

# JÓGA VĚDOMÍ

Nemáte dostatek energie a vaše fyzická kondice není nejlepší? Vyzkoušejte kundalini jógu ve studiu Yogame. Probouzí životní sílu, která vyrovnává nežádoucí účinky každodenního stresu, a pomáhá odhalit náš skrytý potenciál. Neumíte si představit, jak lekce vypadají? Lektorka kundalini jógy, hormonální jógové terapie a hatha jógy Irena Šorfová vám tento druh jógy představí.

**K**undalini jógu neboli jógu vědomí přinesl na Západ v roce 1969 Yogi Bhaian z Indie. Do té doby se předávala jako tajné učení z učitele na žáka v chrámech a kláštřích Indie, Nepálu a Tibetu. Její současná moderní podoba upravená pro západní svět tedy vychází z její tisícileté tradice. Je považována za rychlou cestu k vytvoření vyváženého stavu mezi tělem, myslí a duchem a zvýšení životní energie.

## CO JE ENERGIE KUNDALINI?

Kundalini energie je „hadí síla“, kreativní potenciál každého člověka nebo také energie vědomí. Rodíme se s probuzenou kundalini, je to náš přirozený stav, který je postupně během života potlačován. Práce s kundalini energií nám pomáhá odbourat naučené vzorce chování a najít opět svoji pravou podstatu. Probouzí ducha, uvolňuje mysl, stejně jako napětí v těle, posiluje imunitní systém a pomáhá nám zvládat každodenní stres.

## PROBOUZÍ DUCHA, POSILUJE IMUNITNÍ SYSTÉM A POMÁHÁ ZVLÁDAT STRES.

### KUNDALINI JÓGA

Kundalini jóga odpovídá svým tempem cvičení tempu současného života. Má dynamičtější charakter než jiné druhy jógy. Kombinuje fyzická cvičení s dýcháním, mantrami a relaxací. Součástí cvičení je i meditace, často spojená s dechovým cvičením nebo zpěvem manter. Cvičení má díky této kombinaci velmi komplexní účinky, působí současně na všechny úrovně naší bytosti – na úroveň fyzickou, mentální i duchovní. Kundalini jóga nás učí vnímat a vědomě pracovat s životní energií. Z těchto důvodů je považována za královnu mezi mnoha druhy jógy.

### PRO KOHO JE VHODNÁ

Pro každého, kdo chce probudit a ozdravit tělo, získat více energie a uklidnit mysl. Posiluje totiž nervovou soustavu a aktivuje hormonální systém. Hodí se i pro lidi, kteří chtějí řešit specifické zdravotní či psychické problémy. Ve světě se totiž s výbornými výsledky začíná využívat i v nemocnicích. „Odstraňuje energetické a emocionální bloky v těle, které jsou často příčinou zdravotních a psychických problémů, obnovuje snadné proudění energie

celým tělem, aktivuje a propojuje nervové dráhy. Z kundalini jógy vychází i hormonální jógová terapie, která výborně pomáhá ženám s hormonální nerovnováhou,“ vysvětluje lektorka Irena Šorfová. Zkrátka kundalini jógu může cvičit každý, i ten, který nikdy žádnou jógu necvičil.

### JAK VYPADÁ LEKCE

Pokud přijдете na lekci poprvé, je dobré oznámit to učiteli, aby vysvětlil vše potřebné. Jednotlivé lekce, které trvají

většinou 1 až 1,5 hodiny, mají podobnou strukturu, po úvodních mantrách proběhne dechová cvičení a zahřátí těla, po kterém následuje kriya, což je přesně daná sestava cvičení, jež má specifický účinek, například na podporu činnosti jater či ledvin, otevření čaker a rozproudění energie, zbavení se závislostí, posílení nervového systému apod. Pak následuje relaxace a po ní ještě krátká meditace, často spojená se zpěvem manter.

### JAK ČASTO CVIČIT

Jako u každé jógy je samozřejmě nejlepší praktikovat ji každý den, stačí dvacet minut, a hned ucítíte velký rozdíl. „Je skvělé přijít jednou týdně na lekci, ale trvalejší změny dosáhnete každodenním, i když krátkým cvičením, které nastartuje tělo a udržuje energetické dráhy průchodné. Poté, co studenti získají základní dovednosti, jim pomůžu vybrat kriyu nebo vytvořit krátkou sestavu vhodnou přímo pro ně.“

### JIŽ ŽÁDNÉ TAJEMSTVÍ

„Vzhledem k tomu, že byla až do konce šedesátých let předávána jen přímo z učitele na žáka, je stále spojována s jistým tajemstvím či obavami. Nejsou však třeba, energetické dráhy v těle jsou pravidelným cvičením postupně připravovány na větší průtok energie, takže celý proces zvyšování našeho potenciálu probíhá postupně. Cítíte se stále lépe a zvyšuje se vaše vitalita, energie. Nicméně je dobré praktikovat ji pod vedením zkušeného učitele. Není to typ jógy, kterou vyčtete z knih, je to o zkušenosti,“ vysvětluje Irena Šorfová.

### CO PŘINÁŠÍ PRAVIDELNÉ CVIČENÍ?

- uvolnění stresu a napětí
- posílení nervového systému
- aktivování hormonálního systému
- zvýšení flexibility páteře a kloubů
- posílí fyzickou kondici
- zlepší trávení
- zklidní myšlenky a emoce
- zlepší obranyschopnost organismu
- dodá vám energii a lepší náladu
- vhodné pro pokročilé i úplně začátečníky