

# O životě s jógou .....Katka Bílková



Lektorka Energy Studií Praha, natáčí videa pro [www.jogavirtual.cz](http://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 chuť ....čerstvá 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](http://www.energystudio.cz)
- zdroj fotek: Reebok

