

POWERJÓGA

*nová
cesta*

VÁCLAV KREJČÍK



GRADA



Tak jako v každé mé knížce mi při focení pomáhali Katka Bílková a Jakub Šamberger. Děkuji jim nejen za pomoc při vzniku knížky, ale také za to, že mi od začátku pomáhali, šli se mnou cestou powerjógy a přátelství a nastavovali mi mantinely této cesty.

Kateřino, Sylvo, Míšo a Adriko, děkuji za vaše nadšení pro jógu.

Markéto, děkuji... Díky tobě jsem pochopil, kde mám hledat zdroj své síly.

Děkuji všem, kteří před více než 10 lety začali cvičit powerjógu, děkuji instruktorům, že začali na sobě pracovat a inspirovali svou cestou nové lidi, díky nimž se powerjógová a jógová komunita rozrostla. Děkuji za úžasnou energii všech, kteří na sobě rádi pracují, a směřují tak pomocí powerjógy a jógy k poznání sebe sama a tím pozitivně proměňují i své okolí. Děkuji všem, kteří nemají stejný názor jako já, za konfrontaci cesty.

Děkuji Haně Dabrowski za nádherné fotky z Cornwallu.

A dále nakladatelství Grada a Ivaně Kočí za práci na knize.

Děkuji, že mohu jít a sledovat svou cestu.

POWERJÓGA

*nová
cesta*

VÁCLAV KREJČÍK

GRADA PUBLISHING



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Rady a doporučení v této knize jsou určeny zdravým osobám. Jakýkoliv zdravotní problém konzultujte se svým ošetřujícím lékařem.

Václav Krejčík
POWERJÓGA
Nová cesta

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5301. publikaci

Fotografie Mirek Šneberger, Hana Dabrowski, Jakub Šamberger a Power Yoga Akademie, s.r.o.

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí

Redakční úprava Zdeňka Tichá

Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek

Počet stran 208

První vydání, Praha 2013

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2013

ISBN 978-80-247-4757-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8747-3 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-8748-0 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod.....	7	9 Ásany.....	77
1 Hlubina člověka a jógy.....	8	10 Domácí praxe	147
Cvičte, dýchejte a opakujte	9	Změňte životní styl ve 12 lekcích	148
Správný čas začít	11	1. lekce	149
Osm důvodů, proč začít		2. lekce.....	153
s powerjógy.....	12	3. lekce.....	157
2 Základy jógy.....	15	4. lekce.....	162
Pataňdžalího systém jógy.....	16	5. lekce.....	167
Studujte a dostaňte se hlouběji	17	6. lekce.....	171
3 Tělo, mysl a duše.....	18	7. lekce	174
4 Dovolte si zastavit se!.....	24	8. lekce.....	175
5 Namasté.....	26	9. lekce.....	180
6 Harmonie s rokem.....	30	10. lekce.....	182
Strava dle přírody	31	11. lekce	184
7 Detoxikace jógy.....	43	12. lekce.....	186
8 Jemný přístup powerjógy	50	Základní model lekce powerjógy	188
Praxe powerjógy	51	11 Speciální cvičební sestavy	189
Střed těla.....	57	Závěr.....	199
Cvičte pravidelně.....	64	Příloha: Rychlá a chutná inspirace.....	201
Pozdrav slunci – Súrja Namaskár	67	Použitá literatura	207

„Když ztratíš svůj životní sen, přestáváš žít.“

Toto je můj oblíbený citát z filmu Flashdance a je to i můj vnitřní zdroj síly. Já svůj sen žiji každým dnem, a tak přijměte tuto mou osmou knížku jako inspiraci! Jak žít svůj život naplno, šťastně a s odpovědností ke svému zdraví a k sobě samému!



Na svém začátku s powerjógu jsem byl velice naivní. Zajímalo mě pouze tělo a nic víc. Vytrénovat ho tak, aby mu slušelo oblečení, zpotit ho, aby v něm vznikl dobrý pocit z pevnosti a pružnosti svalů. Možná to ale naivní nebylo. Byly to spontánnost a nadšení, které mě unášely dál a dál. Byla to radost! Až po určitém čase jsem se dokázal zastavit, nadechnout se, uvolnit se v pozicích a nespěchat. Zpomalil jsem se a začal si užívat krátkého zastavení v každé z ásan, které pak bylo opět rozpohybováno krátkými sestavami, a celý cyklus se opakoval. Tělo se ustálilo a pozornost jsem zkoušel obracet od vnějšího světa dovnitř. Začal jsem si užívat dech, který vědomě pronikal do všeho, co jsem dělal. V mysli jsem měl najednou lehkost a cítil jsem vnitřní uvolnění, které začalo přerůstat v klid. Tento klid se rozrůstal do všech oblastí mého života a já si to začal uvědomovat. Prožíval jsem vnitřní transformaci, která byla zapříčiněna powerjógu.

Pravidelným praktikováním powerjógy došlo ke zlepšení fyzické kondice, ale nejenom jí. I když mě nikdo nevedl, i když mi nikdo neřikal, že se bude postupně vše proměňovat, že se například změní i chutě, i když nikdo nehovořil o tom, že pravidelným cvičením se naučím zvládat své emoce a běžné denní situace, i když nikdo nemluvil o tom, že dodržováním pravidel jógy se změní

vnímání sebe sama i okolí, postupně se vše stalo, aniž to bylo vyřčeno. Stačilo se jen vydat na cestu powerjógy, vnímat svůj dech, začít ho řídit, a to nejenom při praktikování powerjógy, ale i v běžném životě. A to se mi na powerjóze líbí. Dává prostor každému a každý může objevit to, co má v danou chvíli poznat! Umožňuje buď jen cvičit a trénovat tělo, nebo otevírá okénko k dalším výletům za tajemstvími jógy, která postupně přicházejí. Všechno má svůj čas. Důležité pro mě bylo, že mě nikdo neomezoval (to ovšem neznamená, že mi neházel klacky pod nohy) a mohl jsem jít svou cestou, které jsem věřil a věřím jí stále.

