

**ZPRÁVA PŘEDSEDY VÝBORU UJ O ČINNOSTI UJ
ZA OBDOBÍ OD 12.5.2006 DO 11.5.2007
PŘEDNESENÁ PAVLEM HÁJKEM V KARLOVÝCH VARECH 12.5.2007**

Na Valné hromadě UJ konané 12. - 14. května 2006 v Jaroměřicích u Jevíčka byl zvolen **nový výbor UJ** v tomto složení: Pavel Hájek – předseda, Eva Skalická – místopředsedkyně a ediční činnost, Emilie Kuderová – hospodářka, Vlasta Kaplanová - organizační činnost, Milan Procházka - vedoucí komise školení a lektorského sboru, Šárka Valverde – vedoucí Klubu jógy a Květa Obalilová - vedoucí komise krajských vedoucích. Dále byla zvolena Kontrolní a revizní komise ve složení Marie Hošková, Hana Metelková a Marie Bilinová. Zmíněná VH odsouhlasila změnu krajské vedoucí pardubického kraje, kterou se stala Jitka Studénková a dále tato VH schválila změnu maximální hodinové sazby pro lektory (lektoři - cvičitelé III. třídy 250,- Kč, lektoři - cvičitelé II. třídy 350,- Kč, lektoři – cvičitelé standardní kvalifikace 400,- Kč a lektoři – cvičitelé I. třídy 500,- Kč).

Díky dobré spolupráci krajských vedoucích a Milana Procházky **bylo dokončeno upřesnění evidence cvičitelů** a za tuto práci a za činnost při výměně cvičitelských průkazů VUJ schválil pro KV odměnu.

Poslední VH byla informována o zpracovávání metodických materiálů. Jitka Figalová připravila **odborné texty Dr. Šedivého**, které jsou vydány v Brně - Lužánkách. Brožurka písemného přepisu zvukového záznamu semináře **Vědomí těla, vědomí dechu, vědomí myslí s Dr. Bhole** organizovaného Jitkou Figalovou v Pusté Polomi v roce 2004 je po několikerych korekturách a určitých přehlednostních úpravách právě v tisku. Další publikaci **Životospráva** jako doplněk odborných textů připravil Milan Procházka a publikaci také vydávají v Brně - Lužánkách. Václav Hošek připravil doplnění odborných textů jóga ke kapitole ásany a nové výtisky textů, které obdrželi letošní frekventanti školení cvičitelů III. třídy v Brně a v Plzni již tento text obsahují.

Ve dnech 26.-28.5. 2006 se v Plzni konala **Mezinárodní konference a seminář lektorů a krajských vedoucích** s Dr.Mukundem Bhole na téma Kundalíní jóga.

Loňská VH byla informována o úmyslu **využití e-learningu** v procesu vzdělávání a nejen za tímto účelem byla svolána pracovní schůzka lektorů, jež se uskutečnila 13.1.2007 v Brně a doporučila v procesu pokračovat a zároveň navrhla určité změny navrženého systému.

Na přelomu roku bylo vydáno další číslo **Zpravodaje UJ**, za což patří poděkování Evě Skalické. V souvislosti s tím bylo rozhodnuto o změně distribuce. Jednak jej nově dostávají všichni aktivní cvičitelé III. třídy a jednak je cvičitelům distribuován prostřednictvím krajských vedoucích.

Byla zahájena práce na **projektu mezinárodní spolupráce Sokrates**, kde je v případě schválení šance na financování z fondů EU. Za tuto iniciativu tímto děkuji Šárce Valverde. Koordinátorkou projektu byla stanovena Míla Mrnušíková. Při té příležitosti byla zahájena korespondence směřující ke vstupu do **Mezinárodní jógové federace**. V případě schválení této možnosti VH to přináší určitou změnu systému vzdělávání, směřující k mezinárodně uznávanému školení instruktorů a učitelů jógy. Obě záležitosti podléhají schválení této VH.

Děkuji všem členům VUJ za jejich nelehkou práci, krajským vedoucím a jejich pomocníkům děkuji za práci ve svěřených regionech, všem aktivním cvičitelům děkuji za jejich prospěšnou činnost a všem zde přítomným děkuji, že jste přijali pozvání k účasti a jste ochotni se podílet na závažných rozhodnutích.

Co srdce rozdává se neztrácí. Je to uloženo v srdcích druhých lidí.

Robin St. John

Na Valné hromadě jsme ztišeni s úctou a poděkováním vzpomněli na skvělou jogínku – kamarádku, obětavou duši **Maricu Otcovskou**, která ještě než naše řady na jaře opustila se na přípravě akce v Karlových Varech výrazně podílela.

Krátce po konání Valné hromady za ní odešla **Marie Málková** z České lípy, nadšená a obdivuhodná propagátorka jógy a všeho dobrého, krajská vedoucí Libereckého kraje.

USNESENÍ VALNÉ HROMADY UJ konané 11. -13.5.2007 Ve Svatošských skalách u Karlových Varů

Valná hromada UJ schválila:

1. Program VH s předsednictvím Pavla Hájka a jako zapisovatelku Evu Skalickou.
2. Zprávu o činnosti UJ za uplynulé období od 05/2006 do 05/07
3. Zprávu o hospodaření za rok 2006
4. Zprávu kontrolní a revizní komise za rok 2006
5. Návrh rámcového rozpočtu UJ na rok 2008
6. Návrh plánu práce na rok 2008
7. Jmenování krajských vedoucích a jejich zástupců.
8. Rozšíření možnosti prodloužení kvalifikace cvičitelům II. a III. třídy i pro cvičitele vyškolené UJ, kteří pracují pro jiné organizace (např. pro Sokol).
9. Žádost o přijetí UJ za člena International Yoga Federation. Zodpovídá VUJ
10. Pokračovat v úsilí o získání grantu EU v Projektu programu celoživotního vzdělávání (dříve Sokrates). Zodpovídá výborem pověřená Míla Savitří Mrnušítková
11. Datum a místo další VH -16.5. – 18.5. 2008 v Opavě. Zodpovídá Luboš Stuchlý a Jitka Fialová
12. Změnu adresy sídla Unie jógy a z toho vyplývající změnu stanov UJ v článku I. odstavci 2. Adresa se zde mění na: Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky

Valná hromada ukládá výboru UJ:

1. Zajistit změnu Stanov UJ a dořešit případné další nutné úpravy Stanov.
2. Zajistit program VH 2008. Zodpovídá Pavel Hájek
3. Určit krajským vedoucím počty delegátů na VH. Pozvánky bude rozesílat jmenovitě výbor UJ. Termín: 31.1.2008

Valná hromada ukládá krajským vedoucím UJ:

1. Aktualizovat ústřední evidenci cvičitelů zaslano Milanem Procházkou. Termín:15.10.2007
2. Zaslát plán akcí v kraji na rok 2008 Kvěť Obalilové. Termín:30.10.2007
3. Zaslát jmenný seznam delegátů kraje na valnou Hromadu UJ. Termín 28.2.2008

V Karlových Varech dne 13.5.2007 za návrhovou komisí:

Jana Zachová, v.r.

Václav Hošek, v.r.

Helena Pletichová, v.r.

UNIE JÓGY – ZMĚNA STANOV

Valná hromada Unie jógy, konaná ve dnech 11.-13.5.2007 v Karlových Varech rozhodla o změně sídla organizace a výbor Unie jógy v souladu s § 6 odst. 4 zákona č. 83/1990 Sb., ve znění zákona č. 342/2006 Sb., rozhodl o změně názvu organizace na Unie jógy, o.s.

Nové znění patřičných odstavců stanov je toto:

Článek I. Název a sídlo

1. Unie jógy, o.s. (dále jen Unie) je sdružení osob zájímajících se o jógové aktivity, a to bez jakýchkoliv omezení věkových, politických, náboženských a názorových.
2. Sídlo Unie: Praha, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky

Doplnění **Článku XVI.** o nový odstavec:

5. Valná hromada Unie dne 13.5.2007 a výbor Unie dne 9.6.2007 mění Článek I. odstavec 1. a 2. a doplňuje Článek XVI. o odstavec 5 k datu 9.6.2007, ostatní znění stanov Unie zůstává nezměněno.

Tuto změnu zaregistrovalo Ministerstvo vnitra, Náměstí Hrdinů 3, 140 21 Praha 4 pod Č.j.: VS-4739/SDR/1-2007.

VÝBOR UJ ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ ČASPV

Hájek Pavel (předseda), Poleň, Mlýnec 16, 339 01 Klatovy , tel.: 377 143 532 (zaměstnání), e-mail: pavhaj@iol.cz

Kaplanová Vlasta (organizační činnost), Kolodějská 10, 100 00 Praha 10, tel.: 274 817 677

Kuderová Emilie, ing. (hospodářka), Novobranská 2, 412 01 Litoměřice, tel.: 416 733 358, e-mail: jiri.kudera@seznam.cz

Obalilová Květa (vedoucí Komise krajských vedoucích), Mezilesí 518, 193 00 Praha, tel.: 723 371 903 e-mail: kvetaob@bluetone.cz

Procházka Milan (vedoucí Komise školení a lektorského sboru) Březinova 38, 586 01 Jihlava, tel. 567 404 205, e-mail: mprochazka9@nbox.cz

Skalická Eva, PaedDr. (místopředseda, ediční činnost), SVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549 524 121, e-mail: skalicka@luzanky.cz

Valverde Šárka (vedoucí Klubu jógy), Velký Rybník 25, 363 01 Ostrov u Karlových Varů, tel.: 353 618 662, 724 209 110, e-mail: valverde.sarka@seznam.cz

Kontakt na Unii jógy: tel: 722 603 256 a fax: 377 823 580.

