

# Oslava vzájemného respektu a pochopení



21.6. organizuje Energy Studio ve spolupráci s občanským sdružením Energy Club v pražském MÁNESu v rámci 2. Mezinárodního dne jógy oslavu pro ty, kteří mají čas setkat se a zacvičit si jógu. Počet míst je omezený a jsou poslední místa. Registrace od čtvrtka 16.6. v 10.00 hodin (přihláška níže).

Každý si může najít svou vlastní cestu a nechat cestu ostatním - na podložce i v životě. To je poselství jógy, které přesahuje hranice. Pomyslné i reálné. V prosinci roku 2014 schválilo Valné shromáždění Organizace spojených národů ustanovení, kterým byl 21. červen vyhlášen Mezinárodním dnem jógy. ([Přihláška na akci v Praze ZDE!](#))

Magický den slunovratu, který otvírá léto, je pro oslavu jógy jako stvořený. Do celosvětového kalendáře OSN byl zanesen na popud indické vlády a jeho cílem je (pod záštitou OSN) spojovat národy napříč kulturami. „Jóga má schopnost sjednocovat lidstvo,“ napsal předseda indické vlády, nadšený jogín Naréन्द्रa Módí, když usiloval o prosazení nového jógového svátku. „Je znakem ‚klidné síly‘ Indie, prostřednictvím které by se mohlo vymýtit násilí a zavést mír,“ doplnila ho indická ministryně zahraničí Sušma Svaradžová.

Také zástupci OSN - a nejen ti - doufají, že odstartovali tradici, v níž nepůjde jen o cvičení: „V této době nestability a nepokojů nám jóga nabízí jednoduchý, dostupný a všeobecný způsob, jak podporovat blahobyt. Bez drahého vybavení nebo specializovaných center nám umožňuje propojit komunity a pomoci vybudovat vzájemný respekt,“ říká výkonná ředitelka Světové zdravotnické organizace (WHO) Nata Menabdeová.

## **Že jóga protkala celý svět, není náhoda**

Pochopení a respekt, na kterém jóga staví, potřebujeme, kam se podíváme. A na všech úrovních - mezi národy, mezi lidmi navzájem i při pohledu do zrcadla, sami na sebe. Doba, kdy elektronická komunikace nahrazuje vzájemné setkávání a virtuální svět „válcuje“ ten reálný, nepřeje příliš zdravému tělu ani mysli. Právě jóga může být vaším fyzioterapeutem i psychologem v jednom, otevřít vám nový prostor. Vede k přirozené jednoduchosti, k osobnímu prožitku, nabízí inspiraci místo instrukcí. Lektoři fungují víceméně jako mapa. Kam dojdete, je jen a jen na vás. Je to vaše věc. Lidé si k józe nacházejí cestu sami. Proto u její oblíbenosti nehrají žádnou roli hranice státu a kontinentů.

## **Náboženství? Filosofie? Především vlastní cesta**

Podle odborníků na indické vědy se jóga objevila zhruba před 5 tisíci lety. „Je založena na vědě a filosofii, ne na náboženství,“ říká ředitel Národního střediska jógy v Dillí Išvár Basávaráddi, který

jógu definoval jako „dýchací cvičení se zaměřením na ovládnutí duše a energie“. Původně byla spojena s hinduismem, především v západních zemích ale získala na popularitě i bez náboženského přesahu. To proto, že si klade za cíl prostřednictvím fyzické aktivity podporovat základní lidské hodnoty a zdravý životní styl. Jóga je celistvost, staví na vyváženosti těla a mysli. Jak říká slavná americká lektorka Tara Stilesová: „Sledujete, jaké pohyby vám vyhovují. Je třeba, abyste se cítili svobodní, vytváříte si svou vlastní cestu, strukturu. A o tom vlastně je jóga a filosofie s ní spojená. To je dnešní interpretace jógy: vytvářet si vlastní pravidla.“

Podstatou jógy je tolerance, láska a svoboda. Učí, stejně jako křesťanské desatero, žít bez ubližování – sobě i ostatním. To si ti, kteří ji praktikují, nepřímo připomínají na každé lekci, při provádění každé z pozic.

### **Úskalí? Nesnášenlivost, stejně jako přílišná horlivost**

Zavedení Mezinárodního dne jógy se ale nesetkalo jen se souhlasem, dokonce i v samotné Indii došlo na protesty a vyhraněné přístupy.

Tak například náboženské menšiny obvinily indickou vládu, že se pokouší zavést prohinduistický program. Muslimské skupiny kritizovaly třeba skutečnost, že některá gesta nebo cvičební pozice jsou spojeny s hinduismem – a proti islámu: „Třeba cvičení Pozdrav slunci znamená modlitbu ke slunci. Muslimové se ale mohou modlit jen k Alláhovi,“ řekl muslimský poslanec Ásaduddín Uvajsí.

Na to však poslanec radikálního křídla vládnoucí Indické lidové strany (BJP) Jógi Áditjanáth reagoval velmi nešťastně, způsobem, který má k filosofii jógy na hony daleko. Oponoval, že ti, kteří jsou proti józe, by se měli topit v moři nebo by měli opustit Indii... Naštěstí se vláda od jeho výroků distancovala.

Indický premiér Naréन्द्रa Módí, který mimo jiné zřídil ministerstvo jógy, ajurvédy a dalších tradičních indických praktik a zavedl bezplatné kurzy jógy pro tři milióny státních úředníků, zvažuje i povinné zavedení tohoto cvičení do škol. Myšlenka v podstatě chvályhodná, jen ta povinnost jde samotné józe jaksi proti srsti...

### **Nejlepší oslava: Zacvičte si a pusťte trable k vodě**

V loňském roce se Mezinárodní den jógy slavil poprvé, a dal o sobě opravdu vědět. Akce probíhaly po celém světě, v halách i na náměstích – a mezi 192 zeměmi, které se oslav účastnily, bylo i Česko a Česká federace jógy. Díky propojené organizaci k nám přijely předcvičovat desítky instruktorů, mezi nimi i zmiňovaná slavná Američanka Tara Stilesová.

Věříme, že i letos se oslavy povedou. Čeká nás nejdelsší den v roce, užijme si ho naplno. Připojte se i vy a zacvičte si, příležitostí bude víc než dost.

Rozhýbejte tělo, pročistěte hlavu a zapřemýšlejte o sobě. Už to stačí, abyste si báječně odpočinuli – a možná se o sobě zase něco nového dozvěděli...

- autor: Zuzana Macková
- -jd-
- zdroj fotky: Shutterstock.com