

Plusy a minusy jógového cestování



Jednoho dne jsem si uvědomila, že už mi nedělá radost kupovat si nové boty na podpatku a další přiléhavé minišaty, ale přesto si chci udělat něčím radost. Zalovila jsem na Googlu a našla jógový retreat s Kino MacGregor, kterou jsem už nějakou dobu sledovala na YouTube...A tak to vlastně začalo.

Jsou 3:30 místního času a já rozbaluji jógamatku na katarském letišti. Raději začínám hodně brzy, protože můj let do Prahy je už v 8 ráno a cestou do Thajska jsem kvůli své jógové praxi skoro nestihla svůj navazující let. Tohle letiště je naštěstí jedno z těch, kde se dají najít místa, která jsou mimo hlavní ruch. Tady v Kataru mají „dámskou odpočinkovou místnost“ čili prostor s lehátky ohraničený zatmavenými skly, kde si dámy můžou pospat nebo prostě jen odpočinout při dlouhém čekání. Na londýnském letišti je zase odpočinková místnost pro obě pohlaví, zato tu jsou pohodlné gauče a hraje tu tlumená hudba, perfektní místo, kde si zajógovat.

Na spoustě letišť si ale musíte dát jógovou praxi mezi čekajícími cestujícími, duty free shopy a restauracemi, nebo si ji nedat vůbec. Proč by ale někdo praktikoval jógu na letišti, můžete se ptát. A byla by to otázka naprosto na místě. Je to asi takhle, když si jednou člověk uvědomí, jak dobře mu na těle i duchu dělá aštanga jóga, tak je celkem přirozené, že do ní chce proniknout hlouběji, praktikovat ji tak, aby přinášela co nejvíce užitku. Jedním z doporučení je postavit se na podložku 6 dnů v týdnu a dát si tak dlouhou intenzivní praxi, jak tělo daný moment dovolí, tak to tak prostě děláte. Kromě téměř každodenního praktikování je dalším aspektem téhle cesty fakt, že je třeba mít učitele. Někoho, kdo vám pomáhá, když se ocitnete bezradní, ztrácíte motivaci nebo se potřebujete naučit další pozici v sérii. Takový učitel může bydlet hned vedle vašeho bytu, ovšem za mnohými je třeba se vydat. No a tohle vydávání se občas způsobí, že jste na cestě víc než 24 hodin a praxe se pak odehrává třeba v odpočinkové místnosti katarského letiště.

Retreat místo lodiček

Za jógou a s jógou jsem začala cestovat před 5 lety. V momentě, kdy jsem si už 5 let hrála s různými jógovými styly a cítila, že mi tahle disciplína dělá dobře, ale nevěděla, jak ji uchopit, aby mě bavila dlouhodobě. Jednoho dne jsem si uvědomila, že už mi nedělá radost kupovat si nové boty na podpatku a další přiléhavé minišaty, ale přesto si chci udělat něčím radost. Zalovila jsem na Googlu a našla jógový retreat s Kino MacGregor, kterou jsem už nějakou dobu sledovala na YouTube. Hotel vypadal pěkně, v Thajsku jsem už byla mnohokrát předtím, tak jsem se nebála vyrazit tam sama, a Kino se zdála být učitelkou, která mi sedne. Toho dubnového dopoledne jsem poprvé sama sedla na letadlo a začalo mé období cestování za jógovými učiteli. Ocitla jsem se mezi 50 lidmi, které jsem

neznala, ale kteří se mnou měli všichni něco společného - potřebu studovat tenhle styl jógy, při kterém každý den děláte ty stejné pohyby a sledujete, jak jiné pocity to ve vás pokaždé vyvolá na těle i na myslí.

