

Kurz Ashtanga jógy pro začátečníky

LISTOPAD - PROSINEC 2025

V Relax Jogovně pořádáme Kurz Ashtanga jógy pro začátečníky. Nově je po zkušenostech kurz prodloužený, aby studenti mohli lépe vstřebat základní principy učení a začít či prohloubit svou Ashtangovou praxi.

Cvičení Ashtanga jógy vyžaduje jistou míru odhodlání, motivace a ochoty ke změnám. Aby mělo absolvování kurzu pro studenta přínos, je třeba pokoušet se vnášet postupně pravidelné cvičení do svého života, převzít odpovědnost za svou vlastní praxi a svůj život. Vřele doporučujeme začít navštěvovat již během kurzu pravidelné lekce nebo procvičovat získané znalosti a dovednosti doma.

Co vás čeká

Ashtanga jóga je postavena na pravidelném, ideálně každodenním cvičení (6+1), které přináší pozvolný pokrok na úrovni zdraví, pružnosti a síly. Zklidníme naši mysl a praxe jógy se postupně stane meditací v pohybu. Každý z nás má různé tělesné atributy, každý z nás jsme jiný, jak zvenčí tak i zevnitř. V našem těle se odráží genetika, životní zkušenosti, fyzické aktivity, životní styl a strava. Všechny tyto věci společně tvoří náš fyzický a emocionální stav existence. Ashtanga jóga je neuvěřitelný nástroj, který umožňuje vyvážit sílu s flexibilitou a přinést pocit pohody a vyrovnanosti na fyzické, emocionální a mentální úrovni. Cvičení může být, hlavně zpočátku, fyzicky náročné a zmíněný pokrok přichází pomalu a vždy jen díky soustavnosti vykonávané praxe tj. každodennímu cvičení. Fyzickou praxí budujeme postupně, není kam spěchat a máme dostatek času postupně si zapamatovat, jak jdou v jednotlivých sériích ásany za sebou.

- Kurz je určen hlavně těm, kteří chtějí mít pevné základy ve své praxi Ashtanga jógy.
- Je výbornou přípravou pro **lekce ve stylu Mysore**, domácí praxi, rozvoj porozumění sám sobě a zapamatování si pořadí prováděných pozic První série Ashtanga jógy.
- Kurz pro začátečníky** je určen pro studenty s malou nebo žádnou zkušeností jógy (nebo Ashtanga jógy), nebo pro studenty, kteří si chtějí prohloubit svou praxi.
- Důležitou součástí kurzu je vysvětlení techniky dýchání (volné hluboké dýchání přes hlasovou štěrbinu se zvukem Ujjayi), pozic (Ásan), energetických zámků (Bandh) a směřování našeho pohledu (Drishti).
- První série (Yoga Chikitsa), čistí zejména fyzické tělo a připravuje organismus na následující provádění Druhé série Ashtanga jógy (Nadi Shodhana), která pročištíje především nervový systém a připravuje nás na vnímání jemnějších zkušeností s energiemi a našimi smysly.



Harmonogram kurzu

4.11. 2025	18:00-19:30	Základy Ashtanga jógy, Zpěv manter, Pozdravy slunce A
11.11. 2025	18:00-19:30	Pozdravy slunce B
18.11. 2025	18:00-19:30	Stojné pozice po pozici Parsvottanasana.
25.11. 2025	18:00-19:30	Stojné pozice.
2.12. 2025	18:00-19:30	Pozice v sedě až po pozici Navasana.
9.11. 2025	18:00-20:00	Celá První série, všechny pozice v sedě.
12.12. 2025	18:00-20:00	Osvojení První série Ashtanga jógy, závěrečné pozice.
16.12. 2025	18:00-20:00	Vedená lekce celé první série, otázky a odpovědi, diskuze.

Ashtanga jóga je dokonalým propojením dechu a pohybu v ucelený a jasně definovaný systém ásán, který je neměnný. V podzimním kurzu si ukážeme základy první série, nejdůležitější sekvence jakými jsou pozdravy slunci Surya Namaskara A,B,C, základní stojné pozice, pozice v sedu, obrácené pozice a mnohé další. V kurzu se zaměříme na to, abychom správně pochopili, jak pracovat s dechem, naplno využívat schopností, které naše tělo skýtá a zároveň svému tělu porozuměli a naučili se jej poslouchat. Dynamická ashtanga za pomoci zapojení udžaji dechu, bodů koncentrace dršťi a jednotlivých energetických zámků bandh, které dohromady tvoří tzv. trishanu, vytváří jednotu pohybu a dechu, která pročištíje tělo a přeměrovává naši pozornost zvnějšku směrem dovnitř, k nám samotným.

