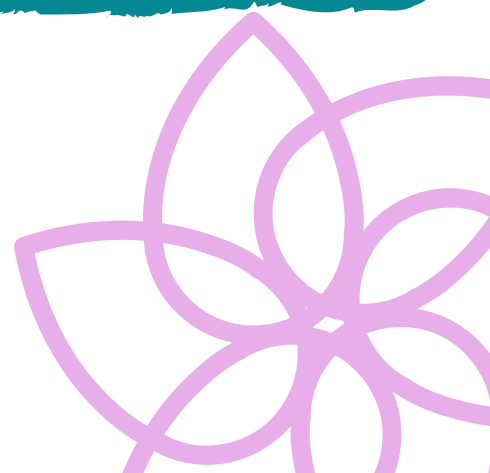




10 TIPOV AKO ZAČAŤ CVIČIŤ JÓGU DOMA

A VYDRŽAŤ...



TIP 01

**URČI SI SVOJE
CIELE A ZÁMERY!**

PREČO chceš cvičiť jógu? Čo chceš získať cvičením jógy? Silu, flexibilitu, ukludnenie mysle, zlepšenie spánku...? Akékoľvek Tvoje **PREČO** je, napíš si ho (a vráť sa k nemu vždy keď sa Ti do cvičenia nebude chcieť :D).

TIP 02

**VYČLEŇ SI 15-20
MINÚT DENNE**

Buď realistická ohľadom toho, koľko času máš. **Zostaň pri 15-20 minútach denne kým to nebude pre Teba jednoduché.** Až potom predlž cvičenie, ale len o 10 minút. **Kľúčom k dlhodobej domácej praxi je pravidelnosť a nie dĺžka.**

TIP 03

**POKRAČUJ
VO VEDENÝCH
HODINÁCH**

Vedené hodiny jógy a domáca prax idú ruka v ruke. Ak je to možné, naďalej cvič aj s učiteľom. Tieto **vedené hodiny budú zásobovať Tvoju domácu prax novými nápadmi.** Cvičením doma zlepšíš svoju prax a na hodinách tak môžeš ísť do väčších výziev. Na hodinách jógy sa učíš ako praktikovať jógu a doma sa s jógou môžeš "pohrať, skúšať, experimentovať".

TIP 04

NAPLÁNUJ SI ČO BUDEŠ CVIČIŤ



Naplánuj si, čo budeš cvičiť, ešte predtým ako vstúpiš na podložku. Na konci cvičenia budeš spokojná, že si svoj čas využila efektívne a povzbudí Ťa to k tomu, aby si si zacvičila aj na ďalší deň.

Nevieš kde začať? Inšpiruj sa videami, sekvenciami, tipmi a radami na mojej stránke www.zenskajoga.sk.

TIP 05

UROB SI TO PO SVOJOM

Domáca prax Ti dáva priestor hrať sa a skúmať čo si sa na hodine naučila. Je to príležitosť skutočne prispôbiť svoju prax tomu ako sa v danom momente cítiš a čo potrebuješ.

TIP 06

DISCIPLÍNA A ZÁVÄZOK

Všetko dobré, čo za to stojí, vyžaduje kus práce, však? Čas investovaný do domácej praxe = získané benefity (fyzické, psychické). Zaveď si "jóga denník", zapíš si sekvenciu, ktorú si praktikovala a poznač si ako si pokročila pri jednotlivých asánach a benefity, ktoré pociťuješ.

TIP 07 KDE A KEDY?

Nájdí si svetlé, vzdušné miesto, kde nebudeš, pokiaľ možno, vyrušovaná (ja viem, to bude výzva :D)

Ráno si viac "nabudená" a máš viac energie, ale si tiež viac "ztuhnutá". Večer si viac flexibilná, ale si aj viac unavená. Vyber si čas, ktorý vyhovuje Tvojmu životnému štýlu.

TIP 08 ČO BUDEŠ POTREBOVAŤ?

Podložka je veľmi dôležitá, aby si si vymedzila priestor. Všetko ostatné závisí od Tvojho tela, sekvencie a Tvojich možností.



Pozri si video ako si vyrobiť jóga pomôcky z vecí, ktoré máš doma.

TIP 09 ZDIEĽAJ, INŠPIRUJ SA

Áno, Tvoja domáca prax je individuálna cesta. Je to Tvoja jedinečná skúsenosť, avšak to neznamena, že nemôže byť zdieľaná s ostatnými.

Podieľ sa o svoje víťazstvá aj o to, s čím bojuješ. Získaj podporu a inšpiráciu.



Pridaj sa ku ďalším skvelým ženám do FB skupiny Ženská jóga s Veve.

TIP 10

**VNÍMAJ, VŠÍMAJ
SI A REŠPEKTUJ**

Uisti sa, že praktikuješ jógu a nie len fyzické cvičenie. Sústreď sa na jednotlivé akcie pozície, na svoje telo a jeho "zrovnanie". **Ak pocítiš zlú bolesť (ostrú alebo náhlu) NEPOKRAČUJ** a vyhľadaj radu od certifikovaného učiteľa.

INŠPIRUJ SA ...

Nevieš ako začať? Inšpiruj sa videami, sekvenciami, tipmi a radami na mojej stránke www.zenskajoga.sk.



Volám sa Veronika "Veve" a som certifikovaná učiteľka Iyengar jógy. Milujem jógu a rada objavujem a pozorujem, ako mení môj vonkajší aj vnútorný svet. Mojm poslaním je ukázať ženám cestu ako cvičiť jógu aj v pohodlí vlastného domova a pri cvičení rešpektovať a prehĺbovať svoju ženskost.

Veve♥