

Kto si nerozkáže sám sebe, tomu budú rozkazovať iní

Nasledujúce rady k životospráve s jogou sú osvedčené, ale nemali by sa ti stať „zvieracou kazajkou“. Osvoj si ich postupne. Pouvažuj nad výrokom svámeho Šivánandu:

**Zasej myšlienku a zožneš čin.
Zasej čin a zožneš zvyk.
Zasej zvyk a zožneš osud.**

Ráno

Keď vstaneš, vypi pohár čistej vody teplej asi 30°C. O niekoľko minút by malo prísť k nutkaniu na stolicu. Pamätaj, že potrebné je každý deň sa aspoň raz dobre vyprázdniť. Ak k tomu nedochádza, alebo ak máš zápchu, potom si uprav výživu a viac cvič s brucom (*agnisára, naulí*). Cvičiť môžeš hneď po vypítí vody. Čoskoro by malo dôjsť k náprave. Pri zápche použi *básti*.

Ranné umývanie pred cvičením využi ako príležitosť na otužovanie. Umývaj sa zásadne v studenej vode. Najprv si celé telo vyšúchaj uterákom, ktorý vše namoč do vody a vyžmýkaj. Tvár, ruky a nohy si môžeš opláchnuť tečúcou vodou. Po niekoľkých týždňoch si aj trup umývaj vodou, ktorú naberieš do dlaní. Keď si časom zvykneš na chlad, osprchuj si celé telo studenou vodou. Keď si zvykneš i na to, môžeš sa na chvíľu ponoriť do jazera, potoka, prípadne sa pováľať po snehu. Záleží na okolnostiach. Treba sa otužovať postupne, nezačínať hneď studenou sprchou. Aj po teplej sprche má nasledovať aspoň krátká studená. Pokiaľ sa budeš správne stravovať, tvoja pokožka bude hebká a zdravo sfarbená. Nebudeš potrebovať mydlo na každodenné odmastenie tela (čo je chemický zásah). K rannej hygiene patrí aj pravidelné otužovanie nosových slizníc a očistenie povlakov z jazyka, občas i výplach hrubého čreva a výplach žalúdka.

Na spomínané úkony si treba vyhradiť asi 30 minút. Na tieto činnosti sa sústreď, teda pri nich nepremýšľaj napríklad o práci, ale precíť vnemy z brušnej dutiny pri vyprázdňovaní, uvoľnene, zhlboka dýchaj pri otužovaní, uvedom si jemné zježenie chlpkov na pokožke pri jej schnutí a pod. Je to vý-

cvik sústredenosti a sebavnímania. Potom má nasledovať jogové cvičenie.

Dodržuj zásadu pravidelnosti. Ak máš k dispozícii len 5 alebo 10 minút, aj tak si zacvič aspoň jeden okruh „Pozdrav slnka“ alebo niečo iné. Pomaly, dôkladne, bez náhlivosti. Ide o vytvorenie trvalého návyku a posilnenie sebaistoty, potvrdenie toho, že aj za takýchto dodržiavaš svoje rozhodnutie denne cvičiť. Pevná vôľa, to nie je náhly záchvat horlivosti, ale vytrvalosť.

Dĺžku ranného cvičenia si musí každý určiť sám, podľa svojich možností. Môže to byť len 15 - minútové rozcvičenie, ktoré ti umožní vitálny vstup do nového dňa, ale i hodinová zostava cvikov. Vážni záujemcovia o jogu sa musia pripraviť na to, že ich ranný budiček bude postupne o 0,5 až 1,5 hodiny skôr než doteraz, alebo si nájdú čas na cvičenie večer. Ranné cvičenie sa však považuje za účinnejšie, pretože žalúdok je ešte prázdny a po spánku je myseľ pokojná, lepšie naladená na cvičenie jogy. Ranným cvičením získaš vynikajúcu kondíciu na celý deň. Postupne, s pokrokom v cvičeniach väčšinou zistíš, že potrebuješ menej spánku, a tak bez väčších problémov prijmeš aj skoršie vstávanie.

