



# Jóga pro začátečnice

AHA momenty,  
bez kterých to  
nepůjde



# Jóga jako nový začátek

---

Jóga ke mně přišla docela nenápadně. Když jsem žila v Londýně, často mě bolelo břicho, ale nikdy jsem nevěděla proč. Nebyla to nějaká silná bolest, spíš nepříjemné napětí, které mě provázelo den co den. K tomu jsem byla unavená, ráno se mi nechtělo vstávat a večer jsem usínala vyčerpaná, i když jsem vlastně nic zvláštního nedělala.

Začala jsem se víc hýbat – ne proto, že bych měla nějaký velký plán, ale protože mi to prostě přišlo jako logická věc. Zkusila jsem každý den pár minut lehkého protahování. První dny jsem moc nepozorovala rozdíl, ale po pár týdnech jsem si najednou uvědomila, že je mi líp. Moje tělo bylo volnější, bolest břicha zmizela a celkově jsem se cítila lehčí.



Jóga mi pomohla uvědomit si, že malé změny můžou mít velký dopad. Že když se uvolní tělo, často se uvolní i mysl. A postupně jsem začala chápat, že si můžu tvořit život podle sebe. Díky tomu dnes můžu učit jógu odkudkoli – ať už ze Srí Lanky, Španělska, nebo z místa, kam mě právě zavane vítr.

Proto jsem vytvořila online kurz „Jogínkou za 30 dní“, aby i úplné začátečnice mohly objevit radost z pohybu, zbavit se nepříjemných pocitů v těle a naučit se využívat dech jako zdroj síly a klidu. Jóga nemusí být složitá ani časově náročná. Stačí pár minut denně, aby ses cítila lépe – fyzicky i psychicky. A tento ebook je tvůj první krok k větší pohodě, lehkosti a svobodě – nejen v těle, ale i v životě.

# Proč jóga?

Jóga není jen o pružném těle, ale i o pružné a svobodné mysli – pomůže ti zbavit se napětí, získat energii a vytvořit si chvíle klidu uprostřed každodenního shonu. Dělá z nás silnějšího a sebevědomějšího člověka.



„Jóga nás učí žít v přítomném okamžiku – tam, kde se skutečně odehrává život.“ – Amit Ray

## Pozornost

Jóga je umění vědomé pozornosti – to, čemu ji věnujeme, utváří náš život. Když se skrze jógu naučíme zaměřit mysl na přítomný okamžik, získáme možnost vědomě si vybírat, čemu dáme svou energii.



## Tělo

Naše tělo je náš chrám – skrze jógu se o něj učíme pečovat, naslouchat mu a respektovat jeho potřeby.



# 5 základních principů jógy pro začátečnice



Tyto základní principy ti pomohou vytvořit pevný základ pro tvou jógovou praxi – aby byla příjemná, přirozená a dlouhodobě udržitelná.

1. Dech jako základ
2. Plynulost pohybu
3. Naslouchání tělu
4. Pravidelnost vs. intenzita
5. Relaxace jako součást praxe



# Dech jako základ

---

Dech je most mezi tělem a myslí – ovlivňuje naši energii, soustředění i vnitřní klid. Správné dýchání pomáhá uvolnit napětí, prohloubit pohyb a zastavit na chvíli naši těkavou mysl.

NÁDECH

VÝDECH

V józe se učíme dýchat vědomě, plynule a hluboko do břicha, což podporuje relaxaci i vitalitu. Začni tím, že si při cvičení budeš všimát svého dechu – snaž se dýchat nosem a nechat dech přirozeně vést tvé pohyby.



## Dechové cvičení

---

Vědomé dýchání

- Posad' se pohodlně, zavři oči a polož si jednu ruku na břicho.
- Pomalu se nadechni nosem, vnímej, jak se břicho zvedá.
- Vydechni nosem a sleduj, jak břicho klesá.
- Opakuj jednu minutu a zkus se soustředit jen na svůj dech.

# Plynulost pohybu

jak se nezaseknout v přehnané snaze o dokonalost?

V józe nejde o dokonalost, ale o přirozený pohyb a spojení s vlastním tělem. Místo toho, abys se snažila dosáhnout ideální pozice, soustřeď se na plynulost a pocit z pohybu.

PLYNUTÍ

Dovol si být v pohybu jemná, vnímat přechody mezi pozicemi a dýchat do každého pohybu. Tvé tělo se časem přirozeně uvolní a posílí – důležité je najít radost v samotném procesu, ne ve výsledku.

## Cvičení plynulosti

Toto jednoduché cvičení ti pomůže vnímat, jak dech přirozeně vede pohyb.

Kočka – Kráva  
(Marjariasana – Bitilasana)

- Pozice na všech čtyřech, dlaně pod rameny, kolena pod boky.
- Nádech: Prohni páteř, zvedni hrudník a podívej se vzhůru.
- Výdech: Vyhrb záda, přitáhni bradu k hrudníku.
- Opakuj 5–10krát, plynule propojuj dech s pohybem.



# Naslouchání tělu

Jóga není o tom, nutit tělo do výkonu, ale naopak o tom, naučit se ho vnímat a respektovat jeho potřeby.

