



Harmonie těla, mysli a duše

Systém Jóga v denním životě

Systém „Jóga v denním životě“ je integrální systém cvičení a dalších jógových technik vytvořený indickým jógovým mistrem višvaguru Mahéšvaránandou. Během své dlouholeté činnosti v západních zemích se jeho autor důkladně obeznámil se životním stylem i fyzickými a psychickými problémy lidí moderní civilizace. Na základě těchto poznatků a zkušeností sestavil a rozvinul systém Jóga v denním životě jako metodu, která ovlivňuje všechny oblasti života a má co nabídnout v každém životním období. Otevírá tak přístup k tradiční cestě jógy všem, bez ohledu na věk či tělesný stav. Přitom bere v úvahu i podmínky dnešní civilizace a prastaré učení přizpůsobuje potřebám člověka dnešní doby, aniž by mu však ubíral na jeho původnosti.

Systém „Jóga v denním životě“ se vyučuje v Evropě, Asii, Americe i Austrálii v jógových střediscích, na vysokých školách, ve zdravotních zařízeních, sportovních klubech, rehabilitačních centrech a lázeňských domech. Je vhodný pro všechny věkové stupně, nevyžaduje žádné akrobatické schopnosti a umožňuje jógovou praxi netrénovaným, nemocným a postiženým osobám nebo lidem v rekonvalescenci.

V České republice je 27 neziskových organizací Jóga v denním životě sdružených pod hlavičkou Českého svazu Jóga v denním životě. Po celé zemi nabízejí téměř 500 kurzů, jež každý týden navštíví přes 6 500 lidí. Všechny kurzy, semináře a další akce pořádané spolky Jóga v denním životě je možné najít na webové adrese www.joga.cz a facebookové adrese [www.fb.com/jogavdennimzivote.cz](https://www.facebook.com/jogavdennimzivote.cz).

Mezinárodní den jógy 2017

V červnu pořádají spolky Jóga v denním životě již třetí ročník oslav Mezinárodního dne jógy (MDJ) vyhlášeného OSN. Všechny tyto akce jsou zdarma a kromě cvičení jógy uvnitř i venku jsou mezi nimi také přednášky o zdravotních účincích jógy, ochutnávky vegetariánských pochoutek atd. Jejich přehled najdete na adrese www.joga.cz/mdj. Tématem letošních oslav jsou jóga, sánskr a ájurvěda.

V Praze proběhne hlavní oslava s cvičením jógy [21. června na Karlově náměstí](#) od 15 do 19.30 pod záštitou starostky MČ Praha 2 Mgr. Jany Černochové a velvyslanectví Indie v ČR. Jóga v denním životě také povede cvičení jógy v rámci programu oficiálních oslav MDJ pořádaných Velvyslanectvím Indie 21. 6. od 9 hodin. Další akce najdete také na adrese www.mezinarodnidenjogy.cz.

Publikace Jógy v denním životě

Od roku 2010 je české veřejnosti online volně dostupný celý obsah knihy *Systém Jóga v denním životě* v jednotlivých kapitolách na adrese <https://joga.cz/system/>. Od svého spuštění zaznamenala česká jazyková verze kolem 2 milionů návštěv uživatelů.

Na sklonku loňského roku také vyšlo další vydání úspěšné knihy višvaguru Mahéšvaránandy *Jóga proti bolestem v zádech*. Další z publikací višvaguru Mahéšvaránandy, kniha o čakrách (energetických centrech) *Skryté síly v člověku*, je k dispozici jak v knižní podobě, tak na webu www.joga-cakry.cz.

V „Józe v denním životě“ jsou klasické ásany a pránájáma (dechové cvičení) rozčleněny do osmidílného systému. Jednotlivé díly byly sestaveny za pomoci poradců z řad lékařů, fyzioterapeutů a rehabilitačních pracovníků. Z těchto základních cviků „Jógy v denním životě“ se vyvinuly mnohé speciální programy, např. „Jóga proti bolestem zad“, „Jóga proti bolestem kloubů“, „Jóga pro seniory“, „Jóga pro manažery“, „Jóga pro děti“. Dalšími cennými cviky z „Jógy v denním životě“ jsou očistné techniky hathajógy, hluboké uvolnění (jóganidrá), koncentrační cvičení (např. tráta), ale i mudry a bandhy (speciální jógové techniky).

Kontakt pro média: Jan Lajka, media@joga.cz, +420 606 816 940