

pro holky ze Západu

# jóga

Cesta  
do krajiny  
pánevního dna

cyklická  
hormonální  
orgánová

Šárka  
Simonidesová

# Jóga pro holky ze Západu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Šárka Simonidesová**  
**Jóga pro holky ze Západu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

Šárka Simonidesová

# jóga

pro holky  
ze Západu

# PŘEDMLUVA

Milá čtenářko,

v této knize jsem si dovolila shrnout poznatky nasbírané pro sebe a pro nás ženy na cestě poznání s mou věrnou přítelkyní jógou. Chci ale hned na úvod říct, že každá jsme jedinečná, každá z nás v různých obdobích života a podle stavu svého těla i myslí potřebuje něco trošinku jiného.

Ber tedy knihu jako doporučení a kalendář, ve kterém se seznámíš se svou cykličností i s cykličností přírody ovlivňující ženství. Kalendář, který tě provede nejprve obdobím dětství do příchodu první periody. Pak ti pomůže zmapovat období panny, milenky, matky, manželky, partnerky, a samozřejmě nevynechá ani období kolem menopauzy a po ní. Pomůže ti prohlédnout si všechny ty role, které na sebe my ženy bereme ve chvíli, kdy se narodíme, uvědomit si, jak se v nich vlastně cítíš zabydlená. A především ti může ukázat, jak jimi funkčně projít nejen na fyzické úrovni – třeba s pomocí jógy, hormonální jógy nebo meditačních technik.

Bud' zvědavá a pokus se najít to, co bude vyhovovat v první řadě tobě. Ber zřetel nejen na své momentální rozpoložení, ale hlavně na své životní a měsíční cykly, ale i na cykly přírody a Měsíce. Vše má svůj důvod a vše je součástí celku. Dovol si plout životem jako ryba, která se nechá s důvěrou nést proudem, ale když jí nutková touha či intuice zavelí, dokáže

se vydat i proti němu. (Není to totéž, jako když „jen mrtvé ryby plavou s proudem.“) Jakmile se naladíš na tyto cykly a splyneš s nimi, dovolíš si být taková i maková, a přijmeš, že přesně taková máš být. Splyneš se sebou a snad i se svým smyslem života.

Věz, že sebe sama můžeš uzdravit díky těm nejlepším léčitelům, mistrům. Jsou jimi tvůj dech, tvoje myšlenka a tvoje vůle. V józe a dalších východních učeních můžeš nalézt návody, které mohou být tvou cestou k uzdravení těla i mysli. Techniky jako dech a cvičení jsou velmi účinné, neboť pročišťují a protahují tělo, současně masírují a prokrvují nejen ženské orgány. Dodávají tělu tolik potřebnou energii a kyslík pro samotné bytí, které kvůli uspěchanému a stresem nabitému životnímu stylu tolik zanedbáváme.

A tak právě na stránkách této knihy se můžeš potkat s přítelkyní jógou, která se ti může stát průvodkyní po celý zbytek života, ale hlavně můžeš navázat kontakt s tou nejlepší přítelkyní, která je s tebou od počátku tvého bytí až do jeho konce – sama se sebou.

Přeji ti, ať zde najdeš odpovědi, které tolik hledáš. Protože věř, že tyto odpovědi máš jen a jen v sobě. A třeba brzy na viděnou.

*Šárka Simonidesová*

*lektorka svého života a certifikovaná  
lektorka nejen hormonální jógy*





# ÚVOD DO SVĚTA ŽENSKÉ JÓGY

DO JÓGY, JAK JI VNÍMÁM JÁ





# jóga...

pro každou z nás může znamenat něco trochu jiného a každé z nás může přinášet něco odlišného – podle momentálních potřeb, životního období a nastavení...

Jelikož se praxi jógy věnuji léta a mými kurzy prošlo již přes 6000 žen, rozhodla jsem se vytvořit publikaci pro nás ženy, které se péčí o sebe chtějí zabývat, a mnohdy úplně nevědí, jak na to. Na základě vlastních zkušeností i zkušeností svých klientek si s pokorou dovoluji sepsat své poznatky z východních učení, které se mohou pro nás moderní ženy („holky ze Západu“) stát návodem, jak se začít zabývat jógou a využívat ji.