ADRESÁŘ KRAJSKÝCH VEDOUCÍCH A JEJICH ZÁSTUPCŮ

Kraj Praha

Květa **Obalilová**, Mezilesí 518, 193 00 Praha, tel.: 723 371 903 e-mail: kvetaob@bluetone.cz

Zora **Martinová, mgr.**, e-mail: zmartinova@seznam.cz

Jana **Zachová, RNDr.**, e-mail: janazachova@seznam.cz

Středočeský kraj

Oldřich **Heřmanský**, Pezinská 850, 293 01 Mladá Boleslav, tel.: 732 728 116

Jitka **Veselá**, e-mail: jita.vesela@seznam.cz

Jihočeský kraj

Jana **Ratajová**, 378 25 Deštná 13, tel.: 384 384 214

Marie **Plachá**, e-mail: marieplacha@seznam.cz

Plzeňský kraj

Zdeněk **Folk**, T. Brzkové 64, 318 11 Plzeň tel.: 737 217 426, e-mail: z.folk@seznam.cz

Karlovarský kraj

Jana **Chyšková, PaedDr.**, Zlatá 3, 360 05 Karlovy Vary, tel.: 724 757 444, e-mail: janachyskova@seznam.cz

Alena **Válková**, Klínovecká 13, 360 10 Karlovy Vary, tel.: 355 321 631, 728 606 256, alvalko@seznam.cz

Ústecký kraj

Jiří **Hájek**, Meruňková 2851/11, 400 11 Ústí nad Labem, tel.: 606 690 903, e-mail: jiha.ul@seznam.cz

Liberecký kraj

Helena **Pletichová, PaedDr.**, P. Bezruč 58, 466 01 Jablonec nad Nisou, tel.: 483 317 589, e-mail: pletichova@specialniskola-jbc.cz

Královéhradecký kraj

Ivana **Fraňková, mgr.**, Karolíny Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové nad Labem, tel.: 737 168 131, e-mail: ivana.fra@seznam.cz

Jaroslav **Kandl**, Krkonošská 228, 543 01 Vrchlabí, tel.: 721 175 489, e-mail: jaroslav.kandl@seznam.cz

Pardubický kraj

Jitka **Studénková, mgr.**, Felberova 23, 568 02 Svitavy, tel.: 776 197 526, e-mail: studenkova.j@seznam.cz

Kraj Vysočina

Eva **Formánková**, Nad lesem 2, 674 01 Třebíč, tel.: 568 850 902, 724 282 743, e-mail: formankovaeva@email.cz

Jihomoravský kraj

Míla Savitří **Mrnušíková ing**, Bayerova 30, 602 00 Brno, tel.: 777 792 805, e-mail: miloslava.mrnustikova@aec.cz

Marie **Mikulášková**, V. Mrštíka 73, 664 81 Ostrovačice

Olomoucký kraj

Hana **Metelková**, Polívkova 53, 779 00 Olomouc, tel.: 585 427 319

Gina **Renotierová**, TJ Jóga Olomouc, Foerstrova 14, Olomouc, tel.: 605 826 995, e-mail: joga.olomouc@post.cz

Moravskoslezský kraj

Lubomír **Stuchlý**, Družstevní 157, 747 24 Chuchelná, tel.: 553 650 360, e-mail:

lubomirstuchly@seznam.cz

Zdenka **Gelnarová**, Na Záhumenní 191, 747 69 Pustá Polom, tel.: 553 776 404, e-mail: z.gelnarova@gmail.com

Zlínský kraj

Věra **Strnadová**, Sv. Čecha 514, 760 01 Zlín, tel.: 605 731 844

Jiří **Kolář**, Stonky 666, 686 01, Uherské Hradiště, tel.: 572 555 700

ZPRÁVA KOMISE ŠKOLENÍ A LEKTORSKÉHO SBORU

Školení cvičitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace

bude zahájeno společnou konzultací, která se uskuteční v termínu od 24.10.2008 do 26.10. 2008 v areálu střední odborné školy v Poděbradech.

Všichni cvičitelé, kteří mají zájem o toto školení a splňují stanovené podmínky, se mohou ještě přihlásit, neboť kurz zatím není plně obsazen.

Školení cvičitelů II. třídy:

- Podmínky:
- dosažení věku minimálně 21 let
 - středoškolské vzdělání ukončené maturitou
 - platný cvičitelský průkaz a tříletá aktivní praxe cvičitele III. třídy
 - doporučení cvičitele jógy II.třídy nebo cvičitele standardní kvalifikace nebo cvičitele jógy I. třídy.

Školení cvičitelů standardní kvalifikace – rekvalifikační kurz:

- Podmínky:
- dosažení věku minimálně 24 let
 - středoškolské vzdělání ukončené maturitou
 - platný cvičitelský průkaz a tříletá aktivní praxe cvičitele II. třídy
 - doporučení cvičitele standardní kvalifikace nebo cvičitele I. třídy

Zájemci se mohou hlásit u vedoucího Komise školení a lektorského sboru Milana Procházky (kontakt –viz adresář členů VUJ).

Prodloužení platnosti cvičitelských průkazů.

V roce 2008 končí platnost cvičitelských průkazů III. a II. třídy, které byly vyměněny v rámci akce „výměna cvičitelských průkazů“, která začala v roce 2003.

Prodloužení platnosti proběhne formou vystavení nového průkazu, podle stanovených podmínek Kvalifikační směrnice o získávání kreditních bodů za účast na vzdělávacích akcích Unie jógy a krajských nebo jiných seminářích, nebo na jiných akcích s jógovou náplní, na kterých byl vedoucím lektorem některý z lektorů Unie jógy, cvičitel jógy I. třídy nebo cvičitel jógy standardní kvalifikace. V průběhu platnosti cvičitelského průkazu (v průběhu 5-ti let) by měl cvičitel III. třídy získat 10 kreditních bodů a cvičitel II. třídy 15 kreditních bodů.

Cílem tohoto opatření je pravidelné doškolování a vzdělávání cvičitelů.

Při nesplnění těchto podmínek pozbývá cvičitelský průkaz svoji platnost. Obnovení získané kvalifikace je nadále možné pouze za těchto podmínek:

- Do 5 let od doby, kdy cvičitelský průkaz pozbyl svou platnost, je cvičitel oprávněn požádat o přezkoušení.
- Po uplynutí této doby musí absolvovat školení příslušné úrovně.

Prodlužování platnosti cvičitelských průkazů III. třídy budou provádět příslušní krajszí vedoucí.

Prodlužování platnosti cvičitelských průkazů II. třídy bude provádět komise školení (Milan Procházka) prostřednictvím krajských vedoucích, kteří vybrané průkazy pošlou poštou nebo jednotlivě zasláním poštou cvičitelem nebo při různých akcích Unie jógy (Valná hromada, krajské semináře apod.).

Termín prodlužování platnosti cvičitelských průkazů je do konce roku 2008. Cvičitelům, kterým chybí ještě nějaký ten bod, připomínáme touto cestou, že si je mohou v průběhu roku ještě doplnit.

Milan Procházka

INFORMACE VEDOUcí KLUBU JÓGY

Během uplynulého roku se na mě obracela řada cvičitelů s různými dotazy ohledně Klubu. Sepsala jsem souhrnné informace, které možná poslouží všem:

- 1) **výhoda členství v Klubu:** cvičenci **jsou pojištěni** pro případ nehody, úrazu atd. při cvičení cvičenci **mají slevu** na akce ČASPV nebo KASPV **zatím je zdarma**
- 2) **pokyny pro cvičitele na počátku kursu** - (obvykle září-říjen) cvičitel seznámí cvičence s výhodami členství a pokud se do Klubu přihlásí, sepíše jejich seznam (formuláře jsou dvojí, individuální a hromadné; zašlu cvičitelům mailem, poštou jen tehdy, není-li možno mailem, aby se šetřily prostředky a čas), seznam lze posílat jako dosud i v Excelu nebo Wordu. Uvádějte prosím **všechna směrovací čísla a název skupiny**, máte-li.
- 3) vede-li cvičitel **kurs delší dobu se stejnými cvičenci**, může sepsat jejich jména rovněž, má tak alespoň rovněž evidenci skutečného stavu, ale necht' prosím uveďte, že se jedná o členy Klubu již dříve přihlášené, **kterí průkazy ČASPV mají**. Případně **vyznačí změny** (jméno, adresa, příp. doplní telefon, mail) a přidá seznam zcela nových cvičenců. **Prosím uvést vaše jméno skupiny a číslo odboru, které vám bylo přiděleno!**

Má-li cvičenec průkaz ČASPV z jiné sportovní disciplíny, nevydává se mu průkaz duplicitně pro jógu.
- 4) **jednou za dva roky se kontroluje skutečný stav**, takže rozesílám cvičitelům a krajským vedoucím seznamy tak, jak jsou zapsáni do centrální databáze ČASPV, aby měli možnost je zkontrolovat a poslat mi zpětnou informaci, díky které budu databázi aktualizovat.
- 5) pěkně prosím **vždy a správně uvádět rodná čísla cvičenců**, databáze je na nich založena (z praktických důvodů se přimlouvám za to **psát je s lomítkem** (příklad **545917 / 567**)).
- 6) průkazy zasílám cvičitelům nevyplněné jen orazítkované v daném roce, **cvičitel vyplňuje** jméno cvičence, odbor, v němž cvičí, cvičenec průkaz podepíše, ale **NENÍ POVINEN VYPLŇOVAT RODNÉ ČÍSLO**.
- 7) **Aktualizaci na další rok provede cvičitel** nebo kontaktní osoba svým podpisem do příslušné kolonky průkazu cvičenců.

Šárka Valverde

**PŘEHLED AKCÍ POŘADANÝCH V ROCE 2008 –
ČLENĚNO DLE KRAJŮ**

KRAJ PRAHA

Krajská vedoucí: Květa Obalilová

Termín	Akce, lektori	Místo
5. 4. Účtování UJ	Krajský seminář Úvod do Feldenkraisovy metody mgr. A. Oswaldová	Praha Sokol Libeň
23. 5. - 3. 6.	Cvičíme u moře i s dětmi J. Zachová	Itálie Caorle
11. 6. - 21. 6.	Cvičení na Korfu K. Obalilová	Korfu
13. 9. - 24. 9.	Cvičení na Korfu K. Obalilová	Korfu
září	Cvičení u moře Jana Zachová	
1. 11. Účtování UJ	Krajský seminář Jemná psychomotorická harmonizace a vitalizace organismu (a malování mandal) mgr. I. Fraňková	Praha Sokol Libeň

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Krajský vedoucí: Oldřich Heřmanský

Termín	Akce, lektori	Místo
29. 3.	Jóga a zdraví II. Antonín Klíma	Mladá Boleslav
30. 5. - 1. 6. Účtování UJ	Krajský seminář ve spolupráci s Královehradeckým krajem manželé Moravcovi	Království u Dvora Králové
7. 7. - 12. 7.	Jóga tábor B. Jiroušková, O. Heřmanský	Krkonoše
8.11. - 9. 11.	Jóga krok za krokem – III. část M.S. Mrnušíková	Mladá Boleslav

JIHOČESKÝ KRAJ

Krajská vedoucí : Jana Ratajová

Termín	Akce, lektori	Místo
7. 6. Účtování UJ	Krajský seminář Eva Skalická	Deštná
8.11. Účtování UJ	Krajský seminář Jitka Figalová	Písek