Práca

Aj cestu do práce treba využiť. Pri chôdzi, čakani na dopravný prostriedok a pri cestovaní môžeš precvičovať niektoré „neviditeľné“ techniky (relaxáciu, dýchanie). Všeobecne odporúčané bohaté raňajky si daj, až keď pocítiš hlad a ten podľa skúseností väčšiny jogistov prichádza zvyčajne až okolo deviatej hodiny a neskôr. Riad sa hlasom svojho organizmu, nie predpismi.

Pracuj sústredene a pokojne. Premysli si, čo všetko máš vykonať, rozhodni o poradí dôležitosti a potom sa pusti do práce. Ak máš úlohu priveľa, neprepadni panike. Tak či tak by ti to nepomohlo. Pokojne vykonaj všetko, čo je v tvojich silách. Zvyčajne spraviš viac práce a dopustiš sa menej chýb než tvoji nervózni kolegovia.

Užitočné je naučiť sa účinne relaxovať aj v prestávkach počas práce. Mozog je najväčším odberateľom krvi v tele. Pritom je umiestnený tak, že srdce musí vyvíjať značné úsilie, aby ju dopravilo k nemu, smerom nahor. Dobre osvojená jogová relaxácia, pri ktorej sa leží v horizontálnej polohe, môže počas desiatich minút poskytnúť vynikajúcu regeneráciu telu i psychike. Osobitne môže pomôcť vtedy, keď je človek z nejakej príčiny oslabený (ľahšie ochorenie, vyčerpanosť). V takom prípade sa mu práca darí prvé tri - štyri hodiny a potom si zvyšok pracovného času „odtrpí“. Ovládanie relaxácie tu môže vykonať hotové zázraky.

Prekrvenie mozgu a osvieženie môže poskytnúť aj niektorá jogová poloha, napríklad hlboký predklon v stoj (padahastásana) alebo predklon v sede na päťach (joga mudrá) a potom vystretie tela v stoj (tadášana). Stačí nájsť si na chvíľu nejaké nerušené zákutie. Relaxovať môžeš aj v kresle pri otvorenom okne, na krátkej prechádzke spojenjej s hlbokým dýchaním ap.

Na niekoho prichádza po jedle neprekonaateľná ospalivosť. Najmä po ťažších jedlách tráviace ústrojenstvo odčerpáva mnoho energie, takže dochádza k zhoršenému zásobovaniu mozgu krvou. Pri vegetariánskej strave sa tento úkaz nevyskytuje, alebo len v miernej forme. V takom prípade by bolo ideálne prestrieť si cez obedňajšiu prestávku na zem rohožku a 10 minút relaxovať.

Kultúra

V oblasti kultúrneho vyžitia nestrácaj energiu sledovaním drastických výjavov, násilí, krviprelievania, hororov a pod. Lepšie je venovať sa takým druhom kultúry a zábavy, ktoré ťa povznášajú, zušľachtujú a pôsobia blahodarne na psychiku.

V spoločnosti sa nemusíš vynímať ako čudák alebo askéta. Medzi jogínmi je bežné, že žijú striedmo; robiť z toho cnosť by však nebolo správne. Ak to spoločenská situácia vyžaduje, pohárik vína zdravému organizmu nemôže uškodiť. Pružne treba chápať aj rozličné životné pravidlá a predpisy: buď im budeš otročiť, alebo ich budeš využívať na svoj prospech.

Pobyt v prírode

Nezabúdaj, že si súčasťou prírody, patíš k nej. Aj ten „najscivilizovanejší“ človek pocíti úľavu, vnútornú radosť, keď sa dostane na čistý vzduch, vojde do lesa, poprechádza sa bosý po tráve. Aspoň jeden deň v týždni treba venovať pobytu v prírode. V každom ročnom období, za každého počasia. Zima, sneh, hmla, dážď, vietor sú tvojimi spojencami pri upevňovaní zdravia, získavaní otužilosti, vyváženosti.

Joga nenahrádza ostatné druhy športov. Preto beh, turistika, lyžovanie, plávanie a pod. sa výborne dopĺňajú s cvičením jogy. Na výletoch do prírody ľudia často celý čas stále debatujú. Je to škoda, pretože rozhovor narušuje rytmus dýchania, odvádza pozornosť od vnímania prírody a väčšinou je to zbytočná strata energie. Odporúča sa aspoň časť výletu absolvovať mlčky, vystrieť chrbát, rázne kráčať a dýchať v rytme chôdze. Napríklad: nádych na 6 krokov, výdych na 6 krokov. Dychový vzorec je treba zvoliť podľa terénu a osobnej výkonnosti. Dýchanie má byť dostatočne hlboké, ale nenásilné.

