

*Lucie Königová & Gabriela Ryšková*

# JÓGA Z OBÝVÁKU

*Pozvěte si jógu domů*



# Jóga z obýváku

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Lucie Königová, Gabriela Ryšková**

**Jóga z obýváku – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# JÓGA Z OBÝVÁKU





*Lucie Königová & Gabriela Ryšková*

# JÓGA Z OBÝVÁKU

*Pozvěte si jógu domů*

CPress

Brno 2020



# OBSAH

O JÓZE 7

O KNIZE 11

DECH 17

VŠÍMAVOST 27

ZÁKLADNÍ POZICE 37

JÓGA PRO ZAČÁTEČNÍKY 51

POZDRAV SLUNCI 65

JÓGA PRO PSYCHICKOU POHODU 71

JÓGA PROTI DEPRESÍM 76

JÓGA PROTI ÚZKOSTEM 90

LASKAVOST 107

VDĚČNOST 117

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA 127

SOUCÍTĚNÍ A SEBEPŘIJETÍ 143

JÓGA PRO ŽENY 151

PEVNÉ A PRUŽNÉ PÁNEVNÍ DNO 159

MENSTRUACE 173

MENOPAUZA 185

JÓGA PRO DOBRÝ SPÁNEK 199

O NÁS 210

O JÓZE Z OBÝVÁKU 212

PODĚKOVÁNÍ 214





# O JÓZE

Pod pojmem jóga si většina lidí vybaví fyzické cvičení. Můj bývalý přítel říkával, že je to strečink opentlený vzletnými frázemi. Původně ovšem jóga znamenala cestu k celistvosti, propojenosti a jednotě skrze práci s naší pozorností a energií.

Tradiční jóginí mířili vysoko. Jejich záměrem bylo vyvázat se z koloběhu opakovaného zrozování. S jistou dávkou nadsázky můžeme říct, že jim šlo o to, vyčistit si jógovými postupy karmu a nenapáchat na tomto světě svými skutky další karmické chyby, aby se již nemuseli znovu zrodit a došli konečného vysvobození ze svého těla a strastného bytí ve světě vezdejší.

Dnes je naopak cílem lidí, kteří se věnují józe, se ve svém těle zabydlet a obývat jej ve zdraví, pohodě a štěstí co nejdéle. Jóga se stala jednou z cest, kterými se snažíme vyhnout bolestem a utrpení, případně díky józe mírníme své fyzické i psychické bolesti a stres a učíme se je zvládat. Původně byla jóga využívána k úplnému zastavení proměn mysli, nyní nám pomáhá k jejímu zklidňování. Jóga je tedy vnímána jako sebek péče a způsob, jak odbourávat stres.

Můj učitel Móhandží jógu někdy definuje jako moudré, respektive uvážlivé nakládání s energií vlastní i s energií těch kolem nás. Osobně mám tuto definici moc ráda. Abychom věděli, jak o sebe pečovat, potřebujeme umět vnímat, co se právě v nás a s námi děje, tady a teď. Často myšlenkami přebýváme v minulosti či budoucnosti a přítomnost nám uniká. Jóga nás učí přivádět pozornost prostřednictvím soustředěného vnímání dechu i těla k přítomnosti. Díky tomu pak vnímáme a rozvíjíme svůj potenciál a cítíme a ctíme své limity.

Dech je považován za spojnicu mezi tělem a myslí. Na cokoli pomyslíme, to se promítá i do našich tkání – svalů, orgánů, tělesných tekutin. Když například myslíme na čokoládu, tělo často začne produkovat více slin, uvolní se v předtuše příjemného zážitku nebo nás naopak vybudí k aktivitě (například k procházce do obchodu). Když se něčeho bojíme, byť to není život ohrožující a mnohdy ani reálné (třeba obava, co by se stalo, kdybychom nestihli důležitou schůzku, na kterou však stále máme šanci přijet včas), začne v těle narůstat napětí, omezí se tok krve, zpomalí se trávení a náš dech se stává mělčí a pomalejší nebo naopak zrychlený.

