

Na Facebooku jsme vám dali možnost položit našim instruktorům dotazy (vždy po celý týden), na které byste rádi znali odpověď a mohli jste tak náš tým lépe poznat. Jako druhá na řadě byla **Monika**, která pak měla opět tři dny na to promyslet odpovědi a zpracovat je do krátkého článku. Děkujeme za vaše dotazy a tady vše máte už kompletní:

Monika Křivková

Ahoj Monco, všechny otázky jsou zajímavé, moc se těším na odpovědi! Jeste me napada jeden dotaz. V kolika letech jsi začala s jogou? A kdo koho přivedl k józe? Mamca tebe nebo ty mamku? 😊

K józe jsem volně přešla od gymnastiky, která na mě v mých čtrnácti letech začínala být přehnaně kompetitivní. A byla to právě máma, která mě k józe přivedla :-). Začínala jsem tady v Benešově a zamilovala jsem se natolik, že jsem postupně začala dojíždět i na lekce do Prahy, protože jóga jednou týdně mi přestávala stačit. A tak to vlastně všechno začalo :-)

Jana Komendová

Ahoj Mončo, chtěla bych se tě zeptat, které další sporty máš ráda? A jaký sport bys volila pro kombinaci s jógou? 😊

Sport je od malička velkou součástí mého života, ať už aktivně či pasivně. Ráda se podívám na fotbalový zápas, krasobruslařskou soutěž či skok do výšky, kterému jsem se v dospívání věnovala soutěžně. Sama dost často chodím do fitka, ať už na cardio (pro mě většinou rychlá chůze na pásu) nebo na nějakou skupinovou lekci. Občas také vyrazím na kolo, když je hezky.

Co se týče volby sportu pro kombinaci s jógou, záleží především na poptávce. Pokud chci „přifouknout“ a vyřýsovat svaly, budu pravděpodobně navíc ještě docházet do posilovny (nebo minimálně přitvrdit co se týče poměru silových a ostatních pozic ☺). Jóga je ale právě krásná v tom, že obsahuje vlastně již úplně vše a pokud správně dbáme na všechny její aspekty, není třeba nic kompenzovat (na rozdíl například právě od zvedání těžkých vah, běhání či spousty dalších jednostrannějších fyzických aktivit).

FIT JÓGA BENEŠOV

Milá Mončo, v jakých zemích jsi byla na jogových hodinách a co tě na nich zaujalo... y

Mezi země, kde jsem navštívila lekce jógy, se řadí například Indie, Francie, Itálie, Bali nebo Mexiko. Zahraničních instruktorů jsem ale měla možnost zažít více – například z Izraele, Kanady, Austrálie, Lucemburska, Jižní Koreje, Japonska, Švédska, Brazílie, Jižní Afriky, Zimbabwe, atd. A to, co jsem vyzorovala, je, že je to ve finále vše o instruktorovi, popř. i stylu jógy, který předvádí. Záleží na jeho osobnosti a přístupu, který může být samozřejmě ovlivněn kulturou a prostředím, ze kterého pochází, ale také třeba tím, s čím se setkal právě v jiných zemích a na jiných lekcích. Jediné společné kulturní znaky, které mohu okomentovat, jsem vyzorovala v Indii, a to co se týče skladby cvičení a přístupu, který byl daleko komplexnější (viz poslední otázka).



Jana Kocmatová

Ahoj Mončo...a já se tě zeptám na to samé, co Markét. Jaké lekce nejraději předcvičuješ a jak dlouho ti vůbec trvá příprava např. na fitku? A je nějaká oblast v józe, ve které by ses chtěla ještě víc zdokonalit a zajímá tě víc než ostatní?



Nerada se omezují jen jedním stylem, a proto jsou mé lekce spíše takovým mixem všeho možného ☺ Moje skupinovky v Benešově jsou (minimálně ze začátku) dynamičtější vinyasa a ke konci zase spíše hatha. U privátních lekcí se snažím přizpůsobit potřebám klienta a často využívám přístupu Iyengar (důraz na precizní provedení pozic, delší výdrž a využití všech možných pomůcek) či prvků restorativní jógy.

Příprava na fit jógu mi trvá různě dlouho – někdy během týdne nasbírám různé inspirace/nápady a potom je poskládám do sebe během půl hodinky, někdy začínám „na nule“ a potom mi příprava může zabrat třeba i dvě hodiny, kdy si zkouším různé sekvence cviků, apod. Často ale také (u soukromých lekcí) musím improvizovat, protože se může stát, že klient si např. těsně před cvičením natáhl nějaký sval nebo se probudil s bolestí hlavy či zad. Je tudíž dobré být flexibilní, být schopen lekce za běhu upravovat a jednoduše být připraven na všechno ☺.