Každý den je jiný – někdy máme energii na dynamickou praxi, jindy si tělo žádá jemné protažení nebo odpočinek.

Důležité je naučit se rozpoznat signály těla.

SIGNÁL

- **Cítíš únavu nebo napětí?** Zvol jemné protažení nebo dechová cvičení.
- **Jsi plná energie?** Můžeš si dopřát dynamičtější sestavu.
- **Máš bolesti nebo jsi nemocná?** Dej si pauzu nebo si dopřej relaxační pozici (třeba pozici dítěte)



## Cvičení skenování těla

- Posad' se do pohodlné polohy nebo si lehni na záda.
- Zavři oči a několikrát se zhluboka nadechni nosem, pomalu vydechni.
- Zaměř pozornost na své tělo – začni u nohou a postupně si uvědomuj každou část těla až po hlavu.
- Všímej si, kde cítíš napětí, únavu nebo naopak lehkost a energii.

# Pravidelnost vs. intenzita

V józe, stejně jako v životě, přináší největší výsledky pravidelnost. Není potřeba cvičit hodiny v kuse – důležitější je vytvořit si návyk.

I pět minut denně dokáže postupně zlepšit flexibilitu, sílu i celkové naladění.

PRAVIDELNOST



Krátké, ale časté cvičení:

- Pomáhá tělu si přirozeně zvykat na pohyb.
- Udržuje mysl v klidu a soustředěnou.
- Je snazší na zařazení do každodenního života.

## 5minutová ranní jógová rutina

- Nádech + protažení – Postav se, spoj dlaně nad hlavou a protáhni se.
- Předklon (Uttanásana) – Uvolni trup a nech ruce volně viset k zemi.
- Kočka – kráva – Na všech čtyřech, prohýbání a kulacení páteře.
- Pozice dítěte – Sedni si na paty, natáhni ruce dopředu a uvolni záda.
- Sed + dechové zklidnění – Posad' se, zavři oči a vědomě se 5× nadechni a vydechni.

# Relaxace jako součást praxe

## Proč není jóga jen o pohybu, ale i o odpočinku?

Jóga není jen o protahování a posilování těla, ale také o umění zastavit se a dopřát si vědomý odpočinek. Relaxace je důležitá pro regeneraci svalů, uklidnění nervového systému a hlubší propojení se sebou samou.

Právě v těchto chvílích klidu tělo vstřebává benefity cvičení a mysl se učí, jak se uvolnit.



## cvičení relaxace v Šavasaně

- Lehni si na záda, ruce volně podél těla, dlaně směřují vzhůru.
- Zavři oči a uvolni celé tělo – nech ho klesnout do podložky.
- Vědomě prodluž výdech – s každým výdechem pocítíš větší uvolnění.
- Zůstaň takto 3–5 minut, jen vnímej svůj dech a pocity v těle.

Dovolit si nicnedělání je někdy to nejtěžší – ale je to stejně důležitá součást jógy jako samotný pohyb.

RELAXACE

# Mini sestava pro každý den

Tato krátká jógová sekvence je ideální pro každodenní praxi – probudí tělo, protáhne svaly a dodá energii. Stačí ti pár minut denně!

## 1. Pozice hory (Tadāsana) – Stabilita a přítomnost

Postav se rovně, chodidla na šířku boků, dlaně směřují vpřed.

S nádechem dej ruce nahoru, vytáhni se za temenem hlavy, aktivuj svaly nohou a břicha.

Uvědom si dech.



## 2. Předklon vestoje (Uttanāsana) – Protážení zadní strany těla

Z Hory se s výdechem pomalu předkloň, nechej ruce volně klesnout k zemi.

Pokrč kolena, pokud cítíš napětí v hamstringách.

Uvolni hlavu a paže, dýchej do zadní strany těla.



## 3. Nízký výpad (Anjaneyāsana) – Otevření boků a posílení nohou

Z předklonu vykroč pravou nohou vzad a polož koleno na zem.

S nádechem zvedni paže nad hlavu a otevři hrudník.

Drž pánev v neutrální pozici, nevytlačuj žebra dopředu.

Poté na druhou stranu.



## 4. Pes hlavou dolů (Adho Mukha Svanāsana) – Protážení celého těla

Přesuň se na všechny čtyři, zaflexuj prsty na nohou a zvedni boky vzhůru.

Zatlač dlaně do podložky, snaž se srovnat záda do rovné linie.

Kolena můžou být lehce pokrčená, pokud cítíš napětí v hamstringách.

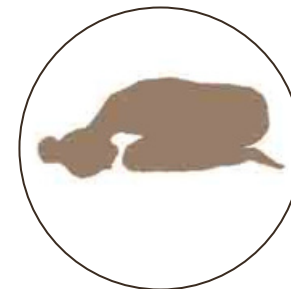


## 5. Pozice dítěte (Balāsana) – Uvolnění a zklidnění

Sedni si na paty, natáhni ruce dopředu a polož čelo na podložku.

Uvolni celé tělo, nech dech plynout.

Zavři oči a vnímej příjemný pocit uvolnění.



