

## ANKETA: Ukaž mi svou "střeču" a já ti řeknu, jaký jsi



Redakce Jógovin

22. 04. 2013

Jakou jógovou pozici máte nejraději? Učitelé jógy tuto otázku dostávají docela často a neodpovídá se jim na ni zrovna moc snadno. Pro většinu z nich je totiž těžké vyzdvihnout z celého systému jógy nějakou jednotlivost, natož jednu jedinou ásanu. Přesto se nám svěřili a své oblíbené pozice prozradili.

Adho Mukha Svanasana, pes hlavou dolů, střeča. To všechno jsou názvy pro pozici, kterou se učí snad každý adept jógy na samém začátku svého jógového putování. Většina začátečníků si dokonce myslí, že tuto zdánlivě snadnou ásanu zvládá hned napoprvé. Jenže až po měsících či možná dokonce až po letech praxe to teprve opravdu přijde: najednou cítíte, že teď konečně je to ono.

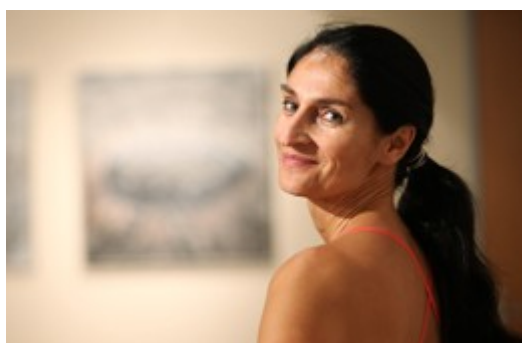
Většinou si zamilujeme ty pozice, které nám jdou a které jsou pro nás snadné. Ty, které se nám naopak nedaří, nás ale učí trpělivosti a vytrvalosti. Možná je nikdy nepokoříme, možná ano. Jak už to tak ale v józe i v životě bývá, právě ona cesta je cíl...



**Autor:**  
Jógoviny.cz

## Otázka zní...

Kterou ásanu máte nejraději a proč? Možná jste se do některé zamilovali na první "pohled", možná pro vás naopak některá byla tak těžká, že jste si ji oblíbili až po létech praxe...



## Karin Póčová - lektorka Hatha jógy, Bindu Yoga Studio

Mám ráda svíčku, Sarvangasanu, a pluh, Halasanu. Obě fantasticky protahují šíji a prokrvují mozek. Působí na mě velmi relaxačně, až kolébavě a dokážu v nich i usnout. Jsou to pozice, které cvičím raději večer. Ráno mám občas problém s protažením krční páteře. Na začátku jsem měla u těchto ásan otláčené krční obratle, docela to bolelo. Potom jsem pochopila, kde dělám chybu. Přenesla jsem váhu celého těla pouze na ramena, více protáhla šíji a bolest z obratlů zmizela.

Silná ramena mi pomohla do svíčky bez podpěry - Niralamba Sarvangasana, kterou si nyní opravdu užívám.



## **Blanka Schusterová - praktikantka Ashtanga jógy**

U mě se to mění. Baví mě ty nejnáročnější pozice - nejdřív se na ně jen dívat, pak si je zkoušet a přibližovat se, a když se to nakonec podaří, tak zkrátka miluju ten pocit. Teď aktuálně u mě vedou třeba Garbha Pindasana a Kukkutasana.



## **Daniela Pilařová - lektorka Samadhi jógy, Studio Yoganesha**

Mám dvě oblíbené pozice. Tou první je pozice královského holuba, Eka Pada Rajakapotasana, která je nejučinnějším pohybem vůbec na protažení hruškovitého svalu pod vnějšími hýždovými svaly. A protože tímto svalem prochází sedací nerv, obvykle si s ním nemile užívají všichni, kdo mají sedavé zaměstnání. Tento cvik mi před lety vyléčil obtíž zvanou syndrom neklidných nohou. A moje druhá oblíbená ásana je stoj na hlavě - Sirsasana. Dlouho jsem jí vzdorovala s výmluvou, že mám problémy s krční páteří, ale jakmile jsem ji zvládla, zjistila jsem, že mi naopak od problémů s krční páteří pomáhá... A co si budeme povídat - pohled na svět vzhůru nohama umí pěkně přeskupit priority...



## **Michaela Nováková - jógová začátečnice**

Celý Pozdrav Měsíci na mě má silné účinky, proto mám tuto sestavu ráda.



## Petra Vonšovská - lektorka jógy, Traditional Ashtanga Praha

Miluju záklonové pozice, třeba Kapotasanu. Celou druhou sérii Ashtangy mám ráda, tam je hodně záklonů. Záklony totiž vyžadují sílu, flexibilitu, vytrvalost a odhodlání, ale také překonání strachu z neznámého. Krůček po krůčku se objevují malá vítězství, která nám dávají naději a inspiraci nejen v jógové praxi, ale pro celý náš život. Když se naučíme odpočívat v záklonových pozicích, naučíme se zároveň uvolnit se a relaxovat i v nepříjemných životních situacích. Dlouhá léta jsem byla shrbená, měla jsem kulatá záda, jen stěží jsem držela svou páteř a měla jsem velké bolesti zad. Stálo mě to hodně sil, než jsem se v pozicích cítila pohodlně a mohla v klidu dýchat.