Pro mě je jóga každodenní péče o sebe, pravidelné „dostaveníčko“ se sebou, tedy s někým, kdo mi za to v životě opravdu stojí, a s nímž chci žít v harmonii, koho chci pochopit a respektovat ve všech podobách. Jóga je pro mě průvodkyní na cestě sebepoznání a přijetí sebe samé právě takové, jaká opravdu jsem. Je mou věrnou asistentkou, která mi pomáhá prožívat život ve skutečné rovnováze.

Přála bych si, abyste samy v sobě skrze jógu našly odvahu, sílu a pocit bezpečí, protože přesně to dodala jóga i mně. Stále myslíte na to, že vaší nejlepší a vzácnou přítelkyní jste si jen vy samy. Právě tahle přítelkyně je někdo, o koho se můžete opřít a bezmezně jí důvěřovat. Někdo, kdo vám naslouchá, zná vás nejlíp, kdo stojí po vašem boku 24 hodin 7 dní v týdnu 365 dnů v roce – v každé situaci.

Díky svým klientkám dokážu trochu odhadnout, co ženy v dnešní době potřebují, co jim schází. Nejsme „v tom“ zcela samy, máme velmi často obdobné potřeby, zkušenosti, bolístky i radosti, jen jednotlivé situace se v našich příbězích poněkud liší. Nicméně každé z nás prospěje věnovat si čas a zkusit, co je pro nás dobré a co nikoli, prohlubovat své znalosti o sobě a na základě osobní zkušenosti volit vhodnou cestu ke svému středu, cíli, záměru. Ať už to bude cesta ke spokojenosti, štěstí, ukotvení se v sobě, či jen práce na tom získat bez výčitek pravidelné chvílky pro sebe. Cokoli se počítá.

Jóga může být jízdou na dobrodružný poznávací zájezd po galaxii vašeho těla, života. Jízdou na zábavný výlet po krajině těla ve všech rovinách bytí: fyzické, emoční a energetické. Jóga může být návodem, s jehož pomocí se v sobě zorientujete a objevíte poklady, které ve vás jsou a ze kterých budete moci čerpat během všedních dní.

Díky hormonální (ženské) józe se seznámíte mimo jiné s rolí pánevního dna a pohlavních orgánů v našem životě a dozvíte se, jak se na sebe v tomto směru naladit a získané poznatky využít ve svůj prospěch. Možná při tom najdete mnohé odpovědi na otázky, které si nejspíš v této uspěchané a chaotické době už delší dobu kladete.



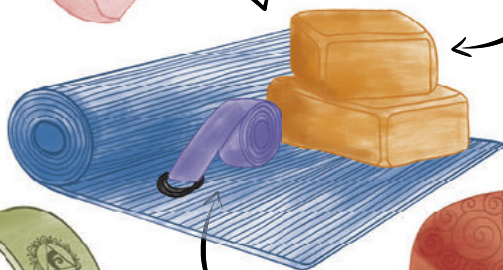
Tak jako každému chutná jiné víno, tak i různé techniky, cvičení, způsoby práce na sobě budou jedné vyhovovat a druhé ne. Jóga a její učení může být jednou z cest ke zkvalitnění života. Je ale velmi důležité používat „selský rozum“, svou vlastní logiku, intuici. Je dobré si uvědomit, jak vnímáme vše, co se kolem nás a v nás odehrává, a jak na to reagujeme. Některé jsme spíše pragmatičtější, jiné jsme založené více emočně a další zase intuitivně. A tak to má být, je ale potřeba znát se a na základě těchto znalostí k sobě přistupovat, v souladu s nimi se sebou jednat.

