

# Nejlepší je cvičit brzy po ránu

Jóga není jen cvičení na podložce. Patří k ní i **změna životního stylu**, ke které se člověk časem přirozeně propracuje.

IVANA MATYÁŠOVÁ

**N**ajít si na internetu videa s jógovými pozicemi není pro začátek zrovna to nejlepší. „Každý by měl nejprve cvičit rok pod vedením lektora, než to zvládne doma sám,“ doporučuje indický jógový mistr višvaguru paramhans svámi Mahéšvaránanda.

Podle pražské lektorky jógy Martiny Evjákové nemusí mít nikdo obavu, že cvičení s lektorem nezvládne. „Nejdůležitější je začít se vůbec hýbat a mít chuť si

jógu vyzkoušet,“ říká. „Styl, který mu nejlépe sedne, si už pak v dnešní době bez problémů najde sám.“

## Nejdříve hodina na zkoušku

Pro začátečníky bývá nevhodnější pomalejší klasická jóga, která používá relaxaci mezi jednotlivými pozicemi. Temperamentnější a fyzicky zdatnější lidé obvykle lépe vyhovují dynamické styly, jako je například aštán-ga, vinjása flow nebo i power jóga. Hodně ovšem záleží také na osobnosti lektora, který lekce vede. Každý z nich si totiž do jisté míry daný styl přizpůsobuje podle své osobnosti.

Určitě se proto vyplatí zajít se na hodinu jógy podívat nejprve na zkoušku, a teprve pak se přihlásit na celý kurz. První účinky začne na sobě začátečník pozorovat už po několika lekcích. Zpočátku

jsou to zdánlivě drobnosti. Pozvolna ztrácí trému, která ho ještě nedávno pronásledovala, pozoruje celkové zklidnění a díky zpevněným zádovým svalům ho přestávají i bolet záda. K tomu, aby dosáhl něčeho víc, však občasné cvičení určitě nestačí.

Optimální podle Martiny Evjákové je, když může člověk chodit na jógu dvakrát týdně a k tomu si přidá ještě aspoň půlhodinku cvičení denně. Jógový mistr višvaguru paramhans svámi Mahéšvaránanda je toho názoru, že nejlepší je začít si hned brzy po ránu. Ve chvíli, kdy člověka pracovní povinnosti ještě nepohlí-tí natolik, že na cvičení úplně zapomenou.

„Cvičit na podložce je určitě super, ale důležité také je, aby se člověk naučil pozorovat sám sebe,“ připomíná Martina Evjáková. „A když se to naučí na podlož-

ce, aby to dokázal přenést i do života.“ Právě díky józe si začala víc všimnout sama sebe i toho, co jí a pije. Zjistila, že po příliš vydatném jídle jí nejen těžko, ale i se jí hůř přemýšlí. A při sezení u počítače jí záda bolí proto, že má špatně nastavený stůl.

## Jóga je životní styl

Kardiolog Martin Frolo z Martina cvičí jógu už dvacet let. Je přesvědčen, že mu v mnohém změnila život. „Jóga není jen cvičení, ale i životní styl spojený s nějakou formou dýchání, myšlení i s životními prioritami,“ říká. Postupně proto začal na jídelníčku vynechávat maso a častěji zařazovat vegetariánská jídla.

Naučil se řešit různé krizové situace racionálněji a nerozčiluje se už tolik nad každodenními maličkostmi. Když má tramvaj pozdější, využije čas strávený na tramva-

je zastávce k jóginskému dýchání.

Jóga mu pomáhá dokonce i při dalším oblíbeném koníčku – závodním plavání. Snáz se vyrovnává se stresem při závodech a lépe zvládá následnou regeneraci organismu po náročném tréninku. Nepochybuje, že s jógou se dá začít prakticky v každém věku a bez problémů ji mohou cvičit i lidé se zdravotním postižením. V Martine dnes už pořádají nejen specializované kurzy pro lidi s vysokým tlakem, ale i pro pacienty s cukrovkou nebo s bolestmi zad.

Osobní zkušenosti s cvičením jógy má také brněnská neuroložka Kateřina Sheardová. „Dlouhé roky mě pronásledovaly bolesti zad,“ vzpomíná. „Díky józe už mě záda netrápí.“

Daleko lépe se vyrovnává se stresovou zátěží, kterou s sebou práce lékaře přináší. Hodiny jógy

doporučila i řadě svých pacientů trpících poruchami paměti především kvůli velkému pracovnímu přetížení či kvůli depresi. Mnohým z nich se díky tomu zlepšil psychický stav či subjektivní paměťové poruchy.

## Pomocník pro psychiku

Jógu doporučuje jako vhodnou rehabilitační metodu též pacientům s bolestivými stavy páteře. A cvičení hraje podle jejího názoru nenahraditelnou roli v prevenci dokonce u tak závažného onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. „Z vědeckých studií vyplývá, že ten, kdo chce účinně předcházet této nemoci, by měl začít co nejdříve žít zdravým životním stylem,“ říká. Tedy především se zdravě stravovat, dbát na dostatek pohybu, ale i na trénink paměti a koncentrace. A v tom všem se mu jóga může stát pomocníkem.

