

YOGA MATT

# JÓGA

PRO

# NEOHEBNÉ

# MUŽE



 CPRESS

# Jóga pro neohebné muže

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Yoga Matt**  
**Jóga pro neohebné muže – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

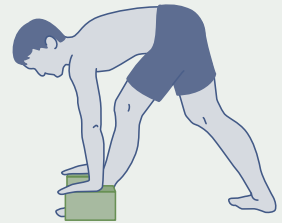
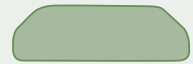
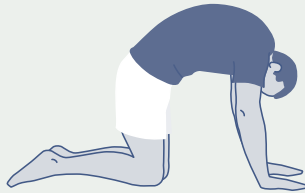
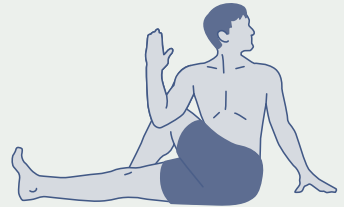
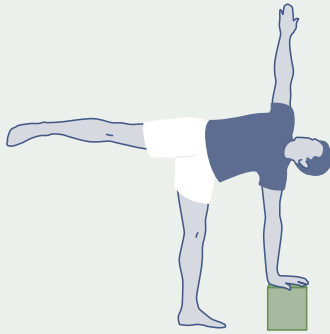
YOGA MATT

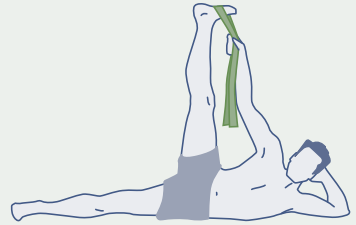
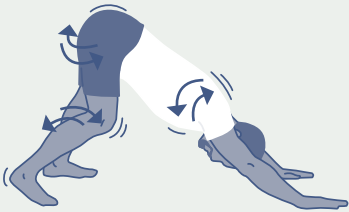
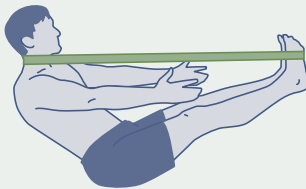
**JÓGA**  
**PRO**  
**NEOHEBNÉ**  
**MUŽE**

 **PRESS**

# Obsah

Předmluva	9
Několik slov Yogy Matta	10
Jak pracovat s touto knihou	14
Dějiny jógy	16
<b>Mužná sestava trénink č. 1</b>	<b>18</b>
<b>Mužná sestava trénink č. 2</b>	<b>58</b>
<b>Mužná sestava trénink č. 3</b>	<b>92</b>
<b>Konečné rolování Yogy Matta</b>	<b>124</b>
<b>Jógové sestavy dle konkrétních sportů</b>	<b>126</b>
Běh	128
Jízda na kole	129
Plavání	130
Basketbal	131
Baseball a softball	132
Golf	133
<b>Glosář</b>	<b>134</b>
<b>O autorech</b>	<b>137</b>
<b>Poděkování</b>	<b>138</b>
<b>Přehled ásan a cviků</b>	<b>139</b>









# Předmluva

Starého Yogu Matta jsem znal ještě předtím, než se stal Yogou Mattem. Byl to prostě Roy, vtipný chlápek se skvělým nápadem na lekce jógy pro muže.

Józe jsem se začal věnovat před více než dvaceti lety a na každé hodině, které jsem se zúčastnil, nebo kterou jsem vedl, bylo víc žen než mužů. Nikdy nebylo snadné přilákat do studia víc mužů, což znamená, že polovina populace přichází o vše, čím nám jóga může po tělesné, duševní i emoční stránce prospět. Věděl jsem, že Royův nápad na lekce jógy jen pro muže zaplní prázdné místo.

Naštěstí jsme už v našem studiu měli dokonalého lektora Jerryho Sinclaira. Jerry coby cvičitel jógy, sportovec a instruktor z vlastní zkušenosti ví, jak tradiční jógové pozice pozměnit tak, aby je zvládli i ti nejméně ohební z nás,

díky čemuž je jóga dostupná pro všechny, tedy i pro muže.

Tato kniha přináší zábavný a přátelský pohled na jógu, ovšem nenechte se tím lehkým tónem zmást. Všechny postupy jsou podrobně a přesně popsány. Yoga Matt nebo Roy, či jak si říká, není jen komik, je také dobrý spisovatel, což v kombinaci s geniálně upravenými pozicemi dělá z této knihy ideální návod pro muže, nebo kohokoliv, kdo by rád začal s jógou, ale na veřejné lekce v jógovém studiu se ještě necítí.

