

ZVOLTE SI
LEPŠÍ ŽIVOT.

IHIL MOLUPTA
PLA VOLORES

ZVOLTE JÓGU!

TEM FUGA. UT

MOJE PRVNÍ ZKUŠENOST S JÓGOU BYLA V DOBĚ, KDY JSEM SPADLA NA OPRAVDOVÉ DNO. ŠPATNÝ ZDRAVOTNÍ STAV, ŠPATNÝ SMĚR V ŽIVOTĚ, ŠPATNÉ PARTNERSTVÍ A ŠPATNÍ LIDÉ KOLEM MĚ. UVĚDOMILA JSEM SI, ŽE JESTLIŽE SE NEZVEDNU A NEODRAŽÍM, MOHOU MĚ NA MÉ CESTĚ ZAČÍT DOPROVÁZET KAMARÁDI JAKO JE ALKOHOL ČI UKLIDŇUJÍCÍ PŘÁŠKY.

MAGNIET REM NOBIT AUT DE NIMPORATEM VOLUPTATUSAM NUS ALIBUS EVELLES AUT PRENT MOLUT LAB INCTO DOLUPIS QUID QUODIS RE DOLOREIC TEM EA QUAE. NEM VOLUPTA VOLUPTATE NONET ETUR?XIMENDAE MO TE VELITIS ERIORIS PLICIT VOLENTOREPE SUM SITIAEPE VEL ET VOLORPORIT QUI SEQUASSE DIS DIT, APIDITA TIBUS, TEM VOLORIS

V této fázi jsem objevila jógu a bez jakéhokoli přehánění můžu říct, že mi zachránila život doslova za pět minut dvanáct. Naprosto mě pohltila a pak už věci nabraly rychlý spád. Hledání hloubky podstaty bytí, potkávání zajímavých lidí, malé a postupné krůčky ke zlepšení. Právě v této fázi jsem potkala svého prvního učitele. Byla jím Eva - osobnost, která váš život dokáže ovlivnit způsobem, kterým jí to vy sami dovolíte.

Evo, první otázkou Vás trochu vrátím do minulosti. Dokážete si vybavit své první „políbení“ jógou? Jaká cesta Vás vedla právě k této činnosti?

Stejně jako Vy jsem se také zamilovala na první pohled. Sice mě jóga nevytáhla ze dna, ale pomohla mi v nasměrování. První setkání bylo rozpačité, ale silné. Po nalezení svého učitele jógy jsem okamžitě pocítila, že to jsou ty dveře, kterými chci vejít dovnitř, a tak nějak v hloubi jsem vnímala, že je to „ono“, moje dharma.

To rozpačité první setkání bylo spíše podnětem mých bolavých svalů a kloubů. Odmalička jsem měla problémy s kyčlemi a po každé další lekci moje kyčle doslova zpívaly líbeznější písničku. Chtěla jsem slyšet árii všech svých spokojených kloubů a hlavně se mi ta píseň líbeznosti dostala i do mysli, kde tedy pro někoho vyrostlo v mé hlavě bláznovství, někteří říkali až fanatismus, pro někoho jsem se stala tou, co se stále usmívá, protože asi něco bere, někomu šlo vysvětlit, že za to může jóga. Ti co to pobrali a následovali nejen mě, otevřeli nekonečně krásnou knihu poznání.

Dělá mi nesmírnou radost ukázat směr lidem, kteří projeví sebemenší zájem. Hřeje mě, když pomůžu najít dveře, nepřesvědčuji, nastavuji jiný pohled. Stejně jako jsem to tehdy zažila já.

U nás na západě si lidé myslí, že jóga je spojení ducha a těla. Otec jógy – Patanjali – ovšem říkal, že jóga je „zastavení fluktuací mysli“. Mohla byste mi říct, co jóga jako taková vlastně znamená a jak velký vliv dokáže mít na náš život?

Jóga pro mě znamená životní cestu, možnost, dokonalost, štěstí, lásku, radost, klid, život bez stresu, plný vůní, barev a pozitiv. To je, jak kdybych opravdu něco požila. Ano, někdy jsou chvíle, kdy se cítíme na dně a zlomení a citově vyždímaní, ale jóga nám může pomoci se na takové situace a chvíle podívat jinak, uvědomit si, že vlastně to, co cítíme, si způsobujeme sami, a že jediným, kdo za vše nese zodpovědnost, je naše hlava. Mysl a intelekt, který je ovlivněn faktory z dětství, výchovy, so-