Jóga nás učí pracovat prostřednictvím bdělé pozornosti s dechem a tělem tak, aby nám bylo co nejlépe. Jógová pozice, tedy tvar těla, který při cvičení zaujímáme, se v sanskrtu nazývá ásana a snoubí v sobě dvě zdánlivě protichůdné vlastnosti. Na jedné straně je pevná, stabilní, silná a soustředěná. Na straně druhé je pohodlná,

příjemná, uvolněná a skýtající prostor pro radost a lehkost. V moderní józe se můžeme setkat i se souslovím uvolněná bdělost a bdělá uvolněnost. Tedy něco, co je prosté extrémů a hledá vyváženost a harmonii.

Jógové pozice by nás proto měly učit, jak být pevní bez rigidnosti a současně uvolnění bez rozbředlosti. Fyzicky i psychicky. Ásana nám může pomoci hledat zlatou střední cestu – na podložce i mimo ni. Ásanu můžeme přeneseně vnímat jako to, jak spočíváme, respektive jak si stojíme v jakémkoli okamžiku svého života, v jakékoli životní poloze, díky svému vědomí a díky tomu, na co zaměřujeme svou pozornost. Na podložce si osvojujeme dovednosti a postoje, které nám pomáhají ustát běžné životní situace. Kdykoli je naše tělo pevné a současně uvolněné, cítí stabilitu a současně i lehkost, je náš dech přirozeně hladký a plynulý a naše mysl je díky tomu klidnější.

Aby ásana mohla být pevná i příjemná, potřebujeme pozorně vnímat, co se s námi cestou do ní, v ní a z ní děje. Neboli být bdělí, všímaví a plně přítomní. Díky tomu pak může být naše úsilí při cvičení, ale i v běžných životních situacích, přiměřené. Jak se dozvíme v kapitole o dechu, i moderní fyzika a neurověda potvrzují, že nadměrně velké úsilí vlastně v určitou chvíli začne danou snahu bojkotovat. To známe dobře z umění, ze sportu, z pečení, z rukodělných prací i z milování. Mistrovství v čemkoli se vyznačuje úsilím provázeným soustředím, zápalem i lehkostí. Nejlepší výsledky a současně nejlepší pocity zakoušíme tehdy, když se zkrátka snažíme tak akorát. A to platí i pro cvičení těla, dechu a mysli, která vám nabízíme v této knize.

Samotné slovo ásana pochází v sanskrtu, jazyce jógy, z kořene ás, který znamená sedět a přeneseně i spočívat, abychom jen byli. Nikoli se snažit někým stát, ale být tím, kým právě jsme. Spočinout v sobě takoví, jací právě jsme. Tady a teď. Se vším všudy. Ve své celistvosti a „takovosti“ sebe, dané situace i všeho a všech okolo.

A zde se ásana velmi přibližuje slovu svastha, což je sanskrtský výraz, kterým ájurvéda označuje zdraví. Ájurvéda je jedním z nejstarších ucelených systémů péče o zdraví na světě. Zrodila se v Indii a je stará několik tisíc let. Na jejím základě se později vyvinula dnes známější čínská medicína. Ájurvéda je nauka o zdraví a současně i umění toho, jak žít dlouhým a radostným životem ve zdraví a spokojenosti. Ájurvéda je sesterskou disciplínou jógy – vzájemně se velmi dobře doplňují.

Svastha doslova znamená spočívat sám v sobě. Být sám sebou naplno, zcela a beze zbytku. Poznat a přijmout svou konstituci a umět v ní žít s co největší spokojeností. Znamená rozpomenout se na své pravé já. Mít za všech okolností chuť být sám sebou. A vnímat se. Pokud se tedy při našem cvičení ásan snoubí pevnost, stabilita a soustředěnost s uvolněním a lehkostí, vede nás ke zdraví.