Ak máš vážne životné problémy, choď do prírody sám, hodinu kráčaj a dýchaj. Emócie ustúpia, myseľ sa upokojí, vnútorný dialóg sa utíši. Potom je možné problémy riešiť omnoho rozvážnejšie, akoby s nadhľadom. Obvykle sa príde na správne riešenie, len je treba si ho zapamätať, pretože po návrate do bežného života sa znova roztočí kolotoč myšlienok, pochybností a človek sa „varí vo vlastnej šťave“. Potom je vhodné vrátiť sa k záverom, ktoré sa dostavili vo chvíľach pokoja. Veľmi rozrušení ľudia musia takéto výlety častejšie opakovať, nemali by sa dať odradiť slabším výsledkom po prvom pokuse. Aj posilňovanie „duševných svalov“ si vyžaduje postupný tréning.

Spánok

O účinnosti spánku nerozhoduje jeho dĺžka, ale kvalita. Jogista riadi aj svoj spánok, neponecháva ho náhode. Dve až tri hodiny pred spaním zjedz ľahkú večeru. Môžeš sa ešte poprechádzať, dať si vlažnú sprchu a vypiť pohár bylinkového čaju. Keď príde na teba prvý pocit ospalivosti, poslušni

ho a ľahni si. Lôžko má byť rovné, radšej tvrdšie, vankúš nízky, prikrývka ľahká a teplá. Vedome zaujmi čo najpohodnejšiu polohu a pokračuj ako pri relaxácii.

Rozdiel je len v tom, že po uvoľnení svalov a psychiky a navodení dýchacieho rytmu, ktorý sa veľmi podobá dýchaniu v spánku, sa čoraz väčšmi poddávajú pocitom tiaže a tepla, až nakoniec hlboko zaspíš. Pri nespavosti sa odporúča mierne stiahnuť hrdlo, aby vznikol malý odpor pri dýchaní a predĺžiť výdychy. V podstate je to technika *udždžájí*, ktorá patrí do dýchacích techník *pránájámy*. Ak chceš použiť autosugesciu (*sankalpa*) - je tu veľmi vhodná - potom počkaj na chvíľu, keď sa ti začnú pliesť a rozmazávať myšlienky. Vtedy akoby zo sna si viackrát ľahostajne zopakuj svoje želanie a zaspí.

Ráno pri zobúdzaní si uvedom prirodzený rytmus dychu zo spánku, a do tohto rytmu opäť vnes *sankalpu*. Po krátkom sústreďení na dýchanie (zabudnutí na *sankalpu*) si uvedom uvoľnenosť, teplo a tiaž v jednotlivých častiach tela, prehĺb dýchanie. Potom sa rozhodni, že tento deň stráviš zmysluplne, že všetko čo budeš robiť bude prospešné najmä pre iných. A v duchu sa tiež priprav na pokojné prekonávanie ťažkostí, že ich prijmeš ako príležitosť k lepšiemu sebaopoznaniu. Popreťahuj sa, vstaň a pokračuj tak, ako je uvedené na začiatku tejto kapitoly.

ŽIVOT S JOGOU



Zdržujú až otravujú ma knižky kde sa ma autor na mnohých stranách snaží presvedčiť, že by som mal cvičiť, otužovať sa, lepšie sa stravovať, pestovať pozitívne myslenie ap. Skrátka, že by som mal so sebou čosi robiť, lebo som ohrozený rakovinou, infarkt, obezitou, vysokým krvným tlakom, cukrovkou a kadečím iným. Asi po stovke takto prečítaných strán sa konečne dostávam k radám, ako by som to mal robiť. A tu je väčšinou slabina diela, rady sú nepresné, hmlisté. Som dlhoročný praktik a z textu cítim, že autor mi ponúka nepresné alebo chabé informácie. Možno je slabý v metodike, ale možno to on sám nemá zažitú, možno ma tlačí tam, kam by

sa on sám rád dostal, keby na to mal. Skrátka, nemám v knižkách rád množstvo zbytočných slov.

