

## Milý nový kliente a klientko!

Vítejte u nás. Ať už bude dnešní hodina jen něčím, čemu se zasmějete s přáteli nebo se odedneška stane součástí Vašeho denního režimu, dnešní zkušenost už s Vámi navždy zůstane. V příštích 90 minutách Vás provedu cvičením, které se stalo součástí mého života, těla a mého srdce. Tak poslouchejte pozorně, je to důležité. Možná to změní Váš život.

- ▶ V místnosti je horko, a polohy jsou obtížné. Není to proto, že se Vám snažíme něco dokázat. Tyto konkrétní faktory: polohy, teplo, zrcadla, způsob výuky – jsou perfektně a vědecky sestaveny tak, aby léčily vaše tělo, mysl.
- ▶ V sále je hodně lidí. Není to proto, že se snažíme co nejvíce vydělat. S čím větší skupinou lidí můžete cvičit, tím více energie sdílíte. Lidé kolem Vás Vám pomůžou vydržet v polohách, budou Vás inspirovat, stanou se možná Vašimi přáteli. Budte proto ohleduplní a trpěliví. Čím trpělivější budete s lidmi tady, tím trpělivější budete tam v reálném světě venku.
- ▶ Mluvím do mikrofону a nahlas. Není to proto, že Vás chci ovládnout. Můj hlas je nejlepším nástrojem, který mám. Spolu s technikou vedení lekce, ke které jsem byl vyškolen, Vám pomůžu zvládnout dnešní hodinu. Když Vám dojde síla, můj hlas bude silný, aby Vás podpořil. Když na Vás padne únava, můj hlas bude energický a pomůže Vás zvednout z podlahy. Až Vám dojde odvaha, povzbudím Vás. Toto všechno budu dělat svým hlasem, jeho silou, intonací a přesnými instrukcemi, kterými Vás povedu. Chci, abyste slyšeli, jak moc mi záleží na Vás a na Vaší praxi.
- ▶ Naše oblečení je minimalistické. Není to proto, že jsme namyšlení. V sále je horko a vidět celé tělo v zrcadle, Vám pomůže snadněji reagovat, aplikovat moje instrukce a pomalu se naučit mít rád to, co vidíte. Přílišné oblečení nám neprekáží, a proto se lépe soustředíme na pohyb a výdrž v polohách.
- ▶ Nenechávám Vás v lekcích mluvit. Není to proto, že vás chci umlčet. Ať Váš hlas vyplní recepci, šatny a Juice bar. Chceme slyšet Vaše názory na recepci, prostřednictvím našeho webu nebo Facebooku, ale v sále chci, abyste poslouchali Vy mě. Jen tak Vás provedu lekcí bezpečně a taky se naučíte naslouchat sami sobě, vašemu dechu, srdci, tomu podstatnému, Vaším skutečným myšlenkám. Nenechte si tuto příležitost ujít, neplýtvajte energií zbytečným mluvením v sále.
- ▶ Zachovejte vnitřní klid. A nenechte nic a nikoho Vám ho ukrást. Jen tak Vaše tělo získá všechny pozitivní účinky této lekce. Když pracujete intenzivně v polohách na zlepšování Vašeho těla, jen v klidu pak dochází k obnově buněk a proces hojení začíná. Dejte svému tělu šanci se uzdravit.
- ▶ Neopravuji Vás proto, abych Vás zesměšnil. Víím, že jste prošli již jinými druhy cvičení, nesete si sebou různá zranění, nebo jste už v životě prožili mnohé. Právě proto Vám chci pomoci udělat polohu na Vaše maximum, co nejlépe již dnes. Jestliže dnes pochopíte jen malý detail právě díky mé korekci, už od zítřka jste na správné cestě, jak zlepšit Vaše cvičení, tělo a život.
- ▶ Je úplně normální cítit emoce. Všichni jsme si tím tady prošli. Až když naše tělo přestane viset na emocích, naše tělo se osvobodí. Prožijte je, pochopte je a odpoustejte se od nich.
- ▶ Vratte se zpátky. Dnes jste si vedli skvěle. Pamatujte, že ta nejhorší lekce je ta, na kterou jste nepřišli. Už se těším, až Vás uvidím na další lekci.

## Váš Bikram Yoga instruktor