## Doporučené pomůcky

**pohodlné a hezké oblečení**  
(buď královnou kdykoli a kdekoli)



**podložka na jógu**  
(dostatečně měkká, neklouzavá  
a samosebou hezká)



**blok na jógu**  
(někdy je potřeba se o něco opřít)



**popruh na jógu**  
(pokud máte nohy jako modelka,  
tak vám tato pomůcka prodlouží ruce)



**kruh na jógu**



**meditační podsedák**  
(pokud si ho nemůžete pořídít,  
deka na meditaci jej zastoupí)



**deka na meditaci**  
(ideální pomůcka pro uvolnění v relaxaci)

## PRVNÍ KROK

...rozhodni se, kudy a kam...



• 12 •

## uvědom si:

Každé ráno, když se probudíme, máme (každá bytost na tomto světě!) nádherných 24 hodin a je na nás, jak s nimi

naložíme. V první řadě bychom měly stát na své straně, nikoli na straně těch druhých. Stát samy sobě po boku. Možná nás vychovali tak, že jsou jiné hodnoty, že bychom tu měly být hlavně pro přátele, rodinu, stát, prostě pro druhé. Aby nás měl někdo rád, musíme být takové nebo makové. Být nejlepší přítelkyně, manželky, matky, babičky. Ale jsme takové i pro sebe? Jsme tou nejlepší přítelkyní i samy sobě? Cítíme se milované? Pečujeme o sebe jako o druhé? Ruku na srdce, pokud by to tak bylo, pravděpodobně nedržíš tuto knihu a nečteš tyto řádky a netoužíš se dozvědět něco nového. O józe, o sobě samé, o své životní roli ženy.

Na začátku cesty je důležité vytvořit si záměr, cíl, ke kterému se vydáváme. Zkus se zamyslet, co je pro tebe v životě opravdu důležité? Proč? Možná to bude něco jiného pro tuto chvíli, tento den, měsíc, rok?

Pocit bezpečí, láska, čas pro sebe? Nebo právě teď možná jen klid na čtení těchto řádků?

Cokoli, co tě napadne, si zapiš jako svůj záměr, cíl!

Jakmile máš svůj cíl, můžeš se vydat na vzrušující cestu k jeho dosažení. Jakmile máš cíl, víš, kam směřovat, ví to i každá buňka ve tvém těle a cesta k cíli se bude během čtení této knihy a naslouchání sama sobě postupně ukazovat sama. Veškeré potřebné vybavení na svou cestu již vlastníš.

Hlavní pravidlo pro tuto cestu k zvolenému cíli je jedno:

*Naslouchej sobě, jako bys naslouchala slovům někoho, komu bezmezně důvěřuješ a na jehož názoru ti záleží. Chovej se k sobě tak, jako bys byla tím, koho bezmezně miluješ. Bud' otevřená, bez očekávání, a hlavně bud' k sobě laskavá a po celou cestu respektuj momentální možnosti svého těla i mysli. Naslouchej svým potřebám a respektuj je. Na prvním místě jsi ty!*

A měj na paměti, že to ty sama jsi si tou nejlepší přítelkyní, tou nejkrásnější jedinečnou bytostí, tou, která je s tebou od počátku a bude s tebou až do konce. Jsi si tou, která tě zná nejlépe, na kterou se vždy můžeš spolehnout, která ti vždy stojí po boku. Možná máš mnoho tváří, které jsi po cestě životem zaregistrovala, ale jsi stále touž osobou, byla jsi při všech radostných i bolestných událostech svého života. A odpovídi na své otázky hleděj právě ve svých otázkách!

Jóga a její učení ti budou nápomocny při znovuobjevení a prohloubení tohoto vztahu k sobě. Stanou se součástí této cesty.

*A věz, že vše, co tě čeká, je poznávací hra na všech úrovních, vědomá hra s tělem i myslí. Pak můžeš být jako Alenka v říši divů, kde je vše možné. Stačí si to dovolit a dodržet výše uvedené pravidlo. Výhrou, která tě čeká, je nadhled a pocit bezpečí (který často hledáme a nenacházíme venku), pochopení sebe a tím i okolního dění.*



# O JÓZE JAKO TAKOVÉ:



ZAPNI NAVIGACI

Na tomto místě bych ráda uvedla některé informace o historii jógy a jejím učení.