Doufám, že Jóga pro neohebné muže je počátkem vaší celoživotní cesty s jógou plné ohebnosti, zábavy, smíchu, klidu a růstu.

## **Jenn Russoová**

Spolumajitelka studia Yoga on Center v Healdsburgu a Cloverdale v Kalifornii

# Několik slov Yogy Matta

10

Když se ve městě otevřelo nové jógové studio Yoga on Center, přihodilo se něco zvláštního. Hlavně to, že jsem začal cvičit jógu. Možná si říkáte, že někdo, kdo se jmenuje Jóga, bude tohle prastaré umění dobře znát. Hele, je to jen jméno. Jinak jsem stejně neohebný jako vy ostatní. Tohle je příběh, jak se z jednoho neohebného muže stal mnohem ohebnější, a tento příběh může být i váš.

Párkrát už mě napadlo, že bych možná mohl cvičit jógu. Jsem sportovec a náruživý cyklista. Ale přesto, po všech těch ujetých kilometrech, bych se nikdy nenazval hbitým. Kdyby se po mně chtělo, abych se předklonil a dotknul se prstů na nohou, byl bych raději, aby poblíž stála sanitka. Představa, že jsem ohebnější, byla samozřejmě lákavá, ovšem myšlenka na to, jak cvičím jógu před ženami, už tolik ne. Je mi líto, mám svoji hrdost. Na hodině jógy, o jaké jsem snil, byli jen muži. Taková ta hodina pro všechny ztuhlé bývalé jóga-fobiky, co se hluboce stydí.

K mému překvapení ve studiu Yoga on Center souhlasili. A pak se stalo ještě něco překvapivého. Tyto lekce byly okamžitě vyprodané. Přidaly se další a opět se vyprodaly. To samé v ostatních studiích Yoga on Center. Zdálo se, že existuje docela velká, ovšem skrytá část mužské populace, která se o toto prastaré cvičení zajímá – pokud jsou lekce organizované výhradně pro neohebné muže.

Každé úterý a čtvrtek si zástupy statečných mužů navléknou cvičební úbory na jógu a nahrnou se do našeho studia. No, abych byl upřímný, nikdo z nich doopravdy nemá cvičební úbor na jógu. Zpravidla to jsou kraťasy a tričko. Je to místnost plná chlapů, kteří vypadají, že si odskočili do obchodu pro mléko. Jeden zelenáč vedle druhého. Blaženě nevědomí k pojmům, jako je pes hlavou dolů, což by klidně mohlo odkazovat na psa v depresi, co potřebuje povzbudit nějakým stimulantem. Zranění hojná. Vyskakující česky, křivá záda, celá

paleta sportovních strašáků. Tělu se moc nechce, ale duše jásí.

Naším neohroženým učitelem je Jerry, sedmdesátiletý sportovec s ohromným knírem a shovívavým postojem trenéra wrestlingu. Před mnoha lety mu lékaři oznámili, že po zbytek života bude muset chodit o holi. Jerry si místo toho zvolil jógu. Nejenže s chůzí nemá nejmenší problém, ale dokonce se umí stočit do těch nejbizarnějších poloh.

Jerry nás na našich hodinách jemně vede a povzbuzuje. Vždycky ukáže nějakou pozici a každý se podle svých schopností pokusí ho napodobit. Jerry nás opravuje jen minimálně. Cílem totiž není dostat se do dokonalé pozice, ale užít si onu wabi-sabinitu celého cvičení. Překážky pomalu povolují. Svaly se aktivují a protahují. Zbytek světa kolem nás mizí. Nikdo z nás nedokáže vyslovit názvy jednotlivých pozic, ale děláme je, a vzduchem prostupuje hmatatelný pocit hrlosti: hej, mamí, dívej, řídím bez držení! Na skupinu nepoddajných mužů ve středním věku je to docela pozoruhodný výkon.

Tato kniha zachycuje naše i Jerryho zkušenosti. Nemá to být tlustá encyklopedie o józe. Pokud mohu mluvit za nositele chromozomu XY, tyhle věci nás nebaví. Cílem Jógy pro neohebné muže je dát vám vše, co potřebujete, chcete-li zlepšit svoji ohebnost. Je v ní spousta obrázků, protože, jak všichni vědí, muži mají obrázky rádi.

Kapitoly jsou rozdělené do tří hodinových sestav, z nich každá

obsahuje dvanáct až sedmnáct pozic. Jedna pozice přechází do druhé. Šikovné obrázky ukazují, jak vypadá dobře provedená pozice, dále ucházejícím způsobem provedená a pak ta „ošklivá“ – tedy nijak nevyumělkovaná a nepřikrášlená. Vzadu v knize najdete část věnovanou kombinacím pozic z různých sestav zaměřených na konkrétní sporty.

