

# O životě s jógou.....Jana Konrádová



Jóga je celoživotní cesta. Začíná každé ráno očistnými technikami, pravidelným cvičením, ztišením. Jóga mi dává duševní sílu, radost, klid a mír. Obohacuje mě každým okamžikem. Jóga je prostoupena celým mým Já.

Jak jsi se dostala k józe?

Vystudovala jsem zdravotní školu a taneční konzervatoř obor společenský tanec. Tanec a aktivní pohyb byl u mě na prvním místě. Pak jsem si udělala kurz na cvičitelku aerobiku. Aerobik jsem vedla 20 let. Pak mi praskl sval na stehně, což bylo znamení, že je něco špatně. Začala jsem přemýšlet o jiném sportu, navštívila jsem hodinu power jógy. Byla to tenkrát jediná možnost, jak nahlédnout do tajů jógy a jak se zklidnit. Ale pak jsem začala hledat ještě něco trochu klidnějšího. Začala jsem jako samouk s hatha jógou, po krátké době jsem ale cítila, že potřebuji sama vedení. Jezdila jsem 2 roky do školy Karakal ve Frýdku-Místku, kde jsem si pak udělala i cvičitelskou třídu jógy 2. a 3. stupně. Nyní vedu kurzy jógy v Domažlicích, Klatovech a Německu. Tam jógu také vyučuji na psychosomatické klinice, kde pracuji jako masérka a kosmetička. Momentálně studuji třetím rokem na UK FTVS v Praze, obor Jóga a jógová terapie. Věřím, že studium úspěšně dokončím. Tato zkušenost je naprosto obohacující. Sama jsem ještě ale na cestě a snažím se stále o hlubší studium jógy samostatně. V budoucnosti bych chtěla vyučovat jógu na plný úvazek.

Proč jsi u jógy zůstala?

Jóga je všechno. Je to radost, láska a poznání. Obohacuje můj život po stránce fyzické, duševní i duchovní.

Je jóga každodenním společníkem tvého života, a pokud ano, jak se to projevuje?

Ano, pro mě je to celoživotní cesta. Začíná každé ráno očistnými technikami, pravidelným cvičením, ztišením. Jóga mi dává duševní sílu, radost, klid a mír. Obohacuje mě každým okamžikem. Jóga je prostoupena celým mým Já.

Co je pro tebe na józe přitahujícího?

Jóga je bezedná studnice. Čím déle ji dělám, tím více zjišťuji, že mě naprosto naplňuje ve všech směrech. Ať již po stránce fyzické, emoční, či intelektuální. Vidím změny i na svých klientech při pravidelných lekcích. Pozoruji, jak se mění a mění i svoje priority v životě. Jóga jim pomáhá nejen při fyzických obtížích, ale i duševních.

Hledáš k józe ještě nějaké doplňkové sportovní aktivity, nebo tě v plné míře uspokojuje jóga?  
Jóga mě uspokojuje naprosto, ale chodím i pravidelně plavat, s manželem děláme turistiku a v létě jezdíme na kolech.

Řekla bys, že zájem o jógu vzrůstá?

Ano. Mám z toho velkou radost, začínala jsem s jedním kurzem, dnes vedu kurzů deset. Pořádám sobotní či víkendové semináře v Domažlicích, nebo když si mě někdo pozve do jiného místa naší vlasti. Zde se jedinci mohou dozvědět více o józe. Ve spolupráci s CK Bus Tour Foltýnová jezdíme každý rok v létě na týdenní pobyty s jógou do Chorvatska, kde cvičíme v krásném prostředí u moře.

Co jóga může nabídnout lidem, kteří ji zkusí?

Nejen to, že se lidé protáhnou, zlepší si pružnost těla a odstraní se fyzické obtíže, ale naučí se lépe dýchat. Díky vynikajícím jógovým technikám se zklidní jejich mysl, odpoutají se od vnějšího světa a nalézají postupně svůj vnitřní klid. Nahlíží na svět jinak, zlepší se i jejich psychika. Jedinci nalézají v sobě harmonii a postupně se odpoutávají od zběsilého tempa života plného stresu a napětí. Zvládají lépe každodenní situace, které jim do života vstupují.

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

Každý zájemce o cvičení jógy by měl pečlivě zvážit, jakou školu si vybere. Je nutné správný a pečlivý výběr instruktora. Ten by měl mít patřičné kvalitní vzdělání a zkušenost. Je nutné si uvědomit, že lektor má absolutní zodpovědnost za své svěřence. Měl by znát fungování těla, účinky ásan, dýchání a měl by umět vše vysvětlit. Lektor by měl být osobností, příkladem a velkým vzorem. Měl by přinášet mezi své svěřence klid, pohodu.

Jsou nějaká rizika, která by s jógou mohla přijít?

Pokud je klient správně veden vystudovaným lektorem a jedinec akceptuje jeho výuku, rizika nejsou. Když ale jedinci chtějí všechno hned a nejsou na to ještě připraveni, mohou přetížít svá těla, a tak si sami ublížit. Vždy je nutné zachovat trpělivost, disciplínu a přijmout tělo i ducha takové, jací jsou. Pak se může začít pracovat do hloubky. Není důležité, jestli dát nohu za hlavu a cvičit do extrémních pozic, ale je důležité, aby člověk pochopil, že má tělo, které má nějaké možnosti. Měl by být spokojený s tím, co mu příroda nadělila a pracovat se svými možnostmi. Cílem jógy nejsou jen fyzická a dechová cvičení, ale jedinec se seznámí i s jinými ochutnávkami jógy. Pomalu se bude stávat jemnější a pozornější sám k sobě i k okolí. Cílem mých hodin je, aby jedinci pochopili, že tělo je jen prostředník na cestě k poznání, ke štěstí, osvobození, nalezení vnitřního klidu, pochopení, proč tady jsme a kdo jsme.

Musí být člověk praktikující jógu vegetarián?

Myslím si, že nemusí. Postupně, ale sám začne zjišťovat, že živočišná strava zatěžuje nejen tělo, duši, ale i ducha.

Jak jíš ty?

Je mi 51 let a jsem od svých 24 let vegetariánka.

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

Jóga je pro mě vším. Jak jsem řekla na začátku, jóga je pro mě radost, láska, pokora, učí mě, jak žít v pravdě, jeto můj životní styl a cesta za poznáním. Po měsíčním pobytu v Indii se můj osobní vztah k józe ještě prohloubil.

Děkujeme za rozhovor!

-jd-



