

Na Facebooku jsme vám dali možnost položit našim instruktorům dotazy (vždy po celý týden), na které byste rádi znali odpovědi a mohli jste tak náš tým lépe poznat. První byla na vaše dotazy nažhavená Markéta a měla pak tři dny navíc čas zamyslet se nad odpověďmi a zpracovat do krátkého článku. Děkujeme za vaše dotazy a tady vše máte už kompletní:

Ahoj jogíni! Dovolila jsem si vaše dotazy trochu přeházet, abych mohla začít těmi obecnějšími a příliš se neopakovala při odpovědích.

1) JANA: Markét, jógu cvičíš několik let. Co je pro tebe na józe přitahujícího? A když porovnáš období, kdy jsi začínala a nyní, v čem u sebe vidíš největší rozdíl? 😊

Na józe mě baví a přitahuje spousta věcí. Nejvíc asi to, že si nikdy nemůžu říct „tak a už mám hotovo“, ani není například potřeba po třicítce ukončovat kariéru a klidně mě moje nejlepší jógová éra ještě může čekat. Také se neustále dozvídám něco nového, co mě vždycky posune o kousek dál, někdy i úplně obrátí můj pohled, překvapí.. Jóga má řešení na spoustu problémů, může se do ní pustit úplně každý, mladý, starý, zdravý, nemocný...pro každého existuje nějaký styl jógy, který může zlepšit jeho život.

Když jsem začínala, dělala jsem skoro všechny ty začátečnické chyby a šlo mi hodně o to dokázat si, že zvládnou i ty hodně těžké ásany. Dost to souviselo s věkem (začínala jsem v 19 letech, jestli si to dobře pamatuji 😊). Také mě moc nezajímala ta duchovní stránka, ale tam tušila, že to přijde později a do ničeho se nenutila. Oproti tomu teď se pro změnu už nenutím do těžších variant, občas se až krotím a snažím se do ásan víc ponořit. I moje vlastní praxe se dost změnila, zatímco dřív to byly pouze dynamické a silové sestavy, teď považuji za trénink i to, když mám čas 15 minut na pránájámu (dechové cvičení) nebo meditaci. Ale stejně jako před lety, tohle je pro mě to nejtěžší, sedět v klidu a nechat plynout čas. A proto i takovýhle „trénink“ potřebuju. Silovou a dynamickou jógu mám pořád hodně ráda a drží mě ve formě.

2) PAVLA: Mě by zajímalo, jak často doporučuješ cvičit jógu, aby byly vidět výsledky, člověk se posouval a bylo to co nejefektivnější? Pak jak dlouhá ta jednotlivá cvičení volit? A taky třeba v jakou denní dobu (ráno/večer... obojí 😊? A jak často cvičíš jógu ty? 😊)

Abych se příliš nerozepsala a nenudila, bude to ode mě trochu zjednodušená obecná odpověď 😊. Záleží určitě i na dalších faktorech, třeba jaké další sporty děláš, věk, apod.. Já tvrdím, že nejdůležitější je si nastavit režim tak, aby byl dlouhodobě zvládnutelný. Pro někoho to může být třikrát týdně hodina až 90 minut (3x týdně ucelená lekce určitě přinese celkem brzy citelné změny), jinému bude vyhovovat každodenní (nebo spíš 5-6x týdně) 15-20 minut (přičemž nějaký den to může být jen dechové cvičení a relaxace. Začátečnickům bych doporučila před intenzivním startem alespoň 4-8 lekcí s osobním trenérem, aby si dokázali nastavit cvičení podle svého zdravotního a celkového stavu, naučili se cvičit základní pozice správně, ujasnili si svoje otázky (třeba i ohledně dechu, který při studiových lekcích nestíhají prokonzultovat), a také zjistili, na jaký typ cvičení se ve svém případě zaměřit (co posílit, co protáhnout a jak). Pokud není trenér možný, tak alespoň vše konzultovat s instruktory před lekcí a klidně se

zeptat i během cvičení. Prostě mít jistotu, že když do něčeho jdeme pravidelně, že to děláme správně a cvičení nám bude pomáhat.

