

Jak vybírat jógové pomůcky?

Zeptali jsme se Jany Smažíkové z Yogashopu

Ruku na srdce, kolik máte doma jógových pomůcek? A kolik jich pravidelně používáte ve své praxi? Pokud jste někdy sháněli podložku nebo jinou výbavu na jógu, je docela velká šance, že jste narazili na Yogashop, jeden z prvních e-shopů s jógovým vybavením v Česku. Za jeho vznikem stojí Jana Smažíková, dlouholetá jogínka a zakladatelka dvou úspěšných Yogacenter v Praze. Od začátku je Yogashop rodinnou firmou, kde Jana má na starosti navrhování a výběr produktů, manžel Libor se stará o vyřizování objednávek a logistiku, a v kampaních můžeme vidět i jejich dvě dnes již dospělé dcery. Využili jsme Janina know-how a zeptali jsme se jí na to, jak si vybírat pomůcky na jógu, aby skutečně plnily to, co od nich očekáváme.

Na co by si měli jogíni dávat pozor při výběru jógových pomůcek?

Důležitá je především kvalita materiálu. Pěnové cihličky by měly mít správnou denzitu, aby byly dostatečně pevné. Stejně tak bolstery a meditační polštáře. Jsem fanda pevných bolsterů, které drží tvar a tělo se do nich nepropadne.

A jak je to s podložkou na jógu?

Podložku doporučuji vybírat podle typu jógy. Pro dynamické styly, jako je vinyasa nebo ashtanga, potřebujete pevnější podložku, při relaxační józe vám naopak lépe poslouží měkká podložka. Vyplatí se také pohlídat její délku. Standardně by měla mít 183 cm, ale můžete se setkat i s kratšími podložkami, přitom každý centimetr hraje roli při pohodlí u praktikování jógy. Ideální je vyzkoušet si podložku na živo, třeba v naší kamenné prodejně v pražských Holešovicích, protože každý jsme jiný, a co vyhovuje jednomu, nemusí být to nejlepší pro druhého.



Jaká výbava by neměla podle vás chybět žádnému jogínovi? A je podle vás nějaká pomůcka nedocenená?

Za mě by ve výbavě jogína neměl chybět jógový pás, 2 cihličky na jógu, bolster a jógová podložka. Nedoceňené jsou právě třeba jógové pásky, které lze využít jako „prodlouženou ruku“ všude tam, kde cvičící nedosáhne do úplné pozice. Lidé také nemají příliš povědomí o podpurných polštářích, které mohou posloužit k vyvýšení sedu nebo jako podpora krční páteře v šavásaně. Díky své menší velikosti a lehkosti jsou ideální pro přenášení i na cesty.

Když srovnáte svět jógy před 18 lety, kdy vznikl Yogashop a nyní, v čem vidíte největší rozdíl?

Vnímáme, že dnešní jogíni hledí nejen na praktičnost, ale i na estetické provedení pomůcek, a také jsou více ochotní investovat třeba do kvalitní podložky. Pro nás je to ale v něčem stále stejné. Chceme jogínům nabízet jen to, co sami vyzkoušíme a čemu věříme.