

Jogínci v přírodě

Pro rodiče



Jaký typ jógy v Jogíncích cvičíme?

Jogínci cvičí jógu podle Iyengara. B. K. S. Iyengar byl jogínský guru, jehož metoda úspěšně pronikla v polovině minulého století z Indie do Evropy a Ameriky a stala se zde velmi vyhledávanou. Jde o rehabilitační typ jógy, který se vyznačuje tím, že jako jediný srovnává tělo podle jeho osy a eliminuje tak mj. nesouměrnosti těla, které mohou způsobovat zdravotní problémy. Využívá k tomu pomůcky (viz dále), díky nimž může cvičit skutečně každý – od dětí přes těhotné až po starší nebo i handicapované lidi. Iyengarova jóga je tedy otevřená všem, aby z ní mohl každý podle svých potřeb profitovat.



V čem je takový typ jógy vhodný či dokonce potřebný právě pro vaše děti?

I když to tak možná nevypadá, i menší děti se dnes v důsledku sedavého způsobu života a obecně menší pohybové aktivity potýkají s různými problémy v oblasti páteře, i když o tom třeba ještě ani nemusí vědět. Časté jsou skoliózy a vůbec malá ohebnost páteře už v raném školním věku.

A právě tady může cvičení jógy podle Iyengara velmi dobře pomoci vyrovnat případné disproporce. Jóga je ale taky velmi vhodným kompenzačním cvičením např. k nejrůznějším sportovním aktivitám, jimž se dnes děti běžně věnují a které často jednostranně namáhají pouze určité části těla.

Od kolika let se děti mohou stát jogínky?

Jakmile jsou schopni samostatně cvičit. Jóga se doporučuje již zhruba od 4 let věku.

A můžete se k nim připojit i vy, velcí jogíni. :)

Jogínci v přírodě

Pro rodiče



Jaké oblečení je pro cvičení jógy ideální?

Jogínci cvičí v pohodlném oblečení z přírodních materiálů. V józe platí – čím méně oblečení, tím lépe. Na boty zapomeňte úplně.



Jaké základní pomůcky se v Iyengar józe používají?

Aby jednotlivé pozice zvládl opravdu každý jogín či jogínka, pomůže mu složená či srolovaná deka, popruh (může jej nahradit pásek z kalhot, příp. švihadlo), bolstr (nebo tvrdší polštář), dřevěné hranoly nebo bloky z molitanové drti (možné nahradit knížkou), v některých pozicích dobře poslouží také obyčejná židle. A k základní výbavě patří samozřejmě také protiskluzová podložka.

Stala se z vás rodina jogínů a rádi byste se o Iyengar józe dozvěděli víc? Naše odborná poradkyně Jana Chovancová doporučuje např. tyto odborné knížky:

B. K. S. Iyengar: Výklad jógy

Mira, Silva Mehta: Co je to jóga

Silva, Mira a Shyam Mehta : Jóga podle Iyengara

Nejste si jisti, jestli se svými jogínky cvičíte správně?

Pište nám své dotazy na joginci@ceskatelevize.cz nebo si pozice zopakujte

v naší Videoškolce ásan na webových stránkách pořadu: www.decko.cz/joginci-v-prirode.