PLZEŇSKÝ KRAJ

Krajský vedoucí: Zdeněk Folk

Termín	Akce, lektori	Místo
5. 1.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň
18. 1. - 20. 1.	Víkend s jógou Chantal Leroy	Plzeň
3. 2. - 9. 2.	Mrazíci manželé Hoškovi	Vidžín
22. 2. - 23. 2.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
8. 3.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň
28. 3. - 30. 3.	Ásany s MUDr. J. Černým MUDr. Jan Černý	Plzeň
5. 4. Účtování UJ	Krajský seminář M. S. Mrnušíková	Plzeň
6. 4.	Jóga s ing. Mílou S. Mrnušíkovou M. S. Mrnušíková	Přeštice
11. 4. - 13. 4.	Doškolování cvičitelů TJ Jóga manželé Hoškovi	Vidžín
18. 4. - 19. 4.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
16. 5. - 17. 5.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
18. 5.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň
23. 5 - 25. 5.	Mezinárodní seminář – Nové pojetí jógy MUDr. M. Bhole	Plzeň
30. 5. - 1. 6.	Mezinárodní seminář – Patandžaliho Jógasútry MUDr. M. Bhole	Plzeň
červen	Víkend s jógou manželé Rubášovi	Šumava
červen - červenec	Jóga u moře manželé Hoškovi	Řecko
20. 7. - 26. 7.	Léto s dětmi a jógou manželé Hoškovi	Vidžín
27. 7. - 2. 8.	Jóga pro pokročilé manželé Hoškovi	Vidžín
4. 10. Účtování UJ	Krajský seminář pro cvičitele J. Čumpelík	Plzeň
10. 10. - 11. 10.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
7. 11. - 8. 11.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
24. 10. - 27. 10.	Mezinárodní seminář	Žinkovy

	Gabriella Giubilaro	
5. 12. - 6. 12.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň

KARLOVARSKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Jana Chyšková

Termín	Akce, lektori	Místo
16. 3. Účtování UJ	Krajský seminář Jóga podle Satjánandy MUDr. K. Nešpor	Karlovy Vary
23.11. Účtování UJ	Krajský seminář Jóga podle sv. Gítánandy M. S. Mrnušítková	Karlovy Vary

ÚSTECKÝ KRAJ

Krajský vedoucí: Jiří Hájek

Termín	Akce, lektori	Místo
26. 4. - 27. 4. Účtování UJ	Krajský seminář Jóga krok za krokem - VII. část M. S. Mrnušítková	Ústí nad Labem
28. 6. - 5. 7.	Týden jógy v Kanegře Jiří Hájek, M. S. Mrnušítková	Chorvatsko

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Ivana Fraňková

Termín	Akce, lektori	Místo
24. 4. - 27. 4.	12. ročník - Energetizační jóga Michel Doffe	Orlické hory
30. 5. - 1. 6. Účtování UJ	Krajský seminář ve spolupráci se Středočeským krajem manželé Moravcovi	Království u Dvora Králové
6. 7. - 8. 7.	Cvičení na Jičínské boudě J. Kandl	Krkonoše
12. 9. - 14. 9.	4. ročník - Přechod přes žhavé uhlí Ivo Janeček	Orlické hory

PARDUBICKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Jitka Studénková

Termín	Akce, lektori	Místo
23.2 - 24. 2.	Cesta ženy – pouze pro ženy (mantry, dech, cvičení, masáže, tanec) Tamara Marková	Svitavy

26. 4. Účtování UJ	Krajský seminář Josef Tillich	Svitavy
29.11.	Podzimní setkání s jógou	Svitavy

JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Míla Savitří Mrnušítková

Termín	Akce, lektori	Místo
17. 1. - 20. 1.	Prodloužený víkend s jógou E. Hanáková	Kuklík
19. 1.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
19. 1.	Jóga a Dornova metoda Emilie Vranová	Brno
25. 1. - 26. 1.	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace – Z: E.Skalická	Brno
25. 1. - 26. 1.	Jóga dle sv. Gítánandy III. M.S. Mrnušítková	Trutnov
9. 2.	Harmonizační cvičení Dr. P.Kolíško	Boskovice
15. 2. - 17. 2.	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic
16. 2.	Čchi-kung a zdokonalujeme „harmonizační tajči 28“ manželé Zemanovi	Brno
únor	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Dolní Babákov u Hlinska
7. 3. - 8. 3.	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace – Z: E.Skalická	Brno
8. 3. - 13. 3.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Luhačovice
15. 3.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
15. 3.	Jógou proti stresu Eva Skalická	Brno
27. 3. - 30. 3.	Jaro na Vysočině E. Hanáková	Kuklík
29. 3.	Čchi-kung a zdokonalujeme „jemné tajči 37“ manželé Zemanovi	Brno
4. 4. - 5. 4.	Školení cvičitelů III. třídy – III. konzultace, zkoušky – Z: E.Skalická	Brno
12. 4.	Dynamické meditace Zora Zelená	Brno
19. 4.	Jóga dle sv. Gítánandy VII. část M. S. Mrnušítková	Ostrava

25. 4. - 27. 4.	Víkend v pohybu E. Skalická	Vysočina
26. 4.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
duben	Přechod Pálavy Lada Rakovská	Pálava
24. 5.	Připomínáme a prohlubujeme „základní tajči 24“ manželé Zemanovi	Brno
květen	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Dolní Babákov u Hlinska
květen	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic
7. 6. - 13. 6.	„Jemné tajči 37“ pro denní duševní hygiena manželé Zemanovi	Blansko
28. 6. - 4. 7.	„Harmonizační tajči 28“ - pro denní duševní hygiena manželé Zemanovi	Blansko
červen	Cvičení u moře Lada Rakovská	
červenec	Pobyt s jógou u moře M.S. Mrnušítková	Chorvatsko
6. 7. - 12. 7.	Týden s jógou E. Skalická	Vysočina
13. 7. - 19. 7.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Poděbrady
19. 7. - 25. 7.	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo Vršov
26. 7. - 1. 8.	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo Vršov
červenec Účtování UJ	Valtická víkendovka s jógou M.S. Mrnušítková	Valtice
17. 8. - 23. 8.	Týden v Bílých Karpatech Eva Hanáková	Hostětín
19. 9. - 21. 9.	Opakujeme a prohlubujeme „harmonizační tajči 28“ manželé Zemanovi	Blansko
20. 9. Účtování UJ	Krajský seminář cvičitelů Z: M.S. Mrnušítková	Brno
10. 10. - 12. 10.	Opakujeme a prohlubujeme „jemné tajči 37“ manželé Zemanovi	Blansko
16. 10. - 19. 10.	Podzim na Vysočině Eva Hanáková	Domanín
17.10. - 19. 10.	Víkend v pohybu E. Skalická	Vysočina

říjen	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Dolní Babákov u Hlinska
říjen	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic
18.10.	Jóga v Lužánkách Eva Skalická	Brno
8. 11. - 13.11.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Luhačovice
15.11.	Jóga v Lužánkách Eva Skalická	Brno
15.11.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
6. 12.	Jóga, čchi-kung i tajči pro zdraví a pohoduv závěru roku manželé Zemanovi	Brno

OLOMOUCKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Hana Metelková

Termín	Akce, lektoři	Místo
květen víkendová akce	Jarní regenerace sil při cvičení, relaxaci, meditaci J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
červenec šestidenní akce	Cvičení a meditace Michel Doffe	Ludvíkov Městečko Trnávka
červenec víkendová akce	Setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií manželé Kratochvílovi	Ludvíkov Městečko Trnávka
červenec šestidenní akce	Týden pro tělo a duši J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
26. 7. - 2. 8.	Jóga a vnitřní energie člověka G. Timčák, J. Jablonská	Hostýnské vrchy
srpen šestidenní akce	Týden pro tělo a duši J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
září víkendová akce	Podzimní regenerace sil při cvičení, relaxaci, meditaci J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
11.10. Účtování UJ	Krajský seminář Věra Knížetová	Olomouc

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Krajský vedoucí : Lubomír Stuchlý

Termín	Akce, lektoři	Místo
15. 3. Účtování UJ	Krajský seminář M.S. Mrnušítková	Opava

květen - červen	Víkendový seminář Šiv Šankara	Opava
červen	Jóga u moře Jitka Figalová	Chorvatsko
červen	Rekondiční dovolená O.Briosi	Morávka
září	Dovolená s jógou I. Marešová	Morávka
listopad	Dětská jóga Věra Strnadová	Opava

ZLÍNSKÝ KRAJ

Krajská vedoucí: Věra Strnadová

Termín	Akce, lektori	Místo
jaro	Jóga a zdraví Jitka Figalová	Zlín
podzim	Jóga a čchi-kung	Zlín

UNIE JÓGY ČASPV

Termín	Akce	Místo
16. 5. – 18. 5.	Valná hromada UJ	Opava
25. 6. – 29. 6.	Festival ASPV	Olomouc
24.10. – 26.10.	Školení cvičitelů II. třídy a Standardní kvalifikace	Poděbrady
podzim	Seminář lektorů a krajských vedoucích	

PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ 2008 A KALENDÁŘ 2008

je průběžně aktualizován na stránkách INTERNETU <http://www.unie-jogy.cz> Pavlem Hájkem, na základě vašim informací o akcích . Tyto můžeme posílat na adresy (e-mailové i klasické) členům výboru: Pavel Hájek, Květa Obalilová a Eva Skalická. Těšíme se na aktivní spolupráci vedoucí ke vzájemné informovanosti. Vy, kteří nemáte zatím přístup k počítačové technice budete nadále informováni prostřednictvím našeho Zpravodaje.

Dále připomínáme, že **Zpravodaj vychází zpravidla jednou ročně**, obvykle v lednu a je určen **aktivním cvičitelům Unie jógy** i jiných organizací, jehož cvičenci jsou prokazatelně nejméně 1 rok členové Unie jógy. Dále skupinám Klubu jógy.

