

Jóga klidu v klidu

Seznámím Vás se třemi pomocníky, se kterými i z malého pohybu vytvoříte cvik s vyváženými jógovými účinky.

Aneb jak také může začít vědomá cesta za světlem poznáním.



Tento ebook je určen pro dříve narozené. Může být ovšem inspirací i pro mladší ženy a muže. S potěšením jste vítáni všichni.

Včetně vašich maminek ☺



NĚCO MÁLO O MNĚ

Mé jméno je Zuzana Adamcová. Jsem cvičitelka jógy od roku 1996.

Seznamuji lidi s Rádža jógou, psychosomatickým cvičením. Ukazuji možnosti, jak s její pomocí hledat životní rovnováhu.

Pracujeme s tělem, s dechem, vědomou pozorností, s mantrami, čakrami, představou.

Samotné cvičení je pomalé a relaxační. Vhodné pro toho, kdo je spokojen, když z hodiny jógy neodchází zpocený, ale uvolněný a odpočatý.

Pomáhám najít cestku k józe i těm méně ohebným, starším lidem, lidem s pohybovým omezením a tomu, kdo hledá klid a uvolnění.

Jsem pokračovatelka učení Antonína Klímy z Teplic (soukromá škola JÓGA CENTRUM Klíma).

Ráda bych Vás s tímto přístupem ke cvičení jógy seznámila.

Můj příběh si můžete přečíst zde:

<https://zuzanajogaklidu.cz/muj-pribeh/>

Upozornění:

Do tohoto ebooku jsem vložila kus své energie a moře času. Respektujte, prosím, že jakékoli šíření ebooku, je chráněno autorským zákonem. Jestli vás ebook zaujme a chtěli byste ho šířit dál, budu ráda. Potěší mě, když se tyto informace dostanou k zájemcům o jógu. Sdílejte, prosím, v tomto případě odkaz na mé stránky www.zuzanajogaklidu.cz kde je ebook volně k dispozici. Děkuji za pochopení.

OBSAH	strana
Něco málo o mně	2
Začátek	4
Pomocník řízený dech	5
1. Nejdříve se zklidníme	5
2. Procvičíme si dech spodní (břišní)	6
3. Procvičíme dech střední (hrudní)	7
4. Procvičíme dech horní (podklíčkový, oblast klíčních kostí, ramen, hrdla)	7
5. Plný jógový dech	8
6. Ještě něco málo o významu dechu	9
Pomocník řízený pohyb	10
7. Přidáme si k dechu pohyb	10
Pomocník vědomá pozornost	13
8. Zapojíme vědomě řízený pohyb	13
A ještě trochu vysvětlení, trochu teorie a též trochu opakování ..	15
Rádža jóga	17
9. Rádža jóga a naše cvičení	17
10. Co se naučíme v józe přeneseme do našeho běžného žití	18
Na závěr	18

ZAČÁTEK

Dovolte mi krátké seznámení se základními principy v józe, kterým se budeme v této knížce věnovat.

Naším cílem je, aby cvičení bylo jógové a působilo na nás psychosomaticky. Kladně ovlivňovalo naše vědomí a naše tělo. Dosáhneme toho tím, že zapojíme do cvičení

NAŠE TŘI POMOCNÍKY:

DECH – ŘÍZENÝ DECH

POHYB - ŘÍZENÝ POHYB

POZORNOST- VĚDOMOU POZORNOST.

Všechny tyto tři složky jsou **současně** do každého cviku **zapojeny** a navzájem **se ovlivňují**.

A protože **zrnko praxe je lepší, než tuny teorie**, začneme! A jak jinak, než od úplného začátku.

Pamatujme si, že v józe klidu není důležitý cvik sám o sobě, ale **postup, jakým cvik provádíme**. A to se nyní budeme učit. Můžete si vše jen tak letmo přečíst, ale pokud jste se rozhodli již nyní pro praxi, tak si nejprve **v sedu vyrovnáme záda**, zpevníme, vytáhneme se za temenem hlavy. Sedět můžeme jakkoliv, **na židli i na podložce**, důležité je ovšem mít stále rovná záda!

Pokud ležíte na gauči a nechce se vám zvedat do sedu, tak pro dnešek, pro první čtení, nemusíte. Jen si vyrovnejte záda, jak nejvíc to vaše poloha dovolí a rozsah pohybu u cviků si přizpůsobte prostoru kolem sebe. V józe klidu velkou část cviků cvičíme v leže na podložce.

