

MUŽNÁ
SESTAVA
TRÉNINK
Č. 3

Od nohou opřených o zeď k pozici holuba vleže (<i>supta kapótásana</i>)	96
Protahení pravé a levé strany těla a rotace vleže	98
Kyčle a pásky	100
Pozice šťastného dítěte (<i>ánanda bálásana</i>)	102
Jerryho pozice pozdravu (také modlitební pozice, <i>namaskárásana</i>)	104
Doširoka postavený vrtící se pes hlavou dolů (doširoka postavený vrtící se <i>adhó mukha švanásana</i>)	106
Jerryho vsuvka – masáž chodidel	108
Z pozice hory do pozice orla (z <i>tadásany</i> do <i>garudásany</i>)	110
Pozice bojovníka 3 (<i>vírabhadrásana 3</i>) s nohou na zdi a dvěma bloky	112
Pozice půlměsíce (<i>ardha čandrásana</i>) a pozice obráceného půlměsíce (<i>parivrtta ardha čandrásana</i>) s nohou opřenou o zeď	114
Svíčka (<i>salamba sarvángásana</i>) s oporou o zeď	118
Pozice loďky (<i>navásana</i>) s páskem	120
Od stěračů k Jerryho nejoblíbenější <i>šavásaně</i>	122

Stejný dril, jen jiné ásany. Bude vás to stát hodinu vašeho času. Předpokládám, že jste si pár dní odpočinuli od té doby, co jsem vás viděl naposled. Jógové policii by se nelíbilo, kdybyste to přeháněli. (Ve skutečnosti nic takového jako jógová policie neexistuje. Jógový Santa Klaus ano.)

Jerry po vás hned zkraje bude opět chtít nohy opřené o zeď. Potom bude pokračovat několika pozicemi na podlaze. Budete napodobovat šťastné dítě. V další pozici využijete pásek, ale nebojte, mládeži přístupným způsobem. Jerry vám dokonce ukáže i jógovou tyč, která je prostě fantastická. Kolem a kolem, čeká vás mužná sestava praskající ve švech.

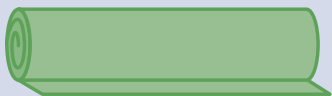
Šestnáct různých pozic. Možná dokonce sedmnáct. Yoga Matt většinou při počítání ztratí nit. Je to tím, že přemýšlím nad všemi zdravotními benefity, které tato sestava přináší. Skutečně zlepšuje vaši vnitřní i vnější rovnováhu, protože Jerry v ní myslel na vaše ledviny, štítnou žlázu i prostatu (teď by se hodil nějaký dětinský vtip).

Co se týče vaší mysli, stres umí převzít vládu rychlostí blesku. Jógové ásany v této sestavě – a v józe obecně – dokážou utnout stres hned v zárodku. Tělo nebude stoprocentně v pořádku, pokud nepracuje v souladu s myslí.

Já vím, že vás Jerry – a já coby jeho zástupce – dostal v této knize do spousty divných pozic. Nicméně chci, aby ta poslední, ve které vás nechám, byl klid. V tuto chvíli mi v hlavě začne znít smutná tahací harmonika a já začnu filozofovat. Tohle mi prostě jóga dělá. Není to jen tím frajerským jménem. Na konci hodiny jógy a na konci dne jde vždy jen o dýchání.

„Jóga je dýchání,“ tvrdívá často Jerry. Chvíli trvalo, než i starému Yogovi Mattovi došlo, co to znamená. Ale myslím, že tomu konečně rozumím. Dýchání je život, chápete? Takže pokud stále platí zákony logiky, Jerry se nám ve skutečnosti snaží říct, že jóga je život. To je to tajemství. Cvičte ji dvakrát třikrát týdně tak dlouho, dokud budete moct.

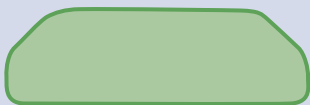
POMŮCKY



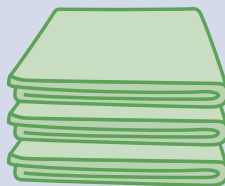
jógová podložka



2 jógové bloky



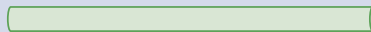
jógový polštář



3 jógové deky



jógový pásek



jógová tyč



Od nohou opřených o zeď k pozici holuba vleže (*supta kapótásana*)

Nohy opřené o zeď vás před cvičením skvěle rozehřejí. Hodte si je nahoru způsobem, jaký vám nejlépe vyhovuje. Křížová kost by měla být přilepená k podlaze.

