TOMÁŠ STRNAD

PARTNERSKÁ JÓGA

Společně do výšin!

CPRESS

Partnerská jóga

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz

Tomáš Strnad
Partnerská jóga – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Tomáš Strnad

PARTNERSKÁ JÓGA

Společně do výšin

CPRESS

OBSAH

Než začnete... 9

Bezpečnost a správný přístup ke cvičení 11
- Příprava 12
- Cvičení akro jógy 12

Úchopy v akro józe 17
- Uložení rukou 18
- Uložení chodidel 25

Začínáme s akro jógou 35

Komunikace 37
- Verbální / slovní 38
- Neverbální 38
- Dotyková 39

Protahování a rozehřátí 41
- Zády k sobě 42
- Obličeji k sobě 45
- Ve stoji 51

Posilování – level I 53
- Green Guru – ranní smoothie 61
- Špenátové poselství 63

První úroveň partnerské jógy 65

- Pozice ptáka 66
- Pozice luku 70
- Pozice židle 72
- Akroflow 74
- Pozice trůnu 76
- Pozice spadlého listu 80
- Uvolnění a masáž 84
- Pozice velryby 88
- Flow I 94

Relaxace a masáže I 97

Posilování – level II 103
- Stojné pozice 112

Druhá úroveň partnerské jógy 121

- Tvary 124

Přechody 127
Flow II 138
Relaxace a masáže II 141
Posilování – level III 147
Summer rolls – letní závitky 156
Přechody 158
Pračky – smyčky 162
Relaxace a masáže III 169
Jin a jang 170
Pozice kočky a krávy 171
Fenyklový salát 173
Pozice pro tři 174
Pozice pro skupinky 178

Závěr 184

Vítejte v knize Společně do výšin, kterou jsem vytvořil během náročných časů, kdy jsem se cítil ztracen a potřeboval jsem najít oporu a radost. To byl důvod, proč tato kniha vznikla - znovu nastolit rovnováhu, propojení s blízkými lidmi, probudit radost a nekonečný úsměv skrze akro jógu. Akro jóga je hrou a spojením s partnerem nebo přáteli skrze pozice a flow, jež společnou silou a úsilím dosáhnete. Společná praxe vás přesune do přítomného okamžiku, do kterého se v této zrychlené době nemůžeme jednoduše přenést. Vybudujeme novou důvěru a respekt mezi námi, naučíme se komunikovat a naslouchat druhým. To všechno mi právě akro jóga přinesla do mého života a rád bych to předal i vám.

Jmenuji se Tomáš Strnad, jsem lektorem jógy, akro jógy a velký snílek, který si plní své sny a přání. Jedním z těchto snů byla touha po změně a cestování. Ano, tento sen jsem si splnil v roce 2013, když jsem za sebou zanechal svůj starý život a vydal se do neznáma na opačnou stranu planety, na Nový Zéland. Nový začátek a možnosti mi otevřely oči. Zkoušel jsem věci, o kterých jsem v minulosti ani neslyšel. Po prvním roce cestování po Novém Zélandu jsem se ocitl na veřejné lekci jógy, kam jsem se vydal s kamarádkou, byla to lekce vinyasa jógy s kanadským lektorem. Pocity, které se ve mně během lekce probudily, se nedají slovy popsat, ale byla to láska na první pohled, věděl jsem, že jóga a propojení sám se sebou je to, co mi v životě chybělo a bez čehož nemůžu žít. Plně jsem se opřel do pravidelné praxe, zkoumal jsem, co všechno mé tělo dokáže, učil se od druhých a vzdělával se ve všech různých směrech. Díky tomu jsem začal praktikovat svou vlastní jógovou praxi v Hagley parku, který ležel nedaleko od místa, kde jsem žil.

Jednoho dne jsem si sbalil podložku, čapnul longboard, což byl můj oblíbený dopravní prostředek, a vyrazil po práci do parku za praxí a poznáním. Během jízdy jsem zahlédl skupinku lidí, jógínů a slacklinistů. Nedalo mi to a vydal jsem se za nimi. Zde jsem se seznámil s Mairou, lektorkou jógy z Argentiny, která se nedávno přestěhovala do stejného města, do Christchurch. Dali jsme se do řeči, během které se zmínila o akro józe, akrobatické józe, která se provádí ve dvou a více lidech. Připadalo mi to velmi zajímavé a musel jsem to vyzkoušet. Tady to všechno začalo! S každým dalším setkáním jsem se zlepšoval a posouval dál a dál. Přizval jsem k nám kamarády a ti zase jejich kamarády, které jsme společně s Mairou pravidelně postupně zasvětili do akro jógy. Vytvořili jsme komunitu lidí a přátel, kteří milují život, poznání a radost.