Takže sedíme nebo ležíme a pustíme se do toho:

POMOCNÍK ŘÍZENÝ DECH

1.Nejdříve se zklidníme

Ke **zklidnění** nám dopomůže **sledování dechu**. A zároveň si **dech připravíme** na cvičení.

Sedíme a čteme si tyto řádky. Kontrolujeme si **rovná záda** a pozornost začneme věnovat sami sobě.

Uvědomíme si, kdy nadechujeme, kdy vydechujeme.

DÝCHÁME NOSEM !!!

Zpomalíme dech, sledujeme, jak dlouho nadechujeme, jak dlouho vydechujeme. Sjednotíme si dech tak, aby **nádech a výdech byly stejně dlouhé**.

Vše děláme v klidu a v pohodě, aby nám zkrátka při cvičení bylo dobře. Beze spěchu. Prociťujeme se.

Věnujeme se dechu tak dlouho, jak dlouho u něj udržíme pozornost. Čím déle, tím lépe. A pokud jsme sami a je to možné

**ZAVŘEME SI NA CELOU DOBU OČI.
DÝCHÁME.**

Už máte zase oči otevřené, tak můžeme pokračovat.



2. Procvičíme si dech spodní (břišní)

Položíme si **obě ruce ze strany na břicho** a sledujeme pohyb břicha pod rukou při nádechu a výdechu. Podpoříme tento pohyb tím, že s výdechem vtahujeme břišní stěnu **k páteři a zároveň nahoru pod žebra**. S nádechem břišní stěnu pouze **uvolníme**. Dýcháme nosem. Pokud můžeme, zavřeme si k tomu za chvíli oči.

„Jak mám zavřít oči, dávat si ruce na břicho, když jsem teď mezi lidmi – v kavárně, autobuse, v práci 😊 - co mám dělat?“

I toto je fajn, protože si navíc budete trénovat **svoji představivost**. Vše si tedy jenom představujte, lépe se zavřenýma očima. Pokud ovšem musíte mít oči otevřené, bude trénink představy **o to zábavnější**. Ruku na vašem břicho uvidíte totiž pouze vy.

PROTO V PŘEDSTAVĚ NEBO DOOPRAVDY DÁME RUCE NA BŘICHO, DÝCHÁME A ZAVŘEME OČI.



Už máte zase oči otevřené, tak můžeme pokračovat.

3. Procvičíme si dech střední (hrudní)

Ruce posuneme **na žebra pod prsa** a sledujeme pohyb hrudníku. S nádechem se **rozšiřuje** a s výdechem **zmenšuje**? Tak to je dobře. Jestli je pohyb hrudníku neznatelný, tak to je taky dobře, protože jsme zjistili s **čím pracovat** - s dechem, s vnímáním, s procitováním se.

**DÝCHÁME
VNÍMÁME HRUDNÍK
ZAVŘEME SI OČI**



Už máte zase oči otevřené, tak můžeme pokračovat.

4. Procvičíme si dech horní (podklíčkový – oblast klíčních kostí, ramen a hrdla)

Ještě jednou posuneme ruce, tentokrát do oblasti **klíčních kostí**. Zaměříme dech a pozornost do těchto míst. I zde vycítíme mírný pohyb, s nádechem **zvětšování** této oblasti, rozšiřování ramen a s výdechem zmenšování.

PRO LEPŠÍ SLEDOVÁNÍ ZAVŘEME OČI.

Už máte zase oči otevřené, tak můžeme pokračovat.

K praktikování jógy klidu přistupujeme beze spěchu. Čím déle jednotlivý cvik děláme, tím má větší účinnost a tím lépe se můžeme prociťovat.

Dělejte vše NA POHODU.



5. Plný jógový dech

Nyní již ruce uvolníme a všechny **tři dechy si spojíme.**

Sledujeme jak **nadechujeme i vydechujeme odspodu.**

Celé naše tělo se s nádechem rozšiřuje – břicho, hrudník, oblast hrdla a ramen. Vydechujeme opět odspoda vtahujeme břicho, hrudník, oblast hrdla a ramen.

To znamená: s nádechem **naplňujeme celé plíce** s výdechem celé plíce vyprazdňujeme.