*Prosím, nezapomínejte, léčí vás to,  
jací jste, ne to, co víte.*

— Carl Jung



Můj učitel Móhandží někdy zmiňuje, že řada z nás nezřídka žije mechanicky. Jako dům, kde se ve všech oknech svítí a všechny přístroje běží, ale nikdo není doma. Navenek vypadá dům obydleně, ale ve skutečnosti je prázdný. Tak to vypadá, když jsme duchem nepřítomní.

Být zdravý a současně celistvý, naplno a s chutí sám sebou, předpokládá především být duchem přítomný, tedy být všímavý a vnímavý. V první řadě k sobě a díky tomu pak snadněji a s menším úsilím i k ostatním. Tento přístup se prolíná celou touto knihou, protože právě všímavost a vnímavost dělá z pohybů, které jinak známe ze spousty jiných tradic i běžného života, jógu. Dalo by se říci, že nejde o to, do jakého tvaru své tělo při cvičení vpravíme, ale kým cestou do pozice, v ní a z ní jsme. Ve svém obýváku i kdekoli jinde.



# O KNIZE

Projekt Jóga z obýváku i tato kniha vycházejí z pojetí jógy jako cesty poznání a přijetí sebe sama. Nabízí sestavy, meditační a dechové techniky i tipy pro každodenní život, které jsou pochopitelné a proveditelné. Jóga z obýváku vám ukazuje, jak se můžete o sebe starat prostřednictvím dechu, vědomého pohybu a práce s myslí a pozorností.

Dech je v józe tím nejdůležitějším. Díky němu se učíme soustředit na své prožitky a pocity. Vnímáme, co se děje tady a teď, a propojujeme své tělo s myslí. Proto dechu věnujeme hned první kapitulu a prolíná se celou knihou.

Za základ jógové praxe i spokojeného a naplněného života ve zdraví a rovnováze považujeme všímavost a vnímavý přístup k vlastnímu tělu. Ve druhé kapitole knihy popisujeme, co vlastně všímavost neboli mindfulness je, co ji charakterizuje a jak nám může prospět na podložce i v běžném životě.

Jógovým cvičením v souladu s tradicí nerozumíme pouze jógové cviky, ale i dechová a meditační cvičení a různé typy vizualizací, afirmací či manter. Před každým z nich si tradičně stanovujeme záměr, takzvanou sánkalpu. Sánkalpa není zbožným přáním typu „kež bych jednoho dne byla opravdu šťastná“. Je to věta, případně vizuální představa, která vyjadřuje něco konkrétního, co už v danou chvíli můžeme začít uskutečňovat nebo k čemu už nějak přispíváme tady a teď. Je to první krok na naší cestě ke kýženému cíli.

Sánkalpa je zcela individuální. A na rozdíl od mnoha novoročních předsevzetí je to závazek pouze nám samotným, nikomu jinému. Náš záměr je jako dobrý průvodce. Vede nás pevně, abychom se ubírali vybraným směrem a nenechali se rozptylovat, ale současně i vlídně, s pochopením pro naše momentální možnosti, tempo a různá zaškokbrtnutí.

Záměrem této knihy je přivést nás díky všímavosti zpět k sobě a k základům. V kapitole Základní pozice si na několika jógových pozicích ukážeme, na co se při cvičení obecně soustředit. Vedle instrukcí zde najdete i několik tipů, které vám mohou pomoci tyto pozice lépe pochopit nebo se na ně připravit. Najdete zde i jejich variace. Jak totiž říká můj učitel, cílem jógy je jednotata, nikoli jednotvárnost. Ať už vnější podoba pozic, tak i našich prožitků.

