



Než začneme: jak se připravit na cvičení nebo meditaci?

Jóga, to nejsou jen mechanické pohyby a pozice, netýká se jen fyzického těla – ke cvičení, meditaci i relaxaci je velice dobré přistupovat uvědoměle. Čas je darem, kterým můžete potěšit sebe sama, dopřát si něco příjemného a prospěšného. Jde o výraz úcty k našemu tělu, které se díky cvičení může proměňovat a harmonizovat, ale také k dalším složkám našeho bytí. Prostor, kde nás nikdo nebude rušit, doplněný svíčkou a příjemnou vůní, tak může být oázou, do které vstupujeme jako do pečující lázně. Rozdíl mezi tímto přístupem a racionálně laděným „teď musím“, je jistě na první pohled patrný.

- V průběhu cvičení a po něm hodně pijte. Voda podporuje tělesné, emoční a duševní čištění, které cvičení spouští.
- Zvolte volné pohodlné oblečení, nejlépe z bio bavlny nebo lnu, díky kterému bude vaše kůže moci volně dýchat.
- Jako podložka při cvičení se doporučuje ovčí kůže nebo jiná podložka z čistého přírodního materiálu – můžete použít např. i složenou vlněnou deku. Syntetické materiály se nedoporučují, protože mají negativní vliv na tělo a blokují přirozený tok energie. Tohle samozřejmě berte jako ideální doporučení – nejdůležitější je začít, a pokud by vás mělo