

pomoci. Navíc dnes se nabízí tolik směrů, že si každý může vybrat, co mu nejlépe vyhovuje. Kdo chce, po sokolsku řečeno „tužit tělo“, začne nejspíš chodit na lekce bikram jógy nebo aštangy, jiný se chce dát celkově do pořádku a vyhovuje mu hatha jóga, jiný chce relaxovat nebo meditovat. Pozoruhodné však je, že ať začne z jakéhokoli konce, efekt se vždy dostaví. A nejde jen o tělo, ale i o duši. Někteří chtějí zajít ještě dál a probudit tajemnou hadí sílu, případně dojít ke konečnému osvobození v samádhi, a i ti, když hledají, najdou.

Typický klient, to je něco jako průměrný člověk. Zkusím tedy shrnout, ale musím začít od sebe. Jóga mi v dobách, kdy jsem pracovala jako tisková mluvčí nebo v manažerských pozicích, vždy pomáhala udržet si aspoň trochu kondici a poklidnou mysl. Rozhodnutí začít se jí věnovat i profesně nebylo ze dne na den. 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. Nabídla jsem proto individuální a soukromé hodiny právě pro podobnou skupinu lidí. K ní se posléze přidávali další.

Jak může jóga pomoci vytiženým podnikatelkám a manažerkám?

Je toho hodně, co může pravidelné praktikování přinést. Především pomáhá proti stresu, jemuž jsou osobnosti ve vrcholovém businessu neustále podrobeny.

Všeobecná doporučení při únavě a stresu jsou: odpočiňte si, uvolněte se, relaxujte. Ale jak na to? Chodíme do lázní, na masáže, bereme léky... jako by nás měl uvolnit někdo

jiný nebo něco jiného, jen ne my sami. Jóga relaxace, to je vědomý stav uvolnění těla a mysli. Jóga právě tyto stavy kontroluje, a tím se odlišuje především od léčení chemickými přípravky nebo od hypnózy, kde je kontrola mysli vyloučena.

Fyzické aktivity, jako jsou v józe ásány, krije nebo mudry, zase skvělým způsobem uvolňují tělesné napětí. Pravidelným cvičením protahují zkrácené svaly a ztuhlé klouby. Součástí jógové praxe jsou rovněž dechová cvičení – pránájáma. Pomáhá při únavě přes den, stačí chvilku „zhluboka dýchat“ a únava zmizí.

Stejně je to i s psychickou únavou. Za dveřmi na nás nečekají vlci, to jen my si do vlastní mysli vnášíme úzkosti, strachy a emoce. Řešíme problémy, které již problémy nejsou nebo se nás netýkají, stále přemýšlíme nad tím, co by bylo kdyby. A tím naši mysl neustále zásobujeme napětím. To můžeme odstranit jen jedním způsobem. Buď utratíme jmění u psychologa, nebo se začneme zabývat zdrojem těchto problémů. A tím jsme my sami. Pomoci si totiž můžeme my sami. Volně bych parafrázovala slova Dalajlámy:

Problémy, které mají řešení, se vyřeší samy. Problémy, které řešení nemají, nemá smysl se zabývat.

Dají se přínosy jógových cvičení a meditací měřit? Ptám se proto, že mnoho čtenářů věří jen tomu, co si mohou osahat, exaktně vyhodnotit.

Dají se měřit, nicméně odpověď na tuto otázku by zabrala několik čísel časopisu



Jóga se stala součástí mého života a díky ní mohu být užitečná ostatním, zprostředkuje mi setkávání s úžasnými lidmi, neotravují mě protivní šéfové.

a vydala na silnou knihu, která už ostatně byla napsána. Pokud by někdo měl zájem dozvědět se víc o vědeckých

výzkumech jógy, o tom, jak se dá měřit, co je a není pravda na nejrůznějších tvrzeních, které propagují nové „styly“ jógy, pak bych mu doporučila knihu Williama J. Broada Jóga, fakta a mýty.

Jóga je sice pro každého, ale získat pro ni neznalé, materialisticky zaměřené osoby nemusí být snadné. Jak je nejlépe oslovit, přitáhnout a udržet jejich zájem?

Velmi často i ti, kteří jsou exaktně zaměřeni, bývají překvapeni účinky jógových cvičení a na lekce se s chutí vracejí. Říkají „dělá mi to dobře“. Pocit vnitřního klidu, slasti a štěstí se měřit nedá, ale dokáže přesvědčit i „nevěřící Tomáše“.

Čím vám jóga udělala největší radost a jaké přání byste si chtěla splnit?

Člověk by měl dobře zvažovat svá přání, co kdyby se mu splnila, že? Jóga se stala součástí mého života a díky ní mohu být užitečná ostatním, zprostředkuje mi setkávání s úžasnými lidmi, neotravují mě protivní šéfové. Jsem nesmírně šťastná, že je vše, jak je. Jóga mě naučila přijímat věci a lidi takové, jací jsou. A nakonec mě vždycky něčím překvapí a já s pokorou přijmu, co ke mně přichází. Právě nedávno se ke mně dostal krásný nápad, má-li to být, tak vyjde...

i nadále zdravé tělo a klidnou mysl popřál
Pavel Kačer ■■■
foto Roman Dvořák
www.jogastars.cz