Pomoci nám může **počítání dob nádechu a výdechu**. Jedna doba je přibližně jedna vteřina. Do břicha nadechujeme dvě doby, do hrudníku jednu a v oblasti hrdla a ramen opět jednu. Celkem tedy čtyři doby, pak malinká pauza a začneme stejným způsobem vydechovat.

Další možnost je zařadit si **vnitřní komentář**: „Nádech břicho, hrudník, hrdlo, výdech břicho hrudník hrdlo.“ Jedno slovo, jedna doba.

**DÝCHÁME, POČÍTÁME nebo KOMENTUJEME
A ZAVŘEME SI K TOMU OČI.**

Už máte zase oči otevřené, tak můžeme pokračovat.

6. Ještě něco málo o významu dechu

Již máme oči otevřené a uvědomíme si, jak se **cítíme**? Může to být opravdu různé.

Pro někoho je vše jednoduché, někdo se nudí, někomu se dýchalo špatně a přestalo ho cvičení bavit, někomu se naopak podařilo se zklidnit a procítit a někdo se ptá, jaký je **smysl tohoto dýchání...**

Víme přece, že **dech nám umožňuje žít**. Jak dlouho vydržíme bez dýchání? Jak dlouho vydržíme bez kyslíku? A správné **dýchání** je základ pro kvalitní **zásobování těla kyslíkem**.

Nácvikem dechu jsme udělali malý krůček k tomu, jak se učit dech ovládat. Pomalé a hluboké dýchání nás uvádí do klidu, zbavuje stresu, nervozity, napětí. **Je to vše v našich silách**.



Další možnost cvičení dechu: Postupně si prodlužujeme dech na **5 dob** výdech, počítáme nebo vnitřní komentář: „výdech, břicho, hrudník, hrudník, hrdlo“ 5 dob nádech „nádech, břicho, hrudník, hrudník, hrdlo“

pokud takto dýcháme a dech je klidný a plynulý, můžeme zkoušet též dech na

6 dob výdech „výdech, břicho, břicho, hrudník, hrudník, hrdlo“ 6 dob nádech „nádech, břicho, břicho, hrudník, hrudník, hrdlo“.

Opět jedno slovo = jedna doba = přibližně jedna vteřina. Na konci nádechu a výdechu malinká pauza.

Je žádoucí si cvičení v této kapitole **často opakovat**, trénovat jednotlivé fáze dechu, tj. spodní, střední, horní a jejich spojení tj. plný jógový dech.

Sledujeme, jak se jednotlivé části trupu s nádechem zvětšují a napínají a s výdechem zmenšují a uvolňují. Pomocí dechu **procítujeme** různé oblasti svého těla, pozorujeme zda, kdy a kde tělo reaguje.

Pravidelným prováděním se nám správné zdravé pomalé dýchání se zapojováním všech dýchacích svalů dostane „do krve“ a automaticky budeme správně dýchat po většinu dne.

POMOCNÍK ŘÍZENÝ POHYB

7. Přidáme si k dechu pohyb

I když je dech v józe nejdůležitější, je jóga v představě mnohých hlavně o pohybu. A stejně jako dech má také **pohyb v našem pojetí jógy svá pravidla.**

My si tento pohyb s dechem spojíme. **Pohybem vyjádříme, jak nadechujeme a jak vydechujeme.** Dech je prvořadý, přizpůsobujeme pohyb dechu, ne obráceně.

Vyrovnáme a zpevníme si záda.

Srovnáme si dech na čtyři doby výdech a čtyři doby nádech. Pozor, již nesledujeme dech v břichu, hrudníku a hrdle, jak jsme to dělali při nacvičování dechu. **Sledujeme „pouze“ délku dechu a jeho plynulost.**

Uvědomíme si svoji pravou ruku a budeme **upažovat**. Rozsah pohybu si určíme sami a dodržujeme ho. Po celou dobu nádechu pravou rukou zvedáme do strany a po celou dobu výdechu vracíme. Pustíme se do toho.

A ještě si upřesníme: pravé rameno stáhneme mírně dolů, ruku máme pod kontrolou od ramene až po špičky prstů. Dlaň je otočená směrem k tělu, celá ruka vyrovnaná. Pohyb vychází z ramene.

