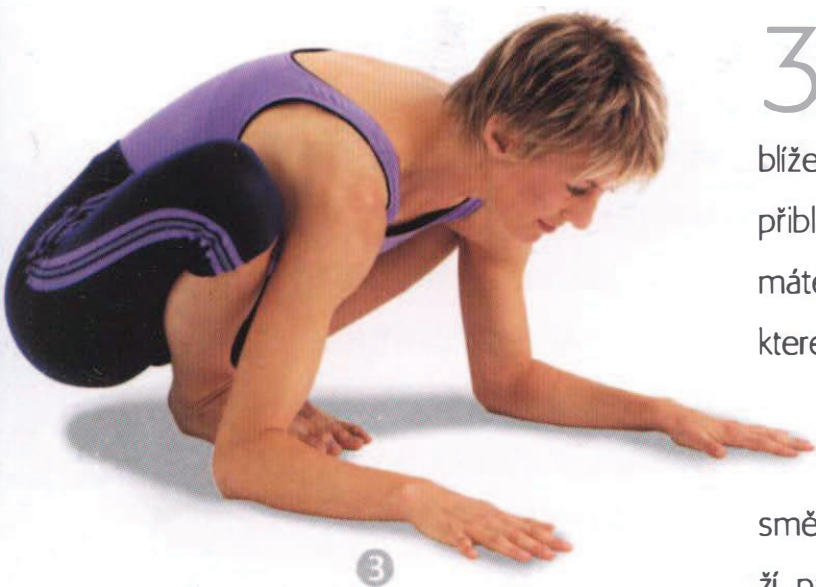
Malásana Hluboký dřep s chodidly u sebe mimořádně prospívá svalům, orgánům a jemné tkáni pánevní oblasti. Nohy jsou svěží, boky otevřené, bederní páteř natažená. Na Západě bývá tato jednoduchá pozice často považována za nečekaně obtížnou, neboť tamní obyvatelé obecně nejsou zvyklí sedět ve dřepu.



1 Široce se rozkročte a provedte předklon podle pokynů k pozici hluboký uvolněný předklon ve stoji (str. 313). Prsty nohou vytočte ven, nohy pokrčte v kolenou, zvedněte paty a hýždě přiblížte k podložce až do hlubokého dřepu. Kolena jsou daleko od sebe a dosahují před úroveň prstů.

2 Paže natáhněte, prsty se dotýkají podložky. Boky nechte klesnout, prsty pomáhejte pánvi udržovat rovnováhu. Paty přiblížte k podložce.





**3** Jestliže se paty blíží téměř k podložce nebo se jí dotýkají, posuňte chodidla blíže k sobě, aby se dotýkala palci, a opět přiblížte paty k podložce. Představte si, že máte ke kostrči připevněné malé závaží, které jí pomáhá stáhnout ještě více k podlaze. Předkloňte se a pŕjde-li to, položte předloktí na podlahu. Prsty směřují kupředu. Daří-li se vám to bez potíží, pak položte předloktí volně podél stehů, přičemž prsty směřují vzad. Uchopte se za paty a předkloňte se ještě víc kupředu.

### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

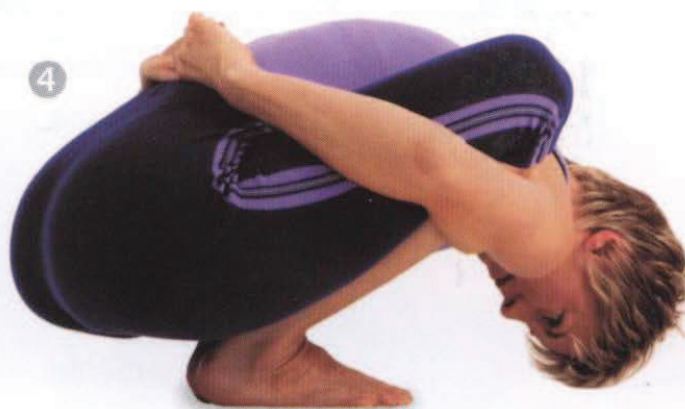
**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Švec, roznožka v sedu, předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene.

**PROTIPOZICE:** Hrdina, prut v sedu, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Zůstaňte u počátečních stadií pozice. Kolena podložte přeloženou přikrývkou. b) Ruce za zády oviňte páskem.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.

**4** K dosažení konečného stadia pozice vytočte ramena a jednu paži po druhé oviňte pod holení tak, že dlaň spočívá hřbetem na kříži. Spojte prsty. Paty položte zlehka na podlahu. Mírněte se v sebekritice. Buďte spokojeni s tím stadiem pozice, kterého se vám podařilo dosáhnout, a vydržte 5–10 dechů.





## ▲ Kráva

**Gómukhásana** Tato pozice při pohledu shora připomíná hlavu krávy (přesněji řečeno býka), přičemž chodidla představují rohy a kolena znázorňují tlamu. Mnozí cvičící ale tvrdí, že je třeba cvičit pozici s chodidly v symetrické poloze, jinak prý připomíná spíše jednorožce! Pozice krávy posiluje boky, nohy a ramena.

**1** Při rozcvičení boků bývá vhodné zaujmout pozici kotníku u kolene. Proveďte sed se zkříženými nohama, přičemž levá noha je vpředu. Levou nohu zvedněte a položte levým kotníkem na pravé koleno. Spodní nohu posuňte tak, aby pravý kotník spočíval na podložce pod levým kolenem a holeně se stehny vytvářely trojúhelník. Zvedněte chodidla, zapojte do činnosti svaly vnitřních stehů a lýtek. Levé koleno se uvolňuje. Pro účinnější otevírání boků se předkloněte a posuňte ruce po podložce. Setrvejte 1 minutu, pak strany vyměňte.

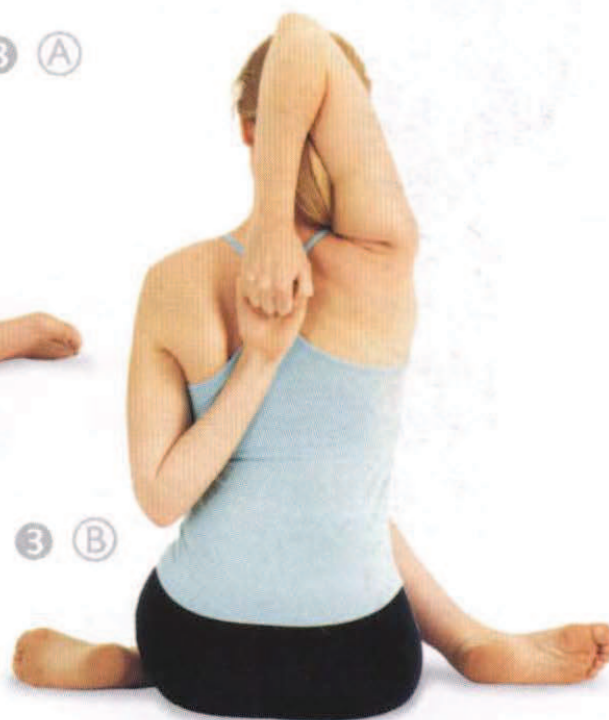
**2** Sedněte si, roznožte a mírně pokrčte nohy v kolenou. Pravé chodidlo vsuňte pod levé, patu posuňte k levému boku. Prsty směřují vlevo. Levé chodidlo přiblížte k pravému boku, přičemž prsty míří vpravo. Levé koleno by nyní mělo být nad pravým kolenem.

**1**



Pokud se vám tohoto stadia nepodaří dosáhnout, věnujte se cvikům pro posílení boků a využijte jich jako přípravy pro pozici krávy (str. 140) a polovičního uzavřeného lotosu v předklonu v sedu (str. 146). Váhu rozložte rovnoměrně na obě sedací kosti. Levé koleno tlačte oběma rukama dolů, aby bylo co nejbližší pravému.

**3** Levou paží upažte a vytočte rameno dovnitř. Paže je dlaní vzad, palec směřuje dolů. Pokrčte paži v lokti a položte ruku na kříž dlaní ven. Natáhněte pravou paži a vytočte ji z ramene tak, že palec směřuje vzad. Pak pokrčte paže v loktech a sepněte ruce za zády. Zvedněte hrudník, pravý loket posuňte vzad, bliž k středové linii vedoucí za hlavou. Pohled zřepředu , pohled zezadu . Uvolněte nejprve ruce, pak nohy. Opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Příjemný sed v předklonu, poloviční lotos, kráva v předklonu.

**PROTIPOZICE:** Hrdina, dítě s protažením, prut v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Sedněte si na desku nebo na přeloženou pokrývku. b) Mezi dlaněmi držte pásek a posunujte po něm dlaně k sobě.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.

## Kráva v předklonu

Gómukha paščimóttanášana Jak se zdá, tuto pozici zkrátka nelze „ošidit“. Vrchní noha tlačí na stehno a zamezuje tak jakémukoli nevědomému ohýbání spodní nohy v koleni, čímž zvyšuje účinnost pozice. Poloha paží zásadním způsobem zamezuje hrbení zad a udržuje svaly v oblasti horní páteře v činnosti.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte v koleni a přeložte ji přes levé stehno. Prsty směřují ven. Pravé koleno bude ležet na levém.

**2** Pravou paži vzpažte. Uvolněte ramenní kloub a vytočte paži tak, že malíček směřuje kupředu. Paži pokrčte v lokti a položte ji dlaní mezi lopatky. Levou paži upažte a vytočte rameno tak, že palec směřuje dolů.

Pak dejte levou paži za záda a sepněte dlaně mezi lopatkami.



**3** Zvedněte hlavu, bradu přitáhněte k hrdlu, zadní strana krku je natažená. Horní loket otevřete směrem ke stropu a za hlavu, aby se posunul blíže k středové linii těla. Současně zvedněte srdeční centrum.

**4** Sedíte zpříma. Zvedejte trup z pánve. Jestliže se v této poloze cítíte pohodlně, s výdechem vtáhněte podbřišek směrem k páteři a zároveň se předkloňte a nalehněte horní částí těla na nohy. Snažte se dosáhnout volnými žebry za vrchní koleno. Zapojte břišní svaly a pokuste se natáhnout co nejvíce kupředu a dolů. Vydržte 5 dechů, protahujte trup kupředu a zároveň otevírejte ramena. Poloha paží vás nutí zůstat v relativně vzpřímené pozici.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na prsty natažené nohy.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon v sedu, kráva, předklon v sedu se zkrříženými nohama, poloviční Matsjendrova poloha, cvik pro otevírání boků, který je součástí pozice polovičního uzavřeného lotosu v předklonu v sedu.

**PROTIPOZICE:** Můstek, kobyłka.

**USNADNĚNÍ:** a) Vrchní koleno je ve vzduchu, chodidlo na podlaze.

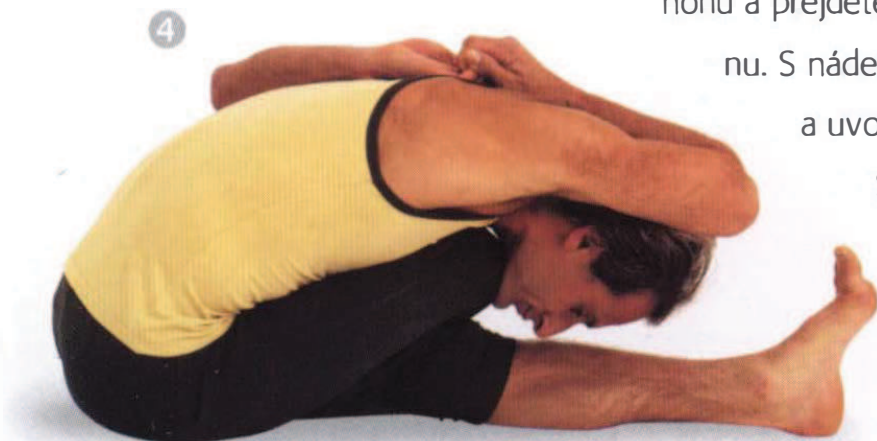
b) Nepředklánějte se. c) Dlaně přibližujte k sobě za pomoci pásku.

**ÚČINKY:** Napomáhá otevírání.

Nyní uvolněte paže, aniž byste hrbili záda, uchopte přední chodidlo nebo nohu a přejděte do hlubokého předklonu. S nádechem zvedněte trup a uvolněte paže nad hlavou.

S výdechem paže spusťte a vraťte se do pozice prutu v sedu.

Opakujte na druhou stranu.





## Mudrc v předklonu

**Maričjasana** Tato pozice procvičuje podkolenní šlachy, otevírá boky, stimuluje krevní oběh v oblasti pánve a břicha.



2

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte v koleni, chodidlo položte před pravou sedací kost, prsty směřují kupředu. Pravé chodidlo je od levého vnitřního stehna vzdáleno zhruba 5–8 cm. Několikrát se pokuste přisunout holeň blíž, přičemž pokaždé přitáhněte patu blíž k levé hýždi.

**2** Levou rukou se za zády pevně opřete o podlahu, což vám pomůže naklonit pánev kupředu. Možná se vám



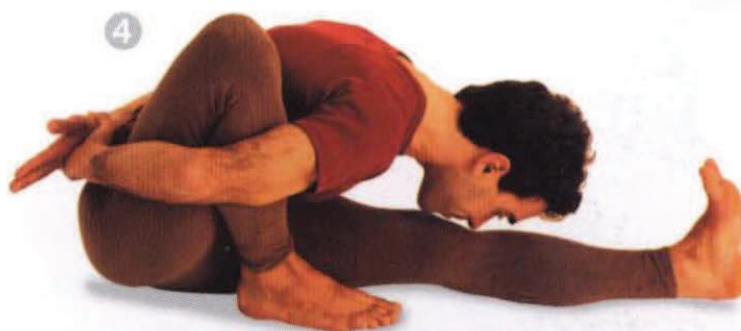
dokonce podaří naklonit pánev tak, že zvednete hýždě z podlahy. Pravou paži natáhněte podél levé vnitřní nohy, pravá podpažní jamka leží proti levé holeni. Rameno otočte dovnitř, palec směřuje dovnitř a dolů.

**3** Ruku stáhněte zpět a oviňte paži kolem pokrčeného kolene. Paži nechte na místě a dosedněte pevně oběma hýžděmi na podložku.



**4** Levou paži předpažte. Vytočte rameno, paži dejte za záda a pravou rukou uchopte levé zápěstí. S výdechem protáhněte přední část těla, předkloňte se a protáhněte volná žebra směrem od kyčelních kostí a dolů. Temeno vytahujte směrem k prstům levé nohy, brada se blíží k levé holeni. Levá noha je aktivní, koleno a prsty směřují vzhůru, nikoli stranou. Levou nohu tlačte spodní stranou

k podlaze. Opřete se o pravé chodidlo, jako byste se s jeho pomocí chystali vstát. Ramena jsou rovnoběžná s podložkou. Obě zápěstí odtahujte směrem od zad, jako byste chtěli napřímít paže. Vydržte nejméně 10 dechů. S výdechem uvolněte ruce a přejděte do polohy prut v sedu. Opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na prsty natažené nohy.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene, předklon v sedu, mudrc s uzavřením.

**PROTIPOZICE:** Můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Ruce spojte za zády páskem. b) Nepřecházejte do stadia předklonu. c) Z této pozice lze rovněž učinit pozici ve zkrutu, a to vytočením trupu vlevo (směrem od pokrčeného kolene). V tom případě předklon odpadá.

**ÚČINKY:** Zklidňuje, podporuje tělesnou stabilitu.

## Poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu

### Ardha baddha pašchimóttanásana

Tento předklon vpřed otevírá boky a kolena a protahuje páteř. Zároveň podporuje krevní oběh v pánevní oblasti, čímž posiluje příslušné orgány. Poloha paty prospívá činnosti trávicí soustavy.



**1** Někteří cvičící považují za užitečné nejprve rozcvíčit boky „kolébáním“ jedné nohy před hrudí. Uchopte koleno a chodidlo a tlačte je k sobě. Pokud se vám to podaří, můžete opřít koleno a chodidlo v ohbích loktů a proplést prsty na lýtku. Pak zvolna pohupujte pokrčenou nohou ze strany na stranu, a procvičujte tak kyčelní kloub. Pomalu a klidně procvičte hybnost kloubu po maximální hranici. Opakujte na druhou stranu.

**2** Proveďte sed s nataženými nohama podle

pokynů k pozici prut v sedu (str. 104). Levou nohu pokrčte v koleni podobně jako při procvičovací pozici. Nyní přejděte do pozice polovičního lotosu (str. 152): levé chodidlo přitáhněte co nejbližší k pupku, levé koleno vlastní vahou směřuje k zemi, čímž se poněkud suně kupředu (proto





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k prstům natažené nohy nebo na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Švec v lehu, předklon stranou v sedu s hlavou pod úrovní kolene, kráva.

**PROTIPOZICE:** Předklon v sedu s pokrčenou nohou, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Zůstaňte u prvního stadia pozice. b) Neovíjejte paži kolem těla.

c) Uchopte pásek ovázaný okolo napnutého chodidla a/nebo okolo kotníku pokrčené nohy. d) Paži natáhněte jen ke koleni.

e) Chodidlo pokrčené nohy položte na podlahu, nikoli na stehno.

**ÚČINKY:** Zklidňuje.

nasměrujete-li boky vpřed, cítíte v kyčelní jamce protáčení kloubu stehenní kosti).

**3** Vnější kotník přiložte co nejvýše k pravému stehnu. Pokud se dokážete dotknout stehna pouze vnějším okrajem chodidla, hrozí nebezpečí, že si natáhnete vazy, proto nejprve procvičujte otevírání boků a tuto pozici zařaďte později.

**4** S výdechem vytočte trup vlevo, levé rameno otočte dovnitř, levou ruku dejte za

záda předloktím k pasu a prsty levé ruky uchopte prsty levého chodidla.

**5** Protáhněte páteř. Pak předkloňte trup (pohyb vychází z boků), hrudník přiložte co nejbliž k pravému stehnu. Pravou rukou uchopte pravé chodidlo. Palec levého chodidla uchopte palcem a ukazovákem levé ruky.

**6** Vydržte 5 dechů. Hrudník posuňte kupředu, lopatky tlačte dolů. Protahujte přední část těla.

S nádechem přejděte trupem do vzpřímené pozice. Opakujte na druhou stranu.



## Mudrc B

**Maričjasana B** Tato pozice protahuje podkolenní šlachy, otevírá boky a zlepšuje krevní oběh v pánevní oblasti. Díky tlaku paty na břicho podporuje také činnost trávicího traktu.



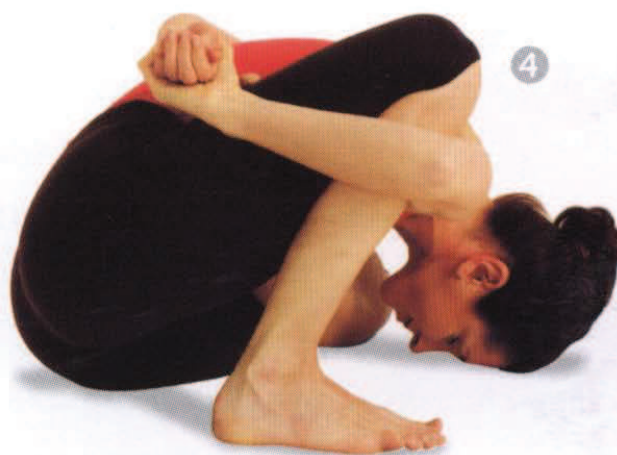
**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Levou nohu pokrčte v koleni a chodidlo položte na stehno pravé nohy, co nejbliže ke slabinám (pozice polovičního lotosu, str. 152). Příprava k této pozici (poloviční lotos) viz poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu (str. 146).

**2** Pokrčte pravé koleno, pravé chodidlo položte před pravou sedací

kost. Prsty směřují kupředu. Opřete se o chodidlo. Pravé chodidlo je od levého vnitřního stehna vzdáleno zhruba 8 cm.

S výdechem předpažte pravou paži. Vytočte rameno tak, že loket směřuje

vzhůru. Levou rukou se opřete o podložku za sebou a nakloňte se kupředu, přičemž pravou stranou hrudního koše protáhněte podél vnitřní strany pravého stehna.



**3** Pravou ruku vytočte vpravo, paži oviňte okolo pokrčeného kolene. Levou ruku dejte za záda a uchopte levé zápěstí.

**4** S výdechem se předkloňte kupředu, čelo položte na podložku. Ramena jsou rovnoběžná s podlahou. Dbejte na protaženou přední část těla a rovná záda. Zápěstí zvedněte vzhůru. Vydržte deset dechů.

**5** S výdechem uvolněte ruce, posadte se do vzpřímeného sedu, narovnejte nohy. Opakujte na druhou stranu.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Mudrc v předklonu A, poloviční lotos, poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu.

**PROTIPOZICE:** Můstek.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Neprovádějte konečnou pozici. **b)** Ruce za zády oviňte páskem. **c)** Místo spojování rukou za zády uchopte oběma rukama pravé koleno nebo jednoduše zůstaňte v sedu vzpřímeném.

**ÚČINKY:** Napomáhá uklidnění.

## Předklon v sedu stranou s hlavou pod kolenem, s protažením prstů



Džanu Šíršásana C Tato pozice účinně procvičuje klouby, boky, kolena. Protahuje podkolenní a Achillovy šlachy a mimoto posiluje břišní orgány.

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte v koleni, pravou patu uchopte levou rukou a prsty pravé nohy pravou rukou (pravé předloktí spočívá mezi pravým stehnem a lýtkem). Prsty nohy posuňte směrem ke hrázi, prsty pravé ruky je přitahuj-

te směrem k tělu a zároveň levou rukou tlačte patu kupředu do svislé polohy. Pro mnohé cvičící je tato pozice velmi obtížná. Ti, kteří nejsou schopni provést v této poloze předklon, praktikují pozici v sedu vzpřímeném. Pro mnohé cvičící bude jóga zahrnovat mimo jiné také učení, jak se spokojit s dosaženou polohou, třebaže jste nedosáhli konečné pozice.

**2** Pro dosažení zkrutu je nutno vytočit břicho vlevo. S nádechem natáhněte pravou ruku a rameno vpřed a uchopte vnitřní okraj levého chodidla.



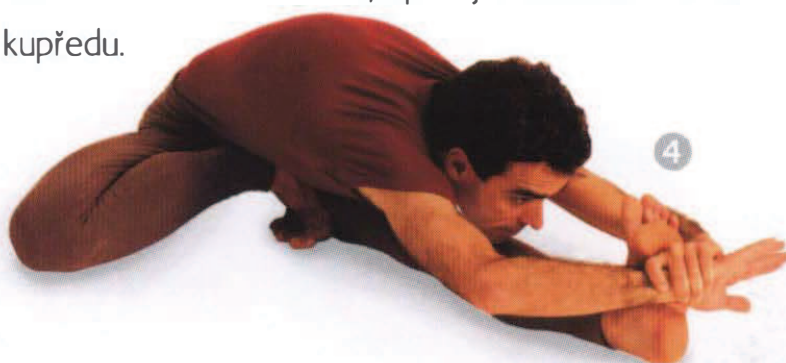


**3** S výdechem se předkloňte, položte hlavu na levou holeň a temeno vypněte směrem k prstům.

**4** Natáhněte levou ruku a za chodidlem uchopte pravé zápěstí. Jestli dostatečně ohební, přiložte bradu k holeni a upřete pohled kupředu. Toto je konečná pozice předklon stranou v sedu s hlavou pod kolenem, s protažením prstů.

**5** Bez ohledu na to, ke kterému stadiu pozice jste dospěli, vtaňujte s každým nádechem podbřišek (viz břišní uzávěr, str. 338). Ucítíte, jak se zvedá hrudník, aby se s každým výdechem mohl posunout víc kupředu – budete mít dojem, jako byste volnými žebry klouzali podél stehna směrem ke koleni.

**6** S nádechem přejděte do vzpřímeného sedu. Vraťte se do pozice prut v sedu, opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na palec napnuté nohy.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon stranou v sedu s hlavou pod kolenem, švec, předklon s protažením prstů.

**PROTIPOZICE:** Prut v sedu a loďka, obojí s protažením prstů a protažením za pomoci kolen.

**USNADNĚNÍ:** a) Neprovoďte až ke konečné pozici. b) Nedosáhnete-li k chodidlu, uchopte stehno, lýtko nebo kotník napjaté nohy nebo ovažte okolo chodidla pásek.

**ÚČINKY:** Přináší uklidnění.

## Lotosový sed



**Padmāsana** Toto je nejznámější jógová pozice. Omezuje krevní oběh v nohou (tudíž snižuje jejich citlivost), proto patří k nevhodnějším pozicím pro pránajámu a meditaci. V lotosovém sedu bývá často zobrazován Buddha.

**1** Lotosový sed praktikujte po zvládnutí přípravných pozic – viz pozice kráva (str. 140) a poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu (str. 146).



**2** Zaujměte pozici prutu v sedu (str. 140).

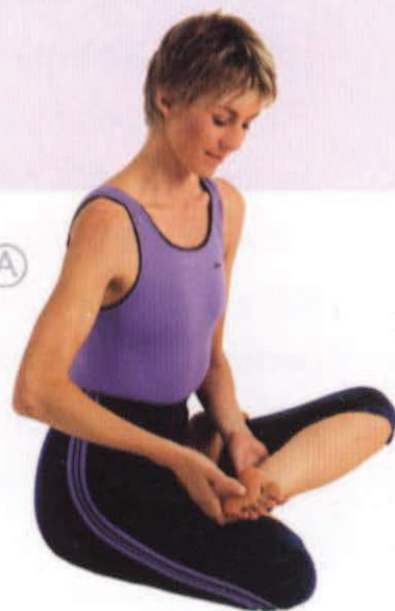
Pravou nohu pokrčte v koleni, uchopte oběma rukama pravé chodidlo. Držte je zvednuté, patu nesnižujte k levému stehnu. Pravé

koleno se neposouvá stranou vpravo, ale směruje spíše kupředu, přední části

kyčelních kostí se přibližují k sobě.

Prociťujte pohyb stehenní kosti v kyčelním kloubu. Pravé chodidlo položte na levé stehno co nejbližší ke slabinám, patu přibližte k pupku. Tato pozice bývá někdy nazývána polovičním lotosem. Ruce položte na holeň a přední část stehna u kolene, stiskněte je k sobě a předejte užitečnou sílu koleni.

**3** **A**





**3** Nyní pokrčte levou nohu v koleni. Zřejmě máte v úmyslu položit levé chodidlo na pravé koleno, pokud možno co nejvýše ke slabinám.

Místo toho ale můžete přitla-

čit pravé koleno blíže k podložce, a levý kotník tak může vklouznout nahoru a podél stehna. **A** Obě chodidla by měla směřovat vzhůru. **B** Pokud vás bolí kolena, věnujte se raději přípravným pozicím. Lotos vytváří malé prohnutí v bederní oblasti, proto při každém provádění pozice vyměňte nohy a jako první ohýbejte tu nohu, která v předchozím případě přišla na řadu jako druhá.

### UPOZORNĚNÍ

Podle hathajógy pradípiky „lotos léčí všechny neduhy“. Vyžaduje však pružná kolena a boky. Na Západě nebývá tato pozice považována za začátečnickou, nýbrž za pokročilou. Mnozí jogíni zjistili, že je zapotřebí nejméně deseti let cvičení, než člověk může prohlásit, že pozici bezpečně ovládá. Nikdy neuvádějte nohy do předepsané polohy silou, neboť může dojít k vážnému poškození kolen. Vytrvalým cvičením – které je v józe klíčem k úspěchu – získají časem boky i kolena pružnost potřebnou k pohodlnému sedu.

### POKyny

**POHLED:** Upřený kupředu. Oči však mohou být i zavřené.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Dokonalý sed, švec, přípravné cviky k polovičnímu lotosu, kráva, poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu, mudrc B, mudrc ve zkrutu s uzavřením.

**PROTIPOZICE:** Hrdina, prut v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Levé chodidlo nepokládějte na pravou nohu, ale zasuňte je pod ni. b) Pro cvičení v sedu zcela postačí jednoduchá pozice se zkříženými nohama.

**ÚČINKY:** Napomáhá uklidnění, vybízí k meditaci.



## Uzavřený lotos v sedu

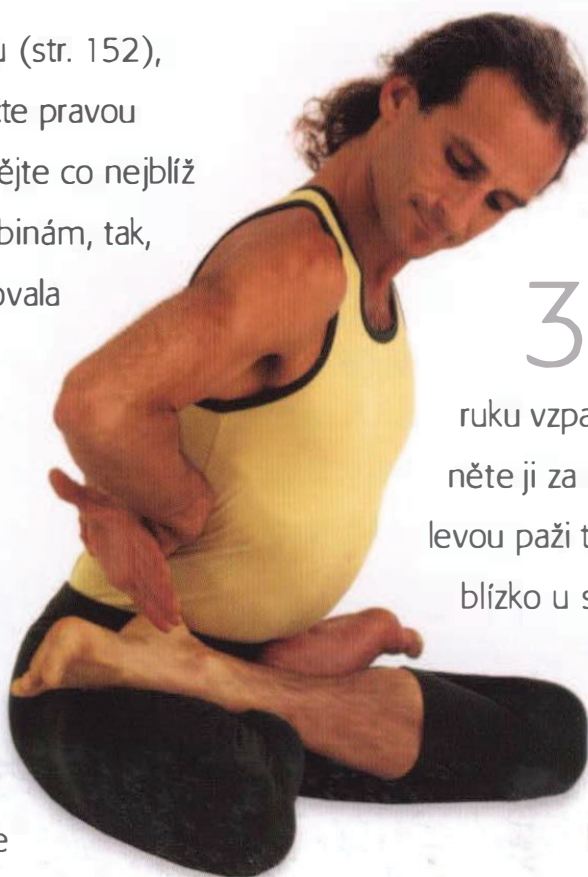
Tato pozice je pokračováním lotosového sedu (str 152). Ruce jsou zkřížené za zády a drží chodidla. Pozice účinně procvičuje ramena, otevírá hrudník a zmírňuje zakřivení hrudní páteře. Varianta v předklonu mimoto podporuje trávení.

**1** Zaujměte pozici lotosu (str. 152), přičemž nejprve pokrčte pravou nohu, pak levou. Kolena mějte co nejbliž k sobě, paty co nejbliž slabinám, tak, aby chodidla lehce přesahovala stehna.

**2** Levou ruku dejte za záda. Nakloňte se kupředu a uchopte palec levé nohy. Vytočte trup doleva a je-li to nutné, pravou rukou uchopte levé zápěstí. Patu vytáhněte

k podbřišku a uchopte palec pevněji.

**3** Nyní se vytočte vpravo, pravou ruku vzpažte a přehoupněte ji za zády a přes levou paži tak, aby lokty byly blízko u sebe.

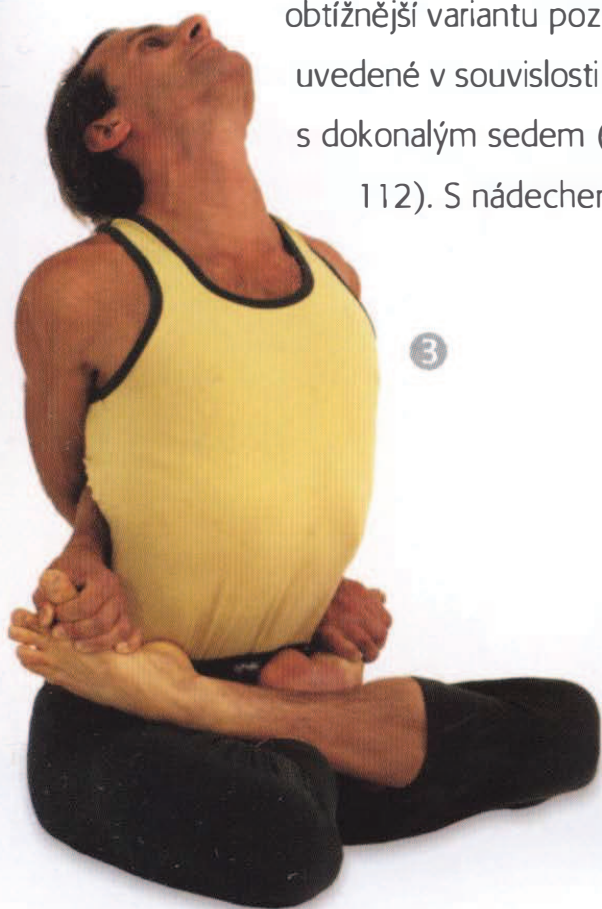




Pravou rukou uchopte pravé chodidlo. Zpočátku vám pomůže, nakloníte-li se lehce kupředu, neboť tak lépe uchopíte levé chodidlo. Posadte se zpříma, podbříšek vtáhněte dovnitř, ramena tlačte vzad, zvedněte hrudník a tvář obraťte k obloze.

**4** Nakloněním kupředu a překlopením trupu přes paty, s bradou u podložky a rukama dosud svírajícíma palce nohou vytvoříte novou polohu, tzv.

uzavřenou jógovou pozici, obtížnější variantu pozice uvedené v souvislosti s dokonalým sedem (str. 112). S nádechem



3

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Lotos, poloviční uzavřený lotos ve zkrutu.

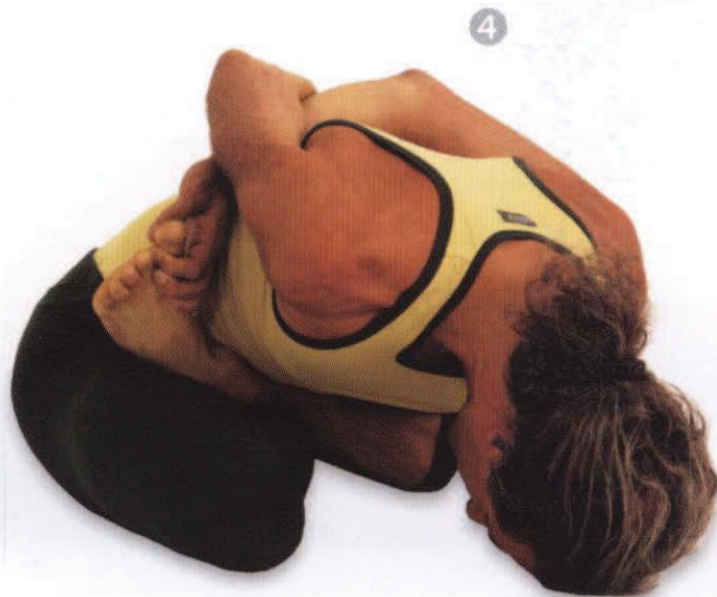
**PROTIPOZICE:** Hrdina.

**USNADNĚNÍ: a)** Místo palců uchopte pásky ovinuté kolem chodidel.

**b)** Nesnažte se uchopit chodidla, ale propleťte prsty za zády nebo uchopte každý z loktů do dlaně opačné ruky.

**ÚČINKY:** Napomáhá uklidnění.

přejděte do vzpřímeného sedu, uvolněte ruce, narovnejte nohy. Opakujte na druhé stranu.



4



## Embryo

**Garbha pindāsana** Tato pozice je pokračováním lotosového sedu (str. 152).

Ruce jsou zasunuty mezi stehny a lýtky. Kromě prospěšných účinků lotosového sedu tato pozice navíc posiluje břišní orgány. Než se však pustíte do nácviku, je nutné zvládnout lotosový sed.

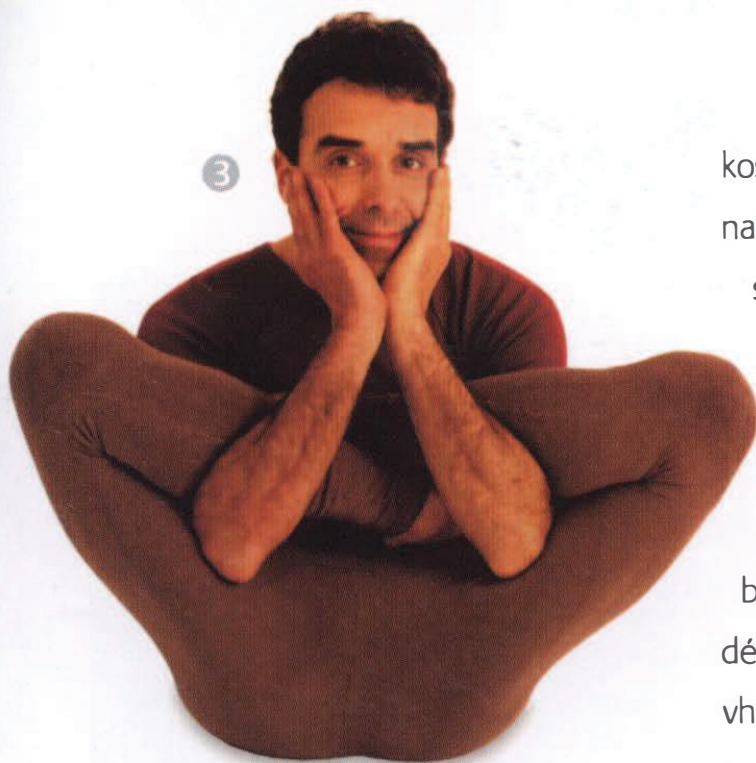
**1** Zaujměte pozici lotosového sedu (str. 152), přičemž jako první pokrčte pravou nohu. Kolena jsou blízko u sebe, paty co nejbliže slabinám.

**2** Pravou ruku zasuňte mezi pravé stehno a pravé lýtko. (Nemáte-li štíhlé nohy – a pozici lotosového sedu nezládáte bravurně – pak je v této oblasti velmi



málo prostoru, proto nejprve zkuste navlhčit předloktí teplou vodou.) Předloktí zlehka protahujte mezi stehnem a lýtkem, dokud můžete ohýbat paži v lokti.

**3** Nyní vsuňte stejným způsobem levou ruku mezi levé stehno a levé lýtko.



Kolena přitáhněte k hrudi, pokrčte paže v loktech a dlaně přiložte k tvářím, prsty pokud možno sahají k uším. Po několik dlouhých dechů balancujte na sedacích

kostech. S nádechem uvolněte paže, narovnejte nohy. Opakujte na druhou stranu.

**4** Pokročilí vyznavači aštanga vinyasa jógy (str. 385) se z pozice embrya přehoupnou na záda a kolébají se vpřed a vzad, přičemž se pokaždé pootočí, až provedou kruh. K tomu je vhodné zvolit polstrovaný povrch. Při posledním zhoupnutí vpřed vynese hybná síla tělo do pozice kohouta, kdy váha těla spočívá na pažích.

### P O K Y N Y

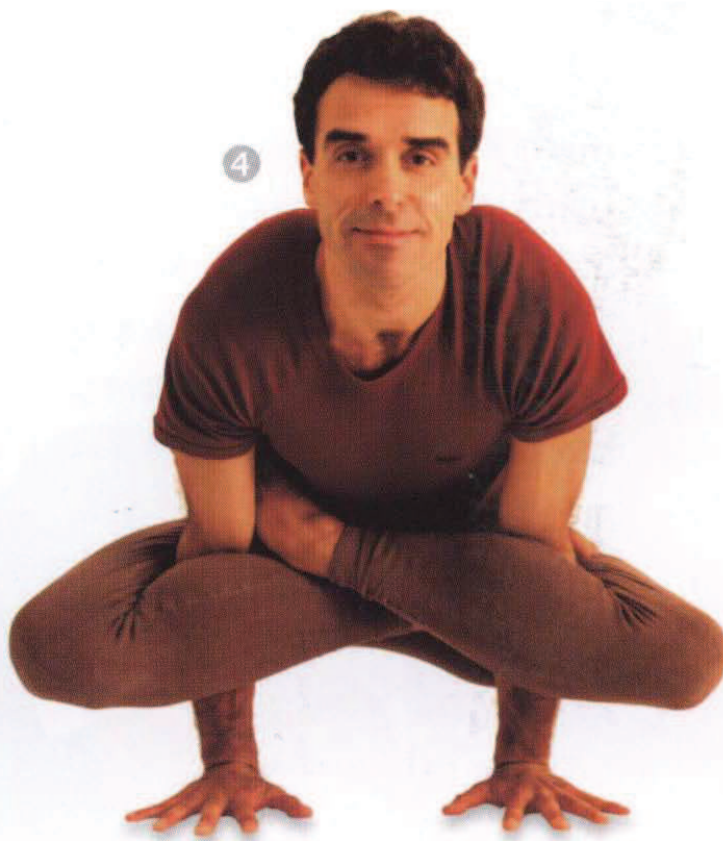
**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Lotosový sed.

**PROTIPOZICE:** Hrdina, můstek.

**USNADNĚNÍ:** Ruce neprovlékejte mezi stehnem a lýtkem, ale oviňte okolo nohou, kolena přitáhněte k hrudníku.

**ÚČINKY:** Přináší uklidnění.





## Prkno

**Kumbhakásana** V této pozici je tělo silné a rovné jako prkno. Pozice posiluje paže a zápěstí a také břišní svaly. Horní část zad se rozpíná, dochází k hojnějšímu okysličování svalové tkáně a uvolnění napětí v oblasti mezi lopatkami.



**1** Klekněte si na všechny čtyři, dlaně jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Ruce jsou lehce před úrovní ramen. Váhu přenášejte spíše kupředu na ruce. Opřete se do dlaní, jako když protahujete paže. Hrudní páteř mezi lopatkami tlačte směrem ke stropu, čímž se kůže mezi lopatkami rozpíná a horní část zad se rozšiřuje. Krční páteř je protažená, tvář je obrácená k podložce, brada lehce

přitažená k hrdlu. Břišní svaly přitáhněte směrem k páteři. Tuto polohu nazýváme prkno v kleku.

**1**



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, prut se čtyřmi výhonky.

**PROTIPOZICE:** Kobylka, můstek s oporou, cviky pro uvolnění zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** a) Zůstaňte u prvního stadia – prkna v kleku. b) V pozici setrvejte kratší dobu.

**ÚČINKY:** Posiluje.

**2** Chodidla opřete o prsty, špičky směřují kupředu. Vyrovnajte boky, aby celá zadní část těla od hlavy k patám spočívala v jedné rovině. Dbejte, aby boky nebyly příliš nízko – jakmile se začnete prohýbat, maňte účinné posilování břišních svalů. Trč-li hýždě vzhůru, zkon-

trolujte, zda jsou ramena ve správné poloze. Váhu přeneste kupředu, ramena musí být v jedné linii se zápěstími – možná bude potřeba posunout dlaně mírně kupředu.

**3** Vyhrbte hrudní páteř. Záda a lopatky se rozpínají. Hýždě sevřete, podbřišek mírně vtáhněte směrem k páteři. Zapojte do činnosti svalstvo od stydké kosti k dolním žebřům. Kostrč protáhněte směrem k patám. Dlaněmi se pevně opírejte o podložku. Vydržte 5 dechů. Z pozice prkna můžete přejít dolů do pozice prutu se čtyřmi výhonky (str. 160) nebo vzhůru do pozice psa tváří dolů (str. 162).



## ▲ Prut se čtyřmi výhonky

Čaturanga dandásana V této posilovací pozici, často spojované s pozicí krokodýla, spočívá váha těla na rukou a nohou. Pozice procvičuje paže, zápěstí a ramena a posiluje břicho. Je součástí pozdravu slunci (str. 42).



**1** Proveďte leh na břiše. Paže pokrčte v loktech a dlaně položte na podložku pod rameny, prsty směřují kupředu. Chodidly se opřete o prsty. Vzdálenost mezi chodidly je zhruba 25 cm.

**2** Zpevněte břišní svaly a zvedněte tělo nad podložku. Váha spočívá na rukou a prstech nohou, hrudník je mezi palci rukou. Tělo musí být rovné.

Vtáhněte podbřišek, abyste při zvedání nenechávali břicho viset – zabráníte tím prohýbání. Hýždě nezvedejte příliš vysoko. Vyšlete paprsek energie k patám a vystřelte jej kupředu k temeni. Lokty přitiskněte k tělu. Vydržte nejméně 10 dechů.



**3** Jiná možnost: S výdechem se „překulte“ kupředu před prsty u nohou tak, že váha spočívá na nártách a dlaních. V této poloze jsou extrémně zatížena ramena a paže. Z této pozice se můžete „překulit“ zpět přes prsty nohou do počáteční pozice nebo (stejně jako v cyklu cviků pozdrav slunci B, str. 42) narovnat paže v loktech a pokračovat do pozice pes tváří vzhůru (str. 244).

**4** Chcete-li z pozice prutu se čtyřmi výběžky přejít do pozice prkna (str. 158), zpevněte břicho a přejděte rameny před úroveň konečků prstů. Zároveň pokrčte paže v loktech do pravého úhlu. Hrudníkem přejděte kupředu, nos se přibližuje k podlaze a je zhruba 30 cm před konečky prstů – takto přejdete pocitu „nouzového přistání“.



## P O K Y N Y

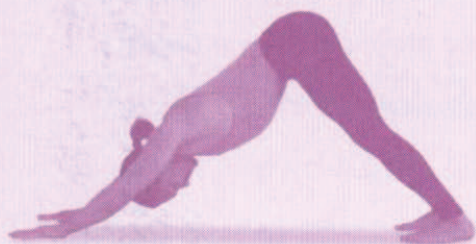
**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Prkno.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří vzhůru, uvolňování zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** a) Nepřecházejte k poslednímu stadiu. b) Pokrčte kolena a opřete se jimi o podložku – ulevíte rukám. c) Jednoduše se opřete do dlaní, váha těla spočívá na podložce.

**ÚČINKY:** Povzbuzuje.



## Pes tváří dolů

**Adhó mukha svánásana** Tato pozice připomíná protahujícího se psa. Procvičuje páteř, podkolenní šlachy a ramena. Poloha hlavou dolů podporuje prokrvení hlavy.

**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). S nádechem vzpažte. S výdechem provedte hluboký předklon (str. 68), dlaně spočívají vedle chodidel. S nádechem pohlédněte kupředu, odtáhněte hrudník od stehů. S výdechem zakročte pravé a následně levé chodidlo vzad (nebo poskočte oběma nohama mírně vzad). Vzdálenost mezi dlaněmi a chodidly je nejméně 90 cm.

**2** Chodidla posuňte od sebe na šířku boků, nohy narovnejte a zpevněte. Dbejte, aby prostředníky směřovaly vzad

a váha nespočívala jen na vnějších okrajích dlaní. Dlaně opřete pevně o podložku, sedací kosti tlačte vpřed, propínejte páteř a zároveň přitahujte hrudník ke stehnům. Boky vypněte vzad a vzhůru, opačným směrem od zápěstí.

**3** Jakmile dosáhnete maximálního propnutí páteře, zaměřte se na otevírání zadních částí nohou. Neblokujte kolena, opřete se o paty a kolena co nejvíce protáhněte. Stojíte-li chodidly pevně na podložce, pro zvýšení obtížnosti cviku pokročte mírně vzad.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k pupku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hluboký předklon ve stoji, kráva (ramena), prkno, roznožka s předklonem k zemi (zápěstí).

**PROTIPOZICE:** Hora, cviky posilující zápěstí, poloviční luk ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte nohy v kolenou.

b) Klekněte si na podložku, hýždě držte vysoko ve vzduchu, paže propněte kupředu.

**ÚČINKY:** Posiluje, povzbuzuje tělo.

**4** Ramena vytočte vně, čímž se horní část paží poněkud vzdálí od uší. Temeno přiblížte k podlaze, zadní část šíje je protažená. Vtáhněte bradu, pohled upřete k pupku.

**5** Vydržte 10–30 dechů. Dýchejte klidně a zhluboka, probouzíte tak k životu celé tělo. S nádechem se uvolněte, pokročte nebo

poskočte chodidly kupředu mezi dlaně, přičemž upřete pohled před sebe.

S výdechem proveďte hluboký předklon s hlavou u kolen, s nádechem přejděte do stoje vzpřímeného a zaujměte pozici hory.





## Protažení za palec v lehu



**Supta padāngusthāsana** Tato pozice protahuje podkolenní šlachy, posiluje nohy a kyčelní klouby, uvolňuje bederní oblast. Rovná záda snižují nebezpečí strnutí šíje, které je spojeno s předklony prováděnými ve stoji nebo v sedu.

**1** Lehněte si na záda, nohy jsou u sebe. Pravou nohu napněte, přednožte a ukazovákem a prostředníkem uchopte palec nohy (můžete použít pásek). Levou dlaň položte na levé stehno.

Stehno nevytáčejte vně, ale stehenními svaly je tlačte k podložce. Levé chodidlo je aktivní. Prsty buď natáhněte do špičky,



1



2

nebo pokrčte nohu v kotníku a patu tlačte kupředu. Dobrá rada, jak udržet nohu v činnosti: lehněte si kolmo ke stěně, patou se opřete o stěnu.

**2** Vydržte 1–2 minuty, pak zvedněte hlavu, zapojte do činnosti břišní svaly a zvedněte hrudník směrem k pravému kolenu.

Zároveň přitahujte pravou nohu blíž k tělu a hlavu k pravé holeni. Vydržte 5 dechů.



– stehno tlačte pevně k podložce, patu kupředu.

Zvolna se navracejte ke kritickému bodu. Hlavu otočte vlevo. Vydržte 5–10 pomalých dechů.

**3** Hlavu položte zpět na podložku. Pravou nohu vytočte směrem ven, prsty ukazují do strany. Boky mějte vyrovnané, nohu spouštějte vpravo. V určitém okamžiku ztratí levá noha pevný kontakt se zemí a začnete mít pocit, že se nadzvedává. V takovém případě vraťte pravou nohu zpět a upravte pozici levé nohy

**4** Pravou nohu vraťte do vzpřímené polohy, levou rukou uchopte vnitřní okraj pravého chodidla. Celou nohu otočte tak, aby prsty směřovaly dovnitř. Pravý palec zasuňte do ohybu mezi pravým stehnem a trupem. Tlačte palcem do ohybu, a prodlužujte tak pravou stranu pasu. Pravou nohu překřížte přes trup doleva, přičemž pravá strana beder spočívá pevně na podložce. Otočte hlavu a podívejte se vpravo. Vydržte 5–10 dechů. Opakujte na druhou stranu.



### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na palec (stranou).

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklony v sedu.

**PROTIPOZICE:** Mústek s oporou.

**USNADNĚNÍ:** a) Místo palce uchopte kotník. b) Uchopte pásek ovinutý kolem chodidla zvednuté nohy.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

## Opičí bůh

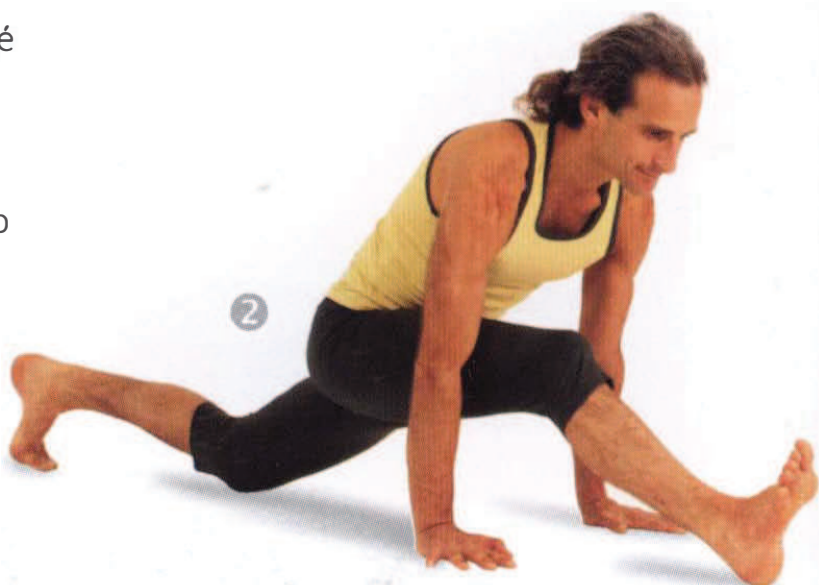
**Hanúmanásana** Tato složitá a zároveň elegantní pozice připomíná rozštěpy, které provádějí baletky a gymnastky. Účinně posiluje svaly předních a zadních částí stehen. Je pojmenována po opičím bohu Hanúmanovi a připomíná fantastické skoky, které tento bůh prováděl ve službách svého pána Rámy.



**1** Klekněte si na podložku, pravou nohou vykročte kupředu. Dlaně položte po obou stranách těla na podložku. Pravou nohu narovnejte a pravou patu posunujte kupředu, až se lýtkové svaly dotknou podlahy.

**2** Současně posunujte levé koleno a chodidlo směrem vzad, až se přední část stehna dotkne podložky. Bedra a nohy tlačte dolů. Levý bok posuňte mírně kupředu, aby byl na stejné úrovni s pravým. Přední noha směřuje kupředu.

Nohu nevytácejte stranou, kolenní česka směřuje vzhůru.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Výpady, předklon stranou s hlavou pod úrovní kolene, předklon stranou, labuť, hrdina v lehu, žába, půlměsíc, srpek.

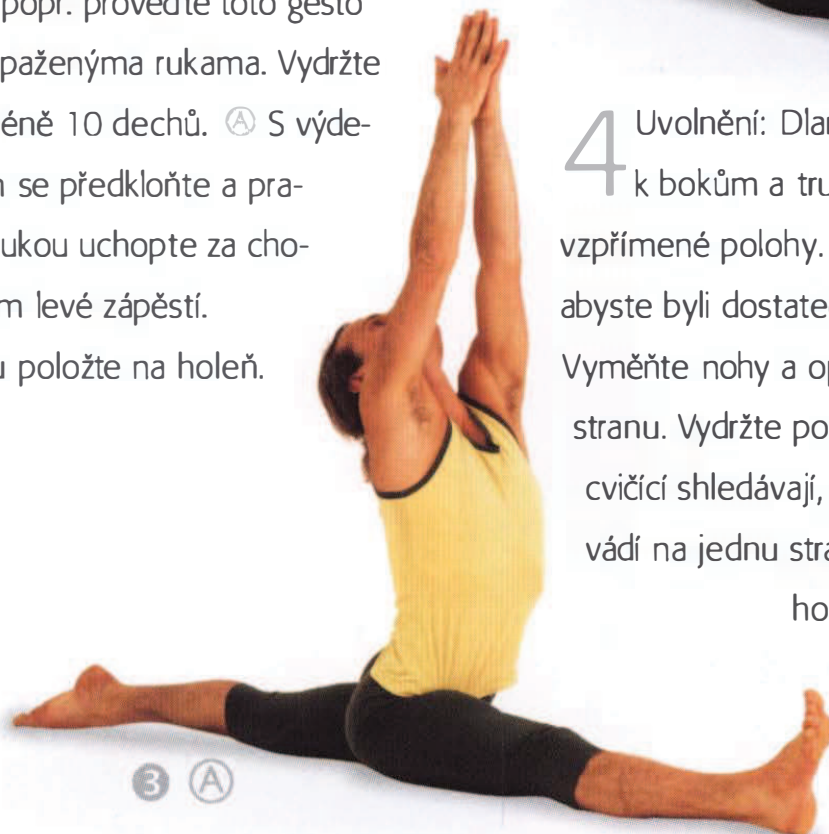
**PROTIPOZICE:** Hrdina, relaxační poloha v lehu na zádech.

**USNADNĚNÍ:** a) Ruce mějte položené na podlaze. b) Hráz nebo ruce podložte deskami. c) Neprovádějte předklon.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

**3** Jakmile jsou nohy rovné, dosedněte na podlahu a sepněte dlaně na hrudi v gestu prosebníka, popř. proveďte toto gesto se vzpaženýma rukama. Vydržte nejméně 10 dechů. **A** S výdechem se předkloňte a pravou rukou uchopte za chodidlem levé zápěstí. Hlavu položte na holeň.

**B**



**4** Uvolnění: Dlaně posuňte zpět k bokům a trupem přejděte do vzpřímené polohy. Při snožení dbejte, abyste byli dostatečně opřeni o ruce. Vyměňte nohy a opakujte na druhou stranu. Vydržte po stejnou dobu. Mnozí cvičící shledávají, že se jim pozice provádí na jednu stranu lépe než na druhou. V takovém případě vydržte v pozici na horší straně po delší dobu.

## Noha za hlavou v sedu



Éka pada širšāsana Tato pozice procvičuje boky a podporuje prokrvení pánevní oblasti a břišních orgánů. Extrémní předklon mimořádně namáhá bedra a krk, proto by měl být prováděn opatrně.

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Zvedněte pravé koleno a levou rukou uchopte pravé chodidlo. Pravou dlaň položte na podlahu vedle pravého boku, paže je pod pravým kolenem.

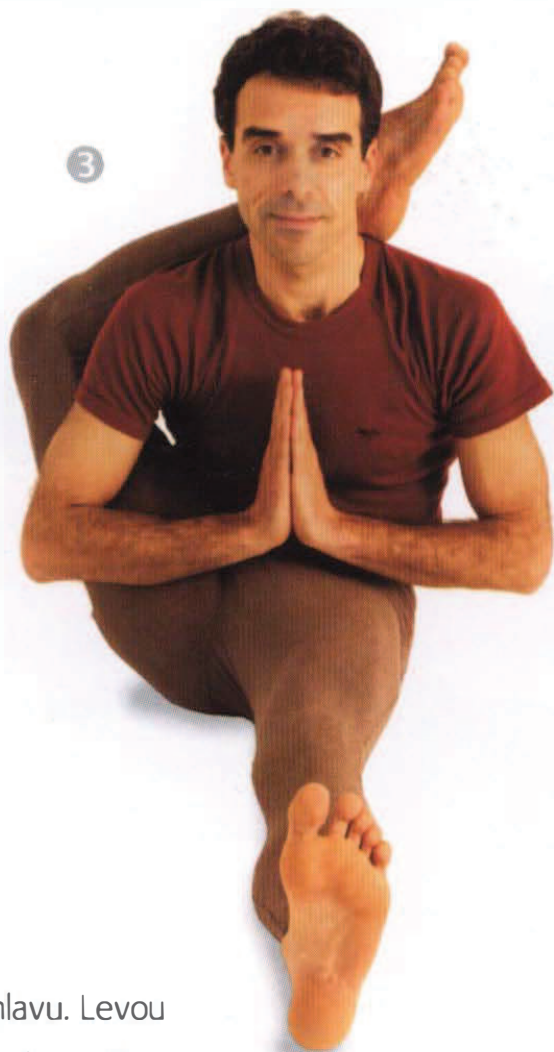
**2** Pravým kolenem pohybujte vzad, narovnejte pravou nohu a postupně posouvejte pravou ruku vzad, až je koleno co nejdále za pra-

vým ramenem. Teprve pak přejděte k dalšímu kroku.