KALENDÁŘ AKCÍ 2008 ČASPV – UNIE JÓGY

DATUM A MÍSTO	NÁZEV AKCE	KONTAKT	KREDITNÍ BODY
5. 1. Plzeň	Tajči sestava 24	J. Janout	2
17. 1. - 20. 1. Kuklík	Prodloužený víkend s jógou	E. Hanáková	4
18. 1. - 20. 1. Plzeň	Víkend s jógou s Chantal Leroy	Marie Hošková	12
19. 1. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
19. 1. Brno	Jóga a Dornova metoda	Eva Skalická	2
25. 1. - 26. 1. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace	Eva Skalická	
25. 1. - 26. 1. Trutnov	Jóga dle sv. Gítánandy III.	Vlasta Šedová	4
3. 2. - 9. 2. Vidžín	Mrazíci	Marie Hošková	4
9. 2. Boskovice	Harmonizační cvičení	Věra Valtrová	2
15. 2. - 17. 2. Benešov	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4
16. 2. Brno	Čchi-kung a zdokonalujeme „harmonizační tajči 28“	Vladimír Zeman	2
22. 2. - 23. 2. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
23. 2 - 24. 2. Svitavy	Cesta ženy – pouze pro ženy (mantry, dech, cvičení, masáže, tanec)	Jitka Studénková	4
únor Dolní Babákov	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4
7. 3. - 8. 3. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace	Eva Skalická	
8. 3. Plzeň	Tajči sestava 24	J. Janout	2
8. 3. - 13. 3. Luhačovice	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
15. 3. Opava	Krajský seminář	Lubomír Stuchlý	2
15. 3. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
15. 3. Brno	Jógou proti stresu	Eva Skalická	2
16. 3. Karlovy Vary	Krajský seminář Jóga podle Satjánandy	Jana Chyšková	2
27. 3. - 30. 3.	Jaro na Vysočině	E. Hanáková	4

Kuklík			
28. 3. - 30. 3. Plzeň	Ásany s MUDr. J. Černým	Marie Hošková	4
29. 3. Ml. Boleslav	Jóga a zdraví II.	Oldřich Heřmanský	2
29. 3. Brno	Čchi-kung a zdokonalujeme „jemné tajči 37“	Vladimír Zeman	2
4. 4. - 5. 4. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – III. konzultace, zkoušky	Eva Skalická	
5. 4. Praha	Krajský seminář Úvod do Feldenkraisovy metody	Jana Zachová	2
5. 4. Plzeň	Krajský seminář	Zdeněk Folk	2
6. 4. Přeštice	Jóga s ing. Mílou S. Mrnušítkovou	Věra Lukášová	2
11. 4. - 13. 4. Vidžín	Doškolování cvičitelů TJ Jóga	Marie Hošková	4
12. 4. Brno	Dynamické meditace	Eva Skalická	2
18. 4. - 19. 4. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
19. 4. Ostrava	Jóga dle sv. Gítánandy VII. část	Herbert Konečný	2
24. 4. - 27. 4. Orlické hory	12. ročník - Energetizační jóga Michel Doffe	Ivana Fraňková	12
25. 4. - 27. 4. Vysočina	Víkend v pohybu	Eva Skalická	4
26. 4. - 27. 4. Ústí n/Labem	Krajský seminář Jóga krok za krokem - VII. část	Jiří Hájek	4
26. 4. Svitavy	Krajský seminář	Jitka Studénková	2
26. 4. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
duben	Přechod Pálavy	Lada Rakovská	2
jaro Zlín	Jóga a zdraví	Věra Strnadová	2
16. 5. - 17. 5. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
16. 5. - 18. 5 Opava	Valná hromada UJ	Unie jógy	6
18. 5. Plzeň	Tajči sestava 24	J. Janout	2
24. 5. Brno	Připomínáme a prohlubujeme „základní tajči 24“	Vladimír Zeman	2
23. 5. - 25. 5. Plzeň	Mezinárodní seminář – Nové pojetí jógy s MUDr. M. Bholem	Hana Eassey	12
23. 5. - 3. 6. Itálie	Cvičíme u moře i s dětmi	Jana Zachová	4
30.5. - 1.6.	Mezinárodní seminář – Pataňdžaliho	Hana Eassey	12

Plzeň	Jógasútry s MUDr. M. Bholem		
30. 5. - 1. 6. Království u Dvora Králové	Oblastní seminář Středočeského a s Královéhradeckého kraje Jógou k harmonii a stabilitě	Ivana Fraňková Oldřich Heřmanský	4
květen -Dolní Babákov	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4
květen Benešov	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4
květen Ludvíkov	Jarní regenerace sil při cvičení, relaxaci, meditaci	TJ Jóga Olomouc	4
květen–červen Opava	Víkendový seminář s Šiv Šankarou	Lubomír Stuchlý	12
7. 6. Deštná	Krajský seminář	Jana Ratajová	2
7. 6. - 13. 6. Blansko	„Jemné tajči 37“ pro denní duševní hygienu	Vladimír Zeman	4
11. 6. - 21. 6. Korfu	Cvičení na Korfu	Květa Obalilová	4
28. 6. - 4. 7. Blansko	„Harmonizační tajči 28“ - pro denní duševní hygienu	Vladimír Zeman	4
28. 6. - 5. 7. Chorvatsko	Týden jógy v Kanegře	Jiří Hájek, M. S. Mrnušítková	4
červen	Cvičení u moře	Lada Rakovská	4
červen Chorvatsko	Jóga u moře	Jitka Figalová	4
červen Šumava	Víkend s jógou	Dagmar Rubášová	4
červen Morávka	Rekondiční dovolená	Lubomír Stuchlý	4
červen - červenec	Jóga u moře – Řecko	Marie Hošková	4
6. 7. - 8. 7. Krkonose	Cvičení na Jičínské boudě	Ivana Fraňková	4
6. 7. - 12. 7. Vysočina	Týden s jógou	Eva Skalická	4
7. 7. - 12. 7. Krkonose	Jóga tábor	O. Heřmanský	4
13. 7. - 19. 7. Poděbrady	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
20. 7. - 26. 7. Vidžín	Léto s dětmi a jógou	Marie Hošková	4
19. 7. - 25. 7. Horní Bradlo	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy	M.S. Mrnušítková	4
26. 7. - 1. 8. Horní Bradlo	Týdenní kurz jógy dle sv. Gítánandy	M.S. Mrnušítková	4
26. 7. - 2. 8. Hostýn.vrchy	Jóga a vnitřní energie člověka	Vojtěch Benard	4
27. 7. - 2. 8.	Jóga pro pokročilé	Marie Hošková	4

Vidžín			
červenec Valtice	Valtická víkendovka s jógou	Lada Rakovská	4
červenec Ludvíkov	Cvičení a meditace s M. Doffem	TJ Jóga Olomouc	4
červenec Ludvíkov	Setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií	TJ Jóga Olomouc	4
červenec Ludvíkov	Týden pro tělo a duši	TJ Jóga Olomouc	4
17. 8. - 23. 8. Hoštětín	Týden v Bílých Karpatech	Eva Hanáková	4
srpen Ludvíkov	Týden pro tělo a duši	TJ Jóga Olomouc	4
12. 9. - 14. 9. Orlické hory	4. ročník - Přejít přes žhavé uhlí	Ivana Fraňková	4
13. 9. - 24. 9. Korfu	Cvičení na Korfu	Květa Obalilová	4
19. 9. - 21. 9. Blansko	Opakujeme a prohlubujeme „harmonizační tajči 28“	Vladimír Zeman	4
20. 9. Brno	Krajský seminář cvičitelů	M.S. Mrnušítková	2
září	Cvičení u moře	Jana Zachová	4
září Ludvíkov	Podzimní regenerace sil při cvičení, relaxaci, meditaci	TJ Jóga Olomouc	4
září Morávka	Dovolená s jógou	Lubomír Stuchlý	4
4.10. Plzeň	Krajský seminář pro cvičitele	Zdeněk Folk	2
10.10. - 11.10. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
10.10. - 12.10. Blansko	Opakujeme a prohlubujeme „jemné tajči 37“	Vladimír Zeman	4
10.10. - 12.10. Vysočina	Víkend v pohybu	Eva Skalická	4
11.10. Olomouc	Krajský seminář	Hana Metelková	2
16.10. - 19.10. Domanín	Podzim na Vysočině	Eva Hanáková	4
18.10. Brno	Jóga v Lužánkách	Eva Skalická	4
24.10.- 27.10. Žinkovy	Mezinárodní seminář s G.Giubilaro	Marie Hošková	12
24.10. - 26.10. Poděbrady	Školení cvičitelů II. třídy a Standardní kvalifikace	Unie jógy Milan Procházka	
říjen - Dolní Babákov	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4
říjen Benešov u Boskovic	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4

podzim Zlín	Jóga a čchi-kung	Věra Strnadová	2
podzim	Seminář lektorů a krajských vedoucích	Unie jógy	
1.11. Praha	Krajský seminář Jemná psychomotorická harmonizace a vitalizace organismu (a malování mandal)	Květa Obalilová	2
7.11. - 8.11. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
8.11. Písek	Krajský seminář	Josef Šupčík	4
8.11.-13.11. Luhačovice	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
8.11. - 9.11. Ml. Boleslav	Jóga krok za krokem – III. část	Jitka Veselá	4
15.11. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
22.11. Brno	Jóga v Lužánkách	Eva Skalická	2
23.11. Karlovy Vary	Krajský seminář Jóga podle sv. Gítánandy	Jana Chyšková	2
29.11. Svitavy	Podzimní setkání s jógou	Jitka Studénková	2
listopad Opava	Dětská jóga	Lubomír Stuchlý	2
6.12. Brno	Jóga, čchi-kung i tajči pro pohodu v závěru roku	Vladimír Zeman	2
5.12. - 6.12. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4

KONTAKTNÍ ADRESY (bez členů výboru a krajských vedoucích – viz adresáře VUJ a KV)

Bernard Vojtěch, Čechova 39, 750 02 Přerov, tel.: 731 235 119

Eassey Hana, eassey@chello.cz

Figalová Jitka, Anenská 18, 746 01 Opava, horecky@idp.cz

Hanáková Eva, RNDr., Absolonova 93, 624 00 Brno, tel. 541 223 303, 605 820 020, e-mail: EvaNeb@seznam.cz

Hošková Marie, Rabštejnská 43, 323 32 Plzeň, tel. 019 / 7527809, e-mail: jogavhpl@post.cz

Janout Jan, jan.janout@skodapraha.cz

Konečný Herbert, tel.: 737 624 916

Lukášová Věra, lukasova@prestice-mesto.cz

Šupčík Josef, ing., 17. listopadu 2131, 397 01 Písek, tel.: 382 211 527, 608 460 488, e-mail: supcik.j@post.cz

Rakovská Lada, tel.: 724 817 276, e-mail: ladarakovska@seznam.cz

Rubášová Dagmar, mgr., e-mail: darub@seznam.cz

Valterová Věra, tel.: 777 251 745

Zeman Vladimír, ing., SEČ, Popeláková 16, 628 00 Brno, tel. 544 234 807, e-mail: secbrno@quick.cz

VÝZVA VÝBORU UNIE JÓGY – FOTOGRAFIE Z ČINNOSTI

Výstava o vizuálních projevech jogínské kultury v polovině 90. letech, která se konala v Muzeu umění v Benešově, zde podnítila diskusi o možném vytvoření **obrázkového sborníku z dějin české a slovenské jógy**. Muzeum se na nás obrátilo s výzvou, která nás zaujala neboť její naplnění by bylo přínosné a zajímavé i pro nás.