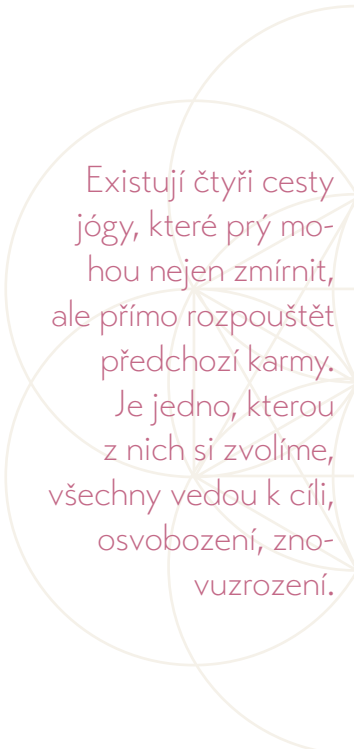
Nicméně, milá čtenářko, pokud již tyto informace máš v povědomí, nebo tě láká v první řadě samotná praxe a osobní poznání (tak jako mě na počátku mé praxe jógy), myslím, že si můžeš dovolit některé řádky přeskočit a posléze se k nim podle svých potřeb vracet. ☺ Platí ovšem, že tyto informace nejsou méně důležité než samotná praxe.

Filozofie jógy se za poslední století natolik rozšířila do západních zemí a její učení a benefity jsou léty tak prověřené, její techniky natolik přínosné a osvědčené, že by byla škoda jich nevyužít ku prospěchu nás žen. Jóga přitom byla původně převážně záležitostí mužů a byla praktikována v meditačních sedech. Tedy ne tak, jak ji známe dnes – jako soubor velkého množství ásan. Ty byly vytvořeny až následně pro očistu těla i ducha. Učení jógy se předávalo z mistra na žáka a postupně tak vzniklo několik větví, které se šířením vyvinuly v několik druhů, stylů, s nimiž se setkáváme dodnes.

Smysl a cíle jógy jsou poprvé zmíněny ve védské literatuře zapisované bráhmany (kněžskými, tedy opět muži). Tyto spisy jsou datovány do období před Kristem a tvoří kulturní dědictví iránských a indických Árijů. Jsou to v podstatě dochované mystické a náboženské myšlenky. V každém případě je cílem osvícení, osvobození (mókša) od koloběhu životů a tzv. samsáry, která se řídí dle karmického zákona (zákonu kauzality). Ten zjednodušeně říká, že naše současná situace, náš život, je pouze důsledkem našich skutků z minulosti nebo z předchozích životů. Tedy „co zaseješ, to sklídíš“. Osud je dle karmického zákona určen našim předchozím jednáním, naší karmou. **Pokud toto pochopíme, přestaneme hledat viníka toho, co se nám děje, a vezmeme zodpovědnost do vlastních rukou.** Pokud je karma čistá, přichází pochopení života a jeho naplnění. Zažíváme poznání a plně vnímáme pravdu. (Dokud si však lidé budou myslet, že cestou pokroku je materiální štěstí, nebudou usilovat o to, aby proměnili v první řadě sami sebe.)

Pro mě osobně tento zákon představuje v první řadě „zákon svědomí“.





Existují čtyři cesty jógy, které prý mohou nejen zmírnit, ale přímo rozpouštět předchozí karma.

Je jedno, kterou z nich si zvolíme, všechny vedou k cíli, osvobození, znovuzrození.

## 1. KARMAJÓGA

karma = činnost, je cestou jógy, která se řídí zákonem kauzality

## 2. BHAKTIJÓGA

oddaná láska k Bohu a jeho dílu

## 3. RÁDŽAJÓGA

osmistupňová cesta (podrobněji níže)

## 4. DŽŇÁNAJÓGA

cesta poznání, cvičení zkušenosti

Většina západního světa jógu stále vnímá spíše jako soubor fyzického cvičení ásan, dechových, meditačních a jiných technik, které při pravidelné praxi prokazatelně zlepšují kvalitu života. Vzhledem k tomu, jak jsou nastaveny hodnoty dnešní hektické západní civilizace, jak jsme zahlceni informacemi a jak jednostranný postoj k životu míváme, je ale třeba se zaměřit nejen na fyzickou, ale i na duševní a energetickou hygienu. K tomu jsem do této knihy vybrala „nástroje“ z učení jógy, které nám budou nápomocny a už se velmi dobře osvědčily nejen mně, ale i jiným.