Zřejmě mi většina z vás asi dá za pravdu, že sebemenší setkání s powerjógu nebo jógu pozitivně ovlivňuje chování každého. Člověk na sobě cítí změnu, a i když má například mnoho práce, řeší každodenní situace a problémy, dokáže lépe zvládat tento nápor. V mnohosti a v chaosu se powerjógu dají najít řád a režim, které vedou k uvolnění a vnitřní spokojenosti s věcmi tak, jak jsou.

Jedním z hlavních důvodů, proč vznikla tato kniha, je fakt, že jsem během 20 let urazil hledáním spokojenosti kus cesty. Hledal jsem spokojenost okolo sebe, obklopoval jsem se pěknými věcmi a lidmi. Vstupem powerjógy do mého života, přišla i „hledaná spokojenost“ v podobě objevení

sebe sama. Zabydlel jsem se ve svém nitru a objevil vnitřní spokojenost s životem a jeho okamžiky, takovými, jaké v danou chvíli jsou. Jako bych se vydal na novou cestu životem a začal ji žít.

A tak přijměte ásany, techniky jógy a relaxace a zdravou stavu jako pomocníky, se kterými proniknete hlouběji k sobě. Objevíte neskutečnou studnici možností péče o fyzické tělo a vnitřní Já.

To hlavní, co mě powerjóga naučila, ale není jen péče o sebe samého. Je to víra. Mít víru v to, že vše je uskutečnitelné, když sami sobě věříte. Víra v sebe sama a v to, že každý máme možnost dělat to, co chceme! Není třeba se litovat, není třeba o sobě pochybovat a nevěřit si. Důležité je být sám sebou, pracovat na sobě a na svém snu.

Pokud přispějí alespoň trochu k vaší spokojenosti, kondici a radosti, s vděčností oceňuji to, že touto cestou mohu jít!

***Sny máme každý, tak...
proč je nerealizovat?!***

1 *Hlubina člověka a jógy*

*„Jděte s vírou a oddaně za svými sny.
Žijte život, který jste si vysnili!“*



Cvičte, dýchejte a opakujte

Nová cesta

Právě čtete mou knihu! První krok k nové cestě je za vámi. Jste plni očekávání, co vám nabídnu. Nabídnu vám cestu, kterou jsem si vyzkoušel na sobě, a našel na ní výsledky, stejně jako hluboký prožitek spokojenosti. Jsem člověk důsledný (učil jsem se to), a tak mám rád i pravidla. Bez pravidel se těžce plní sny. Našel jsem si čas v záplavě práce a povinností sám na sebe, a tak jsem byl schopen zamyslet se nad postupy, které přijímám pro sebe sama. Nyní jsem je sepsal a věnuji vám je!

První, co je třeba udělat, je sednout si, začít dýchat a zbavit se představ a očekávání. Každému cesta hledání a následné realizace trvá jiný časový úsek. Každý má jiné podmínky a možnosti. Zapomeňte na vymlouvání se a omlouvání si svých prohřešků. Všechno, co děláte, tvoří váš život. Všechno, co děláte, ve vás vyvolává nějakou odezvu na fyzické a emocionální úrovni. Vše má svůj smysl. Díky pravidlům se budou prohřešky postupně proměňovat, až jednou už stejný prohřešek neuděláte, protože půjdete zvolenou cestou.

Pracujte na přípravě cesty svou imaginací

Vybavte si chvíli, kdy bude váš cíl splněný, a prožijte ho! To je váš druhý úkol.

Prožívat cíl tak, jako by již nastal. Tím začněte! Každý den před spaním trénujte prožitek svého snu a upevňujte své předsevzetí jít nově zvolenou cestou.

Buďte vytrvalí!

Postupujte pravidelně každým dnem s odpovědností ke svému cíli (snu). Nic nevynechávejte, protože v souhrě všech technik či pravidel je síla. Na začátku se vám možná budou zdát některé úkoly těžké, zůstaňte tedy u programu týdne (měsíce, období) klidně déle. Opakování je matka moudrosti.

Věřte v cíl!

Věřte svému rozhodnutí a neočekávejte urputně výsledek. Nechte mu prostor, aby se mohl stát, a podporujte ho svojí vírou! Uvolněte se a jděte krok za krokem cestou, která může mít trny. Trny jsou však vhodnou překážkou, aby člověk nezpochybnul a uvědomoval si stále své vnitřní zdroje síly. Pravidelnost, řád a rituály pomáhají v cestě za cílem. Víra, že cíl je uskutečnitelný, provázená pravidelnými vizualizacemi a meditacemi, pomáhá člověku udržet se na cestě. Pravidelným cvičením powerjógy trénujete svoji vytrvalost a učíte se respektovat, že každý den je jiný (jednou to jde, podruhé

to nejde). Pravidelnost ve cvičení powerjógy vás učí přijímat situace takové, jaké jsou.