Denní dobu bych nechala na každém, podle jeho biorytmů...těžko přesvědčit „sovu“, aby od časného rána zdravila slunce ☺, to by dlouho nevydržela. Já třeba po ránu ráda dělám krátké dechové cvičení, takový rituálek s očištnými technikami, co mi nezabere víc než 5-10 minut času. A cvičím podle možností – nejraději právě delší lekci. Hrozně ráda bych 3x týdně, ale protože mám i sem tam lekce s klienty nebo zrovna něco točím, tak ten den už pak do cvičení nemám energii. Mám to tedy hodně variabilní – když chystám nějaký online kurz, úplně mě to pohltí a cvičím jógu třeba 6x týdně. Pokud mám volněji, zacvičím si ráda sama od sebe 2-3x týdně, je to pro mě i chvilka inspirace, kdy přicházím na nové prvky a cviky do svých lekcí. Někdy to nelámu přes koleno (únava, nemoc, málo času) a počítám jako svůj trénink i krátké desetiminutové protažení + deset minut meditaci (která má na mě neskutečně osvěžující vliv).



3) MONICA: Tak já pro tebe, Markét, taky tedy něco mám 😊. Máš vůbec ještě někdy čas si zajít zacvičit na lekce ostatních instruktorů? Pokud ano, kam nebo na koho nejraději chodíš?

Pravidelné výlety do Benešova si dělám už jen na cvičení, a protože je to vždycky velká logistika a domluva na hlídání dcery Elly a většinou návštěva už od středy do pátku, jezdím takhle jen, když vedu lekci. Což mě moc mrzí a chtěla bych vás vidět všechny...takovou příležitost mám vždycky jednou do roka na našem charitativním maratonu!

No a pokud myslíš i jiné instruktory, tak v Praze si občas něco takového dopřeju, ideální jsou pro mě velké akce, kde stihnu různé lekce i instruktory. Ráda si vybírám neznámé lektory a nechám se překvapit. Teď mě díky takovým akcím zaujala Lenka Oravcová, s chutí zajdu na Katarínu Mikulandovou, Zuzanu Klíngerovou, nebo Veroniku Carmanovou. Přesto jsou pro mě návštěvy studiových lekcí zatím víc svátek než rutina a jednodušší jsou pro mě lekce online. Určitě se to ale časem změní!

4) YVONA: Milá Markét, prozrad' nám, co před cvičením nejraději jíš a piješ a v jakém časovém odstupu 🍺📱🍷🍷🍔🍟🍷🍦🍦🍩👁️

Tak samozřejmě teorie praví před cvičením alespoň dvě hodiny nic nejíst a celkově spíše lehce stravitelné jídlo. Praxe je taková, že (jak už jsem zmiňovala), při lekcích jógy v Benešově jsem

u rodičů a tedy jím, co mi má hodná maminka právě uvařit. Když to tedy bude kachna s knedlíky, tak třeba i tu! ☺ Nicméně, už jsem se poučila a jím opravdu nejméně s dvouhodinových předstihem a většinou i menší porci a dojídám se teprve po návratu domů po cvičení. Když to totiž neudělám a nafutruju se krátce před lekcí, určitě to na mě poznáte, budu funět jak lomotiva a to zejména v obrácených pozicích! Nedoporučuji! ;)

5) JANA: Ahoj Marky:-) i mně něco zajímá - a to jaký druh/styl jógy je ti nejbližší, který si ráda zacvičíš a který nejradši předcvičuješ? A je aktuálně nějaká oblast jógy, která tě zajímá víc a v níž se chceš zdokonalit?

To je pro mě celkem těžká otázka, asi nedokážu říct jeden styl, který by u mě jasně vedl. Hathajóga je styl, na kterém jsem začínala a který mě asi nikdy neomrzí. No a samozřejmě i dynamické a silové lekce (jako power jógy, vinyasa jóga) mě nesmírně baví, víc ale než na stylu u mě asi záleží na instruktorovi, jak lekci sestaví a vede.

Podobně to mám s vedením lekcí – zvláště, když jsem intenzivně vedla studiové lekce, několik každý den, byla jsem ráda, že můžu styly prostřídat. Když na to tak vzpomínám, na gravid józe (józe pro těhotné), byla vždycky úžasná atmosféra. Nastávající maminky mají asi nějakou magickou auru, pamatuji se, že z těch lekcí jsem odcházela celá nabitá a usměvavá. Teď mě baví individuální tréninky, kde můžu s klientem opravdu pracovat, vidět jeho pokroky, hned mám zpětnou vazbu a každý posun a dosažení dílčích cílů mě snad těší ještě víc než ty „moje“ jogíny! ☺

A co se týká oblastí jógy, do kterých bych chtěla víc proniknout, tak těch je určitě celá řada! Postupně objevuji jógovou terapii a to bude studium ještě na hodně dlouho dobu. Zajímavé je i téma hormonální/ vitální jógy, různé souvislosti (nakonec i toto téma souvisí s jógovou terapií). Je toho určitě spousta, co ještě můžu objevovat, vždycky když nějakou oblast začnu víc pitvat, říkám si, jak málo toho ještě vím!