A ještě jedna důležitá poznámka. **Až docvičíme**, zůstaneme **zcela v klidu**, bez jakéhokoliv pohybu. Oči stále zavřené. Pouze vnímáme ruku, která cvičila. Porovnáme také s druhou rukou. Opět si sami určíme, jak dlouho budeme upažovat a jak dlouho se potom budeme v klidu bez pohybu prociťovat.



A NYNÍ SE JIŽ JEN PODÍVÁME NA FOTKU A PAK SE DO CVIČENÍ PUSTÍME. ZAVŘEME SI K TOMU OČI

Jak jste vnímali ruku, která cvičila? Byly v ní nějaké pocity? Co jsme cvičením ve své ruce vytvořili?

Možná jste cítili v ruce únavu, bolest nebo naopak teplo, příjemné pocity? Vnímali ji jako velkou nebo světlou ve srovnání s rukou, která necvičila? Možná cokoliv jiného, možná vůbec nic.

Uvědomte si to, řekněte si v duchu pro sebe své hodnocení. Vše je vždy dobře, učíme se poznávat a vnímat své tělo. A každý den, podle naší momentální situace, může být vnímání zcela jiné.

Zacvičíme si úplně stejně i s LEVOU RUKOU

Znovu si přečtěte pokyny a upřesnění při cvičení s pravou rukou na předchozí stránce.

Pamatujte na procíťování ruky v klidu po cvičení. Na porovnání s druhou rukou. Při cvičení a procíťování si

ZAVŘEME SI OČI



POMOCNÍK VĚDOMÁ POZORNOST

Probrali jsme si dech, dech a pohyb. Ale co **pozornost, vědomí, mysl, psychika?** S nimi můžeme pracovat tak, že **zapojíme** do cvičení **vědomě řízený pohyb**.

Nyní si ukážeme **rozdíl** mezi cvičením "jen tak" a vědomě řízeným pohybem.

„**Jen tak**“ sedíme, s nádechem ohýbáme ruku v lokti s výdechem vracíme. Ruce střídáme. Jednou zacvičí pravá, jednou levá. **Pustíme se do toho**. Cvičíme chvíli a pak pozorujeme své pocity. Zapamatujte si jak se vnímáte, když jsme cvičili „jen tak“.

8. Zapojíme vědomě řízený pohyb

➔ než začneme cvičit, **srovnáme si dech** na 4 doby nádech a 4 doby výdech (kdo již dech ovládá, zvolte si 5 dob nádech a 5 dob výdech, případně 6 dob). Opět hlídáme „pouze“ délku a plynulost dechu.

Sedíme, zpevněná záda, vytažení za temenem hlavy. Celá páteř vyrovnaná.

Připazíme a **představíme si, co budeme cvičit:**

- Jak s nádechem plynule ohýbáme ruku v lokti, dlaň směřuje k rameni a s výdechem plynule vracíme zpět.
- Loket držíme co nejbližší u těla, dlaň a prsty jsou vyrovnané.
- Po celou dobu nádechu postupně zvedáme ruku, po celou dobu výdechu postupně ruku vracíme.
- Pohyb vyjadřuje to, jak dýcháme. **Dech je plynulý, proto i pohyb je plynulý.**
- **Ruce střídáme a porovnáváme:** zda je rozsah pohybu v obou loktech stejný, zda je odezva na pohyb v obou rukách stejná, popřípadě čím se liší.
- Až docvičíme opět zařadíme klid, vědomou pozornost, vnímání účinku cviku, vnímání svých pocitů.

JIŽ JSME SI PŘEDSTAVILI, CO A HLAVNĚ JAK MÁME CVIČIT, PRO KONTROLU SE PODÍVÁME NA FOTO, ZAVŘEME OČI A ZAČNEME PROVÁDĚT CVIK



Uvědomili jste si rozdíl mezi prvním zacvičením „jen tak“ a druhým cvičením, kde jsme již zapojili vědomě řízený pohyb? Možná jsme se při tom druhém dokázali soustředit sami na sebe, na své tělo, na svůj dech.