Jedná se o prosbu zaslat elektronické kopie fotografií z jógové činnosti (tábory, semináře, akce, atd. dle vašeho zvážení) s připojením stručného popisu (může, ale nemusí být uveden i autor fotografií). Výzva má za cíl vytvořit nekomerční CD určené pro přednášky, proto do akce nejsou zapojovány finanční vztahy – tedy **fotografie by měly být poskytnuty bezplatně**. Případně lze i vytvořit písemný seznam fotografií s uvedením archívu, z něhož pocházejí.

Tyto pošlete na adresu: skalicka@luzanky.cz do konce března 2008, pak budou předány Muzeu v Benešově.

V metodické části Zpravodaje vám nabízíme autorkou upravený záznam přednášky z Krajského semináře Unie jógy konaného 4. listopadu 2006 v Praze. Poděkování patří cvičitelkám z Karlových Varů (zejména Marice Otcovské), které záznam vytvořily.

MUDr. Věra Doležalová CVIČENÍ SE SENIORY

Moje cvičení jógy je zaměřeno na **praxi se seniory**. Všichni zestárneme a myslím si, že právě ve stáří může tělesné cvičení dát životu velké bohatství. Avšak při cvičení jsou určitá omezení. Musí se respektovat, že někdy zlobí srdce, že bolí více záda, že jsou klouby artrotické, že někdo začne cvičit, až když mu je šedesát. V mé skupině cvičí cvičenka, které je 85 let a která cvičí jógu od mládí. Naopak jiní začali cvičit až teď.

To o čem teď budu hovořit je i moje osobní zkušenost, kdy jsem se sama na sobě učila rozšiřovat své cvičení. To, co budeme teď cvičit, není ukázka průběhu jógové hodiny. Ale uvedu určité principy, které v hodině používám.

Především platí, že když člověk stárne, tělo zlobí a lidé nemají k tělu nejlepší vztah. A k tělu máme mít velice dobrý vztah, protože jediné co nám skutečně patří je naše tělo a mysl. Máme se naučit s ním zacházet co nejlépe. Jeden z mých principů cvičení je: procítit, co se v těle děje a tomu napomáhají různé typy dýchání při jednotlivých pozicích.

Prvním příkladem je **pozdrav slunci**, který necvičím dynamicky, ale jako jednotlivé ásan.

Postavíme se na přední část podložky. Chodidla jsou pod kyčlemi. Narovnáme se, abychom si uvědomili své tělo. Nejprve si uvědomíme chodidla (jako bychom tam měli čtyři kola), zatlačíme na chvíli do země a povolíme, jen abychom cítili ten rozdíl. Takto ve stojí chvíli pracujeme. Nakonec je necháme zatlačená. Uvědomíme si lýtka a zpevníme je. Propneme kolena, vytáhneme kolenní jablka, uvědomíme si stehna a vnitřní stranu stehenní kosti. A teď přijde to nejdůležitější: podsadíme pánev. Kostrč

dopředu, podbřišek dozadu a nahoru. S podsazenou pánví stojíme pevně. Chodidla musí být skutečně pod kyčlemi. Tlačíme je do země a uvědomujeme si pánev. Když pánev podsadíme, srovnáme si zvýrazněnou bederní lordózu. (Pokud vás někdy bolí v zádech, můžete s podsazenou pánví i chodit a bolest může ustoupit.) V této pozici setrváme déle. Pokračujeme tím, že narovnáme hrudník, otevřeme a rozšíříme ho (vedoucí bod je hrudní kost). Uvolníme ramena, povolíme je, otočíme dlaně dopředu a znovu si uvědomíme celé tělo – od chodidel, které jsou jako vrostlé do země, přes lýtka, podkolení, stehna, podsazenou pánev, otevřený hrudník, uvolněná ramena a nakonec hlava. Nevystřekujeme bradu dopředu, ale mírně hlavou zakroužíme, hezky si ji nasadíme. Uvědomíme si nádherný pocit, že tady takhle stojíme. To je základní postavení, které můžeme cvičit (bez těch rukou, samozřejmě) kdykoliv, když někde stojíme nebo čekáme.

Ve stoji s otevřenými dlaněmi si představujeme, že nám slunce do nich předává svou energii. Avšak energii můžeme nabrat všude. Takže i tady v tělocvičně cítíme, jak nám do dlaní vstupuje určitá energie a máme krásný pocit: tady stojím a všechno dobré ke mně přichází. To je první pozice pozdravu slunci spojená s nácvikem správně podsazené pánve a dobrého, pevného stoje.

Jdeme do druhé pozice. Spojíme dlaně před hrudníkem tak, aby lokty neklesaly. Uvědomujeme si, že držíme dlaně v místě jakéhosi centra našeho já. Toto je psychologická složka. Fyziologická složka spočívá v tom, že když ruce přitlačíme k sobě, tak cítíme pohyb v prsních svalech. Využijeme toho, že stojíme v této ásaně a při nádechu zatlačíme do dlaní a s výdechem je uvolníme. Opakujeme několikrát. I když není nic vidět, cítíme jak pracují prsní svaly. Takto to není jen poloha sepjatých rukou.

V další pozici vzpažíme, stále tlačíme chodidla do země, stále máme podsazenou pánev. Dbáme na to, aby při vzpažení se ramena nezvedala a mezi uchem a rameny byl odstup. Paže zvedáme paralelně. Všimáme si zda máme držení prstů obou rukou stejné. Snažíme se být v pravolevé rovnováze. Stojíme stále s podsazenou pánev a vzpínáme se, jako když plamen šlehá vzhůru. Pohyb vzhůru cítíme v celém těle, klidně a zhluboka dýcháme, stejně dlouhý nádech jako výdech. V této pozici chvíli setrváme stále s podsazenou pánví.

Při přechodu do další pozice, předklonu, spouštíme ruce podél těla, obratel po obratli se předkláníme, kolik tělo dovolí. Nohy jsou stále pevné, propnuté v kolenou, ale od pasu dolů hlava a ruce visí volně. Necháme je volně viset a dýcháme zhluboka do břicha, do pánve až ke kostrči, dechem se pohybuje i páteř. Musíme cítit, že nádech nadzvedává záda až ke kostrči. Visíme volně, nepérujeme a mentálně se uvolníme. Můžeme se i usmát, udělat si vnitřní úsměv. Tato poloha je jednak velice prospěšná pro břišní orgány, ale taky prokrvuje hlavu, oči, uši, pleť atd..

Nyní pokrčíme kolena a položíme dlaně vedle chodidel. Pravá noha udělá krok vzad a klekne. Levá tlačí na hrudník. Je to první poloha, kdy už vnímáme tělo rozdílně. Stále zhluboka dýcháme, stejně hluboký nádech a výdech. Ale cítíme, že jinak dýchá pravá a jinak levá polovina hrudníku. To bychom si měli uvědomit. Zavřeme oči a dýcháme. Mají obě půlky stejné exkurze? Uvědomíme si polovinu, na kterou tlačí koleno a porovnáme s druhou stranou. Co cítíme vpředu a co vzadu. Porovnáme dýchání vpravo, dýchání vlevo, pocity pravolevé. Měli bychom cítit rozdíl. To je velice hrubá diferenciace. Ještě zkusíme vnímat, jestli cítíme, když nadechujeme a proud vzduchu teče do plic, přes průdušky do pravé a do levé plíce, jestli máme ve stlačené plíci jiný pocit než v té druhé. Můžeme to cítit a nemusíme. Ale zkusme si to uvědomit. K pocitům vnitřního dýchání se budeme ještě vracet.

Další poloha. Řada z nás je zvyklá udělat horu. My nebudeme cvičit horu, ale zůstavám opření o ruce, natáhneme celé tělo dozadu, nohy v prodloužení páteře, opřeme se o prsty u nohou. Tělo je jako prkno. Tohle je silový prvek, kdy moji cvičenci mají dovoleno v tom

zůstat, ale mohou také velice rychle přejít do další polohy „píd'alky“. Čili uděláme si teď to prkno. Obě nohy dozadu. Zpevníme tělo, zpevníme boky, břicho, hýždě. Držíme ruce tak, aby váhu nesly kosti, abychom měli ruce pod rameny.

Přecházíme do „píd'alky“. Opřeme se o kolena, hrudník mezi ruce a opřeme se o bradu. Máme oporu v osmi bodech. Nezvedáme příliš zadek. Můžeme se také položit všichni na břicho, ruce a hrudník držíme stejně, pak se opřeme o kolena a zvedneme břicho. Jen mírně zvednout břicho. Toto je důležitá poloha. Můžeme se v ní během pozdravu slunci uvolnit a odpočinout na osmi bodech bezpečí. Všímáme si dechu mezi lopatkami. To je místo, kde se normálně hrbíme, které teď máme prohnuté opačně. Opět zhluboka dýcháme, stejný nádech a výdech a chvíli procitujeme dech mezi lopatkami.

Jdeme do další polohy. Položíme břicho na zem a zvedneme horní polovinu těla na natažených pažích. Používám termín „zavěšená kobra“. Uvědomíme si, jak se nám dýchá opět s otevřeným hrudníkem. V této pozici dochází k masáži dechem v oblasti pasu (žaludek, tračník, žlučník, slinivka.). Zhluboka dýcháme tak, abychom dech cítili až v břiše.

Přejdeme do trochu modifikované pozice hory. Opřeme se o kolena a zvedneme hýždě. Změna je v tom, že se vzpíráme o dlaně a boky tlačíme dozadu a nahoru a snažíme se dostat paty na zem. Kolena jsou propnutá, kolenní jablka a klouby se tím procvičují a my nádherně protahujeme záda. Je to velice příjemná poloha, která krásně protahuje záda.

Pokračujeme tím, že pravá noha, která šla předtím dozadu, udělá krok dopředu mezi ruce. Klekneme na levou a opět si uvědomujeme rozdílné pocity při dýchání vpravo a vlevo.

Do další pozice, do předklonu, se postavíme tím, že přidáme levou nohu, postavíme se a vyvěsíme. Zase propnutá kolena, hlava visí, ruce visí, dýcháme do pánve. Stejně nádech jako výdech. Uvědomujeme si a vychutnáváme pocity v břiše, v zádech, v hlavě, v očích atd. Paže klidně visí a zhluboka dýcháme.

Už velice pomalu, obratel po obratli, jdeme do vzpažení. Krásně si procítíme, jak se tělo narovná, jak se obratle uvolňují. Nakonec vzpažíme, krásně se vypneme, ramena nejsou u uší. Je to skutečný výpon. Paže jsou protažené v loktech, prsty proti sobě, na obou rukou stejně. Pánev je podsazená, chodidla tlačíme do podložky, zhluboka dýcháme. Stejně nádech, stejně výdech.

