

MÁM NA TU JÓGU VŮBEC JÍT?


V této knize se věnuji všem, kteří chtějí jít na jógu, ale z nějakého důvodu o tom léta jen přemýšlejí. Nebo už byli, ale jsou stále ještě zmateni a zatím jen čekají, až jim to konečně přinese kýžené uvolnění a zklidnění, protože doposud nic z toho nezažili. Od takových lidí obvykle přicházejí stále a dokola se opakující dotazy.

- * Proč existuje tolik názvů, stylů, kdo se v tom má vyznat?
- * Vůbec nevím, jakou jógu si vybrat. Nerozumím těm slovům.
- * Dobrý den, nikdy jsem na józe nebyla, můžu k vám přijít? Zvládnu to?
- * Co si mám vlastně na jógu vzít? Musím mít něco speciálního?
- * Já nevím, jestli to pro mě vůbec je...
- * Nejsem moc ohebná, raději nepůjdu, všichni by se na mě dívali... nebo až na tom budu fyzicky líp...
- * Když se v posilovně takhle začnu protahovat, tak se mi všichni vysmějí!

Mrzí mě, že je jóga občas vnímána jako aktivita, která je jen pro někoho, kdo je na ni nějakým způsobem připraven a snad i kdo je jí hoden. Nejsem schopna odpovědět na to, jak tato domněnka vznikla. Každopádně jsem připravena tento mýtus vyvrátit.

Sami uvidíte, že co lektor, to trochu jiný názor. Nemusíte se tedy bát, že něco uděláte špatně nebo že přijdete v nevhodném oblečení. O tom to opravdu není. Sama se někdy až divím, jak rozdílný pohled mají dva lektori na stejný styl jógy. Nebo ani nemusí jít o celý styl, ale třeba o jednu pozici nebo dech nebo cokoli. Nelze tedy jednoznačně říct, že to má být tak či onak. Každý z nás má trochu jiné vnímání a stejně tak vnímáme i jógu. A kdože má právo soudit? Já osobně nikoho takového neznám. Přesto se pokusím vás připravit tak, abyste se vůbec v žádném ohledu nemuseli cítit nejistě či neohrabaně.

Dále vám přiblížím, co vám může jóga do života přinést. Opět to bude jen můj pohled, pohled mých jógových přátel, ten váš může být nakonec naprosto odlišný. A je to tak v pořádku. Vlastně všechny styly jógy, které vznikly a ještě vzniknou, jsou jen různými pohledy různých osob, které se zaměřují na určitý



střípek, který jóga přináší. Některý druh řeší zejména duševní rovnováhu, jiný hormonální změny, mimické svaly či fyzické tělo, zabývá se dětmi, teenagery, dospělými nebo miminky v bříšku. Jóga tedy může obohatit život v každém věku, jde jen o to, jestli člověk chce. A nemalou podmínkou je také mít štěstí na člověka, lektora, který nás osloví, zaujme nás tím, co nám říká a jak na nás působí. Ten je totiž často nejdůležitějším elementem, který rozhoduje o tom, jestli se vůbec na jógovou cestu vydám.

Mám to štěstí, že jsem potkala řadu zajímavých lidí, které bych vám ráda představila. Prostřednictvím rozhovorů jsem od nich získala důležité a autentické informace o různých stylech jógy, s jejichž názvy nejste možná úplně obeznámeni. Věřím, že do tohoto světa vplujete přirozeně, natěšeně a naplněně.



EXISTUJE IDEÁLNÍ LEKTOR?

Pro naše „poprvé na józe“ je lektor, na kterého natrefíme, naprosto zásadní. Rozhoduje o tom, jestli se k józe otočíme zády, nebo přijdeme znovu. Kromě sympatií jde také o náročnost lekce, atmosféru, místo, kam zamíříme, a náročnost cvičení, ale všichni učitelé mi potvrdili, že energie, která na jejich prvních lekcích jógy z lektora vyzařovala, pro ně byla zásadní.

Dalším předpokladem pro to, abychom přišli znovu, je příjemný a srozumitelný projev lektora a že nás cvičení baví. Když se navíc dozvíme něco úplně nového, co rezonuje s naší aktuální zdravotní či životní situací, je téměř jisté, že přijdete znovu.

Pokud však nic z toho není splněno, trvá nějakou dobu, než se na jógu opět odhodláme vyrazit.

Jak tedy najít toho pravého lektora?

Myslím si, že je to o trpělivosti a hledání. Najít lektora, který nám ve všem zmíněném vyhovuje a s důvěrou se mu oddáme, může trvat. Navíc se nemusí potkat vhodné načasování s danou obtížností lekce. Leckdy ani doporučení kamarádky není sto-procentní zárukou toho, že bude lektor sedět i nám. Většinou nám to však dodá potřebný impuls konečně vyrazit. Ale jak vidíte, stejně jako je relativní ideál krásy, je obtížně definovatelný i ideální jógový lektor.

Tohle hledání a obavy provázejí úplně každého nováčka. Jak jsem psala, téměř všichni lektori se mi přiznali, že jejich první, druhé, možná ani třetí setkání s jógou nebylo slavné. Kolikrát si po první lekci řekli, že to není pro ně. Často například navštívili nějakou velmi klidnou lekci, na které jim chyběla dynamičnost a akce, a dnes už ani nevědí, jak je nakonec osud zavál na lekci, na které je jóga naprosto pohltila. Proto bych zkrátka hledala a nenechala se hned odradit. Určitě někde existuje ten pravý lektor, který vám sedne. I kdyby vám jedno jeho sdělení mělo pomoci, tak to setkání mělo smysl. A na druhou stranu, i kdybyste natrefili na lektora, který vám absolutně v ničem nevyhovuje, i z toho si lze vzít ponaučení. Minimálně už budete vědět, co nechcete.

Jednotnou odpověď vám tedy nemohu dát. Určitě bych ale zkusila najít co nejvíce informací o lektorovi samotném, případně jeho webovou stránku, přečíst si, jak k lekcím přistupuje, pustit nějaký on-line záznam, přečíst si recenze a doporučení. V současné digitální době už neznám lektora, který by ve virtuálním světě nezanechal stopu. Stejně tak bych dala na doporučení kamarádů či kolegů, i když jak jsem psala, ani to nemusí být sto procentní zárukou úspěchu. Pak už si obrázek uděláte naživo. A sami se rozhodnete, jestli u něj nějakou dobu zůstanete, nebo budete hledat dál.

