

## Začínám s Powerjógu



Rozhodli jste se začít s Powerjógu, výborně! Se začátkem cvičení však vyvstává spousta otázek: Co všechno k tomu potřebuji a čemu se mám vyhnout? Jak si mám najít instruktora? V jakém oblečení cvičit a co mít s sebou na první hodinu?

### **V jakém oblečení mám cvičit?**

Po skončení hodiny byste se měli cítit příjemně unaveni, relaxováni. Podle toho se také musíte obléci. Jógu cvičíme bosí, není zapotřebí mít s sebou tenisky jako na aerobiku a ani není doporučeno v teniskách cvičit! Ideální je přijít do cvičebního sálu v tzv. žabkách nebo sandálech. Nemusíte tak totiž zbytečně nést v tašce těžké tenisky a žabky vám zaberou méně místa. Oblečení na jógu by mělo být maximálně POHODLNÉ a také by vám mělo zajistit dostatečné odsávání potu. Rozhodně byste neměli zvolit upnutý výstřední oblek, ve kterém se nebudete cítit přirozeně. Celou hodinu se totiž budete více soustředit na to, jak v oblečení vypadáte, místo koncentrace na to důležité – provedení cviků a dýchání. Doporučuji vám také nemít příliš volné oblečení, instruktor totiž hůře pozná, zda daný cvik provádíte správně. Nezapomeňte také, že se při závěrečné meditaci nebudete hýbat a může vás tak vyrušovat zima na bosé nohy či odhalená ramena. Mějte s sebou tedy případně ponožky (použijte je však až na závěrečnou meditaci) a mikinu. Na škodu také není ručník. Pokud s pohybem začínáte od začátku a doma máte akorát tak cvičky ze základky, navštivte kvalitně zásobený obchod s oblečením na jógu, nebo se podívejte na jógovou kolekci od společnosti NIKE, která má nyní v nabídce oblečení šité na míru právě jogínům.

### **Co ke cvičení potřebuji?**

Pokud s Powerjógu začínáte, postačíte si vy sami. Až když pokročíte dále, odměňte se vlastní podložkou, která po podlaze neklouže (tu by vám mělo zdarma zajistit navštěvované studio). I z hlediska hygienického je příjemnější mít vlastní podložku, jistě to při pravidelném cvičení oceníte. Kvalitní jógovou podložku si můžete zakoupit například zde: [ONLINE JOGA OBCHOD](#) nebo přímo v pražském Energy Studiu. Na podložce nešetřete, stará karimatka z tábora vám bude po podlaze klouzat, na ní si rozhodně v klidu nezacvičíte. Já osobně používám podložku od NIKE a mohu ji určitě doporučit. Další jógové pomůcky (přitahovací pásy, bloky apod.) budete potřebovat až v pokročilem stupni.

## **Jak si vybrat správného instruktora?**

Nadšený a dobře vyškolený instruktor je alfa omega. Než tedy zaplatíte kursové či vstupné, zjistěte si o instruktorovi co nejvíce. Jak dlouho Powerjógu cvičí, zda je pro vás vhodná nebo jakou fyzickou kondici jeho hodina vyžaduje. A pokud budete mít možnost, chvíli se na jeho hodinu podívejte. Někdy se také může stát, že technicky bude instruktor kvalitní, avšak lidsky vám příjemný nebude. Jeho tempo bude pomalejší než vaše, nebude vám sympatický jeho hlas.. Mám osobní zkušenost s paní, která sice Powerjógu cvičila dlouho, křičela však u provádění pozic jak na bojišti. Po deseti minutách jsem z hodiny odešla. Když už jste na první hodině Powerjógy, kvalitní instruktor bude dbát na správné provádění cviků, a také se díky tomu bude mezi lidmi více pohybovat. Rád zodpoví vaše dotazy po hodině a bude ochoten vám vysvětlit, co budete potřebovat. Po skončení hodiny se během pěti vteřin nesbalí a nebude utíkat pryč.

## **Čeho se mám na první hodině vyvarovat?**

Napoprvé si vyberte hodinu pro začátečníky. Pokud půjdete ihned do hodiny pro pokročilé, sebe můžete poranit, ostatní účastníky i instruktora otrávit. První hodiny se rozhodně nebojte, dobrého učitele jste si vybrali a žádný učený z nebe nespadl. Hlavně se snažte nepřeceňovat své síly a neprovádějte cviky přes bolest. Jóga a bolest – to nepatří k sobě! Možná vám dnes, před první hodinou Powerjógy připadá, že se během cvičení budete nudit a že se nenadřete jako v posilovně či při aerobiku. **Toto je jedno z největších dogmat, co znám.** Poctivě odcvičená hodina powerjógy u dobrého cvičitele vás druhý den odmění příjemnou bolestí svalů, o kterých jste ani nevěděli. Uvidíte, jak velký vliv na vaše svalstvo i hlavu bude Powerjóga mít. V neposlední řadě nezapomeňte před hodinou alespoň 2 hodiny nejíst.

## **Závěrem**

I když jste po první hodině Powerjógy zjistili, že jste absolutně neohební, povolení a neschopní provádět cviky, nezoufejte. Krása cvičení je právě ve zlepšování se a poznávání vlastního těla, a to se nedostaví ihned. Uvidíte, že každou další hodinu to bude lepší a vy se budete moci radovat ze svých pokroků. Najednou se přistihnete, jak stojíte rovně, že vás nebolí záda a že správně dýcháte. Že máte hezčí paže, nemáte povolenou kůži a vydržíte sedět v autě hodiny bez bolesti těla. Budete mít chuť se protáhnout i na dovolené, doma nebo po výkonu na kole. Pro mě osobně je však vždy největší odměnou ten stav mysli. A ten pomocí slov nepopíšu. Musíte si jej vyzkoušet sami na sobě :o)

## **Přečtěte si také:**

[Kde začít s jógou?](#)

[Pro jakou jógu se hodíte?](#)

## **Zaregistrujte se ZDARMA:**

[Emailový kurz „7 největších omylů při hubnutí“](#)

[Tipy na skvělé zdraví a dokonalou postavu](#)



© **Napsala Lenka Černá**  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete  
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

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