Záklonové pozice navíc otevírají naše srdce. Ze začátku dokonce přináší silné emoce - strach, úzkost, smutek a hněv, ale i radost, štěstí, důvěru, uvolnění, odevzdání, vnitřní klid. Když jsem začínala s druhou sérií Ashtangy, pořád jsem se smála, ve dne i v noci. Se záklony přišla i důležitá životní lekce: čelit výzvam, zůstat tam, kde jsem a nevzdávat se.



## Petr Smil - učitel, Prana Vashya Yoga

Podle definice Pataňdzaliho by měla ásana dodávat stabilitu a podporovat bdělost vědomí. Tudiž nejlepší je asi spočívat sám v sobě. Nic obtížnějšího neznám, nic lepšího také ne.





## Markéta Fišerová - lektorka jógy, Sattva Yoga

Nejraději mám předklonové ásany jako například Paschimottanasanu a Upavishta Konasanu. A ještě stoj na hlavě, Sirsasanu. Ale mám vlastně ráda všechny pozice, i ty co mi nejdou, protože překonávání sebe sama, to je výzva. Zastávám názor, že když někdo nějakou pozici nemá rád, měl by ji zařadit hned na začátek své jogové praxe - aby na její procvičování měl dostatek sil i chuť. Ono se to pak totiž většinou úplně otočí a neoblíbená pozice se časem stane oblíbenou...



## Petr Ševčík - učitel Ashtanga jógy

Je pro mě velice těžké říct, jestli mám nejraději nějakou jednu konkrétní ásanu. Miluju tu pestrost a to plynutí z pozice do pozice. Nejvíc oceňuji právě ten skvělý pocit na těle a na duši po sérii cviků. Vnímám sérii spíš jako dech plynoucí v mnoha pozicích, které jsou v podstatě jako jedna jediná ásana provedená na nekonečně mnoho variant. Takže moje odpověď je - všechno je jedno. Jednota, která je v nekonečném pohybu změn. To je jóga...



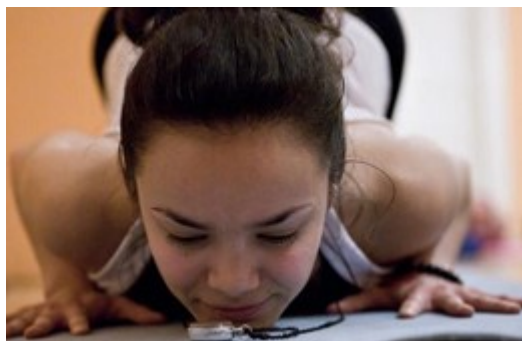
## Martina Procházková - zakladatelka Prague Spirit Festivalu

Najradšej mám váľanie sa po zemi a zisťovanie v čom mi je dobre. A v tom zotrívam a potom hľadáť ďalej.



## Barbora Vítů - zakladatelka Bindu Yoga Studia

To je těžké říci. Nemám jednu konkrétní milovanou ásanu a s těmi, které z nějakého důvodu naopak nemusím, se záměrně snažím skamarádit. Preference se mění spolu s tím, jak se mění člověk sám. Pataňdžali ásanu definoval jako "sthiram sukham" - pevnou a radostnou. Každá ásana, v níž cítím pevnost a stabilitu, ale zároveň i lehkost a uvolněnost, mi přináší radost. Mám ráda balanční pozice a inverze, protože člověku poskytují "jiný úhel pohledu" a zároveň jej lehce vyvádí ze zavedených pořádků.



## Magdaléna Nguyenová - lektorka Vinyasa jógy, Yoga & Art

Miluju záklony! Cítím se v nich velice přirozeně. Naopak nejistě se cítím v balančních pozicích. Přirozenost a pohodlí, které si užívám v záklonech, se snažím nalézt i v ostatních pozicích. A jsou to pak maličkosti, které nám pomáhají přiblížit se k tomu: malé krůčky, kterými postupujeme sami během své praxe, anebo detaily, které objevujeme pod vlivem svých učitelů. Všechno chce svůj čas...



[1]

### Redakce Jógovin [1]

Náš tým, to jsou jogíni všech úrovní: od začátečníků s všetečnými dotazy, po zkušené jógové matadory, kteří se rádi dělí o své zkušenosti. Jsme parta lidí s praxí jógovou i novinářskou. Chceme předkládat jógová témata a povídat si o všem zdravém. Rádi bychom ukázali každé otevřené mysli, že je fajn vnímat své tělo a umět s ním pracovat.

[2]  
[3]  
[4]  
[5]  
[6]  
[7]  
[8]

Veškerý text je majetkem EuroAge, s.r.o. a je vázán autorskými právy. Všechny fotografie jsou buď majetkem EuroAge, s.r.o. anebo jejích partnerů.

Kopírování nebo jiné formy šíření obsahu jsou bez výslovného svolení EuroAge, s.r.o. zakázány.

© EuroAge,s.r.o. 2014

---

**URL zdroje:** <https://www.jogoviny.cz/clanky/jogini-sobe/anketa-ukaz-mi-svou-strechu-ja-ti-reknu-jaky-jsi>

**Odkazy**

[1] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/313>

[2] <http://www.jogoviny.cz/o-nas/redakce>

[3] <http://www.facebook.com/jogoviny>

[4] <https://www.jogoviny.cz/./../clanky-autora/313>

[5] <https://vimeo.com/channels/jogoviny>

[6] <https://plus.google.com/+JogovinyCz1/posts?rel=author>

[7] <https://instagram.com/jogoviny/>

[8] <https://twitter.com/jogoviny>