Ne vzdávejte se, pokud na své cestě potkáte nějaké překážky

Stejně tak, pokud by se cesta nevyvíjela dle vašich představ, nevzdávejte se! To není problém. To se může stát. Ale pracujte na sobě a ve slabších chvílích si vždy uvědomte nadšení a odhodlání pro novou cestu. Opět své odhodlání prožijte a pracujte na prožívání svého snu.

Věřte si a motivujte se!

Věřte sobě samým! Rozhodli jste se jít vlastní cestou (což je vždy těžší), tak se nevzdávejte! Vedte si deníček, do kterého si hned na začátku запиšte, jak jste se cítili, když jste se pro vlastní cestu rozhodli. Kdykoliv vás přepadnou chmury, otevřete svůj deníček a namotivujete se opět k udržení cesty. I malý pokrok je velký úspěch. Mnoho lidí se vydává na cestu, ale pokud jsou líní a jejich předsevzetí nebylo „vnitřně prožité“, cesty se vzdávají a vydávají se na „pohodlnou“ cestu omluv, výmluv, znechucení a vnitřního pohrdání. Vytváří se koloběh negativních emocí. To je zásadní chyba. Naopak! Když se člověk drží svých vnitřních zásad,

má své rituály a pravidla, ví, kam směřuje. Takto sebedisciplinovaný člověk se stává silným... A to může být každý!

Pevný cíl je nabouráván touhou a požitkářstvím, které svádějí na špatnou cestu! Jděte přímo vpřed a rozhodujte o sobě vy sami!

Pěstujte sebedisciplínu!

Pokaždé, když stojíte na podložce a právě cvičíte některého z bojovníků, buďte si vědomi své vnitřní síly. Zaměřte pozornost na jeden cíl a staňte se hrdinou. Každou chvíli se vám budou vynořovat nejrůznější problémy a překážky, které brání pravidelnému cvičení. Jednou se vám nechce, pak vás bolí hlava, jste unaveni z práce, musíte na schůzku nebo jste jednoduše líní. Zaměření pozornosti ven brání vydechnout a stahuje vás na jinou cestu. Když ale vydržíte na cestě, pro kterou jste se rozhodli (vytrváte), dokážete zvládnout vnitřní rozpory, které ve vás vznikají. Nenechte se zmást neúspěchem. Věřte svému vnitřnímu rozhodnutí, které jste učinili, a nepodléhejte vnitřním hlasům (třeba i silným), které vás chtějí svést na „pohodlnější“ cestu, cestu slabochů.

Buďte bojovníkem a vytrvejte, i když překážky budou přicházet!

Respektujte, že člověk, který má nějaká zdravotní omezení, je musí přijímat a akceptovat. Nebojujte proti nim, ale přijí-

mejte je, a v rámci této zkušenosti hledejte prostředky, s nimiž může pracovat. Zkuste vidět své zdraví reálně. Já jsem si přemírou práce v určitém období způsobil závažná zdravotní omezení, která se se mnou stále táhnou, a i kvůli dědičnosti se „nedají“ uzdravit. Ale můžu v těchto podmínkách fungovat a své zdraví dále zvelebovat, s přihlédnutím k tomu, že něco zřejmě nezměním. Ale MŮŽU!



TOP „5“ cesty ke spokojenosti

Chci pečovat o své zdraví!

Chci redukovat stres!

Chci zhubnout a naučit se správně jíst!

Chci se naučit správně cvičit!

Chci se cítit dobře!

Pokud jste na otázku: „Co je vaším cílem“ odpověděli slovy:

- 1. „Chci“**, jste na dobré cestě a jste rozhodnutí udělat pro sebe maximum.
- 2. „Potřebuji“**, zeptejte se sebe sama ještě jednou, co opravdu chcete? Nechce to po vás někdo jiný? Okolí, rodina, časopisy, kamarádka?
- 3. „Lékaři mi řekli, že...“**, zde se projevuje vnitřní váhání a neztotožnění se, ale hnačím motorem je zdraví. Toho lze využít i na vaší nové cestě.
- 4. „Měl/a bych...“** – to už vůbec neříkejte. Sedněte si v klidu a zeptejte se ještě jednou sebe sama, co chcete. Toto slovo vyjadřuje silné pochybnosti o vnitřním přesvědčení něco změnit. Potom si možná tuto knížku schovejte, nebo si jen cvičte dané sestavy a třeba časem přijde vaše rozhodnutí, hluboký stav pramenící z vaší vnitřní potřeby změnit se!
- 5. „Cítím se“** unavený/-á a chci se cítit lépe. Vliv emocí je silný, uvědomte si, že nyní přišel ten správný čas změnit svůj stav.

Nyní je čas přijmout to správné rozhodnutí, jít za svými sny a stát se hrdinou! Je čas objevit svou novou cestu.

Jóga a powerjóga

Slovo jóga pochází ze sanskrtského slovního základu „jug“, které je překládáno jako „jho“ – spojení. Západní svět rozděluje člověka na tělo a mysl. To, že existuje i duše, často opomíjí. Východní civilizace to nerozdělují, protože už ve své podstatě je to nerozdělitelné. Jedná se o jednotu těla a duše bez rozdělení. Powerjóga vznikla na základě hathajógy a aštangajógy. Jde o dynamické cvičení jógových pozic s cílem vědomě rozvinout svou sílu a podpořit sebe sama. Powerjóga je založena na vědomém dýchání, jemném zacházení s tělem v pozicích jógy a s vědomou koncentrací. Způsob praktikování záleží na každém, kdo se pro tuto cestu rozhodne. Instruktor powerjógy je pouhým „průvodcem“, který člověka provádí způsoby vnímání těla na základě dechu a individuálních možností těla. Inspiruje a motivuje, současně přenáší odpovědnost každého na sebe sama.