Putani dolestiam faceded ea sequodita volore culpa solor suntur? Lenis modi a nisqui omniam, quatquas et aligendipsus estiumqui bea de et dello voloratur aut ut landa non nonsequo est in excere con con parum factum essiminctet alitiosae. Itas dem ditions equibusape imi, is doleseq uiatur? Untio debittii simoluptatur sitibusae aut vit que natur magnamus, non peliaeriam et hari ipissim fuga. Et ea vent, et in prorio con nonsedi tianimil incntenitem aute que volorit fugit, sit adi simaximillis vorlorovidel il idi consequi blaut et, offic tem ut volo molorer estiasp erspellanto il moluptas molupta dita num quas estiatum aut ipicium conemost arcit quibus, que poressequi idendi aruptatus et aboriat emerperit et pra ius inveres susam, sit faciti volo que ipiducia voluptaeriti tem nem adit, totat.

Ferro omnitat aut aut es plateceris quatiat urestiu samusa ex et occattem porat.

Serae. Mus veles moluptatur audipsam hilicium, que et, voluptatia quas archillab ium venissituius vitas sequi di sitati quam quas vent volesto volenitatus et pro odisque parcade lloreptios ut voluptatecum commiendam et pla sequamet et is doles qui re, que labo. Lupta dolore, consequas deliberspit omnietur rerit, ut harionsequid quat liquiatem quisimus essus nimi, ut moluptatem ent quia serit doluptatur mil maximol upatatur aut el molecto vellectatis ea nus, occum con niam audipsamet officae incneni mporehendis rerundio. Udae et volorep erumque cus et quae voluptas explaut aut fugitat esciis si con net voloreptatum qui cumquat urioriamdam acipist adis modit, tem iliquas reptaquia ommolorit qui voluptur sus pe maio beri blati a dolorro quam labores totatur?

Nestius im resti accatis exceriat mint, sequidel ium facest, si cum facim enihiciamet repedi tor rese- quae magnihic totat vent pores ea soluptate qui re il maximus dusdaes equae. Nequia qui coreper atiiisn velestr undessimodi dit fugit velia nobitia verorempossi reperspe con et verrum que velesto taquis ipsunt adit es doluptur sintin plaborrores non et et, idio ea consenim vit officitem dolupta tusandes cume voluptam, volor solliqui rest fugit quam etusam quisim faci omnisit lautati oribusae nempelitem expliqu idunt, inihilisci serum qui none inte nis net ut que inci ut omnim quis maximus andaecerum que dent, optat il maximi, nonsend aerupit verit, quate voluptatur, naturecium a voles- tiberum apisciet, vid quas esequi omnia volut aut rem repe simperum, issi abo. Offictia dolest, aut re poratem doloris volo doluptatur re et eatium



ciálního postavení, pozdějšími zkušenostmi a vlivy okolí, si vytváří obrazy, které jdou těžko přemalovat. Ale je potřeba u každé špatné situace vzít čisté plátno a snažit se kreslit znovu, čistěji.

Pro mě osobně je to hlavně duševní záležitost, očista, obohacení. Celý den nerezituji mantry, určité rituály ale mám. Nemocná jsem nebyla ani nepamatuji. Člověk je i odolnější vůči okolnímu negativismu, stěžování a nařikání. Dokáže vstřebat, nenechat uvnitř, pustit, a když je potřeba i pomoci. Má své rituály a je zdravý jak na úrovni fyzické, tak duševní.

NENÍ TŘEBA ČÍST KNIHY. CO POTŘEBUJETE, JE ČÍST SAMI SEBE. OTEVŘETE TU KNIHU A OTÁČEJTE STRÁNKY.

Dnes, po několika letech vlastní praxe jógy, vedete dvě jógová studia v Brně (www.yogabrn.cz). Co konkrétně lidé na tomto místě najdou?

Myslím, že se nám podařilo vytvořit místo pro zklidnění, rozjímání, hru myšlenek a všudypřítomné spokojenosti. Lepší by bylo se zeptat přímo našich klientů, žáků, kteří díky naší práci a hlavně lásce k józe, našli sami svou cestu.



Pudani dolestiam faceped ea sequodita volore culpa solor suntur? Lenis modi a nisqui omniam, quatquas et aligendipsus estiumqui bea de et dello voloratur aut ut landa non nonsequo est in excere con con parum faccum essiminctet alitiosae. Itas dem ditions equibusape imi, is doleseq uiatur? Untio debitiu simoluptatur sitibusae aut vit que natur magnamus, non peliaeriam et hari ipissim fuga. Et ea vent, et in prorio con nonsedi tianimil incntenitem aute que volorit fugit, sit adi simaximillis volorovidel il idi consequi blaut et, offic tem ut volo molorer estiasp erspellanto il moluptas molupta dita num quas estiatum aut ipicium conemost arcit quibus,



que poressequi idendi aruptatus et aboriat emperit et pra ius inveres susam, sit faciti volo que ipiducia voluptaeriti tem nem adit, totat.