Zaktivujte svaly nohou. A opět tím nemyslím, abyste jimi mávali ze strany na stranu. Znamená to, že se svaly mírně napnou. Ruce položte na zem dlaněmi nahoru a mírně od těla, ať máte pod pažemi trochu místa. Teď je vhodná chvíle začít pomalu a klidně dýchat. Pak si rukama zatlačte do míst, kde se setkává stehno s kyčlí a mírně stehna odtlačte. Dejte svým kyčlím trochu prostoru.

S rukama stále mezi stehny a kyčlemi doširoka roznožte. Pak spojte chodidla a kolena nechejte spadnout do stran jako motýlí křídla (Yogu Matta za tyhle metafory královsky platí). Paty přitahujte po zdi dolů k pánvi, co nejbliž to půjde. Rukama tlačte stehna ke zdi a dýchejte.

Zatlačte víc na pravé straně. Pravé koleno tím přitlačíte blíže ke zdi, zatímco levé se od ní mírně odlepí. Pak se vraťte na střed a zopakujte to na levou stranu. Levé koleno blíže ke zdi, zatímco pravé se od ní odlepí. Nakonec dejte kolena k sobě. Pomozte si rukama, ať zbytečně nenapínáte to, co jste si právě uvolnili.

A teď nastal čas udělat z vás holuba. Chodidla se opřete o zeď, dejte je asi na šířku boků od sebe. Odtlačte se od zdi, dokud nejsou stehna kolmo k zemi a lýtka se stehny do pravého úhlu. Opřete se pravým kotníkem o levé koleno. Pravou patu proslápněte, chráníte si tím koleno. Pokud je vám tato fáze přeměny v holuba příjemná, stačí to.

Chcete-li zajít dál, chytněte se oběma rukama za levé stehno tak, že pravou ruku protáhnete „okýnkem“, které vytvořila vaše pravá pokrčená noha.

Můžete zajít ještě dál a přitáhnout si levé stehno blíž k hrudníku (levé chodidlo tím odlepíte od zdi). Je-li vám tato pozice příjemná, zůstaňte v ní. Kompletní pozice holuba dosáhnete, když natáhnete levou nohu, vytáhnete ruku z „okýnka“ a oběma rukama se budete snažit dosáhnout na prsty levé nohy. Jerry slibuje, že se jednou dokážete chytit za palec (myslím, že nás tahá za nos... nebo spíš za nohu).

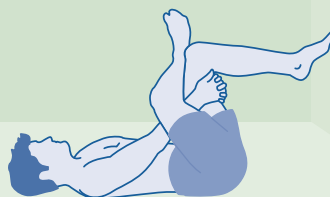
Vraťte pravé chodidlo zpátky na zed' a zopakujte cvik na druhou stranu. Levý kotník přes pravé koleno, prošlápnout levou patu. Chcete víc? Protáhněte levou ruku „okýnkem“ a chytněte se za pravé stehno. Schválně, jestli tu pravou nohu dokážete odtáhnout od zdi. Jde-li vám to, zvažte, zda ji také nenapnete v kolenu a možná i nezkusíte rukama dosáhnout na chodidlo.

Pozici ukončete tak, že se oběma chodidly opřete o zed'. Nechejte je klesnout dolů a odtlačte se od zdi, dokud nebudete mít obě nohy natažené. Chodidla nechejte opřená o zed', jste připraveni na další pozici.



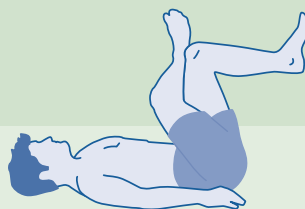
DOBRÁ VARIANTA

Pozice holuba, s jednou nohou nataženou, rukama se snažíte dosáhnout na kotník.



UCHÁZEJÍCÍ VARIANTA

Druh holuba, při kterém se rukama držíte za stehno a chodidlo se neopírá o zed'.