Nesúhlasím, že ľudí treba stále strašiť ekologickou katastrofou, civilizačnými chorobami a mučením v pekle. Každý človek má v hĺbke vedomia ukryté svetielko - túžbu po pravde, láske a kráse. Ak sa mu toho nedostáva v jeho živote, to ešte neznamená, že to tam nie je. Je to tam, len je to ešte zahalené hustými závoji sebeckva a hlúposti. Strach o seba ženie človeka k honbe za majetkom a mocou - a on si vytvára tie závoje. Závoje nemožno odstrániť strašením, pretože strach o seba je len prejavom sebeckva a strašením sa strach zosilňuje.

Namiesto rozvláčnych knižiek mám rád krátke a múdre výroky. Ale aj knižka zostávajúca z krátkych a múdrych výrokov môže byť utáraná, ak sa tie isté myšlienky zbytočne, takmer od slova do slova mnohokrát opakujú. Aby sa tak nestalo treba mať dobrú pamäť. A to je často problém najmä starších autorov, medzi ktorých sa počítam aj ja. Chcem sa tomu vyhýbať, takže prepáčte ak sa niekedy opakujem.

Všetko múdre už bolo povedané. Keď si zapíšem nejakú svoju myšlienku natíska sa otázka, či je to naozaj moja myšlienka. Možno som to niekde čítal, možno počul, možno to prichádza zo sfér. Okrem toho, skopírovať niečo od slova do slova je jedna vec, preštudovať to, prakticky si to overiť a metodicky to spracovať, podať svojim pohľadom, to je druhá vec. Žiadnemu kritikovi ešte nepostavili pomník. Mnohí ľudia sa považujú za spravodlivých a za jedínú svoju úlohu pokladajú povinnosť hľadať chyby na iných. Je to ich vec, aj ich škoda, lebo sa zbytočne zožierajú a strácajú drahocenný čas. Život s jogou je tvorivý proces. Stále sa vynárajú nové poznatky, nové myšlienky. Aby nezapadli do zabudnutia, dúfam, že aj stránka Satjajoga vám trochu pomôžu na vašej ceste s jogou.

DHARMA

Názov *dharma* má viacero významov. Najčastejšie sa ním označuje základný zákon života, ktorý je uložený v srdci každého človeka. Tento zákon spôsobuje, že nás priťahuje duchovný rozvoj, že nás natrvalo

nedokážu uspokojiť slasti materiálneho sveta. Sila Pravdy nás priťahuje, aj keby sme sa o to nesnažili. Výraz *pada* znamená krok. *Dharmapada* teda znamená kroky na ceste životom. Názvom *sádhana* sa označuje naplnenie, dosiahnutie cieľa. Tento cieľ má mať človek stále na zreteli popri plnení všetkých ostatných povinností bežného života.

V starej Indii precízne prepracovali cestu sebvýchovy a sebaznania, ktorú nazvali *jogou*. Slovo *joga* má viacero významov, najčastejšie sa ním rozumie pochopenie jednoty všetkého bytia. *Jogasádhana* znamená dosiahnutie cieľa cestou *jogy*. *Joga* nie je učenie na dosiahnutie úspechov v svetskom živote, ani metóda na liečenie chorôb. Kto ju takto chápe, nespoznal to najdôležitejšie, čo ponúka.

Základný princíp *jogy* je rozvinúť v sebe schopnosť odpútať pozornosť od vonkajšieho sveta a obrátiť ju k svojej podstate, k svojmu pravému JA - to platilo vo všetkých dobách a pre všetkých ľudí. Najlepšie je oddeliť tento princíp od tradícií, dejín, náboženstiev, zemepisných miest a zovšeobecniť ho. Potom bude možné vyhnúť sa mnohým nedorozumeniam.