Powerjóga je způsob neutrálního a fyzického tréninku vedoucího ke zlepšení kondice na všech úrovních s dobrým pocitem.

Powerjóga lze posílit sebeúctou, disciplínou, osobní vírou a fyzickou i psychickou kondicí. Powerjóga pečuje o zdraví a rozvíjí ho. Powerjóga ví, že tělo je prostředkem ke spokojenosti, a tak o něj

pečuje. Tělo nerušené myslí funguje a nese nás životem krůček po krůčku. Je to stejné jako na začátku cvičení, kdy se dostanete do první pozice. Když v ní jste po druhé, po třetí a po čtvrté, cítíte se daleko lépe a komfortněji. Je to postupná cesta, během níž se učíte vrátit se ke svým základům, které byly díky výchově a době přeformátovány. Proto musíme stát každý den na podložce a pracovat s tělem, s dechem a soustředit se, abychom otevřeli bránu k vnitřní síle. Cvičením powerjógy, které je určené všem, jež chtějí se sebou něco dělat, vymizejí protiklady.

Tělo i mysl budeme vnímat jako přátele. O přitele se chceme opřít a věřit mu. Pokud nám má být tělo společníkem-přitelem na celý život, je nutné se o ně starat. Stejná péče by měla být i o mysl. S pozitivní myslí se životem kráčí snáze. Pohodové naladění ovlivňuje i tělo a všechny jeho procesy. A to vše se děje, když řídíme svůj dech. Díky dechu, kterému se powerjóga věnuje na prvním místě, jsou tělo i mysl spojovány dohromady a současně pročišťovány.

Fyzické benefity powerjógy jsou omezeny u každého jedince jinak. Závisí na fyzické konstituci a času, který je věnován **praxi powerjógy**. Dochází k budování síly, ohebnosti, rovnováhy, výdrže a adaptability. Pokračuje se redukcí

stresu a napětí, snížením vysokého krevního tlaku, zlepšením srdeční činnosti a kapacity plic, regulací metabolismu a také zlepšením spánku. Velkým benefitem je regulační vliv endokrinního systému (hormony).



Mentální benefity powerjógy spočívají ve větší relaxovanosti a přiblížení se k rovnováze mezi tělem, myslí a duší. Začleněním rovnováhy do každodenního života nebo tréninkem rovnováhy v běžných situacích člověk proniká do tajů svého prožívání a učí se pozitivním přístupem vnímat svět a situace okolo sebe. Například když v powerjógové praxi zjistíte, že někdo druhý ve vašem okolí je „lepší“ než vy, můžete z toho být frustrovaný, demotivovaný nebo podrážděný. Pravidelná praxe vede k eliminaci těchto pocitů právě díky řízení dechu, umění koncentrovat se a stát se pozorovatelem sebe sama. Ve stavu relaxace dojde k rozpuštění těchto emocí a při další zkušenosti už nebudete vnímat okolní svět tak silně emocionálně. Powerjógu je nutné praktikovat pravidelně. Když pravidelně praktikujete ásany, můžete dojít k hluboké zkušenosti, že koncentrací na dech a ásanu se ztlší emocionální výkyvy a vy se dokážete i v přetlaku uvolnit. Emoce touto soustředěnou pozorností, přítomným vědomím, odejdou a rozpustí se.

Praxe powerjógy: jde o vědomý trénink těla prostřednictvím řízeného dechu a maximálního respektování těla. Každý je individualitou, a tak není možné „instrukcí“ vyhovět každému. I zde, v mé knize, jsou pouze jednoduché návody, které je nutno adaptovat dle podmínek a možností každého, kdo se dobrovolně rozhodne jít cestou powerjógy.

Osm důvodů, proč začít s powerjógu

Cvičení jógových pozic (ásan), které se plynule opakují jedna za druhou v koleběhu pozdravu slunci za plynulého rytmu dechu, vytváří princip powerjógy. V začátku je powerjóga o učení se správně držet tělo, plynule dýchat a používat hluboký svalový stabilizační systém páteře pro bezpečné cvičení. Jakmile se člověk „prokouše“ pro cvičením těla, dostává se k energetické úrovni – plynutí dechu a rozvíjení ásan

s vědomou koncentrací. Úplný začátek je však v respektování toho, že výkon do jógy nepatří, a proto nic, co člověk provádí s cílem sladit mysl, duši i tělo do jednoho celku, nesmí bolet! Jde o prožívání citění vlastního těla a přizpůsobení se mu. Jde o uvolnění se a soustředění se. Jde o pochopení, co člověk dělá dobře a co ne. Jde o „dělání si dobře“ a chování se k sobě samému jako k příteli.



1. Vytvoří fungující celek z těla, duše i mysli!

Powerjóga pracuje s páteří jako energetickým pilířem, kterým se dostává energie zdola nahoru. Zprůchodněním dochází k uvolnění a regeneraci sil. Powerjóga učí ovládat a šetřit pohybový aparát a pohyby (předklon, záklon, úklon, torze a inverze) mají silný a vitalizující vliv na vnitřní orgány. Dochází k účinnější výměně plynů a všech tekutin v organismu, revitalizaci orgánů a celých orgánových soustav a pročištění hlavy od zbytečných myšlenek. Protážením a uvolněním těla dochází ke zlepšení přenosu informací mezi tělem a mozkiem.