OŠKLIVÁ VARIANTA

Pozice holuba s kotníkem opřeným o koleno, chodidlo opřené o zed'. Všechna zvířátka jsou krásná.

Protažení pravé a levé strany těla a rotace vleže

Holub na zdi se plynule promění v další pozici, protažení obou stran těla a rotaci vleže, což je právě ta, která vás zbaví bolavých beder.

Začněte vleže na podložce s nohama nataženýma na zemi a chodidly stále opřeny o zed'. Zvedněte natažené paže nahoru před sebe, jako když jste náměsíční.

„Obvykle se po něčem natahuje-me,“ upozorňuje Jerry. „Ale tohle je jiné. Nechejte váhu svých paží tlačit do ramen.“

Poté natažené paže pokládejte za hlavu. Dlaně jsou obrácené k sobě, ale nedotýkají se. Nechte ruce pár centimetrů nad zemí. Pravou rukou se chytněte za levé zápěstí. Potáhněte nataženou levou paži ještě o něco víc, a přitom tlačte levým chodidlem do zdi. To je ono. Krásně si protáhněte celou levou stranu těla. Nádech a výdech a celý cvik zopakujte na druhou stranu. Levá ruka se chytí pravého

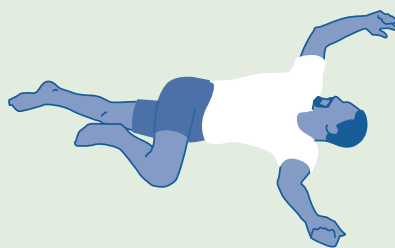
zápěstí. Potáhne pravou paži o něco dál, zatímco tlačíte pravým chodidlem do zdi.

Teď to zkusíme diagonálně. Stejná pozice, až na to, že když se chytíte pravou rukou za levé zápěstí a protáhnete si levou paži, do zdi budete tlačit opačným (pravým) chodidlem. A protože jóga má ráda symetrii stejně jako člověk s obsedantně-kompulzivní poruchou, musíte to samé zopakovat na druhou stranu: levá ruka drží pravé zápěstí, protahuje pravou paži, zatímco do zdi tlačíte levým chodidlem.

Cvičení zakončíme rotací. Začněte tím, že pokrčíte pravé koleno k hrudníku. Levou rukou pak opatrně navedte pravé chodidlo přes levé stehno. Pravým kolenem jděte až na zem (nadzdvihne se tím pravá kyčel, ale to je v pořádku). Zvedněte pravou paži do vzduchu, zakružte s ní v rameni a po několika jógových nádeších a výdeších ji položte nataženou vpravo vedle

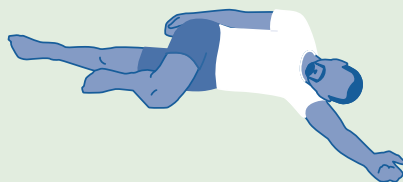
těla, zatímco pravé koleno je stále na zemi. Pozici ukončíte tím, že pomocí hluboko uložených svalů trupu vrátíte pravé koleno zpět. Obě nohy jsou natažené, chodidla se dál dotýkají zdi.

Druhá sloka je stejná jako ta první (jen na druhou stranu). Pokrčte levé koleno směrem k hrudníku, levé chodidlo jde přes pravé stehno a pak levé koleno až na zem. Levá kyčel se zvedá od podlahy. Zvedněte levou paži a zakružte s ní v rameni nad tělem. Potom ji natáhněte kolmo k tělu, zatímco koleno zůstává na zemi. Setrvejte v pozici po dobu několika nádechů a výdechů, poté se narovnejte do startovací pozice s oběma chodidly opřenými o zeď.



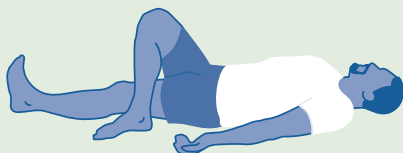
DOBRÁ VARIANTA

Pozici zakončete rotací. Koleno pokrčené nohy je až u podložky, dejte tomu co proto.



UCHÁZEJÍCÍ VARIANTA

Pozice je uvolněnější. Pokrčená noha není až u podlahy.



OŠKLIVÁ VARIANTA

Téměř žádné smyčky a otočky. Ležíte na zemi, chodidlo opřené o podložku z druhé strany natažené nohy. Stačí.