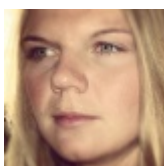


## VIDEO: Iyengar jóga, promyšlené sekvence jógových pozic, bločky a bolstery po ruce



Petra Neudeková

18. 07. 2013

Správné provedení jógových pozic, využívání speciálních pomůcek a důmyslně sestavené sekvence, to je Iyengar jóga. Dokáže pomoci se zdravotními problémy, zároveň ale rozvíjí pružnost, sílu a stabilitu. Nezaměňovat ale s rehabilitačním cvičením!

"Začínala jsem s powerjóga, ale čím víc jsem chodila na lekce, tím víc jsem cítila, že potřebuju hledat jiný směr - jakoby dovnitř, k józe jako takové. A to jsem našla právě u Iyengar jógy. Dnes cvičím pravidelně i doma a vnímám to jako nápravu svého těla i duše," usmívá se po náročné polední lekci energická Dagmar. "Helena nám dnes dala pořádně zabrat, když jste tady byli s kamerou, ale jsem spokojená, cítím se skvěle, jako po každé lekci," dodává Soňa, jógínka s 10letou praxí.

Hodiny Heleny Kubrychtové Bártové v centru Prahy bývají zpravidla plné. Ani dnes tomu není jinak, přestože se lekce původně ani neměla konat a lidé se o ní dozvěděli na poslední chvíli. Nahlédněte:

### Každý si v ní najde to své

Na věku v tomto případě opravdu nezáleží, lekce Iyengar jógy pravidelně navštěvují mladí i ti starší. "Lekce jsou členité a já učím tak, aby žádná hodina nebyla stejná. Vždycky se snažím pro konkrétní skupinu najít správnou sekvenci pozic, hodně dám na intuici. Když jdu do lekce, tak mám samozřejmě hodinu naplánovanou, ale když pak vidím složení lidí, tak třeba úplně změním repertoár pozic a přizpůsobím to tak, aby si všichni zacvičili, aby to pro ně mělo význam," vysvětluje Helena Kubrychtová Bártová ze studia [Yogajoga](#) [1]a dodává ještě: "Kdo Iyengar jógu vyzkouší, tak pochopí, že to má logiku a smysl. Souvisí to s tím, že si lidi neublíží, mají čas na správné nastavení v pozicích a jdou pomalou cestou k výsledku, který je stabilní."

### Studium Iyengar jógy bylo těžší než FTVS

"Já jsem byla odjakživa sportovec, vystudovala jsem Fakultu tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově a vlastně celý můj život byl o sportování. A právě sportem jsem si bohužel poškodila krční a hrudní páteř, udělala jsem si tam změny, které mi začaly dělat problémy. Intuitivně jsem pak hledala

nápravu přes nejrůznější kondiční cvičení. Jenže ta mi nevyhovovala, protože zdravotní problémy se mi tím jen prohlubovaly." A tak se Helena poprvé setkala také s jógou.



**Autor:**

Jógoviny.cz

Nejprve začala sama studovat z knih a protože už v té době byla lektorkou různých kondičních cvičení, rozhodla se, že si přibere i jógu a absolvovala jednotlivé učitelské kurzy.

"Začala jsem cvičit jógu, ale mé problémy přetrvávaly. Všechno mě stále bolelo a já jsem pochopila, že je někde chyba. Ta chyba byla v mém flexibilním těle a vlastně také v sekvencích powerjógy. Powerjóga sice umožní začátečnickům nahlédnout do světa jógy, ale pokud se člověk chce józe věnovat víc, musí zkrátka jít dál."

A Helena chtěla jít dál. Odcestovala tedy do USA a rok a půl studovala Iyengar jógu v Miami u své první učitelky. Člověk ale musí studovat tři roky, aby se propracoval k prvnímu učitelskému certifikátu Iyengar jógy. Studium je navíc velmi náročné, jak Helena potvrzuje. "Přirovnala bych to k FTVS, možná je to ještě i náročnější. Přesídlila jsem pak do Evropy a ve studiu jsem pokračovala u učitele Clé Sourena v Amsterdamu a to už trvá 10 let. Dostala jsem se až na úroveň Junior 3, což je poslední level před takzvaným Senior teacher. A to už je nejvyšší kvalifikace, která má zase tři stupně. Takže to je moje budoucnost, doufám," dodává ještě Helena.

## **Když ne úplné vyléčené, tak alespoň zlepšení**

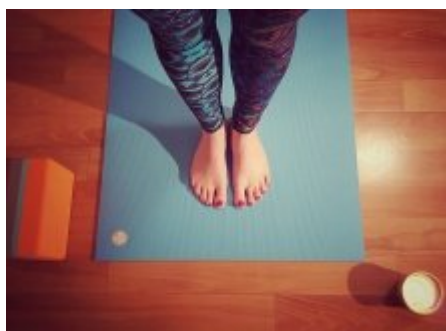
Jóga obecně dokáže často takřka zázraky a pomohla už mnoha lidem od nejrůznějších zdravotních problémů. Helenu Kubrychtovou Bártovou tato oblast velmi zajímá a proto se teď také věnuje terapeutické větvi systému Iyengar jógy.



**Autor:**

Jógoviny.cz

"Jsme schopni postarat se například o lidi s poruchami pohybového aparátu. Těm lidem dáme, když už ne úplné uzdravení, tak alespoň zlepšení symptomů jejich problému. Tomu se chci věnovat nejvíc, protože sama na svých studentech vidím, že zdravotní efekt Iyengar jógy je obrovský. Pravidelným cvičením se dá vyřešit i velký zdravotní problém relativně lehce. Ale učitel samozřejmě musí být školený, musí vědět, co dělá. Takže to je můj záměr. Ráda bych časem věnovala část mých lekcí jen terapii," uzavírá Helena.



[2]

**Petra Neudeková** [2]

Petra dříve pracovala jako televizní reportérka, dnes má na starosti chod redakce Jógovin. V dětství závodně plavala a později pak o medaile bojovala na veslařském skifu. Jógově se považuje za věčného aštangového začátečníka. Má ráda hory, na kole i pěšky, a je spoluzakladatelkou jógového obchodu [YogaGuru.cz](http://YogaGuru.cz) [3]

[4]  
[5]  
[6]  
[7]  
[8]  
[9]  
[10]

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

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

**URL zdroje:**

<https://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-praxe/video-iyengar-joga-promyslne-sekvence-jogovych-pozic-blocky-bolstery-po-ruce>

**Odkazy**

[1] <http://www.yogajoga.cz/>

[2] <https://www.jogoviny.cz/clanky-autora/308>

[3] <http://www.yogaguru.cz/>

[4] <http://www.jogoviny.cz>

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

[6] <https://www.jogoviny.cz/.../clanky-autora/308>

[7] <http://vimeo.com/channels/jogoviny>

[8] <http://plus.google.com/118255131056181353985?rel=author>

[9] <http://instagram.com/jogoviny/>

[10] <http://twitter.com/jogoviny>