O pár let později nadešel čas návratu domů do Čech a odloučení od všeho, co jsem za čtyři roky na Novém Zélandu prožil. Byl to konec a zároveň začátek nové kapitoly. Rozhodl jsem se věnovat plně výuce jógy, díky které jsem se dostal až na tyto stránky.

Kniha je věnována všem, kteří touží po změně a nalezení nových možností v životě, ve vztahu s partnerem a sám se sebou.

NEŽ ZAČNETE...

BEZPEČNOST A SPRÁVNÝ PŘÍSTUP KE CVIČENÍ

Než začnete, je důležité, abyste se seznámili s následujícími doporučeními, abyste akro jógu mohli praktikovat bezpečně a vychutnali si tak maximální zážitek v této krásné aktivitě.

PŘÍPRAVA

- Vyberte prostor, ve kterém máte kolem sebe dostatek místa do všech stran a zároveň máte pod sebou pevný stabilní podklad.
- Zvolte správné oblečení, které nebude omezovat pohyb a nezamezí spojení mezi letcem a základnou.
- Odložte si všechny šperky a doplňky.
- Nenanášejte si před praxí krém či olej na ruce, chodidla a další části těla, na nichž dochází ke kontaktu s partnerem.
- Stáhněte si vlasy do pevného culíku/drdolu.
- Nepraktikujte cvičení se žvýkačkou, bonbóny a jídlem v ústech.
- Pokud nejste blízkými osobami, které se dobře znají, seznamte se se svým akro partnerem a vzájemně se obeznamte s případnými zraněními či omezeními.
- Protáhněte se a rozehřejte před každým cvičením.

CVIČENÍ AKRO JÓGY

- Dbejte vždy na bezpečnost.
- Nevcházejte hned do pokročilých pozic. Nejprve si společně projděte základní pozice, seznamte se s váhou a mobilitou partnera.
- Pokud je to možné, vždy praktikujte s třetí osobou – pro větší bezpečnost a lepší navádění do pozic.
- Společně se seznamte s nadcházející pozicí/flow, projděte vše krůček po krůčku.
- Komunikujte mezi sebou během praktikování akro jógy.
- Užijte si vše s nadšením a pokorou.
- Po skončení lekce se protáhněte.

Tři role akro jógy

V akro józe se budeme setkávat s pojmy/rolemi základny, letce a pozorovatele. Každý z nich tvoří nedílnou součást cvičení akro jógy a jeden bez druhého nemůže fungovat.

Základ – báze – base

Základ u většiny cviků leží zády na zemi a zaručuje pevnost a oporu, nejen fyzickou, ale i psychickou. Pro základ je důležité pochopit skládání kostí na sebe a rozpoložení váhy, která prochází skrz napnuté paže a nohy do země.

Letec – flyer

Bývá po celou dobu vzhůru v oblacích, proto potřebuje v sobě najít odvahu, sílu středu těla a důvěru v základ.

Pozorovatel – spotter

Pozorovatel zaručuje bezpečnost a je vždy připraven zasáhnout. Slouží zároveň jako rádce a navigátor během přechodů mezi pozicemi.

Jsem spotter
Jsem letec
Jsem báze

Úchop s partnerem tvoří nedílnou součást akro jógy. Pomocí následujících druhů úchopů dokážeme zamezit zraněním a upevníme pouto mezi sebou. V průběhu knihy se k těmto úchopům budeme vracet. Věřím v to, že si je každý z nás osvojí a přirozeně je bude využívat ve všech pozicích a flows. Pamatujte si, že každý z nás má jiný typ těla, a proto vše přizpůsobte tomu, abyste docílili pohodlí a bezpečí. Principem každého uložení je vytvořit rovinu, díky které dokážeme nanést kosti a klouby na sebe, a zajistit tím větší sílu a pevnost.

ÚCHOPY V AKRO JÓZE

ULOŽENÍ RUKOU
Hand placement

Ruka v ruce, hand to hand

Pozice ruky pro základnu začíná symbolizováním „OK“ s palcem mimo pěst, kterou následně otevře. U letce jsou prsty směřované vpřed. Dlaně spojíme a uzavřeme.
Pozice: pták, luk, tygr, boční hvězda.

Ruka v ruce obráceně, reverse hand to hand

Dlaně ukládáme proti sobě, ukazováček nebo ukazováček a prostředníček směřuje na předloktí partnera a zbylé prsty objímají paži. Dále v této variantě uložení umožňuje změnu naklonění partnera. Základní s mírným úhlem 30–45 stupňů, kolmo a na plocho.
Pozice: opačný pták, stoj na ramenou, netopýr, stoj na rukou.