

Václav Krejčík: Power jóga mě naučila nechat věci být



Jeden z neaktivnějších českých jogínů věří, že radost a úsměv jsou důležitější než precizně provedená pozice. Na Reebok Yoga Sensation hodinu Power Fusion Yoga a těší se, že úsměvy nebudou chybět ani tam.

Lektor [Reebok Yoga Sensation](#) 2015.

Pamatujete si na své úplně první setkání s jógou?

Bylo to v jednom pražském jógovém centru, kde jsem seděl dvacet minut s bolestí zad, kroužil rukama v zápěstích, měl se soustředit na dech a v podstatě jsem v tu chvíli trpěl. Na konci lekce mi řekli, že muž na obrázku si zaslouží, abychom ho měli stále v srdci a ve dne v noci na něj mysleli. A to už jsem nezkousnul a řekl si, že tohle už teda nikdy dělat nebudu. No a vida – nikdy neříkej nikdy.

Jak jste si našel cestu ke stylu power jóga? Jak jste poznal, že to je pro vás ta správná cesta? A co je na ní podle vás nejlepší?

Přesvědčilo mě propocené tričko a úžasný pocit na konci lekce. Byl jsem volný a lehký, měl jsem radost, a přitom jsem nevěděl z čeho. Po několika měsících jejího praktikování jsem se zamiloval a trvá to dodnes.

Power jóga je svoboda. Nesvazuje a dává možnost dělat pozice a techniky tak, jak člověk v danou chvíli cítí a může. Neříká mi dogmaticky, čemu mám věřit, jak co mám dělat, ale vede mě cestou, na které poznávám sám sebe. V běžném dni si člověk může ověřit, co se v power józe naučil a jak praktikoval. Ověří si, jak dokáže pracovat s dechem a pozorností (pouto dovnitř), když třeba někdo nemá stejný názor jako on. Ověří si, jak se umí koncentrovat, nebo jak dokáže nechat informace, které k němu přicházejí, plynout a nehodnotit je. Ověří si, jestli umí nechat být věci, jaké jsou, i když má jinou představu, jaké by být měly. **Nechat být** – to je myslím výsledek cesty power jógou. Kromě toho, samozřejmě, se tělo protahuje, zpevňuje, uvnitř se vše „ladí“. Není třeba se ptát, proč praktikuji. Prostě to je super.

Jógu cvičíte, učíte, studujete, vydáváte časopis, vysíláte na internetu, za jógou cestujete,

vydáváte knihy i DVD. Je ještě nějaká oblast vašeho života, kam jóga nepronikla? Co dalšího případně plánujete?

Víte, že ani nevím. Myslím, že jsme spolu s jógou stále, aniž bych to nějak řešil. Mám diář plný na dva roky dopředu. Nejrůznější akce po Česku i Slovensku, školící programy a dovolené (abych vše zvládal). K mé práci patří plánování, ale na druhou stranu nemám plán. Reaguji na danou chvíli a od toho se odvíjí, co bude dál. Ale pohybuji se prostě v nějakém rámci, který je nastavený a já ho průběžně vyplňuji aktivitami, které byly zasety v mysli, tvarují se, rodí se, nebo zanikají. Teď jsem právě koupil letenky do Indie, a tak jí pojedu opět prožívat, načichnout jí a zažít sám sebe.

Jakým způsobem vám jóga změnila život?

Asi změnila. Cítím se dobře. Zkousím situace života řešit v klidu. Žiju normální život, jen cítím, že ve mně existuje určité spojení s něčím, co mi dává sílu. Možná se to dá nazvat vírou, která se ve mně usídlila cestou jógy, aniž jsem to plánoval. (Byl jsem naprosto vychovaný ateista). Možná je to víra v sebe a možnosti, které máme. Využít je, ale nepoškozovat okolí, nenutit ostatní a nechat jim jejich cestu, kterou si sami zvolili.

V jednom rozhovoru, kde jste vyprávěl o své sportovní minulosti v aerobiku, jste říkal, že jste byl soutěživý. Ne že „jste“, ale že jste „byl“. Změnila vás jóga?