**3** S výdechem uchopte pravou rukou pravé lýtko a tlačte celou nohu ještě více vzad.

Za pomoci obou rukou pak zvedněte pravé chodidlo za





hlavu. Levou nohu mějte narovnanou, prsty směřují nahoru. Záda a šíji co nejvíce narovnejte, zvedněte bradu a pohlédněte vzhůru. Ruce sepněte v prosebnickém gestu na hrudi.



4 Postupně si lehejte, přičemž levou nohu mějte stále na podlaze. Tato pozice se nazývá bhairava, podle jedné z podob hinduistického boha Šivy. S nádechem se vyhoupněte zpátky do sedu, uvolněte a narovnejte pravou nohu. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Želva a spící želva, noha přes paži.

**PROTIPOZICE:** Relaxační poloha v lehu na zádech, můstek, velbloud.

**USNADNĚNÍ:** a) Nedávejte nohu za hlavu. b) V konečné pozici podepřete bradu oběma rukama, lépe tak narovnáte krk. c) Nepokračujte do konečného stadia (lehu).

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

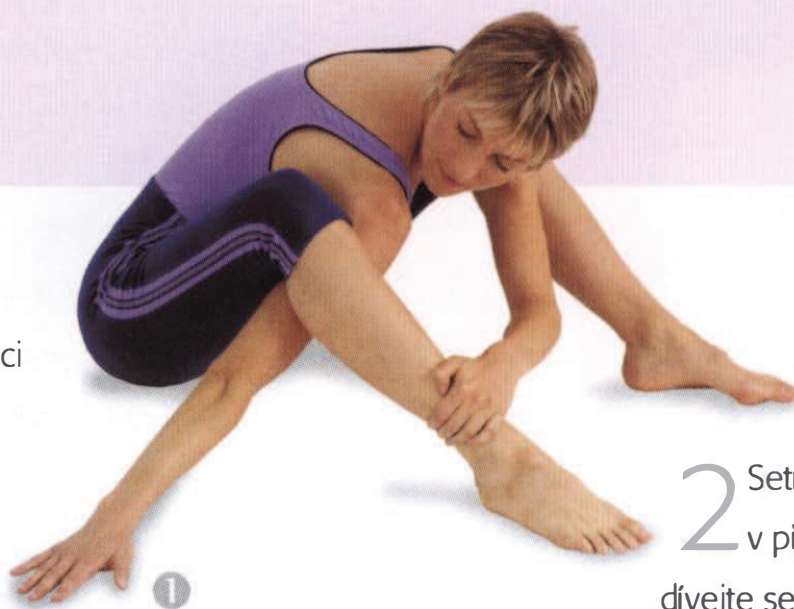
## Želva a spící želva

**Suptakúrmásana** Při těchto pozicích připomínají záda želví krunýř. Pozice procvičují bedra, posilují břišní orgány, otevírají boky a zklidňují nervy.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Mírně pokrčte kolena, nohy vytočte

ven. Vzdálenost mezi chodidly činí zhruba 60 cm. Předkloňte se (pohyb vychází z beder) mírně stranou, paže zasuňte jednu po druhé pod kolena. Zhoupněte se ze strany na stranu a zasuňte paže co nejvíce. Paže podvlékuté pod kolena roztáhněte do stran.



**2** Setrvejte v předklonu, dívejte se před

sebe. Chodidla posuňte vpřed, čímž se brada a ramena přiblíží k podlaze. Protáhněte přední část těla, hrudník při-







bližte k podlaze. Narovnejte nohy a vtočte je dovnitř, aby kolena směřovala vzhůru. Chodidla zvedněte z podložky, zadní část kolen tlačí ramena dolů. Rozšiřte hrudník. Toto je pozice želvy. Vydržte nejméně 10 dechů.

**3** Ramena vtočte dovnitř, paže pokrčte v loktech. Paže se tak dostávají blíž k bokům. Je-li to nutné, mírně se zhoupněte ze strany na stranu. Dlaně

pevně spojte za bedry. Chodidla postupně přemístěte doprostřed a kotníky překřížte nad hlavou. Toto je pozice spící želvy. Vydržte nejméně 10 dechů, pak chodidla přehodte a pozici opakujte na druhou stranu. Vydržte po stejnou dobu.

**4** S nádechem mírně pokrčte nohy v kolenou, vyprostěte ramena zpod kolen, přejděte do vzpřímeného sedu.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k tzv. třetímu oku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Roznožka s předklonem k zemi, roznožka v sedu, cviky s rukama držícíma palce u nohou, noha za hlavou v sedu.

**PROTIPOZICE:** Můstek, pes tváří vzhůru, pes tváří dolů.

**USNADNĚNÍ:** a) V pozici želvy nepokládejte na podlahu bradu, ale čelo. b) V pozici želvy nenapínejte nohy. c) V pozici spící želvy nepřekřížujte kotníky. V pozici spící želvy uchopte za zády do dlaní pásek.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

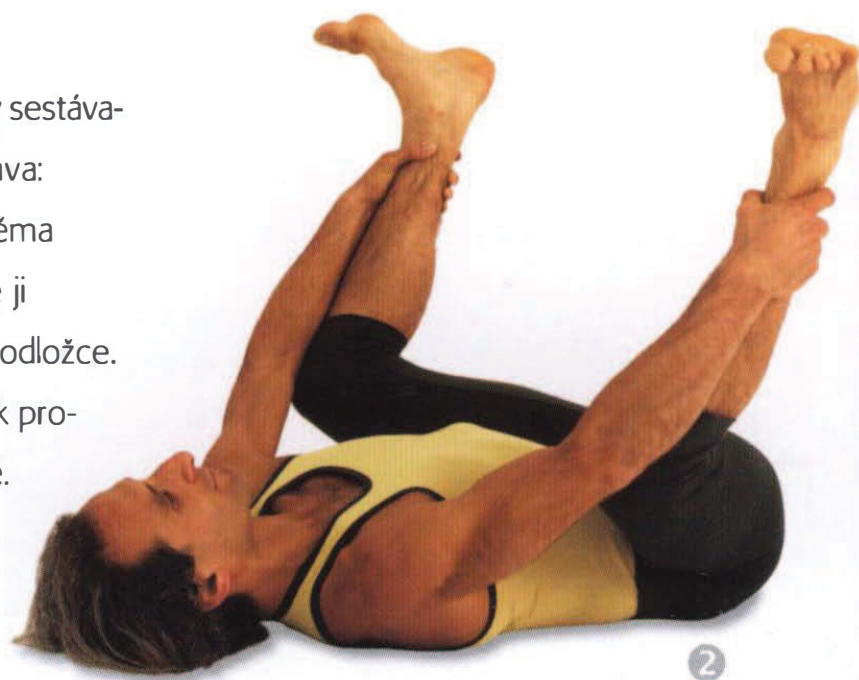


## Jógový spánek

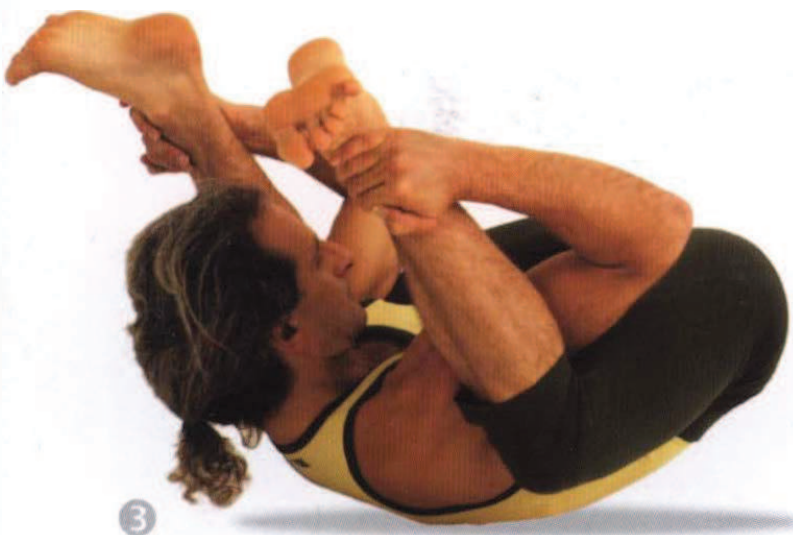
Jóga nidrásana Toto je jeden z nejúčinnějších předklonů. Jakmile jej zvládnete, vězte, že jste se naučili velmi uklidňující pozici, která prospívá zdravotnímu stavu celého organismu. Jógový spánek podporuje krevní oběh v břišní oblasti, zvláště pak v trávicím ústrojí.

**1** Pro přípravu proveďte cviky sestávající z předklonů. Další příprava: Lehněte si na záda, uchopte oběma rukama jednu nohu a přitáhněte ji k čelu, přičemž koleno tlačte k podložce. Praktikujte na druhou stranu, pak proveďte oběma nohama současně.

**2** Lehněte si na záda. Pokrčte obě nohy v kolennou. Uchopte obě nohy za kotníky, a pokud můžete, následně za paty. Začněte přitahovat kolena k podložce v blízkosti podpažních jamek. Paty se



současně dostávají za úroveň hlavy. Bedra se zvedají z podložky, předklon se prohlubuje. Nespěchejte, dýchejte dlou-



3

ze a pravidelně. Ve vhodném okamžiku zvedněte hlavu a posuňte ruce k vnější straně pat. Současně protáhněte ramena mezi nohama tak, že kolena přecházejí přes ramena. V případě nutnosti se mírně zhoupněte ze strany na stranu.

4 Kotníky jeden po druhém překřížte za hlavou. S takto zablokovanými nohama pohybujte rameny vzhůru tak, až se celá dostanou nad úroveň kolen. Otvírejte hrudník. Paže protahujte od trupu, vytočte směrem ven, postupně dejte za záda a sepněte prsty.

## POKYNY

**POHLED:** Upřený vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Noha za hlavou v sedu, želva.

**PROTIPOZICE:** Můstek, pes tváří dolů, pes tváří vzhůru, velbloud.

**USNADNĚNÍ:** Praktikujte jednotlivě, nohu po noze.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.



4

Zvedněte hrudník a položte hlavu vzad na „polštář“ tvořený chodidly. Vydržte nejméně 10 dechů.

5 Uvolněte ruce a opakujte s nohama překříženými na druhou stranu.

# Pozice posilující břicho



Těžiště těla leží v břiše. V tomto tělesném jádru pracují břišní orgány. Zkruty přivádějí do břicha a útrob čerstvou okysličenou krev, vyživují je. Mimoto mají masážní efekt a podporují zdravý chod orgánů, trávení, vyměšování. Posilování břišních orgánů je důležité pro celkový zdravotní stav a chrání před

bolestmi v bederní oblasti.

Torze neboli zkruty vám dávají příležitost vidět okolní svět z jiného pohledu.

Uvolňují napětí svalstva v okolí páteře. Přinášejí rovnováhu.

Jste-li nervózní a roztěkaní,

zkruty vás uklidní. Cítíte-li se vyčerpaní a otupělí,

pomohou vám. Až vás příště život rozčílí, stočte se

do dlouhého zkrutu, a až tělo rozvinete, zjistíte, že

vaše mysl je opět uvolněná a svěží.





## Zvedání nohou

Úrdhva prásarita padásana Tato pozice báječně prospívá bříšku! Posiluje bederní a břišní svaly. Existují nejrůznější varianty, proto experimentujte a hledejte tu, která je pro vás dosažitelná a přináší vám největší povzbuzení.



1 Lehněte si na záda, natáhněte nohy, paže položte podél hlavy hřbety dlaní k podložce. S nádechem napněte paže za hlavou a zvedněte nohy ke stropu. S výdechem vtáhněte podbříšek směrem k páteři a položte nohy zpět na podložku. Opakujte 5–10krát. Čím pomaleji úkon provádíte, tím lépe. Nezadržujte dech, dýchejte pravidelně a snažte se úkon přesně sladit s dechem.



2 Podle vlastního uvážení můžete nohy spouštět na podložku po etapách oddělených vždy několika dechy. První pauza nastává, svírají-li natažené nohy s podložkou úhel 60 stupňů, druhá 30 a poslední ve chvíli, kdy jsou paty zhruba 5 cm nad podložkou. V posledním stadiu jsou břišní svaly nejvíce namáhané, proto vytrvejte nejdéle. Dýchejte pravidelně a zhluboka. Ramena mějte uvolněná.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičku nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Loďka, prkno, výkrut břicha, ryba s nataženýma nohama.

**PROTIPOZICE:** Poloviční uzavřený úhelník, relaxační poloha v lehu na zádech.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Pokrčte nohy v kolenou. **b)** Pokrčte nohy v kolenou a chodidla položte na podložku za hýždě. **c)** Uchopte kolena, s výdechem pokrčte paže v loktech

a přitáhněte kolena k hrudníku. S každým nádechem otevřete paže nad hlavou a natáhněte chodidla ke stropu. **d)** S výdechem spusťte paže i nohy na podložku.

**ÚČINKY:** Posiluje.

Všechny zmíněné varianty lze provádět také s rukama na kříži nebo s dlaněmi položenými na podložce vedle boků.

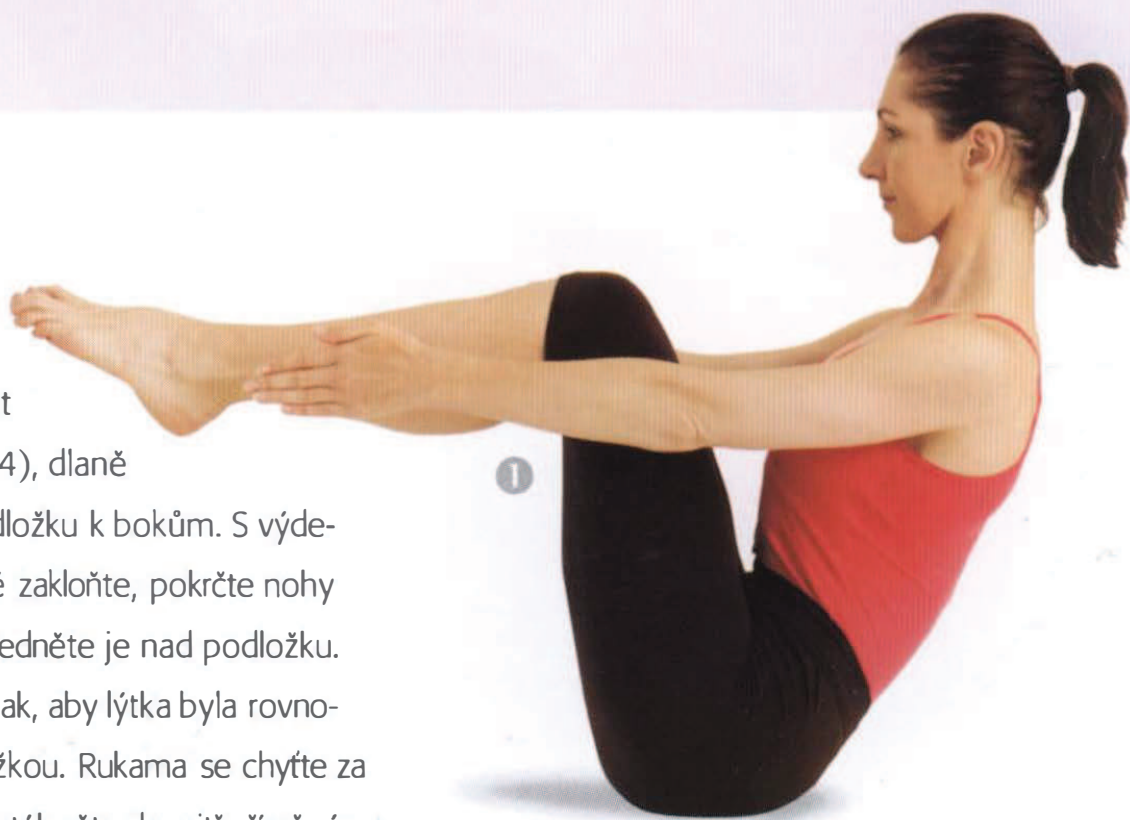


## Lod'ka

Navásana Tato pozice patří k nejlepším pozicím pro procvičování a posilování břišních orgánů. Mimoto protahuje také svaly bederní oblasti. Zpočátku bývá velmi obtížná, ale vytrvalé cvičení přinese dříve či později užitek.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104), dlaně položte na podložku k bokům. S výdechem se mírně zakloňte, pokrčte nohy v kolenou a zvedněte je nad podložku. Nohy pokrčte tak, aby lýtka byla rovnoběžná s podložkou. Rukama se chytěte za stehna. Bedra vtáhněte dovnitř, čímž získají poněkud vydutější tvar. Zvedněte srdeční centrum. Ruce natáhněte kupředu, dlaněmi dovnitř. Ramena tlačte vzad, hrudník zvedejte kupředu (směrem ke



kolenům). Konečky prstů protahujte vpřed, otevíráte tak srdce. Vydržte 5–8 dechů. Pak se uvolněte a cvik opakujte nebo přejděte ke stadiu č. 2.





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na špičky prstů nohou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Židle, zvedání nohou, ryba s napnutýma nohama.

**PROTIPOZICE:** Relaxační poloha v lehu na zádech, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) V prvním stadiu pozice opřete prsty nohou lehce o podložku. b) Mějte pokrčené nohy v kolenou. c) V pozici setrvejte po kratší dobu.

**ÚČINKY:** Posiluje.

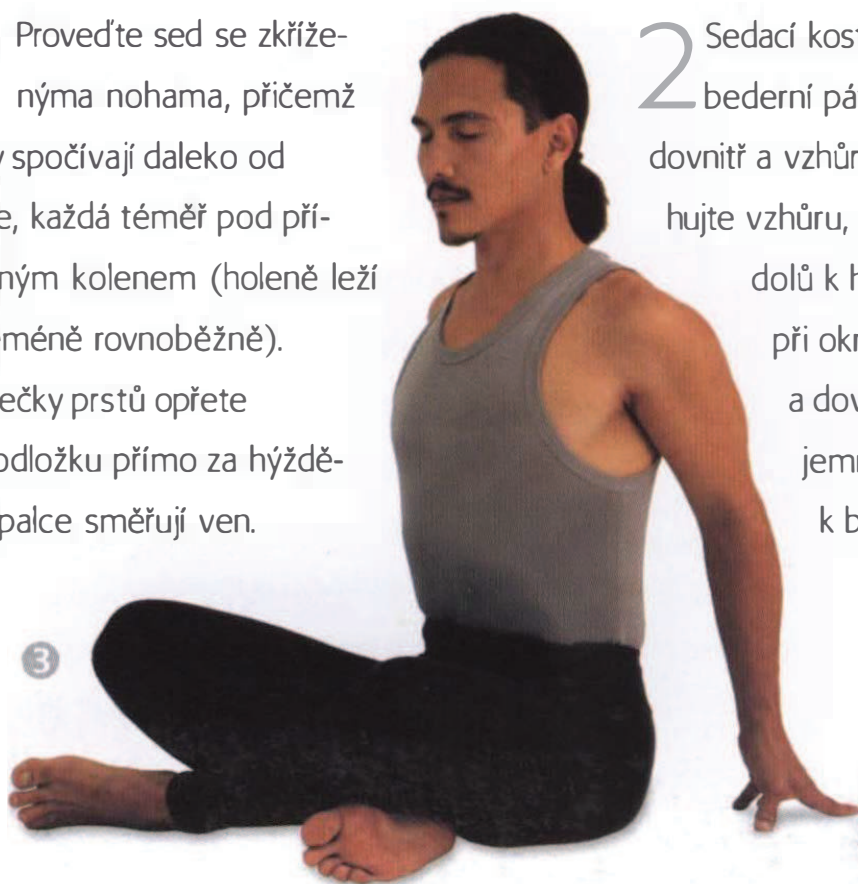
**2** Z polohy s pokrčenýma nohama přejděte k pozici loďky: zvolna napínejte nohy kupředu, až dosáhnete maximální meze. Dbejte, aby chodidla byla výš než hlava. Nyní jsou nejvíce namáhány břišní svaly. Soustředte se na natažené nohy, horní část trupu zvedejte, aby se záda nehrbila. Máte-li dost sil, propleťte prsty za hlavou a rozevřete lokty. Neklesejte horní část trupu k bedrům, nesnižujte hrudník k břichu. Vydržte 5–8 dechů, s výdechem se uvolněte.



## ▲ Obrácený příjemný sed

Parivrta sukhásana Pocit štěstí vychází ze srdečního centra. V této pozici srdce odpočívá poněkud níže, chráněno pánví. Užívejte si pocitu plnosti, který tato pozice skýtá.

**1** Proveďte sed se zkříženými nohama, přičemž paty spočívají daleko od sebe, každá téměř pod příslušným kolenem (holeně leží víceméně rovnoběžně). Konečky prstů opřete o podložku přímo za hýžděmi, palce směřují ven.



**2** Sedací kosti tlačte k podložce, bederní páteř přitahujte mírně dovnitř a vzhůru. Páteř a boky protahujte vzhůru, současně dýchejte až dolů k hrázi. Uvolněte bránici při okraji spodních žeberech a dovolte plicím, ať se jemně rozpínají až k břichu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený vzhůru.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon s protažením se zkříženýma nohama.

**PROTIPOZICE:** Zkruty na druhou stranu, příjemný sed se zkříženýma nohama.

**USNADNĚNÍ:** a) Méně zapojte paže.  
b) Proveďte mírnější zkrut.

**ÚČINKY:** Zlepšuje soustředění.

**3** Vdechujte zhluboka, rozšiřujte spodní část hrudníku. Dýchejte do srdeční oblasti. Uvolněte horní část hrudi. Bradu mírně přitáhněte k hrdlu. Prociťujte, kam až dech proniká. Dokáže naplnit mísu v podobě pánve?

**4** Vzpažte a protáhněte trup vzhůru od boků k podpažním jamkám a dále až ke konečkům prstů. Dbejte, aby horní část těla byla co nejvíce protažená a prostorná. S výdechem vytočte trup vlevo. Chvilí pozorujte, které svaly se při otáčení trupu zapojují do činnosti.

**5** Pravou ruku položte na levé koleno, levou ruku na podložku po boku a mírně vzad. Obě ruce vám účinně pomáhají při zkrutu. Brada je stále mírně zatažená, ramena v jedné rovině. Vydržte 10 dechů, přičemž s nádechem lehce vtáhněte podbříšek dovnitř směrem k páteři, vypněte hrud' a s výdechem zkrut prodlužte.

**6** S nádechem se uvolněte a na okamžik se vraťte do sedu vzpřímeného, zavřete oči a prociťujte účinky cviku na příslušné straně trupu. Opakujte na druhou stranu.





## ▲ Poloviční Matsjendrova poloha, torze

Ardha matsjendrásana Tlak stehen na břicho v této pozici masíruje vnitřní orgány a podporuje jejich zdravou funkci.

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Obě nohy pokrčte v kolenou, chodidla položte na podložku. Levou nohu pokrčte více a chodidlo posuňte vzad k pravé hýždi. Pata spočívá přímo před sedací kostí.

**2** Pravou nohu zvedněte a přeneste ji přes levé stehno, chodidlo položte k levému

koleni. Sedací kosti tlačte k podložce. Bedra mírně vtáhněte dovnitř a vzhůru, páteř uvolňujte vzhůru směrem k temeni. Konečky prstů pravé ruky se opřete o podložku a s nádechem vzpažte levou ruku a prostřednictvím konečků prstů paži protáhněte.

**3** S výdechem vytočte břicho a hrudník vpravo. Trup zůstává protažený. Levým loktem přejděte k pravému vnějšímu



stehnu. Loktem tlačte proti stehnu, stehnem odolávejte tlaku – zkrut doprava bude účinnější.

**4** Levým loktem přejděte k pravému vnějšímu kolenu, levou stranu pasu mějte stále napjatou. Levou podpažní jamku přiblížte co nejvíc ke kolenu, přičemž dbejte, aby páteř zůstala protažená. Narovnejte levou paži



a dlaní dosáhněte ke špičce pravého chodidla. Pravou paži oviňte kolem zad. Podívejte se přes pravé rameno.

**5** S nádechem mírně přitáhněte podbřišek směrem k páteři, s výdechem zvedněte hrudník a protáhněte páteř, čímž zkrut prodloužíte.

**6** S nádechem se uvolněte. Paže jsou volně podél těla, hrudník se vrací do obvyklé polohy. Narovnejte nohy. Odpočiňte si v pozici prutu v sedu a opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený přes zadní rameno.

**PŘÍPRAVNĚ POZICE:** Mústek, předklon v sedu.

**PROTIPOZICE:** Obrácený příjemný sed, mudrc s uzavřením.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Přední koleno sevřete opačnou paží a současně tlačte trup ke stehnu. **b)** Nejste-li schopni sepnout ruce,

nechte zadní ruku opřenou o podložku a přední ruku pokrčte v lokti do pravého úhlu, přičemž prsty směřují k obloze.

**c)** Varianta pro středně pokročilé: pravou paži protáhněte „oknem“ pod kolenem a uchopte levou ruku.

**ÚČINKY:** Přináší rovnováhu; současně povzbuzuje i uklidňuje.



## Mudrc ve zkrutu

Bharadvadžásana Tento jednoduchý zkrut velmi účinně uvolňuje napětí v oblasti šíje, ramen, páteře. Provádíme-li zkrut na obě strany, nalézáme vlastní střed. Zkrut skýtá příležitost obrátit pozornost k vlastnímu nitru a objevit moudrost skrývající se hluboko v těle.

**1** Posadte se s nohama v pozici prutu v sedu (str. 104). Pokrčte nohy v kolenou, obě chodidla položte po levém boku ploskami vzhůru. Levé chodidlo je vespod, pravé chodidlo spočívá nártem v misce levého chodidla. Stehenní kosti jsou přibližně rovnoběžné.



**2** Sedací kosti tlačte k podlaze, trup protahujte prostřednictvím páteře vzhůru. Levou paži přeneste napříč před tělem, levou dlaň položte na pravé koleno. Pravou rukou se opřete o podložku za sebou.

**3** S nádechem protáhněte trup vzhůru. S výdechem udržujte páteř protaženou a proveďte hluboký zkrut směrem od levé strany podbřišku k pravému rameni.

**4** S nádechem znovu upravte délku trupu. Nakloňte se kupředu, levé zápěstí vytočte vnitřní stranou ven a prsty zasuňte pod pravé koleno. Nyní přejděte pravou paží za pas a uchopte horní část levé paže. Pro lepší uchopení se nakloňte

víc kupředu. Jakmile se vám podaří levou paži uchopit, znovu narovnejte páteř do svislejší polohy. Přitáhněte bradu, otočte hlavu a pohlédněte přes pravé rameno.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený stranou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Obrácený příjemný sed, poloviční Matsjendrova poloha.

**PROTIPOZICE:** Můstek, předklon v sedu, příjemný sed se zkříženými nohama, dítě s protažením, pes tváří dolů.

**USNADNĚNÍ:** a) Zůstaňte u prvního stadia. b) Levou hýždi podložte polštářkem. c) Levou ruku nedávejte za pas, položte ji na podlahu.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.

**5** Vydržte 5–10 dechů. S každým nádechem páteř prodlužte, s každým výdechem mírně prodlužte zkrut. Hřbet zápěstí tlačte směrem od trupu, pravé rameno vzad, čímž zkrut nadále prohlubujete. Opřete se víc o levou sedací kost.

**6** S nádechem uvolněte paže, natáhněte nohy. Opakujte na druhou stranu.

## Obrácený předklon v sedu

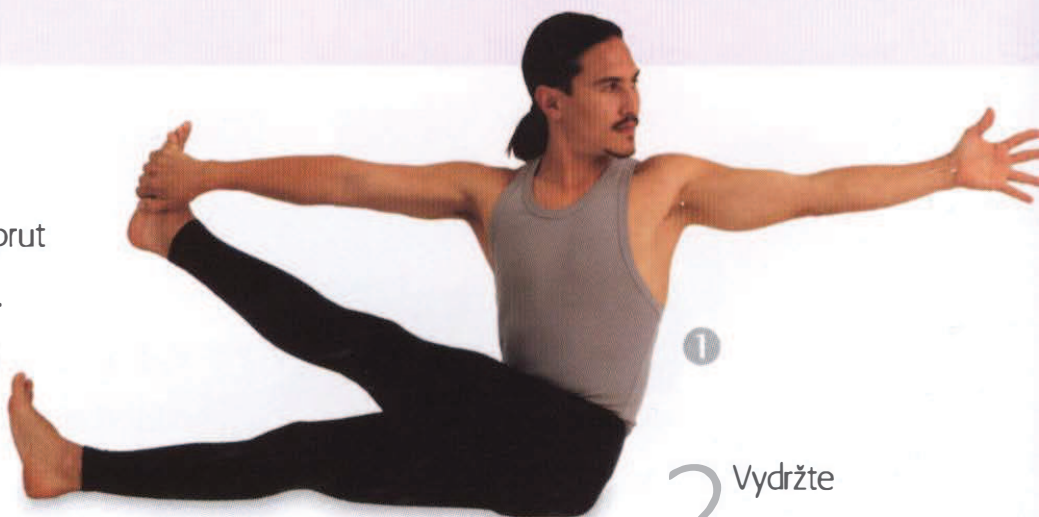
Parivrtta pašchimóttanásana a parivrtta utthita pašchimóttanásana Tyto předklony vpřed procvičují páteř a zadní strany nohou, masírují břišní orgány a ledviny, oživují krevní oběh.



**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104).

Pravou rukou uchopte vnější levé chodidlo (v případě nutnosti pokrčte koleno).

S nádechem zvedněte pravou nohu nad podlahu, trup protáhněte vzhůru. Horní část trupu vytočte vlevo, levou ruku upažte s dlaní ven, paži protáhněte směrem ven a vzad. Otočte hlavu a pohlédněte za levé rameno. Toto je pozice zvaná obrácený předklon v sedu.



**2** Vydržte několik

dechů. S každým nádechem zvedněte nohu a páteř protáhněte vzhůru, s výdechem prohlubujte zkrut (pohyb vychází z oblasti podbřišku). Pro uvolnění se otočte zpět, s výdechem spusťte napnutou nohu a vzpažte obě ruce. Vraťte se do pozice prut v sedu a opakujte na druhé stranu.



**3** Chcete-li provést obrácený předklon v sedu na „západní“ stranu těla, nejprve se posaďte do pozice prut v sedu. S nádechem vzpažte a překřižte ruce v zápěstí. S výdechem napněte horní část těla kupředu a uchopte chodidla. Pravá ruka drží levé chodidlo a naopak. Levé zápěstí je nad pravým.

**4** Vydržte několik dechů, během nichž se tělo rozehřeje. Pak zvedněte levý loket a podpažní jamku výš a začněte vytáčet břicho a hrudník vzhůru k obloze. Otočte obličej a pohlédněte zpod horní levé paže vzhůru.

**5** Protahujte paty a rukama zároveň táhněte chodidla zpět, čímž prohlubujete zkrut. S každým výdechem vtáhněte podbřišek směrem k páteři a víc se vytočte vpravo. Vydržte 5–10 dechů, pak opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na zadní palec nebo stranou vzhůru.

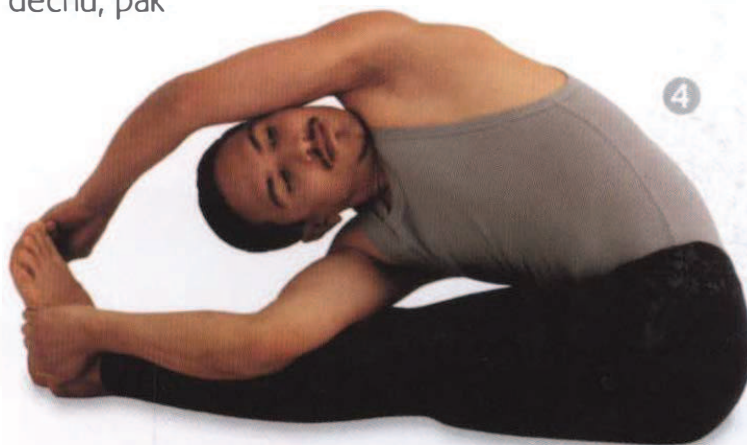
**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon v sedu, výkrut břicha, obrácená židle.

**PROTIPOZICE:** Položený uzavřený úhelník, relaxační poloha v lehu na zádech, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte koleno.

b) V prvním stadiu pozice opřete ruku na straně zvednuté nohy o podložku za hýžděmi. c) Okolo chodidla zvednuté nohy ovažte pásek. d) Ve druhém stadiu pozice položte ruce na opačná kolena.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.





## Brána v sedu

Víra parighásana Lineární pohyby, které se každodenně opakují, nás omezují, avšak neobvyklý tvar této pozice nás přímo vyzývá, abychom si rozšířili obzory. Pozice procvičuje mezižeberní svaly, a umožňuje tak dechu snáze proniknout do plic.

**1** Zajměte pozici prut v sedu (str. 104) s nataženými nohama. Pravou nohu pokrčte v kolenu, pravou patou přejděte k pravé hýždě, noha spočívá nártou na podložce. Stehenní kosti svírají pravý úhel, tudíž pravé koleno směřuje stranou.



**2** S nádechem protáhněte páteř, levou ruku vzpažte. S výdechem vytočte trup vpravo, levou ruku položte na pravé koleno, otočte hlavu a pohlédněte přes pravé rameno.

**3** Levou nohu mírně pokrčte. Kolenní česka směřuje vzhůru, pata leží na podložce. S nádechem protáhněte páteř vzhůru. S výdechem vytočte břicho a hrudník doprava, levým ramenem přejděte dolů k levému vnitřnímu kolenu.

**4** S nádechem protáhněte pravou paži vzhůru a nad hlavou uchopte palec natažené levé nohy. Pak uchopte nohu za chodidlo a táhněte chodidlo směrem zpět. Pravá strana hrudního koše se zaobluje směrem vzhůru. Nabudete dojmu, že žebra se rozpínají a úklon stranou zatěžuje páteř rovnoměrněji. Nyní uchopte pravé koleno a levou ruku pokrčte v lokti. Více vytočte trup. Otočte hlavu a podívejte se zpod horní pravé paže směrem vzhůru. Vydržte, dokud je vám pozice příjemná.

**5** S nádechem se uvolněte, přejděte trupem do vzpřímené polohy, vzpažte a vyrovnejte hrudník směrem kupředu. S výdechem spusťte paže volně podél boků. Opakujte na druhou stranu.



#### POKYNY

**POHLED:** Upřený do neurčita.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Brána, mudrc s uzavřením, obrácená židle, obrácený předklon v sedu.

**PROTIPOZICE:** Dítě, můstek, položený úhelník.

**USNADNĚNÍ:** a) Nataženou nohu mírně pokrčte tak, aby koleno směřovalo vzhůru, chodidlo posuňte blíž.

b) Vrchní ruku jen protáhněte nad hlavou, neuchopujte přední chodidlo.

**ÚČINKY:** Přináší uvolnění.



## Výkrut břicha

Džathara parivartanasana Tento spinální zkrut s oporou mírně stěsnává břišní orgány a uvolňuje nahromaděné toxiny. Počáteční varianta přímo zázračně procvičuje bedra a odstraňuje bolesti v této oblasti. Konečná pozice účinně posiluje břicho.



**1** Lehněte si na podložku. Bedra tlačte k podložce, protahujte páteř. Rozpažte dlaněmi k podložce.

**2** Bradu přitáhněte k hrdlu, čímž se prodlouží šíje. Ramena uvolněte směrem od uší.

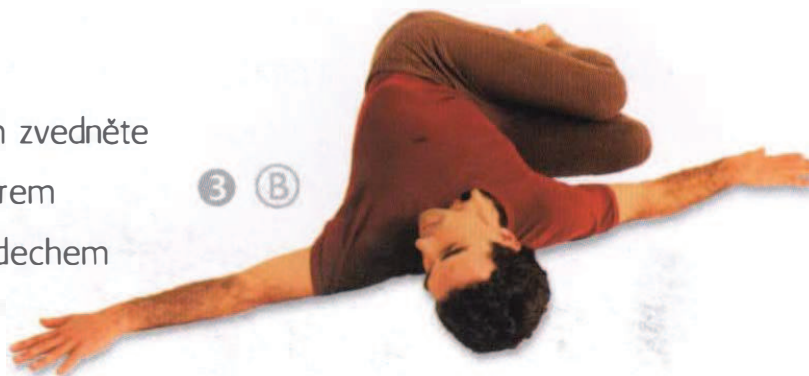
**3** S výdechem zvedněte kolena směrem k hrudníku. S nádechem rozpínejte dech



v hrudi. **A**

S výdechem spusťte obě kolena vpravo. Ramena se stále dotýkají podložky. Hlavu otočte doleva. **B**

S nádechem přejděte kolena zpět k hrudníku. S výdechem proveďte na druhou stranu, tj. vlevo.



**4** Opakujte na každou stranu zhruba 5krát, pak spusťte kolena vpravo a vydržte v pozici po několik dlouhých, pohodlných dechů. S každým nádechem si představte, že se páteř protahuje k temeni. S každým výdechem přitlačte spodní část ramen k podložce. Experimentujte s polohou kolen.



Podle toho, zda je přiblížíte k podpažní jamce či od ní oddálíte, pociťte napětí v různých částech zad.

**5** Jakmile se v této snadné pozici rozcvičíte, praktikujte pokud možno variantu s nataženými nohama. Nejprve stočte boky doprava. Prsty nohou směřují k levé ruce.

**5**

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na zadní ruku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Zvedání nohou, loďka, obrácený příjemný sed, obrácený trojúhelník.

**PROTIPOZICE:** Kobyłka, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Zvedá-li se vám při spouštění kolen k podložce rameno, posouvejte příslušnou ruku směrem dolů k hýždím, až se obě ramena přiblíží k podložce. b) Je-li hybnost krku omezena, dívejte se vzhůru. c) Nohy nenapínejte, pokrčte je v kolenou.

**ÚČINKY:** Posiluje, napomáhá soustředění.

**6** S výdechem spusťte nohy, prsty nohou míří ke konečkům prstů u rukou. S nádechem přejděte nohama do svislé pozice, stočte boky doleva a opakujte na druhou stranu. Praktikujte na každou stranu 5krát.

**7** Při posledním opakování, tedy s nohama vlevo, uchopte rukou prsty nebo okraj levého chodidla a protáhněte obě paty směrem kupředu. Současně vytočte břicho doprava. Dívejte se za pravou rukou, pravou stranu zad tlačte k podlaze. V pozici setrvejte několik dechů, pak opakujte na druhou stranu.



**6**

## Obrácená židle

*Parivrta utkatāsana* Sed ve dřepu je účinnou přirozenou pozicí těla, která nám pomáhá obnovit spojení se zemí. Zkrut trupu v této variantě přináší masáž břišních svalů a posiluje nohy.



**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). Chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku boků. S nádechem vzpažte a protáhněte páteř vzhůru. S výdechem pokrčte nohy v kolenu a předkloňte se, přičemž hrudníkem nalehněte na stehna a ruce položte na podlahu. S nádechem se opřete do chodidel a zvedněte paže a hrudník kupředu směrem od stehen. Hrudník mějte zvednutý a protahujte koncečky prstů, dokud se páteř a paže



nenacházejí v rovnoběžné poloze s podložkou.

**2** Sedací kosti zvedněte vzhůru. Dýchejte klidně a pravidelně a vybudujte si stabilní postavení na patách. Ucítíte, jak jsou namáhána stehna. Hýždě snižte víc k patám a záro-

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený stranou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hluboký předklon ve stoji, židle, obrácený trojúhelník.

**PROTIPOZICE:** Hora, strom.

**USNADNĚNÍ:** a) Mírně pokrčte nohy v kolenou. b) Dlaně položte na bok a koleno na té straně, kam jste otočeni.

**ÚČINKY:** Povzbuzuje.



veň protáhněte paže a páteř víc kupředu. Dlaně složte na hrudi v gestu prosebníka.

**3** S výdechem vytočte hrudník doprava, nakloňte se kupředu a zasuňte levý loket za pravé vnější koleno. Loktem tlačte proti kolenu a zároveň kolenem tlak opětuje – prohloubíte tak zkrut. Sepjaté dlaně tlačte k sobě, palce držte na hrudní kosti. Pravé koleno tlačte vpřed, aby se dostalo na stejnou úroveň s levým. Prociťujte zkrut horní části těla od kříže vzhůru. Otočte hlavu a podívejte se přes pravé rameno. Hýžděmi dosedněte

hlouběji. Tělesnou váhu přenechte mírně vzad, aby kolena nesahala příliš dopředu před kotníky – více tak zapojíte do činnosti silné stehenní svaly. Vydržte 5 dechů.

**4** S nádechem se uvolněte a za pomoci paží se vyhoupněte do pozice hory. Opakujte na druhou stranu.



## Poloviční uzavřený lotos ve zkrutu

Bharadvadžásana II. Tento jednoduchý zkrut v sedu uvolňuje ztuhlá bedra a ramena. Torze je možná méně intenzivní než u pozice mudrc ve zkrutu (str. 184), nicméně poloha nohou dodává cviku na obtížnosti pro všechny, kdo mají „tuhé“ boky.

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Levou nohu pokrčte v koleni a chodidlo položte k pravému stehnu, nártem k podložce. Prsty směřují vzad. Pravou nohu pokrčte kolenem vzhůru. Zvedněte ji a položte kotníkem na levé stehno, co



nejblíže ke slabinám. Koleno spočívá volně na podložce.

**2** Břišní svaly mírně přitáhněte směrem k páteři, kostrč protáhněte k podložce.

Nakloňte se mírně vzad, sedací kosti tlačte dolů.

**3** S nádechem zvedněte pravou paži a vytočte trup doprava



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený stranou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Mudrc ve zkrutu, poloviční Matsjendrova poloha, kráva, přípravné cviky pro pozici polovičního lotosu.

**PROTIPOZICE:** Mústek, předklon v sedu, loďka, pes tváří dolů.

**USNADNĚNÍ:** a) Pravou rukou se opřete o podložku za vámi. b) Uchopte pásek ovázaný okolo pravého kotníku.

c) Levou ruku položte na pravé koleno.

**ÚČINKY:** Napomáhá soustředění.

**4** Zůstaňte ve zkrutu, levou ruku přeneste přes tělo a oviňte ji pod pravým stehnem. Vnitřní zápěstí směřuje ven. Dlaní se co nejvíce opřete o podložku. Vytočte trup vzhůru (pohyb vychází z podbřišku) a dále doprava. Otočte hlavu a podívejte se přes levé rameno. Stočte oči tak, aby pohled směřoval co nejvíce stranou. S každým nádechem protáhněte páteř, s výdechem více vytočte trup.

**5** S výdechem se uvolněte. Vraťte se do pozice prut v sedu a opakujte na druhou stranu.

(pohyb vychází z podbřišku).

Vytácejte se od středu směrem k pravému rameni, protáhněte trup a pokračujte v protažení od ramene po konečky prstů pravé ruky. Rameno otočte dovnitř, ruku pokrčte v lokti, paží přejděte za záda a uchopte prsty pravého chodidla.





## Matsjendrova poloha v polovičním lotosu

Ardha padma matsjendrásana Tato obtížná poloha se zkrutem otevírá boky, kolena, ramena. Vlivem tlaku paty na břicho dochází k posilování břišních orgánů a podporování trávicího procesu. I tuto pozici je nejlépe praktikovat nalačno, jako ostatně všechny další jógové pozice.

**1** Zaujměte polohu prut v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte v kolene do pozice polovičního lotosu (str. 152), patu přitáhněte k pupku. V případě nutnosti využijte přípravné cviky popsané v pozici polovičního uzavřeného lotosu v sedu (str. 146) a krávy (str. 140). Česka levého kolene směruje přímo vzhůru, tudíž se noha nevytáčí stranou. Levou patu protahujte kupředu.

**2** Při tomto zkrutu jsou výhodou dlouhé paže! Představte si, že paže



nezačíná u ramene, ale vede z břicha.

S výdechem vytočte břicho vlevo, levou paži protáhněte stejným směrem.

**3** Levé rameno otočte dovnitř, paži protáhněte za zády a uchopte vnitřní pravé stehno. Pohyb stále vychází ze středu těla. Ramenem pohněte vzad, prsty přejděte směrem kupředu

## P O K Y N Y

**POHLED:** Směřuje přes rameno vzad.

**PŘÍPRAVNĚ POZICE:** Poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu, poloviční uzavřený lotos ve zkrutu, mudrc B, mudrc s uzavřením, mudrc ve zkrutu s uzavřením.

**PROTIPOZICE:** Mústek, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Neuvádějte levou nohu do polohy polovičního lotosu, chodidlo

položte na podložku k vnitřnímu stehnu napjaté nohy, jako je tomu u předklonu stranou s hlavou pod úroveň kolene.

b) Opřete se dlani o podložku za sebou nebo místo lýtka uchopte stehno.

c) Uchopte pásek ovinutý kolem holeně pokrčené nohy.

**ÚČINKY:** Otevírá.

a uchopte holeň. Předkloňte se a druhou rukou pomozte levé dlani s uchopením.



rameno tlačte vzad a vzhůru a otevírejte hrudník do strany. S výdechem uvolněte ruce, posaďte se vzpřímeně a vraťte se do pozice prut v sedu. Pak opakujte na druhou stranu.

**4** S nádechem zvedněte hrudník a narovnejte záda. Pravou rukou sáhněte kupředu a uchopte vnější okraj levého chodidla. Otočte hlavu a podívejte se přes levé rameno. Vytočte se více (pohyb stále vychází z břicha),





## Mudrc s uzavřením

Maričjasana C Tato pozice otevírá boky, ulevuje záďům od bolesti, posiluje břišní orgány, rozšiřuje ramena. Jde o omezující pozici, kdy je jedna část těla zaklíněna proti druhé a může dojít k mentální konfrontaci.



1 Zajměte pozici prut v sedu (str. 104).

Pravou nohu pokrčte v kolenu, pravé chodidlo položte před pravou sedací kost. Chodidlem se opřete o podložku, prsty směřují kupředu. Vzdálenost mezi chodidlem a levým vnitřním stehnem činí zhruba 5–8 cm (zpočátku je snazší obrátit prsty mírně dovnitř – koleno je pak nakloněno smě-

rem ke středové ose těla).

Pravou ruku položte několik centimetrů za pravý bok, prsty směřují vzad. Levou ruku položte na pravé vnější koleno. S výdechem vtáhněte břicho a vytočte trup doprava.

Vydržte několik dechů a pro-



1

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený kupředu přes rameno.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Obrácený příjemný sed, mudrc v předklonu A, mudrc ve zkrutu.

**PROTIPOZICE:** Můstek, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Nedaří-li se vám spojit ruce, uchopte levou rukou pravé chodidlo nebo pravý bok. b) Ke spojení rukou za zády použijte pásek.

**ÚČINKY:** Otevírá.

dlužte zkrut. Využijte opory levé ruky jako páky a vytočte hrudník víc doprava.

**2** V příhodném okamžiku přejděte levým loktem nad pravé koleno, podpažní jamka je co nejbližší vnějšímu kolenu. S nádechem zvedněte hrudník, narovnejte záda a vytáhněte je od kořene páteře vzhůru. S výdechem oviňte pravou paži okolo pravého kolene, přičemž levá ruka spočívá u levého

boku. Pravou paži natáhněte za zády a sepněte ruce – nejlépe tak, že levá ruka uchopí pravé zápěstí. Hlavu otočte obráceným směrem od trupu, to znamená, že se díváte přes levé rameno. Nezaklánějte se. Opřete se pevně o pravé chodidlo, obzvláště o bříško palce.

**3** Pravým chodidlem se opřete o podložku, jako byste chtěli vstát, vnitřní koleno tlačte směrem od levé podpažní jamky – prodloužíte tak zkrut. Natahujte paže v loktech. Patu přední (rovné) nohy protahujte kupředu, čímž udržujete nohu v činnosti. Vydržte 10 dechů.

**4** S výdechem uvolněte ruce a přejděte do pozice prut v sedu. Opakujte na druhé stranu.



## Mudrc ve zkrutu s uzavřením



**Marichjasana D** Tato obtížná pozice ve zkrutu otevírá boky, kolena a ramena. Pata tlačí na břicho, čímž dochází k posilování břišních orgánů a podpoře trávicího procesu. Dbejte na řádné počáteční rozcvičení, snížíte tak nebezpečí poškození kotníků a kolen.

**1** Zaujměte pozici prut v sedu (str. 104). Levou nohu pokrčte v koleni a uveďte ji do pozice polovičního lotosu (nejprve praktikujte přípravná cvičení, str. 140, 146). Nespěchejte. V klidu se několikrát pokuste položit patu co nejbližší k pupku. Dbejte, aby na pravém stehně neležela jen vnější část chodidla, ale větší část kotníku – zabráníte tak případnému natažení vazů vnějšího chodidla.

**2** Pravou nohu pokrčte v koleni, pravé chodidlo položte před pravou sedací kost. Prsty směřují vpřed, plosku nohy tlačte k podlaze.

**3** Levou paži zvedněte do výšky, zakloňte se, opřete se o pravou ruku a hlubokými dechy protahujte trup, obzvláště pravou stranu.



3 A



S výdechem  
vytočte trup  
vpravo a pře-  
jděte levým  
loktem nad  
pravé koleno.

S nádechem zvedněte hrudník a narovnejte záda, s výdechem se vytočte co nejvíce vpravo a protáhněte podpažní jamku za pravou holeň. Pravou rukou zároveň tlačte stehno dovnitř. Rameno otočte dovnitř, loket směřuje vzhůru. **B**

**4** Levou paži oviňte okolo pravého vnějšího kolene, levou dlaní přejděte vzad k levému boku. Levá paže zůstává horní částí pevně zapřena o pravou nohu. Pravou paži zvedněte, protáhněte ji za zády a obě ruce spojte tak, že levá ruka drží pravé zápěstí. Ramena a krk vytočte více doprava a pohlédněte přes pravé rameno. Vydržte 10 dechů.

**5** S výdechem se vraťte do pozice prut v sedu. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený přes rameno vzad.

**PRÍPRAVNÉ POZICE:** Obrácený příjemný sed, mudrc B, mudrc s uzavřením, poloviční uzavřený lotos ve zkrutu.

**PROTIPOZICE:** Mústek.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Nedaří-li se vám spojit ruce za zády, uchopte levou rukou pravé chodidlo nebo pravý bok, pravou ruku nechte položenou na podložce za sebou. **b)** Ke spojení rukou za zády použijte pásek.

**ÚČINKY:** Otevírá.



## Smyčka

Pašásana Tato obtížná pozice ve zkrutu, kdy jsou paže ovinuty okolo nohou jako lano, procvičuje kotníky a ramena a uvádí břicho do důkladné torze. Dokud nebudete patami pevně opřeni o podložku, nezbyvá, než se navíc naučit zvládat rovnováhu.



**1** Zaujměte pozici hory (str. 46). Přejděte do dřepu. Opřete se o paty, kolena držte u sebe. Nevytáčejte chodidla, prsty musí směřovat k sobě. Vytočte břicho co nejvíce doprava, pravou rukou se opřete o podlahu a udržujte rovnováhu. Zkrut bude důkladnější, zatlačíte-li levou rukou na pravé vnější stehno a stehnem současně tlak opětujete.



**2** Pro dosažení co největšího zkrutu tlačte levým loktem na levé koleno. Paty jsou co nejblíže k podložce, popř. spočívají na podložce. Levé rameno tlačte kupředu, pravé vzad. Zároveň zvedejte hrudník. Nezaklánějte se – protahujte trup od kořene páteře kupředu a vzhůru. Kolena stále směřují kupředu. Vydržte několik dechů.





**3** Levé rameno protahujte kupředu, až se podpažní jamka dostane do kontaktu s kolenem. Rameno otočte dovnitř (loket směřuje kupředu) a ruku protáhněte pod holeněmi směrem doleva. **A** Rukou přejděte blíže k levému boku. Přeneste váhu kupředu, pravou ruku zvedněte z podložky. Pravé rameno otoč-

te dovnitř, paži protáhněte za zády a obě ruce spojte. **B** Podívejte se přes pravé rameno a otevřete hrudník co nejvíce stranou.

**4** Vydržte 5 dechů. Pak s výdechem uvolněte ruce, trupem přejděte do obvyklé polohy. Opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený stranou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Mudrc s uzavřením, věnec, obrácená židle.

**PROTIPOZICE:** Hluboký předklon, věnec, můstek.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Pro snazší udržení rovnováhy podložte paty deskou nebo přeloženou pokrývkou. **b)** Pro důkladnější zkrut

položte přední ruku na podložku k prstům příslušné nohy. **c)** Paže lépe ovinete kolem nohou, uchopíte-li oběma rukama pásek. **d)** Oviňte pouze levou paži kolem levé nohy, paže tudíž spočívá mezi kolena. **e)** Neprovádějte konečnou pozici (s rukama spojenýma za zády).

**ÚČINKY:** Otevírá.

## Váhy



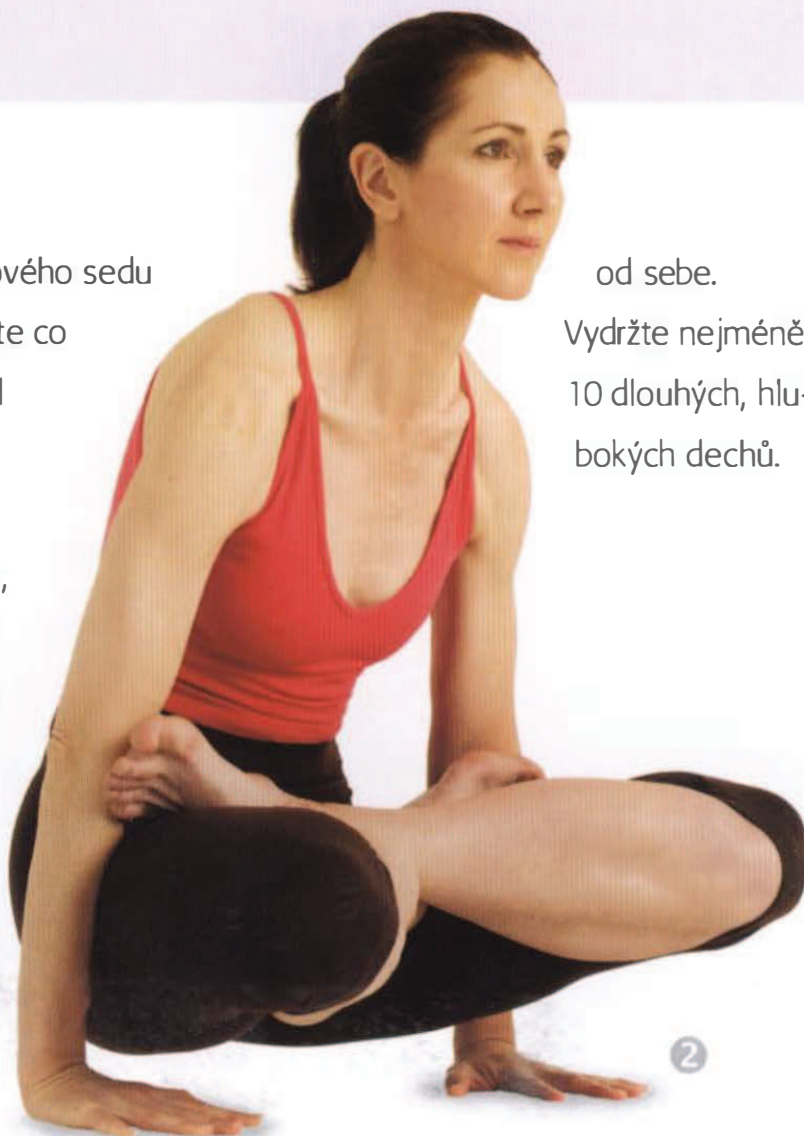
Tólásana Tato pozice je pokračováním lotosového sedu. Hýždě však spočívají nad podložkou. Pozice rozvíjí ramena, paže, posiluje břicho. Opravdovým dokladem svědčícím o jejím zvládnutí je okamžik, kdy se v poloze se zvednutými hýžděmi cítíte pohodlně a dokážete v ní setrvat.

**1** Zaujměte pozici lotosového sedu (str. 152). Kolena mějte co nejbliže u sebe, aby sed byl „utažený“.

**2** Ruce položte k bokům, prsty směřují kupředu. S výdechem pevně sevřete bandhy a zvedněte hýždě nad podložku. Kolena zvedněte co nejbliže k hrudníku. Ramena tlačte dolů, následkem čehož se lopatky rozpínají směrem

od sebe.

Vydržte nejméně 10 dlouhých, hlubokých dechů.



**3** S nádechem spusťte trup, uvolněte ruce, narovnejte nohy. Pak pokračujte na druhou stranu.

**4** Není-li vaše tělo zcela připraveno na pozici lotosového sedu, jednoduše provedte sed se zkříženými nohama (viz příjemný sed, str. 106). Kolena přitáhněte k trupu, aby tělo zabíralo co nejmenší prostor. Zapojte do činnosti břišní svaly. Rukama se opřete o podložku těsně před boky. Nakloňte se kupředu a zvedněte hýždě, popř. i chodidla, nad podložku.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**Přípravné pozice:** Lotosový sed a přípravné cviky k této pozici, loďka, noha přes paži.

**PROTIPOZICE:** Hora 2 (v pozici hrديny), cviky uvolňující zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** Zaujměte pozici příjemného sedu a zvedněte pouze hýždě, chodidla zůstávají na podložce.

**ÚČINKY:** Posiluje.



## Přívěsek



Lólásana V této dynamické pozici se tělo pohupuje mezi pažemi jako přívěsek na řetízku. Pozice posiluje ramena a břišní svaly.

