



Dr. Světlá Prokešová

Od koketérie k přátelství s jógou

Dr. Světlou Prokešovou a její kurzy jógy už čtenářky Madam Business mohly poznat. Co se však skrývá za cvičenými ásánami, pružností těla a klidem mysli za příběh? Na to jsme chtěli najít odpověď, a proto položili Světle Prokešové několik otázek.

Jste lektorkou a také propagátorkou jógy. Co pro vás tato prastará technika znamená?

Před více než 25 lety jsem v Olomouci přišla do tělocvičny, kde rozvážný, vysoký a štíhlý muž dával lekci z „válení“. Tomu jsme se později s Jožkou Tilichem, jedním z úžasných propagátorů jógy v osmdesátých letech, smáli, když jsem mu vyprávěla o mých prvních dojmech ze cvičení. Jenže, ať jsem chtěla, nebo ne, něco ve mně zůstalo a na „povalovací“ lekce jsem chodila dál. Postupně jsem si začala kupovat literaturu a vypadalo to, že s jógou budeme dobří kamarádi. Začala jsem pravidelně učit, udělala si kurz, jenže můj život udělal několik kotrmelců

a já se octla sama v Praze. Postupně jsem našla přátele a začala oprášovat staré zvyky a také jógu. Nezdráhala jsem se cvičit, účastnila se několika workshopů. Přihlásila jsem se do České akademie jógy a osvěžila a osvojila vědomosti a dovednosti nutné k tomu, aby se naše celoživotní partnerství s jógou konečně dostalo z roviny koketérie do roviny dobrého přátelství. Jóga takovým přítelem být umí. Jsem skeptická k okultním sféram života, ale překvapil mě vývoj mých duševních schopností, které jsem získala díky praktikování jógy.

Čím může být jóga prospěšná dnešním lidem? Dokáže nabídnout to, co jim nejvíc chybí – otevřít další životní rozměr, poskytnout pevný bod v neustále se měnícím životě, prostředek k pevnému zdraví a duševní vyrovnanosti?

Hezky jste to řekl, pane redaktore,

opravdu tím vším. Jóga je tělesná i spirituální disciplína, která není určená jen pro úzký okruh esoterických zasvěcenců. Její praktikování od člověka nevyžaduje, aby se odebral na nějaké odloučené místo v horách a stal se poustevníkem. Jóga je pro obyčejné lidi, kteří vedou obyčejný každodenní život bez ohledu na třídní příslušnost, věk, náboženství či národnost. Cílem jógy je prostřednictvím zdravého těla, mysli a citu poznat sebe samého. Zdravé tělo je podle jógových učení nezbytné pro úspěšný duševní a spirituální vývoj. Není důležité, co si pod tím člověk představuje, ale zda dokáže tento velmi důkladně promyšlený

systém tělesných a dechových cvičení využívat ke svému prospěchu.

Komu je jóga určena především a kdo patří k vašim typickým klientům?

Jóga je pro všechny, jak už jsem uvedla, omezení se týkají jen tělesného zdraví, ale i tam může hodně

Postupně jsem si uvědomila, že existuje hodně lidí jako já, mají málo času, potřebují si uvolnit mysl a tělo udržet ve funkčním stavu. A ne vždy jim vyhovuje standardizovaná hodina v různých studiích nebo centrech, protože zrovna dnes by potřebovali něco jiného. Nabídl jsem proto individuální a soukromé hodiny právě pro podobnou skupinu lidí.