

# Od natální mapy k vlastní praxi

Seznámení s Yoga Five

Jak se natální mapa, tvoje zkušenost a jógová praxe mohou potkat v jednom celku.

# Proč každému sedí jiná praxe



Dva lidé mohou cvičit stejnou jógovou sestavu a mít z ní rozdílnou zkušenost. Jeden ocení jasné tempo a vedení. Druhý potřebuje víc času, aby vůbec dokázal vnímat, co se při pohybu děje.

Do praxe přicházíš ve svém těle, se svou energií a vlastní životní zkušeností. Některé způsoby pohybu a jednání jsou ti přirozené. Jiné sis osvojila během života. A něco z toho, co ti dřív pomáhalo, už dnes nemusí fungovat.

Yoga Five pracuje s těmito souvislostmi. Natální mapa otevírá témata, která společně probíráme v rozhovoru a poznáváme prostřednictvím jógové praxe. Sledujeme, jak se energie projevují právě u tebe a jak s nimi můžeš vědomě pracovat.

V tomto průvodci uvidíš, jak taková práce probíhá. Na konci najdeš pozvání na individuální setkání.

# Co přináší natální mapa

Natální mapa zachycuje astrologické uspořádání pro okamžik a místo narození. V Yoga Five je výchozím bodem pro poznávání energií, jejich kvalit a vzájemných vztahů.

Elementy nabízejí první orientaci: země, voda, oheň a vzduch pomáhají pojmenovat různé kvality. Astrologická mapa má další vrstvy, například planety, znamení, domy a aspekty. Význam vzniká také v jejich souvislostech.

Při práci s mapou hledáme téma, které stojí za bližší pozornost. Třeba vztah mezi úsilím a oporou, mezi potřebou jistoty a schopností reagovat na změnu. Potom zjišťujeme, jak ho poznáváš ve vlastním životě.

Výklad mapy se v praxi setkává s tím, co skutečně vnímáš. Tvoje zkušenost může navržený směr zpřesnit nebo otevřít jinou otázku.



# Elementy jako první orientace

Tyto kvality se mohou v jednom člověku i v jedné praxi různě potkávat. Každý z nás zná několik způsobů, jak je prožívat.

## Země

Tělo, ukotvení, stabilita a pocit být tady a teď.

Země přináší také formu, oporu a schopnost zůstat.

*Jak se opírám a kolik prostoru v tom zůstává pro pohyb?*

## Voda

Emoce, intuice a plynutí. Jemnost, odevzdání

a pohyb s tím, co právě je. Voda otevírá také témata vztahu, přizpůsobení a vlastních hranic.

*Jak vnímám proměnu a kde si zachovávám vlastní hranici?*

## Oheň

Energie, odvaha a vůle. Dynamický pohyb, který probouzí sílu a vnitřní směr. Oheň souvisí také s tím, jak jednáme a zacházíme s úsilím.