Další pozici zaujmeme spojením dlaní před hrudníkem. Opět si uvědomíme své bytí, teď a tady. Dýcháme zhluboka, nádechem tlačíme dlaně proti sobě, výdechem povolujeme.

Končíme přechodem do výchozí pozice – paže podél těla, dlaně dopředu.

Pokračování pozdravu slunci na druhou nohu můžeme také dělat rychleji. Poté se položíme na podložku a uvolníme se.

V učebnicích anatomie můžeme vidět obrázek človíčka, říká se mu **homunculus**, což je obraz člověka v motorické a senzické části mozku tak, jak je v mozku zaregistrován. Čekali bychom symetrický obraz člověka. Není tomu tak. Homunculus má velký obličej, obrovský jazyk, maličké tělíčko, větší prsty a velký palec. V mozku je zaregistrováno to, co ovládáme a zbytek těla tam přijde velice zkrátka. Např. homunculus klavíristy má obrovské prsty na rukou. Když tedy cvičíme s větším uvědoměním, tak vlastně toho človíčka v mozku korigujeme a dostaneme i psychicky jiný pocit ovládní těla.

V další části se budeme zabývat tzv. **mentálním cvičením**, které budeme provádět po cvičení fyzickém. Ležíme na zádech a budeme přibližovat koleno k hlavě ve čtyřech fázích. Napřed provedeme cvik dynamicky a pak jako ásánu. Začneme dynamicky na čtyři fáze: s nádechem zvedneme pravou nohu, pokrčíme a obejmeme, s výdechem přiblížíme hlavu ke

koleni, s nádechem dáme hlavu zpátky, s výdechem nohu a ruku zpátky. Čili klasické koleno k nosu, ale rozděleno do čtyř vědomých fází. Začne pravá noha, pak levá strana, udělejme každou nohou 5x. Uvědomme si, co děláme. Ležíme pohodlně, procitujeme účinek cviku a přejdeme k tomu, že zůstaneme ležet a mentálně si představujeme, že cvičíme dál. Tělo se nehýbe a my mentálně cvičíme tento jednoduchý cvik, který jsem proto zvolila na začátek a jako ukázkou. Všimáme si např. dechu, jestli se nám při mentálním cvičení mění. Asi ano. Cvičme mentálně dál a uvědomme si nakolik jsme byli schopni si to přesně představit.

Nyní tento cvik uděláme jako ásánu: zvedněte pravou nohu, ohněte, obejměte, hlava se přiblíží ke koleni. Zůstaňte v této pozici jako v ásáně. Zhluboka dýchejte. Tlačte, prosím, stehnem proti tělu a dýchejte stejně silně nádech a výdech. Dech působí jako masáž na oblast jater, žlučníku, pravé poloviny tračnicku. Zhluboka dýchejte a tlačte tou nohou, abyste tam vyvinuli skutečně určité úsilí, dýchejte proti tlaku a vydržte to. Buďte pořád v jednotě s tělem, ale ještě chvílku zhluboka dýchejte, ještě chvíli vydržte, ještě nějakou dobu, aby následovalo to, co bude následovat. Teď vraťte nohu zpátky, položte se na záda, a ruce zvednou ti, kteří jinak cítí levou a jinak pravou polovinu těla. O to jde. Totéž provedeme na druhou stranu těla.

To je další ukázkou toho, že jsme schopni vnímat i účinek určitého cvičení a že rozšiřujeme vědomí těla.

Ještě k mentálnímu cvičení. Začali jsme s mentálním cvičením po provedení tělesném. Když se to naučíme, můžeme přejít k vyššímu stupni. Mentálně si představit cvičení ať se jedná o ásánu či dynamiku. Je to užitečné zvláště u cvičení, které se nám jeví obtížné. Po mentální předehře se nám bude cvičit mnohem lépe.

Teď uděláme další cvik, zase na **procítění účinku po skončení pohybu a na správně vedeném dechu**. Otočte se na pravý bok. Předpažte, dlaň na dlaň, za sebou máte prostor. Teď pokrčte horní, tj. levou nohu a položte ji na podložku tak vysoko před hrudník jak to jde. Tu druhou nechte protaženou, kotník v pravém úhlu. Dolní tj. pravou ruku položte na pokrčené koleno tak, abyste ho udrželi celou dobu u podložky. Horní ruku začnete zvedat a otáčet hlavu a hrudník na druhou stranu do torze, v které zůstanete. Nepáčíte rameno, ale rozvíráte hrudník. Je důležité držet koleno u země a rozvírat hrudník, tj. vzdálit ramena co nejvíce od sebe. Teď k dýchání. Dýchejte zhluboka nejen do břicha, ale až k pánevnímu dnu, až ke kostrči a procitujte jak se vám páteř s dechem pohybuje. Učíme se vnímat, že dechem můžeme pohybovat páteří. V této poloze je to snadné. Pomalu se otočte na záda. Procitujte rozdíly mezi pravou a levou polovinou těla. Budete mít velice zvláštní pocit v té polovině těla, která měla pokrčenou nohu, tedy v levé, kde energie (prána) více pracovala. Ale i v druhé polovině můžete vnímat jiné pocity než v klidové poloze.

Teď si uděláme totéž na druhou stranu. Položte se na levý bok, ruce před sebe, nohy srovnat, dolní noha je natažená, kotník v pravém úhlu, horní pokrčená, dolní rukou přichytit koleno k podložce, horní ruka je před obličejem, ustálit se, klidně dýchat dlouhým dechem. Daleko lépe než v předchozím provedení si můžete uvědomit výchozí polohu. Znovu provedte torzi s výdrží jako předtím s hlubokým dechem tak, abyste cítili pohyb páteře hlavně v bedrech. Po výdrži se opět otočte na záda a uvědomte si znovu pocity v obou polovinách těla. Každý může mít úplně jiné vjemy. Někdo cítí, že jedna noha nebo celá polovina těla je delší, někdo, že je větší, někdo, že je lehčí, někdo, jako by ji vůbec necítil, jako by najednou ta půlka byla mimo, vůbec o ní neví.

V dalším cvičení pokračujeme v práci s dechem. Jedná se o známou **pozici „rohličku“** nebo měsíčku. Položte se na záda, dejte si ruce do týlu, propleťte si prsty a široce roznožte. Uvolněte se a zklidněte se. V tomto držení ukloňte hlavu i s hrudníkem doprava, třeba nadvakrát a zafixujte. Přisuňte levou nohu k pravé a držte nohy u sebe. Procitujte na jedné

straně těla velký tah a na druhé tlak. Lokty se buď dotýkají podložky, nebo je jeden loket mírně nad podložkou. Kdo se dotkne oběma, má krásně uvolněná ramena. Prohlubte dech a uvědomte si jak dýchá stlačená a jak dýchá protažená pŕlka hrudníku. Jak se pohybují ŕebra. Dýchejte zhluboka, stejně dlouhý nádech jako výdech. Zkuste si uvědomit kde leží páteř a zda cítíte její pohyb s dechem. Dýchejte zhluboka až ke kostrči a vnímejte stále jak hrudník, tak páteř. To může být zpočátku pro někoho velice obtížné.

Pokračujeme dále s vnímáním dechu v pozici rohlíčku. Učíme se **vnímat jak nám proudí vzduch do plic**. Procitřujte dech v nose, v hrdle a zkuste si představit jak vzduch proudí do pravé a levé plíce. Uvědomte si, že jedna plíce je protažená a druhá stlačená. Cítíte nějaký rozdíl? Klidně a uvolněně se soustředřte na tyto pocity. Pak se pomalu vrařte do střední pozice s rukama stále v tře. Jeřtě chvíli zhluboka dýchejte. Cítíte teď nějaký rozdíl dechu v pravé a levé polovině tře? Dýchá se vám lehčeji? Je také vnitřní pocit při dýchání do plic jiný? Vychutnejte volný dech.

Provedeme rohlíček i na druhou stranu a vše s vnímáním dechu opakujeme.

V hodinách jogy se učí **břiřní dech**. Když se naučíte břiřní dech, zjistíte, že se vám dech zpomalí. V učebnicích fyziologie se píše, že máme kolem 15 dechů za minutu, což je 22-24 000 dechů za 24 hodin. Jakmile nasadíte břiřní dech, tak máte jen 8-10 dechů za min tedy 12-14 000 echů za 24 hod., takže tím ušetříte hodně energie. Stař jogíni řkali, že když se narodíme, tak dostaneme určitý počet dechů, a když je vydýcháme, tak odcházíme. Tedy břiřním dechem si vlastně prodlužujeme život.

Na jedné konferenci jogy v Brně jistý italský rehabilitační pracovník upozorňoval na význam toho, naučit se dýchat tak, aby se nám s dechem pohybovala i páteř jak to umí kočky, psy i novorozenci. My dospělí jsme to však už zapomněli. Přece, kdyby se nám každým dechem pohybovala páteř, umíte si představit, jaká by to mohla být prevence proti bolestem v zádech.

Teď se zkusíme naučit, aby se i nám páteř dechem pohybovala. Technika má dva postupy. Leříte na zádech, ruce volně podle tře, nohy mírně roznořeny. Zapomeňte na chvíli na břiřní dech. Uvědomte si ŕebra a každým nádechem přitlače ŕebra vzadu k podložce. Dejte si ruce do podpaří a musíte cítit, když nádechem tlačíte ŕebra k podložce, že to cítíte i v podpaří. Nedýcháme jen tak povrchně, ale dýcháme zhluboka. Podař-li se vám opravdu dýchat tak, abyste nádechem přitlačili ŕebra k podložce možná ucítíte, že se pohne celá páteř. Páteř totiž funguje vřdy jako celek.

V další technice leříte stále na zádech, ruce podél tře a snaříte se dýchat nejen do břicha, ale **nadechovat až do pánve**, k pánevnímu dnu, ke kostrči. Celé pánevní dno musí cítit, že teď nadechujete a teď vydechujete. Dýchejte stejně dlouhý nádech jako výdech. Polořte jednu ruku naplocho na břicho a druhou ruku zasuňte v pasu, aby prsty byly u páteře. Dýchejte zhluboka a představujte si, že nadechujete až dolů do pánve. Když dýcháte správně, tak budete cítit, že nejen máte dobrý břiřní dech, že ruka na břicho se zvedá a klesá, ale současně, že ruka, která je pod tře je nádechem přitlačována páteř k podložce, že páteř se dechem pohybuje. Dýchejte teď chvíli tak, aby tomu tak skutečně bylo. Představte si, když se naučíte dýchat i „vzadu“, že provádíte celý den cvičení páteře. To chce, abyste cvičili tak často až se toto cvičení stane zvykem a pohyb páteře s dechem automatickým. Měla jsem kolegyni lékařku, která to poctivě dělala, a naučila se a dýchala tak i v ambulanci, prostě dýchala a víc se o to nestarala, dýchaly ji záda a přestaly ji bolet.