Když cestuji, ale i když mám čas doma, s chutí a zvědavostí chodím na jógu pro začátečnický. I po 20 letech, po které je mi jóga každodenní průvodkyní, se mám z těchto lekcí co naučit a pokaždé si tam objevím něco nového. Jsem velkou zastávkyní

návratu ke kořenům – a nejen v józe. Kapitulu Jóga pro začátečníky jsem proto psala s nadšením. Se stejným, s jakým začínám každý půlrok kurz jógy pro začátečníky – a pokaždé mám pocit, že začínám nanovo i já jako lektorka.

Snad každý, kdo slyšel o józe, si s ní spojuje pozdrav slunci. I my si tedy uděláme kratičký výlet do historie a vysvětlíme si, jak to s ním vlastně je a v jakých podobách a užitích nám může prospívat a pomoci vítat nový den.

Jedním z hlavních motivů Jógy z obýváku bylo nabídnout formou jógových videí, článků, oběžníků a příspěvků na sociálních sítích podporu těm, kteří trpí bolestmi nejen těla, ale i duše. Když mě před lety Gábi oslovila, jestli bych pro Jógu z obýváku nenatočila několik videí právě s touto tematikou, byla jsem nesmírně ráda. Všichni z nás se v životě nějak vyrovnáváme se stresem a nepohodou.

Na vlastní kůži jsem si v kontaktu či soužití s několika svými blízkými a přáteli trpícími úzkostmi a depresemi mohla zakusit, jak náročné je zvládat tyto stavy a jak blahodárná a někdy doslova životadárná jóga v takových případech může být. Celosvětový nárůst psychických onemocnění je v posledních letech skutečně veliký. Stejně tak ovšem roste touha lidí pomoci si sami, například prostřednictvím jógy – ať už výhradně, nebo formou podpůrné terapie při medikaci a psychoterapii. Proto kapitole Jóga pro psychickou pohodu věnujeme takovou pozornost a považujeme ji obě za jednu z nejdůležitějších v této knize.

Jógové cviky, dechová cvičení a meditační techniky směřují k tomu, aby v nás navozovaly a upevňovaly klid a stálost mysli, odolnost těla a laskavost k sobě i k druhým. Všichni toužíme po blízkosti, důvěře a přijetí, ale mnohdy se nedokážeme k sobě ani druhým dostatečně přiblížit. V kapitole Laskavost se podíváme na to, jak nás laskavost k sobě samým může otevřít vlastním prožitkům a jak tím umožňuje a posiluje naši přirozenou, nezištnou náklonnost a vstřícnost i k ostatním lidem. Najdete zde řadu praktických tipů a cvičení, protože jóga nás učí, že laskavost není cit, nýbrž dovednost, v níž se lze cvičit.

Neméně důležitým jógovým postojem a cvičením je vděčnost. Ta se dnes i v západní psychologii považuje za jednu z hlavních kotev mentálního zdraví a obecné spokojenosti v životě. Ájurvéda ji považuje za jeden z nejvýznamnějších léků na nerovnováhu mysli i těla a doporučuje vděčností začínat i končit den. Kapitola Vděčnost vám přináší náměty na to, jak do svého dne začlenit vděk pravidelně, nejen při zvláštních příležitostech.

Se schopností zvládat stres, ale i dalšími okolnostmi a nároky moderního života souvisejí bolesti zad. Převážně kvůli nim dnes lidé jógu také vyhledávají. V kapitole Jóga pro zdravá záda se věnujeme příčinám bolestí zad. Za velkým procentem bolestí zad



stojí psychosomatika a jednostranná a neúměrná psychická i fyzická zátěž. Ukážeme si proto, jak nám jóga může v různých ohledech pomoci, čemu se věnovat a čemu se raději naopak vyhnout.

K tomuto všemu se také váže schopnost soucítit se sebou a ostatními a přijímat sebe i druhé takové, jací v dané chvíli jsme. Abychom mohli ve svém životě cokoli měnit, potřebujeme nejprve uznat a přijmout, v jaké situaci a v jakém stavu se právě nacházíme. Přijetí nám umožňuje být tolerantnější a shovívavější. Soucítění a (sebe)přijetí nás sbližují, propojují a léčí tělo i duši nám i druhým.