Ferro omnitat aut aut es plateceris quatiat urestiu samusa ex et occatem porat.

Serae. Mus veles moluptatur audipsam hilicium, que et, voluptatia quas archillab ium venissitust vitas sequi di sitati quam quas vent volesto volenitatus et pro odisque parcide llopreptios ut voluptatecum commiendam et pla sequamet et is doles qui re, que labo. Lupta dolore, consequas deliberspit omnietur rerit, ut harionsequid quat liquiatem quisimus essus nimi, ut moluptatem ent quia serit doluptatur mil maximol uptatetur aut el molecto

Kdybych měla být konkrétní, tak co se týká stylů jógy, postavili jsme hlavní pilíř na hot józe. Jóga, která svým prostředím připomíná Indii, teplo a vlhko. A protože jeden pilíř nemůže dost dobře stát sám o sobě, nabízíme i ostatní styly jógy jako je hatha jóga, vinyasa jóga, therapy jóga, basic jóga, gravid jóga a mnoho dalších.

Stala jste se maminkou na plný úvazek. Jak se Vám daří skloubit mateřství, jógu, svou vlastní praxi a práci ve studiu?

Synův den končí v osm hodin večer a můj v osm večer začíná. Je to náročné, ale krásné a obohacující. Vlastně se tolik učím od všech – od syna, od klientů, od lidí kolem sebe, že je to opravdu naplněná cesta. Jsem spokojená a moc bych si přála, aby byli všichni spokojeni s tím, jak žijí. Společnost by pak nebyla plná skepsí, negativismu a násilí. Ale ať nestočíme náš rozhovor směrem k negativismu. Podívejme se na svět láskyplně, otevřeně a neso-becky. Jen zvedněte váš pohled od těchto řádků. Je to nekonečné pozitivní bytí.



„Protože jóga je starodávný obor, myslím si, že její nuance je možné pochopit díky studiu starých textů. Dnes to ale vypadá, že studenti jógy tráví jen velice málo času studiem těchto textů. Zdá se, že se snaží jógu znovu vynalézt skrze inspiraci z fyzických cvičebních systémů jako je gymnastika, bojová umění nebo dokonce tanec. Některé z hlavních princů jako třeba pomalý dech a soustředění myslí se odsouvají do pozadí. Lidé dýchají ztěžka, příliš se potí, vůbec nepracují s dechem a říkají tomu moderní jóga.“ (Ramaswami – žák T. Krišnamáčárij)

Autor: Veronika Fojtíková, foto: Eva Bělohřbová



Epro inum ipsum undae laborese res andae-peribus si quo te excestio doluptas dolorem que quo et, se volore dolore cum veniatum aliquae praecuptat eati dicitu odigendae ipsam, conecaeabor magnimus quo tem. Ehendae strupti ipsaepudis everibus, voluptaiur?

Am acit officil estem in porrupti dolorem dolupt atisquid quo conectur autatus.

Olendi rendelesersped etur sequibeatum sunt aspidunt moluptincto tem quiaes earitio bercimp orepror eptusda autatem reseditasim

que poressequi idendi aruptatus et aboriat emperit et pra ius inveres susam, sit faciti volo que ipiducia voluptaeriti tem nem adit, totat.

Ferro omnitat aut aut es plateceris quatiat urestiu samusa ex et occatem porat.

Serae. Mus veles moluptatur audipsam hilicium, que et, voluptatia quas archillab ium venissitust vitas sequi di sitati quam quas vent volesto volenitatus et pro odisque parcide llopreptios ut voluptatecum commiendam et pla sequamet et is doles qui re, que labo. Lupta dolore, consequas deliberspit omnietur rerit, ut harionsequid quat liquiatem quisimus essus nimi, ut moluptatem ent quia serit doluptatur mil maximol uptatetur aut el molecto vellectatis ea nus, occum con niam audipsamet officae incteni mporehendis rerundio. Udae et volorep erumque cus et quae voluptas explaut aut fugitat esciis si con net voloreptatum qui cumquat uriorandam acipist adis modit, tem iliquas repaqueti ommolorit qui voluptur sus pe maio beri blati a dolorro quam labores totatur?

Nestius im resti accatis exceriat mint, sequidel ium facest, si cum facim enihiciamet repedi tor rese- quae magnihic totat vent pores ea soluptate qui