Chtěla bych jeřtě podotknout, že mimo tohoto nácviku dechu, po většinu své cvičební hodiny nutím své cvičence dýchat zhluboka. Hluboký dech během této doby je prospěšný i pro prokrvení a lepší výživu mozku.

Teď se zase uvolněte, zůstaňte chvílku ležet, a odpočiňte si od všech myšlenek, ode všeho. Při uvolnění doporučuji svým cvičencům zpočátku prodlužovat výdech, aby tím navodili relaxaci svalů, protože je známo, že nádech stimuluje svalová vlákna, kdežto výdech je uvolňuje, relaxuje. Tedy zkuste teď chvílku dýchat v prodlužovaném výdechu a pozorujte, jestli celé tělo těžkne i nohy a ruce. Informace o tom, že jsme skutečně uvolnění je pocit, že nám tělo znehybní a ztěžkne a dýchá samo.

Další cvičení práce s dechem je v **pozici „koček“**, také nazývané „tygr“. Je to jednoduché cvičení, ale pro páteř nezbytné. Postavte se na všechny čtyři a protože váhu mají nést kosti, položte dlaně přesně pod ramena a kolena pod kyčle. Začneme klasickou kočku. Učíme se souhru dechu a pohybu. Nádechem se prohněte a pohleďte ke stropu a prociťte jak se naplňujete břicho. Výdechem se vyhrbte a podívejte se na pupek. Napřed se učíte, aby pohyb byl plynulý, obratel po obratli. Uvědomujte si, že nezanedbáváte žádnou část zad. Potom to spojte s dechem tak, že na konci každého nádechu a výdechu uděláte vteřinovou pauzu (řekněte v duchu jednadvacet), kde ani nedýcháte, ani se nehýbete a pak zase pokračujete v pohybu sladěném s dechem. Toto je základní technika.

Pokračujeme tím, že prohodíme dech. Vyhrbte se s nádechem a prohněte se s výdechem. Chvilí si na to musíte zvykat. Při výdechu se prohněte a pohlédněte na strop. S nádechem se snažte co nejvíc zakulatit záda. Hodně, hodně se nádechem vyhrbit. Teď ještě na konci nádechu přitlačte hýždě k sobě. Tím ještě trochu posilujete bederní oblast a pánevní dno. Prociťujte to.

Dále se opřete o předloktí. Napřed vyhrbte s výdechem a prohněte s nádechem. Sledujte, aby žádná část zad nebyla plochá. Opět prohodte dech. S nádechem se vyhrbujte, dejte do toho sílu, stáhněte hýždě a pokračujte prohnutím s výdechem.

Pomalou ukončete položte se třeba na břicho a uvolněte se.

Cvičení koček s přehozeným dechem aktivujete zlenivělou zadní část bránice. Doporučuje se zejména astmatikům. Bránici si můžeme představit jako poklop mezi hrudníkem a břichem a my máme přední část vytrénovanou břišním dechem, ale zadní část bývá neprocvičená.

Vzpomínám na dobu zhruba před dvaceti lety kdy tady byl doktor Bhole a vedl hodiny jógy s mými cvičenci. Velice na nás tehdy naléhal, abychom dýchali do všech čtyř kvadrantů břicha tj. dýchat vpředu i vzadu. A my jsme prostě nevěděli jak. My jsme chtěli dýchat dozadu, ale vůbec nám to nešlo. On se zlobil, my jsme se také tiše zlobili, že nám to nejde, a že po nás chce něco, co se neumíme naučit, bedra se nám dechem nehýbala. On nám tehdy nedal metodiku. Dnes vím, že se musíme naučit pracovat s žebry vzadu a prodlužovat dech až do pánve. Tím máme krásný břišní dech, ale pohybuje se nám i páteř. Jeho přání je splněno, všechny 4 kvadranty dýchají.

U seniorů je důležité pracovat také s **klouby**. Je třeba rozlišit zánět kloubu, artritidu, u kterého se pohyb nedoporučuje a artrózu, kde jsou poškozené chrupavky nebo schází vůbec, kdy kosti o sebe narážejí a pohyb bolí. Přesto zde se pohyb doporučuje, protože... Je třeba si uvědomit, že ve zdravých kloubech je kloubní maz. Ten vytvářejí pohybem prokrvené kloubní pouzdro a struktury kolem kloubu. U různých stupňů artrózy musíme očekávat různé poškození kloubních struktur a nedostatečnou tvorbu mazu. Abychom docílili obnovení tvorby mazu, musíme tedy klouby pohybem prokrvovat. Zde nejvíc pomáhá ne pohyb řízený, typický pro jógu, ale pohyb rychlý, dynamický a je nutno cvičit trvale až do smrti. Všichni známe doporučený rotoped. Jistě pomáhá. Já si ale myslím, že při cvičení vleže na podložce mohou udělat mnohem více a rozmanitějších pohybů v kloubech - kroužit a pohybovat ve více směrech: v kyčli, kolenem, v kotníku. Kromě toho se můžeme různě zaměřit na jednotlivé

klouby.

Ráda bych zde sdělila svou osobní zkušenost. Celá léta jsem cvičila poctivě jógu, a přesto se mi po úrazu kolena, kdy jsem musela koleno pohybově chránit a brát trvale léky, po určité době objevila artróza v kyčli. Cvičila jsem jógu jak se dalo dále až mne jednou napadlo změnit styl – pohybovat klouby dynamicky. Kroužila jsem v kyčlích, kolenech, kotnících do stran a ještě jiné varianty na břiše a na boku asi 30 minut každý den. Jeden měsíc, druhý a najednou v třetím měsíci jsem si uvědomila, že chodím a nemusím brát léky proti bolesti. Z toho vyvozuji, že je nutné cvičit vytrvale tímto způsobem delší dobu, 2-3 měsíce, než se pravděpodobně chorobně změněné struktury kolem kloubů ožíví a začnou normálně produkovat maz. Nelze čekat okamžitý efekt.

Takže budeme nyní cvičit nikoliv řízeným jógovým pohybem, ale dynamicky. Začneme od toho nejjednoduššího. Položíme se na záda a chvíli budeme kroužit nohama jako při jízdě na kole. Profesor Lewit ve své učebnici upozorňuje, že při tomto cvičení se dělá chyba v tom, že se lidé prohnu v bederní páteři a tím oslabují účinek. Čili je důležité udržet při tomto cvičení bederní páteř na podložce. Naučíme se to tím, že zprvu budeme kroužit jen jednou nohou a druhou nohu držet pokrčenou na břiše a tlačit bedro k zemi. Můžeme vyzkoušet i malou variantu, udělejme tzv. fajfku a uvědomme si jak se změní pocity při kroužení. Když mne bolelo při kroužení koleno, touto změnou se mi ulevilo. Upozorňuji, aby se cvičila velká kola, tak aby se paty přibližovaly k zemi. Pokračujeme obráceným směrem.

Po krátkém uvolnění provedeme cvičení i s druhou nohou.

Opět se uvolníme a přejdeme na další variantu s kroužením do stran. Stále držíme bederní páteř u podložky tím, že objímáme pokrčenou nohu. Druhou nohu pokrčíme a vyklopíme do strany a kroužíme jako při plavání. Použijeme všechny předchozí varianty (fajfka, zpátečka a totéž druhou nohou). Účinek cvičení prociťme v poloze na zádech s protaženými nohama.

Ověříme si zda udržíme bedra na zemi i když nyní budeme cvičit „jízdu na kole“ střídavě oběma nohama a posléze snožmo.

Uděláme si další dynamické cviky – kroužení v kolenech. Pokrčené nohy zvedneme nad podložku a chytíme se za kolena a kroužíme nohama od kolen dolů všemi směry. Opakuji, že nejde o řízený jógový pohyb, ale dynamický, takže v daném čase uděláme mnohem více pohybů. Dynamický pohyb neznamená nešetný. V žádném případě neděláme nic násilně. Musíme být k sobě šetrní. Pokud při cvičení máme potíže, obrátíme se na odborníky

V dalším cvičení spojíme dynamiku s protažením. Posadíme se. Jednu nohu položíme chodidlem ke stehnu druhé, natažené nohy. Lehce pέρujeme kolenem pokrčené nohy, abychom prokrvili kyčel a pέρujeme až 100x. Dále prokrvenou kyčel a sraštělé struktury protáhneme. Noha zůstane pokrčená, zvedneme ruce a položíme se na nataženou nohu. Chytíme se oběma rukama kam až dosáhneme, nejlépe až za prsty. Setrváme v poloze. Někdo cítí v kyčli a kříži jen protažení, ale často je přítomna bolest (pokud jsou zkrácené vazy). Zhluboka dýcháme a směřujeme nádech do kyčle a kříže. Přidáme úsměv. Představme si malé roztomilé dítě a máme chuť se ně usmát. Tento vnitřní úsměv posíláme s každým nádechem do kyčle, kde to táhne nebo bolí. Většinou tím úsměvem se něco změní k lepšímu. Úsměvem a nádechem vytahujeme, co je ztuhlé. Mysleme na to, že prokrvujeme kyčel a že ji tím léčíme. Pozitivní myšlenky při cvičení jsou velmi důležité.

Po provedení na druhou stranu zůstaneme chvíli v relaxaci. Prodlužujeme výdech. Naše kondice je dána tím, jak rychle se po nějakém cvičení zrychlení dechu a srdce vrátí do normálu. Prodlužováním výdechu zkracujeme dobu potřebnou k návratu do normy a lépe se uvolníme.

Další oblast, která je důležitá pro cvičení se seniory je oblast **pánevního dna**. Ve vyšším věku často dochází k úniku moči v důsledku ochabnutí konce močové trubice hormonálními změnami. Někteří s tím mají velké problémy. Dr.Bhole jednou uváděl, že měl v Itálii skupinu žen s únikem moči, kterou učil a cvičil stahovat pánevní dno. Po půl roce je srovnával účinek s analogickou skupinou žen, které byly léčeny operativně. Cvičící ženy byly bez potíží, kdežto u některých operovaných se potíže opět objevily.

Cvičit pánevní dno se musíme učit postupně. V poloze na zádech pokrčíme nohy, chodidla v úrovni boků a uvědomíme si pánevní dno i konečník. Začneme ašvini mudrou tj. vtáhnout konečník dovnitř a nahoru. Pokračujme tím, že stahujeme celé pánevní dno až k podbřišku. Představujeme si, že děláme mističku, která dnem směřuje do břicha. Nyní to spojíme s dechem. Stažení děláme během výdechu, při nádechu povolíme. Cvičíme každý ve svém rytmu dechu.