Zdokonalit bych se časem chtěla určitě ve všech osmi základních pilířích jógy (viz konec článku) nejen kvůli vlastní praxi, ale také proto, abych byla lepším učitelem. V konkrétních krocích to pro mě znamená například nikdy nekončící studium fyziologie a fyzioterapie, práce s pomůckami a zapojování očistných technik, pro vlastní praxi také více meditace a dbání na jógové „zákony“ *yamas* a *niyamas*, které by měly být základem pro jakoukoli jógovou praxi. Líbí se mi například myšlenka nehromadění (fyzického i duševního) a nenásilí (opět i na úrovni myšlenek), žít v přítomném okamžiku a dostávání se ze zóny komfortu.

Jana Kocmatová

A ještě jeden mimojógový dotaz k tvým krásným vlasům:-) Jsou to jen geny nebo je krmíš nějakou speciální kosmetikou popř. sama jíš nějaké superpotraviny?:-) Díky a ahoj!

V první řadě díky za milou otázku/kompliment ☺ Je to určitě kombinace dobrých genů, životního stylu a adekvátní údržby. Základem je nejen zdravá a pestrá strava, pitný režim a pohyb, ale důležité je také neignorovat stres a vytvořit si zdravé copingové strategie. Co se týče kosmetiky a „údržby“, nepoužívám žádné speciální přípravky. Snažím se určitě vlasy nemýt každý den (což při častém sportování a obzvláště v létě může být trochu oříšek), protože pak ztrácí svůj lesk a vysušují se společně s pokožkou pod nimi. Snažím se také minimálně používat fén a žehličku na vlasy, a když už, tak jediné s ochranným sprejem. Ráda jim také čas od času dopřeji masku z kokosového oleje. K „superpotravinám“ jsem sice trochu skeptická, lidé i média mají tendenci jim připisovat nadpřirozené schopnosti, ale určitě je super zahrnout tyto potraviny do svého jídelníčku – já sama například hodně jím plody goji, různá semínka, nebo třeba lososa.

Jana Kocmatová

A ještě mám jeden, který mě zajímá vlastně u všech cvičitelů, a už končím - míváš před nebo na začátku cvičení trému?

Co se týče trémy, ještě nedávno jsem ji mívala pravidelně a vnímala ji spíše negativně. Dnes, když ji někdy zase pocítím (což je například poté, co jsem dlouho nepředcvičovala), nad ní ráda přemýšlím spíše jako nad jakýmsi 'slavnostním rozechvěním' ☺ Čím déle a pravidelněji

však předcvičuji, tím méně toto rozechvění prožívám a před cvičením bývám naopak už úplně klidná a uvolněná. Určitě tomu dopomáhá i dobrá připravenost.

Markéta Mlejnková

Čau Moni, známe se dobře a přesto bych na tebe měla spoustu dotazů! Tak alespoň dva, ať nechám prostor i ostatním (věřím, že i ti, co je baví tvoje lekce, využijí možnosti se tě takhle zeptat 😊;)). Za prvé – vracím se k Indii, kde jsi strávila dlouhý čas při jógovém kurzu – mohla bys takhle s odstupem času vypíchnout jednu věc/informaci/zážitek, co tě na kurzu nejvíce nadchlo a naopak, co tě třeba zklamalo, nebo nesplnilo tvoje očekávání? A za druhé, máš při svém vytížení čas na vlastní pravidelnou jógovou praxi – a jak v tuto chvíli vypadá? 😊:D Díky!

Ufff, vypíchnout jen jednu věc je naprosto nadpozemský úkol ☺ Ale když to vezmu v obecné rovině, bylo pro mě naprosto fascinující objevovat spirituální tvář jógy (což je vlastně ta její pravá tvář, jen tento fakt bohužel západněji od Indie poněkud zapadá). Další věcí, díky níž se stal můj pobyt v Indii nezapomenutelným, byli moji „spolužáci“, kteří mi v krátké době přirostli k srdci a stali se mou druhou rodinou. Dodnes jsem v úzkém kontaktu s mnohými z nich a od skončení kurzu jsem se i s několika z nich minimálně jednou viděla. Co na to říct víc, než že jóga spojuje ☺

A co mě naopak zklamalo? Neměla jsem žádná konkrétní očekávání a navíc z každé věci – pozitivní i negativní – jsem si něco vzala, takže nemůžu říct, že by mě něco vyloženě „zklamalo“. Jediné, co bych možná za sebe vylepšila, bylo příliš pomalé tempo a spád diskuze v hodinách filozofie a anatomie (ale je mi naprosto jasné, že je těžké sladit individuální tempa třiceti lidí). Dále bych ocenila ještě větší důraz na fyziologickou stránku ásan a dechových a očistných technik. Naštěstí jsem ale měla již dobrý základ z domova a nastudováno z minulých let a praxe, takže ve finále mi to ani tolik nevadilo.