■ Jógu mohou praktikovat lidé v jakémkoliv věku, dokonce i ti, kteří mají určitý fyzický handicap.

■ V ČR je 27 neziskových organizací sdružených pod hlavičkou Českého svazu Jóga v denním životě

■ Nabízejí přes 500 kurzů, které každý týden navštíví více než 6500 lidí



■ Kniha „Jóga v denním životě“ je v češtině volně k dispozici na webu [www.yogaindailylife.org/system/cs](http://www.yogaindailylife.org/system/cs)

■ Další informace můžete najít na webu [www.joga.cz](http://www.joga.cz)



- **Hatha jóga.** Klasický jógový styl, který je u nás populární už od 70. let 20. století. Jde spíše o pomalejší formu cvičení, je však možné zařadit i dynamičtější cviky. Cvičitelé během lekce kombinují tělesné pozice (ásany) s dýchacími technikami.
- **Aštán-ga vinjása jóga.** Dynamické cvičení ásan v přesně daném pořadí. Čtyři série ásan zahrnující specifické dýchání, koncentraci a propojení pohybu a dechu.
- **Hot jóga.** Cvičení jógy v horku je v poslední době stále populárnější. Ásany se provádějí při teplotě 40 °C. Příznivě

## Slovníček jógy

působí na psychiku, odbourává stres a dodává energii. Není však vhodná například pro lidi trpící vysokým krevním tlakem nebo srdečními potížemi.

■ **Hormonální jóga.** Pomáhá ženám, které trpí premenstruačním syndromem, bolestivou či nepravidelnou menstruací, vhodná je i pro ženy v přechodu. Může dokonce i léčit neplodnost v případech, že je způsobena hormonální nerovnováhou nebo svalovou křečí v pánevní oblasti.

- **Gravid jóga.** Zahrnuje pozice vhodné pro období těhotenství. Součástí je též nácvik dýchání, který prospívá matce i dítěti. Lekce jsou obvykle zakončeny relaxací.
- **Power jóga.** Zde nejde o životní filozofii, ale pouze o sportovní aktivitu. Power jóga je modernější a dynamičtější forma jógy, která je založena na pravidelném opakování základních prvků a pozic a výdrži v nich. Vznikla již v 80. letech 20. století v USA.
- **Jin jóga.** Styl vzniklý v 70. letech 20. století obohacený i o poznatky ze cvičení bojového umění kung-fu.

## Jóga zlepšila intelektuální výsledky

**D**vacetiminutové cvičení hatha jógy (viz slovníček vlevo) u dobrovolníků zlepšilo reakční dobu a přesnost v testu kognitivních funkcí (tedy paměti, pozornosti, vyjadřování, pochopení informací). Ukázaly to pokusy na Illinoiské univerzitě v USA, které vedla Neha Gotheová a o nichž výzkumníci informovali v odborném časopise *Journal of Physical Activity & Health*.

Účastníkům pokusu zlepšilo cvičení jógy jejich kognitivní schopnosti více, než když vykonávali umírněnou nebo energickou aktivitu na běžacím pásu po stejně dlouhou dobu.

Mezi pokusné osoby výzkumníci zařadili třicet mladých studentek, avšak žádného muže. K výzkumu jógy je vedl fakt, že se v USA stává stále populárnější. Neha Gotheová, která dnes učí na Wayneově státní univerzitě v Detroitu, soudí, že ženy při testech kognitivních schopností měly lepší výsledky díky tomu, že při meditačních a dechových cvičeních jógy se jim zvýšilo sebevědomění a schopnost soustředění a naopak snížil stres a pocity úzkosti. jet

# Plný jógový dech pomáhá zahnat napětí

Stres je klíčovým faktorem při vzniku většiny psychosomatických onemocnění, říká psychoterapeut **Petr Růžička** z Konzultačního a terapeutického institutu AKTIP v Praze.

IVANA MATYÁŠOVÁ

## LN Jak jste se dostal k józe?

Asi v patnácti letech jsem zjistil, že mi diskotéky a podobné zábavy nic neříkají, a začal jsem hledat něco smysluplnějšího. Právě v té době mě zaujala knížka o józe. První kurz, na který jsem se přihlásil, byl pro mě ale velkým zklamáním. Cvičitel nás totiž hned na první hodině postavil na hlavu a to velmi silově. Ale pak jsem se v dalším kurzu seznámil se systémem Jóga v denním životě a díky tomu našel konečně to, co mě dodnes naplňuje.

