

**Moncha Wiesmann Tak JANI! 😊 :-D Já bych pro tebe jednu měla - co tě vůbec přivedlo k józe? A ještě - kde sbíráš inspiraci pro svoje lekce?**

Mončo, popravdě řečeno jsem se k józe přivedla sama. A cesta byla velice snadná. Několik let předtím jsem se věnovala scénickému tanci, formě baletu v Praze. Ale bohužel se skupina rozpadla a já hledala nějakou vhodnou alternativu a vlastně ani nevím jak, jsem se ocitla v tělocvičně na Karlově a to naprosto nadšená. Fascinovalo mě, jak moje tělo dokáže přejít do maximálních rozsahů bez větších problémů a to mě motivovalo k pokračování.

Inspiraci pro svoje lekce sbírám kdekoliv a ráda. Čerpám z internetu, domácích i zahraničních zdrojů, knih, ze školení a od svých zkušenějších kolegů. Od tebe Mončo, jsem se dovolila inspirovat například v protahovacích cvicích a vlastně každá tvoje lekce „voní“ Indií 😊

**Yvona Tesařová: Milá Jani, jak vnímáš rozdíl mezi tvými žáky, když je učíš angličtinu a mezi cvičenkami jógy. Kteří víc poslouchají? 😊**

Velice originální otázka Yvčo. Mám skvělé žáky a skvělé cvičenky a poslouchají mě všichni 😊. Učit angličtinu nebo předcvičovat jógu? Jedno společné se najde a to je trpělivost, umění předávat informace, vysvětlit a vidět výsledky. A rozdíl? Se studenty angličtiny si daleko víc popovídám. Takže jsem ráda, že mají naši cvičenci možnost se zde ptát nás cvičitelů na všemožné otázky a že existují klubovny po cvičení ;)

**Fit jóga Markéta: Tak nejdříve - kdy začneš vést i Fit jógu? 😊 Byla jsi dlouho naším členem a jógovala jsi hlavně na FITce, čím je ti každý z těchto dvou stylů milejší? Jak moc velký rozdíl je pro tebe vést lekci a jít si zacvičit (určitě velký, ale přibliž to našim jogínům 😊)? A co ti jóga jóga nejvíc "dává" (kdybys musela vybrat jen jednu věc)? Moc díky a těším se na tvé odpovědi!!!**

Postupem času bych se také ráda dostala k vedení Fit jógy, ale stále jsem věrná vitálce. Snažím se v ní zdokonalovat, přinášet do cvičení další prvky a více si ji „ohmatat“. Inspirující je pro mě i zpětná vazba a potěšující, když se někomu moje cvičení líbilo nebo se dobře protáhl.

Ano Markét, jóguji hlavně na FITce a to už několik let a na vitálce předcvičuji. Takže ideální kombinace. Na FITce jsem vyrostla a na vitálce začínala předcvičovat. Raději cvičím FITku, ale raději předcvičuji vitálku. Při FITce si dá člověk pěkně do těla, procvičí, protáhne, zaposiluje, zpevní a mnohdy i zapotí. A některé cviky jsou výzvou. A pak můžu jít domů. Vitálku ráda cvičím, protože při ní lépe vnímám svoje tělo a celkově mě zharmonizuje a zklidní.

Když si jdu zacvičit (jako cvičenec), tak si jdu zacvičit hlavně já. Když se položím na karimatku, úplně se vypnu, od práce, starostí, všeho a vím, že následujících 90 minut je mých. Jako cvičenec se soustředím na svoje tělo a dech, vnímám pocity při cvičení a maximálně si užívám závěrečnou relaxaci. A to celé je pro mě naprosto úžasná kombinace. Pak odcházím jako nový člověk. Což u předcvičování plně nejde, to se spíš soustředím na své cvičenky a snažím se tyto pocity přenést, asány opravit a vnímat ostatní.

Co mi jóga nejvíc dává? Dává mi toho hodně, fyzicky i duševně, dává mi přátele a milé prostředí. A co nejvíc? Čas jenom a jenom pro mě.

**Jana Kocmatová: Ahoj Janco, na vitalni jogu jsem se bohužel jeste nedostala a proto by me zajimalo, co se ti na ni nejvic libi, proc te bavi a proc bys ji mohla doporučit?**

Vitálka je klidnější, harmonizuje tělo, člověka příjemně odreaguje a zklidní, ale zároveň protáhne a zpevní. Zaměřuje se na stabilizaci těla, hormonálního a trávicího systému, člověk při ní lépe vnímá svoje tělo. Doporučila bych ji pro všechny, kteří si chtějí zachovat vitální tělo a současně odstranit stres. A nejvíc se mi líbí, když vidím pokroky našich cvičenek, protože opravdu jsou viditelné.

**Jana Kocmatová: Kde nejvíc hledas inspiraci při přípravě na lekci a mas při předcvičování tremu?**

O inspiraci k přípravě jsem psala v úvodu. Při předcvičování moc trému nemám, jsem zvyklá mluvit před více lidmi. Mluvením a předáváním informací se živím při výuce cizích jazyků už několik let. Někdy přijdu na předcvičování rovnou z práce, takže vlastně jen pokračuji ☺

**Jana Kocmatová: A poslední dotaz - take si doma vychovavas maleho joginka a nebo je zatím Tereza jogou nepolibena 😊 ?**

To je milý dotaz Jančo. Jak říká Tereza: „Až budu velká, budu učit angličtinu a cvičit jógu jako maminka.“ Tereza je nedílnou součástí mých aktivit a příklady opravdu táhnou. To co vidí u mě, bere jako přirozené. Takže je políbená dostatečně ☺



**Krásné prázdniny všem!**