Náplň kurzu

V prvních hodinách kurzu si představíme systém ashtanga jógy jako celek. Povíme si něco o historii ashtangy, zejména o Patandžalioho sútrách a o zásadních osobnostech, kterými byli především Krishnamacharya a Sri Pathabi K. Jois. Zajímá se budeme o komplexní systém ashtangy a vysvětlíme si, že praktikování ásán – čili fyzická aktivita, je opravdu pouze jednou z osmi částí tohoto systému.

Fyzickou praxi začneme postupně představením první série ashtanga jógy: udžaji dechu, energetických zámků (bandh) a bodů koncentrace (dršťi). Tyto tři místa pozornosti a aktivity nazýváme souhrnně trishana. Trishana nám pomáhá dosáhnout očistění na úrovni našeho těla, mysli a nervové soustavy. Ásány čistí a posilují tělo a zároveň zvyšují jeho flexibilitu. Dech nám pomáhá pracovat s nervovou soustavou a body koncentrace nám pomáhají zklidnit a očistit naši mysl.

Postupně si osvojíme propojení dechu a pohybu, kterému nás nejlépe naučí opakování pozdravů slunci (Surya Namaskar) A, B a později přidáme i C. V dalších hodinách budeme pokračovat vybranými základními pozicemi první série ashtangy jógy, kdy si základní pozice rozebereme do širších podrobností a řekneme si také něco o jejich konkrétních účincích.

V kurzu se budeme připravovat na tradiční styl výuky ashtanga jógy - mysore stylem, kdy si žák sám osvoji sled pozic a jejich provedení a učitel mu pouze pomáhá dostávat se v nich dále. Zaměříme se na nutnost praktikovat ásany ve spojení síly a stability. Sri Patthabi K. Jois řekl: „Sthira Sukham Asanam“ – jógová pozice by měla být stabilní a pohodlná a to bude naším cílem. Za pomoci pravidelného praktikování získává jedinec větší kontrolu nad svým tělem a myslí a prožívá psychickou a fyzickou transformaci skrze zvýšené uvědomění si sám sebe. V každé hodině bude prostor pro teoretické otázky z ashtangy jógy a pro vaše dotazy.

První série ashtangy je považována za léčivý a čistící proces (jóga čikitsa). Zejména pokud s jógou začínáte, můžete se z počátku potýkat s pocitem svalové ztuhlosti a únavy po praktikování ashtangy. Důležité je, aby vás tyto příznaky neodradily. Ashtanga je, stejně jako ostatní jógové styly, především o disciplíně a o tom, co vás k praktikování vede. Pokud u ashtangy setrváváte, poznáte příznivé účinky na svém těle a mysli poměrně rychle. Pataňdžálí ve svých sútrách říká: "Je-li Tvé praktikování v souladu s Tvým cílem (samádhi), všechny překážky na Tvé spirituální cestě (kléša) zmizí a nakonec dosáhneš svého cíle." Disciplína, opakování, rutina a odevzdanost jsou klíčovými slovy pro praktikování ashtanga jógy. Měli bychom se učit praktikovat nejen, když se cítíme dobře a máme pocit velké inspirace a síly, nýbrž ve všech situacích - i těch nepříznivých, které život přináší, neboť to jsou právě ty okamžiky, kterým nám jóga může pomoci čelit."

Upozornění pro účastníky

Lekce ashtanga jógy, ačkoliv pro začátečníky, jsou poměrně dynamické a tudíž nevhodné pro osoby oslabené vysokým věkem či nemoci, pro jež trpící vážnými problémy s páteří, vysokým krevním tlakem, vysokou nadváhou a pro osoby po nedávném úrazu ramen, zápěstí či kolien. Všechny vážnější zdravotní problémy je vhodné předem konzultovat. Během menstruace stejně jako v době těhotenství je vhodnější nepraktikovat. V případě otázek týkajících se vašeho zdravotního stavu, kontaktujte lektorku se kterou se o můžete o vhodnosti praktikování ashtanga jógy poradit. V průběhu lekce není vhodné doplňovat tekutiny (vysvětlíme si na hodině). Poslední lehké jídlo bychom měli konzumovat minimálně 2,5 - 3 hodiny před lekcí.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

- Zdravotní omezení** - jóga je vhodná pro zdravé jedince. Pokud máte jakékoliv zdravotní omezení, konzultujte vhodnost cvičení se svým lékařem a informujte o něm před lekcí lektorku.
- Včasný příchod** - na lekci přicházejte včas. V případě pozdního příchodu či příchodu na poslední chvíli, není již možné se k lekci po jejím začátku připojit.
- Podložky** - z hygienických důvodů je vhodnější mít vlastní podložku. Pokud ji nemáte, ve Studiu jsou podložky zdarma k zapůjčení, případně nové podložky ke koupi.
- Maximální kapacita** kurzu je 12 cvičících v sále.

Děkujeme za pochopení.

Cena kurzu je 2.900,-

Rezervace

+420 605 981 606
linda.cernochova@domoplan.eu