

O životě s jógouKatka Bílková



Lektorka Energy Studií Praha, natáčí videa pro www.jogavirtual.cz a již 14 let se pohybuje ve světě jógy. Její lekce jsou plné radosti, volnosti, plynutí, síly a volnosti současně.

Lektor [Reebok Yoga Sensation 2015](#).

Jak jsi se dostala k józe?

K józe jsem se dostala přes svoje přátele, Jakuba a Vaška.

Proč jsi u jógy zůstala?

Nechci říct, že je jóga všechno ale jsou to přátelé, dobrý pocit ze svého těla, zábava, je to pořád něco nového a zajímavého co se učíte a poznáváte.

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

Ano je, buď cvičím s lidmi já a nebo praktikuji jógu sama, takže jóga je každodenní záležitost!

Co je pro tebe na józe přitahujícího?

Lehkost, ale přitom síla, pravidla, ale zároveň volnost pohybu, spojení těla s hlavou.

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

Ráda si jdu zaběhat a nebo pracuji při speciálním posilování s vahou vlastního těla (TRX), pod vedením trenéra.

Řekla bys, že zájem o jógu vzrůstá?

Určitě, což je báječné!

Co jóga může nabídnout lidem, kteří ji zkusí?

Pestobarevnost. Naučí vás pracovat se svým tělem, uvědomit si ho, nebo vás naučí dýchat, naučí vás respektovat svoje tělo a naučí vás víc o věcech přemýšlet. Je to velká spousta věcí.

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

Člověk by si asi měl na začátek říct, co chce a co od lekce čeká a vybrat si správně styl jógy na kterou půjde, případně vyzkoušet několik lekcí. Studio a lektora bych si vybrala dle osobního pocitu a sympatií.

Jsou nějaká rizika, která by s jógou mohla přijít?

Jóga je pro zdravé lidi, bez výrazných zdravotních omezení, a také to není fyzioterapie. Pokud se naučíte respektovat svůj zdravotní stav, svoje tělo a plynule dýcháte, tak žádné riziko nevidím.

Možná závislost na józe ...

Musí být člověk praktikující jógu vegetarián?

Rozhodně nemusí, jóga nemá podmínky, takže ani vegetariánství není nutné.

Jak jíš ty?

Myslím, že jím přiměřeně a zdravě pro moje tělo, tak abych se cítila dobře. Mám ráda zeleninu a ovoce, a to v jakékoli formě, takže teď hodně „frčím“ na čersvých šťávách a smoothie, které si doma připravuji. Miluju rýži, ale když mám chuťčerstvá ryba nebo maso mi určitě chutná také. A jím úplně všechno z mojí oblíbené vegetariánské restaurace RADOST FX, tady u nás na Vihohradech.

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

Jóga je relaxace, intenzivní cvičení, ale i životní filosofie

Děkujeme za rozhovor!

- www.energystudio.cz
- zdroj fotek: Reebok