**1** Proveďte sed v kleku na patách s chodidly u sebe, tzv. diamantový sed.

**2** Dlaně opřete o podložku, nohy pokrčte v kotnících a chodidla opřete o prsty. Nakloňte se kupředu. Ramena jsou na úrovni konečků prstů, kolena přesahují úroveň předloktí. Opřete se o dlaně, mírně zvedněte hýždě, kolena zvedněte nad podložku.

**3** Nakloňte se více kupředu, napněte břišní svaly a paže a přitáhněte



kolena k hrudníku. Tělo musí být co nejkompaktnější.

Udržujte rovnováhu na rukou. Prsty nohou napněte směrem vzad. Lopatky rozpínejte od sebe, dlaněmi se pevně zapřete do podložky. Rovnoměrně rozložte váhu. Několikrát se jako přívěsek zhoupněte kupředu a zpátky.

**4** S výdechem spustte nohy na podložku. Až budete pozici bravurně zvládat, můžete do ní přecházet z příjemného sedu (str. 106), a to tak, že zvednete nohy a zhoupnete je vzad.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

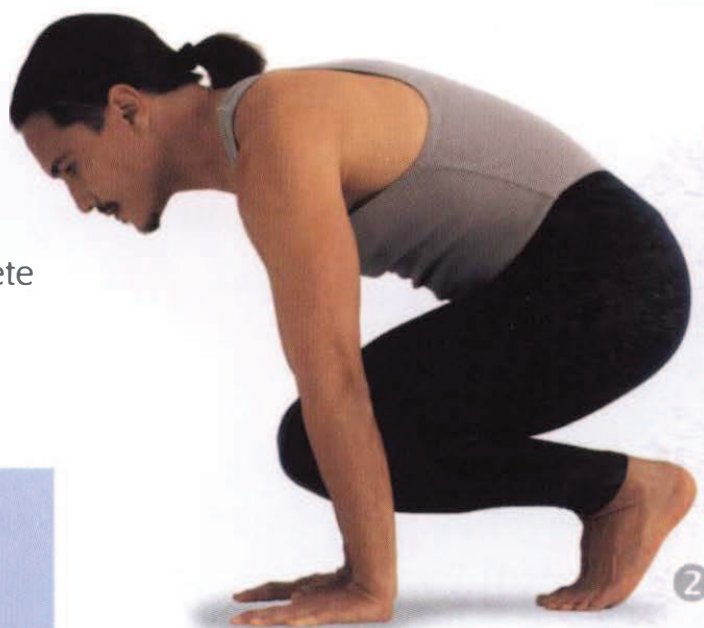
**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, loďka, váhy, kolena u paží.

**PROTIPOZICE:** Hora 2 (v pozici hrديny), cviky pro uvolnění zápěstí, mústek.

**USNADNĚNÍ:** a) Ruce podložte mli-tanem nebo dřevěnou deskou.

b) Zvedejte pouze kolena, chodidla se lehce dotýkejte podložky.

**ÚČINKY:** Posiluje.



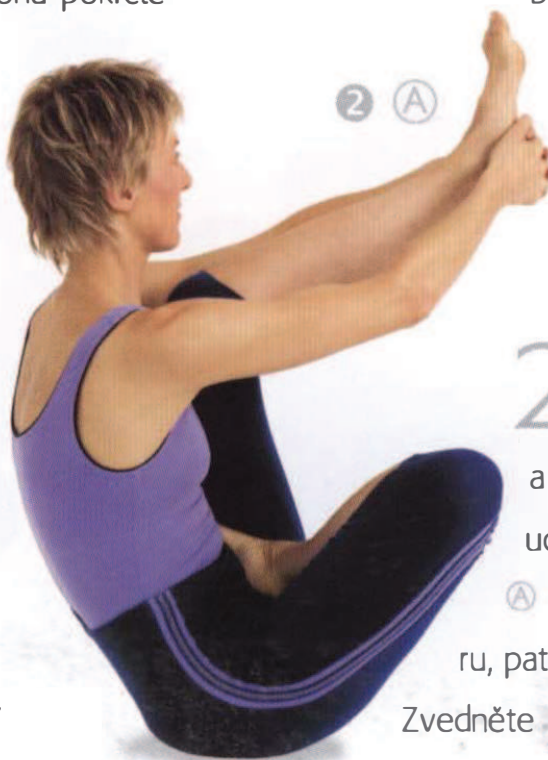
## Volavka v polovičním lotosu



Ardha padma krouncāsana Tato pozice napíná zadní strany nohou (v poloze v sedu s nohama napnutýma vzhůru) a mimoto účinně posiluje břišní svaly. Připomíná pozici polovičního uzavřeného lotosu v předklonu v sedu (str. 146), liší se však polohou těžiště.

**1** Zaujměte pozici prutu v sedu (str. 104). Pravou nohu pokrčte kolenem do strany, pravý kotník položte na levé stehno, co nejvýše ke slabinám. Dbejte, aby na stehně ležel vnější pravý kotník, nikoli okraj chodidla – předejdete tak natažení vazů. Pro tuto pozici je nutné řádně připravit boky, jinak dochází k nepřiměřenému napětí

v kolenou. Přípravné cviky k otevírání boků viz pozice krávy (str. 140) a poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu (str. 146).



**2** Levou nohu pokrčte kolenem k hrudníku a oběma rukama uchopte levé chodidlo. **A** Nohu napínejte vzhůru, patu táhněte vzad.

Zvedněte horní část těla



a napnutou nohu do svislejší polohy. Nohu přiblížte k obličeji. **B**

Opřete se do sedacích kostí a bedra vtáhněte směrem k pupku, čímž zabráníte zaoblení v bederní oblasti.

Napínáním otevíráte zadní stranu natažené nohy, ramena zůstávají uvolněná.

2 **B**

3 Vydržte několik dechů. Pak zpevněte břišní

svaly, a připravte tak trup na uvolňování

napjaté nohy. Nohu přitáhněte blíže k trupu, uvolněte sevření a rozpažte. Paže jsou rovnoběžné s podložkou. Noha zůstává zvednutá. Vydržte 5 dechů. S výdechem spusťte nohu na podložku. Opakujte na druhou stranu.



3

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Přípravné cviky uvedené v pozici krávy a polovičního uzavřeného lotosu v předklonu v sedu, poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu, poloviční uzavřený lotos s protažením, lod'ka.

**PROTIPOZICE:** Hrdina, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Zvednutou nohu pokrčte. b) Okolo chodidla zvednuté nohy oviňte pásek. c) Místo paty uchopte lýtkový sval nebo stehno zvednuté nohy. d) Plosku nebo okraj chodidla pokrčené nohy položte na podlahu.

**ÚČINKY:** Posiluje.

## Ryba s napnutými nohama



Uttana padásana Tato pozice je pokračováním pozice ryby (str. 262). Nohy však jsou natažené, zvednuté nad podložkou. Pozice posiluje oblast břicha a působením zvýšeného tlaku na krční obratle zabraňuje řídnutí kostí. Je vhodné zařadit ji po pozici svíčky (str. 286) a jejích variantách.

**1** Lehněte si na záda, chodidla u sebe, paže podél těla. Ruce zasuňte pod hýždě, dlaněmi dolů. Opřete se o lokty a zvedněte hrudník nad podlahu. Dívejte se stále kupředu a co nejvíce zvedejte hrudník. Vypněte hrudní kost a zvedněte srdeční centrum.

Hlavu zakloňte, vysuňte bradu. Temeno spočívá na podložce v pozici ryby. Vtáhněte bederní páteř směrem k přední části těla. Čím víc prohýbáte bederní páteř, tím víc přibližujete temeno hlavy ke kříži. Hlava přebírá váhu trupu. Nepodepírejte tělo pažemi.





**2** Zvedněte nohy a natáhněte je, aniž byste zároveň hýbali hlavou nebo hrudníkem. Paže natáhněte před sebe a spojte je nad břichem dlaněmi k sobě. Paže jsou rovnoběžné s nohama a svírají s břichem úhel 45 stupňů. Paže, nohy i prsty nohou jsou napnuté. Váha těla spočívá pouze na temeni hlavy a na hýždích.

**3** S výdechem spusťte nohy a paže, pak uvolněte hlavu a odpočívajte v lehu na podložce.



#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Ryba, loďka, zajíc.

**PROTIPOZICE:** Mústek s oporou, předklon v sedu, cviky pro uvolnění šíje.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte nohy v kolenou.

b) Pokrčte nohy v kolenou, lépe je pak zvednete. c) Špičkami nohou se lehce dotýkejte podložky.

**ÚČINKY:** Posiluje.

# Rovnovážné pozice na ruce

Nerovnováha bývá značným zdrojem stresu a působí nejrůznější obtíže. Najdete-li rovnováhu v jógové pozici, uvedete znovu do rovnovážného stavu vlastní život. Rovnovážné pozice rozvíjejí osobní nezávislost a dodávají sebevědomí.





Takové, při nichž spočívá váha těla na rukou, posilují. Horní část těla se stává silnější, napětí v šíji a ramenou mizí.

Rovnovážné pozice podporují vitalitu, spojují tělo a ducha a podněcují je, aby vás „udržely na místě“.



## Kolena u paží



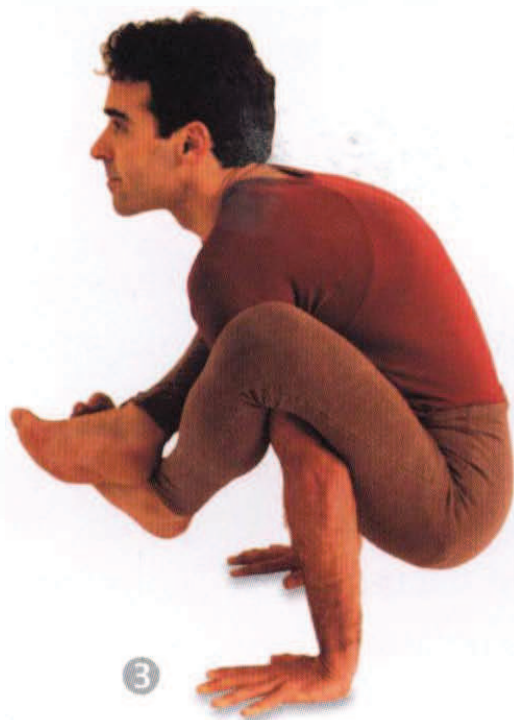
**Bhudžapidásana** Tato pozice posiluje zápěstí, paže a ramena. Mimoto podněcuje k činnosti abduktory, které tlačí nohy proti pažím.

**1** Postavte se do stoje rozkročného. Chodidla jsou rovnoběžná, vzdálenost mezi nimi činí zhruba 30 cm. Předkloňte se, zvedněte pravou patu a protahujte levou paži mezi nohama, až zaklíníte rameno za levé koleno. Dlaň položte na podložku vedle levé paty, prsty směřují kupředu. Pravá ruka spočívá na podložce před tělem. **1**



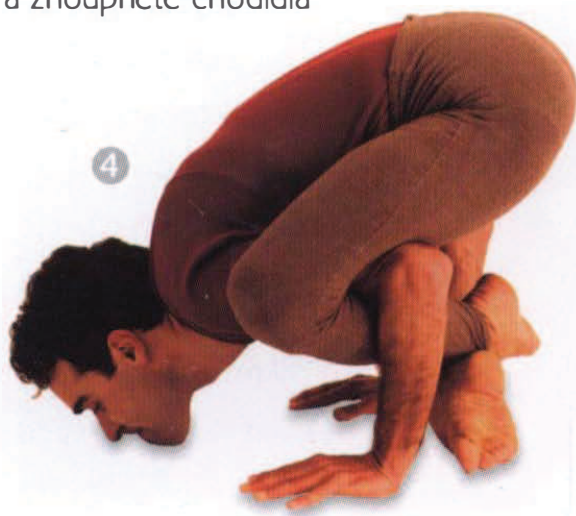
**2** Nesedejte si příliš do dřepu – hýždě musí zůstat vysoko, abyste byli schopni zopakovat stejný úkon pravou paží. Stehna poté spočívají zadní stranou co nejvýše na pažích, jako kdybyste si seděli na loktech.

**3** Postupně se naklánějte vzad a přenášejte váhu těla z chodidel na ruce. Narovnejte paže a balancujte na ruce. Zvedněte chodidla nad podlahu a propleťte kotníky.



Stehna tlačte proti pažím, nebudou tak sklouzávat dolů. Vydržte 5–10 dechů. Při každém provádění tohoto cviku vyměňte kotníky.

**4** Jste-li pokročilí jogíni, pak v této poloze s výdechem pokrčte paže v loktech, natáhněte tělo kupředu a zhoupněte chodidla



vzad mezi ruce. Temeno, nebo ještě lépe bradu, položte na podložku. Dívejte se kupředu. Zapojte do činnosti břišní svaly, chodidla udržujte nad podložkou. Vydržte 5–10 dechů. S výdechem se zhoupněte zpět, přehodte kotníky a opakujte pozici.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, noha přes paži.

**PROTIPOZICE:** Hora 2 (v pozici hrديny), cviky pro uvolnění zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Neprovádějte konečnou pozici. **b)** Nacvičte přenášení váhy z chodidel na ruce. **c)** Dlaně podložte deskami. **d)** V konečné pozici položte na podložku temeno, nikoli bradu.

**ÚČINKY:** Posiluje.



## Vrána

Bakásana V této pozici spočívá veškerá tělesná váha na ruce. Pozice posiluje zápěstí, paže, ramena a břišní svaly.

Vyžaduje soustředění. Pomáhá nám přemoci obavy z přepadnutí kupředu, čímž nás zároveň učí budovat sebedůvěru v ostatních oblastech života.



**1** Zaujměte pozici hory (str. 46).

Přidřepněte a položte ruce dlaněmi na podložku, a to zhruba 25 cm před chodidla a na šíři ramen od sebe.

Prostředníky směrují kupředu. Chodidla posuňte k sobě, postavte se na špičky, rozevřete kolena a pokrčte paže v loktech. Paty zvedněte výše a přeneste váhu kupředu. Zároveň opřete kolena o paže co nejbliže

k podpažním jamkám. Kolena nepřestávejte tlačit na paže.

**2** Naklánějte se zvolna kupředu a přenášejte váhu z chodidel na

ruce. Obličejem přecházejte

kupředu, přičemž společně hejte na oporu paží. Jakmile

váha spočívá na

rukou, zvedněte chodidla a co nejvíce narovnejte paže.





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, paže ve stisku nohou.

**PROTIPOZICE:** Hora 2 (v pozici hrديny), velbloud, cviky na uvolnění zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** a) Cvičte přenášení rovnováhy z chodidel na dlaně a naopak.

b) Nenarovnávejte paže, nejprve se naučte udržovat rovnováhu s pokrčenými lokty. c) Dlaně podložte deskami.

**ÚČINKY:** Posiluje.

Chodidla jsou u sebe. Pro posílení zápěstních svalů a ochranu zápěstí se zachyťte podložky „drápy“ v podobě konečků prstů. Toto je pozice vrány. Vydržte 5–10 dechů. Opatrně se uvolněte. Pomalu pokrčte paže v loktech, chodidla položte na podložku a postavte se.

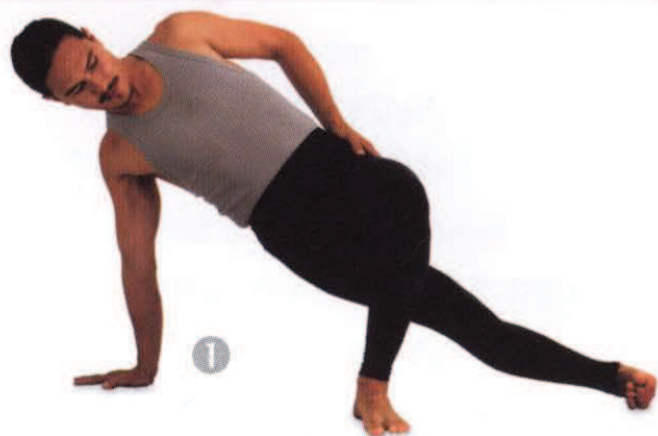
**3** Patříte-li k pokročilým jogínům, můžete z pozice vrány přejít do pozice vrány na jedné noze: Více pokrčte paže v loktech a jednu nohu natáhněte vzad. V této pozici setrvejte několik vteřin. Pak pokrčte nataženou nohu zpět do pozice vrány. Opakujte na druhou stranu.



## Vzpor na boku



Vasiṣṭhāsana Tato pozice posiluje zápěstí, paže, ramena a břicho. Konečná fáze procvičuje nohy. Sílu nutnou k dosažení pozice zřejmě máte, jen je třeba využít schopností ducha a udržet stabilitu.



**1** Provedte pozici psa tváří dolů (str. 162). Patu pravého chodidla vytočte ven, pravé chodidlo pak posuňte vzad a vnějším okrajem zapřete o podložku tak, že leží v jedné linii s pravou rukou. Levé chodidlo položte před sebe.

**2** Váhu přeneste na pravou ruku. Pravé rameno musí být přesně nad pravým zápěstím, jedině tak se vám podaří snížit boky tak, aby tělo bylo v jedné rovné linii.

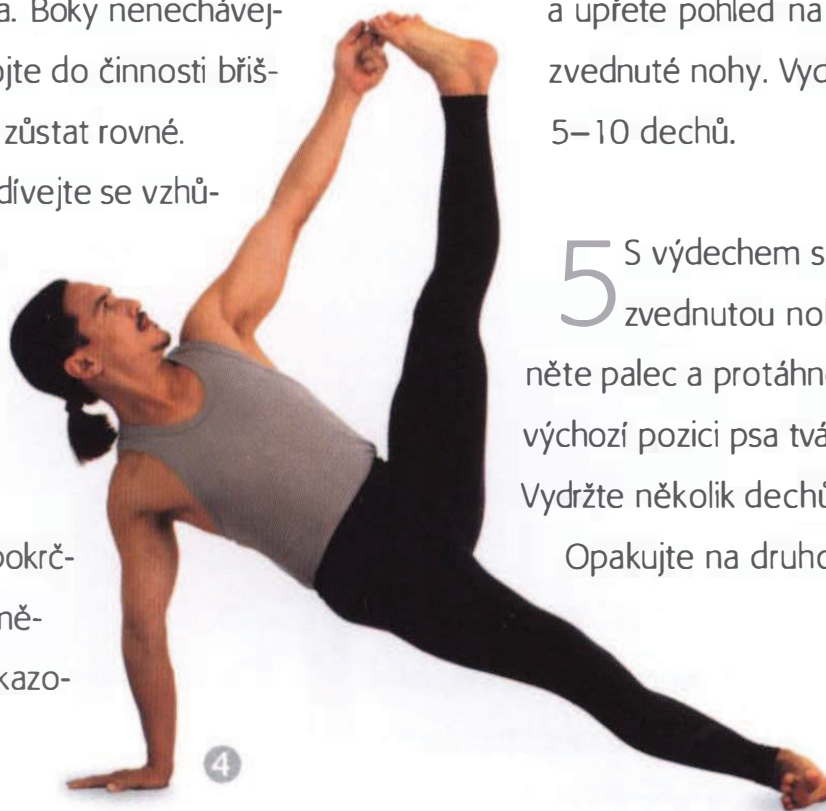
V tom případě se vraťte zpět do pozice psa tváří dolů a zkratěte nebo prodlužte vzdálenost mezi dlaněmi a chodidly.





**3** Levé chodidlo přiložte k pravému, obě paty protáhněte. Levou ruku upažte směrem k obloze a zároveň vytočte trup doleva. Boky nenechávejte klesnout – zapojte do činnosti břišní svaly, tělo musí zůstat rovné. Otočte hlavu a podívejte se vzhůru za levou rukou. Zachovejte rovnováhu. Vydržte 5–10 dechů.

**4** Horní nohu pokrčte v kolenu směrem k hrudníku, ukazováčkem a prostřední-



kem levé ruky uchopte palec nohy. Paži i nohu napněte směrem vzhůru. Jestliže dokážete udržet rovnováhu, otočte hlavu a upřete pohled na palec zvednuté nohy. Vydržte 5–10 dechů.

**5** S výdechem spusťte zvednutou nohu, uvolněte palec a protáhněte se ve výchozí pozici psa tváří dolů. Vydržte několik dechů.

Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k vrchní ruce.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Protážení za palec vzhůru, protážení za palec v lehu, pes tváří dolů, prut se čtyřmi výhonky.

**PROTIPOZICE:** Cviky pro uvolnění zápěstí, pes tváří dolů, dítě.

**USNADNĚNÍ:** a) Spodní nohu pokrčte v kolenu, koleno a holeň opřete o podložku, prsty směřují vzad. b) Místo na dlani balančujte na spodním předloktí. c) Plosku spodní nohy zapřete o stěnu. d) Nepokračujte do konečného stadia.

**ÚČINKY:** Posiluje.

## Varianty vzporu na boku



Vasišthásana Tyto pokročilejší varianty vzporu na boku (str. 218) vyžadují silná ramena a paže. Představují další nároky na pružnost a rovnováhu těla, proto je pro jejich zvládnutí zapotřebí také mimořádného duševního soustředění.

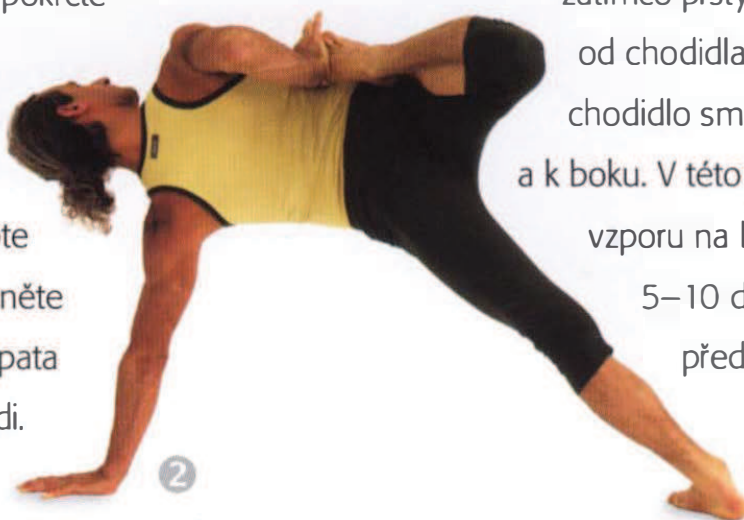
**1** Zaujměte výchozí pozici vzporu na boku (str. 218). Vrchní paži položte podél těla. Dbejte, aby tělo bylo rovné.



kupředu, dlaň otočte směrem ven.

Loket tudíž směřuje ven a vzhůru,

**2** Vrchní nohu pokrčte kolenem kupředu směrem k hrudníku. Dlaní vrchní ruky uchopte chodidlo a protáhněte koleno tak, že se pata přiblíží vrchní hýždi. Nárt nohy tlačte



zatímco prsty míří směrem od chodidla. Dlaní tlačte chodidlo směrem ven a k boku. V této pozici žáby ve vzporu na boku vydržte 5–10 dechů (foto představuje pohled z opačné strany).

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Vzpor na boku, žába, přípravné cviky k polovičnímu lotosovému sedu, poloviční uzavřený lotos.

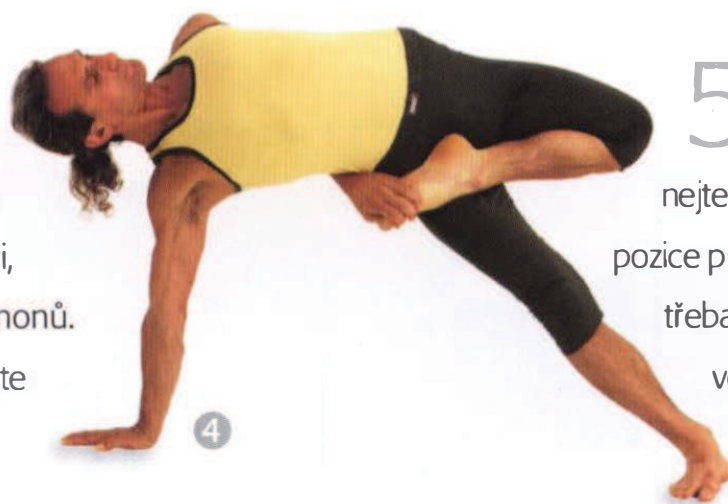
**PROTIPOZICE:** Cviky pro uvolnění zápěstí, hora 2 (v pozici hrdiny), předklon v sedu, embryo nebo dítě (s protažením).

**USNADNĚNÍ:** a) Spodní nohu pokrčte v koleni, koleno a holeň opřete o podložku, prsty směřují vzad. b) Balancujte na předloktí spodní ruky, nikoli na dlani. c) Plosku chodidla spodní nohy zapřete o stěnu. d) Neuchopujte prsty nohy v Kašjapově pozici. e) V pozici žáby ve vzporu na boku nasměrujte prsty vrchní ruky vzad.

**ÚČINKY:** Posiluje, napomáhá soustředění.

**3** S výdechem uvolněte nohu a opatrně se vraťte do pozice psa tváří dolů (str. 162). V případě nutnosti si odpočiňte v pozici dítěte (str. 100), pak opakujte na druhou stranu a v pozici setrvejte po stejnou dobu.

**4** Kašjapova pozice dostala název po legendárním „zřeci“ Kašjapovi, otci bohů a démonů. Nejprve zaujměte základní pozici



vzporu na boku. Chodidlo zapřete o podložku, vrchní nohu pokrčte v koleni. Chodidlem přejděte ke kořeni stehna podpůrné nohy (stejně jako v pozici lotosového sedu, str. 152). Vrchní paži spusťte za zády a uchopte paži lotosového chodidla. Vydržte 5–10 dechů.

**5** Uvolněte levé chodidlo, narovnejte nohu a vraťte se do pozice psa tváří dolů. Je-li třeba odpočiňte si a teprve pak opakujte na druhou stranu.



## Noha přes paži

Éka hasta bhudžásana V pozici s jednou nohou nataženou zvedají paže velkou zátěž. Tato pozice posiluje zápěstí, paže, ramena. Vyžaduje mimořádně silné břišní svaly.



**1** Zaujměte pozici prutu v sedu (str. 104).  
 Za pomoci pravé ruky vytáhněte pravé koleno vzhůru a levou rukou uchopte pravé chodidlo. Pravé koleno posuňte co nejdříve k pravému rameni, přičemž pravá noha je pokrčená tak, že pravé chodidlo je nad levým kolenem.

**2** Pravou dlaň položte na podložku k pravému boku, prsty směřují kupředu, paže je v kontaktu s pravým vnitř-

ním kolenem. Levou dlaň položte na podložku k levému boku, prsty směřují kupředu. Důležité je tlačit pravé lýtko dolů proti paži, jako byste chtěli horní část paže rozmačkat. Lokty jsou mírně pokrčené, ale nevychylují se stranou. Pevně se opřete dlaněmi o podložku a zvedněte tělo. Levá noha je natažená rovnoběžně s podložkou. Pokud se vám to podaří, zvedněte ji výš. Pravou nohu tlačte proti paži, jinak bude sklouzávat dolů. Prsty obou nohou napněte. Vydržte nejméně 5 pravidelných dechů.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, kolena u paží, loďka.

**PROTIPOZICE:** Cviky uvolňující zápěstí, hora 2 (v pozici hrdiny), předklon ve stoji s uvolněnými předloktími.

**USNADNĚNÍ:** a) Levé chodidlo mějte položené, zvedejte pouze hýždě.

b) Ruce podložte deskami.

**ÚČINKY:** Posiluje.

**3** S výdechem spusťte tělo na podložku, uvolněte pravou nohu a narovnejte ji. Opakujte na druhou stranu, setrvejte ve výdrži po stejnou dobu.

## Osmičkový uzel

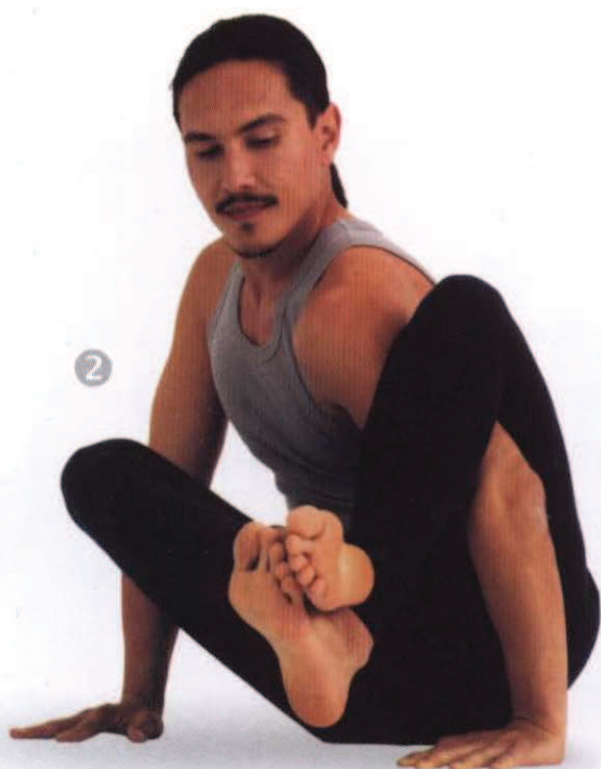
Aštavakrásana Tato velmi účinná torze posiluje zápěstí, paže a ramena. Rozvíjí pocit součinnosti mezi jednotlivými částmi těla, neboť při ní nacházíte křehkou rovnováhu mezi tendencí těla přepadnout kupředu a snahou paží udržet tělo nad podložkou.



**1** Sedněte si na podložku, levou nohu pokrčte kolenem vzhůru. Levou nohu zvedněte, předkloňte se a pod nohou protáhněte levou paži. *Vnitřní koleno musí sedět co nejvýše na paži.*

**2** Levou dlaň položte na podložku před levou hýždí. Prsty směřují kupředu. Loket pokrčte tak, aby tlačil na stehno a udržoval zvednuté koleno na místě. Pravou dlaň položte mírně stranou před pravou hýždí. Propleťte kotníky – pravý kotník je nahoře. *V tomto stadiu jsou obě nohy pokrčené v kolenu.*





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kolena u paží, váhy, noha přes paži.

**PROTIPOZICE:** Cviky uvolňující zápěstí, hora 2 (v pozici hrdiny), předklon v sedu.

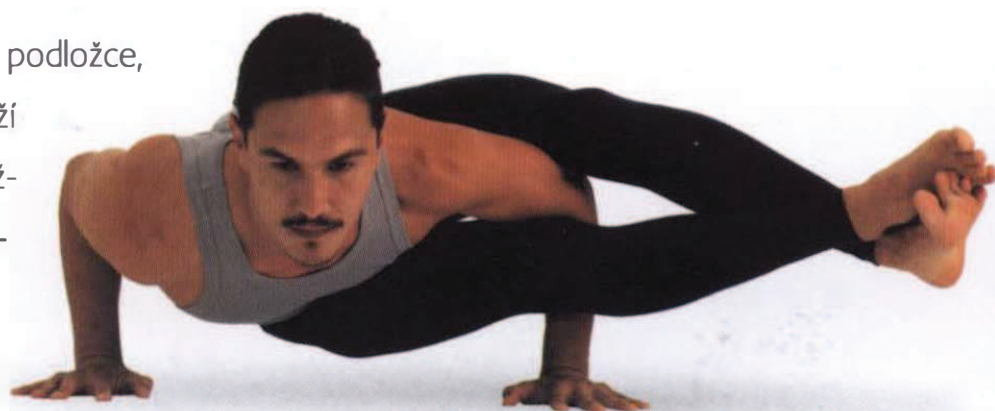
**USNADNĚNÍ:** a) Neprovádějte konečnou pozici. b) Dlaně podložte deskami.

**ÚČINKY:** Posiluje.

**3** Postupně naklánějte tělo vpřed a přenášejte váhu na dlaně.

Zvedněte hýždě, řádně pokrčte paže v loktech a začněte natahovat nohy doleva.

**4** Brada se přibližuje k podložce, trup a horní části paží jsou rovnoběžné s podložkou. Nohy udržujte napjaté, jako byste je chtěli narovnat. Vydržte 5–10 dechů.



**5** Pro uvolnění s nádechem narovnejte paže, pokrčte kolena a posadte se do sedu vzpřímeného. Uvolněte nohy. Opakujte na druhou stranu.

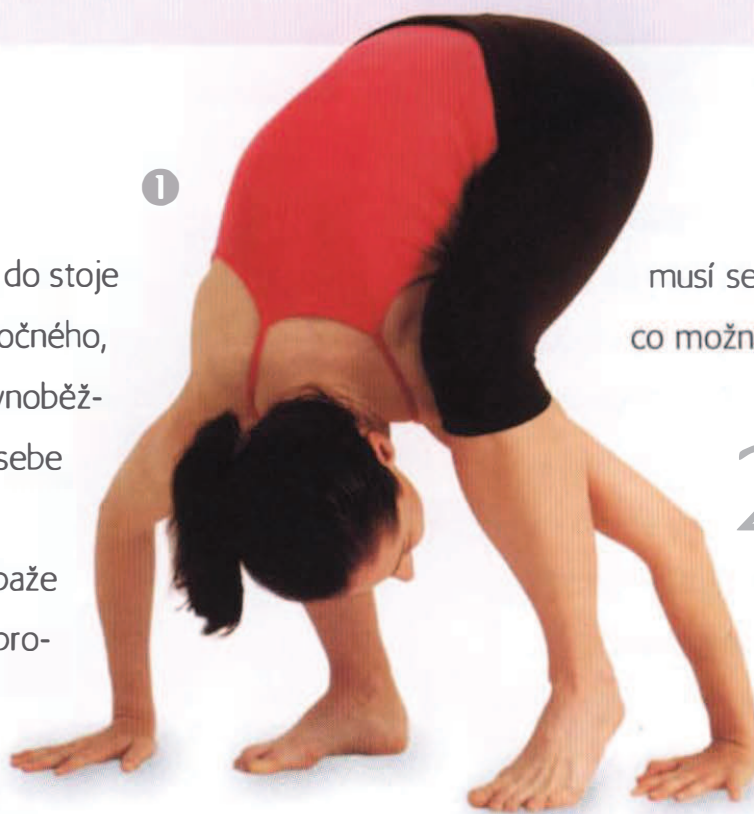
## Světluška

**Tittibhásana** Stejně jako ostatní rovnovážné pozice na ruce také světluška posiluje zápěstí, paže a ramena. Mimoto procvičuje boky a účinně propíná podkolenní šlachy. Tuto pozici je vhodné provádět jako pokračování pozice kolena u paží (str. 214).



**1** Postavte se do stoje mírně rozkročeného, chodidla jsou rovnoběžná, vzdálená od sebe zhruba 30 cm.

Předkloňte se a paže jednu po druhé provlékněte mezi nohama tak, že ramena spočívají zaklíněná za kolena. Dlaně položte na podložku stranou za paty, prsty směřují kupředu. Má-li být cvik zdařilý, nohy

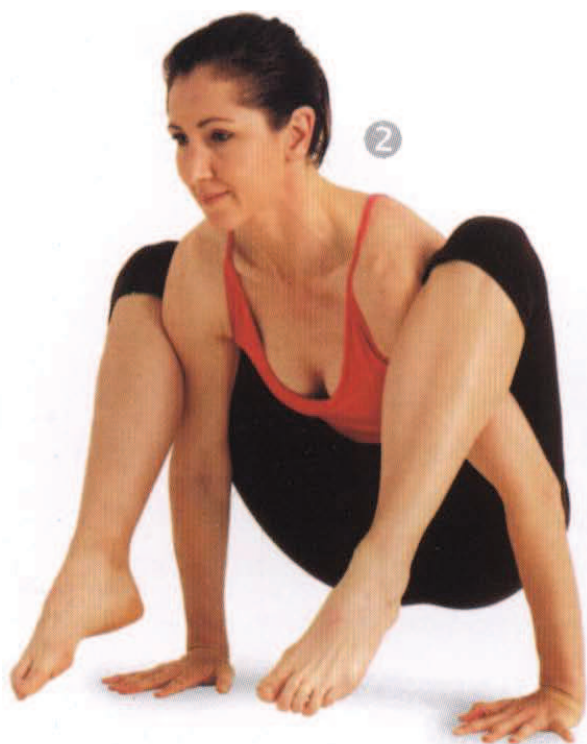


musí sedět na pažích co možná nejvýše.

**2** Postupně se naklánějte vzad a přenášejte váhu z chodidel na ruce. Stehna spočí-

vají na horních částech paží, jako kdyby seděla na loktech. Narovnejte paže a balancujte na ruce.





**3** Chodidla zvedněte nad podlahu a narovnejte nohy. V této pozici se zpočátku daří narovnat nohy s obtížemi. Pro snazší provedení úkonu se proto nakloňte kupředu a uvolněte podkolenní šlachy. Časem se zdokonalíte. Nohama se opírejte o paže. Prsty nohou napněte, pohled upřete kupředu. Vydržte 5–10 dechů. Pokročilí jogíni mohou spustit boky a chodidla zvednout výše, čímž se nohy ocitnou ve svislejší poloze.

**4** S výdechem pokrčte paže v předloktích, posadte se na podložku a odpočívejte. Patříte-li k pokročilým jogínům, pokračujte z pozice světlušky dále: Nohy pokrčte v kolenou, zvedněte boky a zhoupněte se vzad do pozice vrány (str. 216).

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Roznožka v sedu, želva, vrána.

**PROTIPOZICE:** Cviky uvolňující zápěstí, můstek, předklon ve stoji s uvolněnými předloktími.

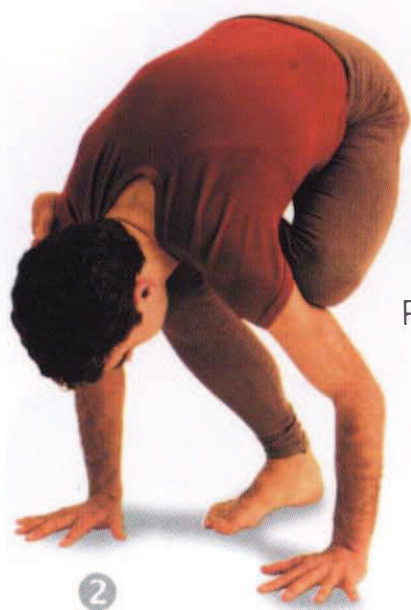
**USNADNĚNÍ:** Dlaně podložte deskami.

**ÚČINKY:** Posiluje.



## Mudrc na jedné noze 1

Éka pada galavásana Tato obtížná rovnovážná opozice na ruku posiluje paže a zápěstí, procvičuje břišní svaly, rozvíjí soustředění a sílu ducha.



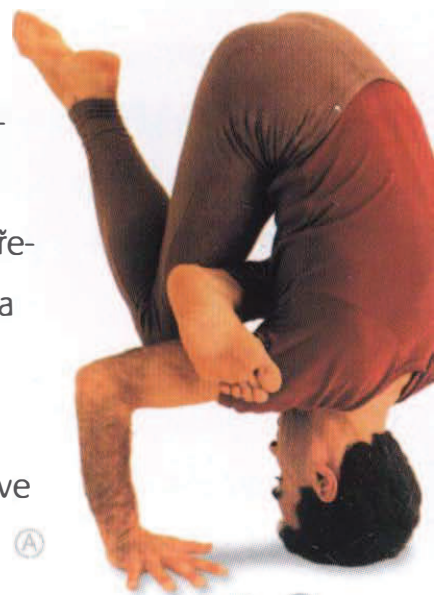
2

**1** Ve stoji přeneste levý kotník na pravé stehno, co nejvýše ke slabinám. Přidřepněte, předkloňte se a zapojte do činnosti hýžďové svaly.

**2** Pokrčte podpůrnou nohu, nakloňte se kupředu, dlaně opřete o podložku ve vzdálenosti na šířku ramen. Zvedněte pravou patu, více se předkloňte a levé chodidlo přiložte nártem k pravé

paži, těsně nad loktem. Nohu pokrčte v kotníku, aby se ovinula okolo paže. Levou holeň opřete o levou horní paži.

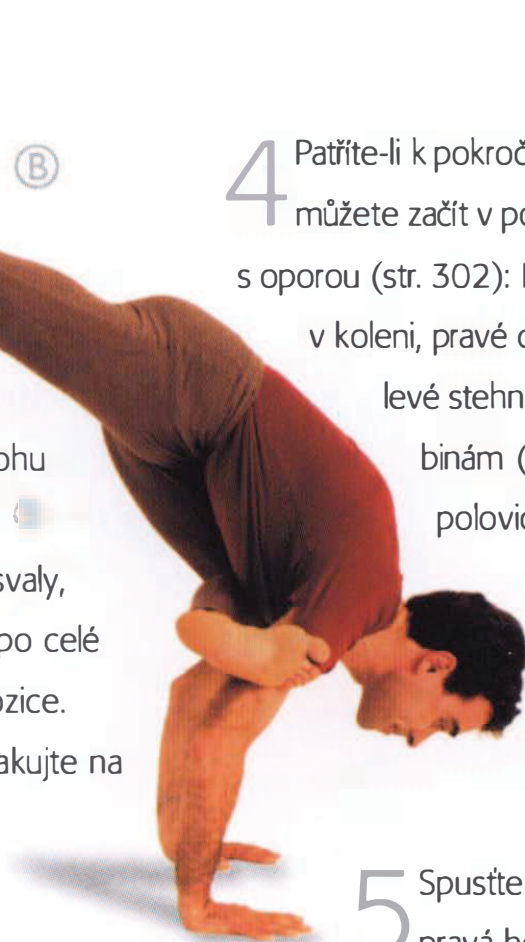
**3** Při nácviku této pozice vám pomůže, opřete-li temeno hlavy o podložku. Váhu přeneste z větší části na dlaně, pravé chodidlo zvedněte nad podlahu, koleno je ve vzduchu mezi lokty. <sup>(A)</sup>



3 (A)

Pravou nohu protáhněte vzad, pak zvedněte hlavu nad podložku. Zadní nohu a hlavu zvedněte co nejvýše. Zapojte do činnosti zádové svaly, rovnoměrně propněte páteř po celé její délce. Toto je konečná pozice. Vydržte 5–10 dechů, pak opakujte na druhou stranu.

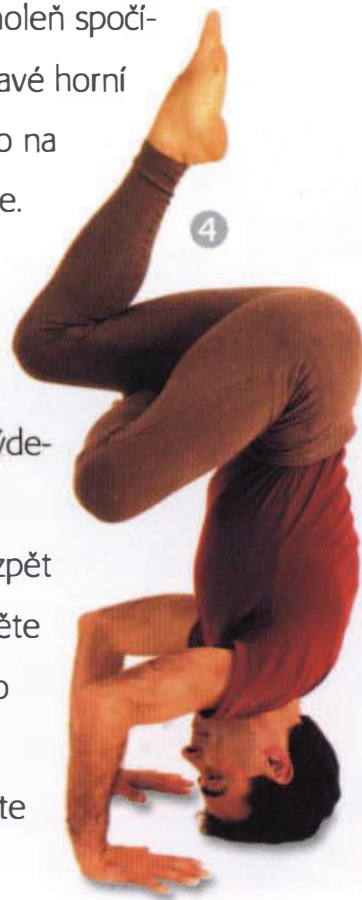
3 B



4 Patříte-li k pokročilejším jogínům, můžete začít v pozici stoje na hlavě s oporou (str. 302): Pravou nohu pokrčte v koleni, pravé chodidlo položte na levé stehno co nejvýše ke slabinám (stejně jako v pozici polovičního lotosového sedu, str. 152). Levou nohu pokrčte kolenem směrem dolů.

5 Spustte nohy tak, že pravá holeň spočí-

vá na zadní straně pravé horní paže a pravé chodidlo na zadní straně levé paže. Postupně zvedněte hlavu nad podložku a levou nohu napněte směrem vzad. S výdechem pokrčte levou nohu, hlavu položte zpět na podložku a zvedněte trup vzad a vzhůru do pozice stoje na hlavě s oporou. Pak opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Přípravné cviky k pozici polovičního lotosu, stoj na hlavě s oporou, vrána.

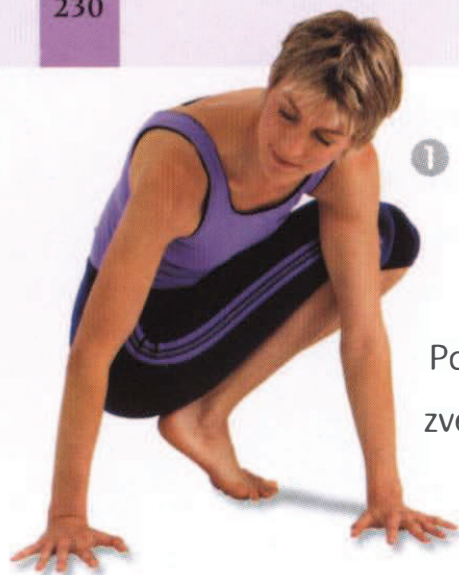
**PROTIPOZICE:** Dítě, cviky uvolňující zápěstí, předklon ve stoji s uvolněnými předloktími, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** Nezvedejte hlavu nad podložku.

**ÚČINKY:** Posiluje.

## Vrána stranou

**Pársva bakásana** Tato rovnovážná pozice vyžaduje silná zápěstí, paže, ramena a břišní svaly. Účinně posiluje také břišní orgány, neboť břišní svaly jsou extrémně namáhány v důkladném zkrutu.



1

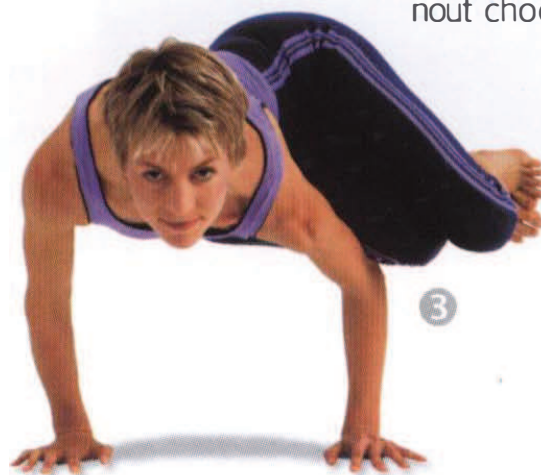
1 Postavte se do stoje spojitěho.

Pokrčte nohy v kolenu, zvedněte paty a sedněte si do dřepu. Vytočte trup vpravo a položte dlaně na podložku

k pravému chodidlu tak, že spočívají v jedné linii s rameny a zároveň ve vzdálenosti zhruba 30 cm od okraje pravého chodidla. Vzdálené jsou od sebe o málo víc než na šíři ramen. Trup držte co nejvíce kolmo ke stehnům.

2 Levou paži pokrčte v lokti, a vytvořte tak malou podpěru pro kolena.

Kolena tlačte co nejvíce proti levé horní paži a důkladně se protočte. Přeneste váhu z chodidel na dlaně. Leží-li dlaně dostatečně vpředu, pak dokážete pohnout tělem kupředu a zároveň zvednout chodidla.



3

**3** Paty přitáhněte k hýždím. Nohy více opřete o horní část paže. Paži odolávejte tlaku a udržujte rovnováhu. Prsty se opřete o podložku, až zbělají, a zapojte tak do činnosti zápěstí.

**4** Do této pozice lze přejít ze stoje na hlavě s oporou (str. 302): Kolena a kotníky dejte k sobě, pokrčte nohy v kolenou a nohy položte na vnější stranu levého lokte. Nohy zhoupněte co nejvíce, aby levé stehno spočívalo boční stranou spíš na



zadní části levé paže, nikoli na horní. Postupně zvedejte hlavu nad podložku a zároveň táhněte chodidla vzad. Narovnejte paže. Váhu rozložte rovnoměrně mezi obě ruce.

**5** Vydržte 5–10 dechů, pak pokrčte paže, hlavu položte zpět na podložku a vraťte se do pozice stoje na hlavě s oporou. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Vrána, osmičkový uzel, obrácená židle, stoj na hlavě s oporou.

**PROTIPOZICE:** Cviky posilující zápěstí, předklon ve stoji s uvolněnými předloktími, předklon v sedu, můstek.

**USNADNĚNÍ:** a) Cvičte přenášení rovnováhy z chodidel na dlaně. b) Při zkrutu

vpravo položte pravou dlaň blíž, tudíž nemusíte mít napnutou paži, ale můžete se pravým bokem opírat o pravou paži pokrčenou v lokti, a oběma lokty tak snáze vytvářet potřebnou oporu. c) Přejíždíte-li z pozice stoje na hlavě s oporou, nezvedejte hlavu nad podložku.

**ÚČINKY:** Posiluje.

## Mudrc na jedné noze 2

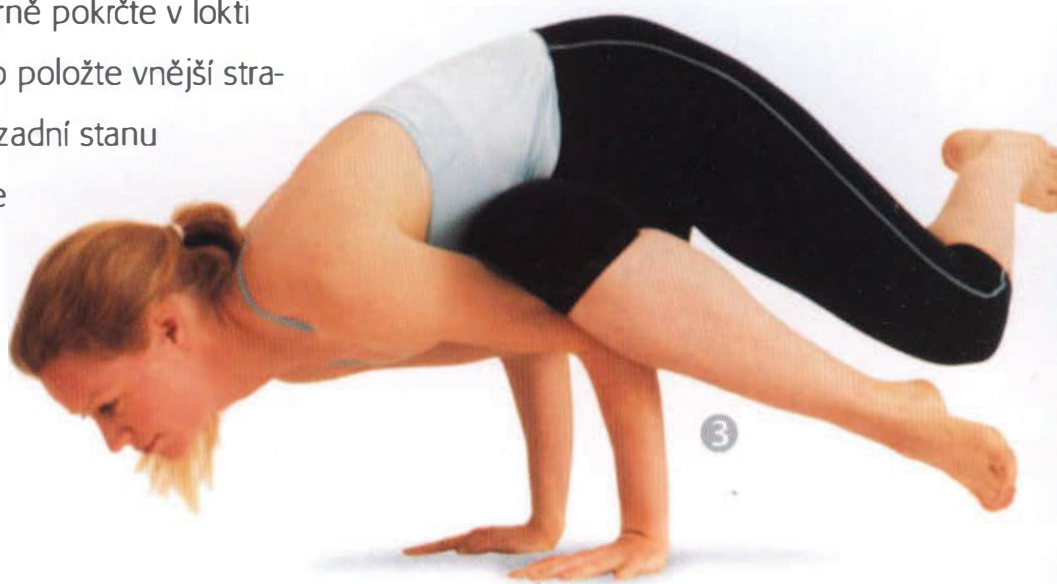


Éka pada kundinjasana Tato pokročilá rovnovážná pozice je kombinací rovnováhy na rukou a zkrutu. Posiluje zápěstí a paže, procvičuje břišní svaly, masíruje útroby.

**1** Zajměte pozici psa tváří dolů (str. 162). Pravou nohou vykročte kupředu a napříč, chodidlo položte po vnější straně levé ruky.

**2** Levou paži mírně pokrčte v lokti a pravé stehno položte vnější stranou co nejvýše na zadní stranu levé horní paže. Lze říci, že nyní jste provedli polohu jakéhosi výpadu ve zkrutu.

**3** Postupně se naklánějte, ohýbejte paže a přenášejte váhu na ruce. Pravé stehno tlačí na horní část levé paže. Balancujte na rukou. Zpočátku bude lepší opřít si hlavu o podložku.



**4** Pravou nohu natáhněte doleva, levou nohu natáhněte směrem vzad. Zvedněte hlavu a pohlédněte kupředu. Váhu rozložte rovnoměrně na obě ruce. Konečky prstů se opřete do podložky, ochráníte tak zápěstí. Toto je konečná pozice. Vydržte 5–10 dechů.

**5** Do pozice mudrce na jedné noze se tradičně přechází ze stoje na hlavě s oporou (str. 302). Pak pokrčte nohy v kolenou a spusťte pravou nohu k vnější straně levého lokte. Nohu zhoupněte co nejvíce, aby pravé stehno leželo boční stranou spíš na zadní, nikoli na vrchní části levé horní paže. Pravou nohu natáhněte doleva, levou nohu směrem vzad.

**6** Postupně zvedněte hlavu na podložku a upřete pohled kupředu. Nohy jsou stále natažené. V konečné pozici vydržte 5–10 dechů, pak s výdechem pokrčte paže a kolena, položte hlavu zpět na podložku a vraťte se do pozice stoje na hlavě s oporou. Opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Stoj na hlavě s oporou, vrána, vrána stranou.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří dolů, pes tváří vzhůru, předklon v sedu, cviky na procvičení zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** a) Pravý loket pokrčte stejně jako levý, a poskytněte tak oporu pravému boku. b) Spodní nohu pokrčte. c) Při přecházení ze stoje na hlavě nezvedejte hlavu nad podložku.

**ÚČINKY:** Posiluje.

## Páv

**Majúrásana** Toto je klasická rovnovážná pozice a v klasických jógových textech je jí připisována neobyčejně užitečná role. Tlak loktů na břicho podporuje prokrvení trávicí soustavy a břišních orgánů. Kromě toho pozice posiluje břišní svaly a zápěstí.



**1** Provedte klek sedmo s koleny mírně od sebe. Nakloňte se kupředu a položte ruce na podložku. Konečky prstů směřují vzad, tedy k vám. Dlaně se na malíkových hranách dotýkají. Mírně pokrčte paže v loktech, lokty dejte k sobě a nakloňte se kupředu tak, aby tlačily na břicho.

**2** Natáhněte nohy vzad tak, že váha těla spočívá na zápěstích a na špičkách. Zvolna přejděte trupem kupředu, přeneste váhu na ruce a zvedněte chodidla nad podložku. Pak zvedněte hlavu a nohy a napněte je. V této pozici vydržte 5–10 dechů. Nohy můžete zvednout vysoko, nicméně nejobtížnější varianta





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Prut se čtyřmi výhonky, kobyłka.

**PROTIPOZICE:** Cviky uvolňující zápěstí, hora 2 (v pozici hrdiny), předklon ve stoji s uvolněnými předloktími, pes tváří doů.

**USNADNĚNÍ:** a) Ruce dejte mírně od sebe. b) Nezvedejte chodidla nad podložku.

**ÚČINKY:** Posiluje.

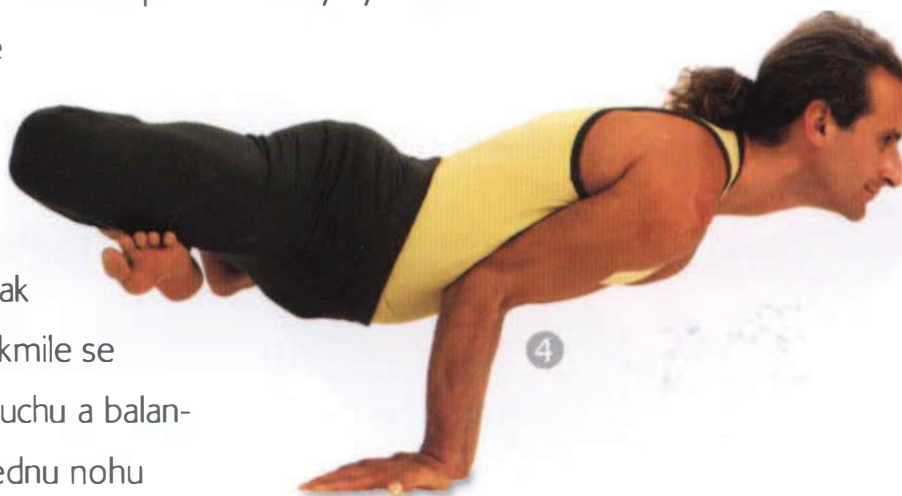


této pozice doporučuje držet trup i nohy rovnoběžně s podložkou.

**3** S výdechem spustte nohy a přejděte do kleku.

**4** Obměnou je pozice s nohama propletenými v lotosové poloze (str. 152). K jejímu zvládnutí však je zapotřebí nejprve bravurně ovládat lotosový sed. Pak postupujte následovně: Jakmile se trup i nohy ocitnou ve vzduchu a balancujete na rukou, pokrčte jednu nohu

a přiložte kotníkem k hornímu stehnu. Pak pokrčte druhou nohu a švihnutím přiložte kotník ke stehnu do pozice lotosu. Tato pozice se nazývá páv v lotosu. Při každém provádění nohy vyměňte.



