

Monika K: Marosi, zajima me, co pro tebe joga znamena, jestli mas rad jen cviceni asan, nebo jdes vice do hloubky a filozofické podstaty. K dotazu me inspirovala Monca svym super clankem o joze a Indii



Ahoj Mončo, jóga (cvičení ásan) je pro mě určitá forma odreagování, druh zábavy a hlavně únik od stresu každodenního života. Z toho plyne i moje postupná změna ve vnímání jak k józe přistupuji. Na začátku to bylo především to abych se alespoň trochu fyzicky realizoval, později jsem v józe našel zalíbení a hlavně mě motivovala k práci na sobě samém. O filozofickou podstatu se zajímám, nicméně žiji běžným životním stylem.

Jana K: Ahoj Mároši, budu se opakovat, ale zajímá mě u vás všech v podstatě to samé: Jaký druh/styl jógy tě baví nejvíc, jak dlouho ti trvá příprava na lekci a kde bereš inspiraci? Máš před lekcí nebo na začátku cvičení trému nebo už jsi rutinér:-)

Ahoj Jančo, od začátku cvičím hatha jógu a té jsem zůstal věrný doposud. Poslední dobou mě inspiruje Markét se svým přístupem, baví mě flow jóga a často čerpám z internetu. Příprava lekce je hodně individuální, dle nálady a nápadu. Zhruba od hodiny do dvou. Rutinér nebudu nikdy a trému mám vždy na začátku, ale jakmile se cvičení „rozjede“ tak opadá.

Jana K: Je nějaká oblast jógy, o kterou se zajímáš víc a chceš se v ní zdokonalit?

Z mého pohledu většina „odnoží“ jógy vychází z hatha jógy a v této se snažím zdokonalovat stále. V poslední době mě zaujaly stoje na rukou.

Jana K: A máš svaly jen z jógy nebo na nich makáš i ve fitku...stíháš dělat pravidelně ještě jiné sporty než jógu? Díky a ahoj!

Čekal jsem kulišárnu :) Pokud máš pocit, že mám svaly tak to mě těší, ale můj pohled je zcela odlišný. Fitko nesnáším, tuhle aktivitu jsem zkusil asi 3x ještě v době středoškolských studií, ale „bušit“ v tělocvičně mi připadne hovadina. Obecně mě baví pohyb a rád zkusím nové adrenalinové sporty. Jsem vášnivý cyklista, rad sedím v sedle, asi následek kancelářské krysy :)

Fit jóga Markéta Čauky Mároši, známe se už dlouho, myslím, že do Padmy jsme tenkrát nastoupili v podobný čas. Pamatuješ si přesně, ve kterém roce jsi začínal s jógou? A hlavně, co nebo kdo tě k ní přivedl, jaká byla ta první motivace? Díky a moc se těším i na tvé odpovědi na dotazy děvčat!

Ahoj Markét, s jógou jsem začal v roce 2001 a chtěla tomu náhoda. Kamarád ze studií měl přítelkyni, která chodila na jógu v Praze, při jedné akci se potkala se Zawatskymi a když kamarád s přítelkyní přijeli na návštěvu do Benešova, tak slovo dalo slovo a já se šel „mrknout“ na hodinu jógy na Karlov a od té doby se to se mnou veze. A motivace? Začít se sebou něco dělat, protože jsem cítil, že válení se doma mě nebaví.

Jana K: Marosi, řekl bys, ze zajem o jogu vzrusta? Pokud ano, proc?

Ahoj Jančo, lze vidět všude kolem nás, že zájem o jógu vzrůstá. Otázkou je jak hodně je to módní záležitost, ale za mých dřevních dob, když jsem se někde zmínil, že cvičím jógu tak propuklo pomalu zděšení „CO ?“ a dnes to je běžná záležitost. Masáž medií ?