Ano. Nesoutěžím. Připadá mi divné s někým měřit síly. Když někdo chce měřit síly se mnou, já ustupuji. Nesnáším boj. Určitě nebudu s nikým soutěžit o lepší ásanu, nebo o to, jaký úspěch budeme mít. Prostě dělám věci naplno a s vírou v cestu, kterou jdu. Mám rád power jógu, věřím jí a věřím sobě a tak si vyhovujeme. Možná někdy spadnu na hubu, ale tak se prostě zvednu a jdu dál. Pády jsou důležitým učitelem a já ctím vše, co se děje. Večer vše promítám na plátno své mysli a přemýšlím o všem. Pak vše smyju (.....někdy to nejde) a jdu dál.

Dále se v józe vzděláváte. Máte v tomto ohledu nějaké cíle?

Nemám. Můj indický trénink mi natloukl do hlavy krásné motto. Pokud se nedokážete v józe usmát, v pozici, nebo jógové technice projevit úsměv, tak to nedělejte. Vaše energie neproudí a ztuhlost není jóga. Mít radost, rozdávat radost, pohodu a klid je pro mě více, než urputnost a askeze hlubokého jógového ponoření. Chci se smát, chci na svých hodinách vidět úsměv a radost, protože to je krásné. A ještě jednu věc mě naučil trénink v Indii. Nechat lidem jejich volbu. Nepřesvědčovat je, aby šli se mnou mou cestou, ale chovat se tak, abych eventuálně inspiroval příkladem. Ale nehodnotit, neříkat, že nějaký jógový styl je lepší než ten druhý, nebo navíc je ještě ryze tradiční. Co je to za nesmysl - dávnověká tradice v dnešní době? To jsou " *strašný kecy*", které se u nás (naprosto v jiném geografickém prostoru, s jinou kostrou, muskulaturou a zvyky) v jógovém světě objevují.

Respekt, tolerance a pochopení jednoty je má hluboká inspirace z Indie. Ctím tradici, ale současně žiju život Středoevropana, který nechce bydlet pod stromem.

Máte silné zážitky ze své jógové cesty do Indie. Změnila nějak tato cesta váš pohled na svět?

Já do Indie nikdy nechtěl. A zase je zde to slovo nikdy, že? Naučila mě zrušit představu o tom, jaké mají věci být, a také mě naučila s tím nebojovat. To kdybych v Indii nezvládl, tak jsem se na letišti otočil a letěl zpět do pohodlí svého krásného domova. Ale v Indii přichází realita, která už při výstupu z letadla prověří, jak jste na tom. *(Poznámka redakce: vše o pobytu - deníček + jógová praxe zde v [knize](#) a nebo úryvky [na blogu](#)).*

Je jóga opravdu pro každého?

Je opravdu pro každého a je na ní úžasné, že se dá adaptovat podle člověka, který se pro ni rozhodne.

Když k vám přijde cvičit nějaký úplný začátečník, dá se poznat, jestli bude jóga pro něj to pravé?

Úplně ne. Já nevidím do jeho duše a těla. To je na něm. Já mu dám inspiraci, doufám rozumné a vhodné návody na to, co se sebou dělat, a je na něm si vybrat. Začátečník většinou chce „zdolat“ pozici. To je v pořádku. Postupně však pozná, že nic zdolávat nemusí a nemusí sousedovi dokazovat, že je lepší. Prostě učí se být sám sebou a přijímat odpovědnost sám za sebe. Instruktor neodpovídá za klienta, instruktor vede klienta k tomu, aby on se rozhodnul, kterou cestou půjde. Proto mu poskytuje tolik návodů, jak může pozici udělat. A když se mě klient ptá, jak pozici provést, má odpověď bude: Aby vás nic nebolelo a bylo vám fajn. Máme každý jiné tělo, jinou výbavu, jinou mysl a tak neexistuje jediný správný návod. Po dvou až třech lekcích klient zjistí, jestli mu jóga vyhovuje, nebo ne. Buď přijde, nebo už ne. Ta svoboda rozhodovat se je dle mého názoru neskutečná možnost a síla, a tak si ji nenechme vzít někým, kdo říká, že je možné jít jen jedinou cestou.