Do cvičení neustále zapojujeme svoji mysl, kontrolujeme, procitujeme, upravujeme. Od našeho prvního cviku nás provází **vědomá pozornost:**

- na dech
- na kontrolu provádění pohybu
- na vnímání místa působení cviku
- na odezvy těla
- k vyhodnocení situace, vyhodnocení svých sil a rozhodnutí, jak dále pokračovat
- pro ponoření se do pouze tohoto okamžiku

A to je to, oč tu běží ☺

A JEŠTĚ TROCHU VYSVĚTLENÍ, TROCHU TEORIE A TĚŽ TROCHU OPAKOVÁNÍ, které je přece matka moudrosti

1/**Jak rychle** v józe klidu **dýcháme**? Nejrychlejší dech je 4 doby nádech, 4 doby výdech. U cvičení jógy je jeden z našich cílů vyladit si svoji psychiku, k čemuž nám pomalý dech pomůže.

2/**Dech** je u jógy klidu vždy **prvořadý**, pohyb dech následuje, přizpůsobuje se mu. Dech při cvičení často kontrolujeme, je dobré si i počítat délku nádechu a výdechu.

3/My **sami** si **určujeme, jak dýcháme**. Kdy během cviku nadechujeme, kdy vydechujeme. Sledujeme odezvy svého těla na dech. V nádechu je pozornost, aktivita, napětí, ve výdechu klid, pasivita a uvolnění.

4/Klidné cvičení nám pomáhá pohlídat si, **do jaké míry bolesti** půjdeme. Pokud se ještě usmíváme, můžeme opatrně pokračovat. Když cvičíme pomalu a se stálou pozorností, máme čas poznat a posoudit větší bolest a pohyb zastavit, zmenšit rozsah pohybu, popřípadě cvik ukončit. Proto rychlé hmitání, švih a jakýkoliv pohyb bez kontroly z jógy klidu vyřadíme.

5/Velká výhoda jógy klidu je, že vždy můžeme pracovat s představou. Pokud nás něco bolí, naše tělo nebo psychika nás omezují, pokračujeme **cvičením v představě**. Tuto představu opět propojíme s dechem.

Nemocní nebo osoby s omezenou hybností těla, mohou pracovat s dechem a představou - pokud ovšem sami chtějí - a zlepšit si tím kvalitu svého života a víru ve své schopnosti. Podle svých možností zařadit velmi jednoduché pohyby, případně pouze zapínání svalů, procítění nebo cvičit „jen“ v představě. Vše má své blahodárné účinky na tělo a psychiku.

6/Během cvičení **vnímáme místo v těle**, na které cvikem působíme, po docvičení **vnímáme odezvu** tohoto místa na cvik. Učíme se lépe vnímat a pozorovat své tělo a vnímat jeho signály.

7/**Ihned po dokončení cviku** zůstáváme v naprostém klidu, necháváme doznívat účinky cviku. Pokud zůstaneme bez pohybu, ještě nějakou dobu v našem těle pozitivně působí. Můžeme si tedy při cvičení zalenošit, protože tělo pracuje za nás.

8/Vším tímto konáním, řízením, sledováním, kontrolou a vyhodnocováním dechu a pohybu **zaměstnáváme neustále svoji mysl a jsme pouze a jen v přítomném okamžiku**.



9/Vědomým řízením pohybu dáváme cviku náplň a sledováním účinků pohybu **naplníme cvikem celé své tělo a mysl**. Ponoříme se do sebe. V tomto okamžiku není nic jiného než my.

10/Proto se v józe nedá soutěžit, jóga není vidět. **Jóga je to, co se odehrává v nás**. To se nedá žádným přístrojem měřit. Při pomalém cvičení tady a teď se dostáváme do meditativních stavů mysli.

12/ Jóga je to, co **nikdo nemůže udělat za nás**. Prospěšné výsledky jógy od nikoho nedostaneme, nepůjčíme si, nenajdeme, nekoupíme si ani neukradneme. Je to jen a jen o naší pravidelné práci, o našem rozhodnutí a naší cestě. O naší cestě spojování se se světlem přes propojení se s námi samotnými. **Naší cestě za světlem poznání**.

13/ K józe můžeme **přístupovat jako ke hře**. U hry je potřeba dodržovat pravidla a potom má hra svůj smysl. Když se nám pravidelným praktikováním jógy tato pravidla dostanou pod kůži, jógovou hru si náramně užíváme a získané výsledky a prožitky potom přenášíme do prožitků běžného dne. **Jóga se stane naší součástí a naším přítelem pro každý okamžik života**.

RÁDŽA JÓGA

Učí nás věřit svým silám, budovat naše sebe-vědomí.

Rádža jóga se nazývá též královská jóga.

Při praktikování této jógy jsme **králem a královnou svého života**.