2. Prorýsuje a transformuje celé tělo!

Pomalý a řízený pohyb, kterým se powerjóga vyznačuje, je strůjcem efektivního rozvoje svalů nejen na povrchu těla, ale především svalů hlubokých, které jsou důležité pro správné fungování celého organismu. Pravidelným cvičením se zlepšuje celková držení a proporcionalita těla.

3. Zlepšuje výživu těla!

Powerjóga krůček po krůčku zlepšuje citlivost organismu na vstupy z vnějšího prostředí. Skladba potravy (tuky, cukry, maso, chemické produkty) se postupem času přirozeně mění k vyvážené, lehké stravě. Množství pozic stimuluje buněčnou práci i trávicí a vylučovací systémy, čímž dochází k harmonizaci všech

vnitřních procesů. Tyto výživové změny vedou ke ztrátě nadbytečných kilogramů a podpoře metabolismu. Ani se nenadějete a přirozeně změníte chutě a skladbu potravy.

4. Redukuje stres a napětí!

V powerjóze jsou pozice a dech úzce spjaty. Powerjógové techniky dechu a pránájama rozvíjejí kapacitu plic a dokáží využít ty jejich oblasti, které se obecně v běžném životě nevyužívají. Řízeným dýcháním dochází k odbourávání napětí a stresu, stejně jako ke snížení převahy sympatiku (část nervové soustavy, která vede k aktivitě a převažuje celý den). Cvičení vede k snížení napětí, tenzí a různých psychických obtíží.

5. Pomáhá nalézt vnitřní mír a klid!

Cvičení pozic, pránájama, relaxační a meditační techniky prohlubují stav hledání vnitřního klidu a harmonie. Zaměření pozornosti na přítomnost má revitalizační a ozdravující účinky. Relaxační techniky powerjógy snižují srdeční frekvenci a krevní tlak, což má opět pozitivní vliv na nervovou soustavu. V závěrečné relaxaci navíc dochází k prohloubení stavu vnitřního míru.

6. Zlepšuje koncentraci!

Praktikování powerjógy ovlivňuje mnoho oblastí osobnosti, mezi jinými i koncentraci. Výživa těla, snížení úsilí, objevení stability, vědomí dechu, koordinace pohybu

s dechem a pozorování myšlenek – to vše vyžaduje neustálou pozornost, která zjemní citění a vědomí těla.

7. Kultivuje pozitivní energii!

Energii často ztrácíme negativním myšlením. Prožitky, soudy, porovnávání atd. jsou častými příčinami ztráty energie. Powerjóga učí odpoutat se od nich a zaměřit pozornost na pozitivní myšlenky. Powerjóga je mocný zdroj pozitivní energie.

8. Může pomoci při hledání cesty ke spiritualitě!

Powerjóga je fyzický i mentální trénink. Při hlubším studiu jógy dochází k nalezení odpovědí na existenciální otázky typu: „Kdo jsem?“, „Kam jdu?“, „Jaký je můj úkol?“ ... Vytváří, nebo lépe řečeno obnovuje spojení člověka s universem. Pravidelným praktikováním powerjógy můžete dospět tam, kam máte..., na novou cestu.

Jóga pozitivně ovlivňuje endokrinní (hormonální) systém!

Když se řekne jóga, člověk si vybaví především pozice nebo meditujícího člověka sedícího na louce či pod stromem. Možná se vyjeví informace, že jóga je prospěšná proto, že učí dýchat, vede k odpočinku a relaxaci nebo že je to dobrý trénink pro svaly. To vše je správně, ale síla účinků jógy je uvnitř těla.

Endokrinní systém se podílí na udržení homeostázy, reguluje metabolismus, odevzu organismu na stres a je hlavním regulátorem růstu a reprodukce. Na rozdíl od nervové soustavy, která se uplatňuje zejména při okamžité odezvě na podnět a při chování, se endokrinní systém uplatňuje hlavně při pomalejších regulacích dlouhodobého charakteru. Oba systémy se vzájemně doplňují a velmi těsně spolu kooperují při řízení organismu. Endokrinní žlázy produkují chemické látky, tzv. hormony. Ty se dostávají do krve a předávají informace každé buňce v celém těle. Když se dostanou k nějaké buňce, tkáním či orgánům, regulují jejich činnost. Hlavní endokrinní žlázou je hypotalamus, který produkuje regulační hormony liberiny, a ty putují do hypofýzy. Podvěsek mozkový (hypofýza), jako řídicí žláza, ovlivňuje činnost dalších žláz. Obě tyto žlázy jsou umístěny v oblasti hlavy – mozku.

Cvičením pozic dochází k aktivaci žláz s vnitřní sekrecí, stejně jako k ovlivňování

celého mozku. Pokud stojíte na hlavě, dochází k silnému prokrvení a vyživení mozku a hypofýza je stimulována. Hypofýza následně řetězově stimuluje všechny ostatní žlázy.

