

# O životě s jógou .....Naděžda Brzobohatá



Moje role tady a teď je být otevřená novým věcem, učit se, prohlubovat soucítění a porozumění, a pracovat na vylepšování vztahů.

## **Jak jsi se dostala k józe?**

Žila jsem v USA a tam jsem šla na lekci s kamarádkou. A od první lekce jsem věděla, že je to něco, u čeho zůstanu.

## **Proč jsi u jógy zůstala?**

Jóga mne na počátku bavila, líbilo se mi, jak se po józe cítím. Žila jsem v cizí zemi a jóga mi dávala pocit uzemnění. Našla jsem krásná přátelství, která trvají dodnes. A pak jsem našla JivamuktiYogu. A v té chvíli v lekci se mi vše seskládalo, dalo smysl a já jsem věděla, že jsem našla to, co jsem podvědomě hledala, kam mne všechny ty roky a kroky vedly.

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

Nejenom, že vedu jógové studio a denně vedu lekce, ale moje snaha je být lepším člověkem, jak sama pro sebe, tak pro své okolí. Pro rodinu, přátelé. Snažím se dělat takové každodenní výběry, které přispívají ke kvalitnějším životům nás všech. Ať už se to týká jídla, běžných věcí, které denně používáme. A zamýšlím se nad tím, že jsme lidé, žijeme tady všichni pohromadě, navzájem se ovlivňujeme, a tak dělám to nejlepší, co v dané chvíli dokážu. Život je boj a my jsme bojovníci, ale záleží na nás, jakého bojovníka v sobě najdeme.

## **Co je pro tebe na józe přitahujícího?**

Jóga. To, že každý den mohu žít tady a teď a užívat si život se svými blízkými, dělat to, co mám ráda. Pokud děláme to, co máme rádi, tak způsob, jakým to máme dělat, se nám vyjeví.

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

V nynější době je to jóga, a pak vycházky s pejskem.

## **Řekla bys, že zájem o jógu vzrůstá?**

Za poslední 2,5 roku, co vedu studio v Brně, se zájem rapidně zvedl. Po celé ČR.

## **Co jóga může nabídnout lidem, kteří ji zkusí?**

Ucelený pocit klidu po těle a mysli.

Lehkost kroku a přístupu k životu. Ukázat, že to, co děláme, ovlivňuje naše okolí.

Sílu změnit určité věci v životě. Potkávání nových lidí a učení se novým věcem.

Láskyplnější přístup sám k sobě a k ostatním.

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

Jóga je jen jedna, ale je tolik způsobů předávání, kolik je lektorů, a tak prostě hledat, vyzkoušet více stylů, jít praktikovat k různým lektorům a jednoho dne se to vše pospojuje. A vy prostě budete vědět, že jste doma.

## **Jsou nějaká rizika, která by s jógou mohla přijít?**

Jóga je těžce návyková - lehký vtip ☺

Člověku se může obrátit svět vzhůru nohama. Svět, jaký znal před jógou, už nebude ten stejný.

## **Musí být člověk praktikující jógu vegetarián?**

Pokud chce jogín dosáhnout jógy - stavu jednoty a rozpuštění iluze oddělenosti od ostatních, tak by měl jíst vegetariánskou stravu.

## **Jak se stravuješ ty?**

Já jsem několik let vegan. Etická vegetariánka.

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

Cesta, jak být lepší ve vztazích, ať už jsou to vztahy rodinné, pracovní, vztahy s okolím, přírodou a celým eko-systémem. Jóga je cesta k vnitřnímu štěstí, klidu a míru. Namaste.

Děkujeme za rozhovor!

- -jd-
- [www.yogalokah.cz](http://www.yogalokah.cz)
- zdroj fotek: Naděžda Brzobohatá