Co se týče vlastní praxe, mám to asi podobně jako ty ☺ Každý den/týden je naprosto jiný, v závislosti na podmínkách. Například když mám dostatek času, ráda si zacvičím lekci, kterou připravuji pro klienty/na skupinovku. Dále se snažím pravidelně docházet na skupinové lekce jógy ať už ve svém fitku či v jiných studiích po Praze. Nevynechám ani cca 15-minutovou jógu (sestavající většinou z protahovacích cviků) po každém cardiu. Když jsem ve stresu a potřebuji se uklidnit, vsadím vždy na pranájamu, konkrétně nejraději využívám anulom vilom a nadi šodhána, někdy i bhrámarí a sheetkari. Pokud prožívám silné negativní emoce, osvědčuje se mi krátká meditace. Když se naopak potřebuji po ránu „nakopnout“, využívám očistné techniky kapalabháti a velmi často si dám i pár sérií pozdravu slunci na probuzení.

Petr Kadleček

Ahoj Mončo, v podstatě ten samý dotaz jako předešlí tazatelé. Kde z toho kusu světa, cos procestovala, bychom si rozhodně měli stříhnout jednu z našich příštích cvičení jogy? Třeba vyhraju sportku a zorganizujem tam zájezd pro všechny 😊.

Ještě jeden, cvičení jogy v Indii versus u nás v tělocvičně. Jak cvičí jogu běžní Indové a je to pro ně víc cvičení nebo víc meditace? Co děláme nebo cvičíme jinak, než oni?

Určitě můžu bez dlouhého přemýšlení doporučit Indii, a to konkrétně města Ríšíkíš, Mysore či Dharamsalu, která jsou kolébkami jógy a člověk si zde může vybrat z nepřeberného množství různých lekcí/kurzů a nebo se třeba jen dát do řeči s nějakým místním guru. Další velmi zajímavou jógovou destinací je jednoznačně město Ubud na indonéském ostrově Bali, kde se setkávají inspirující lidé z celého světa právě kvůli józe a každý druhý člověk, kterého na ulici potkáte, má na sobě legíny a nese si jógamatku.



Petře, asi tě teď zklam, ale představa „co Ind, to jogín“ je zkreslená, to je jen takový náš západní stereotyp. Ano, jóga samozřejmě pochází z Indie, ale tam je vnímána především tak, jak byla zamýšlena – jako jedna z devíti klasických škol indické filozofie (po boku např. buddhismu). Samozřejmě se zde setkáme s jógou i tak, jak je vnímána u nás, ale často je to hlavně z komerčních důvodů, protože jógová turistika je přece jen zdrojem příjmů mnoha lidí. Jóga je paradoxně daleko více populární u nás na západě (akorát tedy trochu v jiném podání).

Rovnou bych navázala tím, že rozdělení jógy na cvičení a meditaci je příliš zjednodušující. Jóga je totiž daleko víc, je to komplexní a ucelený filozofický systém, který využívá cvičení a meditace jako jedny z praktických nástrojů k dosažení určitého stavu harmonie, propojení a zastavení všech pohybů v mysli a tím pádem i ukončení všeho životního trápení (což je koneckonců cílem všech indických filozofických škol). K tomuto tématu doporučuji přečíst Patanjaliho sutry (ideálně interpretaci dle guruji B.K.S. Iyengara), které jsou takovou „biblí“ jógy.



K samotné struktuře cvičení – nemohu samozřejmě mluvit za všechny lekce, ale mohu porovnat vlastní zkušenost z Benešova a z Ríšíkéše. U nás tvoří minimálně 85% cvičení ásany, které doplňujeme

o různé dechové či meditační techniky. V Indii vždy cvičení začínalo i končilo zpíváním manter v sanskrtu, na práci s dechem, očištné techniky a meditace jsme měli dokonce lekce zvlášť. Obecně bych to shrnula tak, že lekce na západě bývají jaksi „očistěné“ od filozofie jógy a to, co vlastně jóga znamená a co je jejím cílem, naprosto zaniká. Ale to podle mě není vůbec nic špatného – každý si v józe může najít, co chce, ať už jsou to třeba právě jen cvičení ásan. Pak by měl být však opatrný s prohlašováním, že praktikuje „jógu“ ☺.

Tak a to už je z dotazů všechno ☺ Díky moc všem, co se zapojili, za zajímavé otázky!

Budu se na vás těšit 1.6. na FIT józe a 8.6. na Vitálce ☺

Vaše Monica

8 základních pilířů jógy („ashtanga“): **yama + niyama** (=základ pro veškerou jógovou praxi, něco jako deset přikázání podle bible), **ásana**, **pranájama** (rozpínání vitální energie skrze práci s dechem), **pratyahaar** (odpoutání se od smyslů), **dharna** (koncentrace), **dhyaan** (meditace) a **samadhi** (finální stav transu, zastavení pohybů v mysli = cíl jógy)