# Záklony

Pozice s prohnutými zády rozehřívají organismus, dodávají energii a povzbuzení. Zlepšují pružnost podpůrné středové osy a posilují slabé svalstvo zad. Tyto pozice

vyvažují polohy s ohnutými zády, které

mnohé z nás provázejí

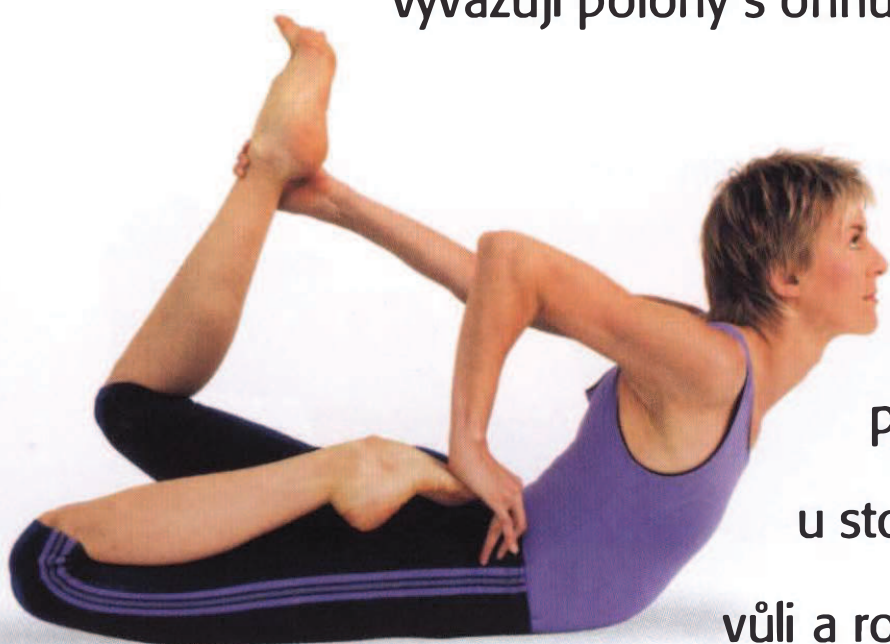
po celý den: sezení,

řízení auta, domácí

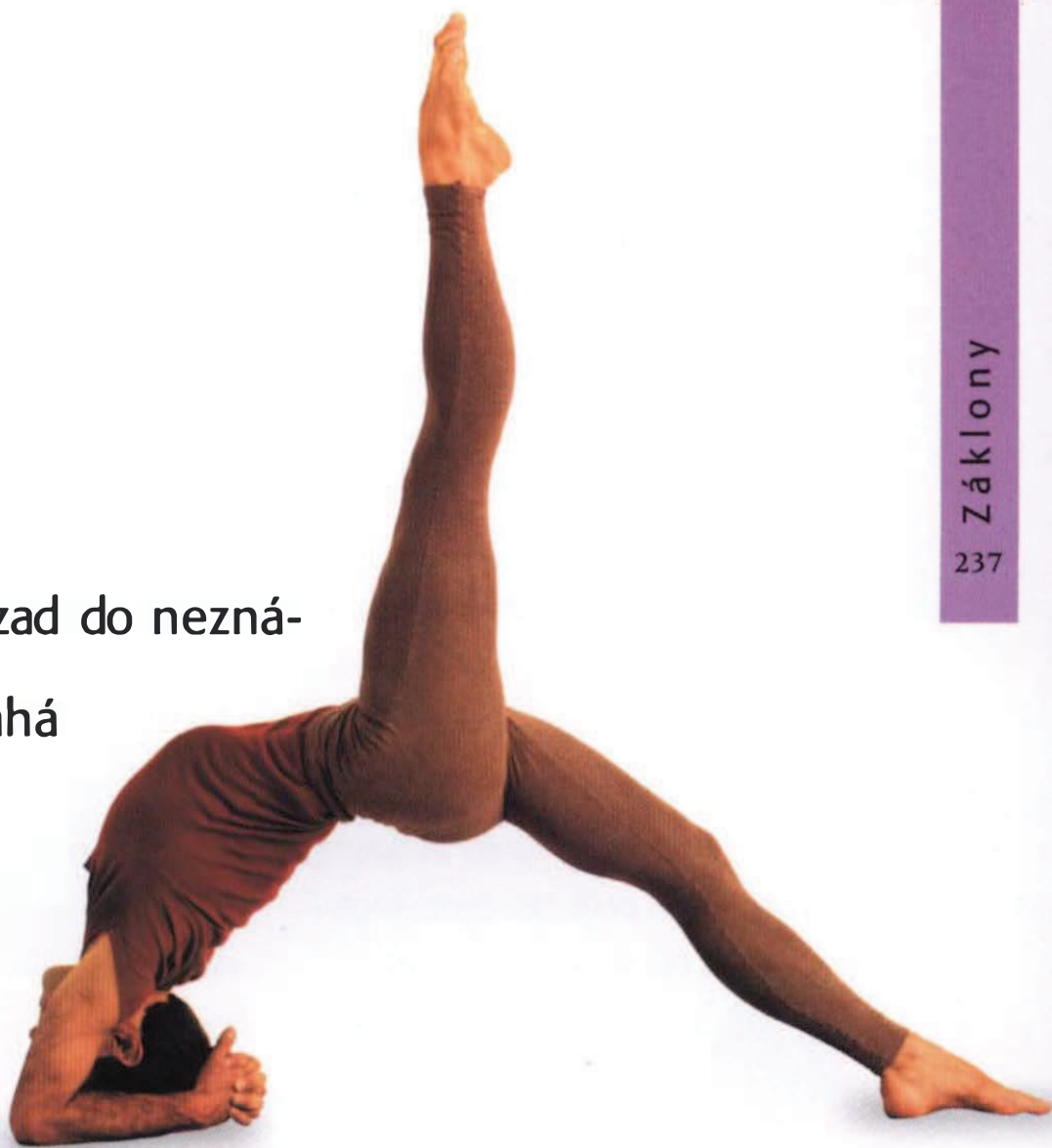
práce, práce vsedě

u stolu. Záklony upevňují

vůli a rozhodnost.



Protahování vzad do nezná-  
ma vám pomáhá  
čelit staros-  
tem, jestliže  
vás jimi život  
hojně „obda-



ří“. Záklony otevírají hrudník, tudíž přinášejí vzpruhu  
a duševní povznesení. Otevírání hrudníku umožňuje  
lepší dýchání. Srdeční centrum má možnost se rozpí-  
nat a vnášet do života nadšení a vitalitu.



## ▲ Kobylka

Šalabhásana Tato pozice zvláště posiluje svaly bederní oblasti. Mimoto otevírá hrudník, podporuje správné dýchání, odstraňuje duševní vyčerpanost.

**1** Proveďte leh na břicho, nohy jsou natažené, vnitřní kotníky se dotýkají. Čelo položte na podložku, čímž umožníte protažení šíje a zad. Paže položte podél těla, dlaně spočívají u boků hřbetem k podložce.

**2** Přední část těla uvolněte a pohodlně se opřete o podložku. Stydkou kost tlačte k podložce a zároveň mírně stiskněte hýždě a stehna stočte směrem dovnitř.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k třetímu oku nebo před sebe do neurčita.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kobra, sfinga, krokodýl.

**PROTIPOZICE:** Předkion v sedu.

Lehněte si na záda a kolena přitáhněte k hrudi.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Než zvednete současně nohy i trup, zvedejte pouze nohy, pak pouze trup. **b)** Ruce položte na podložku vedle stehů dlaněmi dolů. Při zvedání hrudníku se opírejte o ruce.

**ÚČINKY:** Povzbuzuje, posiluje.

**3** Protáhněte paže, prsty nasměrujte k chodidlům. Ramena tlačte směrem dolů a vzad, čímž umožníte otevření hrudníku.

**4** S nádechem zvedněte hrudník a nohy nad podložku, prohněte se v ramenou. Krk zůstává protažený.

**5** Konečky prstů natáhněte směrem k chodidlům, přičemž zvedněte ruce a zápěstí. Vydržte 5 dechů. Dívejte se kupředu, bradu však přitahujte směrem k hrudníku, aby si šíje a ramena odpočala.





## Sfinga

**Bhudžangásana II.** Tato poloha na břicho zvedá páteřní oblouk od beder po hrudník. Horní část zad se ohýbá vzad hůře než spodní. Tato pozice uvolňuje ramena a otevírá srdeční centrum. Nabízí příjemné protažení přední části těla.



**1** Lehněte si na podložku tváří dolů. Natažené paže položte před sebe dlaněmi k podložce. Roztáhněte prsty. Nohy jsou napjaté, vnitřní stehna, kolena a kotníky se dotýkají. Přední část těla spočívá volně na podložce. Protáhněte paže od ramen k loktům, pak od loktů k zápěstím a ke každému prstu.

**2** S nádechem zvedněte hlavu a hrudník a paže posunujte k tělu, až se lokty ocitnou přesně pod rameny. Ramena vytočte vzad a tlačte je dolů, čímž je oddalujete od ušních lalůčků. Páteř protahujte vzhůru a zároveň tlačte lopatky dovnitř směrem k plicím. Kostrč tlačte dolů k podložce, a protahujte tak bederní oblast.

**3** Předloktí a dlaně tlačte k podložce. „Vytáhněte“ hrudník kupředu ke konečkům prstů tak, že se žebra pohybují prostřednictvím horních paží. Současně protáhněte paže od loktů k podpažním jamkám. Protáhněte záda, až se střední a horní část prohnu co nejvíce.



**4** Rozostřeným pohledem se zahleďte před sebe do neurčita, dýchejte do srdeční oblasti. S výdechem se uvolněte, otočte hlavu k jedné straně a položte tvář na podložku. Proživejte veškeré pocity naplno. Opakujte 2x.



#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený před sebe.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Krokodýl, kobyłka.

**PROTIPOZICE:** Embryo, dítě.

**USNADNĚNÍ:** a) Bradu položte do misky z dlaní, lokty jsou na podložce. b) Ponechte větší část břicha v kontaktu s podložkou. c) Lokty posuňte před ramena.

**ÚČINKY:** Povzbuzuje.



## Kobra



**Bhudžangásana I** Tento záklon vyžaduje více síly v pažích než pozice sfingy. Otevírá hrudník, podporuje činnost trávicích orgánů, zlepšuje pohyblivost krční páteře.



**1** Lehněte si na podložku obličejem dolů. Dlaně položte pod ramena, prsty směřují kupředu. S několika výdechy co nejvíce vybudte tělo a zároveň je protáhněte od beder přes kostrč, boky, hýždě, stehna a lýtka až k ploškám chodidel.

**2** Vtáhněte kostrč, stydkou kostí se opírejte o podložku. Zvedněte napjatá kolena, přičemž špičky se opírají o podložku. S nádechem zvedněte hrudník, aniž byste přitom vyvíjeli tlak na ruce. Vydržte několik dechů. Tato pozice účinně posiluje záda. Získáte při ní před-





stavu, které svaly je nutno zapojit do činnosti a jak jsou silné bez pomoci paží.

**3** Nyní začněte s mobilizací zad. Dlaněmi se opřete o podložku a pokračujte v prohýbání páteře vzhůru. Stydkou kost tlačte k podložce, vnitřní strany nohou a chodidel jsou u sebe. Prohlubujte prohnutí ve střední části páteře. Bříška dlaní přitahujte směrem zpět, čímž jako byste prostřednictvím paží vytahovali hrudník vzhůru.

**4** Propněte paže a současně uvolněte ramena a tlačte je směrem dolů a vzad. Bradu přitáhněte k hrdlu, zadní část šíje zůstává dlouhá. Vydržte několik dechů. S každým nádechem rozpínejte hrudník, s každým výdechem protahujte páteř do délky.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k třetímu oku nebo vzhůru do neurčita.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Věvec, bojovník I.

**PROTIPOZICE:** Hluboký předklon ve stoji, uvolněný hluboký předklon.

**USNADNĚNÍ:** Než se naučíte setrvat v pozici po delší dobu, praktikujte hladký přechod z pozice a zpět do pozice.

**ÚČINKY:** Povzbuzuje, posiluje.

**5** Spojíte-li tuto pozici se syčivým zvukem provázejícím každý výdech a procítíte-li navíc paprsek energie vedoucí od hráze ke kříži, stává se pozice mudrou, symbolem hada.

## Pes tváří vzhůru

Úrdhva mukha svánásana Tato pozice posiluje zápěstí a ramena, otevírá hrudník a procvičuje páteř. Patří k pozicím, které tvoří sestavu cviků zvanou pozdrav slunci (str. 42).



**1** Lehněte si na břicho. Ruce položte dlaněmi dolů po stranách těla tak, že prsty míří kupředu a jsou v jedné linii s rameny. Lokty držte u těla. Chodidla jsou od sebe na šířku boků. Nohy opřete bříšky prstů o podložku.

**2** S nádechem se opřete o dlaně a zvedněte tělo mírně nad podložku. Za pomoci rukou a chodidel posuňte boky kupředu a nohama přejděte z bříšek prstů přes špičky na nártý. Narovnejte paže, hrudník zvedněte kupředu. Nohy jsou rovné, aktivní. Zapojte do činnosti svaly předních částí stehen a zvedněte kolena nad podložku.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k třetímu oku nebo ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kobyłka, kobra.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří dolů, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Kolena mírně pokrčte a položte je na podložku. b) Máte-li bolesti v bederní oblasti, zvedněte boky výše.

**ÚČINKY:** Otevírá, omlazuje.

se dlaně skutečně pohybovaly). Tento úkon umožňuje pohyb žeberek kupředu, čímž se hrudník více otevírá. Hlavu tlačte mírně vzhůru a vzad.

**4** S výdechem pokrčte nohy v kolennou a spusťte trup.

**5** Další způsob uvolnění: S výdechem se nohama vraťte na bříška prstů a zvedněte boky směrem vzad a vzhůru do pozice psa tváří dolů (str. 162), jak je tomu v sestavě cviků s názvem pozdrav slunci B (str. 42).

Hýždě však zůstávají uvolněné. Váha spočívá na nártách a dlaních.

**3** Ramena vytočte směrem dolů a vzad, hrudník udržujte zvednutý kupředu a vzhůru. Svaly paží přitahují dlaně zpět k bokům (aniž by

3





## Krokodýl

Nakrasana Zatímco při většině záklonů připomíná tělo jakousi vysunutou pevnůstku, tato pozice umožňuje uvolnění a dovoluje myšlenkám obrátit se k nitru. Postupně se budete učit stále obtížnějším záklonům a pozice krokodýla je vynikající polohou, v níž se uvolníte, aniž byste museli vytvářet protipozici v podobě kulatých zad.



**1** Lehněte si na podložku tváří dolů. S nádechem zvedněte hlavu a hrudník a posuňte paže k tělu tak, že lokty spočívají před rameny.

**2** Roznožte a paty otočte dovnitř. Vnitřní stehna, kolena a kotníky se dotýkají podložky. Protáhněte kostrč směrem k patám, mírně stiskněte hýždě a stydkou kost tlačte k podložce.

**3** Protáhněte přední část těla od pupku k hrdlu a uvolněte břicho. Vytvořte prostor v bederní páteři.



**4** Zvedněte mírně hrudník, předloktí pokrčte dovnitř tak, že spočívají v rovnoběžné poloze, lokty uchopte do pokrčených dlaní.

**5** Bradu přitáhněte k hrdlu, zadní strana krku zůstává prodloužená. Čelo položte na předloktí. Pro pohodlnější polohu čela posuňte lokty podle potřeby mírně vpřed nebo vzad. Protáhněte celé tělo od vnitřních okrajů chodidel vzhůru k vnitřním stehnům, pánvi, břichu a hrudníku. Dýchejte klidně. S výdechem se uvolněte, otočte hlavu a položte tvář na podložku.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Oči jsou zavřené.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kobra a sfinga, kobyłka.

**PROTIPOZICE:** Embryo, dítě, dítě s protažením.

**USNADNĚNÍ:** a) Nohy dejte blíže k sobě. b) Lokty posuňte více kupředu. c) Méně se opírejte o lokty.

**ÚČINKY:** Uvolňuje, podněcuje intuici.





## Srpek



Andžanejásana Tato pozice procvičuje svaly přední části stehen a bedrokyčlostehenního svalu, který má většina lidí ztuhlý. Tento důkladný záklon mimoto podporuje činnost jater a ledvin.

**1** Z pozice v kleku vykročte pravou nohou kupředu a pokrčte ji v koleni tak, aby pravé stehno bylo rovnoběžné s podložkou.

**2** Protáhněte přední část levé nohy. Nohu natáhněte od boku ke koleni, pak od kolene ke kotníku a dál po konečky prstů. Dlaně položte na přední koleno, pravou nohu více pokrčte v koleni a proveďte tak důklad-

nější výpad, až ucítíte napětí v přední části levého stehna.

**3** Vzpažte, zvedněte hrudník a současně protáhněte paže ke konečkům prstů. Záklon musí být dost pohodlný, abyste mohli protáhnout kostrč směrem dolů a ještě více propnout levou nohu v horní části stehna.



Boky nechte ještě víc klesnout. Zakloňte se co nejvíce, až dosáhnete maximální osobní meze.

**4** V bederní oblasti se páteř přirozeně prohýbá nejvíce. Soustřeďte se, elegantně zvedejte ruce nad hlavu a hrudník tlačte kupředu a vzhůru, až se



vám podaří přenést oblouk výše, tedy do střední části zad. Dlaně mějte břímě k sobě, popř. je tlačte proti sobě, pokud to u vás ovšem nevyvolává nepříjemné napětí v oblasti šíje.

**5** Obličej obraťte k obloze a upřete pohled vzhůru. Vydržte několik dechů a užijte si pozice v záklonu. S výdechem spusťte ruce k podlaze a postavte se na všechny čtyři. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený na ruce.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kočka, kobyłka, kobra, luk, poloviční žába, poloviční hrdina v lehu.

**PROTIPOZICE:** Dítě, kočka, předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene.

**USNADNĚNÍ:** a) Dlaně opřete konečky

prstů o podložku vedle předního chodidla nebo je položte na přední koleno a dále provádějte záklon podle stejných instrukcí. b) Provádějte méně důkladný výpad předním kolenem. c) Přední koleno je přímo nad kotníkem. d) V případě nutnosti položte levé koleno.

**ÚČINKY:** Probouzí tělo k činnosti.



## Žába



**Bhékásana** Tato pozice zlepšuje pružnost, protahuje čtyřhlavé stehenní svaly a bedrokyčlostehenní svaly a posiluje ramena.

**1** Lehněte si na podložku tváří dolů. Zvedněte ramena a levou paži pokrčte tak, že loket je pod levým ramenem a dlaň pod pravým loktem. Pravou nohu pokrčte v koleni a pravou dlaní uchopte nárt pravého chodidla. Prsty nohou směřují kupředu, ne do stran.

**2** S výdechem tlačte chodidlo směrem kupředu a dolů, pak vytočte prsty pravé ruky ven a loktem pohybujte směrem vzhůru a ven, až prsty ruky směřují kupředu. Loket ční vzhůru, cho-

didlo tlačte dlaní dolů, až se vnitřní pata dotýká ze strany (nikoli shora) hýždě a boku. Pokud se vám to podaří, přiblížte patu k podlaze. Toto je pozice poloviční žáby. Vydržte 5–10 dechů.





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hrdina.

**PROTIPOZICE:** Předklony.

**USNADNĚNÍ:** Pozici provádějte vždy jen v poloviční variantě.

**ÚČINKY:** Dodává energii.



**3** Pro větší protažení předních částí stehen tlačte slabiny na pravé straně těla k podložce a pokud to jde, zvedněte pokrčené koleno. Opřete se pevně o levé předloktí a prohněte ještě více horní část zad. S výdechem uvolněte pravé chodidlo a narovnejte pravou nohu, pak opakujte na druhou stranu.

**4** Nyní pokračujte ke konečné pozici. Pokrčte obě kolena a obě paty přiblížte k bokům. Uchopte obě chodidla.

Vytácejte ruce stejně jako předtím a chodidla tlačte dolů. Zároveň zvedejte hrudník nad podložku

a ramena vytácejte

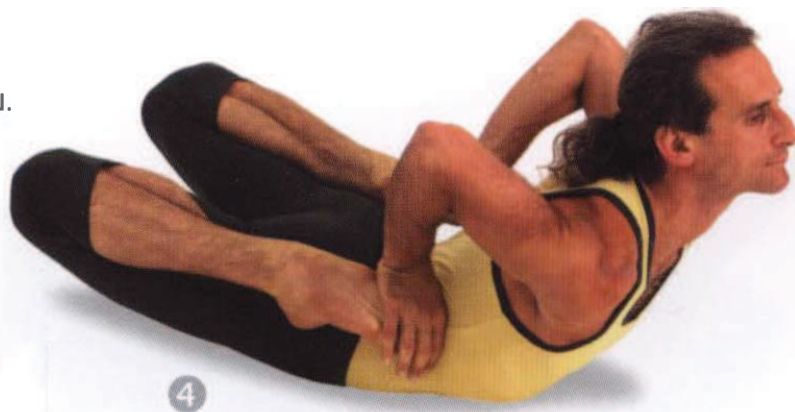
vzad. Kolena jsou co

nejblíže k sobě. Zvedněte trup od pasu

vzhůru, prohlubte tak oblouk a vytvořte prostor v břiše a v hrudníku. Propněte oblouk, aby

obsáhl všechny huře pohyblivé části páteře. Uvolněte záda a šíji. Vydržte

5–10 pomalých dechů.





## Luk

Dhanurásana V této pozici připomínají paže tětívu luku pevně utaženou silou nohou a těla. Luk zlepšuje pružnost páteře a posiluje břišní orgány. Mimoto pomáhá od bolestí zad.

**1** Lehněte si tváří na podložku. Obě nohy pokrčte v kolenou, paty přiblížte k hýždím. Rukama sáhněte dozadu a uchopte nohy za vnější kotníky. Kolena jsou od sebe maximálně na šířku boků. Čelo položte na podložku. S nádechem tlačte kolena vzad a vzhůru, takže se zvedají směrem od hýždí. Stehna zvedněte co nejvýše nad podložku.

**2** Nyní zvedněte hlavu a hrudník co nejvýše. Ruce držte napjaté a silou nohou táhněte ramena směrem vzad.

Pro hlubší oblouk luku zároveň tahejte také chodidla rukama směrem zpět. Tento úkon vás zdánlivě nutí pokrčit lokty, což však díky protitlaku chodidel nelze. Hlavu tlačte směrem vzad a vzhůru. Tělesná váha by měla spočívat jen na břiše.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kobyłka, hrdina v lehu, srpek.

**PROTIPOZICE:** Dítě, embryo.

**USNADNĚNÍ:** a) Kolena odtáhněte od sebe. b) Nepřecházejte do pozice luku

stranou. c) Pokud se vám nedaří uchopit dlaněmi chodidla, ovažte si je páskem.

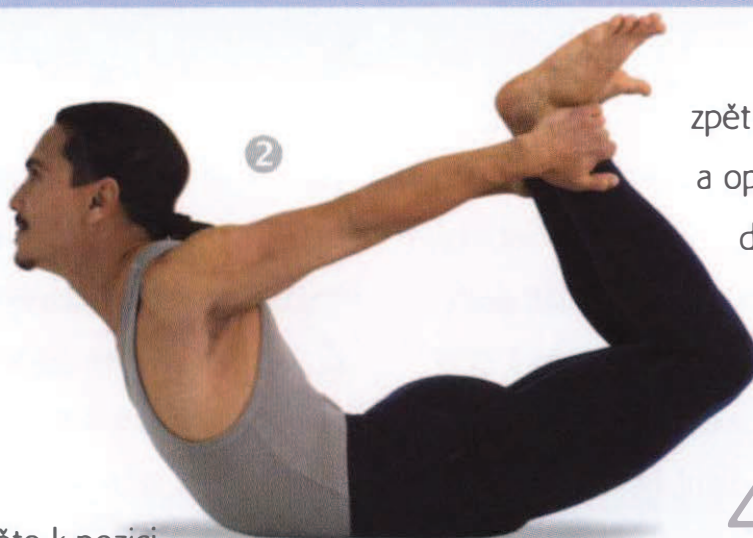
d) Praktikujte pouze poloviční variantu pozice (v tomto případě pozici polovičního luku).

**ÚČINKY:** Dodává energii.

Vydržte 5 pomalých dechů.

Můžete se přirozeně kolébat v rytmu dechu.

**3** Nyní přejděte k pozici luku stranou: S výdechem se překulte vpravo. Pravé rameno a chodidlo se dotýkají podlahy, vy spočíváte na levém boku. Břicho a levý bok protáhněte kupředu, chodidla tlačte zpět. Otočte hlavu vlevo a podívejte se směrem vzhůru. Pravé ucho je nad podložkou. Vydržte 5 dechů, pak se s hlubokým nádechem překulte



zpět do pozice luku a opakujte pozici na druhou stranu.

**4** S výdechem spusťte nohy a hrudník, uvolněte kolena.



## Ghéranda

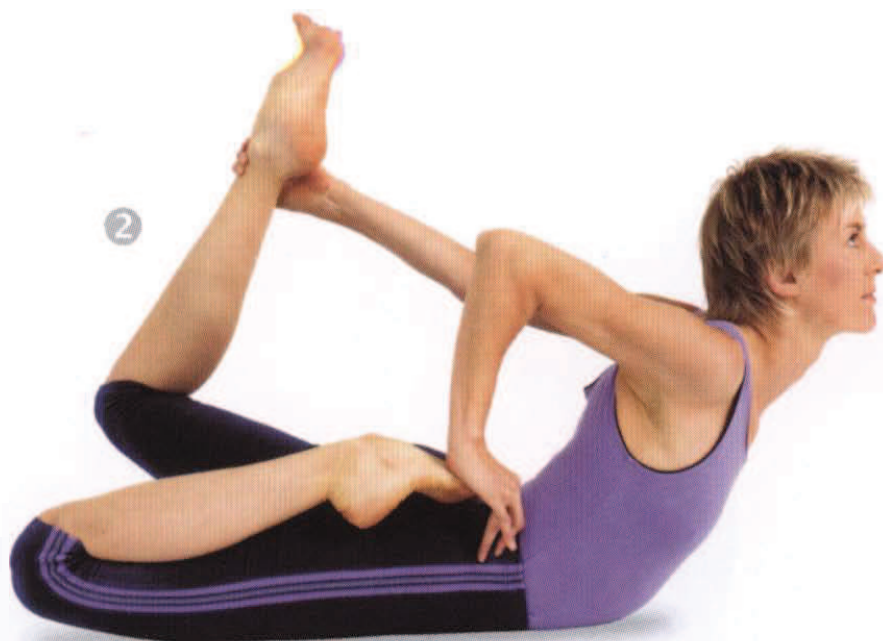
**Sukha Ghérandásana** Tato pozice je spojením luku (str. 252) z jedné strany a žáby (str. 250) z druhé strany. Zlepšuje pružnost páteře a protahuje stehenní svaly. Dýchání do břicha opřeného o podložku skýtá masáž břišních orgánů.



**1** Lehněte si na podložku tváří dolů. Pravou nohu pokrčte v koleni, chodidlo položte k pravému boku. Chodidlo je v jedné linii s holení, prsty směřují kupředu. Pravou rukou uchopte chodidlo a s výdechem je tlačte kupředu a dolů. Současně vytáčejte ruku ven a pohybujte loktem ven a vzhůru, až prsty směřují kupředu. Chodidlo směřujte stále dolů, až se dotýká boku.

**2** Levou nohu pokrčte v koleni. Levou rukou sáhněte vzad a uchopte levý kotník. S nádechem zvedněte levé chodidlo a kotník co nejvýše a zároveň tlačte pravé chodidlo pravou dlaní dolů. Nepřekulujte se doprava, vydržte na bocích.





Levou paži narovnejte a silou levé nohy táhněte ramena směrem zpět. Hlavu tlačte vzad a vzhůru. Váha nyní spočívá výhradně na břiše. Zvedněte hrudní kost, aby se žebra dostala výše nad

podložku. Vydržte 10 pomalých, dlouhých dechů.

**3** S výdechem uvolněte nohy. Opakujte na druhou stranu.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Luk, žába, hrdina v lehu, kobra.

**PROTIPOZICE:** Dítě, embryo, dítě s protažením.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Praktikujte pouze v polo-  
vičnické variantě. **b)** S jednou stranou v pozici  
žáby nebo luku natáhněte opačnou paži  
kupředu a nohu vzad a pokud to jde, zved-  
něte obojí nad podložku. **c)** Praktikujte  
pozici luku a žáby.

**ÚČINKY:** Dodává energii.



## Velbloud

**Uštrásana** Toto je důležitá pozice, neboť připravuje tělo a mysl na obtížnější záklo-  
ny. Rozhýbává ramena, otevírá hrudník,  
zlepšuje pružnost beder.

**1** Klekněte si. Kolena a chodidla jsou u sebe, tělo vzpřímené. Nárty spočívají na podložce, prsty nohou směřují vzad. Ruce položte na boky, palce směřují k páteři. Zvedněte trup od bederní oblasti, otevřete hrudník. Bedra nenechávejte klesnout – vtáhněte kostrč a protáhněte přední strany stehen. Klíční kost zvedněte výše. Ramena vytočte vzad, lopatky tlačte k sobě. Prohněte záda.

**2** Břišní svaly vtáhněte směrem vzad ke krční páteři. Tento úkon chrání kostrč a zároveň umožňuje horní části trupu, aby se hlouběji otevřela. Se svaly stále napjatými oddalujte ruce od boků a spouštějte je volně vzad. Pomalu se zaklánějte, až dosáhnete k patám, popř. položte dlaně na plosky nohou, přičemž prsty směřují vzad.





Ramena vytočte  
vzad, zvedněte hrudník  
a co nejvíce se  
prohněte vzad.

Boky tlačte

kupředu tak, že stehna budou ve svislé  
pozici. Hlavu tlačte vzad, nenapínejte  
však krk. Bradu vypněte. Vydržte  
5–10 pomalých dechů.

**3** Opřete se  
do kolen  
a s mocným náde-  
chem se vraťte do

vzpřímené polohy, při-

čemž pánev zvedněte silou  
hýžďových svalů. Skončete v sedu na  
chodidlech.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Luk, kobra, srpek.

**PROTIPOZICE:** Dítě, předklon stranou  
v sedu s hlavou pod úroveň kolene.

**USNADNĚNÍ:** a) Chodidla opřete o bříška  
prstů. b) Kolena a chodidla oddalte na šířku

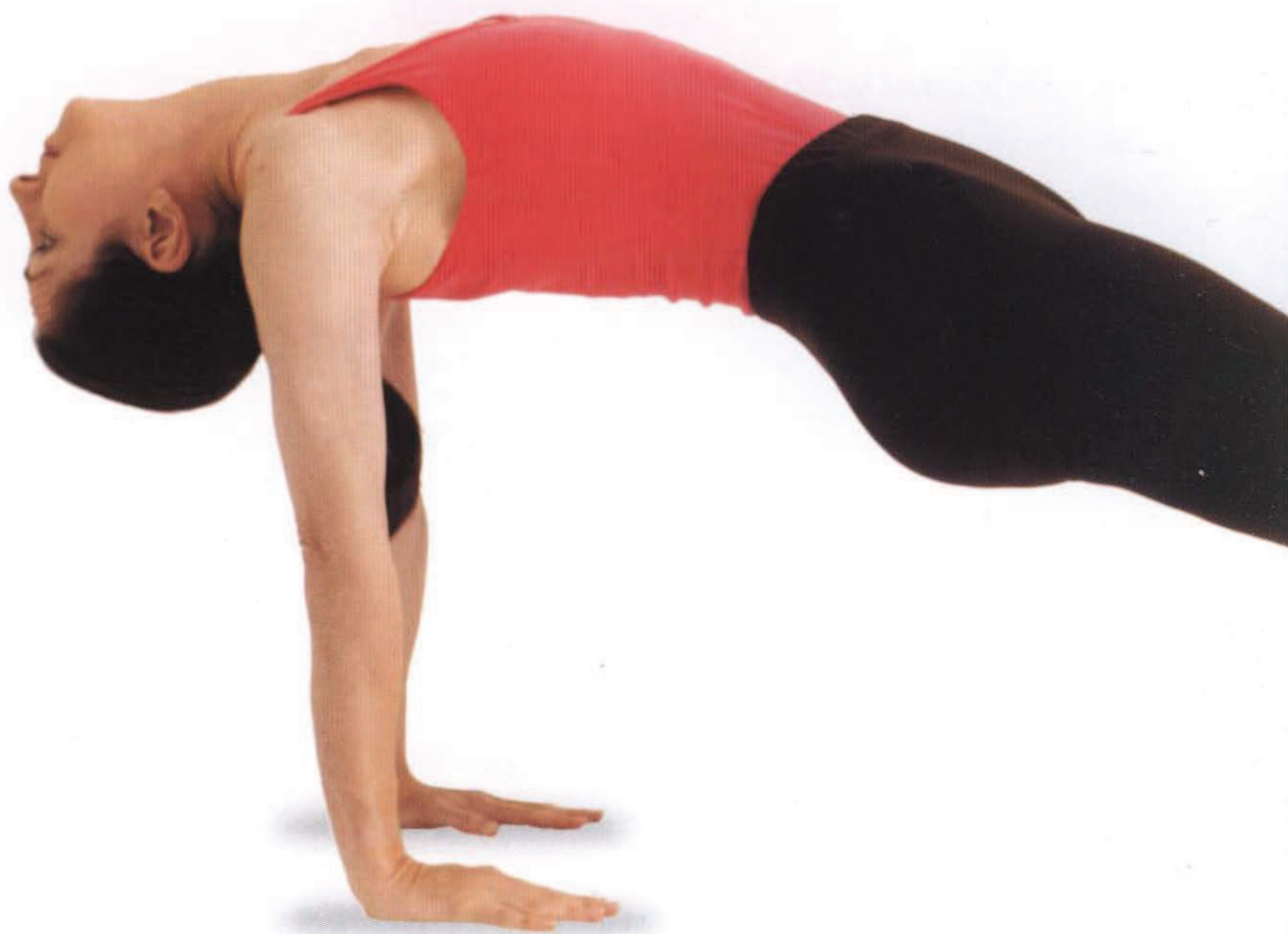
boků. c) Poproste někoho o pomoc  
a požádejte ho, aby vás při záklonu podepí-  
ral mezi lopatkami. d) Hlavu držte vzhůru,  
dívejte se před sebe.

**ÚČINKY:** Dodává energii.



## Můstek

**Purvottanásana** Tato pozice protahuje přední část těla. V Indii se jóga tradičně cvičí tváří k východu, takže přední část těla bývá nazývána východní stranou a odtud také pochází původní název pozice – protažení k východu. Pozice posiluje zápěstí a rozhýbává ramena. Představuje protipozici k předklonům v sedu.





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří vzhůru.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří dolů, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Pokrčte kolena.

b) Chodidla posuňte blíže, kolena nechte pokrčená do pravého úhlu. Tělo připomíná tvarem stůl.

**ÚČINKY:** Dodává energii.

**1** Zaujměte pozici prutu v sedu (str. 104). Dlaně položte za záda, prsty směřují k chodidlům. Dlaně jsou od sebe na šířku ramen, vzdálenost mezi dlaněmi a zády činí zhruba 15 cm. S nádechem se opřete o dlaně, zvedněte hýždě, přeneste váhu těla na dlaně a chodidla. Narovnejte paže, boky zvedněte co nejvíce. Napněte nohy, prsty se opřete o podložku. Paty i špičky jsou u sebe, stehna otočte dovnitř.

**2** Paže by měly být kolmo k podlaze, tělo se prohýbá vzhůru (pozor, nenechte klesnout boky). Dívejte se dolů po těle a boky zvedejte tak vysoko, až nevidíte na prsty u nohou. Pak zvedejte hrudník, až si nevidíte boky. Hlavu tlačte mírně vzad, pohlédněte za sebe a protáhněte bradu. Vypněte hrudník. Dlaněmi se opírejte o podložku, jako byste ji chtěli odstrčit.

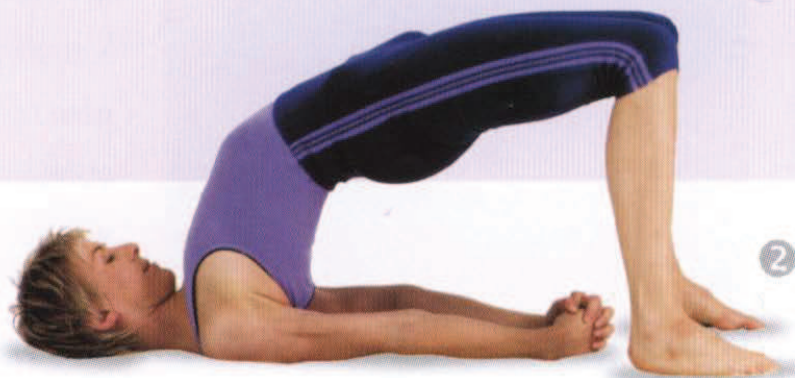
**3** Vydržte 5–10 pomalých dechů, pak se s výdechem vraťte do pozice prutu v sedu.





## Můstek s oporou

Setu bandhásana Tento záklon posiluje a otevírá hrudník, boky, bedra a přední strany stehen. Povzbuzuje nervovou soustavu a ta pak oživuje celé tělo.



**1** Lehněte si na záda, paže položte podél těla, pokrčte kolena.

Chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku boků, paty v jedné linii se sedacími kostmi, prsty nohou směřují kupředu, nikoli do stran. S výdechem se pevně opřete o chodidla, zvedněte boky a hýždě nad podložku.

**2** Paže natáhněte k chodidlům, dlaně spojíte za zády a propletete prsty. Vnější stranu dlaní tlačte k podložce, klouby prstů protahujte k patám. Boky zvedněte výš, aby trup spočíval na

vrcholcích ramen. Bradu tiskněte k hrudníku, zadní strana krku je natažená. Vrchní strany stehen tlačte vzhůru. Kostrč přibližujte ke kolenům, kolena přibližte k sobě. Toto je pozice zvaná můstek.

**3** Jste-li dostatečně vysocí, budete schopni provést následující variantu: Rozpojte ruce, boky ponechte zvednuté. Nakloňte se vpravo, pravou nohu opřete o bříska prstů, pravou paži pokrčte v lokti



a dlaň přiložte na kříž. Opakujte na druhé stranu.

**4** Vraťte se oběma patami na podložku, znovu upravte zvýšenou polohu hrudní a stydké kosti. Lokty dejte k sobě, horní části paží tlačte k podložce. Prsty jsou rozložené na bocích, palce tlačí směrem k páteři. Toto je pozice zvaná můstek s oporou.

**5** Chcete-li pokračovat o krok dál, zkuste pozici můstku na jedné noze: Chodidla posuňte k sobě. Nakloňte se mírně vlevo. S nádechem se opřete o levé chodidlo, zvedněte pravou nohu nad podložku a chodidlo napněte svisle ke stropu. Vydržte 8–10 dechů. Boky zvedejte do výše, pravé chodidlo napněte vzhůru. S výdechem spusťte pravé chodidlo k podložce. Opakujte na druhou stranu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k pupku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Kobyłka, kobra, velbloud, luk, žába.

**PROTIPOZICE:** Kolena přitáhněte k hrudníku a pohupujte se ze strany na stranu.

Ryba, výkrut břicha, zajíc, předklon v sedu s hlavou pod úrovní kolen, cvičení pro uvolnění šíje.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Zůstaňte u prvního stadia. **b)** V pozici nesetrvávejte dlouho.

S nádechem pozici zaujměte, s výdechem se uvolněte. Několikrát opakujte. **c)** Ve druhém stadiu podložte pro lepší oporu kříž deskou.

**ÚČINKY:** Posiluje, otevírá.



## Ryba

Matsjásana Tato pozice oslavuje Matsju, tzn. rybu, jakožto jedno z převtělení hinduistického boha Višnu. Záklon účinně otevírá hrudník a hrdlo a vyžaduje pružnost v hrudní oblasti. Ti, koho trápí obtíže s krční páteří, by měli být při provádění pozice velmi opatrní ve stadiu, kdy je krk pevně zaklíněn pod temenem.



**1** Lehněte si na podložku, natáhněte nohy. Paže posuňte za záda, dlaně položte za hýždě.

**2** Předloktími se opřete o podložku, zvedněte horní část paží a ramena a prohněte hrudník. Lokty jsou u sebe. Zvedněte hlavu, dívejte se před sebe a protáhněte oblouk až k hrdlu. Vypněte bradu i hrdlo.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k třetímu oku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Velbloud, kobra, můstek s podporou.

**PROTIPOZICE:** Přitáhněte kolena k hrudníku a pohupujte se ze strany na stranu.

**Cviky k uvolnění šije, prkno, věnec.**

**USNADNĚNÍ:** a) Nesklánějte hlavu vzad.

b) Začněte v sedu: z pozice luku v sedu zvedněte hrudník a prohněte záda do oblouku, jaký náleží pozici ryby, a zároveň proveďte záklon na ruku nebo na loktech.

**ÚČINKY:** Povzbuzuje.

Temeno protáhněte vzad, zlehka je položte na podložku a zároveň oddalte lokty od sebe. Pozor, musíte opravdu zvednout trup z bederní oblasti a hrudní kost vypínat k obloze. Jestliže je totiž hrudník dostatečně vysoko, můžete sami rozhodnout, jaký tlak vyvíjet na temeno.

**3** Hrudní kost tlačte vzhůru, čímž zvětšíte oblouk sahající od stydké kosti k hrdlu. Jakmile hrudník znovu zvednete, posuňte lopatky mírně k sobě. Vnitřní část nohou tlačte k sobě. Dýchejte zhluboka celou přední částí těla, procíťujte otevřenost pozice.



## Most

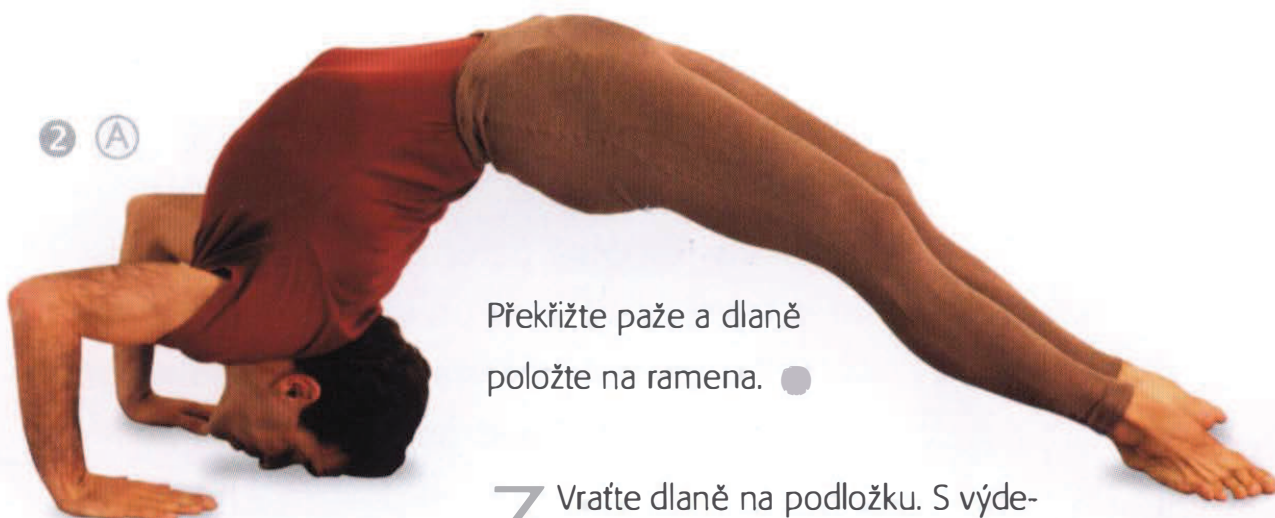
Setu bandhásana V této pozici spočívá váha těla výhradně na temeni hlavy a na chodidlech, přičemž tělo a nohy tvoří most. Pozice mimořádně zatěžuje krční páteř a ti, kdo mají s touto oblastí obtíže, by se o ni neměli pokoušet.



**1** Lehněte si na záda. Kolena pokrčte směrem ven, paty posuňte k sobě. Vzdálenost mezi patami a hýžděmi činí zhruba 60 cm. Paty se dotýkají, prsty směřují ven, přičemž se středovou osou svírají úhel 45°. Zvedněte hrudník, záda prohněte co nejvíce a temeno položte na podložku, stejně jako je tomu u pozice ryby (str. 262).

**2** Dlaně položte vedle uší. Až se budete zvedat z pozice, přenesete na ně část váhy. Nyní s výdechem zvedněte boky co nejvýše a udržujte rovnováhu na chodidlech a na temeni. Zvolna narovnávejte nohy a hlavu vytáčejte vzad, přičemž se snažte spočinout čelem, nebo ještě lépe nosem, na podložce. Tento úkon extrémně zatěžuje krční obratle a zpočátku pro vás bude velmi obtížný. **A**





Překřižte paže a dlaně položte na ramena. ●

**3** Vraťte dlaně na podložku. S výdechem opatrně překulte hlavu zpět a spusťte boky dolů. Narovnejte nohy a lehněte si na záda.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Ryba, velbloud.

**PROTIPOZICE:** Cviky uvolňující šíji, mýstek s oporou, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Napnutýma rukama se přidržujte okraje cvičební podložky.

b) Chodidla vytočená směrem ven víc oddalte od hýždí. c) Nohy nenapínejte na nejvyšší míru.

**ÚČINKY:** Dodává energii.

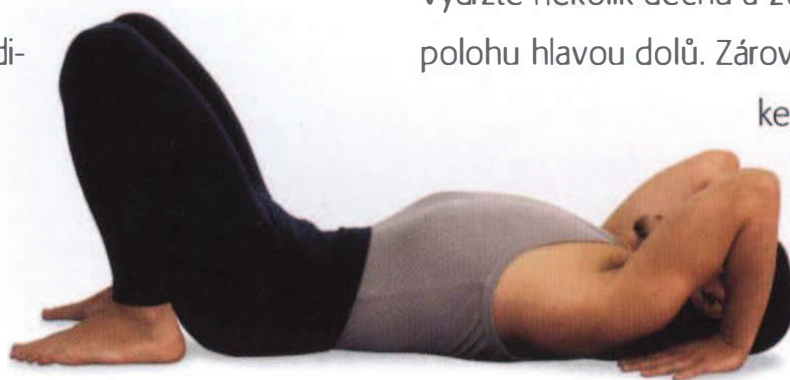
## Luk tváří vzhůru

Úrdhva dhanurásana Tento ohromný záklon zapojuje do činnosti všechny svaly. Propíná páteř na maximální míru a zároveň účinně otevírá přední stranu těla. Provedení vyžaduje pružná ramena a silné paže, které udrží trup.



**1** Lehněte si na záda. Pokrčte kolena, paty posuňte k hýždím. Plosky nohou jsou v pevném kontaktu s podložkou. Jakmile zaujmete pozici, stávají se chodidla a zvláště pak paty vaší základnou. Dlaně položte na podložku vedle ramen. Lokty směřují vzhůru, prsty jsou natažené směrem k chodidlům.

1



**2** Zvedněte boky nad podložku. Chvilí „zabydlujte“ tělo v této poloze a čekejte, až vám dá zprávu, že je připraveno zvednout se do záklonu. Pak se s nádechem pevně opřete o dlaně, zvedněte hlavu a tlačte ji směrem vzad, až se temeno zlehka dotýká podložky. Vydržte několik dechů a zvykejte si na polohu hlavou dolů. Zároveň sbírejte sílu

ke zvednutí celého těla nad podložku.





**3** S nádechem se opřete do dlaní a chodidel, jako byste chtěli odstrčit podložku pryč, a zvedněte se do oblouku. Natáhněte paže, aby byly co nejrovnější. Hlavu ponechte ve visu, pohled upřete dolů na dlaně.

**4** Vydržte 5–10 dechů. Lokty jsou napjaté. Přední část těla se tlakem otevírá, kolena jsou vystave-



na větší zátěži. Přední částí těla vytvářejte oblouk vzhůru a procitujte napětí procházející tělem od vnitřních zápěstí přes předloktí, hrudní kost, břicho a stehna až k chodidlům. Zároveň vnímejte, jak je zadní strana těla natažená do délky.

**5** Při uvolňování s výdechem pokrčte paže a přibližte temeno k podložce.

S dalším výdechem vtáhněte bradu, pokrčte paže a kolena a přibližte záda k podložce. Odpočívajte po několik dechů, pak zopakujte. Končete proti-  
pozicí.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Mústek s oporou, luk, srpek, hrdina v lehu, pes tváří dolů.

**PROTIPOZICE:** Dítě, předklon v sedu s hla-

vou pod úrovní kolien, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** Neprovádějte konečnou pozici.

**ÚČINKY:** Dodává energii.

## Obrácený prut

Dvi pada viparita dandásana V této pozici spočívá váha těla na hlavě, předloktí a chodidlech. Pozice zlepšuje ohebnost páteře zvláště v bederní oblasti a mimoto dodává vzpruhu celému tělu.

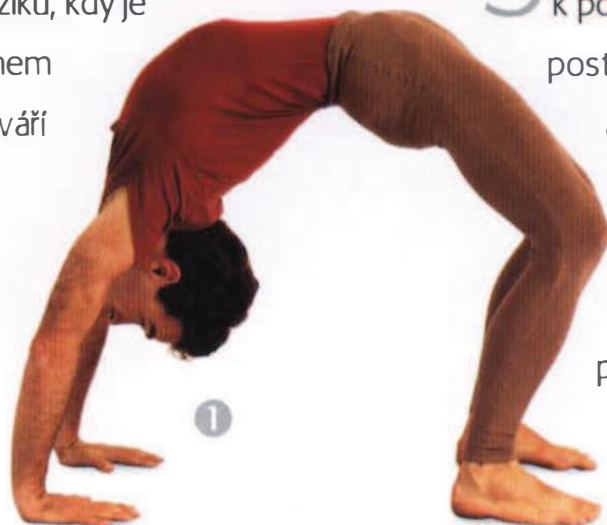


**1** Lehněte si na záda. Pokrčte kolena, chodidla posuňte k hýždím. Chodidla jsou od sebe na šířku boků. Dlaně položte po stranách hlavy, prsty směřují k chodidlům. Provedte několik přípravných dechů. Zvedněte boky a v okamžiku, kdy je tělo připraveno, s nádechem přejděte do pozice luku tváří vzhůru (str. 266).

**2** Setrvejte po několika dechů a rozviňte oblouk pravidelně celou páteří.

Cítíte-li, že se nejprve potřebujete lépe rozcvičit, přejděte zpět do lehu a znovu opakujte pozici luku tváří vzhůru.

**3** Nyní přiblížte temeno k podložce. Přejděte postupně jednou a druhou rukou za hlavu. Lokty spočívají na podložce. Propleťte prsty tak, že z dlaní vytvoříte jakousi kolébku pro



zadní část hlavy, jako je tomu u pozice stoj na hlavě (str. 296).

Hrudník tlačte kupředu. Přejděte chodidla k sobě, pak

kupředu, až jsou nohy natažené.

Zvedněte hrudník, stehna tiskněte k sobě a točte je dovnitř.

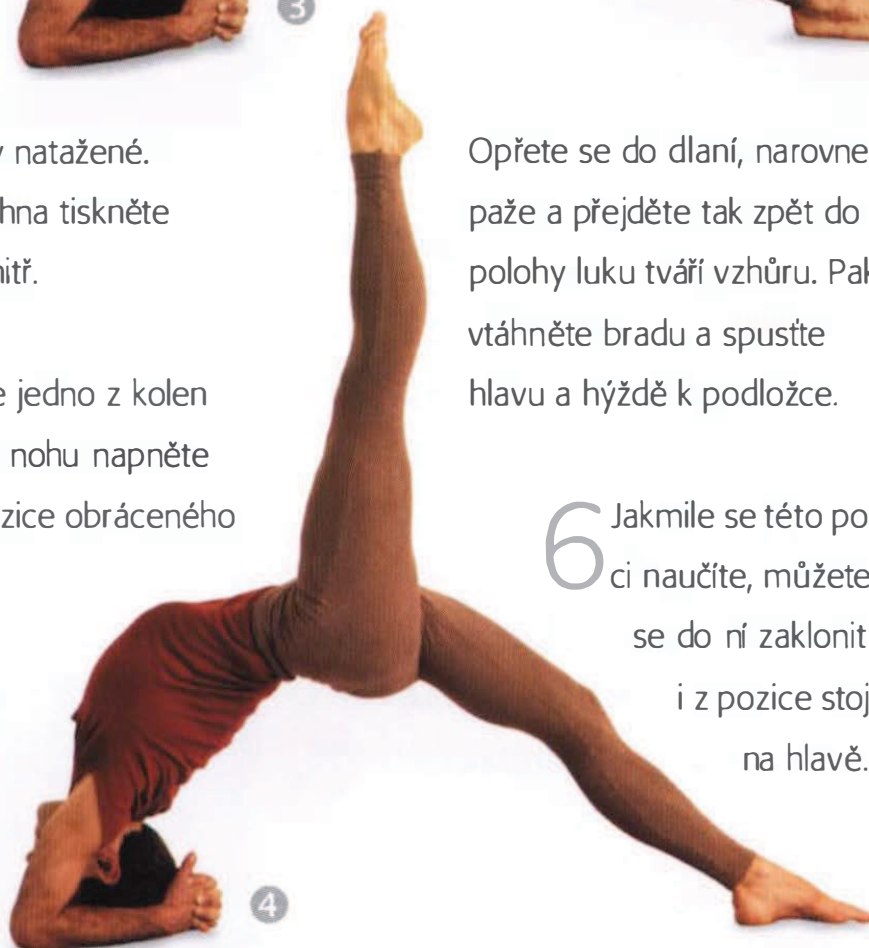
**4** Chcete-li, pokrčte jedno z kolien k hrudníku a pak nohu napněte svisle vzhůru. To je pozice obráceného prutu na jedné noze.

**5** S výdechem rozpleťte prsty a položte ruce po stranách hlavy.



Opřete se do dlaní, narovnejte paže a přejděte tak zpět do polohy luku tváří vzhůru. Pak vtáhněte bradu a spusťte hlavu a hýždě k podložce.

**6** Jakmile se této pozici naučíte, můžete se do ní zaklonit i z pozice stoj na hlavě.



## POKYNY

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Můstek s oporou, luk tváří vzhůru, stoj na hlavě.

**PROTIPOZICE:** Předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Nenapínejte nohy na nejvyšší míru. b) Pokrčte kolena a zvedněte paty.

**ÚČINKY:** Dodává energii.



## Luk pro pokročilé

Padānguṣṭha dhanurāsana V této obtížnější záklonové pozici představují paže tětivu luku. Hluboký záklon procvičuje celou páteř a břišní oblast. Účinně protahuje ramena.

**1** Proveďte leh na břiše. Zvedněte trup do pozice sfingy. Pokrčte pravé koleno, chodidlo je ve vzduchu.



**2** Opřete se o levé předloktí, pravou ruku zvedněte nad podložku a sáhněte zpět směrem k pravému chodidlu. Pravé chodidlo vytočte ven a uchopte je za prsty.

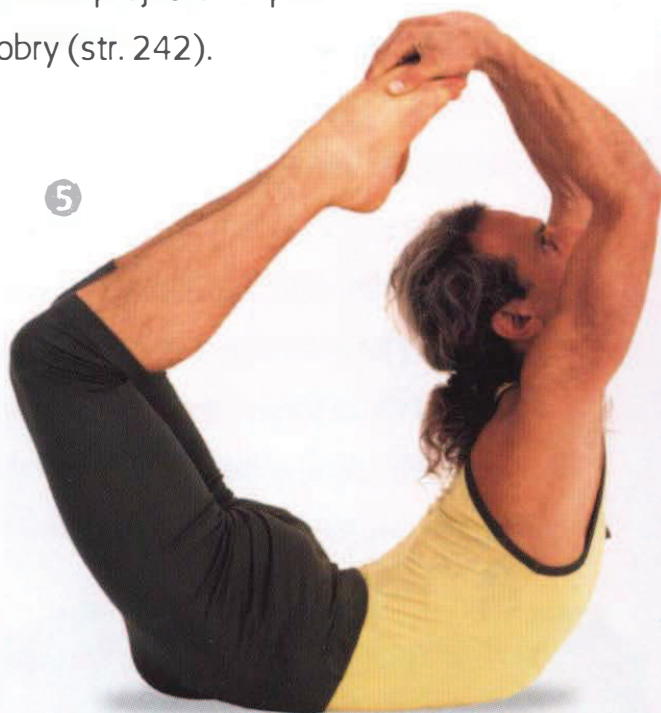
**3** Prsty ruky přejíždějte po prstech pravého chodidla a vytácejte paži vně a vzhůru, až loket směřuje vzhůru. Zároveň táhněte levou nohu vzhůru.

**4** Nyní zopakujte stejné úkony také na druhou stranu. Pokrčte levé koleno a levou rukou sáhněte vzad směrem k levému chodidlu.



S tím sledáte, že se trup přetáčí mírně kupředu, k žaludku. Uchopte pevně levé chodidlo a vytočte loket vzhůru.

**5** Váha nyní spočívá na břiše. Teď natáhněte ruce a chodidla vzhůru. Snažte se narovnat paže, čímž prohlubujete oblouk v bederní oblasti. Vydržte 5–10 dechů, pak postupně uvolněte chodidla a přejděte do polohy kobry (str. 242).



### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k třetímu oku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Luk, půlměsíc, stoj na předloktích, holub královský.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří dolů, předklon v sedu, jógový spánek.

**USNADNĚNÍ:** a) Při provádění cviku uchopte jen jednu nohu. b) Uchopte pásek ovinutý okolo chodidla.

**ÚČINKY:** Dodává energii.



## Hrdina v lehu

**Supta Vírásana** Tato pozice báječně protahuje přední strany stehen. Otevírá oblast podbřišku a podporuje krevní oběh v břišních orgánech.



**1** Nejprve se rozcvičte v poloze polo-  
vičního hrdiny v lehu. Proveďte sed  
v kleku mezi patami, jak je tomu v pozici  
hrdiny (str. 120). Jednu nohu natáhněte  
před sebe. Dlaněmi se opřete o podlož-  
ku za sebou a zakloňte trup vzad. Mírně  
nadzvedněte hýždě a kostrč protáhněte  
směrem ke kolenům, čímž se prodlouží  
bedra. Pokud to jde, položte lokty na  
podložku tak, aby dlaně spočívaly  
u hýždí. Hýždě opět nadzvedněte  
a upravte polohu pánve tak, že  
se stydká kost posune  
směrem k žebřům.

Lehněte si na záda, přičemž bedra zůsta-  
vají protažená do délky. Natažené paže  
spočívají na podložce za hlavou. Chcete-li,  
pokrčte lokty za hlavou a uchopte je do  
misek z dlaní. Setrvejte podle vlastního  
uvážení, pak opakujte na druhou stranu.

**2** Přejděte k pozici hrdiny v lehu:  
Výchozí pozicí je pozice hrdiny se  
stehny rovnoběžně položenými. Mírně  
stáhněte hýždě, kostrč protáhněte smě-



rem k podlaze, vnitřní strany kolen tiskněte k sobě. Pánev upravte do stejné polohy jako v přípravné pozici. Položte se na záda, zvedněte hýždě a protáhněte bedra tak, že kříž spočívá naplocho na podlaze. Tato poloha účinně otevírá přední strany boků a stehen. Paže spočívají vedle nohou, natažené nebo pokrčené za hlavou tak, že lokty leží v miskách dlaní (poslední poloha podporuje otevírání hrudníku).

**3** Kostrč posuňte směrem ke kolenům a zároveň tlačte volná žebra dolů. Přední část těla uvolněte a s dechem otevírejte, zatímco páteř udržujte co nejvíc v kontaktu s podložkou. Bradu přitáhněte k hrudníku, čímž prodloužíte zadní stranu krku. Při uvolňování z pozice položte dlaně na plošky nohou nebo vedle chodidel, opřete se o předloktí a s nádechem zvedněte hrudník do vzpřímené polohy.

