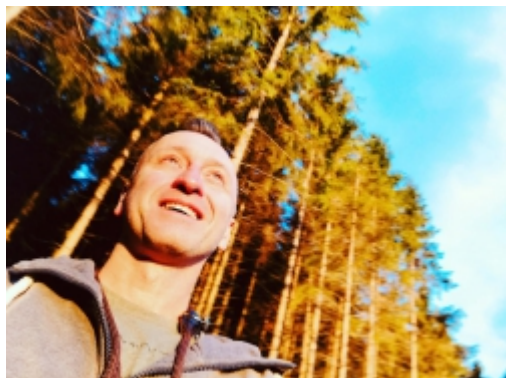


Psál jsem si do iClouds...



Jedenáctá knížka Václava Krejčíka, je dle jeho slov, přelomová. Přelomová v tom, že si ji vypiplal od každé stránky, slova i obrázku. Důraz dával na ladnost slov a estetiku každé stránky. Nechtěl už ten klasický model knížky, ale chtěl „umění“, stejně jako jóga je uměním poznávat sám sebe....

Měl na starosti celý proces zpracování i autorské tvorby. Žádné velké vydavatelství, ale jeho tým mu pomáhal s knihou *Žijte jógu*, která vychází 1. prosince. K dostání bude exklusivně na www.jogamarket.cz, kde do 30. listopadu probíhá předprodej za výhodnější cenu. Na Slovensku bude knihu nabízet síť Panta Rhei. V Česku bude možné knihu zakoupit exklusivně v síti Luxor od 1.12.

Pamatujete si na den, kdy jste poprvé uslyšel o józe?

Ano, bylo to v mé „éře“ sportovních výkonů a touze být dobrý ve fitness i aerobiku. Zkusil jsem lekci jógy a málem jsem se zbláznil. Musel jsem se přemlouvat, abych z hodiny neutekl. Hýbali jsme zápěstími, dělali malé pohyby a žádná aktivita. Málem jsem vyskočil z kůže.

Jak to celé začalo, kdy jste začal přemýšlet o tom, že se touto cestou jógy vydáte?

Až jak šel čas, mi můj kamarád představil powerjógu, jako způsob cvičení jógových sestav (spojování pozic dohromady), a já se naprosto nadchnul. To bylo někdy v roce 2002 a pak se vše rozjelo. Bylo to období, kdy jsem v aerobiku a fitness trochu vyhořel a už mě to nebavilo. Powerjóga přišla jen tak, vklouzla do mého života a těší mě její společnost i nadále.

Proč jste nezůstal u aerobiku? Vracíte se k němu ještě?

K aerobiku jsem se ještě vrátil v posledních dvou letech v rámci akce Nepostradatelní. Byl to ale hec a nyní jsem rád, že už další ročník není, nebo že spíš nebudu součástí, kdyby byl. Prostě mě aerobik už neuspokojuje a nevidím důvod, proč bych ho měl cvičit, když mě nebaví.

„Ať každý jde svou cestou a nechá prostor ostatním,“ to je vaše motto. Co tím přesně máte na mysli?

Celou cestu powerjógu mě měli různí učitelé a jogíni tendenci vysvětlit, že to, co dělám já, je špatně a že jen oni to umí dobře. Prostě stále mě toužil někdo omezit, předělat a říci, že jen on to umí lépe a

správně. Já si vždy myslel, že člověk praktikující jógu je tolerantní, respektující a přející. Ale to byla představa, ze které jsem již vyrostl, a myslím si, že to tak není. Naopak. Na druhou stranu, podobné situace člověk potkává ve všech oborech, ale v józe mě to překvapilo. Nyní se vždy usmívám a myslím si své.

Jste spolumajitel Power Yoga Akademie, několik jógových studií nese vaše jméno, jste členem České komory fitness, zakladatelem Energy Clinic, vydáváte časopis Jóga Dnes, a k tomu ještě bohatě publikujete a natáčíte pro Jóga Virtual, YouTube kanál, jste aktivní na sociálních sítích. Jak to všechno stiháte?