*Jak začínám jednat a kolik síly do toho vkládám?*

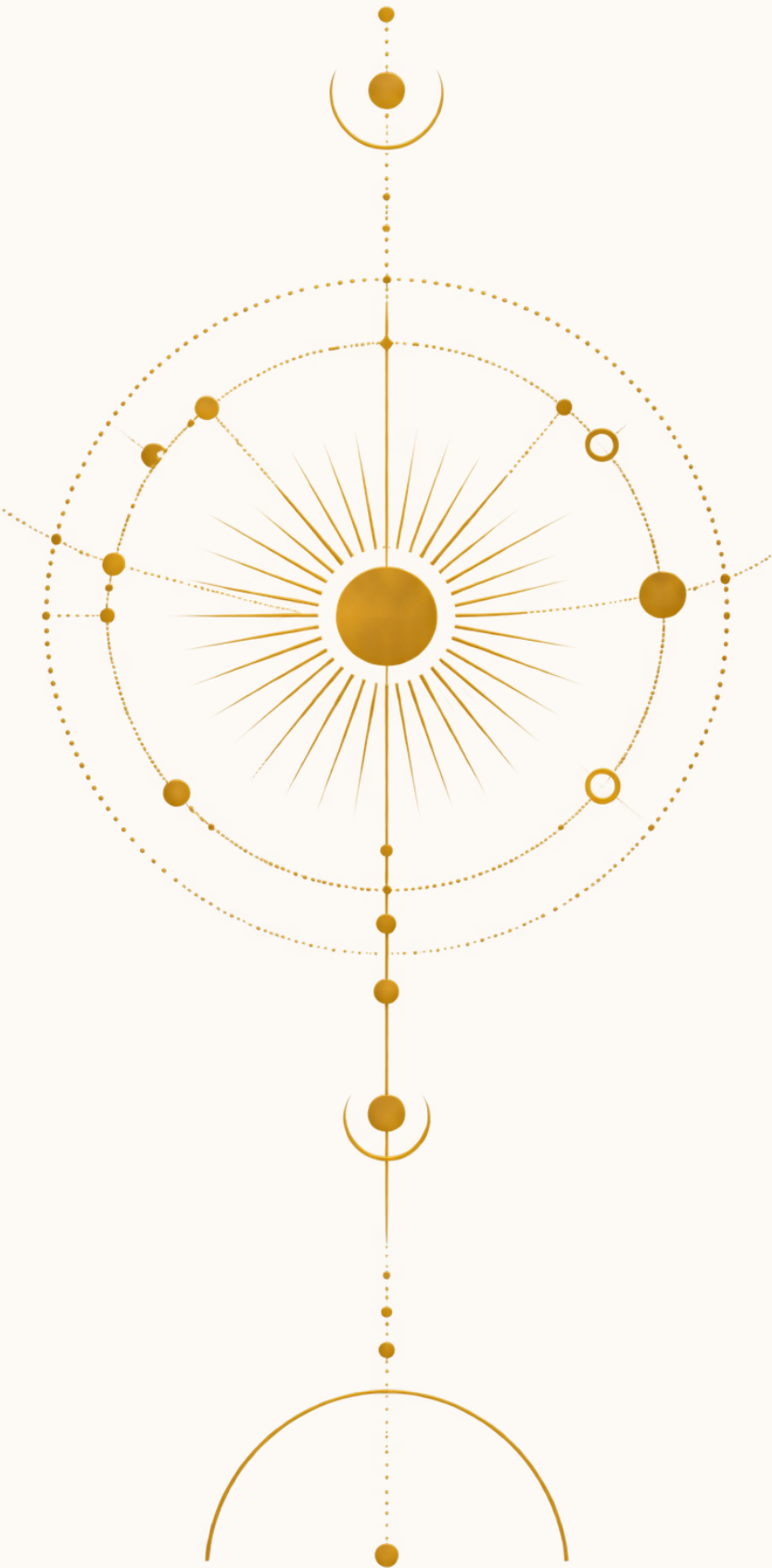
## Vzduch

Dech, otevřenost a prostor. Pohyb, který přináší jasnost a volnost vyjádření. Vzduch otevírá také myšlení, možnosti a různé perspektivy.

*Jak se přesouvá moje pozornost a co mi pomáhá zůstat v kontaktu s vlastní zkušeností?*

## Éter · Vědomí

Prostor, ve kterém se energie setkávají a mohou se integrovat. V praxi mu můžeme dát místo delším tichem a větším prostorem mezi pozicemi. Tato vrstva provází celý proces Yoga Five.



# Mapa se setkává s tvým životem



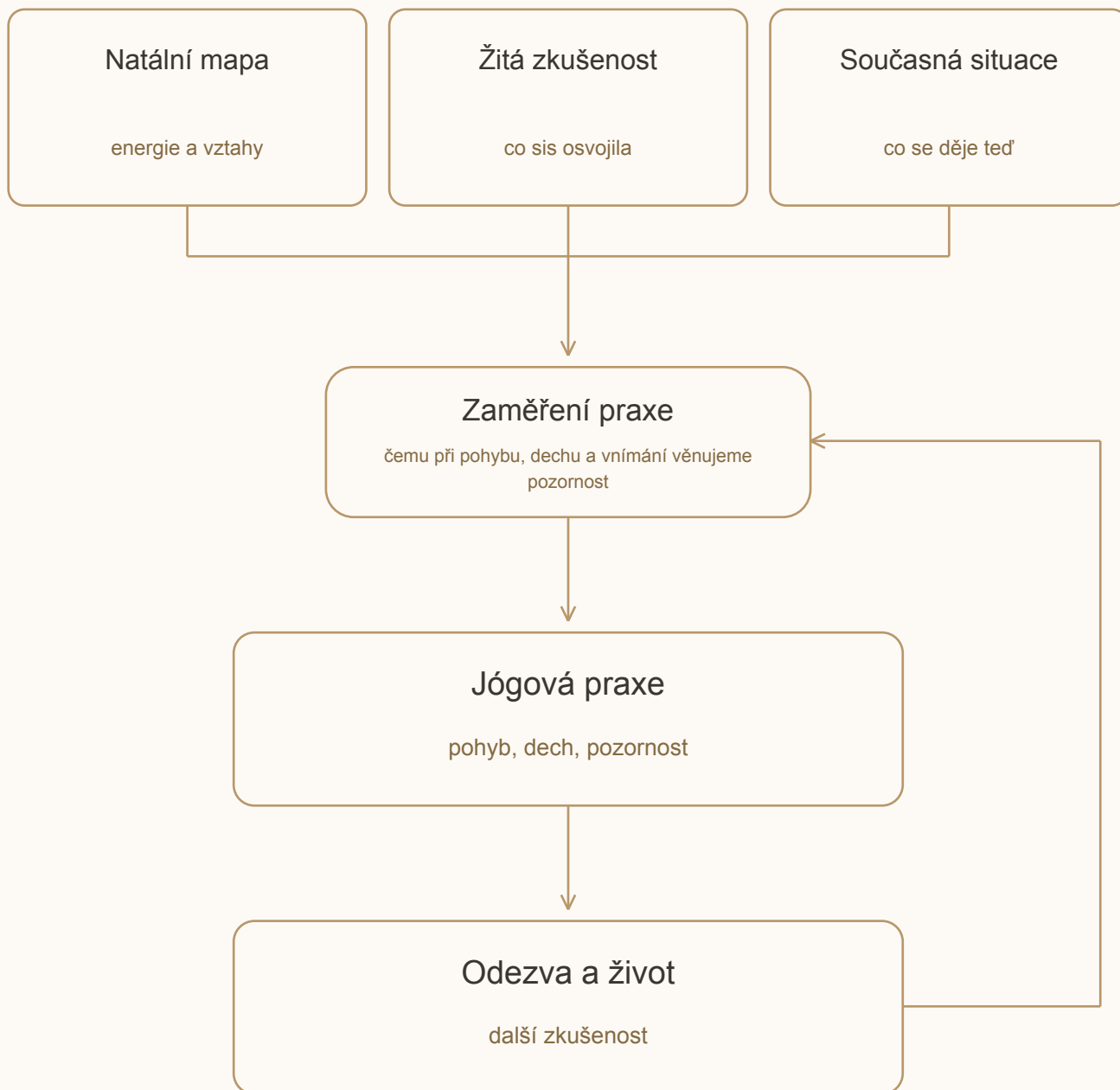
Stejné téma v mapě může každý člověk žít jinak. Někdo svou přirozenou rozhodnost rozvíjí. Jiný se naučil ji zadržovat. U dalšího se z ní mohl stát způsob, jak projít náročným obdobím.