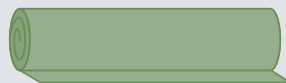
Možná zkusíte cvičit před zrcadlem, abyste si byli jistí, že děláte pozice správně. Brzy zjistíte, že se jóga od cvičení s činkami zase tak moc neliší, až na to, že při józe cvičíte s vlastní vahou, a jde spíš o rovnováhu než nabírání svalů. Bonus pro vás: na józe je větší klid než v posilovně a potřebujete mnohem míň vybavení. To jediné, co musíte mít, je tato kniha, vaše tělo, podložka a chuť zkusit něco nového. Pořád budete muži, ale díky józe muži s mnohem méně neohebným tělem. A možná i duchem. To se stalo i mně.

A ještě jedna věc. Já jsem tu jen jako mikrofon. Klidně budu první, kdo si to přizná: nejsem žádný odborník, jen blázen, co měl nápad organizovat hodiny jógy pro muže. Všechno ostatní je jen Jerry a ten má naopak spoustu certifikátů a doporučení. Tím jeho šilným knírkem se nenechte mýlit. Týden co týden přináší na naše chlapské hodiny jógy léta moudrosti. Každou lekci jsem si nahrával. Já vím, někde je to nelegální. Ale byl to jediný způsob, jak zachytit jemné nuance Jerryho znalostí.

Všechny vtípky – dobré i špatné – jsou moje. Jerry je vtipný, ale ne záměrně. Nemyslím to zle. Mým cílem je pobavit a oslovit pokud možno všechny. Protože nic není skutečně vtipné, pokud se nesmějí všichni. Často si dělám legraci sám ze sebe, coby prototypu neohobného muže. Zbytek je jen čirá radost z jógy. Mohlo to dopadnout tak, že můj život by uplynul, aniž bych kvůli plachosti a typicky mužským obavám, abych nevypadal hloupě, okusil toto starodávne cvičení. To se naštěstí nestalo.

Jsem jen obyčejný chlap, co cvičí jógu, ale mám-li být ukázkou toho, co jóga dokáže, mám pro vás tvrdá data, která každý muž ocení. Moje průměrná rychlost na kole je o kilometr a půl za hodinu vyšší. Kopce a vítr už nejsou takový problém. Často se stává, že předjíždím o dvacet let mladší cyklisty, a musím se přitom v duchu smát. A to vše zcela přirozenou cestou, žádné stimulanty. Když se mě ostatní cyklisté ptají, jaké je moje tajemství, mám pro ně jen jedno slovo o čtyřech písmenech.

## POMŮCKY



podložka

Než začnete, je na místě trocha základního výcviku. Při józe se používá řada pomůcek a je dobré vědět, k čemu slouží a jak je používat. Stejně dobré je vědět, že jógu lze cvičit i bez nich, a taky že místo nich lze použít řadu domácích propriet.

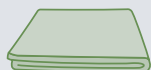
Vezměme to od podlahy a podívejme se na jógovou podložku. Jerry jí říká „přilnavá podložka“, což ji vystihuje mnohem líp (i když já si myslím, že jógová podložka jako název dokonale postačí). Jerry tím poukazuje na gumový povrch, díky kterému přilne k podlaze, takže vám při cvičení neklouže.

Na rozdíl od žíněnek jsou jógové podložky co do vycpání hodně spartánské, ale o to jde. Nebudete na ní dělat kotouly. Většina pozic je dokonce vestoje, takže díky tomu, jak je tenká, udržíte lépe rovnováhu. Můžete cvičit i bez ní, ale podložka přece jen trochu odpruží a při cvičení vám nebudou klouzat nohy.

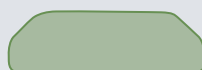
Další užitečnou pomůckou jsou pěnové jógové bloky. Jerry říká, že když on začínal – tedy v době, kdy se na jógu jezdilo koňským povozem – byly bloky dřevěné. V dnešní době se vyrábí z lehčích materiálů. Několikrát v této knize zmiňuji, že můžete místo bloku za stejným účelem použít i tlustou knihu, splenou lepicí páskou, aby



blok



deka



polštář



pásek

se neotevírala. Pokud ji ale chcete ještě někdy číst, jógový blok bude vhodnější. Bloky jsou skvělé, protože vám poskytnou oporu a pomůžou vyvýšit konkrétní část těla, což je užitečné, zejména patříte-li k těm méně ohebným.

Jógová deka je tlustá a hrubá, a na spaní se tím pádem moc nehodí. Vkleče na podložce vám ale kolena budou vděčná, když je podložíte dekou. Kvalitní náhradou může být i silnější plážová osuška.