Na svém prvním retreatu jsem zaujala místo úplně vzadu a nebyla si jistá, zda si při své nesmělosti a omezené angličtině budu umět najít kamarády, ovšem do dvou týdnů jsem už znala úplně všechny (i když všechna jména jsem si určitě nezapamatovala) a cítila jsem, že s každým z nich si mám o čem povídat. Už tahle první cesta mě naučila, že nejlépe se seznámíte s lidmi při jídle, měli jsme tu společné snídaně, obědy a večeře, že pokaždé můžete otevřít konverzaci slovy: „Jaká byla dnes tvá praxe?“ A nejde o to, že bychom si potřebovali stěžovat, jak nám nešla dát noha za hlavu, nebo se chlubit, jak dlouho jsme vydrželi ve stoji na hlavě, ale spíš o to přiblížit tomu druhému, jak jsme se při praxi cítili, a zjistit, že v tom nejsme sami. A taky to, že když se druhým otevřete, většinou vám to oplátí a kamarádství vzniká raketovou rychlostí. Současně jsem pochopila, že strávit dva týdny jen tím, že člověk praktikuje jógu, odpočívá, probírá s učitelem techniky pozic a způsoby meditace a pránájámy, přemýšlí a čte si, je způsob, jak se v jógové praxi posunout o velký kus. Za běžných okolností člověk po praxi někam spěchá, často i při praktikování jógy myslí na to, co dělal nebo by měl udělat, a délka času na podložce je přizpůsobena denním povinnostem. Na jógovém retreatu může naše praxe většinou trvat jakkoliv dlouho. Třeba na mém posledním, letos v lednu, jsem měla den, kdy jsem v shale strávila ásanovou, pránájámovou a meditační praxí víc než 4 hodiny (zajímavé na tom bylo to, že když jsem přišla na podložku, byla jsem si skoro jistá, že je to jeden z těch dnů, kdy si dám jen pozdravy slunci a možná pár stojných pozic).

Poddat se rytmu učitele a reakci vlastního těla

Každý retreat je ale jiný. Někdy máte praxi od 7 hodin a jindy od 4 ráno, nejlepší je poddat se rytmu učitele a sledovat, jak na to reaguje naše tělo a mysl. Ten poslední retreat, který jsem absolvovala, byl rozhodně jedním z takových, kde čím víc vložíte energie, tím více se vám jí dostane zpět. Po dlouhé době jsem se vydala na cestu úplně sama, někam, kde jsem nikdy nebyla, za učitelem, kterého jsem nikdy osobně neviděla. Z vyprávění lidí, kteří s ním už praktikovali, a díky rozhovorům, které jsem si vyhledala na YouTube, jsem si byla v podstatě jistá, že tenhle učitel mi bude skvěle sedět, ale stejně jsem si těsně před cestou říkala, jestli to stojí za tolik úsilí. Cestu tam jsem měla zajištěnou, všechny nás totiž hromadně vyzvedli v Bangkoku, takže stačilo přes Katar doletět do Thajska, zajistit si taxík do hotelu, jednu noc tam přespat a ráno počkat na náš autobus (který nás pak vezl téměř 11 hodin místo slíbených 6, řidič měl totiž pocit, že si určitě potřebujeme odskočit nebo se občerstvit každou hodinu, a tak jsme pořád zastavovali, dokonce jsme stáli půl hodiny na odpočívadle, které bylo 5 minut jízdy od přístavu, ze kterého jsme pak lodí vyrazili na náš ostrov). Na místě jsem pak našla učiněný ráj, místo téměř bez aut, bez turistického ruchu a hlučných barů.

Bylo nás tu téměř 100 studentů, a tak jsme byli na ranní praxi rozděleni do skupin. Na tomhle bezpečném ostrově mi pak nijak zvlášť nevadilo, že jsem ve skupince začínající ve 4:15, a tak jsem před 4. ráno chodila potměnými cestičkami. Tím, že tu nebyly žádné turistické atrakce, to bylo perfektní místo, kde jsem se mohla ponořit do jógy, užívat čisté pláže, ovoce vždy zrovna utržené ze stromu, čistý klidný oceán. Jak se ale dostanu z téměř neobydleného ostrova do víc než 300 km vzdáleného thajského hlavního města, jsem neměla ani potuchy. Celých 14 dnů jsem se pak postupně ptala všech okolo, jestli někdo taky nejede ranní lodí z ostrova a nemíří do Bangkoku. Většina vyrážela o den dřív, nebo až odpoledne, a to už bych nestihla svůj let. Pak se ale našel jeden Holanďan, který chtěl být ve městě hodně brzy, a tak jsme si spolu objednali taxi. Ještě nikdy jsem taxíkem 4 hodiny necestovala a ukázalo se, že když jedete s někým, kdo má stejné zájmy, uteče to jako voda. Nakonec tedy cesta, ze které jsem měla obavy ještě před odletem z domova, byla jednou z nejlepších částí retreatu.

