

Jóga a ájurvéda – dóše a ásany

Ásany pre harmonizáciu **váta dóši** by mali pôsobiť príjemne hrejivo, stabilizujúco, upokojujúco a vyživujúco pre celý organizmus.

- ❖ Cvičte v **teplejšom prostredí**. Pocity chladu rušia **váta dóšu**.
- ❖ Postupujte **pomaly, ustáleným tempom**.
- ❖ Preciťujte **plynulé spočívanie** v každej ásane, ako aj **jemné prechody** medzi nimi.
- ❖ Zotrvanie v ásane na **kratšiu dobu**, ale opakovane **niekoľko krát**.
- ❖ Harmonizácii **váta dóši** prospievajú **rovnovážne polohy**.
- ❖ **Pozornosť** vychádza z centra vitálnych energií, **zo stredu brušnej oblasti**, na upokojenie.
- ❖ Vnímajte základňu každej ásany v záujme **o ustálenie pozornosti**.
- ❖ Keď ste **v pohybe** predstavujte si, že prebieha **ponorený v príjemne hreivej kvapaline**.
- ❖ Priebehom dýchania sa sústreďujte na **predlžovanie nádychu**.
- ❖ V postojoch udržiavajte povedomie **kvality zeme** (chodidlá a prsty na nohách).
- ❖ **Pohľad smeruje v horizonte**, prípadne o niečo nižšie.
- ❖ **Nepreťažujte sa**. Závažové polohy by mali viesť k posilneniu, ale nie k únave.
- ❖ Udržiavajte si príjemne **hrejivé rozpoloženie**.
- ❖ Súčasťou programu cvičenia by mala byť **predĺžená relaxácia**.
- ❖ Priebežne **spočívajte v prítomnosti!**

Ásany pre harmonizáciu **pitta dóši** by mali prospievať empatii a prijímaniu, v uvoľnenom nasadení. Ich účinky by mali byť stišujúce a chladivé.

- ❖ Cvičte v **príjemne chladivom** prostredí. Pre harmonizáciu **pitta dóši** je dobré vyhýbať sa prostrediu, ktoré môže viesť k prehriatiu.
- ❖ **Dobre sa bavte** na svojich ásanach (pozitívna nálada).
- ❖ Postupujte **s pocitom radosti, spokojnosti**. Tešte sa zo sprievodného pohybu.
- ❖ Harmonizácii **pitta dóši** prospievajú **torzné a úklonové polohy**.
- ❖ Doprajte si priebehom cvičenia pocit **vnútornej slobody a tvorivosti**. Vyhýbajte sa stereotypom, je vhodné **postup obmieňať**.
- ❖ Usmerňujte **pozornosť do precíťovania priestoru tela**, nie do myšlienok a predstáv.
- ❖ Zaťažujte sa umiernené, tak **na 75%**.
- ❖ **Pohľad smeruje nadol**, prípadne k horizontu. Môžete skúsiť so zatvorenými očami.
- ❖ Postupujte **bez posudzovania a kritizovania samých seba**.
- ❖ Pamätajte, **jóga nie je súťaž**.
- ❖ Priebehom dýchania sa sústreďujte na **vydychovanie** (uvoľňuje od hnevu, stresu).
- ❖ Uvedomujte si, ako sa **dýchanie sa premieta do zadných častí tela**.
- ❖ Užívajte si účinky **mierneho tempa** postupu cvičenia.
- ❖ Pamätajte, aj **menej môže znamenať viac!**

Ásany pre harmonizáciu **kapha dóši** by mali navodzovať pocit priestornosti, tonizovať, stimulovať hrejivosť a dojem vzostupnosti.

- ❖ Cvičte v príjemne **teplom prostredí**.
- ❖ Postupujte **vitálnym tempom** a s intenzitou.
- ❖ Sústreďte sa **na jemnosť pôsobenia ásany**, sprítomnenie v energetickom poli tela.
- ❖ Harmonizácii **kapha dóši** prospievajú **tonizujúce polohy**.
- ❖ **Dýchanie** má byť **intenzívne a prehĺbené** (tonizujúce).
- ❖ Medzi fázou nádychu a výdychu **ľahké pozastavenie dychu** (má tonizujúci účinok).
- ❖ Keď sa chystáte ásanu ukončiť, doprajte si ešte jeden **cyklus dychu navyše**.
- ❖ Priebehom cvičenia, pri zmenách polohy, otvárajte a **zdvíhajte hrud' aj paže**.
- ❖ **Pohľad smeruje nahor**, nad horizont očí.
- ❖ Ásany by mali byť **vykonávané s pocitom ľahkosti**.
- ❖ **Motivujte sa** a povzbudzujte v postupe.
- ❖ **Napredujte systematicky**, len s krátkymi pozastaveniami medzi ásanami.
- ❖ Sledujte **dôslednosť** v zaujatí ásany.
- ❖ Venujte pozornosť **správnej skladbe** postupu cvičenia.
- ❖ Vychutnajte si **záverečnú relaxáciu**.
- ❖ **Nebudte pohodlní a nedbanliví**, nevzdávajte sa!