

# JÓGA pro zdravé TĚLO I DUŠI

*Je stará tisíce let a stejně tak dlouho lidem ukazuje, jak najít fyzickou i duševní rovnováhu. Ti, kdo ji praktikují, říkají, že jim změnila život. Platí to i pro herečku Petru Špindlerovou.* TEXT: IVANA AŠENBRENEROVÁ

Jsou lidé, kteří si neumí představit život bez fyzické aktivity – to však ještě neznamená, že žijí v harmonii. Aby byl člověk v pohodě, je dobré, když kombinuje nejen aerobní aktivity, ale přidá k nim občas i nějaké uklidňující cvičení. Jóga je zkrátka především o spokojenosti. Podobný názor na ni má i Petra ŠPINDLEROVÁ (39), herečka, jejíž životní cestou se stala jóga. Miluje Indii, je vegetariánka, v pražské studiu YOGAME předcvičuje Vinyasa jógu a má šestiletého syna, který ji přivedl i k dětské józe.

## LÁSKA K VÝCHODU

První impulz k tomu, aby se Petra začala o jógu více zajímat, vzešel z jejího zájmu o východní filosofie. „Nevím přesně, čím je mi blížká. Asi proto, že je to filozofie a ne dogma. Dává člověku svobodu, a přitom i jasné hranice - vše je ve vašich rukách,“ říká Petra. Jóga se pro ni stala životním stylem, nikoli jen módní záležitostí. „Člověka v životě potkávají různé věci a nic není náhoda. Všechno, co se člověku v životě děje, má svůj důvod, ať už se nám to líbí, nebo ne. A mě díky bohu potkala jóga. Prostě jsem ji začala cvičit a cvičit... a cvičit. Vše ostatní pak přišlo samo.“

## HEREČKA CVIČITELKOU

Petra nejprve jógu praktikovala doma, pak se stala instruktorkou jógy a začala

předcvičovat. To, že je herečka, jí při lekcích jógy pomáhá, zvláště při dětské józe. „Hrajeme si na zvířátka, vydáváme různé zvuky, je to zábava. Hodně se u toho vyblbneme. Ale když jsem měla poprvé učit dospělé, tak jsem skoro celou noc nespala. Měla jsem hroznou trému, stejnou jako před premiérou,“ usmívá se. Skloubit dvě profese jde a dokonce je to moc fajn. „Mám to půl na půl, ani bez jednoho bych nechtěla být. Hezky se mi to prolíná a jsem za to moc ráda,“ dodává.

## I PRO ZAČÁTEČNÍKY

Začít s jógou není složité, jen je nutné rozhodnout se, která je pro vás vhodná. Petra tvrdí, že záleží na konkrétním člověku. „Workholik by se asi unudil na pomalé Hatha józe, ten by potřeboval spíš Ashtangu... a obráceně. Taky záleží na tom, jestli člověk má zdravotní problémy. Ale pro toho, kdo chce začít cvičit, je asi nejlepší, aby vyzkoušel různé styly jógy a pak si vybral to, co ho nejvíce oslovilo. Myslím, že tělo si řekne samo, když mu nasloucháte,“ říká herečka. Jóga dokáže změnit člověka v mnoha směrech, změnila nějak i Petru? „Mně jóga přinesla do života kromě jiného více klidu, možná i rozvahy. Jeden úžasný učitel jógy říká: Jógou cvičíme svoje nervy a svoji mysl, účinky na tělo jsou vedlejším benefitem.“



Herečka Petra Špindlerová je vegetariánka, miluje východní filozofii a předcvičuje jógu.



1

Cviky (1-4) jsou vynikající pro uvolnění napětí usazené v oblasti páteře a osvěžují nervovou soustavu. Během cvičení vždy zhluboka a plynule dýchejte. Sedněte si na paty, tělo položte na stehna. Čelo se dotýká země, ruce mějte volně podél těla. Pak natáhněte paže před sebe na šířku ramen, dlaně jsou opřené o zem a čelo je opět na zemi. Všechny cviky se opakují.

2



3



Nadechněte se a klekněte si na všechny čtyři, ruce jsou na zemi, ramena zhruba nad zápěstím. Boky jsou přímo nad koleny, díváte se dolů.

4



Položte se na břicho, obličejem k zemi, čelo je na zemi. Ruce jsou pokrčené a lokty směřují k podložce.

5



S výdechem zvedněte boky a záda, až vaše tělo vytvoří obrácené věčko s pokrčenými koleny. Dlaně jsou doširoka otevřené, hlava směřuje dolů.

6



Nadechněte se, unožte jednou nohou mezi obě ruce, hlava je v prodloužení těla. Postupně se vystřídají obě nohy.

7



Nohy a paže pokrčte, krk je volný a hrudník směřuje k zemi. Dlaně jsou opřené o zem.

8



Pokrčte opět nohy, ruce se opírají o konečky prstů a protahujeme je. Hlava a hrudník jsou nadvzduchnuté, nepropínejte se, hlava je opět v prodloužení těla.



9



10

Nohy jsou pokrčené, chodidla co nejbliže u sebe. Zvedněte ruce podél hlavy a kyčle jsou dozadu. Pohyb vychází z kostrče. Záda jsou rovná. Potom se narovnejte.



11



12

Zaujměte vzpřímený stoj, záda narovnejte, břicho zatáhněte. Ruce rozpažte do stran, dlaně jsou volné. Pak ruce spojte dlaněmi k sobě před hrudníkem. Opět pravidelně dýchejte.



13

Lehněte si za záda a zvedněte kolena a pokrčte je. Chodidla přitáhněte co nejvíc k sobě a opřete je o podlahu. Ruce jsou aktivní a dlaně se dotýkají země.



14

S nádechem zvedněte pánev a současně dáváte ruce za hlavu (hlavy dlaní se dotýkají země). Pohyb opakujte.



16



17



15

Rukama podložte pánev dlaněmi, zvedněte zadek a vytáhněte se nahoru. Pohled směřuje na nártý.



18

Pomalým pohybem pokládáte jednu nohu za druhou na zem, pánev překlápíte v dlaních. Lehkým pohybem nohy přetočíte za hlavu, paže jsou natažené rovně podél těla, prsty nohou se dotýkají podložky. Pak se položíte zády na podložku, srovnáte tělo a relaxujete.

