

# Rozhovor s SHIVANI O'BRIEN



**BLISSIPLINED** - Jak probudit posvátnou ženskou esenci a najít vnitřní sílu být sama sebou...

Shivani založila projekt Blissiplined & Venus Yoga, je spoluzakladatelkou The Sunrise Yoga & Meditation Academy, a terapeutickou masérkou specializující se na ženské břicho, lůno a lymfatické zdraví. Za posledních 19 let Shivani učila meditaci, masáže a jógu v jedněch z nejrenomovanějších studiích v Austrálii, na Bali a v Japonsku.

V dnešním zrychleném světě je její hlavní odkaz ZPOMALIT a napojit se na sebe samé. Shivani překonala řadu svých vlastních zdravotních problémů a dvě „nezdravé“ manželství, než se dostala ke svému současnému životu naplněnému vášní a radostí. V Praze bude mít 14.-16. 6. workshop Blissiplined - tajemství sebezpečí.

## **Shivani, co tě přivedlo k józe?**

Jógu praktikuji od svých 16 let. Vzpomínám si, že když jsem přišla na první lekci, tak mně učarovala klidná a zároveň velmi otevřená energie lektorky.

V tu dobu jsem žila ve velkém stresu, později jsem se věnovala atletice a pak bojovým uměním a k józe se vrátila, když jsem žila v Japonsku. Zažívala jsem v tu dobu hodně fyzické bolesti a mentálně jsem se cítila dost ztracená. Zrovna jsem skončila práci v televizní branži a cítila jsem velkou potřebu se dostat blíž sama k sobě, a hlavně se cítit zase dobře. Trpím skoliózou, a to způsobilo další potíže se žebry, obojí mně způsobovalo velkou bolest.. Emocionálně jsem na tom také nebyla nejlépe, bojovala jsem se sebezpětím, a v tom mně jóga velmi pomohla.

## **Zmiň se o tom, že ti jóga pomohla přenést se přes těžké časy ve tvém životě...**

Ano, jsem 2x rozvedená a prožít rozvod je jako projít živoucí smrtí - konec vztahu a rodiny, o kterých jsem si myslela, že jsou navždy. Je to emočně i fyzicky velmi vyčerpávající. Chtěla jsem jen spát, byla jsem našťvaná a smutná zároveň. Fyzická praxe jógy ve mně emoce uvolnila a já je mohla nechat plynout. Mentální praxe - meditace mně pomohla pochopit, že v životě není nic permanentní, včetně

vztahů, a to mě hodně posunulo. A také je velmi důležité mít dobré učitele a nechat se vést, aby nás naše praxe nevyčerpávala, ale naopak byla zdrojem energie a povznášela nás.

### **Zapojila jsi se do podpory sbírky na pomoc obětem domácího násilí pro neziskovou organizaci Acorus, kterou již několikátým rokem organizuje značka Kantu. Dotýká se tě toto téma nějak osobně? Může jóga pomoci?**

V pár vztazích jsem zažila domácí násilí – jak ve fyzické, tak emoční podobě. Když ale jste v tom kruhu násilí a zneužívání, tak to často sami nevidíte, což byl i můj případ. Dost mě to šokovalo, protože se považuji za člověka inteligentního se zdravým selským rozumem, ale přesto jsem si nevšimla, že jsem se ocitla v tom začarovaném kruhu násilí. Došlo mi to, až když mě upozornila sousedka s tím, že takhle nevypadá milující vztah a tohle už není normální.

Jóga mně pomohla k sebepřijetí, znovu se spojit s mou přirozeností, najít laskavost sama k sobě a soucit k lidem, kteří mě zraňovali. Dala mně vnitřní sílu uvědomit si, že takto to není správně, a z té situace odejít. Nejdřív jsem hledala pomoc u policie a mých rodičů, ale překvapivě ani jedni se za mě nepostavili. První oporou mně byla jógová komunita, kde jsou lidé více otevření životu v pravdě a není tam taková potřeba nasazovat si různé masky; pak také snáze postřehnou, co se doopravdy děje. Jejich odvaha a podpora mě velmi podržela. Bohužel domácí násilí je dost běžný problém a myslím si, že pro jeho oběti je velmi důležité vědět, že v tom nejsou samy, že hodně dalších to taky zažilo a podařilo se jim z toho vymanit. Je skvělé, že máte organizaci, která obětem pomáhá profesionálně. Je dobré o problému promluvit, poradit se s ostatními, kteří to zažili. Lidé rádi pomohou. Je důležité si uvědomit, že to není ničí vina – lidé ubližují lidem, protože jim bylo ublíženo, to ale neznamená, že v těch situacích musíte zůstat, je OK odejít a začít znovu.

### **Jak jsi se ocitla v Japonsku?**

Vždycky jsem milovala dokumentární filmy o Japonsku, zvuk jejich řeči a bohatou kulturu, nádherné chrámy... Byl to můj sen pracovat v Japonsku, který jsem si po dostudování univerzity splnila. Odjela jsem pracovat v oboru dokumentaristiky. Ale televizní branže je velmi náročná – je to fyzicky vyčerpávající, a navíc je v ní hodně politiky. Až jsem z toho onemocněla. Touhy a potřeby mé duše byly pošramoceny. Nakonec jsem z firmy odešla a hlouběji se ponořila do jógy. Japonsko bylo velmi důležitou kapitolou v mém životě. Největší dar z této doby je můj syn, který je napůl Japonec – miluji sdílet s ním hloubku japonské kultury – pochopení pro přírodu, skvělé jídlo, smysl pro slušnost. Japonci mají velmi vyvinutý cit pro vzájemnost, a to na nich miluji.