Mám pocit, že nemám problém s časem. Jsem člověk organizovaný. V organizaci (rituál, rituálnost) je zdroj energie a síly. Já plánuji svou práci, a především plánuji dovolené, abych všechno mohl zvládnout. Tam odpočívám, tam nabírám sílu a inspiraci, a pak můžu naplno pracovat. Ale nejsem workoholik. Umím všechno vypnout. Umím se z práce ztratit. Umím každý den odjet venčit svého loveckého psa a nemám výčitky, že mi něco utíká. Mám dostatek volna sám pro sebe, což považuji za nejdůležitější v rámci harmonie mezi pracovním a soukromým životem.

Slučuje se cesta jógy s tím, že pořádáte velké kongresy a maratóny?

Ano, slučuje. To jsou jen omezené představy, které panují. Lidská mysl má prostě své limity. Opět zde platí, ať se každý stará sám o sebe a respektuje, pak nám bude všem dobře.

S jógovými lektory se roztrhl pytel. Jak poznat dobrého lektora?

Je třeba ho vyzkoušet. Nedat na doporučení, protože doporučení je individuální záležitost a je třeba, aby si člověk vyzkoušel a pak se rozhodnul, zdali mu to v danou chvíli vyhovuje, anebo nevyhovuje. Pak může jít hledat dál.

Bylo těžké se profesně dostat tam, kde jste?

Šel jsem pečlivě a soustavně. Jezdil jsem už za doby aerobiku každý víkend turné po republice. A to dělám i nyní, i když dnes už za rok třeba nejedu 30 měst, ale jen 10-15, ale stále jedu. Jedu rád za lidmi do jejich měst, kde mám mnoho přátel a rádi se tak vidíme. Od toho to začíná. Pak mám své lekce ve svých studiích, ale nemusím jich mít mnoho. Mám šikovný tým lektorů, na které lidi chodí rádi.

Když jsem do všeho šel, neměl jsem žádný plán. Jen jsem dělal a dělám to, co mám rád. K tomu se postupně vše napojilo a nabalilo, a v tuto chvíli řídím velkou firmu, kde můžeme všichni dělat to, co máme rádi - dává nám to svobodu a přináší zdroj energie. Vždy přišli lidi, kteří měli přijít. A to je na tomto světě úžasné. Prostě Vesmír nám pomáhá vše zvládnout, když se mu odevzdáme a nebojujeme s ním. Stačí respektovat chod věcí, netlačit na pilu, což jsem dříve neuměl, a jít. Všimnout si krásy okamžiku, možností, které každá situace nabízí, a prostě jít. Nepředstavovat si, nelitovat se, ale makat a také... si užívat.

Co obnáší získat certifikát v zahraničí?

Odjet, odletět tam, pobývat na školení a učit se.

Kde nejdál jste byl na školení?

Indie, USA... to jsou asi mé nejdělsí vzdělávací cesty. V Indii jsem byl dvakrát a poprvé zůstal ve školicím systému šest týdnů na místě. To bylo super a určitě už mám cestu do Indie opět v hlavě. Cesty mě naplňují a umožňují mi studovat, poznávat a být v pohodě.

Jste hlavní školitel v rámci ČR a SR. Znamená to, že na vás záleží, jak kvalitní lektori u nás budou působit?

Jsem hlavní školitel v rámci Power Yoga Akademie, kde vzděláváme instruktory jógy, kteří získávají českou licenci a nově také i mezinárodní licenci Yoga Alliance. Novým zájemcům předáme odborné teoretické i praktické informace, jak pracovat, jak učit jógu... ale jestli budou dobří, závisí na nich. Oni tomu musí věnovat dostatečně více času než pouze absolvovat školení. Záleží jen na nich, co danému dají.

Jaký styl jógy doporučujete cvičit a jak často?

Za sebe doporučuji dvakrát týdně powerjógu, protože krásně působí na fyzickou kondici, zlepšuje psychiku a dostatečně uvolní energii potřebnou pro život. K tomu bych přidal jednou týdně restorativní jógu, což je koncept relaxační jógy s pomůckami. Tato kombinace je velice příjemná a vyrovnává dynamiku s klidem jógy.

Máte nádherná jógová studia. Kde jste se inspiroval při jejich zakládání?

