

Pro jakou jógu se hodíte?



Jóga dnes není pouze meditací a prováděním ásan (pozic). Se změnou životního stylu se mění i jóga samotná a přizpůsobuje se nám formou různých směrů. Můžeme dnes cvičit Powerjógu, Bikramjógu, Ashtangajógu nebo Vinyása yogu. V těhotenství můžete cvičit Gravijógu, můžete spojit jógu a tanec (Dance jóga), někdy provádíte jógový cvik, a ani o tom nevíte. Někdo bere jógu jako strečink a nevidí v ní nic hlubšího. Někdo ji dokonce cvičí v teniskách a nenechá si poradit. Někteří jógou žijí a přijímají ji jako životní styl. Není tedy možné popsat všechny druhy jógy v jednom článku a dogmaticky říci, který je vhodný právě pro vás. Každému totiž vyhovuje něco jiného. Jaký bude vztah mezi vámi a jógou, je tedy čistě na vás. Jednoduše ji poznejte a uvidíte, jakou cestou se vydáte. My vám představíme nejznámější směry pro základní orientaci:

Powerjóga

Je jedním z nejrozšířenějších směrů jógy. Využívá pozic, které jsou známé z klasické jógy, neklade však takový důraz na filozofii a pravidla, která klasická jóga vyžaduje. Hlavním rozdílem mezi klasickou jógou a powerjógou je ten, že jóga je duchovní celistvé učení. Pokud však powerjóze propadnete, vcelku přirozeně změníte svůj životní styl. Budete jinak jíst, jinak sedět, jinak dýchat, a také jinak nahlížet na svět. Powerjóga vám díky harmonizaci energetických center vašeho těla otevře oči a po každé hodině uvidíte svět jinými očima. V současné době se názory na to, co vlastně powerjóga je, hodně liší. Doporučujeme vám tedy vyzkoušet jednu lekci u zkušeného instruktora a vytvořit si pak vlastní názor. Z hlediska zdravotního vám powerjóga pomůže s bolestmi zad, vyrovná vám svalové dysbalance a díky práci s vahou vlastního těla zpevníte své svalstvo.

Ashtangahjóga

Jde o dynamický a fyzicky náročný druh cvičení jógy. Rozhodně byste se do ní neměli pouštět, pokud nemáte s jógou žádné zkušenosti. Klade se zde důraz na provádění pozic v přesně daném pořadí a u cvičení je nutné správně dýchat. A právě správné dýchání dělá ashtangahjógu náročnou, více posílí vaše tělo a kromě toho dochází k detoxikaci těla. Na začátku a na konci hodiny se pracuje s mantrami (o tom, co mantra je, čtete zde: [MANTRA](#)). Ashtangahjóga prospívá oběhovému a lymfatickému systému, odstraňuje svalové dysbalance.

Hathajóga

Jak říká Vašek Krejčík z [Energy Studia](#), Hathajóga je ucelený systém tělesných cvičení k harmonizaci těla, myslí i jemných energií. Obsahuje zejména cviky s výdržemi (ásany), dechová cvičení (pránájáma) a očistné techniky (krijá), mudry (spojení prstů), mantry (zpěv slabik), bandhy (tělní zámky). Jedná se o zcela nenásilné cvičení, a cvičení, které

nevyžaduje žádnou vaši sílu ani flexibilitu. Díky tomuto cvičení se naučíte rozumět svému tělu a stejně tak jako u ostatních směrů docílíte zpevnění těla.

Bikramjóga

Oproti Powerjóze nebo Hathajóze není natolik rozšířená. Před několika lety dorazila do České republiky a těší se stále větší oblibě. Vychází z Hathajógy, avšak cvičí se ve vyhřátém sále (42 stupňů Celsia). Díky vyšší teplotě se tělo stává pružnějším a předchází se tak zraněním. Pocení také napomáhá detoxikaci organismu, dochází ke zlepšení krevního oběhu a k okysličení celého organismu. Pokud však chcete vyzkoušet Bikramjógu, musíte mít obstojnou fyzickou kondici a mít zkušenosti s jógou. Kombinace vyšší teploty a provádění cviků nepatří mezi aktivity začínajících cvičenců.

Přečtěte si také:

[Rizika plastické operace](#)

[Sestavte si cvičební plán](#)

Stáhněte si:

E-knihu [„Jak zhubnout jednou provždy“](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy , zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)