

O životě s jógouIvana Štoviček



Jóga je pro mne nedílnou součástí života pro její mnohotvárnost, je pro mne uspokojením z požitku pro celé tělo a radostí pro mou duši. Naučila mě dýchat a efektivně nakládat s volným časem. Jsem ráda, že jsme se potkaly.

Jak jsi se dostala k józe?

Navštěvovala jsem fitness klub hotelu InterContinental. Součástí členství byly také hodiny jógy, kterých se občas zúčastňovala i paní Eliška Hašková Coolidge, osobní asistentka několika amerických prezidentů. Její vitalita i postava byly s ohledem na její věk velmi inspirující.

Proč jsi u jógy zůstala?

Jóga mi přinášela uspokojení po fyzické stránce, později jsem zjišťovala i pozitivní vliv na svou psychiku. Stala se přirozenou součástí mého života. Zajímala mne tak, že jsem ji začala studovat, po jednom kurzu následovaly další. Hatha jóga, jóga pro zdravá záda, jin jóga, hormonální jóga a letos studijní cesta do New Yorku na instruktorský kurz Tary Stiles. Prostě je to dlouhá, široká, nekonečná, inspirující cesta, která mě baví. Není čas ztrácet čas.

Jóga je tedy každodenním společníkem tvého života, jak se to projevuje?

Pravidelně navštěvuji veřejné lekce jógy, připravuji si své hodiny, sleduji různé sekvence jógy na youtube českých i zahraničních lektorů nebo ve volných chvílích o józe čtu.

Co je pro tebe na józe přitahujícího?

Různorodost, volnost, uspokojení z pohybu, uklidnění ducha a radost z praktikování ásan, vědomí dechu, okamžiky na podložce, které mám jenom sama pro sebe.

Hledáš k józe ještě nějaké doplňkové sportovní aktivity, nebo tě v plné míře uspokojuje jóga?

Díky náročným pracovním aktivitám mně na další sporty nezbývá příliš času, ale i tak si jdu občas zaběhat nebo s manželem rádi vyrazíme na dlouhou procházku s naší Shanti - čokoládovým labradorským retrieverem, nebo se vydáme na výlet na kole.

Řekla bys, že zájem o jógu vzrůstá?

Určitě, stále více mladých, ale i starších lidí hledá odreagování v této zajímavé aktivitě, tradičně zatím převažuje bohužel křehčí polovina. Přitom sama vím, jak jsou jógu praktikující muži spokojeni.

Co jóga může nabídnout lidem, kteří ji zkusí?

Úplně nové a hluboké pocity, uspokojení a uvolnění z protažení svalů, náhled na možnosti zastavení,

zklidnění mysli, a třeba i rozšíření okruhu přátel.

Na co by si měl hledající zájemce o jógu dát pozor při výběru studia nebo instruktora?

To je asi ryze individuální. Někomu vyhovuje poloha studia a nekouká na ostatní aspekty, které jsou dle mého soudu přednější. Komornost studia a osoba instruktora dělá jógu dokonalým prožitkem. Do divadla přeci také chodíme především na herce a teprve pak na autora nebo titul.

Jsou nějaká rizika, která by s jógou mohla přijít?

Kromě zásadních zdravotních handicapů, které mohou při zarputilém praktikování ásan představovat určité zdravotní riziko, vidím téměř jisté riziko návykovosti pro každého, kdo k józe přistoupí beze studu, bez obav a předsudků a nechá se jen vést prožitkem a pocity.

Musí být člověk praktikující jógu vegetarián?

Rozhodně nevidím souvislost. Myslím, že nic se nemá přehánět. Na myšlenku, že před cvičením bude s výhodou vynechat čtvrtkilový beefsteak s pomfrity, nemusím být vegetarián.

Jak jíš ty?

Snažím se stravovat relativně zdravě, vyloženě se ničemu nevyhýbám, a naopak se k ničemu neupínám. Jím pravidelně, což znamená snídaně, svačina, oběd, svačina a lehká večeře. Nepřejídám se, vyhýbám se sladkostem, uzeninám, smaženým, tučným nebo mastným jídlům.

Jóga je filosofií, jóga je intenzivním cvičením, jóga je relaxace... jóga je pro tebe?

Jóga je pro mne nedílnou součástí života pro její mnohotvárnost, je pro mne uspokojením z požitku pro celé tělo a radostí pro mou duši. Naučila mě dýchat a efektivně nakládat s volným časem. Jsem ráda, že jsme se potkaly.

Děkujeme za rozhovor!

-jd-

PS: Na lekce Ivany můžete zajít do Energy Studií v Praze. www.energystudio.cz