Hoci *joga* nie je náboženstvo, je to len metóda práce na sebe, mnohé z jej praktík si osvojili viaceré svetové náboženstvá, najmä východné. To neraz vedie k označovaniu *jogy* za náboženstvo. Výrazne sa to prejavuje u fanatických „veriacich“, ktorí zavrhnú všetko čo sa líši od ich náboženstva. Ani sa nenamáhajú, možno ani sa neodvážia, slobodne uvažovať a získať si viac objektívnych informácií. Niektorému kazateľovi stačí, že natrafil na nejaký nábožensky podfarbený smer *jogy* a už je hotový odsúdiť ju ako celok. Žiaľ, k vlastnej škode i škode svojich ovečiek.

Vypelý *jogín* si ctí náboženské presvedčenie iných ľudí, nekritizuje a nezavrhuje. Na svete existuje veľa náboženstiev a duchovných učení a každé z nich má mnoho odnoží. Ak by človek chcel správne pochopiť aspoň jediné odnož, musel by sa jej hlboko a dlho venovať, praktizovať ju. Posudzovanie celého náboženstva aj všetkých jeho odnoží, hádzanie všetkého do jedné-

ho vreca, to je doména „neomylných“, to je aj zdroj napätia vo svete, ba aj násilia.

Metóda *jogy* spočíva v pestovaní telesného zdravia a duševnej hygieny, ktoré tvoria pevný a bezpečný základ k hlbokému ponoreniu do seba, k meditácii. Klasická metóda výcviku podľa Pataňdžaliho pozostáva z ôsmych stupňov. Neodporúča sa tieto stupne preskakovať a hneď začať s náročnými mentálnymi technikami, hoci je isté, že sa nájdu aj dobre disponovaní jednotlivci, ktorí si to môžu dovoliť. Problém je v tom, že k náročným mentálnym technikám neraz siahajú duševne nevyrovnaní a psychicky narušení ľudia, ktorí hľadajú únik zo svojich útrap. Nedbajú na dobre mienené rady o postupnosti výcviku, a tak nezriedka končia u psychiatra. To opäť vrhá zlý tieň na *jogu*, hoci vinu nesie ten, kto nedodrжал metodiku výcviku.

Správne je, ak takí ľudia zostávajú dlhší čas len na cvičeniach *hathajogy*. Duchovný pokrok nevyžaduje, aby sa človek rýchlo dostal do *samádhi*, nemal by však ani uviaznuť len v samotnej *hathajoge*.

Tak ako rieky začínajú na rôznych miestach pevniny, avšak nakoniec ústia do svetového oceánu, tak aj rôzni ľudia môžu začať svoju cestu duchovného rozvoja rôzne podľa svojich daností.

Činorodý človek by si vytváral násilie na sebe, keby mal túto svoju vlastnosť potláčať a vysedávať kdesi v nehybných meditačných sedoch. On sa najlepšie môže rozvíjať činorodým životom, najlepšie nezištnou činnosťou (*karmajoga*).

Pre niekoho môže byť východiskovým bodom silné náboženské založenie. Pre takého človeka je najvhodnejšia cesta oddanosti (*bhaktijoga*). Považuje sa to za krátku cestu, ktorá znamená stále s láskou a odovzdane myslieť na Najvyššieho. Obrátiť k nemu celú svoju pozornosť a odovzdať mu všetky svoje činy, myšlienky a starosti. Zostať bez úsilia, len byť v prítomnosti a hlavne, zachovať si bdelosť.

Ďalší človek zasa hľadá odpovede na otázky zmyslu života štúdiom a rozjímaním (*džňánajoga*). Je to náročná cesta, ktorá sa považuje za dlhú, pretože obsahuje rozborry, mravnú sebvýchovu a meditácie.

Joga a rodina

Často sa vyskytuje problém zladenia jogy so životom v rodine, keď ostatní členovia nemajú k joge vzťah. Podobne sa môže vyskytnúť nepochopenie aj na pracovisku. Jogín sa v súlade s etikou jogy vždy snaží vytvárať okolo seba mierumilovnú a láskavú atmosféru. Preto si musí mnohé odoprieť, ak sa nachádza v nežičlivom prostredí, a nevyvolávať napäté situácie. Napríklad, ak si chce ráno zacvičiť, musí skoršie vstať, pripraviť potravu pre seba a inú pre ostatných. Nevnucovať svoj štýl života iným, ani ich nepresviedčať. Je to náročné, avšak je to aj škola a skúška osobnej zrelosti. Skúsenosť ukazuje, že najlepšie pôsobí nevtieravý osobný príklad. Keď vaše okolie zistí, že joga vám prospieva, možno sa začne zaujímať, čo to vlastne robíte, možno si zavše čosi aj vyskúša, možno ochutná vaše jedlo, možno si nenápadne čosi prečíta z vašej literatúry. Ľudia nemajú radi, keď sú do niečoho tlačení. Musia sa zmeniť z vlastnej vôle.