Pomocí jógového polštáře lze modifikovat tradiční jógové pozice. Při zkříženém sedu na polštáři budete mít kyčle výš než kolena, tedy ve správné poloze. Jógový polštář je vyšší a pevnější než obyčejný polštářek, jaký máte na gauči. Navíc ta osoba, se kterou bydlíte, možná ocení, když tenhle kousek vybavení zůstane tam, kde má.

Jógový pásek je na hodinách jógy nezbytná pomůcka. Prodlouží vám paže, například při pozici, ve které ležíte na podložce a snažíte se dosáhnout na prsty u natažené nohy. Nemůžete-li se pochlubit Jerryho ohebností, pásek – dlouhý kus žebrovaného nylonu s plastovou sponou na jednom konci – je pro vás darem z nebes. Textilní pásek či gumový pás na cvičení poslouží stejně dobře.

V jógovém studiu najdete všechny tyto pomůcky. Typická sestava

na lekci je podložka, dva bloky, tři deky, polštář a pásek. Možná vám to pro domácí použití připadá jako zbytečně moc, ale ve skutečnosti to vyjde levněji než většina hodně ojetých kol, které se nabízí na internetu. Z dlouhodobého hlediska je to velice malá investice do cvičení, které vám může zlepšit život. Stejně tak můžete začít používat pomůcky, které už máte, a postupně si pořizovat další, abyste rozložili náklady.

## DALŠÍ POMŮCKY

### MINUTKA (ČASOVAČ)

Jerry ji používá, aby neusnul při šavásaně.

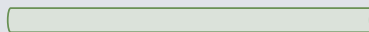


### TENISÁKY

Skvělé na masáž. Sedněte si na ně a převalujte se po nich. Ách. A teď spodní částí zad, a pak trochu výš.

### JÓGOVÁ TYČ

Lze ji vyrobit z obyčejné dřevěné tyče, jakou koupíte v obchodě pro kutily. Nabízí dokonalou masáž chodidel. Po použití ji nikdy nechte ležet na podlaze, předejete tím nechtěným komickým uklouznutím.



# Jak pracovat s touto knihou

14

Každá Mužná sestava trvá zhruba hodinu. Nic takového jako rychlá jóga neexistuje. Jediná mantra, která prostupuje celým cvičením, je cvičit pomalu a plynule. Ideální frekvence je dvakrát týdně, tak aby vaše svaly neměly čas zapomenout, co se právě naučily.

Nechceme, abyste každou sestavu prolétli rychlostí blesku. Abychom vás toho uchránili, u každého cvičení najdete ikonku přesýpacích hodin, které označují zhruba dvacetiminutové intervaly. Pomůžou vám nastavit vaše vnitřní hodiny a připomenou vám, abyste zpomalili. Všechno se točí kolem dýchání, na které nesmíte zapomínat. V józe máme jedno staré rčení: dech následuje pohyb. V praxi to znamená, že nádech vám dává energii stočit se do různých působivých pozic, a s následným výdechem napětí povolí. Je to dokonalé partnerství. Jinými slovy, každá pozice začíná a končí u dýchání, jako dokonalý kruh.

Toto staré zařízení vám bude připomínat, abyste při cvičení



0 až 20  
minut



21 až 40  
minut



41 až 60  
minut

U každé sestavy najdete vedle ikonky přesýpacích hodin i obrázky všech pomůcek, které budete následující hodinu potřebovat. Nemusíte tak uprostřed cvičení odcházet z podložky a narušovat tím svoje soustředění. Nemáte zač.

nespěchali. Každá sestava je rozložená do zhruba dvacetiminutových sekcí a hodiny vám pomůžou udržet pomalé a plynulé tempo. Jakmile se písek přesype, máte hotovo. (Do té doby budete plně ponořeni do šavásany. Co to je? Podívejte se dozadu do glosáře.)

Jerry na pořadí jednotlivých ásan (jógových pozic) používá svůj vlastní vzorec. Je to přísně střežené tajemství, takže ho nikomu, kdo si nekoupil tuto knihu, neprozrazujte. Lekci začíná soustředěním na dech, které přechází do několika lehkých pozic na zahřátí, a pak začne ta pravá jóga. Cvičení je energičtější, a nakonec se vrací zpět do fáze zahřívání, které se liší od fáze zklidňování. Svaly jsou stále aktivní, neodpočívají. V tuto chvíli Jerry obvykle ukáže nějakou rotační pozici. A pak nakonec nastává čas na šavásanu, třešničku na dortu celého cvičení, chvíle odpočinku a regenerace, po kterém se budete cítit dokonale tělesně i duševně vyrovnaní a připravení vrátit se do světa mimo váš pokoj.