

# Ashtanga Jóga – tradičně podle Jaro Pávka

## Pro koho je seminář určený:

- Pro dlouhodobé praktikanty nebo lektory jógy, kteří cvičí dynamické styly (Vinyasa, Power, ...) a hledají inspiraci
- Pro praktikanty Ashtanga jógy, kteří neznají Jaro Pávka, ale jsou přístupní upravit svoji praxi (alespoň v rámci workshopu)
- Pro praktikanty Ashtanga jógy, kteří cvičí podle Jara, ale chtějí si prohloubit praxi nebo si jen zacvičit.

## Pro koho seminář není určený:

- Pro lidi, který nepraktikují dynamické styly – budeme hodně cvičit, je potřeba mít určitou vytrvalost, sílu a ohebnost
- Pro lidi, kteří se chtějí naučit Ashtanga jógu, ale nemají s jógou žádné zkušenosti – je potřeba znát pozdravy slunci, alespoň v nějaké formě, některé základní pozice, mít povědomí o dechových technikách a bandhách

## Náplň semináře:

### Úvod ~15-30 min

- Vysvětlení výhod/nevýhod ashtangy, jak se tradičně vyučuje
- Popis jaké série existují v rámci ashtangy
- Vysvětlení základních principů praxe (dech, bandhy, drishti, agni)

### Pozdravy slunci ~ 15-30 min

- Detailní vysvětlení pozdravu slunci A, B, tak jak se praktikuje na Ashtanze. Jsou zde rozdíly oproti tomu jak se běžně učí.
- 3x Pozdrav A, 3x Pozdrav B

### První ashtangová série Yoga chikitsa ~1–1,5 h

Projedeme celou sekvenci až do konce, pozice si budeme ukazovat pokud možno v úplném provedení. Modifikace pozic budu ukazovat pouze u náročnějších pozic (např. pozice vyžadující lotos). Samozřejmě, pokud bude někdo potřebovat, ukážu i další modifikace. Cílem není se ashtangu naučit, na to by byl workshop krátký, ale ukázat jak vypadá v plném provedení a jaké má účinky. Tempo cvičení bude svižné, nebudeme se příliš zastavovat.

### Krátká relaxace ~ 10 min

### Doporučení pro praxi a prostor na otázky ~15-30 min