Proto je součástí rozhovor. Co je pro tebe přirozené? Co ses musela naučit? Kde dnes reaguješ automaticky? Co tě podporuje a co tě stojí mnoho energie?

Vedle toho je tu současná situace. Jak se dnes cítí tělo, co právě řešíš a jaké máš možnosti. Směr praxe vzniká z těchto souvislostí společně.

Téma pro praxi může mít podobu otázky: „Můžu použít sílu a zároveň vnímat, kdy jí už přidávám víc, než potřebuji?“

# Jak jednotlivé vrstvy souvisejí



Obrázek ukazuje orientaci v procesu Yoga Five. Jednotlivé vrstvy se mohou během setkání prolínat a vracet. Elementy jsou součástí čtení energií, celý proces má více vrstev.

# Jak vzniká jógová praxe

V individuální Yoga Five začínáme u tvé natální mapy. Zastoupení elementů nám dává první orientaci. Sledujeme také konkrétní vztahy v mapě a propojujeme je s tvou zkušeností. Během praxe poznáváme, jak se energie projevuje, kam směřuje a jaký má zvolený způsob praxe účinek. Úvodní lekce vychází zejména z natální mapy.

V navazujících lekcích se věnujeme také aktuálním tranzitům a tomu, jaké energie se právě projevují.

Natální mapa je výchozí bod. Během života se učíš se svými energiemi zacházet, některé schopnosti rozvíjíš a jiné mohou zůstat méně dostupné. Proto při setkání propojujeme mapu s tvou životní zkušeností a sledujeme, jak se tyto energie projevují v praxi.

Pracujeme s pohybem, dechem, tempem a pozorností. Během praxe můžeš například zmenšit rozsah pohybu, zpomalit nebo si odpočinout.

Můžeme vyzkoušet stejný pohyb dvěma způsoby. Nejprve s přesnějším vedením, potom s větší volností. Všímáš si, jak se při každém z nich cítíš a co ti pomáhá vnímat tělo.

Někdy zůstaneme chvíli v pozici a pozorujeme, kolik síly používáš a jestli můžeš část napětí uvolnit. Jindy změníme tempo nebo rozsah pohybu. Podle tvé zkušenosti pak upravujeme další průběh praxe.

Ve veřejné lekci může téma vycházet z astrologické mapy daného okamžiku. Každý účastník potom poznává, jak se toto téma projevuje v jeho vlastní praxi.

# Co tě čeká při individuální Yoga Five

Při individuálním setkání se podíváme na tvou natální mapu a probereme, co právě prožíváš. Prostor dostane také to, co ses během života naučila a jak dnes se svými energiemi zacházíš.

Na rozhovor naváže jógová praxe vedená s ohledem na tvou mapu a zkušenost. Vší máš si pohybu, dechu a toho, jak se při praxi cítíš. Máš prostor měnit rozsah, zpomalit i odpočívat.

Potom se vrátíme k tomu, čeho sis všimla. Společně probereme, jak tato zkušenost souvisí s tvým každodenním životem.

Pokud tě Yoga Five oslovila, zvu tě na individuální setkání.

Více o individuální Yoga Five

Napiš mi

