

A i když mi mnozí z vás asi vytknou, že to přeci vědí, je zde důvod, pro který bych tento fakt rád zdůraznil.

Tím důvodem, pro který právě nyní píši tento článek je skutečnost, že se přiblížila doba chladného počasí, ale někteří z vás jakoby tento fakt nechtěli přijmout. Nežijeme v Indii a i když může některé z vás zmást to, že vás naše guru Olga na józe vítá pod indickým nebem, pak pokud vás samotná tato představa nezahřeje natolik, aby jste se cítili během cvičení příjemně a chlad vás nevytrhával ze soustředění, měli byste na jógu zvolit dostatečně teplé oblečení.

Je pravda, že na hru svalů a šlach při zaujímání ásan je krásný pohled, ale pokud je to pěkné jen na pohled zvenčí a uvnitř prožíváte boj, asi to nebude zrovna příjemně strávených 90 minut. Nečekejte tedy, že bychom si zaběhali, nebo si udělali pár lehsedů na prohřátí, protože sportovat spolu rozhodně nebudeme. Buďte tedy prosím rozumní a volte dlouhé nohavice, teplé triko s dlouhým rukávem, nebo třeba trika dvě. Noste si na relaxaci přikrývku, pokud jste citlivější na chlad a nezapomeňte na ponožky.

Někteří máte představu, že by tělocvična měla být vytopená, abyste mohli ležérně projít cvičením v tričku a šortkách. Ale vězte, že jóga není o pohodlí! Ani v Indii není všude tam, kde se cvičí jóga teplé podnebí. Snažím se pro vás zde zajistit v rámci možností ideální podmínky, ale opravdu není v mých silách docílit toho, aby vždy byla tělocvična vytopená na 23°C.

Každopádně čím dříve pochopíte, že stačí opravdu málo a tím málem je, se zkrátka trochu více obléci, nebudete muset pro sebe hledat výmluvy o zimě v tělocvičně, protože zimu vůbec nemusíte pocítit. A hlavně pokud by teplota opravdu byla o něco nižší než je vhodné, vždy je cvičení přizpůsobeno a necháte-li se vést, dostatečně se zahřejete a strávíte příjemné cvičení aniž by se vás chlad zmocnil. Každý znáte sami sebe a tak kolik vrstev oděvu zvolíte, aby vám bylo příjemně, je opravdu jen na vás.

K tomu patří samozřejmě i vaše poctivost, s jakou přistupujete k pokynům při cvičení. Dechové techniky, které užíváme při cvičení, jsou velmi mocné a nebojíte-li se ponořit se do nich a důsledně je zapojíte, věřte, že se i zapotíte. A to nemluvě o dechových technikách s použitím bandh, či zádrží dechu, kdy by vás měla horkost doslova obléci.

Tedy vážení adepty jógy, buďte opravdovými adepty jógy a nacházejte vůli ke změně sami v sobě, neboť stále platí, že jedinou změnou, kterou můžete docílit, je změna vás samých a to i v tak banální věci, jako je triko či mikina navíc namísto výmluvy, proč se jóga nedá cvičit pokud není v tělocvičně třiadvacet :o).

Pro vás v dobré víře na zamyšlenou, Martin.