Všechna uvedená témata se promítají do našeho zdraví. A protože józe se věnují převážně ženy, rozhodly jsme se s Gábi v této knize poskytnout velký prostor právě cvičení pro ženy. V kapitole Jóga pro ženy si ukážeme, jak se v životě a prožitcích žen projevuje cykličnost, jak nás může (doslova a do písmen!) podržet pánevní dno a jak co nejlépe procházet jednotlivými zásadními životními obdobími, ať už se to týká menstruačního cyklu, či menopauzy. Ukážeme si, jak nás jóga a ájurvéda mohou v těchto obdobích a fázích života podpořit a opečovat.

Téma napojení člověka na sebe a na cykly své i přírodní se prolíná celou knihou. Tak jako noc uzavírá den, naši knihu uzavírá kapitola Jóga pro dobrý spánek. Abychom se dobře regenerovali, učili se nové věci, uměli odbourávat stres, dokázali být všímaví, laskaví, vděční, soucitní a zdraví, potřebujeme být především dobře vyspaní a odpočinutí. Najdete zde tedy osvědčené tipy, potvrzené i moderní neurovědou, které jsou současně tisíce let staré a vycházejí z naší intuice a vnímání sebe sama jako součásti přírody.

Jednou z největších lekcí, které nám příroda každodenně poskytuje, je směřování k rovnováze, přiměřenosti a praktičnosti. Proto je důležité zmínit, že přestože jsou následující sestavy ucelené a mají svou logickou posloupnost, často se vám může stát, že budete mít čas a energii jen na několik cviků. Na tom není nic špatného. Vyberte si v takovém případě ty, které vás nejvíce osloví a budou vám nejvíce prospívat. Jsem pevně přesvědčená, že dvě tři jógové pozice zacvičené pozorně, všímavě a s chutí jsou daleko víc než celá sestava zacvičená ve spěchu a mechanicky.

Zkuste se také vyhnout extrémům. Pokud si nějakou sestavu oblíbíte, nebojte se ji po čase trochu obměňovat. Pro nikoho z nás není příznivé opakovat stále stejné pohyby mnohokrát týdně, po dlouhé měsíce. Buďte zvědaví a vyzkoušejte si sestav více. Upravte si je případně podle své momentální zdatnosti. Jak jsem již zmiňovala, ásana neznamena tvar těla, ale stav bytí. V pohybovém smyslu jde o schopnost pohybovat se dobře, tedy v rovnováze stability a pohodlí. Tak aby se vám v sobě spočívalo dobře a s radostí.





*Kéž jsme všichni šťastni takoví, jací jsme.  
Kéž jsme v míru s tím, co se děje.  
Kéž žijeme soucitně a laskavě  
v otevřenosti a něze svého srdce.*







Dech je přímou spojnicí mezi tělem a myslí. Dech ovlivňuje mysl a mysl zase dech. Stejně tak tělesné napětí či uvolnění má vliv na to, jak probíhá náš dech, a naopak.

### *Dech propojuje tělo a mysl.*

Dech je krásným vyjádřením průběžné změny a současně rytmičnosti v našich životech. Nádech se přelévá do výdechu jako den do noci, jaro do léta a pak do podzimu a do zimy, jeden rok do druhého. Dech je symbolem toho, jak to podle jógy a ájurvédy chodí ve vesmíru – pulzování mezi plností a prázdnotou, bráním a dáváním, pohybem dovnitř a ven, přijímáním a vylučováním, aktivitou a odpočinkem.

Dech je pravdivým a aktuálním odrazem toho, jak se v danou chvíli skutečně cítíme. Tělo můžeme vůlí leckam natlačit. Ovšem dech se dá zmanipulovat za hranice toho, co se opravdu děje a na co v tu chvíli opravdu stačíme, jen velmi krátkodobě a pak se to okamžitě projeví. Zpravidla hned v dalším nádechu.