# RÁDŽAJÓGA



Slovo jóga pochází ze sanskrtu, ze slova „jug“. Doslova znamená „jho“, což odkazuje na sebevládu, disciplínu. Slovo „rátža“ pak znamená „král“, král, který jedná sebejistě, samostatně a s důvěrou nejen v sebe. Stejně jako král je i královna či císařovna samostatná, silná, sebevědomá a nezávislá. Je hlavně královnou svého života ve své zemi, v chrámu zvaném tělo, a je si toho vědoma.

Rádžajóga je cesta sebekázně a cvičení. Jogín nebo jogínka by měli nastoupit dlouhou namáhavou cestu, chtějí-li na jejím konci dosáhnout osvobození, již zmiňované mókši. Ze systému rádžajógy, osmistupňové královské cesty, kterou již před mnoha staletími popsal mudrc Pataňdžali, vychází převážná většina učení jógy na Západě.

Z osmi stupňů rádžajógy tedy budeme vycházet i my. (Často bývá také nazývána aštanga jógou – osmidílnou stezkou.) Osobně tento staletími prověřený systém považuji za jednu z nejucelenějších cest, jak dosáhnout duchovní jednoty. Pokud ale sama objevíš jinou cestu, je to v pořádku. Jóga je jen jedna, je cestou k poznání, prožitku samotného bytí a rovnováhy, harmonii a splynutí s celkem, a cesty k tomuto cíli mohou být různé. Je jen na tobě, kterou zvolíš.

Osm důmyslně a systematicky sestavených stupňů rádžajógy vede k postupnému získávání vnitřního klidu, čistoty a sebekontroly a my je využijeme s ohledem na naše ženství a přirozené cykly.

## RÁDŽAJÓGA

<b>I. Jama</b>	sebeovládání
<b>II. Nijama</b>	kázeň, disciplína
<b>III. Ásana</b>	tělesná cvičení
<b>IV. Pránájáma</b>	vědomá práce s dechem a energií
<b>V. Prátjáhára</b>	stažení smyslů dovnitř
<b>VI. Dhárana</b>	koncentrace
<b>VII. Dhjána</b>	meditace
<b>VIII. Samádhi</b>	dokonalé uskutečnění, jednota těla i ducha



Pro nás těchto osm stupňů může být systematickou cestou nejen k sebekontrolě a poznání, ale současně i k nalezení vnitřního klidu, čistoty těla i mysli.

## HATHAJÓGA

V naší praxi nám budou dostačovat hlavně první čtyři stupně, které bývají často označovány jako **hathajóga**. Ono „hatha“ v názvu **hathajóga** je složeninou dvou slov – „ham“ (slunce) a „tham“ (měsíc). „Ham“ je v přeneseném smyslu označením mužského, aktivního, ohnivě tvořivého principu. „Tham“ zase označuje princip ženský, pasivní, chladivý, klidný. Je to jako jin a jang, zjednodušeně harmonie, rovnováha a polarita.

Ony první čtyři stupně využívají tělo jako nástroj k vnitřnímu bádání a pomáhají očistit tělo i mysl. K této očistě nám slouží hlavně III. a IV. stupeň rážajógy, tedy **ásana a pránájáma**, souhrn konkrétních fyzických, dechových a očistných technik. Hathajóga využívá pohybu k nastolení vnitřního klidu, ať už se jedná o fyzickou, emoční, či energetickou rovinu.

První dva stupně osmidílné stezky jsou spíše něco jako „desatero přikázání“. Jedná se o souhrn zákazů a příkazů nebo měkčeji řečeno principů, doporučení.

