

# Ako sa stať dobrým jogínom

## » Cvičte a trénujte pravidelne

Cvičte tak často, ako Vám to umožňuje Váš každodenný program

## » Cvičte aj doma

Ak sa Vám nepodarí prísť na hodinu vo Vašom jogovom štúdiu, skúste si zacvičiť doma. Video, alebo Vaša pamäť Vám budú najlepším domácim inštruktorom.

## » Chvilka pre seba

Pravidelná chvíľka pre seba (meditácia), počas ktorej budete mať šancu pouvažovať o sebe Vám pomôže dostať s k podstatám jogy.

## » Štúdium

Možno Vás zaujíma kniha o joge, o východných filozofiách, o zdravovede alebo o účinkoch jogy. Ak máte záujem a nevíete, s ktorou knižkou začať, inštruktori Joga )( ( všade Vám radi poradia.

## » Strava

Pokúste sa nahradiť ťažké a umelé jedlá zdravou vyváženou stravou. Skúste si uvedomiť, prečo jete a akú stravu Vaše telo a duša naozaj potrebuje. Skúste sa riadiť starým známym: „Jeme preto, aby sme žili. Nežijeme preto, aby sme jedli.“ Joga odporúča vegetariánstvo, avšak vychádzajúc z pravidla, že máme akceptovať prirodzenosť svojich potrieb a k napr. patrí ním aj mäsová strava, bez výčitiek si ju doprajte. Toto platí všeobecne - nemá byť však výhovorkou pre nevyváženú a nezdravú stravu. Niekoľko hodín pred cvičením sa skúste vyvarovať stimulantom (napr. káva). Cca. dve hodiny pred cvičením nejedzte ťažké jedlo, ktoré Vás bude pri cvičení obmedzovať.

## » Čas

Jogín nemešká (a ktorý mešká, určite na svojom zlovyku pracuje :)). V prípade, že na cvičenie meškáte, vstupujte do sály tak, aby ste ostatných cvičencov nerušili. Podložku si ideálne vyrolujte mimo sály a pri hľadaní miesta rešpektujte a nerušte spolujogínov. Na hodine zostávajú až do záverečného ‚Namasté‘. Z hodiny neodchádzajte najmä počas záverečnej relaxácie. Vychutnajte si chvíľu pokoja v Šavásane. Naozaj máte pocit, že si vo svojom dni nenájdete pár minút na svoju relaxačnú ásanu?

## » Jogové pomôcky a varianty

Sami najlepšie poznáme svoje vlastné telo. Sústreďte sa na to, čo Vám hovorí a ak si pýta pomôcku (blok, pásku, alebo jednoduchší variant) poslúchnite ho. Jogové pravidlo znie: „Menej je niekedy viac“. Vždy platí, že radšej jednoduchší variant s maximálnym očistným a uzdravovacím účinkom, ako vyšší, nesprávne zacvičený a najmä bez efektu. Základné varianty sú tie, ktoré Vám pomôžu k pokročilým ásanam.

## » Súťaživosť

Náš súčasný život sa točí okolo konkurencie, či už v práci, alebo v súkromí. V joge sa nesúťaží a neporovnáva. Pri joge ste stredobodom len a len Vy, taký/á aký/á v danom okamžiku ste. Odpútajte sa od toho, čoho ste boli schopný/á včera, alebo od toho, čo je ešte vôbec možné. Skúmajte svoje telo a svoje ego tu a teraz, prehĺbte sa do svojich súčasných pocitov a nesnažte sa ísť proti múru, či už v joge, alebo v bežnom živote.

## » Prostredie

V priestoroch, v ktorých si môžete zacvičiť s Joga )( ( všade je príjemne teplo, ktoré Vám pomôže s hlbšími a náročnejšími ásanami, a to bez poranenia. Potenie ako také je blahodarný očistný proces a prispieva k čulému, nabudenému telu. Počas jogy by sa malo piť malé množstvo vody, no to výlučne za podmienky, že nezanedbávate hydratáciu tela pred a po hodine cvičenia.

## » Čistota

Joga uznáva čistotu tela aj duše. Ak je to možné, odporúča sa rýchla vlažná sprcha pred jogou. Na jogu parfém netreba. Intenzívne voňavky môžu spolujogínov rušiť.

## » Bosí

Hodina sa cvičí na boso, najlepšie bez ponožiek.

## » Pokoj a ticho

Každý deň čelíme rôznym stresovým a nepríjemným situáciám. Ak ste sa rozhodli pre jogu, možno s Joga )( ( všade, skúste nechať stres a nervozitu za dverami štúdia a spolu s nami vytvoriť priestor pre oddych. Mobilným telefónom vypnite zvuk a na hodiny si ich neberte. Znovu platí: Naozaj máte pocit, že na hodinu pre seba a bez telefónu si nenájdete čas?

**Nesúďte seba, ani ostatných (či po telesnej alebo duševnej stránke). Ostaňte sám(sama) sebou. Na chvíľu nič a nikoho neriešite. Možno na to nemáte nárok a možno Vás to len ubíja...**

**Namasté\*\***