6) PETR: Ahoj Markét, když už máš za sebou první dítě a svatbu v Itálii tak otázka: kdy bude bambino numero due?

Ty jo, alespoň jsi mě donutil o tom přemýšlet. Vzhledem k tomu, že jsem začínala s rodinkou až po svých třicátinách, vždycky jsem si myslela, že dám dvě děti rychle za sebou, „ať to mám z krku“. Realita mě ale přesvědčila, že je rozumné, dát si určitý odstup, abych si tu energii trochu rozložila ☺. Ellince jsou teď akorát 2 roky a je skvělá, já si to docela užívám a nespěchám. I kdybych napsala, že třeba za dva roky, vím, že takhle plánovat (a tedy i odpovědět) neumím...Ellinka byla taky takový spontánní nápad, od kterého uplynulo asi 10 měsíců! :D Takže ano, numero due bych ráda a jen doufám, že od dalšího spontánního nápadu to vyjde zase tak rychle a pohodově.



7) PETR: Další otázka, na ty tvoje bříšáky. Je to dietou nebo jaký joga cvik umí udělat na břicho "dlažební kostky"? (později oprava na buchty ;-)My to totiž chceme taky! 🤔🙏

Buchtama na břicho už jsem se zabývala podrobněna svém blogu, bojím se, abych se tu teď moc nerozepsala! ☺ U mě je to souhra genetiky a cvičení, moje „dieta“ rozhodně není nic, co bych někomu mohla doporučit. Záleží na tom, kde se komu ukládá tuk a u někoho prostě buchty nevylezou jen tak. Zjednodušeně by se dalo říci, že pokud máte horší genetické předpoklady budete muset nejen posilovat, ale také hodně přidat kardio (=zbavit se tuku) a samozřejmě i upravit stravu. Nečekané, že? ☺ Já bych doporučila začátečnickům rychlou chůzi (nordic walking), později běh (pokud vám vyhovuje), asi tak 2-3x týdně alespoň 40 minut. K tomu posilovací cviky na břicho, které procvičí všechny svaly: hluboké-stabilizační svaly, přímý BS – který je právě zodpovědný za rýsující se buchtičky, ale i šikmé BS. A k tomu pro kompenzaci i pár cviků na posílení zad. Teď si tu trochu udělám reklamu, moje nejoblíbenější cviky nejen na břicho, jsem dala do lekcí v mém posledním online kurzu Vyjóguj si dokonalé tělo. Sedy-lehy opravdu nestačí ☺. No, ale na závěr bych ráda dodala, že „buchty“ na břicho nemají žádnou funkci a nejdůležitější je mít tělo funkční. Tedy hlavně pracovat na stabilizačních svalech, budovat core a nejlepším cvikem je rovný postoj (při každodenních činnostech). Když se naučíte rovně sedět a stát a budete si to každou chvíli připomínat, budete tak neustále posilovat a břicho bude i bez buchet vypadat hodně dobře!

8) MONIKA: A když už to tu Petr tak rozjel, tak další dotaz je, kdy s námi přijdeš doplnit tekutiny do klubovny? 🙋👤

To je otázka! Trochu i na moje rodiče, co mi při lekcích v Benešově hlídají Ellu. Snažím se vždycky rychle dokmitat domů k našim, abych Ellinčinu večerku moc neprotáhla. Když totiž neuspávám já nebo manžel, může to trvat dost dlouho. A protože rodiče-hlídače potřebuju, nechci jim to úplně otrávit. Ale, abych se jen nevymlouvala 😊, zkusím si na poslední lekci tohoto pololetí alespoň krátký výběh zařídit! Hodně mi to chybí (a chybíte)!

Závěrem všem moc díky za skvělé dotazy a mám pro vás všechny prosbu/návrh – sice vás (bohužel) všechny neznám jménem, není ani tolik možností se blíže poznat, ale budu moc ráda, když mi budete tykat a zdravit ahoj...jsme všichni jedna parta jogínů! 😊 Moc díky a těším se na vás na další lekci na fit józe 25.5. a na vitální józe 1.6.!