Existují nějaké obecně přijímané mýty a omyly, které se vztahují k józe, a které případně zbytečně lidem zavírají cestu k józe?

Existují mýty o tom, jak staré jsou ásany, jak duchovní je Indie a jak jedině v Indii se dá naučit jóga. Existují fanatické jógové skupiny, které říkají, že když nejste s nimi, jste proti nim, jste špatný. Existují jógoví vymývači mozku, kteří vám „zaručeně pomohou“. Dle mého názoru a zkušenosti si můžeme pomoci jen my sami. Svou vědomou pozorností, trpělivostí a sebepoznáním. To je cenná zkušenost power jógy, kterou ctím a věřím jí. Asi by mi zavřelo cestu, kdyby mě někdo chtěl omezit, nebo by mi říkal, že jedině takto to musím dělat, abych byl dobrý a správný. To já rovnou odcházím. Někdo jiný třeba zase potřebuje jasnou informaci a rád ji bude poslouchat. Já ne. Já chci létat, chci být volný, chci věřit v sebe a sílu okolo. Vidět černobíle - to ne! Já mám rád duhu.

Kdybyste mohl těm, kdo o józe uvažují, říct jednu věc, co by to bylo?

Nepřemýšlejte a přijďte jógu zkusit.

Jak se podle vás liší cvičení na velké akci, jako je Reebok Yoga Sensation, od obvyklého cvičení třeba v jógovém studiu nebo o samotě? Jak se liší pocit ze cvičení a energie?

Wow! Super. Prostě energie v mega akci [Reebok Yoga Sensation](#) je kumulovaná. Je tam neuvěřitelná síla, mírumilovná síla, kterou se každý z účastníků stává. Každý, kdo přichází, přidává do toho kotle svou energii a společně nám tak mohou i téci slzy radosti. Prostě Reebok Yoga Sensation je show, která je ale decentní, jemná, respektující, příjemná a člověk ani nepostřehne, kolik lidí je okolo. Je sám sebou, a přitom s ostatními a všichni společně sdílejí radost z jógy. Je jedno, který styl se zrovna cvičí na hlavní stage, nebo ve workshopových sálech, je jedno, jak známý je instruktor. Důležité je otevřít se i jiným názorům a zkušenostem a být u toho. V prvním ročníku jsem měl závěrečnou meditaci na Vltavu od Bedřicha Smetany. Já prostě brečel na pódiu a myslím si, že jsem nebyl sám. Bylo to silné spojení. Výlet k hlubokým emocím, které s sebou nese klasická hudba. Jemná vibrace ladění, vyšší moudrost, láska a radost. Byla to cesta do sebe sama a to je Reebok Yoga Sensation. Zastavit se v chaosu a dát kus sebe sama ostatním. Sdílet...

(Video z Reebok Yoga Sensation [2014 zde](#))

Jak a kdy nejraději cvičíte vy sám?

Ráno. Mám svou třicetiminutovou ranní praxi. Dělam ji každý den. Někdy to nevyjde, nebo se mi nějak nechce. Tak ji nedělám. Důležité je si to nevyčítat a umět se vrátit zpět. Když člověk ví, jak mu to dělá dobře, proč by to nedělal.

Na Reebok Yoga Sensation povedete hodinu Power Fusion Yoga? Jaká to bude lekce? Na co se můžeme těšit?

To bych také rád věděl. Nikdy se nepřipravuji a tak to neporuším ani nyní. Já se postavím na pódium, rozhlédnu se a začneme společně dýchat. Dech je mocná síla, která nás naladí. Situace ukáže, kterou cestou půjdeme. Určitě budu praktikovat pozdrav slunci, plynout v dechu. A budu rád, když ve světlech reflektorů uvidím úsměvy těch, co si přišli Reebok Yoga Sensation užít. Moc se těším.

Děkujeme za rozhovor!

- www.reebok.cz
- zdroj fotky: Reebok
- vstupenky na RYS [zde!](#)