Pokud by se každý z nás pokusil řídit principy prvních dvou stupňů jama a nijama a k tomu věnoval náležitou pozornost svému tělu s pomocí ásan a vědomého dechu, tedy pránájámy, necítili bychom se všichni mnohem spokojenější, stabilnější a v bezpečí?! Já myslím, že ano.

Pečlivě si vše o prvních čtyřech stupních přečtěte a dopřejte si chvílku k zamyšlení nad nimi.

*Než přistoupíme k podrobnějšímu popisu, bude dobré si shrnout jisté zásady pro praxi těchto stupňů jógy:*

## Zásady a doporučení při praxi jógy

*nebud' překvapená, že některé ze zásad se netýkají pouze fyzické úrovně, praxe jógy v sobě zahrnuje nejen praxi fyzickou, ale i mentální a energetickou ☺*



Vždy respektuj momentální možnosti svého těla. Méně je mnohdy více a věz, že při jakékoli práci na sobě to platí dvojnásob.



Neokrádej se o čas, který patří jen tobě. Zde buď disciplinovaná a věz, že je to nejlepší investice, kterou do sebe můžeš vložit. (Vzpomeň si vždy na někoho, na kom ti záleží. Co bys mu ze srdce přála, jak by sis přála, aby se dotýčný cítil? Tak přesně tak nahlížej na sebe!)



Pokus se mít kolem sebe dostatek prostoru na všechny strany, tak, aby tě nic neomezovalo.



Buď objektivní, pravdivá a nikam nespěchej. Cvič jen tak, jak ti síly stačí, a to nejen na fyzické úrovni. Někdy jsi i mentálně unavená či vyčerpaná, bez energie. Zvol tedy jednodušší variantu čehokoli, čím se chystáš zabývat. Ale zabývej se! Dovol si ten komfort, věnuj si plnou pozornost a obdaruj se: relaxací, četbou dobré knihy, nebo i pomalou, vědomou praxí jógy.



Praxi se snaž provádět vždy v čisté, dobře vyvětrané místnosti, v čistém, příjemném a volném oblečení. Pokud ti to možnosti dovolí, ideální je vytvořit si svůj prostor, místo, kde budeš pravidelně praktikovat, nebo místo, kde můžeš sama se sebou spočinout. Na začátku si můžeš vytvořit svůj rituál, zapálit svíčku, dát čerstvé květiny na oltář, umístit fotografii, sošku a podobně.



Neprováděj žádnou praxi s plným žaludkem, střevy či močovým měchýřem.



Bud' spokojená s tím, co máš, vděčná za své tělo, takové, jaké je. Jiné už nedostaneš a věř, že dělá, co se dá, aby ti dobře sloužilo. Jen přijmi jeho momentální možnosti, tak jak je dokážeš přijmout u nejlepší přítelkyně nebo u dětí. Vždy tělu poděkuj za to, jak ti dobře slouží, právě dle svých momentálních možností. Chovej k sobě k úctu a respekt, a to minimálně takový, jaký vyžaduješ od okolí.



Dodržuj pravidelnost. Vytyč si každý den čas jen a jen pro sebe a bud' neústupná!

Má rada zní: Prokrastinuj v jiných oblastech. Raději odsuň cokoli jiného. Uvědom si, že na prvním místě jsi ty. Neznamená to, že jsi proti druhým, ale stůj zkrátka hlavně sama při sobě. Pokud jsi vyčerpaná, unavená, neukotvená v sobě, jak asi můžeš působit navenek? Jak může vypadat odevzdaná práce, pokud ji děláš na pokraji sil? Nauč se čerpat energii tím, že věnuješ každý den nějaký čas jen a jen sobě. Je jen na tobě, kolik času to bude (10 minut nebo hodina?) a jakou formou se odměníš (cvičení, meditace, čtení knihy, poslech hudby, vana). Ale bud' neústupná. Časem i okolí pochopí, že je to pro ně výhodné. To ty držíš otěže a je jen na tobě, jak moc a jak dlouho toužíš cítit se spokojená a zabydlená ve svém těle a v souladu se společností a místem, kde žiješ.