**4** Méně posilující způsob provedení: Lehněte si zády na polštář nebo přeloženou pokrývku. Pro uvolněnou pozici hrdiny v lehu nejprve umístěte jednu až čtyři přeložené

## P O K Y N Y

**POHLED:** Zavřete oči nebo se zahleďte do neurčita.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Hrdina, můstek s oporou, velbloud, žába.

**PROTIPOZICE:** Dítě a dítě s protažením, předklon v sedu, předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene.

**USNADNĚNÍ:** a) Oddalte kolena.

b) Proveďte pouze částečný leh.

c) Praktikujte méně posilující pozici.

**ÚČINKY:** Otevírá.

deky kratší stranou ke kříži a pak ulehňte zády po délce této podpurné podložky. Zadní strana krku by měla být v jedné linii s páteří. Jestliže ční brada ke stropu, podložte hlavu ještě jednou dekou. Dlaně spočívají na podlaze hřbetem dolů. Zavřete oči a pro zahřátí přes sebe můžete přetáhnout deku. Setrvejte nejdéle 10 minut.



## Holub

**Kapótásana** Tento elegantní a zároveň obtížný záklon procvičuje páteř a rozpíná hrudník. Protahuje nejen čtyřhlavé svaly stehenní, ale zaměřuje se také na bedrokyčlostehenní svaly uložené v přední části stehna, které většinou bývají zkrácené.



**1** Zaujměte pozici hrdiny v lehu

(str. 272) s koleny u sebe. Kostrč vtáhněte směrem dovnitř, přední strany nohou protáhněte do délky. Tím prodloužíte bederní páteř, což vám umožní vtáhnout volná žebra směrem dovnitř, ke středu těla. Pokrčte paže v loktech a dlaně položte po stranách hlavy. Prsty směřují k chodidlům, lokty přímo vzhůru. Setrvejte několik dechů a „zabydlete“ tělo v této poloze.

**2** Vyčkejte na vnitřní podnět, že máte zvednout tělo do záklonu. Jakmile přijde pokyn, s nádechem zvedněte boky vzhůru a narovnejte paže tak, že hlava visí nad podložkou. Boky vypněte kupředu a prohněte páteř vzad.

**3** Mírně pokrčte lokty a přejděte dlaněmi směrem k chodidlům. Pak položte lokty na podložku a posuňte je



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Srpek, velbloud, luk  
tváří vzhůru, žába.

**PROTIPOZICE:** Předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** Usedněte do pozice hrdiny,  
podložte hýždě několika deskami, pak zvol-

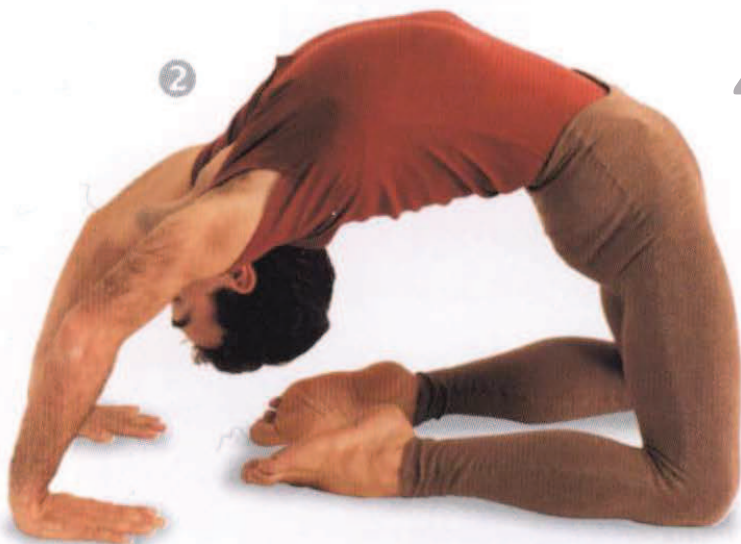
na přejděte do záklonu za podpory paží.

Dlaněmi se snažte dosáhnout k patám.

Postupně se naučte přecházet dlaněmi  
k chodidlům a zvednout trup do konečné  
pozice.

**ÚČINKY:** Dodává energii.

2

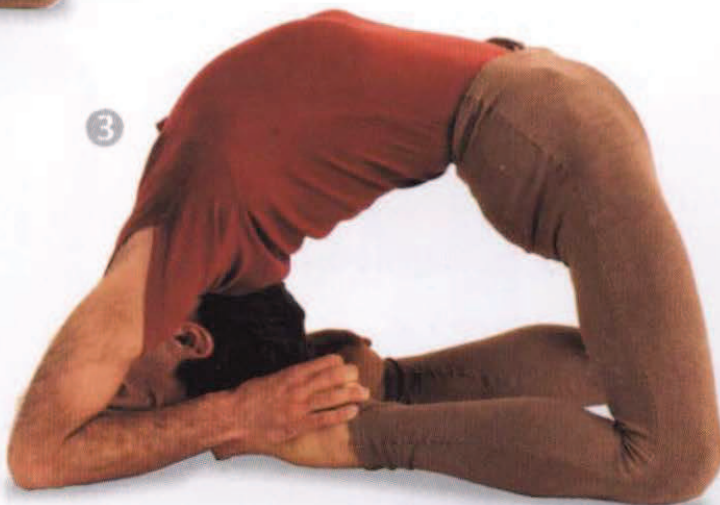


4 S výdechem spusťte nohy a boky  
a vraťte se do pozice hrdiny v lehu.

5 Jakmile se této pozici naučíte,  
můžete se do ní zaklánět  
z kleku a pak se vracet do vzpřímené  
polohy stejným způsobem, jakým  
jste prováděli záklon.

blíže k sobě. Kolena jsou blízko u sebe.  
Hlavu tlačte vzad a položte ji na podlož-  
ku mezi chodidla (nebo co nejbližší  
k nim). Konečné pozice dosáhnete,  
podaří-li se vám uchopit paty nebo kot-  
níky. V pozici setrvejte podle výdrže,  
dýchejte pokud možno dlouze a klidně.

3





## Holub královský

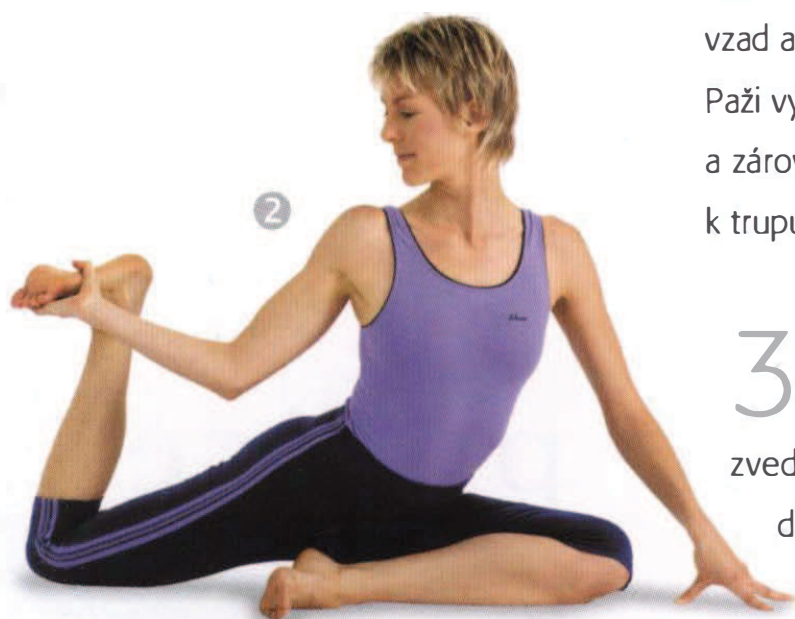
Éka pada rádžakapótásana Tato pozice lahodící oku účinně protahuje ramena a krční páteř. Mimoto pomáhá regulovat hormonální sekreci, zvláště pak produkci hormonů štítné žlázy.

**1** Zaujměte pozici psa tváří dolů (str. 162). Levou nohou vykročte kupředu a chodidlo položte za pravou dlaň tak, aby levé koleno leželo za levou dlaní. Boky přiblížte k podložce a zároveň protáhněte pravou nohu vzad. Prsty pravé nohy natáhněte vzad. Hýždě a vnější levé stehno spočívá na podložce. Zvedněte hrudník, čímž snížíte tlak na

bedra. Boky nechte klesnout ještě níž, čímž zároveň protáhnete přední stranu levého stehna. Vydržte několik dechů a přivykejte tělo této poloze.



**2** Pravou nohu pokrčte v koleni a chodidlo přitáhněte co nejblíže k hlavě. Chodidlo vytočte tak, aby prsty směřovaly doprava. Udržujte rovnováhu za pomoci levé



ruky, přičemž pravou rukou sáhněte vzad a uchopte prsty pravé nohy. Paži vytočte směrem vzhůru a ven a zároveň přitáhněte pravou nohu blíže k trupu. Vydržte několik dechů.

**3** Levou ruku zvedněte nad podložku, sáhněte jí za hlavu a uchopte zvednuté chodidlo. Nyní držíte chodidlo oběma rukama. Hlavu zakloňte vzad, zatímco pravé chodidlo míří kupředu. Temeno nebo čelo spočívá v oblouku chodidla. Vydržte 5–10 dechů.

**4** S výdechem postupně uvolněte ruce. Opatrně zvedněte záda do pozice psa tváří dolů, pak opakujte na druhou stranu.



## POKYNY

**POHLED:** Upřený k třetímu oku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Srpek, žába, opičí bůh, holub.

**PROTIPOZICE:** Pes tváří dolů, předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolen, předklon v sedu.

**USNADNĚNÍ:** a) Hráz podložte srolovanou přikrývkou, abyste seděli poněkud výše. b) Uchopte pásek ovinutý okolo chodidla.

**ÚČINKY:** Dodává energii.

# Obrácené pozice

Obrácené pozice podporují žilní a lymfatický oběh. Podněcují k činnosti srdce a povzbuzují imunitní

system. Jsou považovány za mimořádně

užitečné pro udržování rovnovážné

hladiny hormonů, neboť zlepšují pro-

krvení endokrinních žláz uložených

v krku. Přinášejí uklidnění, jelikož

setrvávání v pozici se

zcela novým vzta-

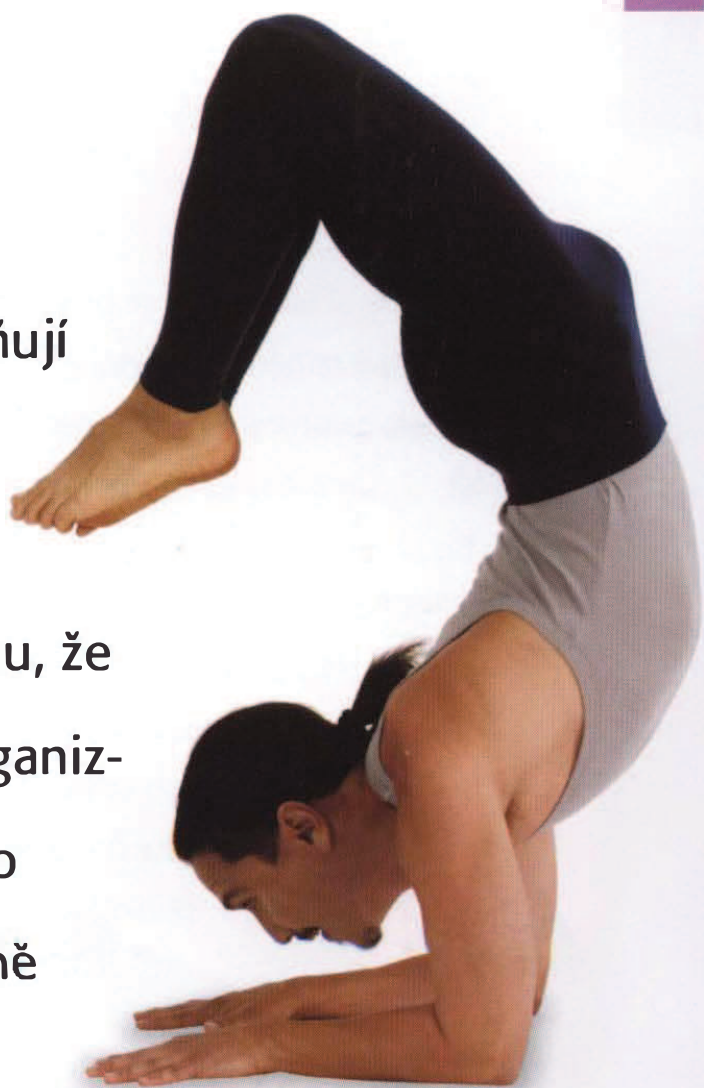
hem k přitažlivosti



vyžaduje určitou stabilitu  
těla i ducha.

Obrácené pozice nám umožňují  
vidět svět z jiného úhlu.

Snížují únavu a zlepšují  
soustředění. Vzhledem k tomu, že  
uklidňují mysl a stabilizují organiz-  
mus, většinou se praktikují po  
sestavě ásan, kdy je tělo řádně  
rozcvičené.





## Obrácená pozice

**Viparita karaní** Tato pasivní pozice uvolňuje překrvení v nohou a posiluje nervovou soustavu. Mnohé z obrácených pozic nejsou vhodné pro začátečníky, tuto však mohou provádět i začínající jogíni.



**1** Sedněte si tak, abyste se pravým bokem a ramenem dotýkali stěny. Kolena jsou nejprve pokrčená a paty u hýždí.

a zkontrolujte, zda je tělo osově souměrné.

**2** Zakloňte se na rukou vzad, bok nechte stále u stěny. Spusťte se na lokty a nohy natáhněte vzhůru po stěně. Pak se položte na záda na podložku

**3** Hýždě spočívají u stěny, nohy míří svisle vzhůru. Nyní zvolte polohu rukou. Mohou spočívat dlaněmi na břiše, volně po stranách těla nebo nad hlavou s lokty mírně pokrčenými.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Zavřete oči a soustřeďte se na uvolňování s dechem.

**PROTIPOZICE:** Veškeré pozice ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Je-li pro vás obtížné posunout hýždě ke stěně, pokrčte mírně nohy. b) Jestliže ztrácíte cit v chodidlech, pokrčte kolena směrem k hrudníku.

**ÚČINKY:** Zklidňuje, posiluje.

## U P O Z O R N Ě N Í

Obrácené polohy by neměl provádět ten, kdo trpí vysokým krevním tlakem nebo očními obtížemi, např. odchlípenou sítnicí nebo zeleným očním zákalem. Neměly by je praktikovat ani ženy během menstruace. V případě dřívějších zranění krku, srdečních potíží nebo těhotenství je na místě porada se zkušeným jogínem. Většina záklonů nepatří k začátečnickým pozicím a platí striktní doporučení učit se jím výhradně pod vedením zkušeného učitele.

Chcete-li, ovažte stehna asi v polovině páskem tak, aby držela u sebe. Uvolněte ramena a odpočívejte na podložce. Zadní strana krku je „dlouhá“. Sladte tělo s rytmem dechu.

4 Jazyk leží na dně úst, oční bulvy zapadají směrem k lebeční spodině. Vydržte nejdéle 10 minut, dýchejte zhluboka celým tělem.



5 Obměna pozice: Chodidla obraťte ploskami k sobě, paty posuňte dolů po stěně tak, že se vnější okraje chodidel opírají o stěnu a kolena jsou od sebe široce vzdálena. (A) Další možnost: Nechte nohy volně rozevřít do tvaru V, což posiluje vnitřní svaly stehien. (B)

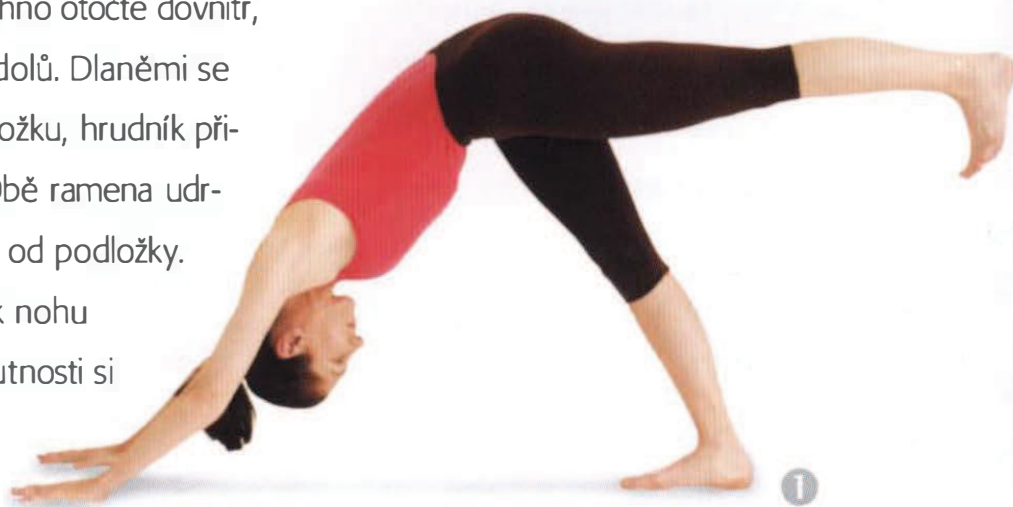


## ▲ Pes tváří dolů se zvednutou nohou

Éka pada adhó mukha svánásana  
Tato pozice vyžaduje vůli v ramenou  
a zápěstích. Zlepšuje pružnost podkolen-  
ních šlach. Jde spíše o obrácenou nežli  
o klasickou pozici, tudíž dochází ke zvý-  
šené námaze srdce.

**1** Zaujměte pozici psa tváří dolů (str. 162) s chodidly blízko u sebe. Levou nohou zanožte do polohy rovnoběžné s podložkou. Levou patu tlačte od sebe, pravou zároveň natahujte blíž k podložce. Levé stehno otočte dovnitř, prsty směřují přímo dolů. Dlaněmi se pevně opřete o podložku, hrudník přiblížte ke stehnům. Obě ramena udržujte ve stejné výšce od podložky. Vydržte 5 dechů, pak nohu spusťte. V případě nutnosti si odpočiňte. Opakujte na druhou stranu.

**2** Dokážete-li zvednout nohu vysoko, pak ji v následující variantě řádně protáhnete: Zaujměte pozici psa tváří dolů, prsty levé nohy vytočte ven a nohu zvedněte stejně jako







## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený k pupku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, předklon stranou.

**PROTIPOZICE:** Hora.

**USNADNĚNÍ:** a) Nezvedejte nohu tak vysoko. b) Zvednuté koleno mějte pokrčené. c) Zaujměte pozici na všech čtyřech a zvedněte jednu nohu vzad.

**ÚČINKY:** Uklidňuje, posiluje.

v předchozím případě. Tentokrát však neudržujte ramena ve stejné výšce. Vytočte hrudník vlevo – pravé rameno přechází mírně vzad, levé vpřed. Podívejte se zpod levé horní paže vzhůru.

**3** Pokrčte levé koleno, patu nechte volně klesnout k hýždím. Pokrčené koleno protáhněte vzhůru a vzad. Tento úkon namáhá břicho a posiluje vnitřní orgány. Procitujte, jak se levý okraj těla propíná vzhůru, a to od levého vnitřního zápěstí přes levé předloktí podél hrud-

níku až k levému boku. S výdechem spustte levou nohu, pak opakujte na druhou stranu.





## ▲ Zajíc

**Šaṅkāsana** Tato pozice rozpíná šíji a ramena. Vzhledem k tomu, že intenzitu provedení lze snadno kontrolovat, je tato pozice velmi dobrou alternativou pro všechny, kdo dosud nejsou dostatečně připraveni pro stoj na hlavě (str. 296). Pozice navrácí ztracenou rovnováhu, uklidňuje.

**1** Výchozí pozicí je dítě (str. 100). Paty uchopte do dlaní, zatáhněte hlavu, čelo přiblížte co nejvíce ke kolennům.

**2** S nádechem se překulte kupředu na temeno. Hrudník se oddaluje od stehů, hýždě se zvedají do výšky. S výdechem se překulte zpět do počáteční pozice, spusťte hýždě i hrudník. Několikrát se v rytmu dechu překulujte kupředu a zpátky.

**3** Nakonec po několika dechů udržujte zvednuté boky. Pevně uchopte paty a tlačte střední a horní část zad směrem ven, čímž se zvětší prostor mezi lopatkami. Prociťujte, jak se svaly ve střední části zad s úlevou uvolňují a pokožka rozpíná. Krční obratle tlačte směrem ven a překulte hlavu přímo na vrcholek. Zavřete oči a užívejte příjemného napětí u kořene krku a v horních částech ramen.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Zavřete oči a obraťte pohled do vlastního nitra nebo se dívejte k pupku.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Dítě.

**PROTIPOZICE:** Ryba, relaxační poloha v lehu na zádech, cviky pro uvolnění šíje.

**USNADNĚNÍ:** a) Nepřekulujte hlavu až na

temeno. **b)** Máte-li ztuhlé klouby, podložte při cvičení kolena nebo kotníky přeloženou přikrývkou. **c)** Máte-li ztuhlý krk, položte čelo na polštářek nebo přeloženou přikrývku. **d)** Dlaně umístěte blíž k ramenům.

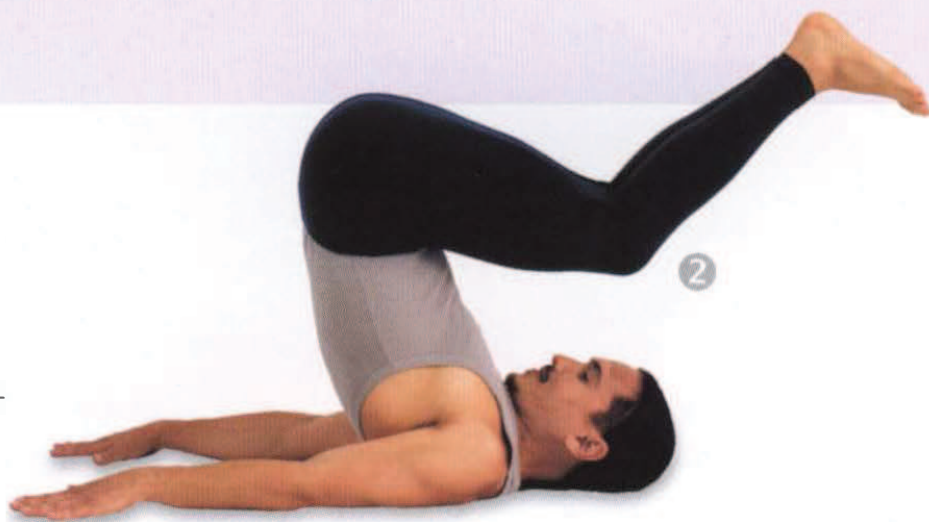
**ÚČINKY:** Přináší rovnováhu.



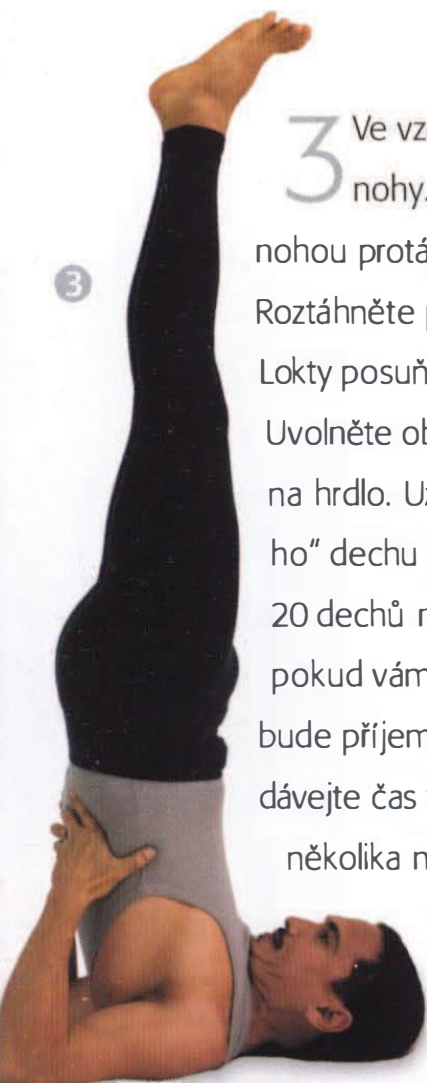
## Svíčka

Sarvangásana V této obrácené pozici, kdy brada tlačí na hrudník, dochází ke zvýšené cirkulaci v oblasti štítné a příštítné žlázy. Zvýšeného přísunu krve se dostává také endokrinním žlázám v mozku. Tuto pozici je nejlépe praktikovat na konci sestavy ásan, kdy doopravdy oceníte její uklidňující účinky.

**1** Zatímco zkušeným jogínům se na měkkém povrchu, např. na koberci nebo jógové podložce, cvičí pohodlně, začátečníkům pokrývka pomůže od bolesti krku. Vezměte 2 nebo 3 pokrývky a složte je do obdélníku. Lehněte si zády přes pečlivě složené okraje dek, přičemž týl spočívá na podlaze a vrcholky ramen zhruba 6 cm pod okrajem. Pokrčte kolena vzhůru.



**2** Zpevněte břišní svaly a nohama přejděte za hlavu. Kolena zůstávají pokrčená. Záda si podepřete rukama. Ramena otočte dovnitř, lokty posuňte blíž k sobě. Napněte paže a vytvořte pevnou základnu pro následně zdvižený trup.



**3** Ve vzduchu napněte nohy. Vnitřní strany nohou protáhněte vzhůru. Roztáhněte prsty u nohou. Lokty posuňte blíž k sobě. Uvolněte obličej. Brada tlačí na hrdlo. Užívejte „zahřívacího“ dechu (str. 322). Vydržte 20 dechů nebo tak dlouho, pokud vám setrvání v pozici bude příjemné. Postupně přidávejte čas tak, abyste po několika měsících v pozici vydrželi 5–10 minut.

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičkám nohou.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Obrácená pozice, můstek s oporou.

**PROTIPOZICE:** Ryba, cviky pro uvolnění krku, předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene.

**USNADNĚNÍ:** Zaujměte obrácenou pozici. Pokrčte kolena, chodidly se opřete o stěnu a zvedněte boky. Bedra podepírejte rukama. Je-li to možné, pokuste se jednu či obě nohy odpoutat od stěny.

**ÚČINKY:** Podporuje rovnováhu.

**4** Nezapomínejte, že provádíte stoj na ramenou, nikoli na krku. Krční svaly musí zůstat relativně uvolněné. Jsou-li napjaté, nakloňte se v bocích a překlote nohy přes hlavu dozadu, čímž zmírníte tlak na krk. Tato pozice se nazývá polo-  
viční svíčka a pro



mnohé začátečníky je nejlepší volbou. Spojíte-li ji s uvědomováním čaker v linii od *solar plexu* k hrdlu, stává se mudrou, symbolem obráceného efektu.

**5** Uvolnění: Nohama přejděte za hlavu. Ruce přitiskněte k podložce a opatrně se spouštějte.



## Cyklus svíčky

Všechny varianty pozice svíčky (str. 286) tvoří dohromady dobrou sestavu.

Chcete-li, zahrňte do ní také pozici pluhu (str. 292) a pozici kolen u uší (str. 294).

V každé variantě vydržte 5–10 dechů.

### Svíčka s jednou nohou nataženou Éka pada sarvangásana

Zaujměte pozici svíčky. Obě nohy jsou natažené. Levou nohu sklopte přes hlavu. Pokud to jde, dotkněte se prsty podložky. Pravou nohu napněte svisle vzhůru a představujte si paprsek energie proudící nohou vzhůru. Opřete se o polštářek pravého chodidla, prsty obou nohou roztáhněte. Pro rovnější záda vtáhněte kostrč a pak obraťte střední části páteře. Obě nohy jsou napnuté. Vydržte 5–15 dechů, pak zvedněte levou nohu vzhůru a opakujte na druhou stranu.



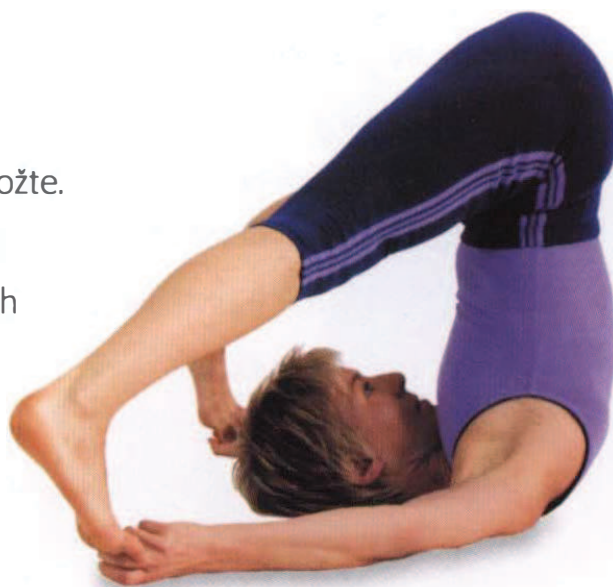
## Svíčka ve zkrutu Parsva sarvangásana

Obě nohy sklopte přes hlavu a doleva. Trup vytočte vlevo, pravou rukou přejděte do středu kříže tak, že prostředník leží ve štěrbině mezi hýžděmi. Levou ruku položte na podložku. Trup vytočte ještě víc, pak spusťte levou nohu vzad a vpravo, přičemž pravou nohu napínejte šikmo kupředu, a vlevo a vytvářejte tak „provaz“ nad zemí. Opřete se o ramena a lokty. Stiskněte hýždě a nohy protáhněte po celé délce až k polštářkům chodidel. Opakujte na druhou stranu.



## Svíčka s roznožením Supta kona sarvangásana

Zaujměte pozici pluhu (str. 292) a široce roznožte. Dotýkají-li se chodidla podložky, uvolněte ruce z beder, přejděte jimi kupředu a do pokrčených dlaní uchopte prsty nohou. Rozšířte ramena a pravidelně na ně rozložte váhu. Při návratu do pozice svíčky nejprve podepřete záda rukama.



## Svíčka v lotosu

### Úrdhva padma sarvangásana

Nejprve je zapotřebí zvládnout pozici lotosového sedu (str. 152). Z výchozí pozice svíčky (str. 286) pokrčte pravé koleno a přejděte pravým chodidlem k levému tříslu. V nutném případě posuňte kotník na místo za pomoci levé ruky. Vytočte se v bocích tak, že se obě nohy přiblíží obličeji. Levou nohu pokrčte v koleni a levým chodidlem přejděte přes pravé koleno. Opírejte se o levou ruku a pravou pomozte posunout chodidlo k pravému tříslu. Vydržte 10–15 dechů, uvolněte nohy, narovnejte je ve vzduchu a opakujte, přičemž tentokrát nejprve pokrčíte levou nohu.



## Obrácený lotos

### Úrdhva padmásana

Z pozice svíčky v lotosu se vytočte v bocích a překlopte lotos vpřed. Dlaněmi přejděte z kříže na kolena. Narovnejte paže a pro lepší rovnáhu tlače dlaněmi na obě kolena, přičemž zároveň tlačíte nohama směrem dolů. Rozšiřte ramena. Vydržte 10 dechů. Při každém provádění této pozice vyměňte nohy. Chcete-li v pozici vydržet déle, spusťte nohy k hrudníku. Pažemi oviňte celý lotos a nohy důkladně obejměte. Zápěstí jedné ruky uchopte prsty druhé. Tato pozice se nazývá embryo 1.





## Svíčka bez opory

### Niralamba sarvangásana

Vzhledem k tomu, že v této pozici postrádáte stabilizující podporu paží, provádějte ji velmi opatrně, zvláště tehdy, vyžaduje-li váš krk jemné zacházení. Nejprve rozcvičte tělo v pozici svíčky. Pak vytočte boky a mírně nakloňte nohy nad hlavu. Dlaně spusťte nazad, paže natáhněte vzhůru. Za pomoci zádových a břišních svalů přejděte nohama zpět do svislé polohy. Napínejte tělo od ramen až po konečky prstů směřující k obloze. Prsty u nohou roztáhněte. Zádové svaly jsou stále v činnosti. Vydržte 10 pravidelných dechů. Pak se vraťte zpět do pozice svíčky.



## Pluh

**Halásana** Tato obrácená pozice s nohama překlopenýma za hlavou báječně regeneruje nervovou soustavu a kromě toho stahuje a posiluje břišní orgány, uvolňuje obvyklou tenzi v oblasti páteře a napíná páteř na maximální hranici. Lze do ní přirozeně přecházet z pozice svíčky (str. 286).



**1** Lehněte si na záda na měkký povrch, např. na koberec nebo na přeloženou pokrývku. Začátečníci zřejmě rádi využijí dvou nebo tří natříkrát přeložených pokrývek. Podložená záda, ramena a lokty spočívají výše než hlava. Ležte uvolněně, ramena oddalujte od uší.

Bradu přitáhněte k hrudníku, čímž protahujete zadní stranu krku do délky.

**2** Kolena pokrčte směrem k hrudníku. Dlaněmi se pevně opřete o podlahu, chodidla natáhněte za hlavu, napněte nohy. Jestliže prsty nohou nedosáhnou

k podlaze, podepřete bedra dlaněmi. Nepřeceňujte však síly, pamatujte, že tato pozice je velmi účinným ohybem vpřed, který mimo jiné přenáší velkou část tělesné váhy na ramena a krk. Hlavu udržujte v jedné linii s krční páteří.

**3** Špičky nohou položte za hlavu, prsty jsou skrčené dovnitř. Pro větší účinnost pozice zvedněte sedací kosti a tlačte na zadní strany nohou, čímž dochází k protahování podkolenních šlach. Horní část hrudníku zvedněte k bradě, čímž se páteř dostane do svis-

lejší polohy. Spojte dlaně, propleťte prsty a překulte ramena k vrcholům. Vnější okraj dlaní tiskněte k podlaze. Pokud to jde, narovnejte prsty nohou tak, aby nártý spočívaly na podlaze.

**4** Uvolnění z pozice: Spusťte hýždě k podlaze, pak za pomoci břišních svalů zvolna spouštějte i nohy. Zadní strana hlavy spočívá na podlaze. Pro uvolnění šíje následně praktikujte protipozice.



### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Předklon v sedu, zajíc, poloviční svíčka, obrácená pozice.

**PROTIPOZICE:** Výkrut břicha, předklon stranou s hlavou pod úrovní kolene, ryba, cviky pro uvolnění šíje.

**USNADNĚNÍ:** **a)** Položte nohy (od kořene stehen) na sedadlo židle. **b)** Pokrčte nohy v kolenou. **c)** Pokrčené paže položte na podlahu za hlavou.

**ÚČINKY:** Uklidňuje, posiluje.

## Kolena u uší

**Karnapídásana** Toto velmi účinné protažení vpřed vyžaduje pružnou páteř a vyvíjí mimořádný tlak na krk. Zároveň však poskytuje pohodlí a pocit jistoty, neboť jste zabaleni sami do sebe, a to velmi uklidňujícím způsobem.



**1** Z pozice pluhu (str. 292) pokrčte kolena k uším. Přejít-li do této pozice z pozice svíčky (str. 286), kterou provádíte na přeložených pokrývkách, pak je mnohem obtížnější položit holeně na podlahu a je vhodné skrčit prsty nohou dovnitř. Pro snazší zvedání trupu natáhněte paže na podlahu za sebou a propleťte prsty.

**2** Holeně a nártu položte na podlahu, prsty nohou míří kupředu. Paže oviňte okolo zadní strany steh a sepněte ruce. Vydržte 5–10 dechů, pak podepřete záda dlaněmi a vraťte se do pozice pluhu.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Svíčka, pluh, předklon v sedu.

**PROTIPOZICE:** Cviky pro uvolnění šíje, ryba, předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene.

**USNADN ĚNÍ:** **a)** Kolena položte na čelo nebo k očním jamkám. **b)** Skrčte prsty nohou. **c)** Nepokládejte kolena na podlahu. **d)** Paže neovíjejte okolo nohou, místo toho podepřete dlaněmi záda.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

**3** Důkladnější provedení pozice: Paže oviňte okolo nohou, dlaně zasuňte pod hlavu. Uvědomíte-li si v této poloze centrum *solar plexu*, stává se mudrou, symbolem smyčky.





## Stoj na hlavě

Šīrṣāsana Stoj na hlavě bývá nazýván králem āsan a jeho užitečné vlastnosti jsou vskutku nespočetné: uklidňuje nervy, pečuje o mozkové buňky, podporuje krevní oběh a srdeční činnost, udržuje v rovnováze hladinu hormonů, stabilizuje trávicí systém, posiluje ducha.

**1** V této klasické jógové pozici spočívá tělesná váha na hlavě a pažích. Vzhledem k tomu, že hlava váží zhruba 4 kg a tělo mnohem více, je základem pozice dobrá příprava a nácvik rovnováhy. Před sebe položte přeloženou přikrývku nebo jógovou podložku a klekněte si před ni. Předloktí položte na předložku, lokty jsou od sebe vzdálené maximálně na šířku ramen. Propleťte

prsty. Vznikne trojúhelník, jehož základnou je přímka spojující lokty, zatímco strany tvoří předloktí. Cvičíte-li u stěny, abyste předešli případnému pádu, pak jsou od ní klouby rukou vzdálené 6–8 cm.



**2** Při provádění stoje na hlavě je důležité správně se zvednout z loktů k ramenům. Zvedání nacvičujte následovně: Tlačte na

lokty a rameny pohybujte vzhůru směrem k bokům. Zaplňte škvíru mezi podložkou a okrajem zápěstí. Následkem těchto pohybů se prodlužuje vzdálenost mezi rameny a ušima a hlava se oddaluje od podložky. Nedokážete-li zvednout hlavu, nejste pro stoj na hlavě dostatečně připraveni a nejprve byste měli zlepšit pružnost a sílu svalů.

**3** Temeno položte mezi zápěstí, zadní část hlavy spočívá v dlaních. Pro zachování správné osy krku musí být v kontaktu s podlahou samotný vrcholek hlavy (nikoli část těsně před ním nebo za ním).

**4** Skrčte prsty u nohou a narovnejte kolena. Tělo nyní tvarem připomíná obrácené písmeno V. Přejděte chodidly k hlavě a postupně přenášejte váhu těla na hlavu.



**P O K Y N Y**

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

---

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Zajíc, pes tváří dolů, stoj na předloktí.

---

**PROTIPOZICE:** Po uvolnění z pozice na chvíli zaujměte pozici dítěte. Svička, cviky pro uvolnění šíje.

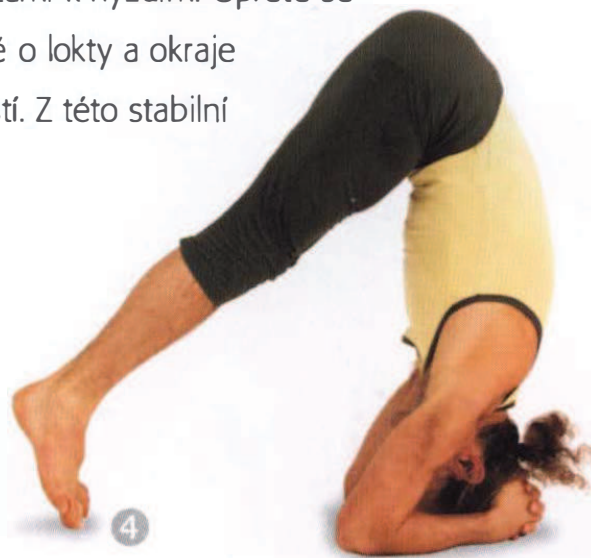
---

**USNADNĚNÍ:** Využijte pomoci zkušeného učitele.

---

**ÚČINKY:** Vyvažuje.

**5** Jakmile se chodidla ocitnou co nejblíže k hlavě, zvedněte je nad podložku (jedno po druhém, nebo obě najednou, ale opatrně) a pomalu přejděte patami k hýždím. Opřete se pevně o lokty a okraje zápěstí. Z této stabilní



## Stoj na hlavě (pokračování)

základny pokračujte ve zdvihu, a snižte tak zátěž, které jsou vystaveny hlava a krk.

**6** Jakmile zvednete chodidla, narovnejte nohy a paty natáhněte vzhůru. Opět tlačte předloktí dolů a zvedejte ramena. Provádíte-li cvik u stěny, pamatujte, že vám slouží pouze jako záchrana, nikoli k tomu, aby vás udržovala v pozici. Volná žebra nesmějí vyčnívat. Pokud vyčnívají, protáhněte zadní část pasu do délky a zpevněte břicho, čímž žebra zatáhněte. Časem se naučíte zvedat obě nohy narovnané.



V každém případě ale udržujte chodidla u sebe a zvolna, opatrně je zvedejte. Nikdy je vzhůru nevykopávejte!

**7** Zpočátku vydržte 5 dechů. Po měsících úsilí se dopravujete k desetiminutové a delší výdrži. Z pozice se uvolněte stejnými kroky, jakými jste ji zaujali, jen v obráceném sledu. Pak po několik dechů odpočívajte v pozici dítěte (str. 100).





## Stoj na hlavě ve zkrutu

Parsva širšāsana V této variantě stoje na hlavě (str. 296) je tělo ve zkrutu, tudíž nohy a chodidla jsou vytočené stranou. Stoj na hlavě má celou řadu variant. Až zvládnete jeho nácvik, spojte následující polohy v plynulý cyklus.



Provedte stoj na hlavě. Opřete se pevně o lokty, ramena zvedejte vzhůru. S výdechem se vytočte co nejvíce doprava, pravý bok míří vzad, levý vpřed. Paty jsou natažené vzhůru. Pupek a volná žebra vtáhněte směrem k páteři, čímž se vyhnete zaoblování zad. Páteř jakožto středovou osu vytácejte co nejvíce vpravo. Lokty a hlava jsou ve stabilní poloze. S výdechem se vraťte ke středové pozici, s nádechem opakujte na druhou stranu.

Obměna: Pokrčte obě nohy v kolenou, paty jsou u hýždí. Pak přejděte do zkrutu, přičemž se rovnoměrně opírejte o oba lokty. Toto je pozice hrdiny stranou.

### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Stoj na hlavě.

**PROTIPOZICE:** Svíčka, dítě, embryo.

**USNADNĚNÍ:** Cvičte u stěny.

**ÚČINKY:** Vyvažuje.



## ▲ Stoj na hlavě s nohama v lotosu

Úrdhva padmāsana V této variantě stoje na hlavě (str. 296) jsou nohy zaklíněné v poloze lotosového sedu. To znamená, že než se dáte do nácviku, musíte nejprve zvládnout pozici lotosového sedu (str. 152).



Provedte stoj na hlavě, upevněte rovnováhu. Pravou nohu pokrčte v koleni, pravé chodidlo posuňte k levému tříslu. Levou nohu

pokrčte v koleni a přejděte levým chodidlem nad pravé koleno. Chodidlo posuňte k pravému tříslu. Levým chodidlem je možno zavrtět či zakroutit, aby se snáze dostalo do lotosové pozice. Vydržte 10–15 dechů, pak s výdechem nohy narovnejte a opakujte, přičemž tentokrát pokrčte jako první levou nohu.

### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Stoj na hlavě, lotosový sed.

**PROTIPOZICE:** Dítě, svíčka.

**USNADNĚNÍ:** a) Cvičte u stěny.

b) Poproste někoho, ať vám pomůže překřížit nohy.

**ÚČINKY:** Vyvažuje.



## Stoj na hlavě s nohama v horizontální poloze

Úrdhva dandásana V této variantě stoje na hlavě svírají nohy pravý úhel s trupem. Pozice vyžaduje silné břišní svaly.



Provedte stoj na hlavě. Zajistěte si rovnováhu. Upevněte základnu – opřete se o lokty a zvedejte ramena. Natažené

nohy zvolna spustěte do vodorovné polohy. Protáhněte paprsek energie od stehů po konečky prstů. Při spouštění nohou současně přecházejte boky vzad, lépe tak udržíte rovnováhu. Kolena jsou napjatá. Vydržte 5–10 dechů, pak se vraťte do stoje na hlavě s nohama napjatými vzhůru.

### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Stoj na hlavě, loďka.

**PROTIPOZICE:** Dítě, svíčka, pluh.

**USNADNĚNÍ:** a) Nespouštějte nohy až do vodorovné polohy. b) Chodidla položte na židli.

**ÚČINKY:** Posiluje.



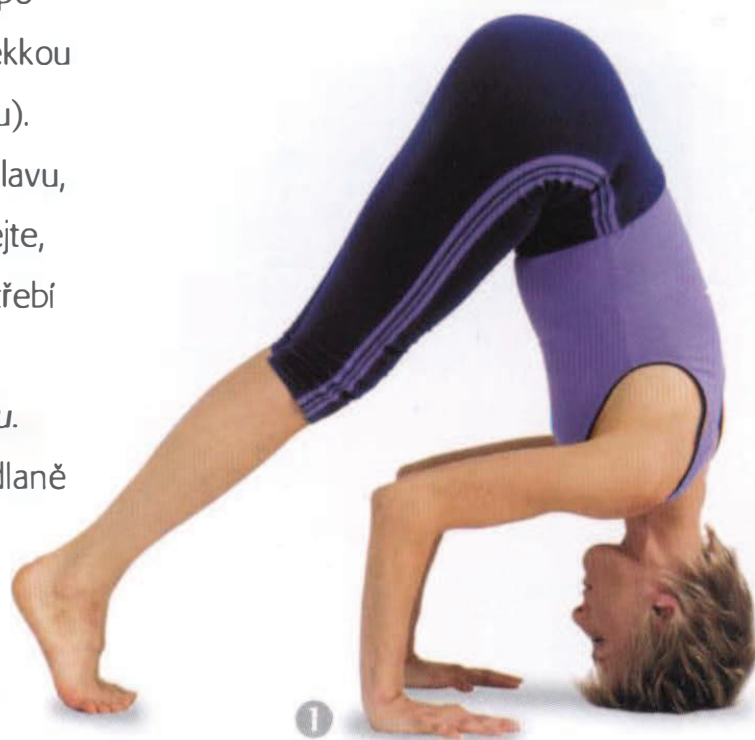
## ▲ Stoj na hlavě s oporou

Šálamba šíršásana V této variantě stoje na hlavě (str. 296) spočívá váha z větší části na hlavě, ruce pomáhají udržovat rovnováhu. Velmi důležité je dodržování správné osy hlavy s páteří. Pozice často slouží jako přípravná poloha pro rovnovážné pozice na ruku, např. pro pozice mudrce na jedné noze 1 a 2 (str. 228 a 232).

1 Při provádění stoje na hlavě s oporou je vhodné použít malou měkkou podložku (např. přeloženou pokrývku). Měkký povrch sice pomáhá chránit hlavu, nicméně to s podložkami nepřehánějte, neboť ke stabilizaci základny je zapotřebí určité pevnosti, jinak se hlava „viklá“.

*Poklekněte před přeloženou pokrývkou.*

Temeno hlavy položte na podložku, dlaně naplocho na podlahu. Dlaně jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Prsty směřují kupředu. Lokty spočívají ve svislé ose s dlaněmi – nikoli zešikma.





**2** Pokrčte prsty nohou, narovnejte kolena a přejděte chodidly směrem k hlavě, přičemž postupně přenášejte váhu na hlavu. S nádechem se opřete dlaněmi o podlahu. Pokrčte nohy v kolenou a zvedněte chodidla nad podlahu.

#### P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Stoj na hlavě, vrána.

**PROTIPOZICE:** Svíčka, cviky k uvolnění šíje, dítě, relaxační poloha v lehu na zádech.

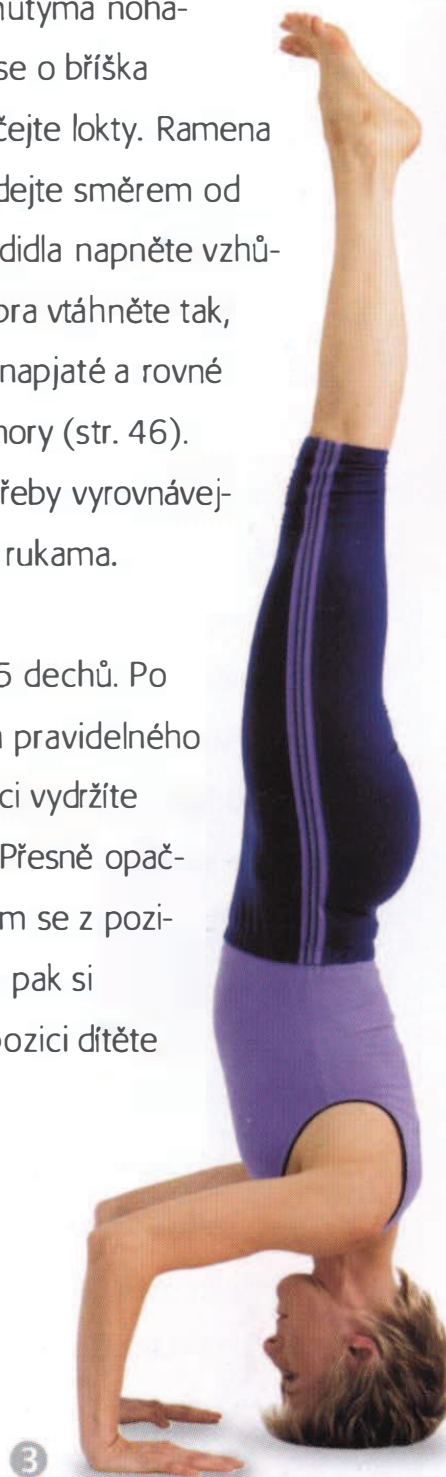
**USNADNĚNÍ:** a) Cvičte u stěny.

b) Poproste o pomoc zkušeného učitele.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

**3** Zvedněte se do úplného stoje na hlavě s chodidly u sebe. Časem získáte zkušenosti a naučíte se do pozice zvedat s napnutýma nohama. Opírejte se o bříška palců, nevytáčejte lokty. Ramena a lopatky zvedejte směrem od podlahy. Chodidla napněte vzhůru a volná žebra vtáhněte tak, aby tělo bylo napjaté a rovné jako v pozici hory (str. 46). V případě potřeby vyrovnávejte rovnováhu rukama.

**4** Vydržte 5 dechů. Po měsících pravidelného cvičení v pozici vydržíte 5–10 minut. Přesně opačným postupem se z pozice uvolněte a pak si odpočiňte v pozici dítěte (str. 100).

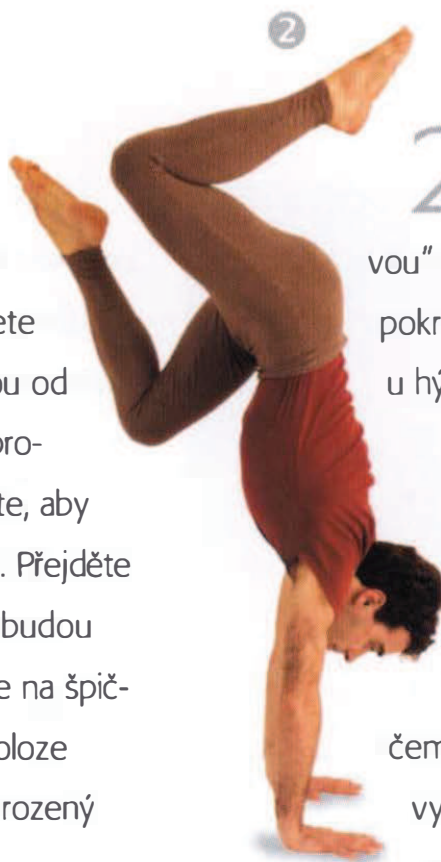




## Stoj na rukou

Adhó mukha vrkšásana Tato pozice připomíná gymnastický stoj na rukou, který dospělým cvičícím většinou činí potíže. Vyžaduje, abychom vykopli chodidly vysoko vzhůru a zvítězili nad strachem z neznáma. Kromě mentálního soustředění nutného k udržení rovnováhy účinně posiluje ramena, paže a zápěstí.

**1** Zaujměte pozici psa tvář dolů (str. 162). Dlaně leží asi 15 cm od stěny. Spočívají-li prsty blíž ke stěně, hůře vykopnete nohy do svislé polohy. Dlaně jsou od sebe vzdálené na šířku ramen, prostředníky směřují ke stěně. Dbejte, aby dlaně ležely v symetrické poloze. Přejděte trupem kupředu tak, že ramena budou přesně nad konečky prstů. Stojíte na špičkách. Vnímejte pocit, že v této poloze představuje vykopnutí vzhůru přirozený následný pohyb.



**2** Jedna noha bude dominantní „výkopovou“ nohou. Druhou nohu pokrčte vzhůru, s patou u hýždí.

**3** Pokrčte podpůrnou nohu a s nádechem ji vykopněte vzhůru, přičemž druhá noha se vyhoupne a dotkne se chodidlem stěny.

Nezapomínejte, že zároveň musíte zved-

## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Pes tváří dolů, pes tváří dolů se zvednutou nohou, stoj na hlavě.

**PROTIPOZICE:** Dítě, embryo, cviky uvolňující zápěstí.

**USNADNĚNÍ:** Mezi dlaně umístěte několik na sebe postavených destiček a na ně položte hlavu.

**ÚČINKY:** Vyvažuje.

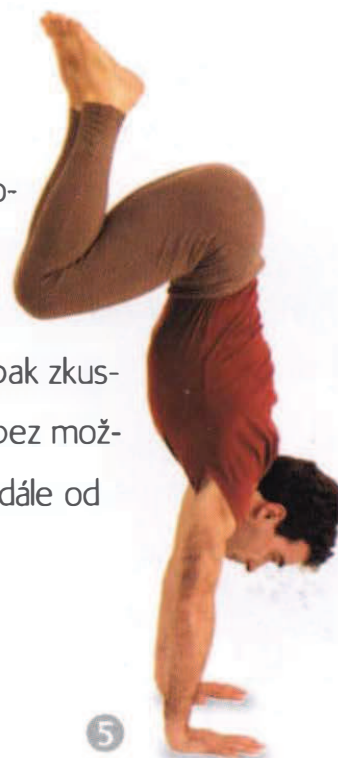
nout také boky. Snažte se vžít do pocitu, že nohy plují vzhůru – představte si baletku vznášející se ve vzduchu. Chodidla dejte k sobě, paty vypněte nahoru.

**4** Jakmile jste zaujali pozici, myslte na dýchání. Prsty se opřete o podlahu, až vám zbělají konečky. Narovnejte paže a zahleďte se na pevný bod mezi dlaněmi nebo mírně vpředu. Opatrně odpoutejte paty od stěny, protáhněte záda a zároveň vtáhněte volná žebra a udržujte rovnováhu. Vydržte 5–10 dechů.



**5** Až se naučíte postupně zvedat nohy vzhůru, začněte s vykopáváním obou nohou současně. Tento úkon vyžaduje sebejisté, mocné vykopnutí a dostatečně silné břišní svaly. Nejprve musíte přejít rameny přímo nad konečky prstů. Jakmile vykopnete nohama vzhůru, ihned je pokrčte v kolenou tak, že stehna spočívají u trupu. Boky jsou v jedné linii s rameny. Pak napněte nohy vzhůru.

**6** Postupně se naučte udržovat rovnováhu bez využití opory pomocné stěny, pak zkuste pozici provést bez možnosti opory, tedy dále od stěny.



## Stoj na předloktí

Pínča majúrásana Tato pozice vyžaduje pružnost a mimoto znatelně zatěžuje ramena. Váha těla spočívá výhradně na loktech a předloktích. Pozice posiluje ramena a paže a procvičuje břicho.



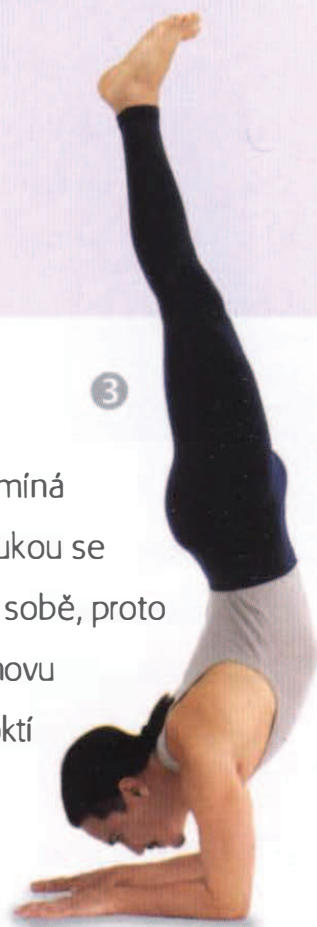
**1** Před sebe položte přeloženou pokrývku nebo jógovou podložku a klekněte si před ni. Zpočátku cvičte u stěny. Předloktí položte na podložku, lokty jsou od sebe vzdálené na šířku ramen. Předloktí spočívají v rovnoběžné poloze, dlaně naplocho na podložce.

**2** Pokrčte prsty u nohou a narovnejte kolena.



Tělo nyní tvarem připomíná obrácené V. Palce na rukou se možná posunuly blíž k sobě, proto je v případě potřeby znovu upravte tak, aby předloktí ležela rovnoběžně.

**3** Přejděte chodidly k pažím, postupně přeneste váhu těla na lokty, pak vyhoupněte nohy jednu po druhé vzhůru a paty vypněte vzhůru.





## P O K Y N Y

**POHLED:** Upřený ke špičce nosu.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Stoj na hlavě.  
(Pro pozici štíra je přípravnou pozicí holub.)

**PROTIPOZICE:** Dítě, svíčka, uvolněný hluboký předklon ve stoji.

**USNADNĚNÍ:** a) Mezi zápěstí položte dřevěnou destičku, aby zůstala oddělena. b) Cvičte u stěny. Provádíte-li pozici štíra, přecházejte chodidly k hlavě po stěně.

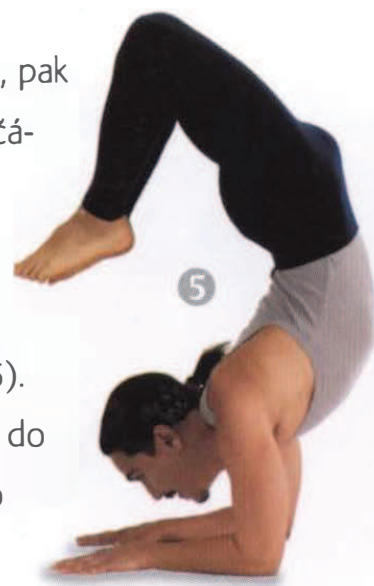
**ÚČINKY:** Přináší rovnováhu.