Můj kolega Jakub Šamberger má cit pro design a interiéry. Studia si dělá on. Většinou, když já přijdu s nějakým nápadem... tak vím, že mám mlčet. To už máme za ta léta vyzkoušeno. On je ten, kdo dává studiím tu atmosféru uvnitř.

Kolik hodin denně cvičíte jógu?

Já cvičím doma každé ráno (snažím se), někdy mi to nevyjde. To je má praxe jako osobní hygiena každé ráno. Pak vedu čtyři lekce týdně s klienty ve svých studiích v Praze. Do toho některé víkendy trávím na turné po republice nebo v rámci vzdělávacích akademií vyučuji nové lektory jógy v Česku i na Slovensku. Lidé si vždy představují, že dělám od rána do večera jógu, ale tak to není. V podstatě v tuto chvíli je vedení lekcí mým koníčkem a zábavou a má hlavní činnost se týká managementu firmy.

Myslíte, že vám jóga pomáhá v oblasti zdraví?

Rozhodně. Jak pro nebolavá záda, tak pro dobré cítění se sám v sobě.

1. prosince vám vyjde kniha. Na co se můžeme těšit?

Moje nová knížka se jmenuje ŽIJTE JÓGU. Nechci říci lidem, aby ji žili. To je na nich, jen díky mému příběhu, motivuji v tom, jak jógu přenést z běžných jógových lekcí i do života a jak mít život ve svých rukách. Jóga je hlavně filosofický systém, může to být pro někoho i víra v sebe sama, v možnosti, které každý z nás má, a já v celé 400stránkové knížce, kromě praktických rad k dýchání, držení těla a cvičení pozicí a sestav, na svém příkladu vysvětluji, jak je možné jógovými technikami přenesenými do běžného života zkvalitnit život. Jóga je cesta sebezvoje bez kouče, tak moderního v současné době. Pro mě jóga znamená radost a klid, a také zvýšení výkonu v práci. A to všechno dohromady tvoří harmonii a rovnováhu.

Na vašem novém „knížkovém“ webu www.zijtejogu.cz uvádíte, že jste nevěděl, že píšete knihu. Jak to je možné?

Jednoduše. Prostě miluji psaní. Mám rád vyjádření, expresi pomocí písmen a slov. Rád používám krásnou techniku, nebo tužky a papíry - to je prostě má vášeň. Vyjádření se nese ruku v ruce s tímto. A tak jsem si psal už v listopadu 2016 do úložiště v oblacích (clouds). Pak jsem jednoho dne procházel PC a zjistil jsem, že mám docela dost textů. Začal jsem je dávat dokupy a najednou říkám: „Hle, nová knížka.“ A už to jelo. Pokračoval jsem už cíleně v psaní, dával si dohromady strukturu a

náměty a nová knížka je v tuto chvíli již v tiskárně. Naše vydavatelství si ji dělá samo, a musím říci, že všechny procesy a postupy, které jsem neznal ve chvíli, kdy jsem odevzdal fotky a rukopis vydavatelství, jsem nyní zažil na vlastní kůži. O to víc si vážím práce všech, kteří na mých minulých knížkách pracovali. Byla to nová zkušenost, která mi dala zabrat. Nyní je vše v tiskárně a já se těším, že knížka je dle mých představ a jsem to víc... já.

Může nám jóga pomoci od nemocí, třeba i v nadcházejícím sychravém počasí?

Ano, může být prevencí před sychravým počasím. Využijeme-li výplach nosu, očistu sliznic nebo cvičením podpoříme imunitu, může jóga pomoci zvládat podzimní změny počasí a postupně suplovat chybějící sluneční paprsky tím, že rozvíří energii, která má s podzimem tendenci usínat.

Co vás čeká do budoucna?

Já nevím... Doufám, že čas pro další cestu seberozvoje a poznávání.

Děkuji za rozhovor.

Novou knihu V. Krejčíka si můžete exkluzivně objednat nyní v předprodeji na www.jogamarket.cz

- Rozhovor pro Jóga DNES vedla: Katka Hadvigová
- www.ielement.cz
- foto: archiv V. Krejčíka