# Jak si vytvořit návyk?

Začít je snadné, ale vydržet je umění. Pravidelná jógová praxe přináší výsledky jen tehdy, když se stane součástí tvého každodenního života.

Jak na to?

**1. Začni s malými kroky Nemusíš cvičit hodinu denně.** Stačí 5–10 minut, hlavní je pravidelnost. Postupně si tělo i mysl zvyknou a budeš se na svou praxi těšit.

## 2. Najdi si správný čas Vyber si část dne, kdy se ti bude cvičit nejlépe:

Ráno – pomůže ti probudit tělo a nastartovat den s energií.

Během dne – krátké protažení během práce pomůže soustředění a uvolní napětí.

Večer – jemná jóga před spaním pomůže tělu zrelaxovat a lépe usnout.

## 3. Spoj jógu s jiným zvykem Pokud si nový zvyk propojíš s něčím, co už děláš, snáze ho zařadíš do denní rutiny.

Například:

- ✓ Po vyčištění zubů si uděláš pár hlubokých nádechů a jemný předklon.
- ✓ Před spaním si lehneš do pozice dítěte.

## 4. Udělej si z jógy rituál

Vytvoř si příjemné prostředí – zapal si svíčku, pusť oblíbenou hudbu, připrav si podložku na viditelné místo. Jóga se tak stane chvílí jen pro tebe.

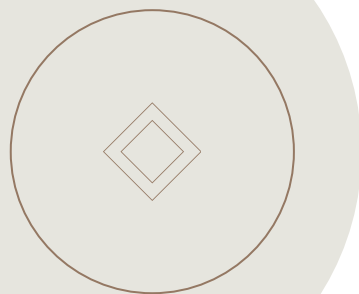
## 5. Nehledej dokonalost, ale radost

Neřeš, jestli cvičíš „správně“. Důležité je, že se hýbeš, dýcháš a vnímáš své tělo. Každý malý krok se počítá!

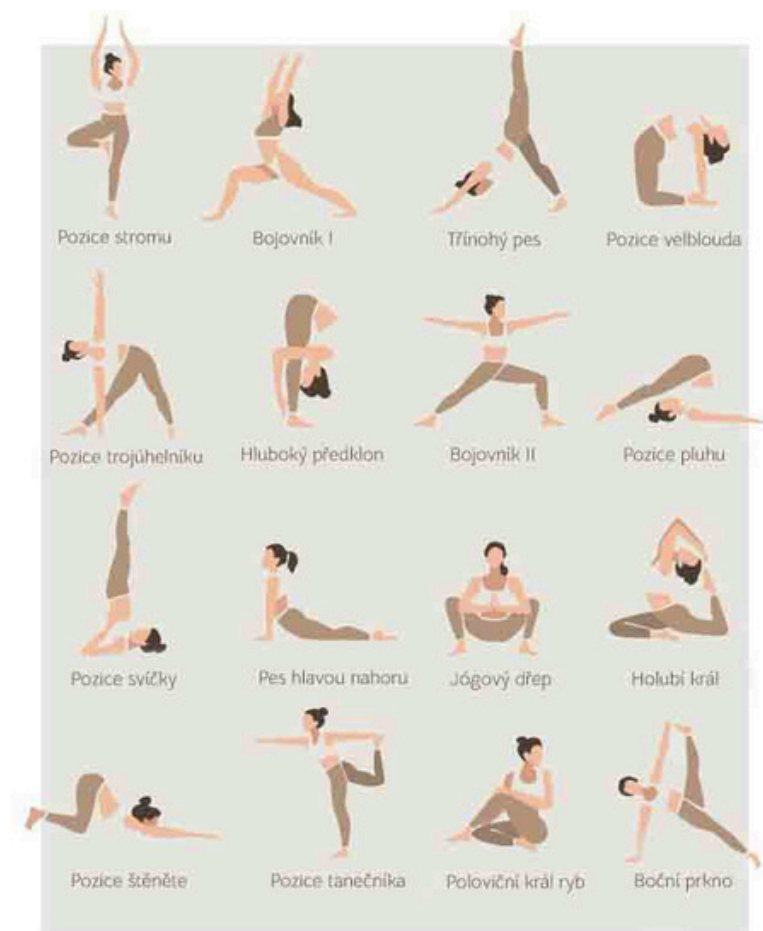


Zkus si nastavit upomínku v telefonu nebo si vést „jógový deník“, kde si budeš zapisovat své pokroky a pocity.

# Základní pozice



Pozice, které se často objevují v lekcích jógy.  
(Samozřejmě je jich ještě velká spousta :))



# Základní jógová sestava

## Pozdrav slunci

Pozdrav Slunci (Surya Namaskar) je jednou z nejznámějších jógových sekvencí, kterou najdeš téměř v každém stylu jógy. Je to dynamická sestava propojující dech a pohyb, která tě rozehřeje, protáhne a nabije energií na celý den.

Začni s 3 opakováními a postupně zvyšuj podle chuti a možností.





# Děkuji za pozornost

Karolína Kantovon

[WWW.SELFOPTIMALIZMUS.CZ](http://WWW.SELFOPTIMALIZMUS.CZ)