Letadlo je rozbité, ale pokusí se ho spravit

Jde prostě o to otevřít se tomu, že všechno bude dobré, i když to tak v ten daný moment nevypadá. Někdy se totiž dějí věci ještě zásadnější, než že si nejste jistí, jak se dostanete z bodu A do bodu B. Jako před několika lety, když jsem byla poprvé v Indii. Cesta tam proběhla bez problémů, tak jsem nečekala nic jiného ani na cestě domů. Ale ouha. Klasicky jsem vyhledala let podle toho, který byl nejlevnější. Když chci cestovat často a levně, je třeba se připravit na to, že má cesta víc přestupů nebo trvá déle, než by to bylo s dvakrát nebo třikrát dražší letenkou. Jelikož jsem ale tehdy ještě neměla zkušenosti s indickými leteckými dopravci, netušila jsem, že z Goa můžete letět na hlavní, ale taky vedlejší letiště v Bombaji. Ještě před cestou jsem přemýšlela o tom, co budu na bombajském letišti tak dlouho dělat, na přestup jsem měla víc jak 7 hodin. Potom co jsem v Goa musela vystát frontu na skenování zavazadla a pak ho teprve odevzdat dopravci, jsem byla ráda, že to náročné mám už za sebou. Nasedli jsme do letadla a čekali na odlet. Seděli jsme připoutaní už 15 minut, pak 20 minut a 30 minut a ono se ne a ne odlepit od runway. Po víc než půl hodině se konečně ozval hlas z reproduktoru, ale místo poučení o tom, že máme v případě poklesu tlaku v kabině nejprve nasadit masku sobě, pak teprve ostatním, nám bylo oznámeno, že si máme vystoupit. Žádné vysvětlení. Tak jsme místo ve vzduchu skončili zpátky na letišti a jali se čekat. Z hodiny byly brzy dvě a pak tři. Někteří akčnější cestující se snažili zjistit, co se děje, a přicházeli s různými, často protichůdnými informacemi. „Letadlo je rozbité a dají nám nové, ale až zítra.“ „Letadlo je rozbité, ale pokusí se ho spravit.“ – Tahle informace nám dělala trochu starosti, když člověk na ulicích vidí, jak Indové využívají při spravování věcí lidovou tvořivost, představa toho, že nám opraví letadlo, v nás velkou důvěru nevyvolávala. Nakonec jsme po 6 hodinách nastoupili do letadla, a jestli bylo jiné, nebo to původní, teď už opravené, se nikdo neptal. Byli jsme rádi, že konečně letíme.