Dává nám možnost po všech stránkách a ve všech směrech rozvíjet svoji osobnost.

9. Rádža jóga a naše cvičení

V **tomto ebooku jsme** si například **ukázali**, jak přistupovat ke cvičení. Sami určujeme tělu, jak má pohyb vypadat, zda je ruka vyrovnaná nebo pokrčená, zda ji ohýbáme s nádechem nebo s výdechem, určujeme si rozsah pohybu a sami si vše vnitřním zrakem sledujeme, kontrolujeme, opravujeme a hodnotíme.

Pokud zvedáme ruku, zvedáme ji my. Nedovolíme, aby s námi někdo manipuloval, vytahoval nás, zvedal ... jak bychom jinak mohli věřit svým vlastním schopnostem? **Také v představě zvedáme svoji ruku jen my!**

Je to důležité – zkusme si uvědomit, že **různé představy** mohou vyvolávat **různé obrazy v mysli**. Můžeme použít „vytahuji vyrovnanou ruku z ramene“ nebo použijeme „představte si, že vám někdo vytahuje ruku z ramene“. Zavřete si oči a při cvičení pracujte s první větou a po chvíli s druhou větou. Několikrát vystřídejte. Možná již vnímáte ten rozdíl.

I tímto dokážeme vyladovat svoji psychiku. A rádža jóga je psychosomatická praxe. A hlavně, proč to všechno děláme? Protože



10. Co se naučíme v józe, přenášíme do našeho běžného žití

I zde si bereme zodpovědnost za své konání do vlastních rukou. Chceme být pány a vládci svého života. Vzdáváme se role oběti. Učíme se nést odpovědnost za svá rozhodnutí, za svůj způsob přístupu k událostem, které nám život přichystal.

Učíme se mít v úctě sebe i ostatní. **Tím, že se věnujeme s pozorností svému tělu, začínáme si ho uvědomovat, respektovat ho a milovat.** Zároveň s výsledky, kterých dosahujeme, si stále více ceníme své práce na sobě, vnímáme svoji hodnotu a milujeme sami sebe. S tímto uvědoměním zcela přestaneme mít potřebu kritizovat a vyvyšovat se nad jiné. Začneme si vážit všeho okolo nás.

A NA ZÁVĚR

V této knížce jsem Vás ráda seznámila s **jedním ze základních stavebních kamenů** pro praktikování Rádža jógy, základem pro cvičení tzv.průpravných cviků.

Zasloužíte si **poděkování**, že jste tyto řádky dočetli až sem. Já vám děkuji, protože „Nejkrásnější, co může člověk udělat pro druhého, je nechat si od něho něco vysvětlit ☺“.

Poděkujte také sami sobě za čas a energii, kterou jste sobě čtením a cvičením věnovali.



Pokud vás **tento přístup ke cvičení** zaujal, pokračujte v praxi. Znovu si projděte cvičení zde uvedená, věnujte jim opět svůj čas a pozornost.

A potom si podle našich pomocníků cvičte jakékoliv jiné cviky, které znáte a máte v oblibě.

A jak pokračovat dále?



Jóga klidu má samozřejmě další pomocníky, rady, zásady a pravidla.

S tím Vás budu ráda postupně seznamovat ve svých článcích **na blogu**, **v připravovaných videích** a při svých **víkendových a týdenních kurzech**.

Všechny zde zatím teoreticky uvedené poznatky si prakticky rozvedeme, vyzkoušíme a naučíme používat.



Ale již něco umíme, takže pokud si chcete doma jógu klidu zacvičit, pusťte se do toho:

- nejlepší je cvičit na karimatce
- v teplé, ale vyvětrané místnosti
- v příjemném oblečení, které nikde neškrtí
- mít aspoň trochu prázdný žaludek
- začít vždy klidem a dechem
- jednotlivé cviky opakovat dostatečně dlouho, ale vždy podle svých sil
- po každém cviku zůstat v klidu
- a po skončení celého cvičení zůstat ještě pár minut v relaxaci.

**Nic nemá smysl, pokud' do toho nevložíme celé své tělo i duši.
Antoine de Saint-Exupéry**



**Těším se na další setkávání s Vámi.
Zuzana Adamcová
e-mail: adzuz@seznam.cz
www.zuzanajogaklidu.cz
www.jogavharrachove.cz**