Milan Polášek

Ako si vypestovať návyk na cvičenie

Keď my učiteľia nabádame svojich cvičencov, aby pravidelne cvičili aj doma, často dostávame odpoveď, že oni by aj cvičili, ale si nevedia zapamätať cviky, alebo že nevedia čo majú cvičiť, že nemajú na cvičenie čas, že nemajú kde cvičiť a že to sa nedá, lebo.... atď., veď to poznáte. Aj knižky si kúpili, aj sa im to páči, aj im to pomáha, len akosi nevedia ako na to. Dlho som nad tým rozmýšľala, či má vôbec význam ľuďom niečo radiť. Rozmýšľala som aj nad tým, čo by som im poradila, až som napokon zostavila niekoľko krokov, ktoré by mal človek urobiť ešte pred tým, kým začne konať. Vychádzala som z poznatkov, ktoré som sa dočítala v rôznych motivačných knižkách aj z vlastnej skúsenosti. Rozhodne nikomu tieto rady nevnučujem.

Takže ak patríte medzi tých, ktorí si veľmi želajú, aby sa cvičenie stalo vašou každodennou potrebou, len sa neviete správne naštartovať, skúste postupovať podľa tohto návodu, alebo sa aspoň inšpirujte.

Odhodlanie začať cvičiť

Pevné odhodlanie začať pravidelne cvičiť je myšlienka vo vašej hlave a je prvým krokom k tomu, aby ste začali uskutočňovať svoj zámer. Odhodte všetky pochybnosti, či to naozaj dokážete!

Nikdy si nehovorte „mala by som cvičiť.... bolo by dobré, keby som cvičila pravidelne...už od zajtra začnem pravidelne cvičiť“....alebo podobne. Vy to totiž dobre viete, že by ste mali a mohli cvičiť!!!

Nikdy nehovorte “to sa nedá, lebo....“ to je len výhovorka a vy to dobre viete, že by sa to dalo a veru sa to aj dá, len treba hľadať spôsob ako by sa to dalo a nie dôvod ako sa to nedá!!!

Predstava

Pevné odhodlanie je myšlienka, ale je to aj určitý pocit. Predstavte si samých seba, že pravidelne cvičíte a predstavte si aj pocity, ktoré pri tom máte. Využite svoju fantáziu, tvorivosť a predstavivosť. Myslite na to, že tak ako sa cítite po cvičení 1 krát do týždňa, tak sa budete cítiť každý deň. Jasne si sformulujte odpoveď na otázku prečo to chcete robiť a skúste si to predstaviť v prítomnom čase (napr.: som zdravá, mám ohybné kĺby, mám pevnú chrbticu, mám dobré držanie tela, mám dobre fungujúce orgány, som pekná, som štíhla, som dobre stavaná...)

Určenie rozsahu a cieľa

Vaše odhodlanie musí mať reálne rozmery, to znamená, že si stanovte koľkokrát budete cvičiť, čo budete cvičiť a koľko budete cvičiť. Stanovte si na začiatok ľahko dosiahnuteľný cieľ, ktorý po čase môžete zmeniť. Ak sa vám podarí dosiahnuť cieľ stanovený na začiatku, stanovíte si ďalší cieľ. V praxi to znamená asi toľko, že na začiatok si stanovíte, že budete cvičiť napríklad 3 krát do týždňa zostavu cvikov, ktorú si dopredu pripravíte, budete cvičiť napr. 15 minút, a budete cvičiť v dobe od piatej do štvrť na šesť a celé toto budete vykonávať 3 mesiace. Po troch mesiacoch si urobte bilanciu svojich pocitov a pokúste sa pridať niečo navyše. Pridajte si počet cvikov, alebo predĺžte dobu cvičenia, alebo

si pridajte ďalší deň. Rozhodne sa však nenúťte do niečoho, čo vám je príliš „proti srsti“, aby ste si to celé nesprotivili. Takto postupujte dovtedy, kým nebudete mať pocit, že ste pre seba urobili maximum.

