

Posuňte svou praxi hlouběji s MAXEM STROMEM



Přinášíme Vám rozhovor s charismatickým učitelem Maxem Stromem, který již desítku let cestuje a přednáší po celém světě a nyní poprvé přijíždí do Prahy. Jeho styl práce je praktický a přístupný všem, kdo chtějí najít cestu sami k sobě, a zároveň nepopírá svět, ve kterém žijeme.

>>> Maxi, můžeš mi ve stručnosti přiblížit tvoji jógovou cestu, která tě přivedla až k přednášení a předávání tvých znalostí a zkušeností po celém světě? Včetně zemí jako jsou Čína, Spojené Arabské Emiráty či Libanon?

Velkým zvratem v mém životě bylo, když jsem začal praktikovat hatha jógu. Zjistil jsem, že se cítím a spím mnohem lépe. Nejvíce mě ale překvapilo, že se celkově změnil můj přístup k okolnímu světu. Těžko se to vysvětluje, ale můj způsob rozhodování se změnil, protože se změnily moje priority. Poprvé v životě jsem se cítil opravdu šťastný a nepotřeboval jsem stimulanty, abych se cítil "plný života" nebo naopak prostředky, které by utlumily bolest. Brzy mě moji přátelé vyzvali k tomu, abych začal jógu učit. Zjistil jsem, že předávání jógových praktik a zkušeností ostatním je velice uspokojující a naplňující práce.

Několik let jsem vedl velmi úspěšné jógové studio v Los Angeles, ale zjistil jsem, že to pro mě není zdravá cesta. Řídit celou agendu studia mi bralo mnohem více času a energie, než jsem předpokládal a trpěla tím moje osobní praxe, učení i psaní. Současně jsem dostával pozvánky z různých studií z celého světa na vedení přednášek, workshopů a lektorských tréninků. Zjistil jsem, že cestování a učení podporuje můj osobní růst v mnoha směrech. Cestuji jako učitel a současně jako student po celém světě a je to pro mě velká pocta.

Myslím, že tou největší odměnou na mé cestě je, že jsem vytvořil nový model, který pomáhá lidem se rychle otevřít a odkrýt svůj vnitřní život. Trvá to asi 20 minut a lidé najdou nový nebo dlouho potlačovaný vhlad do sama sebe. V mnoha případech to poté vede k rozhodnutím, která zásadně změni jejich život pozitivním a posilujícím směrem. To má pro mě obrovský smysl.

>>> Jaká jsou klíčová slova vystihující tvoje učení Inner Axis?

Mým cílem je pomoci lidem vzpomenout si, kdo jsou hluboko uvnitř a jaké je jejich poslání. Aby začali žít tak, aby byli poháněni inspirací místo kofeinem. Nabízím nástroje, aby se mohli „nastartovat“, aby se stali šťastnější a objevili svůj opravdový životní smysl.

>>> Jsi autorem dvou úspěšných knih - "A life worth breathing" a " There is no app for happiness". Zatímco ta první se zabývá převážně jógou, ta druhá se zaměřuje hlavně na štěstí a technologie v každodenním životě. Jaký je tvůj názor na technologie v našich životech? Jsi proti nim? Myslíš, že bychom byli bez nich šťastnější?

Jsem v podstatě fanoušek technologií. To ale neznamená, že bychom je měli neustále používat a každodenně s nimi držet krok. Všechno nové není nutně lepší. Jsme neustále přehlcováni novými možnostmi a aktualizacemi nedávných možností, a proto musíme být extrémně obezřetní, co si do života pustíme a co budeme držet mimo něj. Technologie může být výborný nástroj při učení, ale my si musíme být jistí, že obsah, který se učíme, má pro nás tu nejvyšší hodnotu a není to jen pro zábavu. Například pokud si budeme nahrávat naši verbální komunikaci s ostatními, můžeme ji zlepšit, odstranit zlovyky a zlepšit tím naše vztahy. Ale málokdy si děláme „selfies“, když jsme naštvaní, v depresi nebo máme záchvat panické ataky. Páry si nenahrávají na video hádky, ale měli by, protože tak se můžeme o sobě rychle naučit něco velmi důležitého a podstatného.

>>> Nyní k některým tvým workshopům v Praze - v pátek večer budeš mít workshop zaměřený na problémy se spaním - proč vnímáš toto téma jako důležité a jak jóga a Inner Axis mohou pomoci? A kdo by měl na tento workshop přijít? A v neděli bude celodenní seminář - je určen pouze pro učitele jógy? Jaký bude hlavní záměr tohoto dne?

Celosvětově si v dnešní době pacienti lékařům stěžují hlavně na problémy se spaním. V USA 80 milionů lidí bere pravidelně každou noc léky na spaní. Málo spánku nebo nekvalitní spánek přispívají ke zvýšení krevního tlaku, riziku kardiovaskulárních onemocnění a mrtvicím. Tělo se dostává do stresu a ten je spojován s emocemi vzteku a zloby. Často se stres projevuje nepřátelským nebo hádavým chováním, které může vést k různým závislostem - na alkoholu, drogách, sázení, či chronickému sledování televize. Dlouhodobý stres pak může vyústit v chronické oslabení imunitního systému, tedy k častým virózám a chřipkám, a postupně k neschopnosti bojovat se závažnějšími chorobami. Naopak, kvalitní spánek vede ke kvalitnímu životu za denního světla, včetně lepšího pracovního výkonu, lepším vztahům a zdraví. Workshop je určen všem, kteří chtějí zkvalitnit svůj spánek, a tím i svůj celkový život.

Nedělní seminář je určený pro každého, kdo chce prohloubit svoji praxi. Není pouze pro učitele, ale pro kohokoli, kdo se chce více dozvědět o sobě samém a metodě Inner Axis. Budeme kombinovat vědomé dýchání s jógovou praxí a spaním.

Přihlášky a veškeré detaily k seminářům v Praze najdete na www.ommm.cz/akce/max-strom-praze/ nebo kontaktujte Ivanu Hrbáčkovou na ivana@ommm.cz.

V týdnu od **14.-21.9.** je celý víkend za výhodnější cenu 5.500,-. Více informací u Ivany Hrbáčkové na ivana@ommm.cz.

- rozhovor vedla Dana Beierová
- foto: Dana Beierová a pořadatel akce
- více info na <https://maxstrom.com/inner-axis/>



maxSTROM

inneraxis
**prague
breathe**
october 13-15, 2017
workshops & teacher trainings

featured on
TEDx