### **Můžeš nám povědět více o spolupráci se slavným japonským vědcem profesorem Emotem?**

Dr. Masaru Emota jsem potkala na konferenci v Japonsku a hned při prvním setkání jsem věděla, že bych u něj chtěla studovat. On souhlasil, a dokonce si později přál, abych si vzala jeho syna, a tak mně věnoval hodně pozornosti, seznámila jsem se s jeho rodinou, chodili jsme spolu zpívat karaoke... Díky Dr. Emotovi jsem poznala úžasné vědce a filosofy, kteří obdivovali jeho práci. Studovala jsem v jeho škole „Tajné poselství vody“ a umění Hado (v japonštině znamená vlna v pohybu). Dr. Emoto používal tento název k vysvětlení jeho hlavní myšlenky, že voda může cítit a také převzít vibrace. Vše – voda, lidské tělo, lidské vědomí – vysílá vlnové vibrace, které ovlivní vše kolem, vše má svůj jedinečný vzorec na úrovni atomu. Dr. Emoto zkoumal vliv slov a hudby na vodu. Pozitivní vibrace (slova a hudba) vytvořily nádherné obrazce krystalů. Negativní vibrace vytvořily obrazce narušené. Protože lidské tělo a Země jsou z většiny tvořeny vodou, jeho hlavní odkaz je: Používejte sílu pozitivního záměru, slov, hudby pro vytvoření léčivého Hado k uzdravení a využití našeho plného potenciálu. Na mém workshopu Venus Jógy učím, jak použití slov (Katodama) a hudby ovlivní naši vibrační energii (Hado) a to, jak se cítíme. Cítím velký vděk za odkaz, který nám Dr. Emoto zanechal.

## **Jaké jsou tvé životní priority?**

Žít naplno, nenechat se chytit do sítě úspěchanosti a té posedlosti penězi, kterou naše společnost má. Snažím se co nejvíc si užívat čas v přírodě. Bydlím v Sydney u pláže a miluji tam trávit východ i západ slunce. Miluji být v přítomnosti, opravdu cítit lidi kolem mě a být s nimi. Snažím se nebrat si telefon všude s sebou, kam jdu. Chci žít a být v přítomném okamžiku. Rodina, jógová komunita a přátelé po celém světě... Proto je pro mě důležitá online komunikace, umožňuje mi to být v kontaktu s lidmi, kteří žijí daleko. Spánek je pro mě také velmi důležitý – bývala jsem insomniak a teď miluji dobrý a kvalitní spánek, umožňuje mi to pak dát ze sebe to nejlepší a být přítomná. Chodím spát relativně brzy a vstávám před východem slunce. Nebylo to pro mě přirozené, naučila jsem se to díky jógové disciplíně. Východ slunce je pro mě velmi inspirující.

## **Prozradíš nám něco víc o workshopu, který chystáš v polovině června v Praze? Pro koho je určen?**

Workshop je o práci s vodou v našem těle, s emocemi, zpomalením a dopřání si blaha každý den... učím rituály sebepěče, extatický tanec, vlastní koncepci Venus Yoga, meditaci a život v přítomnosti. Tento workshop v Praze je určen jen pro ženy, ale budu mít také lekci v rámci Namaste Yoga Day, který se koná 20. června na oslavu Dne jógy. Ta je pro kohokoliv, kdo by se rád napojil sám na sebe, kdo se chce zbavit napětí a pochopit, že jóga nemusí nutně být jen náročnou a dlouhou praxí. Pro mě je jóga o procítění sama sebe, uvědomění si toho, co se právě děje, a získání přístupu ke skvělému nástroji – našemu dechu, mysli a tělu. Pracuji více se ženami, ale velmi ráda učím i muže, všichni potřebují jógu a meditaci, kterou učím. Důvod, proč pracuji více se ženami, je ten, že já jsem žena a moc ráda vytvářím sesterství – prostor, kde se ženy mohou otevřít, bez obav sdílet, propojit se se svým tělem a cítit se při tom v bezpečí. Učím sestavy pro hormonální soustavu, reprodukční zdraví, a tak má své opodstatnění, aby každý byl ve své komunitě.

Moc ráda dávám ženy dohromady, pracuji s ženskou i mužskou energií a polaritami, které nám skýtají. Poslední dobou ale také hodně pracuji s lidmi, kteří se cítí, že nezapadají do škatulky muže nebo ženy a neodpovídají jejich stereotypům, jsou transgender. Nacházím krásu v tom, nechat gender stranou a soustředit se na to, co máme všichni společné – potřeby, které znamenají být lidmi, všichni toužíme být milováni a milovat, a přitom mít možnost plně vyjádřit sami sebe. Moc ráda dávám lidem dohromady a bourám mezi námi hranice, které nám vytvářejí iluzi, že jsme oddělení. Přesně o tom pro mne jóga je – o spojení sami se sebou a podpoře navzájem. Mám radost, když se podaří lidem vnést si více radosti do života a zakoušet to blaho „je skvělé, že jsem naživu“ – oprostít se od své mysli a svého těla, a dostat se více do energie srdce.

[Informace o akci](#)

[Rezervace vstupenek na akci](#)

rozhovor vedla: Jana Štumpová Konicarová

foto: Shivani O'Brien