## LN Co vám tedy jóga dala?

Výrazně ovlivnila skoro všechno,

čeho jsem v životě dosáhl. Ať už v soukromém nebo pracovním životě. Mé povolání je poměrně stresující a často spojené s lidským utrpením. Jóga mi pomáhá se s tím srovnat. Klienti dokonce někdy říkají, že se v mé přítomnosti cítí hned klidněji.

## LN Doporučujete cvičení i svým klientům?

Pracuji v zařízení, které se věnuje psychosomatickým onemocněním, tedy takovým, u nichž psychika ovlivňuje zdravotní stav těla. Myslím, že pro naše klienty je jóga přímo ideální. Už proto, že pomáhá harmonizovat mentální, tělesné i sociální funkce. Proto jim jógu doporučuji a v omezených podmínkách, které mám, s nimi i cvičím koncentraci, dechová cvičení a relaxaci.

## LN Dá se pomocí jógy bojovat se stresem?

Stresu se nevyhnete, záleží však na tom, jak rychle se s ním umíte vypořádat. Ve stresové situaci se vám začne do krve vyplavovat velké množství cukru, tuku, včetně cholesterolu, stresových hormo-



Petr Růžička

FOTO ARCHIV

nů, cévy se zužují, čímž se zvýší krevní tlak a sníží se imunita a regenerace tkání. Jinak řečeno právě stres je klíčovým faktorem při vzniku psychosomatických onemocnění. A jóga je podle mého názoru jedním z nejlepších nástrojů, jak udržovat tělo i mysl pružnou.

## LN S jakými problémy k vám klienti nejčastěji přicházejí?

Pracuji jako psychoterapeut

a zároveň jako kouč. Poměrně často ke mně přicházejí vysocí manažeři se syndromem vyhoření, kteří trpí dlouhodobou a nadměrnou stresovou zátěží, jež mimo jiné negativně ovlivňuje schopnost rozhodování, kreativitu a inovativní myšlení. V souvislosti s tím často selhávají v rodině i v zaměstnání. Ze všeho nejdříve jim proto nabízím relaxaci a práci s dechem.

## LN Proč záleží právě na správném dýchání?

Ve stresu člověk dýchá jen povrchně. Pokud se tedy chcete uvolnit, musíte se naučit dýchat do celého těla, jinak řečeno zvládnout plný jógový dech. S jeho pomocí se dá totiž velice dobře ovládat autonomní nervový systém, který řídí například činnost srdce, plic, žaludku, močového měchýře či cév, a je zodpovědný za stresovou reakci či naopak relaxaci.

## LN Vzpomněl byste si na některého ze svých klientů, kterému jóga výrazně pomohla?

Právě nedávno za mnou přišel jeden extrémně výkonově nastavený manažer, který pracoval

šestnáct hodin denně. Nestíhal se věnovat rodině ani dětem a dvakrát ho rovnou z práce odvezla rychlá záchranná služba. Postupně se naučil nejen správně pracovat s dechem, ale zvykl si i pravidelně cvičit doma jógu, a jeho život se začal neskutečně měnit.

## LN Jak?

Uklidnil se a najednou mu v podnikání začaly vycházet věci, o které by jindy musel tvrdě bojovat. V práci se přestal ke svým podřízeným chovat direktivně a naučil se jim víc naslouchat. Vrátil se také k létání, svému koníčku z mládí, na který neměl do té doby čas. A podařilo se mu i dokončit dlouho odkládanou rekonstrukci domu. Určitě to nebylo jen jógou, ale možná právě díky ní se naučil trochu jinak dívat na svět, přemýšlet o tom, jak věci fungují a jak v tom světě funguje i on sám.

## LN Čím to, že najednou dokázal zvládnout práci rychleji a ještě měl čas na koníčky a rodinu?

V práci jsme obvykle příliš dlouho proto, že nedokážeme odlišit,

co je a co není podstatné. Musíme si proto nejprve stanovit priority ve svém osobním životě. Když jsme schopni si pojmenovat své osobní životní priority, dokážeme si i lépe rozdělit svůj čas mezi práci a osobní život. Tak bychom byli v zaměstnání jen po nezbytně nutnou dobu a ještě nám zbyl prostor uskutečnit své životní sny. Manažerovi, o kterém hovořím, se to nakonec povedlo.

## LN Slyšela jsem, že Indové cvičí jógu i v práci. Je to pravda?

V Indii je to opravdu poměrně běžné a určitě by to šlo i jinde. V Evropě se v poslední době začíná stále častěji hovořit o tom, že by firmy měly věnovat větší pozornost tomu, zda jejich zaměstnanci nejsou příliš přetěžováni a mají dostatek času na relaxaci. Podle nejnovějších výzkumů je totiž v Evropské unii stres třetím nejdůležitějším faktorem snižujícím výkonnost pracovníků. A druhým nejčastějším faktorem, který má na svědomí absence delší než čtrnáct dní. Fakta jsou známá, zbývá tedy jen to, aby se s nimi majitelé firem naučili pracovat.