Měla jsem pořád určitou časovou rezervu, abych chytila svůj let do Paříže, ale čekal mě ještě přesun z jednoho letiště na druhé. V té době tam jezdil autobus, který vás bezplatně převezl (slyšela jsem, že v dnešní době už si musíte poradit sami), tak jsem do něj naskočila a spočítala si, že mám ještě hodinu do odletu a mělo by to být v pohodě. Jenže... Řidič našeho autobusu byl buď silný kuřák, nebo nás chtěl naučit, že nemáme pořád tolik spěchat, cestou totiž asi čtyřikrát zastavil, aby si zapálil, vždycky vystoupil, beze spěchu si vykouřil svou cigaretu a občas prohodil pár slov s řidiči protijedoucích autobusů. Hodiny tikaly, cestující si začali stěžovat a vidina mého letu už se nezdála být tak jistá. Nakonec jsme na hlavní letiště dojeli 20 minut před odletem mého letadla. Přiběhla jsem k přepážce, chtěla se odbavit a francouzský zřízenec mi bez úsměvu oznámil, že jdu pozdě. Snažila jsem se mu vysvětlit situaci a asi vypadala dost zoufale (v Indii vás totiž, když nemáte u sebe platnou letenku, nenechají na letišti, takže bych si uprostřed noci musela někde v tomhle obrovském městě najít internet, koupit si novou letenku, zajistit si ubytování a na tenhle případ jsem nechtěla ani pomyslet). Nakonec jsem musela slíbit, že za 20 minut budu ve svém gatě, a byla milostivě odbavena. Lidé, kteří přišli 2 minuty po mně, už tohle štěstí neměli. Bombajské letiště je jedno z těch větších, měla jsem tedy co dělat. Snad poprvé od střední školy jsem se rozběhla a běžela ze všech sil až do momentu, kdy jsem doběhla k první dlouhé frontě – pasová kontrola – s tím jsem nepočítala. Ovšem zoufalé časy vyžadují zoufalé činy, místo čekání v dlouhé řadě jsem se přihlížela k přepážce pro diplomaty a přesvědčila pána v boudičce, že moje situace vyžaduje, aby přehlédl fakt, že v diplomatických službách nejsem. K letadlu jsem doběhla přesně v čase, kdy mělo odlétat, jelikož byl ale let zpožděný, měla jsem ještě čas dát si v pohodě svůj poslední indický masala čaj.

Cesta je cíl

Vzala jsem si z toho poučení, že to, co se učíme skrze jógovou praxi – tedy žít v přítomném okamžiku a nepředjímat budoucnost – je přesně to, co potřebujeme i při cestování a v životě obecně. Přemýšlet o tom, co by bylo kdyby, nemá valného smyslu. Jde o to jednat a přizpůsobit se momentální situaci. Věřím, že jsem za svou relativní pohodu i v takto vypjaté situaci vděčila tomu, že jsem právě strávila měsíc na jógovém retreatu. V místě, kde jsme se věnovali jen praxi a studiu jógy, kde jsem měla šanci sledovat své automatické reakce na situace a alespoň lehce je upravit, tak aby mi více sloužily.

Tohle je skvělá věc na cestování za jógou, učí nás, doslova, že cesta je cíl. Že každý moment a každou nečekanou situaci můžeme využít k sebepoznání a sebepřijetí. A když jste pak na cestách a rozbalujete svou jógamatku tu na letišti, tu v hotelovém pokoji, nebo dokonce venku na chodbě, víte, že každá taková praxe má smysl – a někdy ještě větší než taková, kdy jsme ve vymazleném jógovém sále s výhledem na oceán a vyšperkovaném soškami a obrazy – protože takové praxe nás učí dělat to, co nás posouvá a dělá nám dobře, bez ohledu na vnější okolnosti. Učí nás překonávat drobné překážky na cestě vedoucí k našemu lepšímu já. Učí nás se lépe se koncentrovat a vnímat, co se děje uvnitř nás samých, místo toho, co se děje okolo. To hlavně v momentech, kdy kolem nás chodí lidé a občas se i zastaví a mají k naší praxi komentáře. Někdy je to samozřejmě velká výzva – obzvláště na horách, kde jsou pokoje tak malé, že praxe probíhá vždycky v úzkých chodbičkách, kde je někdy potřeba zastavit, nechat projít skupinku v objemném lyžařském oblečení a pak teprve pokračovat. Jde o to udržet svůj rituál a přitom ho umět přizpůsobit nastalé situaci, tak aby nám pořád sloužil, ale současně neomezoval lidi kolem nás. Cestování k tomu poskytuje dostatek příležitostí.

- autor: Kateřina Hilerová
- www.studiosedmenebe.cz
- foto: Shutterstock.com