Cvičíte-li u stěny, odpoutejte chodidla. Obličej směruje dolů. Opřete se o lokty, ramena vytahujte vzhůru. Horní části paží udržujte kolmé k podlaze, páteř vyrovnejte do svislejší polohy. Protáhněte zadní část pasu do délky a zpevněte břicho, aby volná žebra příliš nevyčnívala. Vydržte 5–10 dechů, pak se obráceným postupem z pozice uvolněte.

**4** Jakmile se naučíte bravurně zvládat stoj na loktech, můžete pokračovat k pozici štíra, která připomíná škorpióna připraveného bodnout. Tato obtížná obrácená pozice s důkladným záklonem, vhodná pro pokročilé jogíny, dodává tělu energii a posilu.

**5** Z pozice ve stoji na předloktí se opřete o zápěstí, vypněte tělo vzhůru a proveďte několik dechů. S výdechem pokrčte nohy v kolenu, zvedněte hlavu a tlačte ji směrem vzad. Prohněte páteř a zvolna spouštějte chodidla, až se plosky přiblíží k temeni nebo se jej dotknou. Kolena jsou co nejbližší u sebe. Hrudník zvedejte od ramen vzhůru. Toto je pozice štíra.

**6** Vydržte 5–10 dechů, pak se buď vraťte do počáteční pozice, nebo mírně narovnejte nohy a spusťte je do pozice luku tváří vzhůru (str. 266). Z této pozice se uvolněte do lehu na podlahu nebo do pozice hory (str. 46).



# Relaxace

Jógová relaxace je chvíle, kdy tělo spojuje všechny účinky cvičení do vyššího celku. Během této doby můžete využít pránu probuzenou cvičením k léčení organismu a doplňování energie. Zkušení jogíni dobře vědí, že je-li člověk během dne unavený, jógová relaxace pomůže mnohem lépe, než když si

„dáte šlofíka“.



Po jógové relaxaci se budete cítit svěží, plni energie. A čím víc budete cvičit, tím lépe se budete cítit!

V běžném rytmu života je zcela přirozené si po práci odpočinout. Postupně se zbavíte tělesného, duševního a citového napětí a naučíte se přijímat hluboký vnitřní klid. Žádné další napětí, žádná nervozita.

Naučte se, jak na to.





## Relaxační poloha v lehu na zádech

Šavásana Leh na zádech se zavřenýma očima, tzv. mrtvola, umožňuje tělu celkovou relaxaci. Zpočátku se tato pozice ukáže být obtížnou, neboť nám zaneprázdněná mysl nedovolí přijmout klid, který je uložen hluboko uvnitř našeho odpočívajícího těla. Déletrvajícím cvičením se tělo i mysl uklidní mnohem snáze.

**1** Lehněte si na záda s nohama mírně roznoženýma. Paže spočívají volně podél těla dlaněmi vzhůru, oči jsou zavřené. Hýždě zvedněte mírně nad podložku a protáhněte bedra do délky tak, že kříž spočívá naplocho na podložce. Pak protáhněte páteř k temeni.

**2** Protáhněte nohy, patami zatlačte směrem kupředu. Pak nohy uvolněte, chodidla míří volně do stran.

**3** Uvolněte ramena. Bradu přitáhněte k hrdlu, čímž se prodlouží zadní strana krku.



**4** Uvolněte zaťaté zuby, lehce rozevřete rty. Jazyk se odpoutá od patra a spočívá volně ve střední části úst, za spodními zuby.

**5** Představte si, že vám oční bulvy klešají dovnitř do hlavy. Čelo je vyhlazené, napětí v oblasti kolem očí odpadá, máte pocit, že drobné vrásky mizí.

**6** Soustředte se na dech a nechte jej nosními dírkami volně vstupovat do těla a zas je opouštět. Představujte si, že celé tělo od temene po konečky prstů na nohou dýchá.

**7** S prohlubujícím se dechem uvolněte tělo a nechte je zcela bezvládně spočívat na podložce. Jako byste se uvolňovali a relaxovali zvenčí dovnitř.

Přejděte do nejhlubších vrstev těla, kde vše je plynulé. V relaxační poloze v lehu na zádech se však nenořte jen do hloubek vlastního těla; prožíváte také intenzivní pocit rozpínání.



## Relaxace během cvičení

Následující pozice vám pomohou, potřebujete-li si během cvičení odpočinout. Regenerační pozice ze strany 350 vyžadují poněkud složitější nácvik, ale přinášejí báječný užitek, zařadíte-li je před cvičením nebo po něm.



Setkáte-li se s novou pozicí, může vám zpočátku připadat obtížná. Máte dojem, že po vás žádá vše, co ze sebe můžete vydat, a pro relaxaci že už mnoho prostoru nezbývá. Jestliže pozici tvoří z devadesáti pěti procent vaše snaha a jen z pouhých pěti procent uvolnění, pak cvičíte strnule a křečovitě. Časem se vám však pozice stane pohodlnější a sami poznáte, že vás už tolik nezatěžuje. Dokážete ji zvládnout po fyzické stránce a ještě vám zbude prostor, abyste se věnovali sami sobě.

Námaha a uvolnění se budou posouvat v poměru 80 : 20, pak 70 : 30 atd.

Pozice se postupně stane stabilní (*stira*) a pohodlnou (*sukha*). Vzhledem k tomu, že stabilita a pohodlí pozice se rozvíjí s pravidelným cvičením, cvičení vám postupně bude přinášet větší a větší odměnu, neboť při něm okusíte pocit slastné svobody.



Pozice dítěte (str. 100) a varianta dítě s protažením (str. 102)

## ▲ Uvolněný hluboký předklon Uttanásana

Tato pozice přináší oddech během pozic prováděných ve stoji. Obměňte hluboký předklon ve stoji (str. 68):

Chodidla posuňte od sebe na šířku boků, pokrčte kolena a hrudník přibližte ke stehnům nebo položte na stehna. Paže nechte volně viset nebo je pokrčte – neopírejte se o dlaně. Hlava ve visu připomíná hlavu hadrové panenky.

Uvolněte obličej, tak, že necháte poklesnout dokonce i tváře.



## ▲ Uvolněný předklon v sedu

Nohy nenapínejte. Pokrčte je tak, aby žebra spočívala na stehnech. Hlavu nechte klesnout třeba až natolik, že se tvář ocitne mezi koleny. Paže položte tak, jak se vám to bude zdát nejpohodlnější. Prociťujte stabilitu.



Pozice embrya, str. 103



Pozice krokodýla, str. 246



Relaxační poloha v lehu na zádech, str. 310

# Pránajáma

Dech, život a energie jsou vnitřně propojeny a jóga má pro všechny tři pojmy jediné společné označení – *prána*.

*Pránajáma*, neboli různé techniky zacházení s dechem, podporuje vitalitu a mentální soustředění a rozšiřuje vědomí. Dech představuje most k naší nervové soustavě a zkoumáním dýchacích





technik *pránajámy* můžeme pozorovat, jak hluboce je dech spojen s myslí. Stejně jako se dýchání mění v závislosti na náladě, může se náš psychický stav měnit se změnami dýchání. Vědomé dýchání zásobuje buňky kyslíkem a energií a podporuje buněčné procesy. Je vynikajícím zdrojem energie. Jestliže lépe dýcháme, lépe se cítíme.





## ▲ Plný jógový dech

**Sáma vritti pránajáma** Toto cvičení pomáhá uvolňovat stres a navrací klid. Rozvíjí uvědomování dechu a podněcuje mysl, čímž přispívá k lepšímu soustředění. Vyrovnává mysl a přináší užitek, jste-li rozrušení a máte potíže se spánkem. Lze jej praktikovat na nejrůznějších místech.

**1** Pohodlně si sedněte nebo lehněte. Ze všeho nejdříve si uvědomte přirozený, normální dech. Po chvíli začněte v duchu počítat: každý nádech a výdech provádějte na 4 doby. Cyklus opakujte pět– až osmkrát.

**2** Pak nádech i výdech prodlužte na 5 dob. Opakujte pětkrát a prodlužte nádech i výdech na 6 dob. Vnímejte, jak se cítí tělo i mysl. Možná začnete pociťovat napětí v určitých oblastech; uvolněte se.

**3** Prodlužte každý nádech i výdech na 7 dob. Opět pociťujte tělo, abyste se ujistili, že se v žádné jeho části nehromadí napětí. Dbejte, aby pleť na čele byla vyhlazená a čelisti uvolněné.

**4** Provedte 5–10 nádechů a výdechů a zvyšte dobu každého nádechu a výdechu na 8 dob. Máte-li pocit, že vás prodloužené dýchání stresuje, zkrátte dech na odpovídající počet dob tak, aby zůstal prodloužený, ale přitom nepůsobil napětí. Jakékoli úsilí při dýchání je kontraproduktivní.



**5** Cítíte-li se stále dobře, prodlužte dobu každého nádechu i výdechu na 9 dob. Uvolněte pleť obličeje. Uvolněte jazyk. Po nějaké době je možné prodloužit dobu každého nádechu i výdechu až na 10 dob. Nezávisle na konečném počtu dob pokračujte v dlouhém, pravidelném dýchání po

několik nádechů a výdechů. Pak počítání přerušte a desetkrát se přirozeně nadechněte a vydechněte. Pozorujte reakce těla. Jak se cítí mysl? Co emoce? S největší pravděpodobností se cítíte mnohem lépe než na začátku cvičení. Nítku spojení s touto relaxací uchovávejte v mysli po celý nadcházející den.



## Bzučivé dýchání

**Bhrámarí** Vnitřní naslouchání vlastnímu dechu přináší regeneraci těla i ducha. Toto cvičení zklidňuje emoce. Zbavuje vzteku a úzkosti, neboť nás znovu spojuje s uklidňující rytmickou pulzací vlastního bytí. Řádně provedené cvičení okamžitě zvyšuje pocit tělesné i duševní pohody.

**1** Zvolte si libovolnou pohodlnou pozici v sedu, např. klek, příjemný sed (str. 106), dokonalý sed (str. 116), lotosový sed (str. 152), nebo se posaďte na židli. Dejme tomu, že jste zvolili sed s pokrčenýma nohama. Lokty položte na kolena před sebou, palci ucpěte uši. Dovolte páteři, aby se „vznesla“ výš, a srdečnímu centru, aby se otevřelo, aniž by k tomu bylo zapotřebí nucené vypínání hrudníku vzhůru a kupředu. Co nejvíce uvolněte ramena, šíji a obličej.

**2** Zavřete oči a soustředte se na břicho, srdce, hrdlo, pak na hlavu. Nadechněte se zvolna, do příjemného pocitu plnosti. S výdechem začněte na patře vyluzovat bzučivý zvuk. Tento nádech a výdech opakujte ještě desetkrát nebo pokračujte po dobu několika minut.

**3** Vzhledem k tomu, že výdech je o poznání delší, je důležité nadechnout se zvolna a klidně. Nespěchejte k dalšímu výdechu, ale dejte si načas a pomalu naplňujte plíce vzduchem.

**4** Uvědomujte si pouze bzučivý zvuk. Chcete-li, experimentujte s různou výškou zvuku, až najdete tu, která vám bude příjemná. Prociťujte vibrace zvuku vlnící se v mozku. Pozorujte, jak se vibrace projevují na obličeji, hrdle, hrudníku a zbývajících částech těla.



## P O K Y N Y

**POHLED:** Oči jsou zavřené.

**PŘÍPRAVNÉ POZICE:** Toto dýchání je vhodné praktikovat po jógových ásánách.

**PO CVIČENÍ:** Končete meditací v sedu nebo relaxační polohou v lehu na zádech.

**USNADNĚNÍ:** a) Dbejte, aby každý nádech byl hladký a dlouhý. b) Trpíte-li závratí, odpočiňte si.

**ÚČINKY:** Uklidňuje.

**5** Po skončení cvičení zůstaňte tiše sedět se zavřenými očima. Nějakou dobu ještě můžete cítit vibrace pulzující celým tělem. Nehýbejte svaly! Čím klidněji sedíte, tím hlubší jsou vaše pozorovací schopnosti.



## ▲ Dýchání se střídavým uzavíráním nosních dírek

**Nádí šódhana** Toto cvičení očišťuje energetické dráhy (nádí) a vyrovnává tok energie mezi levou a pravou stranou těla. Mimořádný užitek přináší, potřebujete-li se znovu koncentrovat. Vhodným způsobem vás uvede do meditace.

**1** Proveďte sed v pozici, při níž máte rovná záda a kterou snadno udržíte.

Levou dlaň položte hřbetem na levé koleno, paže je natažená. Pravý palec spojte s ukazovákem a vytvořte *čimudru* (str. 334).

**2** Pokrčte pravou paži, rameno a loket zvedněte a špičku pravého palce položte na nosní můstek, těsně nad pravou nosní dírkou.

**3** Koneček prsteníku položte na nosní můstek, těsně nad levou nosní



díрку. Malíček spočívá podél prostředníku. Ukazovák a prostředník opřeme o střed čela mezi obočím. Toto je tzv. nosní mudra.

**4** Palcem zlehka stlačte, tím uzavřete pravou nosní díрку a nadechněte se levou. Na konci nádechu prsteníkem uzavřete levou nosní díрку, uvolněte palec a vydechněte pravou. Toto je jeden cyklus.

**5** Pokračujte 7–12 cyklů. Chcete-li, odpočítávejte levým palcem cykly na článcích prstů levé ruky. Špičku palce přiložte na špičku ukazováku, pak pokračujte dolů ke kořeni prstu. Přejděte k prostředníku atd., až se s 12. cyklem dostanete ke kořeni malíčku.

**6** Až si na cvičení zvyknete, můžete provádět dvakrát 12 cyklů za sebou, přičemž mezi každým cyklem položíte ruku na koleno a dýcháte přirozeně.

**7** Jakmile tuto techniku pohodlně zvládnete, postupně dech prodlužujte. Tiše začněte počítat délku nádechu a výdechu. Délka by měla být rovnoměrná. Jakmile dosáhnete rovnoměrné délky, prodlužte počet o jednu dobu a pokračujte několik cyklů. Cítíte-li se dobře, přidejte další dobu. Přidávejte po jedné době, dokud dech zůstává klidný a pravidelný. Jakmile zaznamenáte jakoukoli změnu nebo poruchu dýchání, vraťte se k nižšímu počtu dob.

**8** Během cvičení dbejte, aby pravý loket netáhl horní část těla kupředu a nevychyloval hlavu z osy. Oči mějte zavřené, snáze se tak soustředíte na dech. Po skončení cvičení položte pravou ruku zpět na pravé koleno. Zůstaňte sedět libovolně dlouho se zavřenýma očima a dýchejte přirozeně, normálně. Užívejte si pocitu vnitřní prostornosti a vyrovnanosti, který toto cvičení přináší.



## ▲ Dýchání se staženými hlasivkami

**Udžjájí pránajáma** Toto dýchání praktikujte během cvičení ásan. Slovo *udžjájí* znamená „vítězný“ nebo „rozpínající se“. V této pránajámě dech neprostupuje hlouběji do břicha, ale udržuje se spíše v horní části hrudníku. Hrudník je tudíž „rozepnutý“ – odtud název techniky.

Další charakteristickou vlastností dýchání se staženými hlasivkami je jemný zvuk vytvářený prouděním vzduchu v krku, a je možné, že výraz *udžjájí* pochází ze slova *udžjápí*, což znamená „vyjádřený hlasitě“. Tento zvuk vzniká částečným uzavřením hlasivkové štěrbin, proto je nádech i výdech provázen jemným syčením. Tento zvuk bývá vnímán jako mírné stažení hrdla a pomáhá regulovat proud vzduchu. Při dýchání se staženými hlasivkami jsou stejně jako u většiny ostatních forem pránajámy ústa zavřená a dech proudí výhradně nosem.

Tato pránajáma účinně dodává energii, proto je nejvhodnější provádět ji ve spojení s břišním uzávěrem (str. 338) a dalšími vnitřními uzávěry (str. 340) (bandhami). Bandhy zacházejí s energií vyprodukovanou při dýchání se zúženými hlasivkami a v kombinaci s tímto dýcháním dodávají ásanám zcela nový rozměr.

**1** Zaujměte pohodlnou polohu v sedu s rovnými zády. Bradu udržujte v rovnoběžné pozici s podložkou, to znamená, že hlava je vyvážená, nena-



klání se dopředu ani dozadu. Uvolněte ramena, zavřete oči. Během cvičení se soustředíte na krk, hrudník, břicho. Nedovolte myšlenkám, aby bloudily v jiných oblastech.

## 2 Provedte úplný výdech.

Mírně stáhněte svaly hráze. Toto je dolní uzávěr (str. 340). Před následným nádechem soustředíte pozornost k břišní oblasti a aktivujete břišní svaly. Pupek mírně vtáhněte dovnitř směrem k páteři. Toto je břišní uzávěr (str. 338).

3 Zvolna a zhluboka se nadechněte oběma nosními dírkami, přičemž břicho zůstává klidné. Částečně uzavřete hlasivkovou štěrbinu (jako když polykáte) a vydejte slyšitelný syčivý zvuk. Tento zvuk by měl být jemný a dech uvolněný. Dýchání by mělo být kontrované, nikdy však křečovitě. Vzhledem k tomu, že břicho je mírně stažené,



nemůže se vysunout kupředu, a vzduch tudíž plní hrudník, který se s nádechem rozpíná. Zvolna naplňujte plíce a dbejte, aby oblast mezi pupkem a stydkou kostí zůstala nehybná. Vhodné je položit si dlaň na břicho a pohyb kontrolovat. Pak zvolna vydechněte, přičemž krk zůstává stažený stejným způsobem jako při nádechu a vytváří onen syčivý zvuk.

Spodní část břicha je stále nehybná. Toto je jeden cyklus.

4 Vyloudit charakteristický zvuk udžjájí bývá zpočátku obtížné. Praxí se tomu naučíte. Pamatujte, že nejdůležitější součástí dechu *udžjájí* je kontrola břicha a rovnoměrný proud vzduchu.

5 Při nácviu této techniky provádějte vždy jen několik cyklů a v případě potřeby si mezi jednotlivými cykly dělejte přestávky, během nichž budete dýchat normálně. Až si na cvičení zvyknete, postupně zvyšujte počet cyklů na konečných 15.



## Dýchání proti proudu vzduchu

**Vilóma pránajáma** Toto cvičení rozvíjí vědomé dýchání a schopnost plně využít plíce. Vzhledem k tomu, že plníte plíce ve třech etapách, představujte si, že naplňujete sklenici vodou. Nejprve se zaplní spodní část, tedy dno, pak střední část, až nakonec naplníte sklenici po okraj.

### Nadechněte se po etapách

**1** Zaujměte pohodlnou pozici v sedu nebo v lehu. V duchu rozdělte plíce na tři části. Nadechněte se zhruba do jedné třetiny kapacity plic, v duchu nasměrujte vzduch tak, aby zaplnil jejich spodní část. Zatímco budete plnit vzduchem hrudník od nejnižších žeber po první třetinu hrudní kosti, břicho se bude zvedat. Po skončení úkonu si na 2–3 sekundy odpočíte.

**2** Pak se nadechněte do druhé třetiny plic, přičemž v duchu nasměrujte vzduch do střední části hrudníku včetně

boční a zadní části trupu. Hrudní kost se začíná zvedat. Na několik sekund si odpočíte – během každé pauzy vzduch prostupuje plícemi.

**3** Nyní se nadechněte a vyplňte vrchní třetinu plic. Hrudní kost se zvedá stále víc, až naplníte celou kapacitu plic. Hroty plic spočívají nad hrudní kostí, proto zaplňte i prostor pod klíční kostí. Jde o to, abyste se cítili nadechnutí „až po okraj“, ale způsobem, který v organizmu nevyvolává stres. Odstraňte veškeré napětí z oblasti hrdla. Dbejte, abyste

neměli pocit plné a těsné hlavy. Toto cvičení přináší užitek, cítíte-li se klidní a odpočatí. Jakmile se nadechnete do plné kapacity plic, na několik sekund si odpočiňte.

**4** Nyní jediným dlouhým a klidným výdechem vzduch uvolněte. Pro vzpomínání proveďte několik normálních nádechů a výdechů, pak opakujte.

### Vydechujte po etapách

**1** Vraťte se k přirozenému dýchání. Zkontrolujte tělo i mysl a veškeré napětí nechte odplynout.

**2** Nadechněte se jediným dlouhým, stabilním nádechem. Jakmile jsou plíce plné, na několik sekund si odpočiňte.

**3** Nyní vydechněte vzduch z dolní třetiny plic, aniž byste zároveň zpevňovali břišní svaly. Zatímco břicho klesá, zpevněte hrudní kost a ponechte ji zvednutou. Na několik sekund si odpočiňte.

**4** Uvědomte si existenci střední části plic a v průběhu druhého stadia částečně vydechněte, přičemž hrudní kost je stále zvednutá. Výdech musí být zcela klidný. Odpočiňte si, ale nenadechněte se.

**5** Nyní proveďte úplný výdech. V okamžiku, kdy jsou plíce téměř prázdné, uvolněte hrudní kost. Opatrně nechte zbylý vzduch vyjít z plic, nespěchejte. Jakmile jsou plíce prázdné, 2–3 sekundy v naprostém klidu odpočiňte.

**6** V okamžiku, kdy se plíce začnou dožadovat vzduchu, nadechněte se jedním dlouhým, klidným nádechem. Před opakováním cyklu uvolněte plíce několika normálními dechy. Odpočívajte v relaxační poloze v lehu na zádech (str. 310).





## Kovářský měch

**Bhastrika** Při této pránajámě je vzduch násilně vtahován do plic a z plic. Dochází k rozdmýchávání „plamene žaludečního ohně“ a spalování ápany (nahromaděného odpadu) v tlustém střevě.

**1** Než začnete, profoukněte nos nebo proveďte promývání nosu slanou vodou (str. 346). Pak zaujměte jakoukoli pohodlnou pozici v sedu se vzpřímenými zády. Sedací kosti tlačte mírně dolů, následkem čehož se páteř vznáší vzhůru.

**2** Zprudka se nadechněte nosem, zpevněte břicho a rychle vydechněte. To je jeden úplný cyklus kovářského měchu.



**3** Dech je při průchodu nosními dírkami slyšitelný a připomíná zvuk, jaký se ozývá, pumpujete-li kolo ruční hustilkou. Proveďte 10–20 cyklů nádechu a výdechu, s každým nádechem a výdechem rychle a rytmicky rozpínejte a zpevňujte břišní svaly.

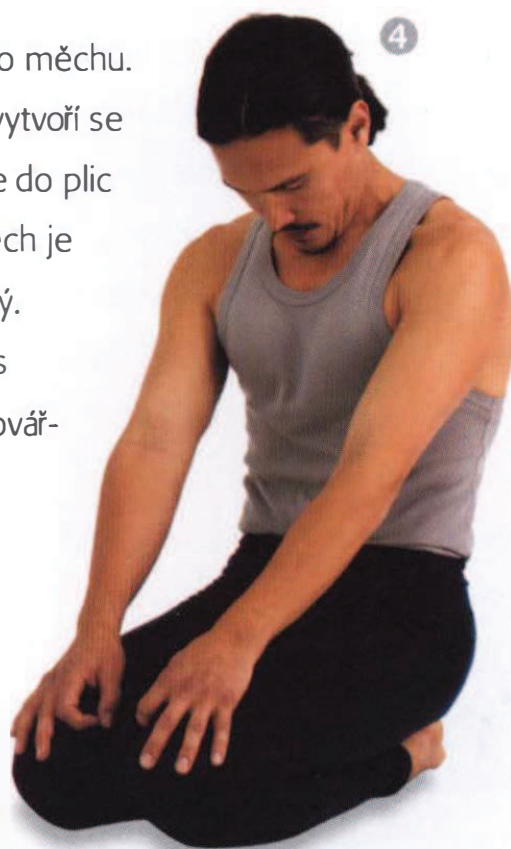
**4** Jakmile skončíte, provedte příjemně plný nádech. Praktikujte uzávěr brady (str. 340) a dolní uzávěr (str. 340), které zadrží pránu v těle, a na 30 sekund zadržte dech. Pak bandhy uvolněte a vydechněte. Provedte několik normálních dechů. Opakujte další dva cykly čítající 10–20 dechů. Až skončíte, lehněte si a odpočívajte v relaxační poloze v lehu na zádech (str. 310).

**5** Mírnější formou kovářského měchu je zářící lebka (*kaphála bháti*). Patří mezi krije, očistné techniky hathajógy.

Výdech je rychlý stejně jako u kovářského měchu. Jakmile jsou plíce násilně vyprázdněny, vytvoří se prázdný prostor, následkem čehož začne do plic samovolně proudit čerstvý vzduch. Nádech je v případě zářící lebky pomalý a nenucený. Praktikujte 10–30 dechů na jeden cyklus a mezi cykly odpočívajte stejně jako u kovářského měchu. Časem se propracujte k padesáti prudkým výdechům.

#### UPOZORNĚNÍ

Jste-li začátečníci a praktikujete kovářský měch, buďte velmi opatrní. Začněte jen s několika cykly a po týdny a měsíce postupně přidávejte. Cítíte-li závrať, vraťte se k běžnému dýchání, dokud se dech nevrátí do normálu. Spustí-li se vám z nosu krev, přestaňte cvičit. V žádném případě neprotikujte tuto pránažámu v období těhotenství nebo menstruace. Nepokoušejte se o ni ani tehdy, máte-li obtíže s nitroušním nebo nitroočním tlakem.





## Pohledy

**Drišti** Zatímco pránajáma bývá obecně praktikována se zavřenýma očima, ásany hathajógy se většinou cvičí s očima otevřenýma. Oči hrají pro řádné provádění ásany důležitou roli. Správně je využijete za pomoci techniky pohledů (drišti).

### Pohledy neboli drišti

Pojem drišti označuje devět bodů nebo směrů, kam jogín upírá během cvičení zrak. Každé pozici náleží odpovídající drišti. Využívání drišti pomáhá rozvíjet uvědomování. Drišti prostřednictvím soustředěného pohledu odvádí mysl směrem potřebným pro danou ásanu. Tím se zlepšuje koncentrace a následně také ovládnutí mysli.

Velkou část naší pozornosti zaměstnává to, co vidíme. Bylo by zajímavé předvádět některé namáhavé ásany se zakrytýma očima a zjišťovat, kolik energie

nám odvádějí oči a viditelný svět. Za nepřítomnosti jakékoli vizuální informace, kterou by bylo možno dále zpracovávat, naše oči „relaxují“, a tudíž uvolňují energii, kterou můžeme využít k dosažení pozice. V podstatě se dá říci, že se zavázanýma očima v ásaně snáze vydržíme po delší dobu (pokud se ovšem při provádění cviku nemusíme spoléhat na vizuální informace, jako např. při rovnovážných pozicích). Jakmile je náš pohled při cvičení jógy lapen do pasti vnějšího, vizuálního světa – zaujme nás souseď, zatřesený nehet, co se děje venku za

oknem – je to známka roztěkanosti a nedostatku vnitřního soustředění.

Jednoduché zahledění se určitým směrem umožňuje naší energii, aby se tímto směrem soustředila.

Bloumající zrak vytrhuje mysl z jednoty mysli, těla a ducha, která se během jógového cvičení utváří. Zaměření očí na jediný bod

pomáhá zlepšovat pozornost a podporuje vnitřní soustředění, nikoli těkání po vnějších podnětech. Využitím určitého drišti je možné dosáhnout vnitřního soustředění a klidu, přičemž oči mohou zůstat otevřené.

V tomto ohledu je drišti každé z pozic základem k pochopení samotné ásany, protože bez příslušné drišti by pozice nebyla úplná.

Drišti zahrnuje také anatomický aspekt. Ve většině předklonů v sedu kupříkladu hledíme na prsty u nohou, což nás podněcuje, abychom protáhli přední část těla víc, než kdybychom hleděli na pupek, což by nás svádělo k zakulacení zad. Pohled by měl zůstat poddajný a nezaujatý, jakoby netečný,

nebo jako byste se dívali skrze daný předmět. Samotný úkon – dívat se na něco – nesmí být nařízením, které mysl ukládá očím, neboť úkolem drišti je pomáhat napětí uvolňovat, ne je vytvářet. Proto je vhodné nácvič vhodné hledění postupně rozvíjet.



## P O K Y N Y

Toto je 9 bodů či směrů drišti:

1. Špička nosu
2. Palce u rukou
3. Třetí oko
4. Pupek
5. Vzhůru k obloze, jako byste se dívali „do neurčita“
6. Dlaně
7. Prsty u nohou
8. a 9. Vlevo do dálky, vpravo do dálky

# Symbols – mudry



Symbols neboli mudry jsou znaky, gesta nebo tělesné pozice, které způsobují změnu ve vitální síle těla.

Slovo *mudra* pochází ze sanskrtského výrazu pro „symbol“ a umožňuje nám směřovat pránickou životní sílu do různých částí těla tak, že tyto energie

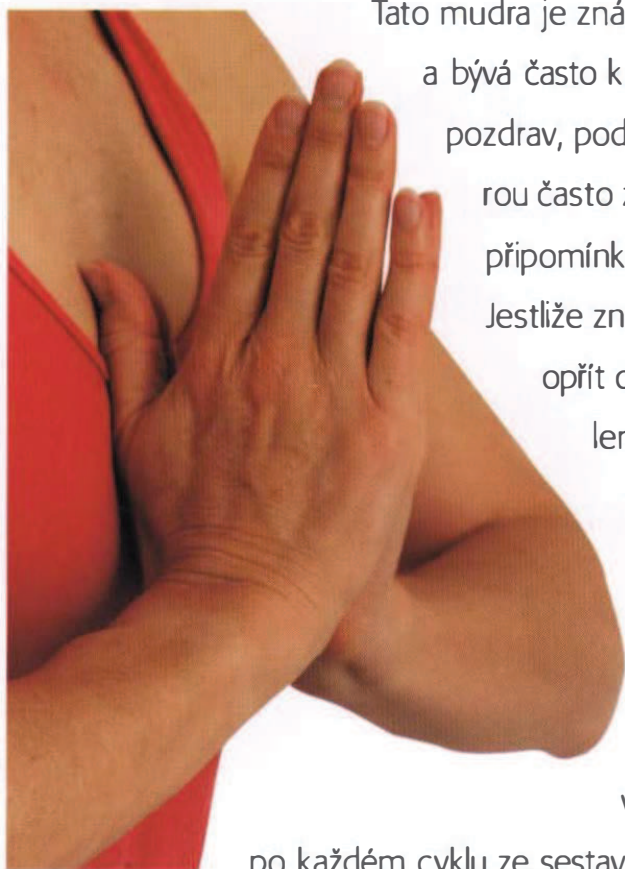


mohou být spoutány a uvnitř v těle využity. Dva směry dříšti jsou zároveň mudrami. Pohledy na špičku nosu (*agočárímudra*) a do středu čela mezi obočí (*šambhávímudra*) uklidňují nervovou soustavu a zvyšují koncentraci. Pokud některé ásany, např. kobra (str. 242), svíčka (str. 286) a pluh (str. 292), praktikujeme určitým způsobem, stávají se mudrami. Cvičení hathajógy podporuje pránu, a naučíme-li se uzavírat tuto energii za využití muder a bandh (str. 336), přinese nám cvičení mnohem větší užitek.

## Meditační mudry

Tato gesta rukou lze snadno kombinovat s jógovými pozicemi a často bývají využívána během dechových cvičení a meditací. Některé *hastamudry* jsou symbolické a reprezentují určité božstvo nebo vlastnost. Často vyžadují znalost systému čakr, indické ajurvédy, čínských akupunkturálních bodů, a dokonce astrologie. Obecně lze říci, že mudry působí prostřednictvím reflexních zón, jimiž jsou různé části dlaně spojovány s určitými částmi těla nebo mozku.

### Symbol prosebníka (andžalímudra)



Tato mudra je známá také pod názvem *atmandžalímudra* a bývá často k vidění v Indii, kde ji lidé používají jako pozdrav, poděkování, vyjádření úcty. Učitelé touto mudrou často zakončují jógový seminář. *Andžalímudra* je připomínkou, že se máte vrátit do vlastního středu. Jestliže znovu najdete stabilní polohu, můžete se opřít o klidnou, zdravou základnu. S touto myšlenkou může *andžalímudra* začínat i ukončovat vaši meditační seanci. Jemný tlak dlaní přiložených k sobě harmonizuje levou a pravou mozkovou hemisféru. Tlakem palců na hrudní kost sami sobě připomínáte, že máte během cvičení rozvíjet vlastnosti srdce. Zkuste tuto mudru zařadit

po každém cyklu ze sestavy pozdravu slunce (str. 40 a 42).

## Dhjánímudra

Tato mudra bývá používána při meditaci a rozjímání. Levá dlaň leží hřbetem na pravé, konečky prstů se dotýkají. Dlaně vytvářejí symbol prázdné misky, přístupné rozjímání.



## Bhamudry a bharamudry

Leží-li pravá dlaň hřbetem na levé a palce spočívají volně nad sebou, pak dlaně vytvářejí symbol dvojité misky, neboli *bhamudru*. (*Bha* označuje jeden z aspektů boha Šivy.) Leží-li levá dlaň hřbetem na pravé a palce spočívají volně nad sebou, jde o *bharamudru*, pojmenovanou po Šakti, Šivově manželce.



## Sanmukhimudra – zavírání šesti bran

Tato mudra dovoluje našim smyslovým orgánům odpočívat v hlubokém tichu poté, co jsme se zbavili vnějších rušivých podnětů a obrátili pohled dovnitř. Jakožto „symbol vnitřního zdroje“ je známa také pod názvem *jónimudra*. Posadte se do meditační pozice. Palci si ucpěte uši, čímž zabráníte přístupu zvuku. Oči zakryjte ukazováký, prostředníky se dotýkejte z boku nosních dírek a prsteníky a malíčky položte nad a pod rty, čímž symbolicky zakryjete ústa. Lokty jsou zvednuté. V *sanmukhimudře* dýchejte pravidelně a užívejte si hlubokého ticha. Až začnete pociťovat únavu, spusťte paže, zůstaňte tiše sedět a meditujte nebo rozjímejte. Chcete-li, aplikujte jemný, rovnoměrný tlak na obě nosní dírky, přičemž zchovejte prostor pro rovnoměrný proud vzduchu.



## Pránajámamudry – symboly užívané při dechových cvičeních

### Činmudra

Spojením konečku palce a ukazováku vytvoříte kroužek. Obměna: Špička ukazováku se dotýká kloubu v polovině palce. Zbývající tři prsty jsou rovné. V závislosti na přesné pozici ukazováku a podle toho, zda je ruka obrácená dlaní vzhůru nebo dolů, se gesto může nazývat *ásakamudra*, *džnánamudra* nebo *gjánamudra*, symbol

svobody. Palec v tomto případě symbolizuje Boží sílu, ukazovák pak lidské vědomí. Ten, kdo mudru provádí, vyjadřuje

záměr spojit individuální jedinečnost s kosmickým vědomím. Tato mudra mění dech, neboť podporuje břišní dýchání. Zatímco při *činmudře* spočívá ruka dlaní vzhůru, při *džnánamudře* leží dlaní dolů. Buddhisté tuto mudru nazývají symbolem rozpravy (*vitarkamudra*).



### Činmájamudra

Ukazovák a palec se dotýkají. Zbývající tři prsty pokrčte tak, aby se konečky dotýkaly dlaně. Tato mudra, jejíž název bývá překládán jako symbol manifestovaného vědomí, podporuje mezižební dýchání, a to rozpínáním bočních stran hrudníku a střední části trupu.

## Adhimudra

Sevřete ruku v pěst – nejprve pokrčte palec a ten pak zakryjte pokrčenými prsty. Tato mudra podporuje klavikulární dýchání, a to prostřednictvím rozpínání horní části plic. Mnozí jogíni snadno rozeznají rozdíl v dýchání bez použití muder a za použití zmíněných „dýchacích muder“ (*činmudra*, *činnámajamudra*, *adhimudra*), a to zvláště tehdy, sedí-li tiše a pečlivě sledují vlastní dech.



## Brahmamudra

Sevřete ruce v pěst stejně jako v předchozím případě a přiložte je klouby k sobě. Ruce přiložte dlaněmi vzhůru pod hrudní kost tak, aby spočivaly na stejné úrovni s bránicí. Malíčky se dotýkají břicha. Dotýkají se i klouby, čímž dochází k aktivaci všech energetických bodů dlaní. Tato mudra podporuje hluboké a plné dýchání. Při jejím použití pozorujte každý úplný nádech, který začíná v břiše, postupuje vzhůru a plní střední a boční části hrudníku, až nakonec zcela naplní oba plicní hroty nahoře pod klíční kostí. S výdechem si uvědomte jemnou stahující sílu, vznikající prouděním vzduchu z plic a nosními dírkami mimo tělo.



# Energetické uzávěry – bandhy



Rozmanité techniky hathajógy významně ovlivňují tvorbu a oběh pránické energie v těle. Bandhy představují prostředky kontroly a usměrňování této energie.

Slovo bandha znamená „zadržet“ nebo „uzavřít“, což velmi dobře vystihuje působení bandh: zadržují či uzavírají pránu. Pro pokročilejší

cvičení jógy mají zcela zásadní význam.

Bez nich nemůže být energie vytvořená cvičením správně využita. Všechny bandhy zahrnují svalové kontrakce. To však zdaleka není jejich jedinou vlastností a starověké jógové texty řadí bandhy k nejdůležitějším technikám hathajógy. Nezávisle na tom, zda doprovázejí pránajámu nebo jsou prováděny odděleně, bandhy ovlivňují vnitřní orgány, nervy a endokrinní žlázy. Pomáhají odstraňovat poruchy reprodukčních orgánů, močových cest, sexuální dysfunkce, obtíže se zády. Zotavují tělo po porodu.



## ▲ Břišní uzávěr

**Uddijána bandha** Slovo *uddijána* znamená „letět vzhůru“. *Hathajóga pradípika* říká, že velký pták Prána za použití bandhy vzlétá. *Uddijána bandha* na rozdíl od břišního uzávěru uzavírá energetické dráhy centrálního energetického bodu (*šušumna nádí*).

Břišní uzávěr je v podstatě vtažení břišních svalů pod pupkem a nad pupkem dovnitř. Provádí-li se samostatně, pak za úplného vydechnutí, kdy jsou plíce naprosto prázdné, čímž vzniká podtlak a břišní stěna se vyklene dovnitř a nahoru.

Mírnější variantu břišního uzávěru lze praktikovat s počátečním výdechem v pránajámě. Při provádění ásany stabilizuje stažení břišních svalů střed těla a chrání páteř. Při svém cvičení ásany můžete rozvíjet břišní uzávěr kontrolováním dolní oblasti břicha. Při nádechu nevysunujte podbříšek, ale soustřeďte se na to, aby

oblast mezi stydkou kostí a pupkem zůstala zatažená dovnitř.

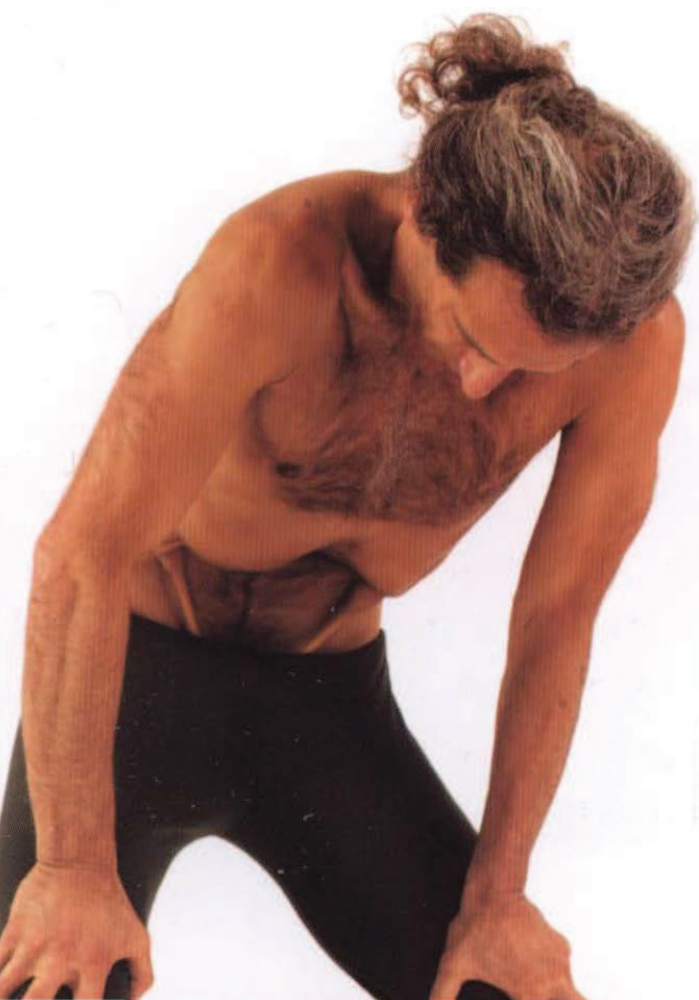
Praktikuje-li se břišní uzávěr samostatně, posiluje břišní orgány a podporuje trávicí proces. Představuje první krok k nácviku vlnění břicha (náulí, str. 348).

1 Při provádění plného břišního uzávěru se postavte do stoje rozkročného, chodidla jsou od sebe vzdálena na šířku stehen. Mírně pokrčte nohy v kolenou a předkloňte se. Dlaně opřete pevně o stehna, vtáhněte kostrč a zaoblete záda.



**2** Proveďte úplný výdech a zadržte dech. Bradu přitáhněte k hrudníku (toto je uzávěr bradou, str. 340). Ta ochrání hlavu před nadměrným tlakem.

**3** Dlaněmi tlačte na stehna. Bránci vtáhněte výš do hrudní dutiny tak, že břišní oblast vypadá, jako by byla vtažená dovnitř a vzhůru. Zpočátku je těžké oddělit pouze brániční sval. Časem však budete schopni rozlišovat a udržovat břišní stěnu, která je nasávána dovnitř a vzhůru k hrudní kosti, relativně uvolně-



### U P O Z O R N Ě N Í

Břišní uzávěr by měl být praktikován se zcela prázdným žaludkem. Provádějte jej ráno nalačno. Nezadržujte dech na příliš dlouhou dobu, jinak vyvoláte přílišné napětí a začnete lapat po dechu. Úplný břišní uzávěr by neměly praktikovat ženy v období těhotenství a menstruace.

nou. (Jogín na fotografii aktivuje také dolní uzávěr, str. 340, který zapojuje do činnosti povrchové šikmé svaly a vytváří dvě viditelné linie vystupující z břicha.) Při zádrži dechu ponechte hrudní kost zvednutou, jako byste se nadechovali. Vydržte několik vteřin.

**4** Než začnete lapat po vzduchu, uvolněte sevření břicha a pak se zvolna nadechněte. Postavte se vzpřímeně a proveďte několik normálních dechů. Opakujte třikrát.

## 1. Dolní uzávěr

### Múla bandha

Dolní uzávěr vzniká stažením hrázových svalů, které leží mezi konečníkem a genitáliemi. *Hathajóga pradípika* předkládá následující postup: „Patu přitiskněte na šourek, stáhněte konečník.“ Dolní uzávěr kontroluje ápanu, energii proudící směrem dolů, která sídlí v podbřišku, a tudíž brání práně unikat dolů. Dolní uzávěr bývá praktikován při cvičení aštangavinjásajogy (str. 385), kde pomáhá vytvářet vnitřní teplo.

Provádění této bandhy uvádí do rovnováhy sympatický a parasympatický nervový systém, zlepšuje stav reprodukčních orgánů a zvyšuje sexuální retenci mužů. Je známo, že dolní uzávěr silně ovlivňuje také psychiku, neboť aktivuje energii kundalini.

#### Technika

Při provádění dolního uzávěru je nutno stáhnout pánevní dno mezi konečníkem a genitáliemi a vtáhnout je dovnitř a vzhůru. Zpočátku bývá obtížné rozlišovat mezi análním svěračem, hrázovými svaly a svaly uvnitř pánevní dutiny. Při

počátečních pokusech bývá obvyklé vtahovat vzhůru zkrátka všechny jmenované svaly, ale časem se naučíte oddělovat a vtahovat pouze hrázové svaly. Toto se nejnázne provádí s výdechem. Cvičte nejprve v sedu, pak začněte dolní uzávěr zařazovat při předklonech a pozicích ve stoji. Časem se naučíte používat tento uzávěr ve všech jógových pozicích.

## 2. Uzávěr bradou

### Džalandhára bandha

Uzávěr bradou (obr. vpravo na protější stránce) je třetí nejdůležitější bandhou. Reguluje tok prány v oblasti hrdla. Podle *Hathajógy pradípiky* „uzávěr bradou hubí stáří a smrt a zabraňuje nekteru proudit dolů do ohně života“. Text dále praví, že by zmíněný uzávěr měl být používán na závěr nádechu (púrika). Uzávěr bradou má zásadní význam při každém cvičení pránajámy, kdy dochází k zadržení dechu (kumbhaka). Tato bandha pak reguluje tok prány do hlavy, zabraňuje bolestem hlavy, roztřákanosti a mnohým obtížím očí, hrdla a uší, které by se jinak mohly rozvinout.

### Technika

Uzávěr bradou provádějte skloněním brady do jamky mezi klíčními kostmi. Současně protáhněte zadní stranu krku. Tím se mění tvar hrdla a zpomaluje dýchání směrem dolů. Dbejte, aby krk

zůstal přirozeně ohnutý, nesklánějte jej násilně, nevytvářejte jakýkoli tlak.

## 3. Velký uzávěr

### Mahá bandha

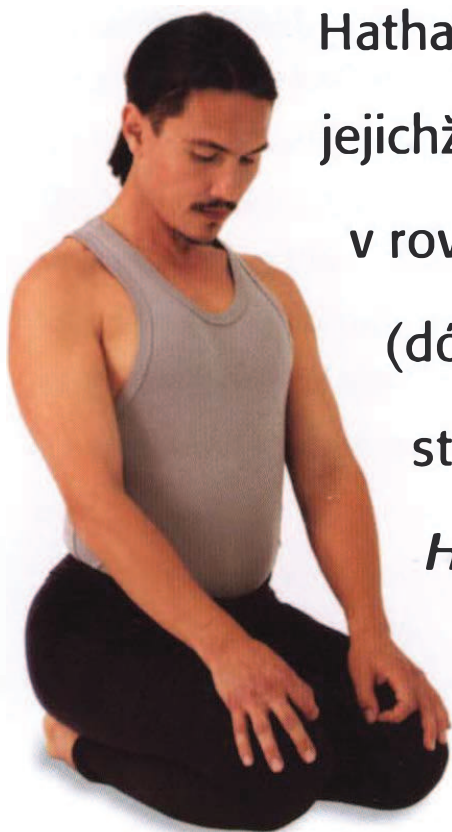
Velký uzávěr (také na obrázku vlevo) je propojením předcházejících tří bandh. Lze jej provádět během pránajámy a poslouží také jako příprava k meditaci.

### Technika

Praktikujte několik cyklů hlubokého dýchání, např. dýchání se staženými hlasivkami (str. 322). Pak provedte úplný výdech. Aktivujte dolní uzávěr (str. 340), břišní uzávěr (str. 338) a uzávěr bradou (str. 340). Po několika vteřinách bandhy uvolněte, zvedněte bradu a zhluboka se nadechněte. Opakujte několik cyklů.



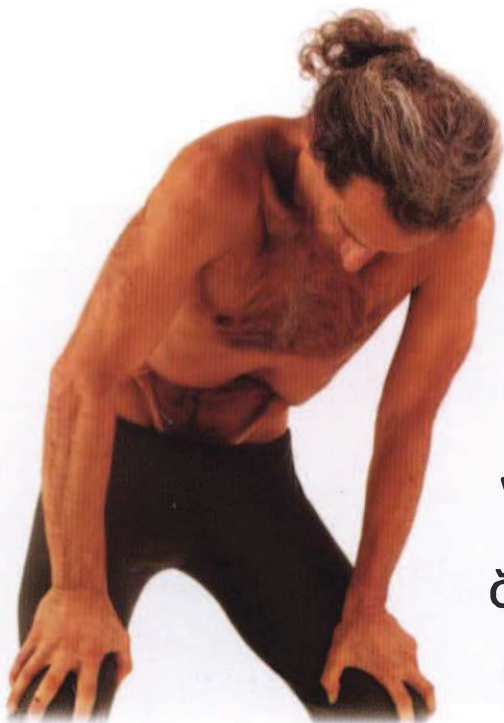
# Očistná jógová cvičení – krije



Hathajóga nabízí cvičení zvaná krije, jejichž úkolem je očišťovat tělo, udržovat v rovnováze tři tělesná rozpoložení (dóši) a zajišťovat dobrý zdravotní stav. Dvě klasické knihy hathajógy, *Hathajóga pradípika* a *Ghéranda samhíta*, popisují šest krijí.

Čtyři z nich – zářící lebka (str. 327), fixace pohledu (str. 344), promývání nosu slanou vodou (str. 346), vlnění břicha

(str. 348) – jsou popsány v této knize a můžete se jim bezpečně naučit i bez vedení učitele. Zbývající dvě cvičení vyžadují osobní instrukce. Prvním z nich



je dháuti, cvičení na pročištění žaludku vodou nebo za pomoci tenkého proužku látky, druhým je vasti (či basti), cvičení k pročištění tlustého střeva vodou nebo vzduchem.



## Fixace pohledu

Trátaka Podle *Hathajógy pradípiky* fixace pohledem „léčí neduhy“ očí a odstraňuje únavu. Mimoto napomáhá soustředění mysli, zlepšuje koncentraci a přináší uklidnění. Díky zmíněným účinkům je velmi dobrou přípravou k meditaci. Pokud to jde, provádějte toto cvičení v zatemněné místnosti.

1 Zapalte svíčku nebo olejovou lampu a postavte ji na nízký stolek tak, aby byla ve stejné úrovni s očima. Posadte se na podlahu do pohodlné

meditační pozice. Svíčka bude zhruba ve vzdálenosti jednoho metru před vámi. Narovnejte záda, uvolněte ramena.

### P O K Y N Y

V Indii se při fixaci pohledem využívá plamenné malé olejové lampy, která je stabilnější než svíčka. Fixaci pohledem neprovádějte ve skupinách. Za ohnisko soustředění můžete zvolit i jiný objekt, např. duchovní symbol, kresbu nebo jiný předmět, který pro vás má zvláštní

význam (nepoužívejte však zrcadlo). Jakmile si vyberete předmět, jehož přítomnost je vám milá, už jej neměňte. Zůstaňte mu věrni a používejte jej k rozvíjení cvičení.

---

ÚČINKY: Pročišťuje zrak.

**2** Předem rozhodněte, jak dlouho budete hledět do plamene.

Zpočátku přichází v úvahu 30, 40, 50 nebo 60 vteřin. Během cvičení sice nemůžete pohlédnout na hodiny, ale i tak se snažte určenou dobu vydržet. Jedině tak bude cvičení rozvíjet vaši duševní vyrovnanost a vnitřní pružnost. Zpočátku bude jistě obtížné hledět do plamene bez jediného mrknutí déle než jen několik okamžiků, ale časem se situace o poznání zlepší. Po týdnech cvičení postupně prodlužujte dobu fixace od jedné do tří minut.

**3** Dívejte se do plamene klidně, nemrkejte ani nepohybujte očima.

Soustřeďte pozornost výhradně na plamen. Je možné, že vám začnou slzet oči nebo se obraz začne deformovat.

To je zcela normální.

Zůstaňte klidní a potlačte potřebu mrknout. Jakmile doba cvičení uplyne, jemně zavřete oči.

**4** Zatímco budete mít oči zavřené, může se objevit přetrvávající vjem, paobraz plamene. Pozorujte jej vnitřním okem, jako bod, na který se soustřeďujete v meditaci. Když zmizí, opakujte další cyklus fixace pohledem.

**5** Na závěr třetího cyklu silně promněte dlaně o sebe, až se vytvoří teplo. Pak zakryjte oči miskami z dlaní a nechte je relaxovat v uklidňující temnotě.





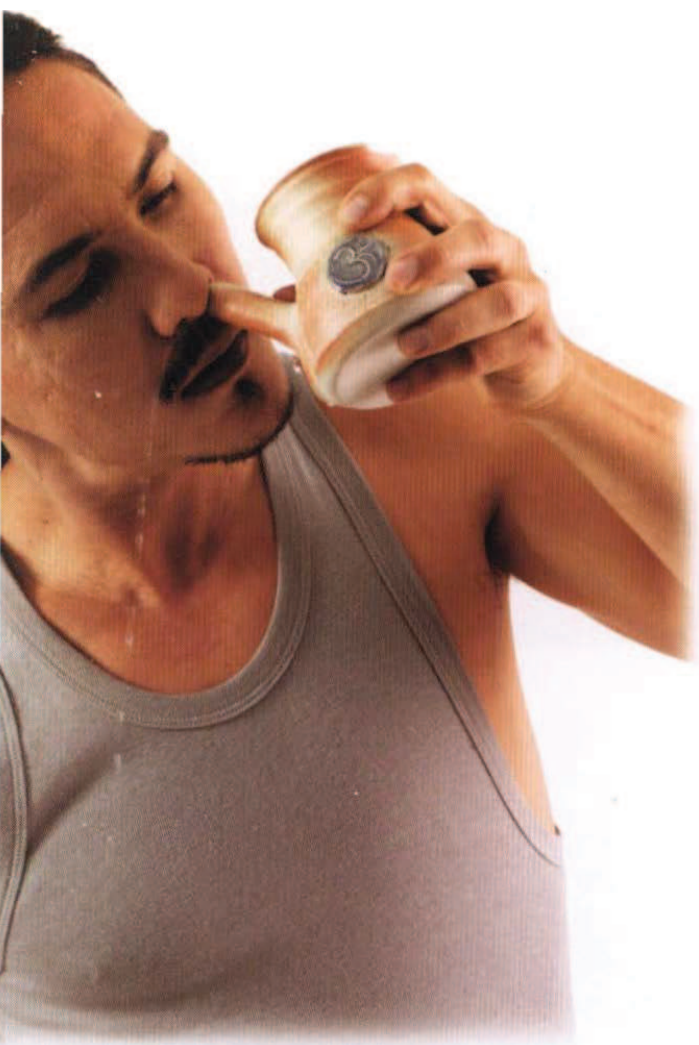
## Promývání nosu slanou vodou

Džala néti *Hathajóga pradípika* praví, že néti „čistí lebku, ostří pohled a zbavuje nemoci, které sídlí nad rameny“. Mimoto odstraňuje prach a zabraňuje městnání hlenu v nosních dutinách. Žijete-li v prašném a znečištěném životním prostředí, vyplatí se provádět toto cvičení každý den.

Při promývání nosu nalijeme vodu do jedné nosní dírky a druhou ji necháme dírkou vytéci. Nepotřebujeme k tomu nic než néti nádobku, kterou lze koupit v obchodech pro vyznavače jógy a v některých prodejnách se zdravou výživou. Néti nádobky jsou opatřeny speciální hubicí, která snadno vklouzne do nosní dírky tak, že do ní můžete nalít vodu a nerozlévat ji kolem. Pokud nemáte zmíněnou nádobku k dispozici, použijte plastový kelímek s hubičkou, např. takový, v jakých se prodávají hořčice nebo dresinky.

1 Néti nádobku naplňte teplou slanou vodou. Nakloňte se nad umývadlem a skloňte hlavu k jedné straně. Uvolněte se, dýchejte ústy a opatrně nalévejte slanou vodu do vrchní nosní dírky. Úkon je snazší, než se zprvu zdá. Jde o zcela pasivní činnost a vše potřebné zařídí zemská přitažlivost. Voda proteče kolem nosní přepážky a druhou nosní dírkou vyteče ven. Dýchejte ústy, ne nosem. Až bude nádobka prázdná, profoukněte nos. Pak nádobku znovu naplňte, nakloňte hlavu na druhou stranu a stejný postup zopakujte také u druhé nosní dírky.





2 Až skončíte s promýváním, je nutné nosní dutiny řádně vysušit.

Předkloňte se, prsty pravé ruky uzavřete levou nosní díрку a profoukněte nos několika mocnými výdechy, stejně jako v případě zářící lebky (str. 327). Stejný postup opakujte u druhé nosní dířky a pak profoukněte obě dířky najednou.

## P O K Y N Y

Dbejte, aby voda byla přiměřeně slaná – osmotický tlak vody je stejný jako v případě tělesných tekutin. Použijte tedy 1–2 čajové lžičky soli na 1 l vody. Příliš málo nebo naopak příliš mnoho soli vyvolává nepříjem-

né pocity a může způsobit slzení očí nebo krvácení z nosu. Voda by měla mít tělesnou teplotu, ale může být i mírně chladnější.

---

ÚČINKY: Pročišťuje.

