

T O M Á Š S T R N A D

# PARTNERSKÁ JÓGA

*Společně  
do výšin!*



 P R E S S

# Partnerská jóga

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Tomáš Strnad**  
**Partnerská jóga – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

TOMÁŠ STRNAD

PARTNERSKÁ JÓGA  
*Společně do výšin*

 P R E S S

# OBSAH

Než začnete...	9
Bezpečnost a správný přístup ke cvičení	11
Příprava	12
Cvičení akro jógy	12
Úchopy v akro józe	17
Uložení rukou	18
Uložení chodidel	25
Začínáme s akro jógou	35
Komunikace	37
Verbální / slovní	38
Neverbální	38
Dotyková	39
Protahování a rozehrátí	41
Zády k sobě	42
Obličeji k sobě	45
Ve stoji	51
Posilování – level I	53
Green Guru – ranní smoothie	61
Špenátové poselství	63
První úroveň partnerské jógy	65
Pozice ptáka	66
Pozice luku	70
Pozice židle	72
Akroflow	74
Pozice trůnu	76
Pozice spadlého listu	80
Uvolnění a masáž	84
Pozice velryby	88
Flow I	94
Relaxace a masáže I	97
Posilování – level II	103
Stojné pozice	112
Druhá úroveň partnerské jógy	121
Tvary	124

Přechody	127
Flow II	138
Relaxace a masáže II	141
Posilování – level III	147
Summer rolls – letní závitky	156
Přechody	158
Pračky – smyčky	162
Relaxace a masáže III	169
Jin a jang	170
Pozice kočky a krávy	171
Fenyklový salát	173
Pozice pro tři	174
Pozice pro skupinky	178
<b>Závěr</b>	<b>184</b>



Vítejte v knize Společně do výšin, kterou jsem vytvořil během náročných časů, kdy jsem se cítil ztracen a potřeboval jsem najít oporu a radost. To byl důvod, proč tato kniha vznikla - znovu nastolit rovnováhu, propojení s blízkými lidmi, probudit radost a nekonečný úsměv skrze akro jógu. Akro jóga je hrou a spojením s partnerem nebo přáteli skrze pozice a flow, jež společnou silou a úsilím dosáhnete. Společná praxe vás přesune do přítomného okamžiku, do kterého se v této zrychlené době nemůžeme jednoduše přenést. Vybudujeme novou důvěru a respekt mezi námi, naučíme se komunikovat a naslouchat druhým. To všechno mi právě akro jóga přinesla do mého života a rád bych to předal i vám.

Jmenuji se Tomáš Strnad, jsem lektorem jógy, akro jógy a velký snílek, který si plní své sny a přání. Jedním z těchto snů byla touha po změně a cestování. Ano, tento sen jsem si splnil v roce 2013, když jsem za sebou zanechal svůj starý život a vydal se do neznáma na opačnou stranu planety, na Nový Zéland. Nový začátek a možnosti mi otevřely oči. Zkoušel jsem věci, o kterých jsem v minulosti ani neslyšel. Po prvním roce cestování po Novém Zélandu jsem se ocitl na veřejné lekci jógy, kam jsem se vydal s kamarádkou, byla to lekce vinyasa jógy s kanadským lektorem. Pocity, které se ve mně během lekce probudily, se nedají slovy popsat, ale byla to láska na první pohled, věděl jsem, že jóga a propojení sám se sebou je to, co mi v životě chybělo a bez čehož nemůžu žít. Plně jsem se opřel do pravidelné praxe, zkoumal jsem, co všechno mé tělo dokáže, učil se od druhých a vzdělával se ve všech různých směrech. Díky tomu jsem začal praktikovat svou vlastní jógovou praxi v Hagley parku, který ležel nedaleko od místa, kde jsem žil.

Jednoho dne jsem si sbalil podložku, čapnul longboard, což byl můj oblíbený dopravní prostředek, a vyrazil po práci do parku za praxí a poznáním. Během jízdy jsem zahlédl skupinku lidí, jógínů a slacklinistů. Nedalo mi to a vydal jsem se za nimi. Zde jsem se seznámil s Mairou, lektorkou jógy z Argentiny, která se nedávno přestěhovala do stejného města, do Christchurch. Dali jsme se do řeči, během které se zmínila o akro józe, akrobatické józe, která se provádí ve dvou a více lidech. Připadlo mi to velmi zajímavé a musel jsem to vyzkoušet. Tady to všechno začalo! S každým dalším setkáním jsem se zlepšoval a posouval dál a dál. Přizval jsem k nám kamarády a ti zase jejich kamarády, které jsme společně s Mairou pravidelně postupně zasvětili do akro jógy. Vytvořili jsme komunitu lidí a přátel, kteří milují život, poznání a radost.