### *Dech je naší nejupřímnější zpětnou vazbou.*

Díky tomu je nám dech velmi věrným barometrem vnitřního stavu, nálad, kondice, mentálního naladění i emočního prožívání. Náš dech je přirozeně měkký, hladký a pomalý, klouzavý a v podstatě i jemný, kdykoli je naše mysl klidná a ztišená, když jsme spokojení a cítíme se dobře. A naopak, jsme-li vzrušení, nadšení, nazlobení, zaražení, skleslí či napjatí, projeví se to změnou délky, rytmu a hloubky dechu. Pokaždé, když se zaposloucháme do svého dechu, dozvíme se okamžitě, jak se vlastně ve skutečnosti máme.

Kromě toho má každý z nás svůj vlastní, osobitý „dechový vzorec“ neboli způsob, kterým mimovolně dýcháme. Já například i ve tmě rozeznám dech své dcery od dechu partnera nebo psa. Je to takový dechový „otisk prstu“ – nikdo nedýchá úplně stejně jako ten druhý, podobně třeba podle chůze poznáme lidi na velkou vzdálenost, aniž jim vidíme do tváře.

Mnoho lidí se začne věnovat józe kvůli tomu, že „špatně“ dýchá. A oni se chtějí naučit dýchat „správně“. Dech tedy není jen mimovolní, ale i vůlí ovládaný proces. Díky práci s dechem můžeme měnit své naladění, ovlivňovat své zdraví a měnit prožívání života. Dýchání vnímáme nejvíce plícemi, ale největší část se odehrává na buněčné úrovni – pulzací. Proto kdykoli uvolníme napětí svalů a dalších tkání v těle, pomůžeme svému dechu a ten naopak pomůže zase našim svalům a ostatním tkáním.

Z tohoto geniálního koloběhu je patrné, jak důležitý a doslova životadárný náš dech je. Tím, že nás uvádí do harmonie, rovnováhy a současně občerstvuje naši mysl, je dech přirozeným mostem ke spontánní meditaci. Dechové pokyny mají tedy v meditační klíčovou roli.

*Kdykoli uvolníme v těle napětí, pomůžeme tak svému dechu,  
a naopak.*

Je tedy nasnadě, že jógou chceme svůj dech změnit nebo „vylepšit“. V dnešní době je obvyklé začít něco měnit okamžitě a výsledky chtít co nejrychleji. U dechu, respektive našeho dechového vzorce je však třeba být trpěliví. A současně vědět, že vnímavá práce s dechem nám už od prvního okamžiku nese ovoce.

U dechu používám příměr s navigací v autě. Když někam chceme jet, zadáme si v navigaci výchozí bod, ze kterého cestujeme. Když vyjždíme pozdě nebo už v hlavě chceme být dávno v cíli či minimálně už dávno na cestě, nepomůže nám, když si do navigace zadáme přímo destinaci nebo místo o 30 kilometrů dál, než jsme právě teď. Je potřeba si tam zadat to místo, na kterém se zrovna nacházíme. Jinak bychom neměli vedení na prvním úseku naší cesty. Začneme tedy tam, kde právě jsme.

Učme se nejprve pozorovat a „dovolovat si“ svůj spontánní, přirozený dech. A teprve poté, časem, na něj začneme používat různé dechové techniky. Naším hlavním cílem je získat hlubší vnímavost k sobě samým skrze dech. Tím se lépe poznáváme a na základě toho se pak můžeme i rozhodovat, jakým směrem se potřebujeme vydat. Podle ájurvédy je dech naším vnitřním hmatem. Prsty svého dechu můžeme nejen naciťovat své tělo zevnitř, ale stejně tak ho zevnitř i jemně, a přesto velmi účinně masírovat. Dech, společně s pohybem, výživou a mentálním naladěním, se tak stará o zdraví našich tkání, orgánů a celé páteře.