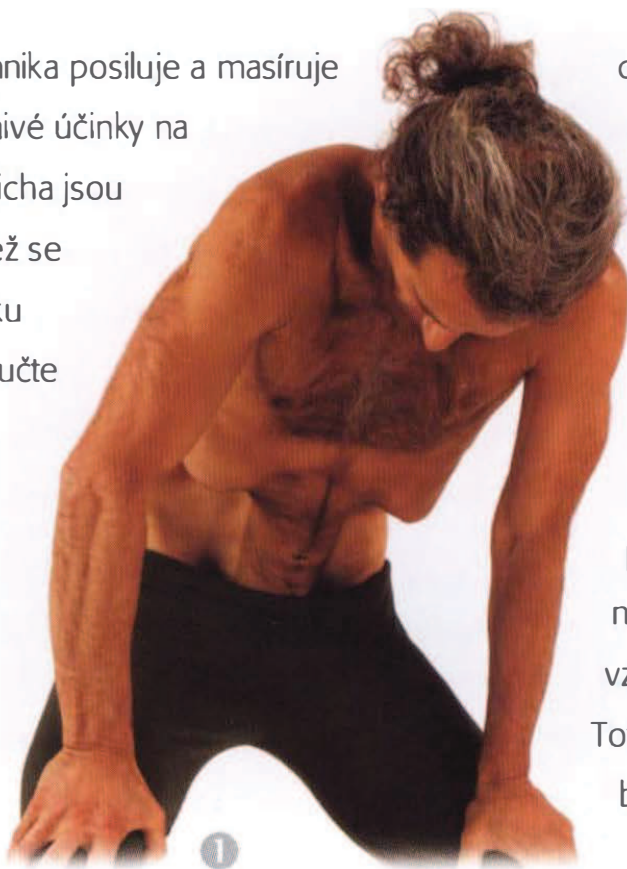
## Vlnění břicha



Náulí Vlnění břicha podle *Hathajógy prádí-piky* „rozdmýchává žaludeční oheň, zlepšuje trávení a odstraňuje veškeré neduhy“. Zařazujte je na začátek ranního cvičení. Tato krije posiluje břišní svaly a masíruje břišní orgány a její příznivé vlastnosti by neměly být podceňovány.

Tato očistná technika posiluje a masíruje břišní svaly. Příznivé účinky na zdravotní stav břicha jsou jednoznačné. Než se pustíte do nácviku vlnění břicha, naučte se provádět břišní uzávěr (str. 338).

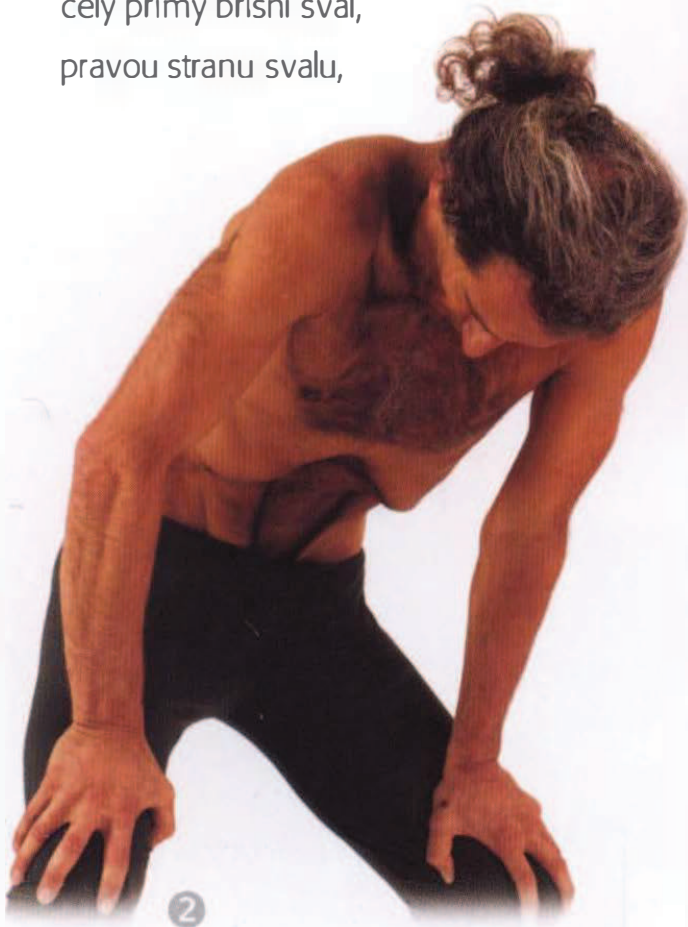
**1** Vytvořte břišní uzávěr. Břicho je vtažené



dovnitř, brada také tlačí dovnitř. Pevně se opřete dlaněmi o stehna a vysuňte přímý břišní sval (spojující hrudní kost se stydkou kostí). Uvolněte břišní sval, pak celé břicho. Mírně se nadechněte a postavte se vzpřímeně. Odpočivejte. Toto je první stadium, které byste měli zvládnout, než se pustíte do nácviku

další části. Často trvá dost dlouho, než se adept jógy naučí oddělovat správné svaly, ale věřte, že vytrvalost se vyplatí.

**2** Druhé stadium: Opřete se pouze o pravou dlaň, čímž zřetelně vystoupí pravá strana přímého břišního svalu. Mírně se zhoupněte v bocích doleva a pak se opřete pouze o levou dlaň, čímž zřetelně vystoupí levá strana svalu. Časem se naučíte postupně nechávat vystupovat levou stranu svalu, celý přímý břišní sval, pravou stranu svalu,



### UPOZORNĚNÍ

Vlnění břicha by mělo být prováděno se zcela prázdným žaludkem. Nejvhodnější doba k provádění této krije je ráno před snídaní. Nezadržujte dech na příliš dlouhou dobu, mohli byste vyvolat křeče a začít lapat po vzduchu. Nádech by měl být dlouhý, klidný, nenásilný. Stejně jako plný břišní uzávěr ani vlnění břicha by neměly praktikovat ženy během menstruace a těhotenství. Ti, kdo trpí zánětlivými procesy břišní dutině nebo jinými břišními obtížemi, by se měli poradit se zkušeným učitelem.

**ÚČINKY:** Pročišťuje.

celý přímý břišní sval atd. Tento postup vytvoří vlnitý pohyb břišní stěny, který masíruje břišní orgány. (Tomuto cvičení se někdy přezdívá „jógová pračka“.) Praktikujte 3–5 cyklů. Mezi cykly odpočívajte ve stoji vzpřímeném a podle potřeby se vydýchejte. Po skončení cvičení relaxujte.



Část třetí

# Jóga se speciálním zaměřením

---



## Úvod

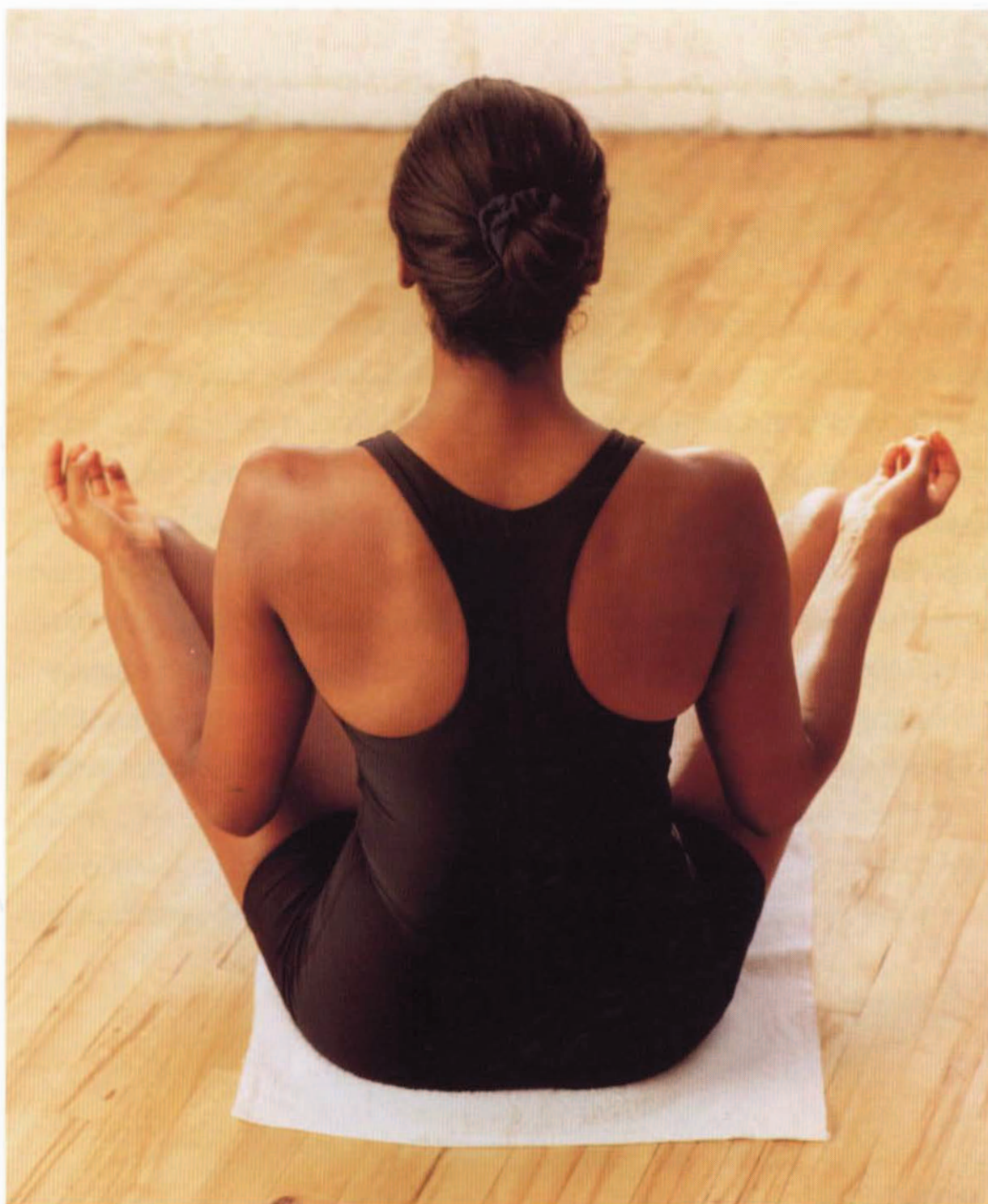
Jóga není režimem s pevně danými pravidly, která platí vždycky a pro každého. Tradiční indický mistr jógy běžně dával každému žáku individuální pokyny. Každému jednotlivci se věnoval jako individualitě a bral v úvahu všechny zvláštnosti a potřeby, ať šlo o roztěkanou mysl, přetrvávající zdravotní potíže nebo jednoduše o udržení dobrého zdravotního stavu.

Časem získáme pro každou pozici intuitivní cit. Okusíme, jak chutnají jednotlivá cvičení, a pak budeme schopni měnit kombinaci svých jógových přísad, až dospějeme k té, která nejlépe vystihuje naše záměry.

Jóga má kořeny ve východním myšlení, každou individualitu považuje za mnohem více než jen za pouhou mysl obývající tělo. Uznává pět obalů, zvaných kóši. Jde o následující dimenze (v pořadí od nejhrubší po nejjemnější): 1. fyzické tělo; 2. pránické tělo; 3. mentální a emocionální tělo; 4. dimenze moudrosti. Pátou kóšou je dimenze spirituální blaženosti, odkud přijímáme smysl pro jedinečnost či vyniknutí. Východní myšlení zastává názor, že žádná dimenze nemůže být nezávislá na druhé. Jakákoli nerovnováha se může projevit v rovině svého vzniku, ale i jinde. Toto pojetí člověka coby multidimenzionální bytosti získává na Západě stále větší podporu.

Jóga je vynikající holistickou terapií a dokáže znamenitě navracet ztracenou rovnováhu. Ve snaze harmonizovat části, které tvoří naši bytost, jóga účinně spojuje veškeré základy pod paradigmatem tvořeným tělem, myslí a duchem.

Kombinace jógových cvičení bude zaměřena na každou kóšu. Na fyzické úrovni můžete praktikovat ásany a jógové krije a dodržovat správnou životosprávu. Pránajáma a krije zacházejí s vitální silou. Mentální, emocionální a rozumová kóša těží z praktikování bystrého úsudku, analýzy, učení, zkušeností, meditace a zbožných aspektů jógy, jakými jsou monotónní prozpěvování a obracení myšlenek k Bohu. Kóšu blaženosti nasytíte praktikováním relaxace a meditace.



*Cvičení jógy sestává z kombinace přísad, které lze měnit v závislosti na záměru.  
Mohou nastat i speciální stavy, které je zapotřebí vyřešit.*

## Jóga k odstranění stresu

Uvědomujete si, kdy jste si naposledy stěžovali, že nejste v pohodě? Většina z nás si posteskla nanejvýš před několika hodinami, dny nebo týdny. V dnešní době čelíme každodenně celé kaskádě potencionálních stresových faktorů. Přecházením ulice v dopravní špičce nebo třeba jen pouhým sledováním televizního zpravodajství informujícího o nejnovější tragédii odsuzujeme nadledvinky k práci přesčas. Život v adrenalinovém zmatku neprospívá tělu, zatěžuje duši a ochlazuje emoce. Není to nijak zábavné, a proto musíme hledat způsoby, jak situaci čelit. Jóga uvolňuje, jsme-li nervózní, a pomáhá nám zbavit se stresu.

Vynikající způsob, jak fyzickou cestou odstranit duševní napětí, je cvičení ásan. Soustředíme-li se během provádění jakékoli ásany na uvědomování vlastního těla, dosáhneme kýženého duševního odpočinku od běžných starostí. I to je jedním z důvodů, proč se jogíni cítí po cvičení tak svěží. Pro odstranění fyzické i duševní únavy pomáhá následující sestava ásan, které se praktikují pomalu, uvolněně. Tyto pozice otevírají tělo a skýtají nervové soustavě příležitost k odpočinku. Umožní vám znovu „dobít baterie“ bez použití energie. Kromě odbourávání stresu pomáhají vytvářet zásoby energie během chronických nemocí, v období menstruace nebo zkrátka kdykoli zatoužíte po osvěžení. Kromě nových pozic uvedených v této části knihy (str. 356) najdete v předchozím



Plný jógový dech, str. 316



Pozice uzavřená roznožka v lehu, str. 136



oddíle mnohé další regenerační ásany, které lze zařadit jako součást rutinního cvičení.

Příklad rutinní sestavy cviků: Soustředění s plným jógovým dechem (str. 316), uzavřená roznožka v lehu (str. 136), hrdina v lehu s oporou (str. 272), dítě (str. 100) nebo embryo (str. 103), uvolněný hluboký předklon ve stoji (str. 313), krokodýl (str. 246), záklon s oporou (str. 356), pluh s oporou (str. 292), obrácená pozice (str. 280), výkrut břicha s oporou (str. 190), regenerační předklony (str. 357) a další varianty předklonů s oporou (viz též str. 357). Pro lepší zvládnutí fyzického i duševního napětí pokračujte relaxační polohou v lehu na zádech (str. 310), pro zklidnění nervů praktikujte dýchání se střídavým uzavíráním nosních dírek (str. 320) a bzučivé dýchání (str. 318). Pro celkové navrácení ztracené rovnováhy zařadte meditaci.

Pozice pluhu, str. 292



## Dítě s oporou Šálamba balásana

Provedte sed v kleku na patách s palci

u sebe a kolena široce od sebe. K tříslům položte podhlavník nebo srolovanou přikrývku.

Trupem na tuto podložku nalehněte –

měla by být tak vysoká, aby tělo

leželo rovnoběžně s podlahou, a dostatečně dlouhá, aby podepírala také hlavu. Paže položte po stranách, lokty jsou v jedné linii s rameny. Tvář ležíte na podložce. S každým nádechem procítujte příjemný tlak, který vyvíjí břicho na podložku, čímž se mu dostává užitečné masáže. V pozici setrvejte 3–5 minut, potom napětí uvolněte.



## Záklon s oporou Šálamba úrdhva mukha šalambhásana

Sedněte si na dva překřížené podhlavníky nebo podobnou podložku složenou ze srolovaných přikrývek. Pokrčte kolena, chodidla položte na podlahu. Položte se zády na podhlavník tak, že ramena a hlava spočívají na podlaze.

Nohy narovnejte co nejpohodlněji. Okolo stehien můžete ovinout měkký pásek, který je udrží na místě.

Nejvyšší bod oblouku představují kyčelní kosti. V pozici setrvejte

2–8 minut. Při návratu z pozice

se překulte z podhlavníků

na stranu.



## Zkrut s oporou Šálamba džathara parivartanása

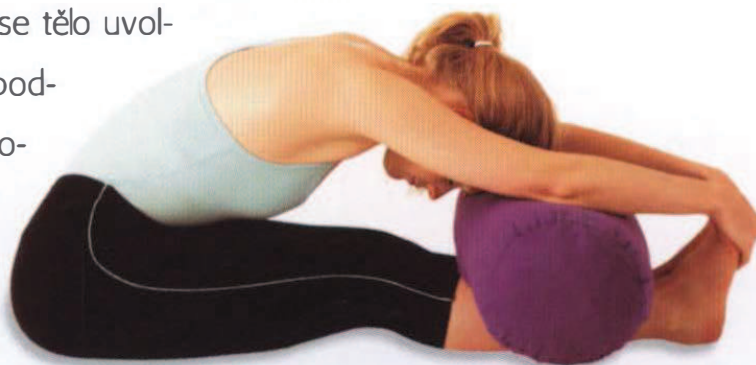
Klekněte si pravým bokem k podhlavníku, chodidla míří vlevo. Dlaně položte po stranách podhlavníku, trup vytočte tak, že hrudní kost leží rovnoběžně s podhlavníkem. Tělo spočívá na podhlavníku, předloktí na podlaze. Hlavu obraťte opačným směrem, než míří nohy. Pro důkladnější zkrut posuňte vrchní nohu po podlaze směrem od boků. V pozici setrvejte nejvýše 6 minut, pak opakujte na druhou stranu.



## Regenerační předklony

Stejným způsobem můžete použít podporu při provádění mnoha dalších předklonů: Předklon v sedu s pokrčenou nohou (str. 122), předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene (str. 114), švec (str. 134), roznožka v sedu (str. 130), protažení stranou v sedu (str. 132). Pro tento předklon (*Šálamba paščimottanása*, obr. dole) zaujměte pozici v sedu s nohama u sebe. Na nohy položte podhlavník do takové výše, aby poskytoval oporu hrudníku i tváři. Pohodlně opřete ruce. Cítíte-li, že trup je příliš natažený, položte na podhlavník ještě polštářky, aby čelo leželo výše.

Po nějaké době strávené v pozici se tělo uvolní a zjistíte, že můžete posunout podhlavník směrem k chodidlům a protáhnout tělo víc do délky. Vydržte 1–2 minuty.



## Jóga jako léčebný prostředek

Náš vnitřní svět čelí neustálé vzájemné interakci s okolím; žijeme ve stavu neustálé změny. Vzhledem k tomu, že se jako lidské bytosti neustále vyvíjíme, potřeby každého z nás se den ode dne mění. Následující cvičení považujte za ingredience k léčení, nikoli za úplný recept na zdraví. Vhodnost a účinnost pozic závisí na celé řadě faktorů a vždy je dobré poradit se s jógovým terapeutem nebo zkušeným učitelem.

### Speciální využití jógy

**Nervozita.** Uvědomělé dýchání odpoutává myšlenky od starostí a vrací vás do přítomného okamžiku. Vracejte se k vlastnímu dechu několikrát denně. Ásany jsou báječným způsobem, jak fyzicky zbavit tělo stresu a pročistit hlavu. Cvičte s otevřenými očima; uvědomujte si celé tělo a praktikujte dýchání se staženými hlasivkami (str. 332). Po provedení ásany se po delší dobu uvolňujte v relaxační poloze v lehu na zádech (str. 310) a každý den praktikujte pránajámu a meditaci.

**Artritida.** Jóga může přechodně způsobovat bolesti, neboť vyžaduje větší pohyblivost kloubů. Drobné potíže jsou krátkodobě přijatelné a jsou znamením postupného uvolňování kloubů. Jde o to nedovolit, aby se bolest stala neúnosnou, a nezapomínat, že práh bolesti se den ode dne mění. Zpočátku cvičte pozice pro rozhýbání kloubů. Pokud v pozici vydržíte jen s obtížemi, setrvejte v ní po kratší dobu, než doporučují cvičební instrukce. Místo toho zlepšujte hybnost kloubů plynulým předcházením do pozice a z pozice. V případě potřeby použijte oporu.

**Astma.** Mnozí lidé využívají jógu k léčbě astmatu. Prospěšné jsou záklony, protože zvedají a otevírají hrudník a podporují plné dýchání. Pozor, při předklonech neklesajte prudce hrudníkem. Společně s ásany praktikujte dýchání se staženými hlasivkami (str. 332).

### Další doporučené pozice

Svíčka (str. 286, pluh, str. 292), plný dech na 4–10 dob (str. 316), bzučivý dech (str. 318), dýchání se střídavým uzavíráním nosních dírek (str. 320)

### Cviky na rozhýbání

Kočka (str. 32), kobra (str. 242), plný dech (s delším výdechem než nádechem, str. 316), bzučivý dech (str. 318), meditace

## Speciální využití jógy

**Cvičení pránajámy** mění zacházení s dechem a pomáhá rozvíjet dlouhý výdech.

**Bolesti zad.** Bolesti zad mohou mít nejrůznější příčiny, proto uděláte nejlépe, necháte-li lékaře stanovit správnou diagnózu a pak se poradíte o vhodných cvicích se zkušeným učitelem. Můžete začít nepříliš náročnými pozicemi ve stoji a dechovým cvičením. Jakmile toto zvládnete, zařaďte pomalé záklony, mírné zkruty a předklony v sedu. Praktikujte cviky posilující břicho, protože právě ty ochraňují záda. V relaxační poloze v lehu na zádech pokrčte kolena nebo je podložte podhlavníkem. (Viz také vyhrželé ploténky, str. 361).

**Karcinom.** Pomozte tělu, aby se samo regulovalo a zvyklo si na životní styl pokud možno bez chemikálií a bez stresu. Zvolte cvičení, která vás přimějí přirozeně přejít na životní styl podporující zdravé tělo i ducha. Vyberte si vyrovnanou sestavu ásan se spoustou času pro relaxaci, pránajámu a meditaci, která vám na cestě životem pomůže zvládnout fyzické i duševní těžkosti.

**Budování sebedůvěry.** Záklony zvedají srdeční centrum a snižují introverzi. Stoj v rovnovážné pozici vám dodá sebevědomí k pevnému postoji na zemi. Meditace umožní poznat sebe samé. Zvyknete-li si na pravidelné, řádné cvičení, budujete vlastní sebedůvěru.

**Zácpa.** Provádějte sestavu pozdrav slunci (str. 40), jejíž prvky podporují střevní peristaltiku. Předklony a zkruty, kdy na břicho tlačí jiná část těla, masírují trávicí soustavu a podporují vyměšování. Také obrácené pozice uvádějí věci do pohybu. Před cvičením a po něm dodejte tělu dostatek tekutin. Každé ráno praktikujte zářící lebku (str. 345) a vlnění břicha (str. 348).

**Deprese.** Během cvičení ásan mějte otevřené oči, což vám pomůže setrvat v přítomném okamžiku. Do každé pozice zapojte všechny části těla a procítujte, jak se tělo i mysl probouzejí. Nesetrvávejte příliš dlouho v předklo-  
nech, protože předklony nás vybízejí, abychom nahlédli do vlastního nitra. Praktikujte záklony, a to každý den, i kdybyste měli cvičit jen krátce. Nabízejí se také nejrůz-

## Další doporučené pozice

Předklon k zemi s roznožkou (str. 66), obrácený příjemný sed (str. 180), loďka ve zjednodušené podobě (str. 178), výkrut břicha (str. 190) s pokrčenými koleny, kobylka (str. 238), uvolněný předklon v sedu (str. 313), břišní uzávěr (str. 338), dolní uzávěr (str. 340)

Svíčka (str. 286), pluh (str. 292), regenerační jóga (Viz Jóga k odstranění stresu, str. 354)

Bojovník 1 (str. 60)

Obrácené protažení stranou (str. 82), obrácený předklon stranou hlavou ke kolenu (str. 17), poloviční Matsjendrova poloha (str. 182), mudrc s uzavřením/ve zkrutu B, C, a D (str. 184, 198 a 200), luk (str. 252), svíčka (str. 286) a její varianty

## Speciální využití jógy

nější způsoby meditace, dbejte však, aby vám zvolený způsob vyhovoval, jinak se situace může ještě zhoršit.

**Cukrovka.** Zkruty a záklony posilují činnost slinivky břišní. Jógové ásany obecně podporují nervovou soustavu, zlepšují krevní oběh a celkovou tělesnou vitalitu.

**Starší lidé.** Přestože ve starším věku není tělo při cvičení tak perfektně napnuté jako na fotografiích v knize, cviky rozhodně přinášejí užitek. Praktikujte rozhýbávací cviky. V pozicích nesetrvávejte dlouho, místo toho cvičte plynulé přecházení do pozice a z pozice, čímž rozvíjíte hbitost, sílu, pružnost. Cvičte rovnovážné pozice ve stoji, zabráníte tak pádům. V případě potřeby využijte opory, např. pro lepší udržení rovnováhy se lehce dotýkejte stěny. Zkruty a předklony můžete cvičit v sedu na židli, nakloněním přes opěradlo židle vytvoříte svou vlastní variantu záklonu. Relaxaci, pránajámu a meditaci můžete praktikovat bez ohledu na zdravotní kondici.

**Zvětšená prostata.** Podporujte vitalitu pánevní oblasti – cvičte uzavřenou roznožku v lehu (str. 136) a předklony. Obrácená pozice (str. 280) pomáhá odstraňovat menší bloky.

**Únava očí.** Práce s počítačem vyžaduje soustředění na bod umístěný stále stejně daleko od očí. Během dne se v pravidelných intervalech zahleďte za monitor počítače. Řiďte se doporučenými body a směry pohledu, uvedenými v Pokynech u každé pozice (mimoto viz dříšti, str. 328). Při provádění jakékoli pozice „cvičte“ také s očními bulvami – vytáčíte-li trup vpravo, dívejte se co nejvíce doprava, při záklonech upřete pohled do neurčita, tzn. co nejvíce do dálky. Oči pročišťuje fixace pohledem (str. 344). K mání je také dostatek knih s návody, jak přirozenou cestou zlepšit zrak, a v nich najdete rovněž jógové oční cviky.

**Únava duševní i fyzická.** V tomto případě je vhodné provádět nenáročné obecně zaměřené cviky, které zapojují všechny části těla. Pro povzbuzení unavené mysli se hodí sestava pozdrav slunci (str. 40), která rozhýbává tělo a podporuje pravidelné dýchání, jež násled-

## Další doporučené pozice

Mudrc s uzavřením/ve zkrutu B, C a D (str. 184, 198, 200), výkrut břicha (str. 190), luk (str. 252), můstek s oporou (str. 260)

Luk (str. 252) a další záklony prováděné v lehu na břiše

## Speciální využití jógy

## Další doporučené pozice

ně napomáhá celkovému okysličování těla. Záklony a obrácené pozice projasňují mysl. Čím víc se duševně zapojíte do činnosti, kterou právě provádíte, tím lépe. Strávíte-li 20 minut denně v relaxační poloze v lehu na zádech (str. 310), naberete více sil, než když si zdřímnete. Polohu provádějte v lehu na podlaze zakrytí lehkou pokrývkou nebo šátkem – v posteli byste usnuli. Uvolněte se, načerpejte fyzické síly v předklonech (hrudník zkuste položit na podhlavník) a v relaxační pozici v lehu na zádech. Načerpejte energii za pomoci *pránajámy*. Pokud vás únava přepadá náhle nebo nemůžete zjistit příčinu, poraďte se s lékařem.

**Zvýšená teplota.** Máte-li teplotu, nepraktikujte ásany. Cvičení *pránajámy* popsaná v této knize mohou tělesnou teplotu zvyšovat, proto není vhodné je provádět v horečce. Praktikujte relaxaci a meditaci, dokud nemoc nepoleví. Pak se můžete vrátit k ásánám, přičemž pro začátek zařaďte regenerační jógové ásany (str. 354).

**HIV pozitivita.** Viz instrukce uvedené pod heslem *karcinom* a *podpora imunity*.

**Vyhřezlá ploténka.** Při potížích s ploténkami jóga účinně pomáhá. Léčení však vyžaduje čas a trpělivost. Zpočátku byste neměli praktikovat předklony, protože při nich musí být postižená část ohnutá. Podporujte tuto oblast praktikováním cviků posilujících břicho, např. zvedáním nohou (str. 176) a záklonů (v rámci osobních možností). Je třeba rozvíjet pružnost podkolenních šlach, proto až přijde čas zařadit předklony, začněte protažením za palec v lehu (str. 164), které udržuje záda v relativně stabilní poloze. Než zvýšíte intenzitu cvičení, vyčleňte jednodenní pauzu na zpětnou vazbu. *Pránajáma* a meditace pomáhají zklidnit mysl ztrápenou chronickou bolestí.

**Vysoký tlak.** Cvičení rozšiřuje cévy, čímž následně dochází ke snížení krevního tlaku. Pokud ale trpíte velmi vysokým tlakem, uděláte nejlépe, nebudete-li praktikovat pozice s hlavou dole, popř. budete provádět uzávěr bradou (str. 340). Praktikujte relaxaci, *pránajámu* a meditaci. Dbejte, abyste v žádné pozici nezadržovali

Relaxační poloha v lehu na zádech (str. 310), bzučivý dech (str. 318), dýchání se střídavým uzavíráním nosních dírek (str. 320), plný dech na 4–10 dob (str. 316), meditace.

## Speciální využití jógy

dech – provozujte dýchání se staženými hlasivkami (str. 332) nebo cirkulární dýchání, kde po nádechu rovnou následuje výdech a naopak. Cvičte pod vedením zkušeného učitele jógy. Až lépe proniknete do tajů cvičení, intuitivně poznáte, které cviky nejsou pro daný den vhodné. Je-li příčinou vysokého tlaku stres, cvičte pravidelně (viz str. 354).

**Podpora imunity.** Pravidelné cvičení všestranně zaměřené sestavy pozic podporuje tělesné funkce. Po cvičení ásan vyčleňte čas na relaxační pozici v lehu na zádech (str. 310) a na pránajámu. Zatímco ásany podporují dobrý fyzický zdravotní stav, relaxační poloha v lehu na zádech pomáhá léčit na hlubší úrovni. Pránajáma zklidňuje mysl a odbourává stres spojený s chronickou nemocí. Meditace otevírá cestu myšlence, že existuje cosi nad námi, což mnoha lidem přináší podporu a pomáhá jim v léčení.

**Poruchy trávení.** Zkruty, předklony a záklony posilují trávicí ústrojí. A nezapomeňte, že jógu je nejlépe cvičit s prázdným žaludkem.

**Nespavost.** Zaměstnání těla i ducha umožňuje pozdější snazší odpočinek, proto do fyzického cvičení plně zapojte obojí. Ráno praktikujte cvičení, která dodávají energii, např. pozdrav slunci (str. 40) nebo záklony. Cvičíte-li spíše večer, zařadte předklony a obrácené pozice. Před spaním praktikujte dýchání se střídavým uzavíráním nosních dírek (str. 320) a meditaci.

## Další doporučené pozice

**Upozornění:** Vyhýbejte se pozicím, ve kterých je hlava níž než srdce (zvláště pokud byste v nich měli setrvat dlouho), např. hlubokému předklonu ve stoji (str. 68), pozici psa tváří dolů (str. 162) a ostatním obráceným pozicím. Provádějte uzávěr bradou (str. 340), chráníte tak hlavu před zvýšením krevního tlaku. Budte opatrní na břišní uzávěr (str. 338). Cvičte pod vedením zkušeného učitele.

Svíčka (str. 286). Nikdy nepodceňujte léčivou moc meditace.

Hrdina (str. 120), (poloviční) hrdina v lehu (str. 272), uzavřená roznožka v lehu (na podporu trávení). Mudrc s uzavřením (ve zkrutu B, C a D, str. 184, 198, 200), výkrut břicha (str. 190), luk (str. 252), můstek s oporou (str. 260), svíčka (str. 286). Ráno nejprve praktikujte vlnění břicha (str. 348) (dbejte však Upozornění).

**Upozornění:** Při zánětech tlustého střeva se vyhýbejte vlnění břicha (str. 348).

Svíčka (str. 286), pluh (str. 292), relaxační poloha v lehu na zádech (str. 310)



## Speciální využití jógy

**Pásmová nemoc.** Trpíte-li touto úzkostí těla i ducha, pak ihned po přiletu praktikujte regenerační jógu (viz str. 354). Zařadte předklony v sedu, přičemž hrudník podložte podhlavníkem – mozek si tak lépe odpočine. Ve všech pozicích se soustřeďte na zpomalení a stabilizaci dechu. Obrácené pozice „ochlazují“ mozek a zbavují nohy napětí po dlouhých hodinách sezení.

**Napětí v nohou (způsobené stáním nebo sezením)**  
Tělo je uzpůsobeno k pohybu a stahování svalů kolem lymfatických kanálků stimuluje lymfatický systém, který má za úkol zbavit tkáň přebytečných tekutin. Sestava pozdrav slunci B uvádí tělo do pohybu. Obrácené pozice pomáhají snižovat napětí v nohou způsobené dlouhodobým sezením (viz také Křečové žíly, str. 365).

**Bolestivá menstruace, jóga během menstruace.**  
Obecně se doporučuje, že během menstruace není vhodné cvičit intenzivní zkruty a záklony. Obrácené pozice zpomalují proudění krve, proto je vynechte. Během tohoto období je vhodné cvičit předklony. Ženy během menstruace často dávají přednost méně náročným cvikům a s oblibou praktikují regenerační pozice (viz str. 354).

**Poruchy menstruace (hormonální nerovnováha).**  
Záklony, předklony, zkruty a sestava pozdrav slunci (str. 40) podporuje vitalitu pánevní oblasti. Nejprospěšnějšími pozicemi jsou uzavřená roznožka v lehu (str. 136) a pluh (str. 292). Rovnovážné pozice podporují prokrvení mozku (tudíž i endokrinních žláz) a pomáhají vyrovnávat hladinu hormonů.

**Bolesti krční páteře.** V první řadě je třeba znát přesnou lékařskou diagnózu, a tím i příčinu bolesti. Vychází-li bolest ze svalů, praktikujte cviky vhodné pro rozhýbání a uvolnění krku. Při zkrutech se zpočátku dívejte přes zadní rameno na stěnu za sebou a teprve pak otočte hlavu a dívejte se po celou dobu přes přední rameno. V obou pozicích vytáhněte jednu stranu hlavy vzhůru, protáhněte příslušnou stranu krku a najděte optimální pozici, která uvolňuje samotný krk. Ohýbáte-li krk, udržujte zadní stranu „dlouhou“ a bradu mírně přitáhněte – jako byste prováděli mírnější formu uzávěru bradou

## Další doporučené pozice

Pes tváří dolů (str. 162), můstek s oporou (str. 260), svíčka (str. 286), obrácená pozice (str. 280), relaxační poloha v lehu na zádech (str. 310)

Obrácené pozice, např. svíčka (str. 286) a obrácená pozice (str. 280)

Mudrc s uzavřením/ve zkrutu B, C a D (str. 184, 198, 200), můstek s oporou (str. 260), kobyłka (str. 238), luk (str. 252), výkrut břicha (str. 190), svíčka (str. 286), stoj na hlavě (str. 296), relaxační pozice v lehu na zádech (str. 310).

**Upozornění:** Během menstruace se vyhýbejte obráceným pozicím – vyrovnávají sice hladinu hormonů, nicméně v této době je necvičte.

## Speciální využití jógy

(str. 340). Nehrozí-li ztráta rovnováhy a pád, provádějte pozice se zavřenými očima a plně se soustřeďte na krk – dbejte, abyste jej nevědomky příliš nepřepínali. V pozicích ve stoji nezvedejte ramena, při předklonech je nehrbte. Následující pozice – svíčku (str. 286), pluh (str. 292), stoj na hlavě (str. 296) – cvičte velmi opatrně. Jestliže v relaxační poloze v lehu na zádech (str. 310) brada stále vyčnívá vzhůru, podložte ji polštářkem. Během cvičení se soustřeďte na krční svaly, nezapomínejte, že nemáte zvedat ramena a dbejte, aby krk i ramena spočívaly v pohodlné poloze.

**Nadváha.** Sestava pozdrav slunci (str. 40) pomáhá spalovat kalorie. Cvičte pozice ve stoji, záklony a obrácené pozice. Myslíte-li si, že se přejídáte vlivem emocionálního vypětí, pravidelně cvičte ásany, pránajámu, zařazujte meditace. Nervy i emoce se tak uklidní.

**Postava.** Jóga dokáže zázračně vylepšit špatnou postavu. Zkuste navštěvovat kurzy vedené zkušenými učiteli, kteří zajistí, abyste cvičili pozice se správným zaměřením (pro začátek je dobré zvolit jengarjógu). Pozice ve stoji účinně zapojují všechny části těla. Vybírejte cviky zaměřené na procvičování ztuhlých oblastí, které časem kazí postavu i na jiných místech. Kulatým zádkům prospívají záklony a pozice otevírající ramena. Předklony rozcvičují ztuhlé podkolenní šlachy atd. Každodenní cvičení nemusíte provádět výhradně na podložce – držení těla lze kontrolovat, třeba zaujmete-li při čekání na autobusové zastávce pozici hory.

**Předmenstruační napětí.** Viz poruchy menstruace, str. 363).

**Těhotenství.** Těhotné ženy intuitivně chápou podstatu jógy a mnohé zjišťují, že jim jóga pomáhá během těhotenství i při porodu. Během prvních tří měsíců se však cvičení jógy nedoporučuje. Existují rozmanité obměny pozic, díky nimž můžete využívat prospěšných vlastností jógy i v tomto mimořádném období – stačí se zapsat do kurzu prenatální jógy. Několik tipů: Jógu během tohoto období cvičte zcela volně. Místo dlouhého setrvávání v pozicích raději několikrát plynule přejděte do pozice

## Další doporučené pozice

Hora (str. 46)

Roznožka v sedu (str. 130), švec (str. 134), relaxační poloha v lehu na zádech (str. 310), uklidňující pránajáma, meditace

**Vyhýbejte se:** S jógou nezačínajte během prvních dvanácti týdnů těhotenství. Necvičte zářící lebku (str. 327), vlnění břicha (str. 348), a plný břišní uzávěr (str. 338). Obrácené pozice je nutno cvičit opatrně,

## Speciální využití jógy

a z pozice. Obecně řečeno, nadechněte se vzhůru a vydechněte dolů, a podaří-li se vám skloubit pohyb a dech do rytmu, naučíte se vědomému dýchání, které vám velmi pomůže při porodu. V každé pozici dopřejte dostatek prostoru zvětšujícímu se břichu. U pozic, které se normálně cvičí s chodidly u sebe nebo vzdálenými na šířku boků, se široce rozkročte (roznožte). Jde např. o pozice: hluboký předklon ve stoji (str. 68), pes tváří dolů (str. 162), předklony v sedu. Provádějte všechny typy předklonů, ale příliš se nepřepínejte, protože vazy během těhotenství povolují. Při zkrutech neotáčejte tělo směrem k některé části těla (např. ke stehnu pokrčené nohy), vytočte trup jinam, aby břicho směřovalo do velkého otevřeného prostoru. Při záklonech si nelehejte na břicho, raději zařadte uvolněný můstek s oporou (str. 260). Pro uvolnění se položte na bok, mezi nohy vsuňte pro lepší pohodlí polštář.

**Stres.** Viz odstranění stresu str. 354.

**Křečové žíly.** Nechte se vyšetřit lékařem a informujte se, zda máte tromby, které by se mohly uvolnit. Jakmile budete mít za sebou lékařskou prohlídku a písemný souhlas lékaře se cvičením, zařadte ásany, neboť podporují krevní oběh. Prospěšná je také sestava pozdrav slunci (str. 40), která pomůže zamezit zhoršování stavu a sníží negativní projevy již existujících křečových žil. Nezapomeňte při každém cvičení zařadit také obrácené pozice: obrácená pozice (str. 280), svička (str. 286), stoj na hlavě (str. 296). Vynikajícím cvikem na závěr dne je čtvrt hodina pravidelného dýchání v obrácené pozici. (Viz také Napětí v nohou, str. 363.)

**Zápěstí a paže.** V dnešní počítačové éře je nutné uchovat si zdravá zápěstí a paže. Vzhledem k tomu, že obojí je nedílně spojeno se zbytkem těla, zvláště s rameny a krkem, praktikujte rovnovážné jógové pozice. Je ověřeno, že jóga má dobré výsledky také při léčbě syndromu karpálního kanálu.

## Další doporučené pozice

neboť při nich hrozí ztráta rovnováhy a pád. Cvičte pod vedením zkušeného učitele. Zářící lebka (str. 327), vlnění břicha (str. 348), plný břišní uzávěr (str. 338). Obrácené pozice je nutno provádět opatrně, abyste neztratili rovnováhu a neupadli. Cvičte pod vedením zkušeného učitele.

Praktikujte cviky posilující paže: předklon stranou (str. 74), kráva (str. 140), orel (str. 80), pes tváří dolů (str. 162), vrána (str. 216). Poté zařadte pro vyvážení zápěstí předklon ve stoji s uvolněnými předloktími (str. 70).

## Meditace

Lidé nezávisle na době a kultuře odjakživa hledali způsoby, jak překonat hranice běžného života a dozvědět se víc o sobě a o povaze světa. Slovo meditace znamená vlastně „obeznámení“ a představuje způsob, jak prozkoumat své vnitřní já. Žijeme uspěchaným životem a míváme tendenci odsouvat smysly stranou. Meditace je báječnou možností, jak se na pouti za objevy obrátit k vlastnímu nitru.

Lidé meditují z nejrůznějších důvodů. Mnozí z nás využívají meditace k uvolnění a zvládnutí stresu. Meditace skutečně pomáhá uklidňovat mysl a navrací rovnováhu v citové oblasti. Využívá se jí také k léčení. Dokáže pomoci i při řešení

nejrůznějších problémů, neboť nás zavádí hluboko k samé podstatě věci, která může mít jak duchovní, tak světský význam. Mimoto nás meditace vede do vyšších stavů vědomí, klidu, jasnosti. Mnozí během meditace zažívají vize nebo pocity dokonalého štěstí, vitality a zvýšeného smyslového vnímání. Jiní zase mají dojem, že se spojili s vyšším aspektem sebe samých nebo dokonce s Bohem.

Meditaci lze praktikovat různými způsoby. Zeptejte se sami sebe, čeho chcete dosáhnout, a hledejte odpovídající typ meditace, který vás dovede k cíli. Experimentujte s různými meditačními technikami, až najdete tu,



*Zbavte se očekávání, že během meditace musíte dospět k určitému bodu.*

kteřá vám vyhovuje. Pro začátek je velmi vhodné praktikovat relaxační meditaci (str. 369) a meditaci pěti smysly (str. 374), o nichž se dočtete následujících stránkách. Jakmile si vypěstujete schopnost koncentrace, můžete vyzkoušet vizuální (str. 371) a zvukovou meditaci (str. 372).

Dobrý učitel vám při meditaci významně pomůže, nicméně platí, že velkým dílem musíte přispět vy sami. Rozhodnete-li se, že vyhledáte soukromého učitele nebo se dáte zapsat do meditačních kurzů, dobře si prostudujte nabídku. Existuje celá řada jednotlivců i organizací, které nabízejí přípravu pro duchovní cvičení, ale ne všechny nabízené kurzy budou splňovat vaše požadavky na kvalitu a zaměření meditací. Buďte opatrní a raději se vyhněte skupinám, které zastávají příliš restriktivní, kontrolovaný a dogmatický přístup ke cvičení.

Meditace je nakonec vždy záležitostí osobního hledání. Jakmile zvládnete meditační techniky, máte možnost experimentovat podle vlastního uvážení a přizpůsobit je svým požadavkům. Nevěřte slepě všemu, co si přečtete nebo co vám kdo poví – vždy porovnejte informace s vlastní zkušeností, zapojte intuici a sami dojděte k pravdivému závěru.

Nejlépe uděláte, zvyknete-li si dlouhodobě na pravidelné meditace. V souladu se svým každodenním režimem vyberte vhodnou dobu, ve dne nebo v noci, a každodenně praktikujte nejlépe čtvrt hodinovou až půl hodinovou meditace.



*Časem si zvyknete užívat mudry a zaujímat pozice, které připraví mysl pro meditaci.*



Je-li to pro vás příliš obtížné, meditujte zpočátku jen 5–10 minut denně. Mnozí časem dojdou ke zjištění, že se doba meditace prodlužuje zcela přirozeně a samovolně.

Při některých formách meditace prospívá tichá a uklidňující hudba, zvláště je-li meditace zaměřena na uvolnění a vizualizaci. Možná si oblíbíte vůni kadidla nebo esenciálních olejů –

experimentujte, záleží jen na vás. Meditace se

obecně snáze praktikuje v tichém a klidném prostředí, obzvláště jste-li začátečníci. Najděte

si v bytě nebo na zahradě místo, kde budete čerpat uklidňující energii. Později se naučíte medитovat víceméně kdekoli a za jakýchkoli podmínek.

*Naučte se pohodlně a vzpřímeně sedět, nejlépe na podlaze. Podle uvážení použijte polštářky.*

Přínosem může být i dobrá meditační kazeta nebo CD, hlavně v začátcích, než se naučíte ovládat meditační techniky. Kromě toho si můžete vytvořit vlastní nahrávku, k čemuž vám jako

základ poslouží následující cvičení. Povedete-li si osobní deník zážitků a objevů, postoupíte v meditaci rychleji kupředu. Prožíváte-li báječné zážitky, pak neexistuje označení „dobré“ a „špatné“. K zážitkům přistupujte s otevřenou a zvědavou myslí. Než se dostaví zřetelné výsledky, je zapotřebí vytrvalosti. Budte trpěliví a mějte na paměti, že i trpělivost je součástí celého procesu. Pravidelné, vytrvalé, inteligentní meditační cvičení přináší dvojnásobnou odměnu. A nedočkáte se jí teprve ve vzdálené budoucnosti, ale už cestou.

### **Meditační pozice**

Za všeho nejdůležitější je vybrat si pozici, která vám připadá pohodlná, v ideálním případě takovou, při níž máte rovná záda, aniž byste je museli příliš napínat.

Předchozím cvičením jógových pozic se naučíte sedět klidně a zpříma, což vám při nácviku meditačních technik přijde velmi vhod.

Pro meditační techniky založené na relaxaci se báječně hodí relaxační poloha v lehu na zádech (str. 310). Hlavu a kolena můžete podložit polštářky.

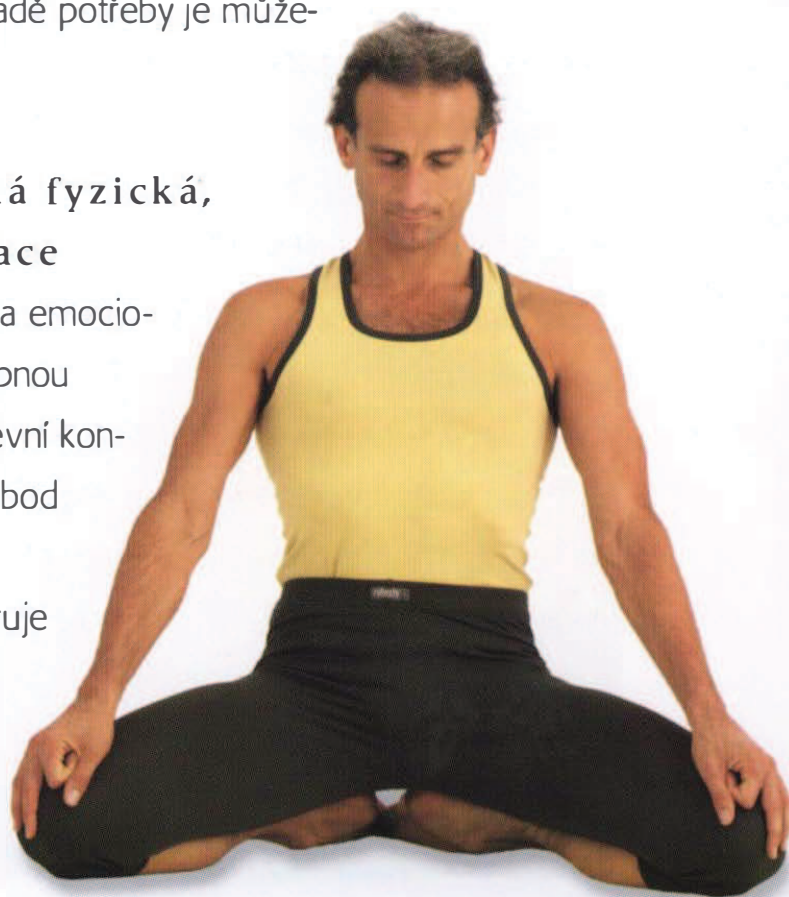
Klasickou meditační pozicí je plný lotosový sed (str. 152); v našich zemích však pro svou poměrnou obtížnost není příliš rozšířený. Některým vyhovuje poloviční lotosový sed (str. 152), jiní dávají při běžných každodenních meditacích přednost příjemnému sedu se zkříženýma nohama (str. 106), dokonalému sedu (str. 112) nebo sedu v kleku. Dbejte, aby kyčelní klouby spočívaly výš než pokrčená kolena, a v případě potřeby podložte kyčle polštářkem – také záda tak snáze udržíte ve svislejší poloze.

Meditovat lze pohodlně i v sedu vzpřímeném na židli, nejlépe v takové pozici, kdy jsou nohy v kyčlích a kolenou pokrčené do pravého úhlu. Dbejte, aby se chodidla lehce dotýkala podlahy – v případě potřeby je můžete podložit třeba telefonním seznamem.

### **Relaxační meditace – hluboká fyzická, duševní a emocionální relaxace**

Schopnost relaxovat na fyzické, mentální a emocionální úrovni je základní dovedností potřebnou k udržení dobrého zdraví a tělesné i duševní kondice. Navíc představuje důležitý startovní bod pro všechny začátečníky v této oblasti. Vzhledem k tomu, že toto cvičení podporuje i všechny ostatní formy meditací, přináší

*Poloha chodidel v této obtížnější meditační pozici vyžaduje mimořádnou pružnost kotníků.*





*Relaxační poloha v lehu na zádech vám umožní odložit celodenní únavu a pohroužit se do svého ztichlého nitra.*

užitek i zkušenějším jogínům. Následující postup nahrajte na kazetu či CD, popř. někoho poproste, aby jej pro vás nahrál. Cvičte 5–10 minut.

Zaujměte relaxační polohu v lehu na zádech (str. 310). V duchu procházejte celým tělem a uvědomujte si všechny oblasti napětí nebo nepohodlí. Jednoduše tyto oblasti pozorujte – odolejte pokušení situaci řešit nebo vysílat k daným oblastem jakékoli emocionálně zabarvené myšlenky.

Nyní zvolna přesouvejte pozornost celým tělem od temene hlavy po špičky nohou. Všude se na okamžik zastavte, pak nechte zmíněnou část těla odpočívat. Vezměte na vědomí každičkou část těla nezávisle na tom, jak se právě cítí.

Když je tělo uvolněné, začněte si uvědomovat pocity. Vše, co cítíte, je báječné. U každého pocitu na chvíli setrvejte, pak jej nechte být. Jste pasivním pozorovatelem vlastních pocitů. Představte si, že jsou odplavovány čerstvým proudem vody. Tento čirý, očištný proud protéká vaším tělem, a až všechny pocity odplaví, začnete prožívat vnitřní klid a jasnost.

Po nějaké době si začněte uvědomovat myšlenky procházející vaší myslí. Cokoli si myslíte, je dobré. Vězte, že každá myšlenka se objeví a pak zmizí. Stačí si ji uvědomit, jako tichou moudrost, a potom ji nechat být. Představte si, že vaši myslí vane čerstvým vánkem a zanechává ji prázdnou a jasnou.

Nakonec tiše odpočívejte. Není nic, co byste měli udělat, čeho dosáhnout. Zkrátka existujte. Nejste lidskou bytostí, která je aktivní a jedná, zkrátka jste

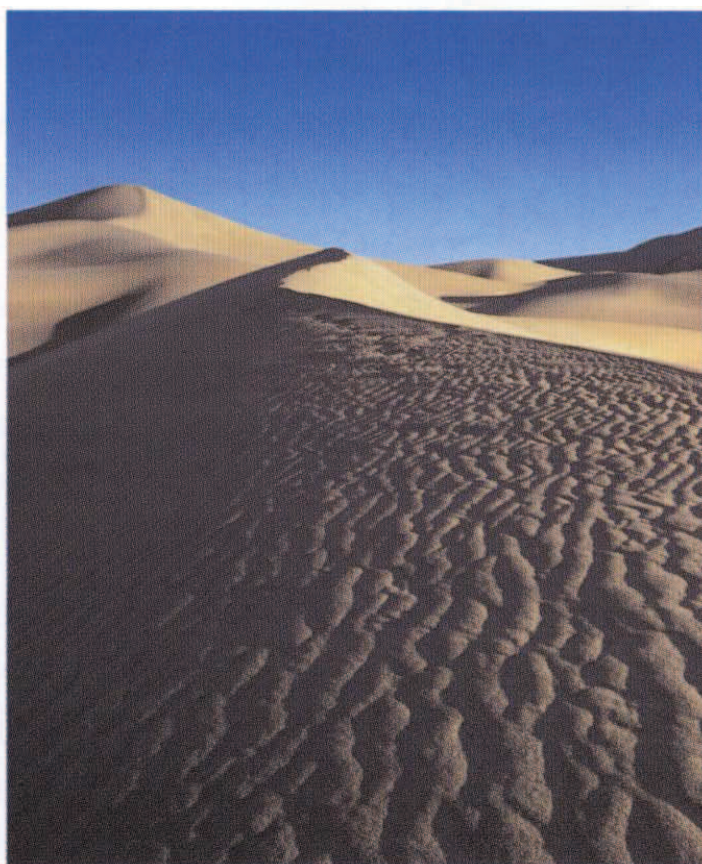


lidskou bytostí, která pouze je. Existujte v tichosti. Prostě buďte. Vězte, že s každou další meditací se noříte hlouběji do vlastního nitra a odnášíte si stále větší užitek.

Při návratu z meditace se naladte na vlastní myšlenky. Pak si opět začněte uvědomovat pocity. Stále více vnímejte tělo jako jedolitou formu, uvolněnou a odpočatou. Ponechte tělo, ať se zvolna probouzí, až budete schopni otevřít oči. Po návratu z meditace se cítíte svěží, odpočatí, plni nových sil.

### Řízená představivost – vizualizace

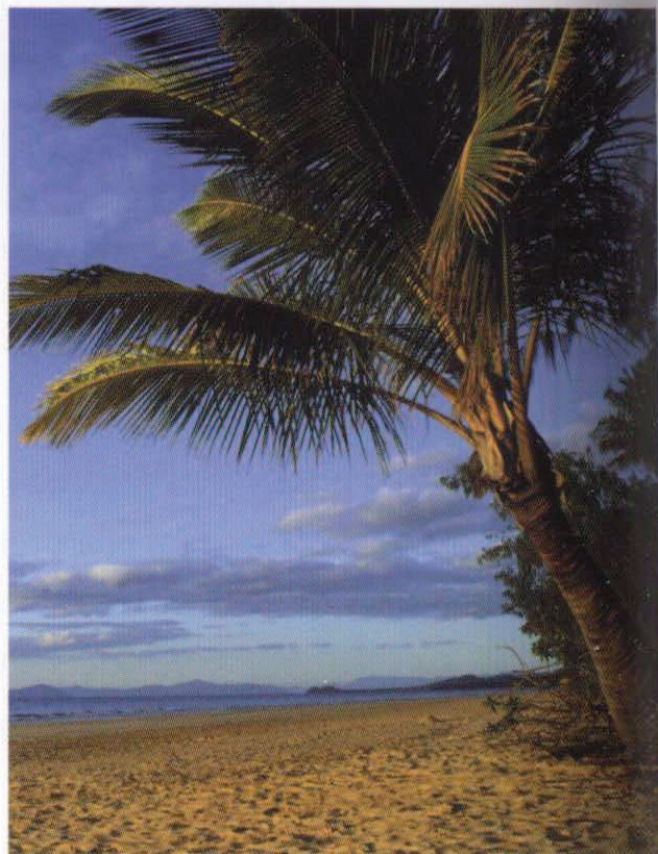
Vizualizace představuje účinnou techniku meditace, s jejíž pomocí se můžete obeznámit s vlastní představivostí. Představivost je nástrojem, jehož lze báječně využít k vytváření zvláštních stavů mysli a bytí. Vizualizovat můžete barvy, místa, symboly, mandaly, bohy, světce nebo třeba tarotové karty. Lidé často volí představu, která pro ně má zvláštní náboženský nebo duchovní význam, popř. vybírají cosi, o čem se chtějí více dovědět. Pro začátek je dobré vybrat předmět zájmu a soustředit na něj pozornost i při dalších meditacích. Tím získá meditace na síle a povede k mocnějším a významnějším prožitkům. Při následující



*Vizualizace je založena  
na vnitřním obrazu toho,  
nač se zaměříte.*

meditaci si můžete představit, že jste v přírodě. Zlehka si s oním pocitem pohrávejte, a to tak dlouho, až na jeho místo nastoupí představa a zavede vás dál. Meditujte 15 minut.

- Zaujměte pohodlnou polohu v sedu nebo v lehu. Dýchejte zvolna, zhluboka, pravidelně. V duchu procházejte celým tělem a část po části uvolňujte. Začněte u temene hlavy a pokračujte k prstům u nohou.
- Jakmile jste uvolnění, představte si, že stojíte na pláži.
- Dívejte se na nádherný, zlatavý písek. Nad hlavou vám září jasně modrá obloha. Všimněte si, jak se sluneční paprsky odrážejí ve vodě. Pozorujte větve stromů chvějící se v jemném vánku.
- Naslouchejte vlnám převalujícím se po pobřeží, jemnému šustění nedalekých stromů, volání racků nad hlavou.
- Vnímejte písek mezi prsty, slunce prohřívající tělo, vzduch jemně hladící pokožku.
- Dýchejte a ochutnávejte voňavé mořské ovzduší.
- Uvědomujte si atmosféru a náladu tohoto místa. Jaké to tam vlastně je? Udělejte si chvíli čas a vydejte se na průzkum. Zajděte si zaplavat, opalujte se, projděte se po pláži.
- Začněte si uvědomovat své fyzické tělo, a vraťte se tak zpět do reality. Dýchejte dlouze – s každým nádechem se tělo více probouzí. Zaposlouchejte se do okolních zvuků. V okamžiku, kdy na to budete připraveni, otevřete oči.



## Zvuková meditace

Zvuk můžete začlenit do meditace prostřednictvím mantry – opakování slova, slovního spojení nebo věty, a to nahlas nebo v duchu. Užívání klíčových slov dodává meditaci na účinnosti, neboť mysl se soustřeďuje a emoce zklidňují.