O pár let později nadešel čas návratu domů do Čech a odloučení od všeho, co jsem za čtyři roky na Novém Zélandu prožil. Byl to konec a zároveň začátek nové kapitoly. Rozhodl jsem se věnovat plně výuce jógy, díky které jsem se dostal až na tyto stránky.

Kniha je věnována všem, kteří touží po změně a nalezení nových možností v životě, ve vztahu s partnerem a sám se sebou.







NEŽ ZAČNETE...





# BEZPEČNOST A SPRÁVNÝ PŘÍSTUP KE CVIČENÍ

Než začnete, je důležité, abyste se seznámili s následujícími doporučeními, abyste akro jógu mohli praktikovat bezpečně a vychutnali si tak maximální zážitek v této krásné aktivitě.



# PŘÍPRAVA

- Vyberte prostor, ve kterém máte kolem sebe dostatek místa do všech stran a zároveň máte pod sebou pevný stabilní podklad.
- Zvolte správné oblečení, které nebude omezovat pohyb a nezamezí spojení mezi letcem a základnou.
- Odložte si všechny šperky a doplňky.
- Nenanášejte si před praxí krém či olej na ruce, chodidla a další části těla, na nichž dochází ke kontaktu s partnerem.
- Stáhněte si vlasy do pevného culíku/drdolu.
- Nepraktikujte cvičení se žvýkačkou, bonbóny a jídlem v ústech.
- Pokud nejste blízkými osobami, které se dobře znají, seznámte se se svým akro partnerem a vzájemně se obeznámte s případnými zraněními či omezeními.
- Protáhněte se a rozehřejte před každým cvičením.

# CVIČENÍ AKRO JÓGY

- Dbejte vždy na bezpečnost.
- Nevcházejte hned do pokročilých pozic. Nejprve si společně projděte základní pozice, seznámte se s váhou a mobilitou partnera.
- Pokud je to možné, vždy praktikujte s třetí osobou – pro větší bezpečnost a lepší navádění do pozic.
- Společně se seznámte s nadcházející pozicí/flow, projděte vše krůček po krůčku.
- Komunikujte mezi sebou během praktikování akro jógy.
- Užijte si vše s nadšením a pokorou.
- Po skončení lekce se protáhněte.





# Tři role akro jógy

V akro józe se budeme setkávat s pojmy/rolemi základny, letce a pozorovatele. Každý z nich tvoří nedílnou součást cvičení akro jógy a jeden bez druhého nemůže fungovat.

## Základ – báze – base

Základ u většiny cviků leží zády na zemi a zaručuje pevnost a oporu, nejen fyzickou, ale i psychickou. Pro základ je důležité pochopit skládání kostí na sebe a rozpoložení váhy, která prochází skrz napnuté paže a nohy do země.

## Letec – flyer

Bývá po celou dobu vzhůru v oblacích, proto potřebuje v sobě najít odvahu, sílu středu těla a důvěru v základ.

## Pozorovatel – spotter

Pozorovatel zaručuje bezpečnost a je vždy připraven zasáhnout. Slouží zároveň jako rádce a navigátor během přechodů mezi pozicemi.



Úchop s partnerem tvoří nedílnou součást akro jógy. Pomocí následujících druhů úchopů dokážeme zamezit zraněním a upevníme pouto mezi sebou. V průběhu knihy se k těmto úchopům budeme vracet. Věřím v to, že si je každý z nás osvojí a přirozeně je bude využívat ve všech pozicích a flows. Pamatujte si, že každý z nás má jiný typ těla, a proto vše přizpůsobte tomu, abyste docílili pohodlí a bezpečí. Principem každého uložení je vytvořit rovinu, díky které dokážeme nanést kosti a klouby na sebe, a zajistit tím větší sílu a pevnost.





# ÚCHOPY V AKRO JÓZE



# ULOŽENÍ RUKOU

## *Hand placement*

### Ruka v ruce, hand to hand

Pozice ruky pro základnu začíná symbolizováním „OK“ s palcem mimo pěst, kterou následně otevře. U letce jsou prsty směřované vpřed. Dlaně spojíme a uzavřeme.

**Pozice:** pták, luk, tygr, boční hvězda.



## Ruka v ruce obráceně, reverse hand to hand

Dlaně ukládáme proti sobě, ukazováček nebo ukazováček a prostředníček směřuje na předloktí partnera a zbylé prsty objímají paži. Dále v této variantě uložení umožňuje změnu naklonění partnera. Základní s mírným úhlem 30–45 stupňů, kolmo a na plocho.

**Pozice:** opačný pták, stoj na ramenou, netopýr, stoj na rukou.