Při provádění rotační pozice musejí pracovat svaly celého těla, aby byla zachována rovnováha. Některé svaly se zkrátí a opačné se protáhnou. Pomocí svalů dochází ke stabilizaci páteře, která je jimi chráněna. Páteř, ve které se nachází centrální nervový systém, se protáhne v celé své délce, což usnadňuje komunikaci mezi míšními nervy a mozkem. Mozeček řídí pohyb a posturální stabilitu. Jste-li v pozici, která vyžaduje udržení rovnováhy, mozeček je stimulován, aby ji zabezpečil. Mačkáte-li v rotační pozici orgány břicha, provádíte jejich hlubokou masáž. Orgány jsou zmáčkuty, je z nich vyplaveno nepotřebné a vzápětí, když dojde k uvolnění, se prokrví okysličenou vyživenou krví. Zaujmutí pozic vyžaduje svalovou práci a srdce musí pracovat více, čímž dochází

i ke zvýšení kapacity plic. Dýchací svaly musejí kvůli zaujmutí rotační pozice, kdy je proti nim vyvíjen tlak, více pracovat (proti rotaci). Obě tyto akce zabezpečují zvýšený průtok krve v mozku, čímž se zlepšuje koncentrace, vitalita a regenerace. Endokrinní systém je atakován krví, především hypofýza je oživována a stimulována i směrem k ostatním žlázám.

Má zkušenost

S powerjóga jsem začínal ve stavu bolestivých zad, s astmatem a silnou alergií. Současně mě trápily nepříjemné problémy s žilním systémem a krví, jejichž příčinou byly genetické dispozice. Po deseti letech, kdy se věnuji dýchání a cíleně pránájámě, pravidelně cvičím powerjóga a výrazně jsem upravil způsob stravování, musím s radostí a povděkem konstatovat, že alergií nemám, nevím, co to je astma, a bolesti zad, pokud pravidelně nenásilně cvičím, vymizely. Díky úpravě stravy a pohybu mi neotékají nohy a výsledky lékařských prohlídek jsou dobré. A tak nemám jediný důvod powerjóze nevěřit! Mé tělo funguje a navíc mám v sobě pocit uvolnění a klidu! Věřím a cítím, že tělu i mysli dělám dobře... A tak i vy cvičte, opakujte a dýchejte. Mějte svou pravidelnou powerjógovou praxí!



+

2 Základy jógy

„Myšlenka svádí ducha z cesty.“

Chou Ta-Kuan



Pataňdžaliho systém jógy

Mezi jednotlivými skupinami lidí, kteří praktikují jógu, je často cítit napětí. Každý preferuje pouze ten „svůj“ styl jógy a považuje jej za jediný správný. Vedou se dohady, zda například v pozici trojúhelníku kyčelní kloub vytočíte tak či onak. Jak malicherné hašteření! Stejně jako lidé, jsou vyhraněné i školy jógy, které vzdělávají nové zájemce. A přitom „jednota“ by měl být pojem, který vyjadřuje, co jóga znamená. Cvičení, řízení dechu, práce se smysly, koncentrace a meditace jsou součástí radžajógy, která je charakterizována zájmem o tělo a duši. Tělo trénuje a mysl se snaží ovládnout tak, aby nerušila a nesvazovala vnitřní intuici.

Trénink probíhá skrze 8 stupňů, tzv.

Pataňdžaliho stezku jógy. Jde o moudra, postupy a techniky jógy utříděné do osmi stupňů, kterými člověk cvičící jógu postupuje, aby dosáhl poznání. Nejedná se však o dogmatické rady nebo příkazy, spíše o doporučení, jak by se měl člověk chovat.

Jama – etická doporučení. Způsob chování se k ostatním, ale i k sobě sama. Dodržováním těchto doporučení se postupně oslabují či odstraňují vlastnosti, jejichž důsledky se na jógové duchovní cestě projevují negativně. Člověk se osvobozuje od karmického zatížení a již nedává podnět ke vzniku nového. Do jamy patří: ahimsa (neublžování, nenásilí, vidět sebe sama ve

všem ostatním), satja (pravdivost, pravdomluvnost), astéja (nekradení), brahmačarja (zdrženlivost), aparigraha (nehrabivost a neulpívání). Tyto přístupy jsou charakteristické pro všechny oblasti života člověka. O těchto doporučeních je vhodné uvažovat v každé životní oblasti a zkoušet je aplikovat na všechno, co člověk je a co člověk dělá. Pokud zjistíte, že tato doporučení praktikujete s podmínkami, za kterých u vás nastanou, je vhodné se zamyslet a provést změnu.

Nijama – pravidla (doporučení, návody), která se především týkají pozorování a vyhodnocování chování sebe sama. Pozorováním sebe sama, vlastních reakcí, se člověk osvobozuje ze zajetí svých emocí, které nad ním nezískávají nadvládu. Člověk se stává pozorovatelem situací okolo sebe, ale i uvnitř. Nedává tak podněty pro vznik velkých emocí. Mezi nijama patří: sauča (čistota těla a mysli), santóša (spokojenost), tapas (askeze, sebekázeň, očista), svádhjája (studium posvátných a moudrých knih), Íšvarapranidhána (uctívání Íšvary, osobního boha).

Všechna tato doporučení vztahujte na sebe i na okolní svět. Každý večer si sedněte, zůstaňte chvíli nikým nerušení a projděte svůj celý den na základě těchto jednoduchých doporučení. Chovali jste se a cítili jste se tak, jak je řečeno, bez omluvy, že něco nešlo dodržet? Toto je výborný mentální trénink vnitřní jógy.

Třetí stupeň jsou **ásany** (pozice), do kterých zahrnujeme i bandhy (tělesné zámky) a mudry (spojení částí těla).

Čtvrtým stupněm je **pránájáma**, což lze přeložit jako ovládnutí energie pomocí dechových technik. Jóga má mnoho způsobů dýchání, které se člověk učí, aby rozproudil svou energii. Prostřednictvím dechu člověk ovládá sebe sama, a pokud začne řídit svůj dech, působí i na vegetativní funkce organismu. To má pozitivní vliv na jeho zdraví.