Anatomická vsuvka: v pánevním dnu nacházíme tři vrstvy svalů. Jeden je osmičkový, který obkružuje konečník a genitálie, druhý se rozpíná mezi stydkými kostmi a třetí dosahuje až k stehenním kostem. Naše cvičení má působit na všechny tři skupiny. Stažení cvičíme s výdechem, protože s výdechem se svaly normálně povolují (při zakašlání nebo kýchnutí, což je prudký výdech, nejčastěji dochází k úniku moči). Proto si zvykáme cvičit pánevní dno s výdechem.

Dr.Bhole cvičí stažení pánevního dna prudkým výdechem při kapalabháti. Sama si netroufám cvičit se seniory kapalabháti a proto je učím stahovat pánevní dno s výdechem, případně na jeden přerušovaný výdech udělat 2 - 4 stahy. Nestačí cvičit pouze v tělocvičně. Požadují, aby cvičili i během dne, ve stoje, vsedě i vleže před usnutím. Aby se projevil efekt je nutno provádět až 100 stahů za den. Vtahování konečníku s výdechem navíc pomáhá při prevenci a léčbě hemeroidů. Před mnoha lety jsem četla odborný článek jednoho izraelského lékaře, který radil pacientům s hemeroidy opakovaně a mnohokrát vtahovat a stahovat konečník např. kdykoli sedí na židli.

Ve cvičení pokračujeme modifikací **khandarásány**, Ležíme na zádech, ruce podél těla, nohy pokrčíme, chodidla v úrovni boků na podložce. S nádechem zvedneme pánev, kolena stále od sebe, s výdechem přitahujeme kolena k sobě a současně stahujeme konečník a pánevní dno. S nádechem povolíme a dáme kolena od sebe. Opakujeme 5x a uvolníme se vleže na zádech. Po chvíli možno znovu celé toto cvičení opakovat.

Další důležité cvičení pro seniory jsou tzv. „**koncovky**“, to znamená cvičení prstů u rukou a u nohou. Zvláštní důraz kladu na prsty u nohou, kterým se nevěnuje pozornost, v botě jsou často stlačeny, takže je neumíme roztahovat. Ležíme na zádech a nejdříve cvičíme stažení. Na rukou mačkáme palec a prsty do pěsti a na nohou se snažíme stlačit prsty k sobě, přiblížit malíček k palci, jakoby podélně svinout chodidlo do kornoutu. Poté prsty na rukou i nohou roztahujeme do širokého vějíře.

Uvádí se, že na chodidle máme mikrosystém všech orgánů. Když správně přiblížujeme malíček k palci, cítíme to až k patě, cvičíme tedy celé chodidlo a tyto mikrosystémy stimulujeme. Kromě toho tím cvičíme i klenbu chodidla. Tyto cviky provádíme s různou rychlostí. Od pomalého a důkladného stlačení a protažení přecházíme k rychlejšímu. Pravidelným cvičením se někdy podaří i během tří měsíců při roztahování dostat všechny prsty u nohou od sebe.

Ve cvičení „koncovek“ pokračujeme kroužením v zápěstí i kotnících oběma směry. Dále přitahujeme a oddalujeme nohy v kotnících, „máváme“ (nohy jsou natažené a cítíme i pohyb v kolenou). Nakonec držíme chodidla a dlaně v pravém úhlu a vytáčíme je palci a malíky k sobě a od sebe. Při tomto cvičení působíme i na ramenní a kyčelní klouby. Jakmile toto

cvičení zvládneme, ruce a nohy zvedneme a všechny čtyři cviky opakujeme v této poloze. Tato poloha současně znamená určitou autotransfúzi.

Poznámka: „**autotranfúze**“ mimo jiné zejména dobře prokrvuje svaly kolem páteře. Provádím ji v průběhu svých hodin několikrát. Vleže na zádech zvedneme nohy a roznožené uchopíme za palce, klidně dýcháme a snažíme se v této poloze uvolnit. Výdrž přizpůsobuji kondici cvičenců. Vždy u všech cvičení, nejen tady, zdůrazňuji, že každý sám musí posoudit co je pro něj ještě únosné a přestat i dříve, být sám sobě cvičitelem.

U dalšího cvičení spojuji cvičení páteře s určitou **automasáží zad**. Lidé chodí na masáž, aby nemuseli cvičit, tak jim svaly oživují maséři. Pro další cvičení je výhodné ležet na tvrdší podložce. Zahrnuje celé tělo, nejenom páteř, na kterou jsme zacílení. První postup spočívá v tom, že se uchopíme za lokty (tzv. „**rámeček**“). Nejdříve rytmicky klademe předloktí obloukem za hlavu a na břicho. Je to prospěšné nejen pro ramenní klouby, ale i pro svaly u páteře. Po určité chvíli pokračujeme opisováním osmiček lokty v různých úrovních – nad hlavou, nad hrudníkem i nad břichem. Cvičíme tak, abychom současně cítili masáž na odpovídajících místech na zádech. Cvičíme oběma směry. Pokračujeme kroužením spojených loktů nad tělem. Kroužky provádíme menší i veliké, tak jak chceme promasírovat záda. Po určité době změním směr kroužení. Pokračujeme tzv. „**vyklepáváním**“. Změníme polohu rukou, spojíme dlaně před tělem s pokrčenými lokty a dlaněmi kreslím nad tělem od hlavy k břichu a zpět klikatou čáru. Vnímáme proklepávání zad. Chvilí relaxujeme na zádech.

V druhém postupu zvedneme a pokrčíme nohy, kolena co nejbliže k břichu. Spojenými koleny opisujeme osmičky nejdřív jedním a pak druhým směrem. Uvědomujeme si masáž hýždí a pohyb pánve. Po určité době přejdeme na kroužení spojenými koleny, cíleně na masáž svalů od hýždí až k pasu. Uvolníme se v poloze na zádech.

Ve třetím postupu spojíme kroužení rukama a nohama. V první variantě začínáme tím, že ruce v „**rámečku**“ držíme za hlavou a spojená kolena nad břichem. Kroužit začneme tak, že ruce jdou vlevo dolů a nohy dolů pravou stranou. Kroužíme dál těmito směry. Po chvíli směr kroužení změním. Při tomto cvičení páteř vykonává hadovitý pohyb, který je zaměřen na hluboké svaly zad a současně masírujeme i horní vrstvu svalů.

V druhé variantě ruce v „**rámečku**“ držíme nad břichem co nejbliže u spojených kolen pokrčených nohou. Kroužit budeme od sebe. Spojené ruce budou kroužit vpravo nahoru a nohy vlevo dolů. Při kroužení se budou nad břichem setkávat. V této variantě je hadovitý pohyb výrazněji cítit v pase a celkové působení je doplňkem varianty první.

Tempo si určujeme sami tak, abychom se příliš nezadýchali a rozsah pohybu, abychom necítili bolest. Návčik třetího postupu můžeme zahájit prováděním mentálním.

Další cvičení, které považuji za důležité pro seniory je **trénink rovnováhy**. V běžném životě v udržení rovnováhy hrají významnou roli oči, přestože máme v těle i další mechanismy rovnováhy (např. v uších, v páteři...). Naše cvičení posiluje právě tyto mechanismy a proto cvičíme ve stoji se zavřenými očima. Nejdříve se uvolníme ve stoje kývavými pohyby přešlapováním z levé nohy na pravou a oči, ještě otevřené, volně sledují pohyb těla. Zastavíme se, oči zavřeme a necháme je již po celou další dobu cvičení zavřené. Přeneseme váhu na jednu nohu a uvědomíme si těžiště, druhou nohu začneme odlehčovat tím, že zvedáme patu a se soustředěním na těžiště se pokoušíme zvednout i špičku a stát co nejdéle jen na jedné noze. Můžeme si pomáhat různými pohyby těla, zejména rukama, můžeme občas i vrátit nohu, ale nesmíme otevřít oči. Pokoušíme se pozvolna prodlužovat čistý stoj na jedné noze se zavřenými očima. Nohy střídáme. Podle mých zkušeností toto cvičení rovnováhy má trvat aspoň 5 minut. Největší důraz kladu a stále opakuji, aby neotevírali oči. Kromě tréninku rovnováhy toto cvičení pomáhá i zklidnit mysl.

Před lety jsem četla v Lysebethově časopisu o tzv. **dynamické relaxaci**, s kterou se seznámil v jednom z indických ášrámů. Moji seniři nesnášeli delší závěrečné relaxace (pohybovali se nebo usínali). Proto jsem přešla na způsob oné dynamické relaxace. Provádíme třikrát. Dvakrát po sobě s nádechem silně napneme celé tělo a s výdechem úplně uvolníme. Prociťujeme kontrastní pocity v těle. Potřetí necháme tělo po nádechu v trvalém napětí a přitom zhluboka dýcháme. Já zároveň zdůrazňuji udržování napětí v různých částech těla např. v obličeji a stále připomínám hluboký dech. Napětí držíme zhruba po osm, deset dechů a pak se hluboce uvolníme s výdechem a zůstaneme ležet.

Hodinu jógy uzavíráme malou **pránájámou** vleže na zádech. Pět minut provádíme **střídavý dech**, variantu kdy nosní dírky střídáme po nádechu, takže každou nosní dírkou vydechneme a pak nadechneme a střídáme. Dírky uzavíráme prsty, pravou palcem a levou prsteníkem. Uvědomujeme si dotek vzduchu v nose, chladný při nádechu, teplý při výdechu a pomyslně prodlužujeme nádech do příslušné poloviny hlavy. Uvádí se, že střídavý dech harmonizuje mozkové hemisféry. Zároveň se pokoušíme i o trénink koncentrace tím, že opakovaně zdůrazňuji soustředit se pouze na pocity spojené s dechem v nose a v hlavě. Všechny ostatní myšlenky posílat pryč. Není to snadné, protože se nám běžně v hlavě rojí hodně myšlenek. Principiálně je každý trénink koncentrace užitečný i v běžném životě, při jakékoli činnosti a zároveň se zlepšuje i paměť. Po ukončení střídavého dechu zůstaneme chvíli ležet.

Přejdeme k závěrečné variantě pránájámy k **brahmáří**: při výdechu vydáváme hluboký, bzučivý tón jako bzukot čmeláka. Přitom by se mělo jemně zachvívat měkké patro. Vnímáme jemné vibrace v celé hlavě i zvuk v místnosti. Nádech je bez zvuku. Provádíme 1 až 2 minuty. Ukončení je náhlé, na povel. Vynikne tím kontrast pocitu ticha v hlavě a klidu v těle.

I krátká relaxace po brahmáří bývá hodně hluboká, takže obvykle vyzvu své seniory, aby si zopakovali svou **sankalpu** a běžným způsobem ukončím hodinu.