Praktické rady

Ak ste odhodlaní, máte predstavu a máte určený cieľ, potrebujete podmienky, aby ste svoj zámer mohli začať uskutočňovať.

Buďte vytrvalí a dôslední a nenechajte sa nikým a ničím odradiť! Dôsledne dodržujte vymedzený čas, netrápajte sa však, ak z nejakých príčin budete musieť cvičenie vynechať.

Vedzte, že všetka sila je vo vás a len na vás záleží, či sa cvičenie stane vašou každodennou potrebou!

Ako si zapamätať cviky z kurzu

Nesnažte sa zapamätať si všetky cviky z jednej cvičebnej jednotky, ale vyberte si len 2 – 3 cviky, alebo cvik, ktorý vás niečím oslovil. Doma si cvik zopakujte, prípadne si zapíšte postup, môžete si ho precvičovať aj v duchu. Postupne si osvojte niekoľko cvikov, ktoré vám najviac vyhovujú, alebo si ich chcete zaradiť do zostavy. Neexistuje univerzálna zostava, ktorá by vyhovovala všetkým. Vytvorte si vlastnú, ktorá bude najlepšia pre vás. Je dobré mať aj nejakú knižku o joge a tam si o tom ktorom cviku aj niečo prečítať. Dozviete sa na čo všetko pôsobí a aké sú prípadné kontraindikácie. Učiteľka jogy nemala na cviční dost času a priestoru vysvetliť všetko.

Ako si vybrať cviky

Vychádzajte z toho, kedy budete cvičiť a koľko času ste ochotní venovať cvičeniu. Je rozdiel, či cvičíte ráno, cez deň, či večer. Je dobré mať v rezerve niekoľko zostáv (nie veľmi veľa!) a podľa okolností ich použiť. Ráno sa treba ponahať, rozhábať a rozdýchať, cez deň cvičíme niečo dynamické a večer niečo, čo nás upokojí, uvoľní a zharmonizuje. Buďte neustále pozorní a vnímaví. Na hodine jogy alebo z knižky sa dozviete, ktorý cvik je na čo dobrý. Nespoliehajte sa len na to, že vás niekto vedie, je to určitá závislosť, ktorá

vás obmedzuje, aj keď je určite pohodlnejšie nechať sa viesť a o nič sa nestarať.

Začnite konať!

Konečne ste si všetko ujasnili a nič vám nebráni, aby ste začali cvičiť.

Je tu ešte jedna dôležitá vec: cvičenie vám musí prinášať radosť. Ak tomu tak nie je, vaše odhodlanie nebolo dost pevné. V takom prípade musíte prehodnotiť svoj zámer a stanoviť si iný cieľ. Možno vám nevyhovuje zostava cvikov, ktorú ste si zvolili, alebo sa neviete uvoľniť, alebo cvičíte v nevhodnom čase, príčin nespokojnosti môže byť viac. Zamyslite sa a v duchu prehodnoťte svoje postoje a pocity. Vaše podvedomie vám povie, čo robíte nesprávne, musíte byť len pozorní a vnímaví.

Na záver pár motivačných citátov

Neustále vzdelávanie je minimálnou požiadavkou úspechu v každej oblasti.
(Brian Tracy)

Najlepším ukazovateľom našich priorít je množstvo času, ktorý sme ochotní niečomu venovať.
(Ben Carson)

Skôr ako sa vydáte za svojím cieľom, musíte presne vedieť, čo chcete dosiahnuť. Myslite na to tak dlho, kým sa s tým úplne nestotožníte.
(LesBrown)

Rob čo môžeš, s tým čo máš, tam, kde si.
(Theodore Roosevelt)



Želám vám veľa trpezlivosti a vytrvalosti vo vašom úsilí dosiahnuť želaný cieľ. Nech vám cvičenie prináša radosť a úžitok. Len vtedy budete šťastní a spokojní. Šťastie, radosť a láska z vás budú vyžarovať bez toho, aby ste si to uvedomovali.

Ružena Kufárová