Člověk by neměl být zmitán svými smysly, které přinášejí informace o okolním světě, proto se učí praktikovat tzv. **prátjáharu** (odtažení se od smyslové nadvlády). Učí se přijímat okolní svět a současně přecházet do role pozorovatele. Je to těžké, ne však nerealizovatelné. Při pravidelném tréninku se ve všech technikách budete zlepšovat.

Šestý stupeň je **dhárana** (koncentrace). Jednoduše řečeno: soustředění se nebo směřování pozornosti jedním směrem – jednobodovost. K tomu jóga používá různé techniky, jako je například soustředění se na plamen svíčky nebo pozorování proudění dechu atd.

Když se člověk dostane za své myšlenky, vypne mysl a začíná spontánní **dhjána** (meditace). To je stupeň sedmý, který otevírá cestu k poslednímu, osmému stupni, a tím je **samádhi** (osvícení). Všechny tyto stupně se více či méně objevují v různých stylech jógy.

Studujte a dostaňte se hlouběji

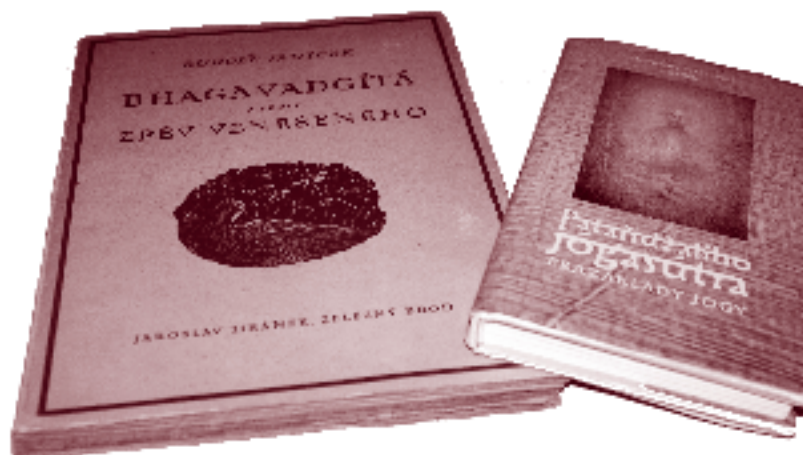
Kořeny jógy mají základy v mnoha stáletích před naším letopočtem. První doklady o existenci jógy jsou zhruba z doby 3000 př. n. l., jedná se o postavy jógových pozic vytesaných v kamenech. Zde si jen můžeme uvědomit, jak hluboké učení jógy musí být, když stále trvá. V začátku historie se objevují posvátné texty bráhmánismu, tzv. védy, které jsou základem dnešního hinduismu. Jsou to sbírky básní, oslavující božskou sílu. Následovalo období upanišad, v jehož základu se popisuje jednota bráhmán (skutečná realita), átman (individuální já) a jejich vztah. Okolo roku 500 př. n. l. byla sepsána **Bhagavadgíta, neboli Zpěv vznešeného** (bible hinduismu) a tento spis je považován za nejstarší dochovaný text o józe. Je věnován čisté józe. Hlavním tématem je objasnění tezí z upanišad. Podle Gíty musíme vnést do svého života 3 aspekty: bhakti (lásku a oddanost), džňánu (moudro a vědomost, uvažování) a karmu (nesobecké konání). V rámci Bhagavadgíty dochází k rozhovoru prince Ardžuny a boha Kršny (člověk), kteří hledají důležitost postavení se zlu. Osnova rozhovoru spočívá v příkazu, aby každý člověk konal povinnosti svého stavu (Bhagavadgíta, R. Janíček 1945). Tím dochází ke konání bohoslužby, a tak dojde ke spasení. Je-li povinností kněze, aby sloužil bohu, je náboženskou povinností rolníka, aby obdělával pole, dělníka, aby pracoval, studenta, aby se učil, a vojína, aby bojoval za věc spravedlivou!

Jógasútra

Prvním tradičním přístupem k sekvencím jógy byla Pataňdzalio Jógasútra (200 př. n. l.), která charakterizovala 8 stupňů, jimiž procházejí student jógy. Je rozdělena do 4 částí jógové evoluce s cílem kontroly mysli „**chitta vritti nirodaha**“ – zkrocení těkavé mysli a otevření se bohu. Stanovením prvních dvou stupňů – jama a nijama – bylo řečeno, kdy jsou praktikovány ásany, a také jak. Kvalita ásany byla charakterizovaná jako **sthira** (stálost, pevnost) a **sukham** (snadnost, lehkost). Naše populace většinou začíná cvičením pozic. To je to „první“ viditelné z jógy. Pokyny instruktora jama i nijama jsou interpretovány k učení se přístupu. Každý stupeň je důležitý pro ten další, a tak jsou ásany přípravou pro pránájámu, následuje prátjáhara, dhárana, dhjána a samádhi.

Má zkušenost

Vykročením do jógy objevíte cestu spokojenosti v každou chvíli! Nejdříve chcete cvičit ásany. Je vám jedno, jak dýcháte, a „nějaké“ zaměření pozornosti k sobě vás nezajímá. Jakmile touto fází projdete, „otesáte tělo“, otevírá se cesta za hlubším pochopením toho, co děláte. V tuto chvíli přichází kontakt s vědomím sebe sama a více se s ním (sami se sebou) sbližujete. Pak najednou zjistíte, že výkyvy v počasí nebo slova jako „špatně a dobře“ ztrácejí svou sílu a vy přijímáte vše s vděkem bez podmínek a vymezení. Respektujete obě stránky mince jako přítomný okamžik. Žijete teď a tady! Učíte se být spokojeni ve všech situacích, které vás potkávají, to je vaše nová cesta.