Mnozí buddhisté odříkávají mantru „óm mani padmé húm“ (doslova „ó ty klenote v lotosu“, zatímco v Indii je oblíbenou mantrou „óm nama šívaja“, monotónní prozpěvování oslovující boha Šivu. Mantry bývají vybírány z véd (klasických indických textů), z koránu i bible. Mnohým lidem pomáhá pozitivní ujištění, afirmace, např. „Každým dnem se cítím lépe, lépe, lépe“.

Před meditací s mantrou se pohodlně posadíte nebo položte na záda. Dýchejte pomalu a zhluboka, uklidňujte se. Vybavte si mantru nebo afirmaci podle vlastního výběru a v duchu je rytmicky opakujte. Mysl se ale ráda toulá, a proto kdykoli vás vyruší myšlenka, pocit nebo vjem, jemně navraťte pozornost zpět ke zvuku mantry. Až zaznamenáte, že je mysl lépe soustředěná, nechte mantru stále více slábnout, až spočínáte v klidu a tichosti.

Další užitečnou duchovní praktickou je monotónní prozpěvování. Experimentujte s různými zvuky (např. vytrvalé bzučení),

*Mantru nahlas  
nebo v duchu rytmicky  
opakuje.*





*Cvičte dbalost a uvědomování smyslů, naučíte se tak lépe čelit každodenním starostem.*

řádně zlepšíte účinnost a kvalitu života. Mnozí zjišťují, že jde o mocný nástroj, s jehož pomocí zdárně čelí obvyklým starostem. Praktikujte uvědomování si prostřednictvím vlastních smyslů, a to vždycky co nejdéle. Kupříkladu víc naslouchejte druhým. Opravdu používejte oči: Co všechno vidíte cestou pěšky nebo autem do zaměstnání? Jezte vědomě, vychutnávejte jídlo. Všimněte si barvy, chuti, složení. Uvědomujte si, jak se vaše tělo cítí po pozření různých jídel. Užijte si času stráveného v přírodě, buďte skutečně přítomni. Tato cvičení vás nakonec probudí k dokonalému prožívání přítomného okamžiku.

Následující cvičení vás přivede k prožívání přítomného okamžiku prostřednictvím soustředění na fyzické smysly. Strávíte-li 10–15 minut meditací pěti smyslů, zažijete báječný pocit ticha.

slovy (např. posvátné slovo *aum*) nebo jinými slovními spojeními, která pro vás mají zásadní význam. Používáním vlastního hlasu vytváříte zvuky, např. „aaaaah“, „eeeeeh“ a „oooooh“, tzv. *tónování*, které slouží jako účinný nástroj k soustředění i léčení.

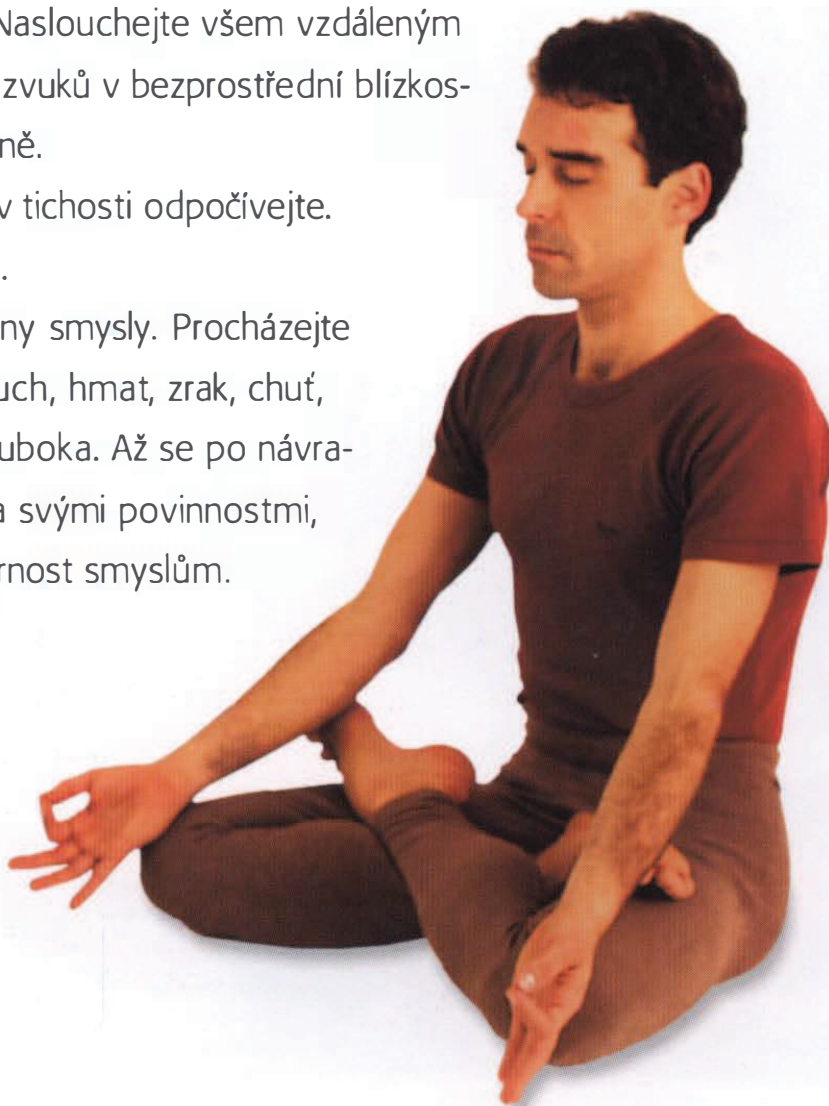
### **Přítomná chvíle – meditace pěti smyslů**

Bytí v přítomném okamžiku představuje mimořádně silný zážitek. Začleněním dbalosti a smyslového uvědomování do každodenního bytí mimo-

Pohodlně si sedněte nebo lehněte, zavřete oči. Dýchejte zhluboka, pravidelně. Nejprve si začněte uvědomovat vůni. Všimněte si, co cítíte. Pokaždé, když se mysl zatoulá jinam, přiveďte ji zpět k uvědomování vůní.

- Po dvou či třech minutách změňte ohnisko pozornosti a věnujte se chuti. Co cítíte na jazyku? Co jinde v ústech? Zůstaňte soustředěni a jednoduše pozorujte.
- Po několika minutách se zaměřte na zrak. Otevřete oči a rozhlédněte se, co všechno můžete vidět. Věnujte veškerou pozornost zraku.
- Zavřete oči. Uvědomujte si hmat. Cítíte kontakt těla s podložkou? Vnímejte kontakt látky s pokožkou a letmý polibek vzduchu na pleť. Využijte možnosti prožívat tento smysl tak jako nikdy předtím.
- Nyní přejděte ke sluchu. Naslouchejte všem vzdáleným zvukům. Pak se ponořte do zvuků v bezprostřední blízkosti. Poslouchejte velmi pozorně.
- Nyní se obraťte dovnitř a v tichosti odpočívejte. Nedělejte nic, zkrátka buďte.
- Znovu si uvědomte všechny smysly. Procházejte jimi v obráceném pořadí: sluch, hmat, zrak, chuť, čich. Dýchejte pomalu a zhluboka. Až se po návratu z této meditace vydáte za svými povinnostmi, nepřestávejte věnovat pozornost smyslům.

*Díky uvědomování si vlastních smyslů při meditaci na ně nezapomenete ani ve chvíli, kdy se po skončení meditace vydáte za svými povinnostmi.*





Část čtvrtá

# V y b e r t e s i s v ů j t y p j ó g y

---



## Vyberte si svůj typ jógy

Na Západě je nejznámějším odvětvím jógy hathajóga. Jde o souhrnný termín zahrnující další běžně známá odvětví jógy založená na fyzickém cvičení, např. jengarjóga, aštangavinjasajóga.

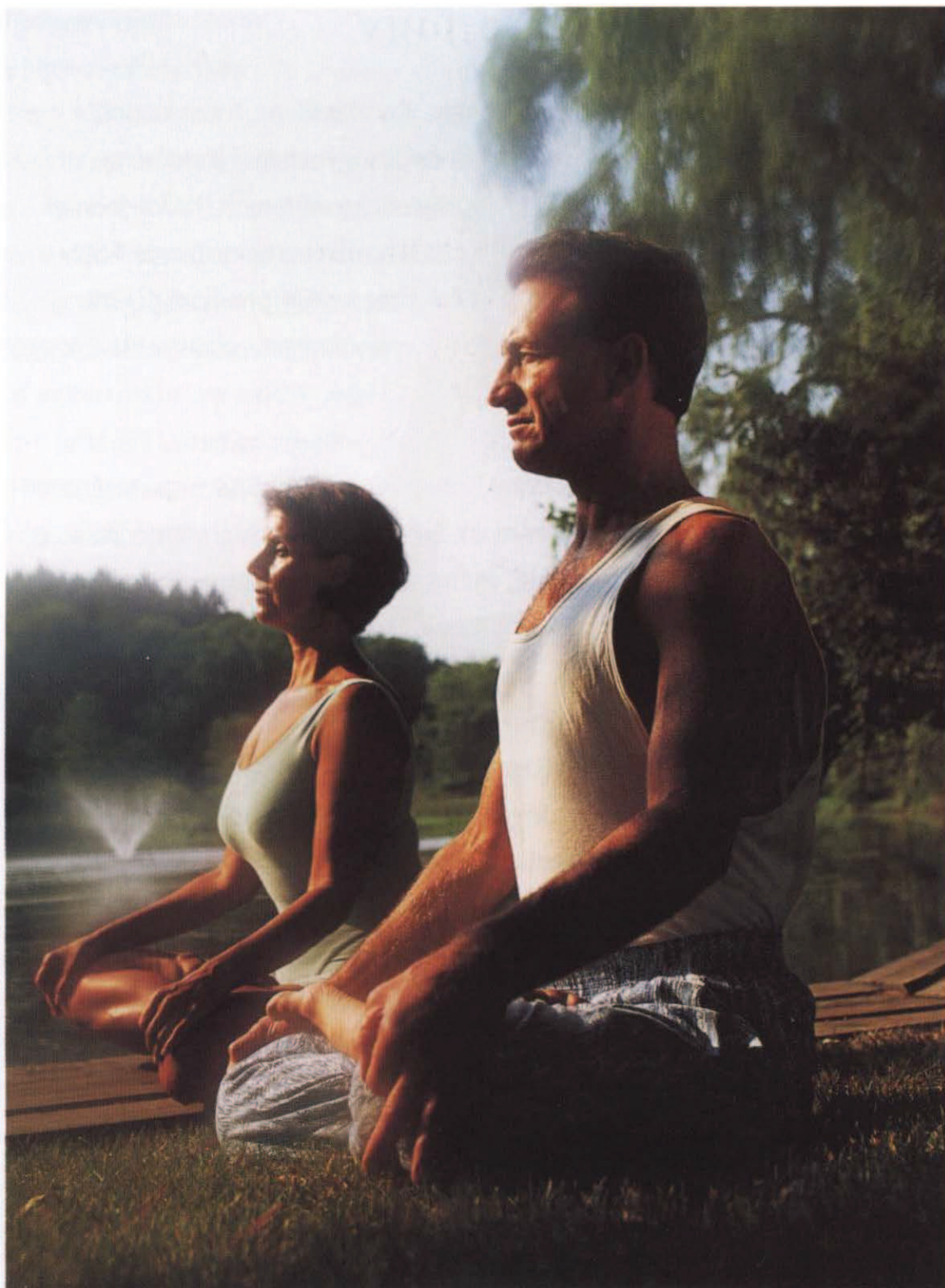
Další, méně známé typy jógy budeme nazývat větvemi stromu jógy. Dbejte, aby vaše jóga byla pružná. Kombinujte cvičení tak, jak vám to nejlépe vyhovuje. Čtěte dále a najděte si svou jógu.

Bez ohledu na to, jaká větev jógy se vám zamlouvá, dobrý učitel vždy pomůže. Zeptejte se potencialních učitelů na jejich kvalifikaci. Mějte na paměti, že jóga není organizovaná stejně jako oblast práva nebo účetnictví. Jakkoli se nabízí stále víc a víc výukových programů vedených pod dozorem učitele, mnozí velmi dobří a zkušení učitelé stále nevlastní osvědčení k vyučování jógy. Mohou vám však nabídnout hluboké intuitivní porozumění, podložené léty ukázněného cvičení. Navíc u nich stejně jako u nás všech platí, že způsob života je nejlepším ukazatelem, nakolik se jóga stala součástí jejich života.

Pokud jde o fyzickou úroveň, učitelé vám poskytnou hodnotnou zpětnou vazbu, díky níž si vytyčíte vlastní přímou cestu, a kromě toho povzbudí mysl, aby během cvičení setrvala v přítomném okamžiku. Mějte však na paměti, že jóga znamená víc než jen ohýbání těla do podoby preclíku – jóga je také filozofie. Lekce jógy nemusí být jen pouhou sestavou fyzických cvičení, lze ji okořenit přísadou podnětných myšlenek, které ve vás probudí větší zájem, přimějí vás přemýšlet a podpoří vás v bádání nad tajemstvím života. Pouť do hlubin jógy je vaší individuální cestou, proto hledejte takové podání jógy a takového učitele, se kterými se budete cítit spokojeni. Učitel by měl být užitečným průvodcem při vaší vlastní plavbě životem.

*Některá odvětví jógy jsou založena spíše na duchovním než fyzickém cvičení.*





## Devět větví stromu jógy

Jakkoli lidé většinou začínají s cvičením jógy, aby zlepšili pružnost kloubů a svalů nebo aby se zbavili bolestí zad, následující cesty jógy směřují k jedinému cíli: dosažení jednoty mezi individuálním a univerzálním vědomím. Každý jednotlivec si oblíbí jednu nebo druhou cestu – záleží na životním stylu, osobnosti, životních cílech. Následující větve z běžného stromu jógy poněkud přecházejí. Je na vás, abyste je pomíchali podle svého a vytvořili vlastní směs celistvé jógy.

### Bhaktijóga

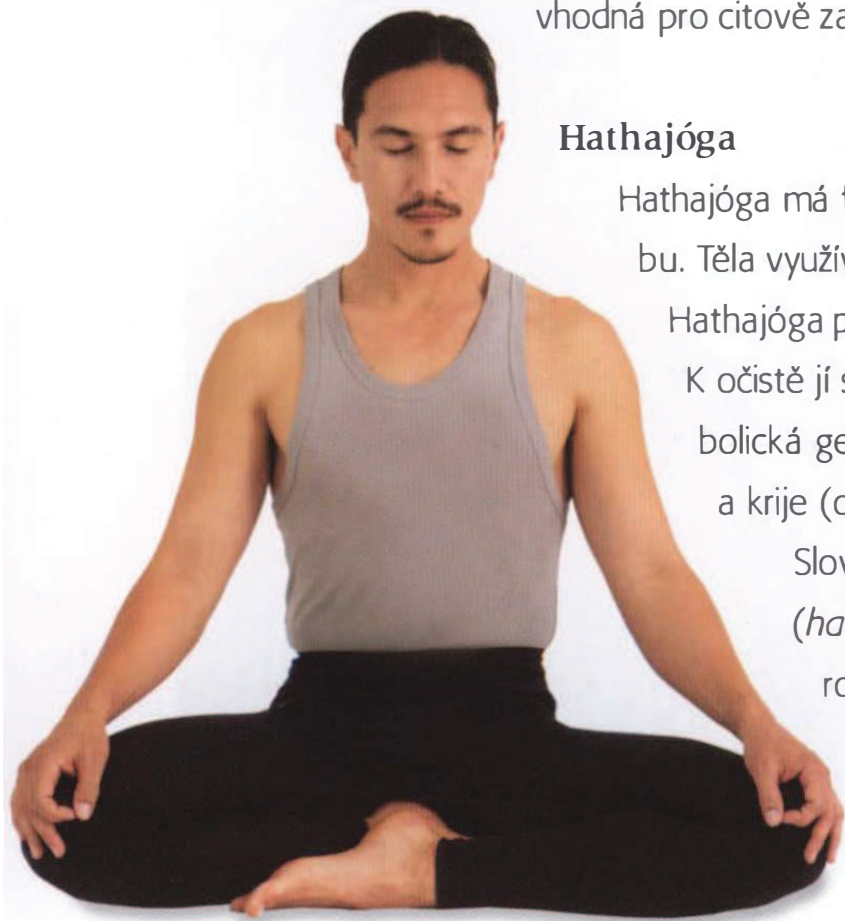
Toto je zbožná cesta zahrnující uctívání Boha a službu Bohu (a často také oddanost svému guruovi, duchovnímu mistru). Součástí bývají kirtany (meditace s odříkáváním manter). Rozvíjí přímé, vnitřní spříznění s Bohem. Bhaktijóga je vhodná pro citově založené lidi s láskyplnou povahou.

### Hathajóga

Hathajóga má filozofické kořeny v tantrickém pohybu. Těla využívá jako nástroje k vnitřnímu bádání. Hathajóga pomáhá očistit tělo, a tím i mysl. K očistě jí slouží ásany (pozice), mudry (symbolická gesta), pránajáma (kontrola dechu) a krije (očistné techniky).

Slovo *hatha* tvoří dvě části: „slunce“ (*ha*) a „měsíc“ (*tha*). Vyjadřuje cit pro rovnováhu doplňujících se vlivů.

*Džapajóga zahrnuje také opakování manter v duchu.*



*Hathajóga využívá pohybu  
k hledání vnitřního klidu.*

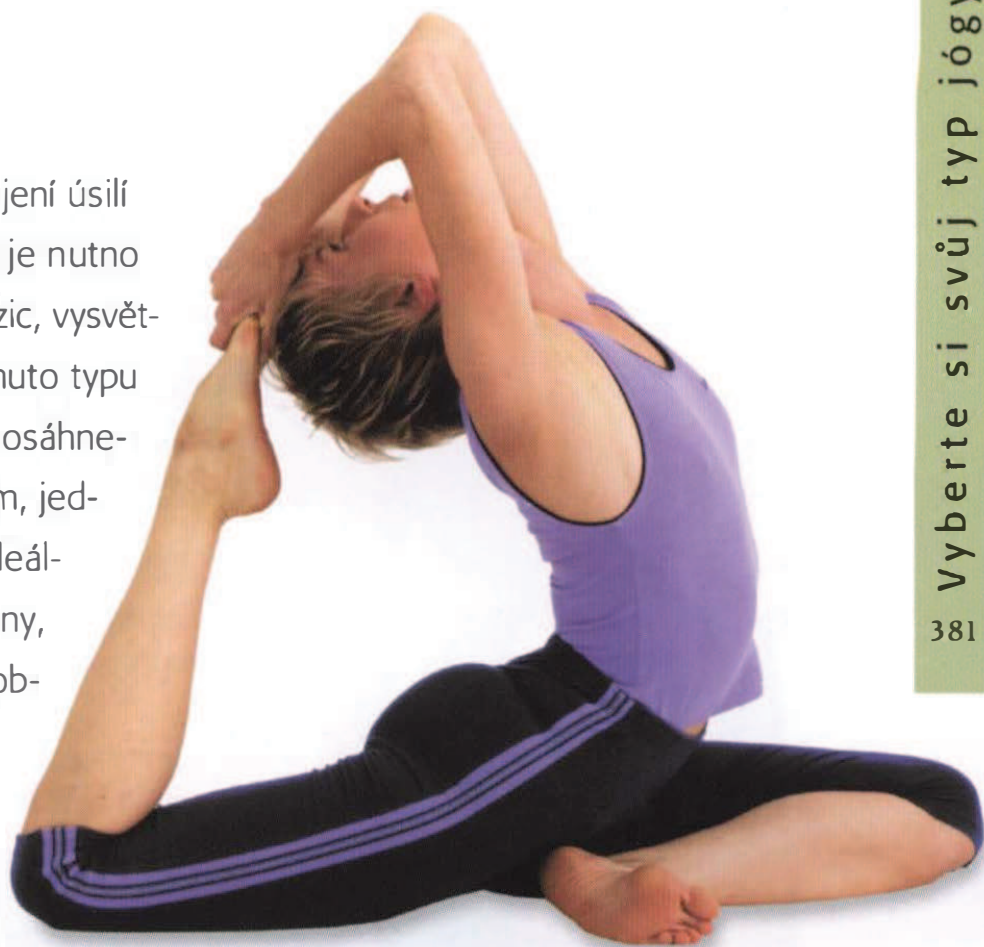
Hathajóga zahrnuje spojení úsilí a kapitulace. Úsilí, které je nutno vynaložit k dosažení pozic, vysvětluje jednak, proč se tomuto typu jógy říká silová, při níž dosáhnete jednoty přímým úsilím, jednak proč je hathajóga ideálním cvičením pro všechny, kdo chtějí dosáhnout dobrého zdravotního stavu i kondice.

### **Džapajóga (mantrajóga)**

Mantra je slabika, slovo nebo fráze, kterou lze opakovat v duchu, nahlas nebo ji monotónně prozpěvovat. Použití mantry napomáhá soustředění mysli a harmonizuje tělo a může být zaměřeno přímo k Bohu. Džapajóga je vhodná pro ty, kdo si přejí opustit hlučnou existenci, jsou citliví na zvukové vibrace a s potěšením používají vlastního hlasu.

### **Džánajóga**

Tato jóga bývá nazývána také „jóga opravdového poznání“. Na cestě k moudrosti vyživá studia vlastního já, rozumu a rozhovoru. Džánajóga je vhodná pro ty, kdo uvažují racionálně, analyticky, zajímá je filozofie a jsou přirozeně introspektivní.





## Karmajóga

Toto je cesta nesobecké služby, jóga činu, služby bez očekávání odměny. Veškeré jednání je zasvěceno Bohu a jogín se snaží neprahnout po konkrétních výsledcích svých činů. Přívrženci tohoto typu jógy věří, že veškeré činy (fyzické, verbální i mentální) mají své následky, za něž bychom měli nést odpovědnost. Karmajóga je vhodná pro aktivní jedince, kteří si přejí sloužit lidství.

## Lajajóga

Tento typ jógy je založen na speciálních cvičeních, která pracují s čakrami (energetickými centry) a snaží se ovládnout funkci každé z nich. Je známa také pod názvem kundalinijóga a může být velmi účinná, proto je vhodné porozhlédnout se po zkušeném učiteli, který vás povede.

## Rádžajóga

Známá též jako královská jóga. Rozvíjí kontrolu nad myslí. Bývá nazývána také klasickou jógou. Rádžajóga využívá vůle a meditace ke zlepšení koncentrace, zklidňuje hnutí mysli a dosahuje jednoty.

## Tantrajóga

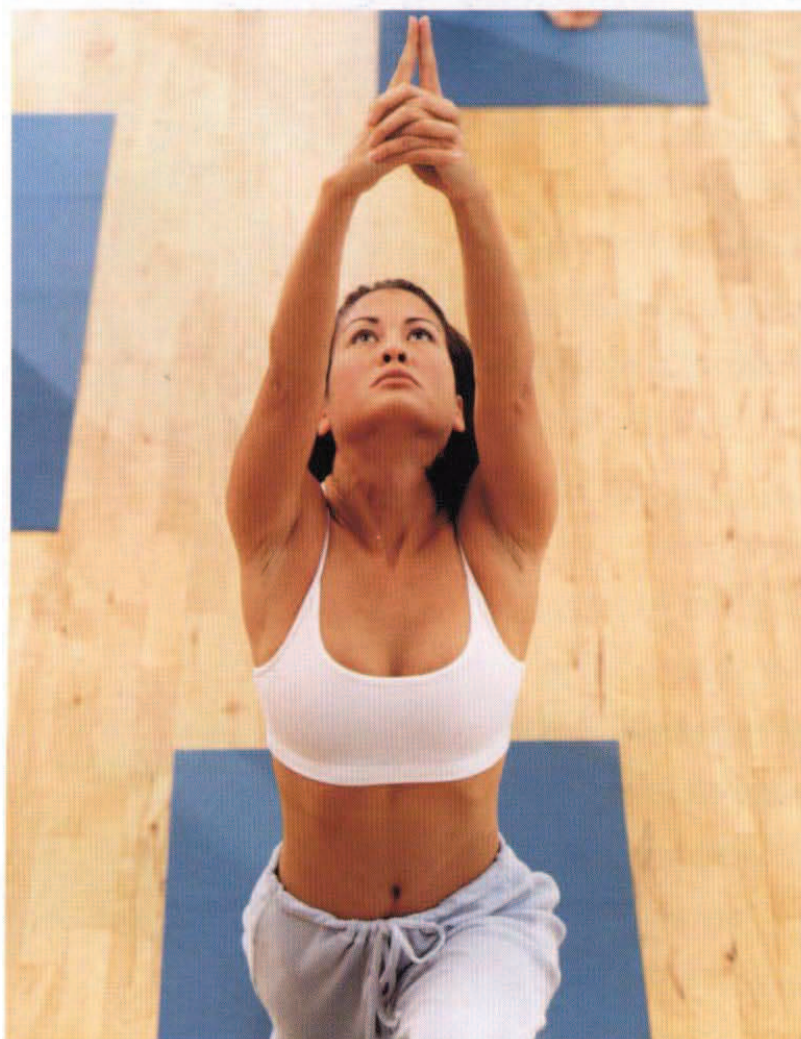
Tento typ jógy mnozí považují jen za jakýsi způsob spiritualizovaného sexu. Ve skutečnosti je sex téměř zanedbatelnou součástí pouze jediného odvětví tantry. Tantrajóga využívá odříkání, rituálů, meditací a mystiky.

*Rádžajóga využívá zkoumání vlastního nitra prostřednictvím meditace.*



## Všeobecně známé typy hathajógy

Hathajóga je souhrnným názvem pro jógu, která využívá k dosažení svých cílů fyzických cvičení. Jakkoli bývá za hathajógu prohlašován každý typ fyzické jógy, pokud navštívíte kurz „hathajógy“, patrně půjde o poněkud mírnější podobu jógového cvičení. Výuka hathajógy obvykle probíhá prostřednictvím všeobecně zaměřeného pomalého až středně rychlého kurzu; styl výuky a úroveň obtížnosti se však liší v závislosti na učiteli – mnozí mistři hathajógy se sami učili pod vlivem různých jógových tradic, ze kterých si pak vytvořili vlastní cestu. Obecně lze říci, že kurz bude nejspíš zahrnovat nácvik pozic s důrazem na dýchání, závěreč-



nou relaxaci a v malé míře zřejmě také odříkávání manter a meditaci. Kurz hathajógy je dobrým úvodem k józe a pozice lze snadno přizpůsobit všem žákům, jak začátečnickům, tak pokročilým. Možná vás některý z následujících typů hathajógy zaujme a začnete se mu věnovat.

*V západních zemích se běžně cvičí hathajóga.*

*Týká se v první řadě nácviku pozic a dýchání.*

## Aštangavinjasajóga

Toužíte-li cvičit aerobik, libujete si, když jste zaliti potem, a toužíte po štíhlém, svalnatém těle, pak je právě tato jóga pro vás to nejlepší. Je dynamickou, vitální formou jógy a přinese vám užitek. Tento systém dýchání spojeného s pohybem kombinuje dýchání se staženými hlasivkami (str. 332) s širokým okruhem pozic, které na sebe plynule navazují – ve většině pozic se doporučuje setrvat 5 dechů a teprve pak pokračovat dál. Mimoto užívá tento typ jógy také energetické uzávěry neboli bandhy (str. 338–341) a fixaci pohledem neboli drišti (str. 328), což obojí slouží k meditačnímu soustředění mysli během cvičení. Aštangavinjasajóga se spíše než teorií zabývá praxí, a jakmile žák zvládne správný postup, je v podstatě soběstačný. Uznávanou autoritou v této oblasti je srí K. Pattábhí, původem z jihoindického Maisúru, který pomáhal popularizovat aštangavinjasajógu v západních zemích.

Cvičením této jógy se tělo natolik rozehřeje, že se stane očividně pružnějším. Jde o sestavu po sobě následujících cviků, a proto je poněkud obtížnější přizpůsobit pozice tak, aby ještě nezhoršily případné tělesné potíže, které vás trápí. Obecně lze říci, že tato forma jógy pomáhá všem, kdo mají bolesti zad, ale naopak ti, kdo mají problémy s koleny, by k ní měli přistupovat velmi obezřetně. Náročné pozice v kombinaci se ztuhlymi klouby, potíž většiny obyvatel západních zemí, představují pro kolena jisté ohrožení. Začátečníci by proto měli cvičit v kurzu, který je pro ně určen, popř. dát zpočátku přednost mírnějším formám jógy.

*Aštangavinjasajóga je dynamická a fyzicky náročná.*



## Jengarjóga

Tento typ jógy zahrnuje velmi přesné jógové pozice. V kurzu jengarjógy můžete kupříkladu běžně zaslechnout, jak instruktor mluví o zvedání kůže na předních stranách podpaží nebo udává podrobné pokyny týkající se polohy malíčku u nohy. Díky zájmu o každý detail a hlubokému porozumění pro mechaniku pozic je jengarjóga vynikajícím typem jógy pro začátečníky. Hodí se pro všechny, kdo si chtějí vylepšit držení těla, a také pro zájemce s určitými zdravotními problémy.

B. K. S. Jengar pomáhal v šedesátých letech 20. století šířit jengarjógu v západních zemích, takže mnozí učitelé během své vlastní jogínské cesty tuto formu jógy sami praktikovali. Mistr Jengar, dnes bezmála osmdesátník, dosud vyučuje jógu v indické Púně. Je přesvědčen, že tělo má svou vlastní inteligenci a soustředěním se na fyzické vyrovnání těla podle hlavní tělesné osy lze rozvíjet plné uvědomění těla i mysli. Na rozdíl od aštangajógy, kde je dech nedílnou součástí cvičení, jengarjóga věnuje dechu pozornost až v pozdějším stadiu, a to ve chvíli, kdy je dosaženo určitého stupně pochopení ásan. Jengarjóga se obecně vyznačuje dlouhou dobou setrvávání v pozicích. K dosažení a udržení správného a vyrovnaného držení těla využívá různých podpůrných pomůcek, např. pokrývek, molitanových podložek, dřevěných destiček, pásků. Díky zmíněným pomůckám lze cvičení snadno přizpůsobit různému stupni síly, zkušeností a pružnosti těla každého jednotlivce. Každá lekce by měla začínat krátkým odříkáváním mantry, nicméně v praxi se při lekcích jengarjógy obvykle provádějí dlouhé meditace nebo dechová cvičení.

*Jengarjóga klade zásadní důraz na bezvadné vyrovnání těla podle tělesné osy.*





## Satjánandajóga

Tento typ jógy má velmi holistickou povahu. Lekce zahrnují ásany, pránajámu a vnitřní očistné techniky a mimoto také meditativnější cvičení v podobě rádža-, kundalini-, džnána- a krijajógy. Díky širokému spektru cvičebních forem si zde každý vybere podle své volby nezávisle na tom, zda ho zajímá duchovní nebo fyzická stránka života.

Satjánandajóga podporuje sebeuvědomování. Každý kurz nabízí rozmanité pozice včetně rozhýbávacích cvičení zaměřených na vybudování a řízení toku energie. Lekce satjánandajógy zahrnují pránajámu (dechová cvičení), hlubokou relaxaci (jóga nidra) a meditaci. Je vhodná pro každého, koho oslovují duchovní a filozofické aspekty jógy.

Členové velmi zasvěcené skupiny lidí, kteří praktikují satjánangajógu a rozdávají radostnou energii, mohou být šťastni, že mají dva dosud žijící guruy. Svámí Narandžán od dětství sbíral zkušenosti, aby později mohl vést školu jógy, zatímco zakladatel tohoto typu jógy svámí Satjánanda zanechal aktivní výuky a žije už spíše v ústraní.

Svámí Satjánanda stál u zrodu mnoha společných projektů, jejichž prostřednictvím zaváděl jógu do věznic, škol a nemocnic. Byl prvním indickým guruem, který prosazoval, aby slavnostní slib jakožto svámí (hinduističtí mniši) mohli skládat i obyvatelé západních zemí, ale hlavně také ženy.

*Satjánandajóga klade důraz na duchovno a sebeuvědomování.*



## Kundalinijóga

Tato duchovní škola jógy je vhodná pro všechny, kdo tíhnou k meditacím a hledají vyšší stav vědomí. Kundalini je název energie podřimující u kořene páteře a kundalinijóga se snaží tuto energii (podobnou spícímu hadu a jinak též zvanou hadí síla) probudit. Jen je zapotřebí spojit se s vlastním nitrem a aktivovat ji.

Kundalinijóga se vyznačuje mnoha různě zaměřenými sériemi cvičení. Jakkoli se výukový program týden po týdnu mění, máte-li určitý cíl, učitel vám může doporučit sérii cviků, které budete doma důsledně provádět po dobu čtyřiceti nebo devadesáti dnů, popř. i déle.

Jedna ze sérií (zvaných krije) může být zaměřena kupříkladu na stimulaci imunitního systému, další na podporu srdeční čakry, třetí zajistí přípravu k hluboké meditaci. Cvičení každé krije mají jistý řád a cvičí se vždy určitý počet dní, každý cvik po určenou dobu. V pozici můžete kupříkladu setrávat po dobu tří minut a kombinovat ji s bandhami a dlouhým, hlubokým dýcháním nebo s dýcháním zvaným kovářský měch. Cílem kundalinijógy často bývá meditace, k níž většinou patří mudry, mantry a monotónní prozpěvování. Při monotónním prozpěvování se opakují krátké *bidžamantry*, které souvisejí s čakrami (viz zvuky) nebo dlouhé zbožné zpěvy.

Bhadžán, guru kundalinijógy, pochází z Indie a je příslušníkem náboženské sekty sikhů. Žije a učí v Novém Mexiku. Nesnaží se v západních zemích propagovat jógu a získávat následovníky, zkrátka jen šíří učení jógy, což se mu úspěšně daří, neboť centra kundalinijógy jsou dnes po celém světě. Učitelé věrní sikhské tradici často nosí turban – to ovšem neznamená, že chcete-li učit nebo praktikovat kundalinijógu, musíte být také sikhové.



*Kundalinijóga při cvičení ásan často využívá dýchání zvané kovářský měch.*

## Vinijóga

Tuto jógu rozvinul velmi uctívaný, dnes již zesnulý srí T. Krišnamačárja. Tento známý mistr jógy byl v jižní Indii učitelem B. K. S. Jengara a K. Pattábhího Džoise. Po celý život experimentoval s různými pojetími jógy, z nichž některá pak převzali Jengar s Džoisem a začlenili je do svých postupů. Ke konci života vypracoval mírnější formu jógy – vinijógu – kterou začal popularizovat jeho syn T. K. V. Desikachar a činí tak dodnes. T. K. V. Desikachar se synem Kausthubem stále vyučují józe v jógovém centru v Indii a odtud také šíří vinijógu po světě.

Vinijóga obvykle probíhá v lekcích za účasti jediného žáka a učitele, a má proto zásadní terapeutický význam. Učitel nejprve zhodnotí váš současný stav (z fyzického, mentálního a emocionálního hlediska) a navrhne cvičení, ve kterém budete pokračovat doma. Jde výhradně o osobní konzultaci, proto je možné cviky podle potřeby různě upravovat. Vinijóga je velmi vhodná pro ty, kdo mají k cvičení poněkud jiné podmínky než ostatní, nebo pro ty, kdo k němu mají nějaký specifický osobní důvod. Cvičení sestává z několika částí. Je to krátká modlitba nebo fyzické cvičení, monotónní prozpěvování véd (posvátných textů), práce s dechem nebo meditace. Může se stát, že vám učitel kromě toho doporučí něco, co s jógou zdánlivě vůbec nesouvisí – např. hru na hudební nástroj.

*Vinijóga plynule přechází z pozice do pozice v rytmu dechu.*



## Bikramjóga

Ind Bikram Choudury vytvořil formu „horké jógy“, vhodné pro ty, komu nevadí teplo a krůpěje potu odkapávající na podložku. Bikramjóga je ustálenou sérií dvou dechových cvičení a čtyřadvaceti cviků, po nichž následuje relaxace.

Zlepšuje celkový zdravotní stav a je uzpůsobena tak, aby se hodila pro začátečníky.

Stejně jako v případě aštangavinjasajógy i zde každá pozice vždy připravuje tělo pro následující cvik. Nepoužívají se žádné podpurné pomůcky (zůstává však možnost lehce se při cvičení dotýkat stěny) a nevyučují se obrácené pozice. Nedochozí také k nijak zásadnímu posilování horní poloviny těla. Cvičení probíhá v místnosti vytopené na 36–42 °C, přičemž teplo pomáhá žákům vyloučit potem toxiny a umožňuje víc napsnout tělo. Jakkoli však mnozí toto nové pojetí jógy považují za velmi přínosné a povzbuzující, je třeba dodat, že bikramjóga není pro každého. Zatímco jedněm dodává energii, druzí se po nějaké době strávené v potní komoře mohou cítit unaveni. Bikramjóga, jejíž střediska najdete v různých zemích pod názvem Yoga College of India, je vhodná spíše pro ty, kdo jsou připraveni bojovat s protivenstvími, než pro adepty toužící po rozjímání a klidných meditativních lekcích.

*Bikramjóga je sestavou po sobě následujících cviků, proto není příliš vhodná pro zájemce se specifickými zdravotními obtížemi.*



## Šivanandajóga

Tato forma jógy je ideální pro všechny, komu vyhovuje kombinace duchovních a fyzických cvičení. Každá lekce zahrnuje krátké monotónní prozpěvování a dechová cvičení. Pak následují ásany. Jednotlivé lekce sestávají vždy z dvanácti pozic zaměřených na podporu čakr. Pozice se soustřeďují na podporu všech čakr, počínaje od základní čakry (v pozici ve stoji) směrem vzhůru k temenní čakře (ve stoji na hlavě, který není vždy úplně vhodný pro začátečníky). Každá lekce končí systematickou závěrečnou relaxací.

Šivanandajóga vyhovuje začátečníkům, protože umožňuje cvičit stejnou sestavu cviků a každou pozici postupně lépe chápat. Ze stejného důvodu nelze tento typ příliš doporučovat zájemcům, kteří dávají přednost různorodému cvičení. Šivananda na rozdíl od jiných stylů hathajógy neklade zvláštní důraz na osově vyrovnaní těla, ale soustřeďuje se spíše na monotónní prozpěvování a dechová cvičení.

Skupinu vyznavačů šivanandajógy založil dnes již zesnulý svámí Višnu Dévánanda, následovník svámího Šivanandy (svámí Šivananda byl mimochodem guru svámího Satjánandy). Dnes tuto formu jógy provozují především mistři jógy v západních zemích. Po celém světě existují centra a ášramy vedené jogíny, kteří se nacházejí na různých stupních odříkání a přísně dodržují duchovní aspekty jógy.

*Všechny lekce šivanandajógy zahrnují tytéž pozice, tudíž si začátečníci mohou tempo cvičení určovat sami.*



# Slovníček

**Adhó** Dolů

**Andžána** Jméno matky mocného hinduistického opičího boha Hanúmana

**Anguli** Prsty u nohou

**Ardha** Polovina

**Ásana** Pozice

**Baddha** Uzavřený

**Bandha** Energetický uzávěr v těle

**Bharádva** Jméno mudrce

**Bhéka** Žába Čandra Měsíc

**Danda** Prut nebo hůl

**Dhánura** Luk

**Dhárana** Soustředění

**Dhjána** Meditace

**Drišti** Pohled

**Dvi** Dva nebo oba

**Džala** Voda

**Džalan** Síť

**Džánu** Koleno

**Džáthara** Břícho

**Éka** Jeden

**Ghéranda** Mudrc, autor *Ghérandy Samithy*

**Go** Kráva

**Hala** Pluh

**Hasta** Ruka

**Hatha** Jóga založená na tělesných cvičeních

**Jána** Vzhůru

**Jóga** Slovo odvozené ze základu *juj*, tzn. spojit, svázat, soustředit myšlenky, zaměřit se na sebe, meditovat. Jeden ze šesti systémů indické filozofie, které ustanovil mudrc Patandžálí. Hlavním záměrem jógy je naučit se způsobům, jak sjednotit lidskou duši s Nejvyšší bytostí.

**Jógasútra** Klasické dílo o józe, jehož autorem je indický mudrc Patandžálí

**Kapóta** Holub, holubice

**Karani** Aktivní

**Kašjapa** Legendární mudrc, otec bohů a démonů

**Krije** Očistné techniky

**Kundalini** Energie dřímající jako stočený had u kořene páteře, „hadí síla“

**Kúrma** Želva

**Maha** Mimořádný, mocný

**Majúra** Páv

**Mala** Věvec

**Mantra** Chvalozpěv, slovo nebo věta, které se stále opakují

**Maričja** Mudrc, syn Brahmy

**Matsja** Ryba

**Mudra** Poloha nebo gesto, které způsobuje změnu vitální síly těla

**Mukha** Ústa, obličej

**Múla** Kořen

**Nádí** Energetický kanálek v těle

**Néti** Pročistění nosu

**Nidra** Spánek

**Nirlamba** Nepodepřený

**Pada** Noha nebo chodidlo

**Padma** Lotos

**Parigha** Břevno sloužící k zavírání brány

**Parivrtta** Obrácený, obíhající okolo

**Parsva** Boční, laterální

**Paščima** Západ

**Patandžálí** Filozof zabývající se jógou. Autor *Jógasútry*

**Pinda** Plod, embryo

**Prána** Dech, dýchání, život, vitalita, vítr, energie, síla. Mimoto označuje duši.

**Pránajáma** Rytmická kontrola dechu. Čtvrté stadium jógy a střed, kolem něž se točí „kolo jógy“.

**Prasarita** Natažený, protažený

**Rádža** Pán nebo král

**Sama** Stejný, rovný, pravidelný

**Samádhi** Osmé a nejvyšší stadium jógy. Stav nejvyšší blaženosti a klidu.

**Sarvanga** Tělo jako celek

**Sava** Trup

**Sétu bandha** Most

**Sódhana** Očista

**Sukha** Štěstí, pohodlí, radost, spokojenost

**Supta** Položený, ležící

**Šálamba** Podepřený, s oporou

**Šašanka** Zajíc, králík

**Šírša** Hlava

**Tada** Hora

**Tan** Protahovat do délky, rozprostírat

**Tittibha** Světluška

**Trátaka** Dívat se, hledět

**Tri** Tři

**Ud** Letět

**Upavišta** Sedící

**Úrdhva** Zvednutý, vzhůru

**Uštra** Velbloud

**Ut** Intenzivní

**Utthita** Natažený

**Vašistha** Legendární mudrc

**Vilóma** Proti řádu věcí

**Viparita** Inverze, obrácený

**Vírahadra** Jméno vynikajícího bojovníka

**Vritti** Způsob bytí

**Vrkša** Strom

# Rejstřík

- A**  
*Adhimudra* 335  
Ahimsa 12  
*Andžalímudra* (symbol prosebníka) 332  
Aparigraha 13  
Artritida 358  
Asaka mudra 334  
Ásany 14, 16–17, 354  
Astéja 13  
Astma 358–359  
Aštangavinjasajóga 385  
*Atmandžalímudra* (symbol prosebníka) 332
- B**  
Bandhy (energetické uzávěry) 336–341  
*Bhamudra* 333  
Bhadžán, jogín 388  
Bhaktijóga 380  
Bikramjóga 390  
Bojovník 1 (*vírabhadrásana I*) 60–61  
Bojovník 2 (*vírabhadrásana II*) 50–51  
Bojovník 3 (*vírabhadrásana III*) 62–63  
Bolesti hlavy 361  
Bolesti krku 363–364  
Bolesti zad 359, 385  
*Brahmačárja* 13  
*Brahmamudra* 335  
Brána (*parighásana*) 128–129  
Brána v sedu (*víra parighásana*) 188–189  
Bzučivé dýchání (*bhrámáří*) 318–319  
Břišní uzávěr (*uddjána bandha*) 338–339  
Budování sebevědomí 359
- C**  
Cirkulární dýchání 19  
Cvičení  
Četnost 20
- Dýchání 18–19  
Intenzita 20–21  
„Meze“ 17, 20  
Příprava 23–24  
Následující instrukce 17–18  
Nepohodlí 20–21  
Struktura 24  
Cukrovka 360
- Č**  
*Činmájamudra* 334  
*Činmudra* 334
- D**  
Délka cvičení 23  
Deprese 359–360  
Desikachar, T. K. V. 8, 389  
Dévánanda, svámí Višnu 391  
Dhárana 15  
Dháuti 343  
Dhjána 15  
*Dhjánamudra* 333  
Dítě (*balásana*) 100–101  
Dítě s oporou (*šálamba balásana*) 356  
Dítě s protažením (*utthita balásana*) 102  
Dokonalý sed (*siddhásana*) 112–113  
Dolní uzávěr (*múla bandha*) 340  
Dřišti (pohled) 328–329  
Dýchání 18–19 viz též *pránajáma*  
Dýchání proti proudu vzduchu (*vilóma pránajáma*) 324–325  
Dýchání se staženými hlasivkami (*udžjájí pránajáma*) 18–19, 322–323  
Dýchání se střídavým uzavíráním nosních dírek (*nádíšódhana*) 320–321  
Džánajóga 381–382



- Džánamudra* 334  
 Džapajóga (mantrajóga) 381
- E**mbryo (*pindásana*) 103  
 Energetické uzávěry (*bandhy*) 336–341
- Fixace** pohledem (*trátaka*) 344–345
- G**héranda (*sukha ghérandásana*) 254–255  
 Guna 10
- H**athajóga 9, 378, 380–381  
 typy 384–391  
 HIV 361  
 Hluboký předklon ve stoji (*uttanásana*) 68–69  
 Holub (*kapótásana*) 274–275  
 Holub královský (*éka pada rádžakapótánásana*) 276–277  
 Hora (*tadásana*) 46–47  
 Horečka 361  
 Hrdina (*vírásana*) 120–121  
 Hrdina v lehu (*supta vírásána*) 272–273  
 Hypertenze 361–362
- I**ntenzita cvičení 20–22  
*Íšvara pranidhana* 14
- J**ama 12–13  
 Jengarjóga 386  
 Jógasútra 8, 10, 12, 14  
 Jógový spánek (*jóga nidrásana*) 172–173  
*Jónimudra* 333  
 Juj 8–9
- K**arcinom 359  
 Karmajóga 383  
 Kobra (*bhudžangásana*) 242–243  
 Kobylka (*šalabhásana*) 238–239  
 Kočka (*Virálásana*) 32–33  
 Kolena u paži (*bhudžapidásana*) 214–215  
 Kolena u uší (*karnapidásana*) 294–295  
 Kóši (pět obalů) 352  
 Kovářský měch (*bhastrika*) 326–327  
 Kráva (*gómukhásana*) 140–141  
 Kráva v předklonu (*gómukha paščimóttanásana*) 142–143  
 Krije (očistná cvičení) 342–349  
 Krišnamačárja, srí T. 389  
 Krokodýl (*nakrásana*) 246–247  
 Křečové žíly 365  
*Kundalini* 340 viz též *kundalinijóga*  
 Kundalinijóga 388
- L**abuť (*éka pada hamsa paršvóttanásana*) 76–77  
 Lajajóga 382, 383  
 Lev (*simhásana*) 110–111  
 Loďka (*návásana*) 178–179  
 Lotosový sed (*padmásana*) 152–153  
 Luk (*dhanurásana*) 252–253  
 Luk pro pokročilé (*padángušta dhanurásana*) 270–271  
 Luk tváří vzhůru (*úrdhva dhanurásana*) 266–267
- M**antrajóga (džapajóga) 381  
 Matsjendrova poloha v polovičním lotosu (*ardha padma matsjedrásana*) 196–197  
 Meditace pěti smysly 374–375  
 Meditační mudry 332–333

- Meditační techniky 366–375  
Menstruace 24, 354, 363  
„Minijóga“ 23  
Mudrc B (*maríčjásana B*) 148–149  
Mudrc na jedné noze 1. (*éka pada galavásana*) 228–229  
Mudrc na jedné noze 2. (*éka pada kundinjásana*) 232–233  
Mudrc s uzavřením (*maríčjásana C*) 198–199  
Mudrc ve zkrutu (*bharadvadžásana*) 184–185  
Mudrc ve zkrutu s uzavřením (*maríčjásana D*) 200–201  
Mudrc v předklonu A (*maríčjásana A*) 144–145  
Mudry (symboly) 330–335  
Mústek (*purvottanásana*) 258–259  
Mústek s oporou (*sétu bandhásana*) 260–261  
Most (*sétu bandhásana*) 264–265
- N**apětí v nohou 363  
Narandžán, svámí 387  
Nepohodlí při cvičení 20–21  
Nervozita 358  
Nespavost 362  
Nijama 14  
Noha přes paži (*éka hasta bhudžásana*) 222–223  
Noha za hlavou v sedu (*éka pada šíršásana*) 168–169
- O**brácená pozice (*viparita karaní*) 280–281  
Obrácená židle (*Parivrta utkatásana*) 192–193  
Obrácené protažení stranou (*Parivrta pársva-konásana*) 82–83  
Obrácený lotos (*úrdhva padmásana*) 290  
Obrácený prut (*dvi pada viparita dandásana*) 268–269  
Obrácený předklon v sedu na západní stranu těla (*utthita parivrta paščimóttanásana*) 187  
Obrácený půlměsíc (*parivrta ardhačandrásana*) 64–65  
Obrácený předklon stranou s hlavou ke koleni (*Parivrta džanu šíršásana*) 116–117  
Obrácený předklon v sedu (*parivrta paščimóttanásana*) 186–187  
Obrácený příjemný sed (*parivrta sukhásana*) 180–181  
Obrácený trojúhelník (*parivrta trikonásana*) 78–79  
Očistná jógová cvičení (*krije*) 342–349  
Opičí bůh (*hanúmanásana*) 166–167  
Orel (*garudásana*) 80–81  
Osm dílů 10, 12–15  
Osmičkový uzel (*aštavakrásana*) 224–225
- P**ásmová nemoc 363  
Paže a zápěstí, uvolnění 38–39  
Patandžálí 8, 14  
Pattábhí, K. 385  
Páv (*majúrásána*) 234–235  
Pes tváří dolů (*adhó mukha svanásana*) 162–163  
Pes tváří dolů se zvednutou nohou (*éka pada adhó mukha svanásana*) 282–283  
Pes tváří vzhůru (*úrdhva mukha svanásana*) 244–245  
Pět obalů (*kóši*) 352  
Plný jógový dech (*sáma vritti pránajáma*) 316–317

- Ploténka viz vyhřezlá ploténka 361
- Pluh (*halásana*) 292–293
- Podložky 23
- Podpora imunity 362
- Pohled (*drišti*) 328–329
- Poloviční lotos na špičce (*padánguštá padma utkatanásana*) 88–89
- Poloviční luk ve stoji (*utthita ardha dhanurásana*) 94–95
- Poloviční Matsjendrova poloha, torze (*ardha matsjendrásana*) 182–183
- Poloviční uzavřený lotos s protažením (*ardha baddha padmóttanásana*) 90–91
- Poloviční uzavřený lotos se zkrutem (*bharadvadžásana II.*) 194–195
- Poloviční uzavřený lotos v předklonu v sedu (*ardha baddha padma paščimóttanásana*) 146–147
- Poruchy trávení 362
- Postava, zpevnění 364
- Pozdrav slunci A (*súrja namaskár A*) 40–41
- Pozdrav slunci B (*súrja namaskár B*) 42–43
- Prána 16
- Pránájáma 15, 314–327
- Pránájámamudry* 334–335
- Pratjáhára 15
- Prkno (*kumbhakásana*) 158–159
- Promývání nosu (*džala néti*) 346–347
- Prostata, zvětšená 360
- Protažení stranou (*pársvakónásana*) 52–53
- Protažení stranou na jedné noze (*Nirlamba Parsvakónásana*) 84–85
- Protažení stranou v sedu (*parsva upavišta konásana*) 132–133
- Protažení v sedu za oba palce vzhůru (*ubhája padánguštásana*) 126–127
- Protažení za palec vzhůru (*hasta padánguštásana*) 92–93
- Protažení za palec v lehu (*supta padánguštásana*) 164–165
- Prut se čtyřmi výhonky (*čaturanga dandásana*) 160–161
- Prut v sedu (*dandásana*) 104–105
- Předklon k zemi s roznožkou (*prasarita padotanásana*) 66–67
- Předklon s protažením prstů (*utthita anguli sukhásana*) 108–109
- Předklon stranou (*páršvóttanásana*) 74–75
- Předklon stranou s hlavou pod úroveň kolene (*džanu šíršásana*) 114–115
- Předklon stranou v sedu s hlavou pod úroveň kolene s protažením prstů (*džanu šíršásana C*) 150–151
- Předklon ve stoji s uvolněnými předloktími (*padahastásana*) 70–71
- Předklon v sedu, háček, kleště (*paščimóttanásana*) 118–119
- Předklon v sedu s pokrčenou nohou (*trianga mukhaikapada paščimóttanásana*) 122–123
- Předmenstruační napětí 364
- Příjemný sed (*sukhásana*) 106–107
- Příjemný sed se zkříženými nohama viz *příjemný sed*
- Přínos jógy 10–11
- Příprava ke cvičení 23–24
- Přívěsek (*lólásana*) 206–207
- Půlměsíc (*ardha čandrásana*) 56–57
- Rádžajóga** 383
- Rádžas 10

- Regenerační předklony 357  
 Šálamba paščimóttanášana 357  
 Relaxace 308–313 viz též *stres*  
 Relaxační meditační technika 369–371  
 Relaxační poloha v lehu na zádech (*šavásana*) 310–311  
 Roznožka v sedu (*upovišta konásana*) 130–131  
 Rozštěp ve stoji (*úrdhva prasarita éka padásana*) 72–73  
 Ryba (*matsjásana*) 262–263  
 Ryba s napnutýma nohama (*uttana padásana*) 210–211
- S**amádhi 14, 15  
*Sanmukhimudra* (zavírání šesti bran) 333  
 Santóša 14  
 Satja 12  
 Satjánandajóga 387  
 Sattva 10, 11  
 Sfinga (*bhudžangásana II.*) 240–241  
 Sluneční pouť (*súrjásana*) 34–35  
 Smyčka (*pašásana*) 202–203  
 Srpek (*andžanejásana*) 248–249  
 Starší lidé, jóga pro ně 360  
 Stoj na hlavě (*šíršásana*) 296–298  
 Stoj na hlavě s oporou (*šálamba šíršásana*) 302–303  
 Stoj na hlavě se zkrutem (*parsva šíršásana*) 299  
 Stoj na hlavě s nohama v horizontální poloze (*úrdhva dandásana*) 301  
 Stoj na hlavě s nohama v lotosu (*úrdhva padmásana*) 300  
 Stoj na předloktí (*pínča majúrásana*) 306–307
- Stoj na rukou (*adhó mukha vrkšásana*) 304–305  
 Stres 354–357 viz též *Uvolnění*  
 Strom (*vrkšásana*) 48–49  
 Struktura cvičení 24  
 Svádhjája 14  
 Světluška (*tittibhásana*) 226–227  
 Svíčka (*sarvangásana*) 286–287  
 cyklus 288–291  
 Svíčka bez opory (*niralamba sarvajgásana*) 291  
 Svíčka s jednou nohou nataženou (*éka pada sarvangásana*) 288  
 Svíčka s roznožením (*supta kona sarvangásana*) 289  
 Svíčka v lotosu (*úrdhva padma sarvangásana*) 290  
 Svíčka ve zkrutu (*parsva sarvangásana*) 289  
 Symbol prosebníka (*andžalí mudra*) 332  
 Symbol rozhovoru (*vitarka mudra*) 334  
 Symboly (*mudry*) 330–335  
 Syndrom karpálního kanálu 365
- Š**áuča 14  
 Šivanandajóga 391  
 Škola jógy v Biháru 387  
 Švec (*baddha konásana*) 134–135
- T**amas 10  
 Tapas 14  
 Tanečník (*nataradžásana*) 96–97  
 Tantrajóga 383  
 Těhotenství 25, 364–365  
 Technika vizualizace 371–372  
 Tělo a mysl 10, 11, 17  
 Trojúhelník (*trikonásana*) 54–55

**Učitelé** 378

Únava 308–309, 354, 360–361

Únava očí 360

Uvolnění krku 36–37

Uvolněný hluboký předklon ve stoji (*uttanásana*) 313

Uvolněný předklon v sedu 313

Uzávěr bradou (*džalandhára bandha*) 340–341

Uzavřená jógová pozice 155

Uzavřená roznožka v lehu (*supta baddha konásana*) 136–137

Uzavřený lotos v sedu (*baddha padmásana*) 154–155

**Váhy** (*tólásana*) 204–205

Vajíčko (*garbha pindásana*) 156–157

Vasti 343

Velbloud (*uštrásana*) 256–257

Velký uzávěr (*maha bandha*) 341

Věvec (*malásana*) 138–139

Věvec na jedné noze (*éka pada malásana*) 86–87

Vinijóga 389

Vlnění břicha (*náulí*) 348–349

Volavka (*krounčásana*) 124–125

Volavka v polovičním lotosu (*ardha padma krounčásana*) 208–209

Vrána (*bakásana*) 216–217

Vrána stranou (*parsva bakásana*) 230–231

Vyhřezlá ploténka 361

Výkrut břicha (*džathara parivartanásana*) 190–191

Vzpor na boku 218–219

Varianty 220–221

**Yogasource** 25

**Zácpa** 359

Zajíc (*šašankásana*) 284–285

Základní pozice 21

Záklon s oporou (*šálamba úrdhva mukha šalabhásana*) 356

Zářící lebka (*kaphála bhátí*) 327

Zavírání šesti bran (*sanmukhi mudra*) 333

Zdravé paže a zápěstí 365

Zkrut s oporou (*šálamba džathara parivartanásana*) 357

Zvedání nohou (*úrdhva prasarita padásana*) 176–177

Zvětšená prostata 360

Zvuková meditace 372–373

Žába (*bhékásana*) 250–251

Želva a spící želva (*suptakúrmásana*) 170–171

**Židle** (*utkatásana*) 58–59