3 *Tělo, mysl a duše*



*„Je jen jedno dokonalé
vítězství.
Vítězství nad sebou.“*

Tělo – pohyb je život

Když dáte šanci pohybu, otevřou se vám dvířka, za nimiž se skrývá energie. Pohyb je život a bez pohybu života není, vše chřadne, uvadá a... umírá. Pohyb je základním projevem života, prostředkem k sebevýchově, ke zlepšení pocitu zdraví a kvality života. Díky pohybu dochází k aktivaci orgánů a orgánových sestav, pohyb pomáhá metabolismu a všem hormonům vytvářet ve vzájemné symbióze harmonii organismu. Svaly jsou předpokladem pro hubnutí. Pro pohyb (střídání kontrakce a natažení) je nutná energie. Orgány dodávají tuto energii a při pravidelném pohybu se zvyšuje citlivost inzulinových receptorů v pohybujičím se svalu. Tím se zvyšuje využití cukrů jako zdroje energie. Ve svalech proudí dostatek kyslíku a výživy, které potřebují pro pohyb, ale také pro regeneraci. Prokrvené svaly urychlují hojivost, vylučování odpadních látek a díky svalům dochází ke stimulaci metabolismu. Pohyb ocení celé tělo. Kromě protažení zkrácených svalů a zpevnění svalů, které mají tendenci ochabovat, jsou ke svému přerodu stimulovány kosti. Houbovitá kostní tkáň se v každém věku může přestavovat, a to zajišťuje střídání tlaků a tahů na kost, které provázejí pohyb. Proto například v období menopauzy je pohyb naprostou nutností. Při pohybu dochází ke zvýšené úrovni dráždivosti nervosvalového aparátu, a to je velice důležité pro správné držení těla. Pohyb tedy stimuluje nervový systém, který řídí a koordinuje činnost svalů, šlach a kloubů a udržuje jejich správnou funkci. Cílem pohybu je, aby docházelo k pohoto-

vým reakcím nervového systému na podněty, na změnu. Pohyb uvolňuje endorfiny, hormony dobré nálady, a tak proč se tedy pravidelně nepohybovat a raději brát antidepressiva? Navíc, v období „stáří“ dochází z rychlejšímu vyčerpání mentální síly běžnými denními situacemi, a tak ten, kdo cvičí jógu, může svou energii přirozeně obnovovat. To zajistí dostatek mentální energie pro běžný život a člověk se necítí vyčerpaně. Při nedostatku pohybu tělo stárne rychleji.

Chcete snad stárnout rychleji?

Jógový pohyb

Na začátku jógy se student zabývá pouze tělem. Je to jeho primární zájem, protože tělo je konkrétní hmota, kterou mysl dokáže pochopit. Na základě hmotného vnímání člověk posuzuje a přemýšlí. Je to určitý způsob vnímání současného světa, kde je realita přisuzována věcem, které můžeme uchopit, mít či vlastnit. Není-li tělo trénováno, postupně se stává náchylnějším k prožívání bolesti v něm. Chátrá. Špatně se předklání, uklání a přirozené pohyby, které potřebujeme k tomu, abychom měli tělo funkční, postupně mizejí. Fyzická schránka se stává omezenější. Postupně se do cesty těla dostaly překážky, s nimiž se musí člověk „poprat“. Už nemůže všechno. Vznikla omezení, která vyvolávají v mysli člověka nejrůznější emocionální pochody. Projevují se v chování, prožívání i citění. Vznikají výčitky, vznikají deprese, vznikají různá psychická

omezení, která dále narušují vnitřní rovnováhu. Pokud se člověk nedokáže odpoutat od takto vzniklých problémů a překážek, dostává se do začarovaného kruhu myslí. Krouží v cyklech, stále se vrací k daným situacím a řeší: „jaké by to bylo, kdyby...“ Člověk se tak dostává na kolej minulosti nebo budoucnosti a začne ztrácet pevnou kotvu v přítomnosti. Svým nevědomím člověk způsobuje koloběh stálého zrození a sám se podílí na svém utrpení.

Pružná páteř – pružná mysl

Po první lekci powerjógy se člověk podivuje nad tím, kolik má svalů. Objeví svaly, o kterých ani nevěděl. Toto cvičení má velký vliv na fungování nervové soustavy, vnitřních orgánů a hybnosti páteře, což je soubor obratlů, jímž prochází nervová soustava. Středem páteře vede kanál, v němž jsou nervy spojeny dohromady. Jógová anatomie tento kanál nazývá šušumna, což je nejdůležitější energetická dráha v těle. Z obratlů vycházejí nervy k orgánům a žlázám s vnitřním vyměšováním a navzájem se ovlivňují. Mezi jednotlivými obratli se nacházejí pružné chrupavky, které tlumí nárazy; postupně s věkem a zatížením se tyto prostory mezi obratli narušují. Může dojít až k výhřezu meziobratlové destičky, pokud je zátěž vysoká. Tím, že jóga páteř protahuje, působí na tyto problémy preventivně i léčivě, zvětšuje prostor mezi obratli a zmírňuje tlak na ploténky, které by potom mohly negativně působit na nervy vystupující z obratlů.