

# Začala som žiť život, aký som si vysnila



"Začala som žiť život, aký som si vysnila, aký chcem ja a nie niekto iný. A hodlám v tom pokračovať..."

## Minimedailonek

**Jméno:** Veronika Ševčíková

**Věk:** 38

**Znamení zvěrokruhu:** Panna

**Specializace v józe:** Aštangajóga, Vinyasa jóga, Powerjóga a Surfjóga

## Oblíbený jógový guru/duchovní učitel:

Na své jógové ceste jsem potkala vícero úžasných jógových guru. Mým současným učitelem, ale zároveň skvělým kamarádem, který ma neustále inšpiruje a vedie je Jaro Pávek z Bratislavy.

## Co je pro vás jóga - především? Cvičení, filozofie, duchovní cesta nebo životní styl?

„Začalo to cvičením a momentálne sú z toho všetky tieto 4 veci dohromady. Všetko sa to navzájom prepája a dopĺňa. Jóga je so mnou už úplne všade, je mojou súčasťou.“

## Jak jste se k józe dostala? A čím vám „učarovala“? Jaká byla vaše jógová cesta?

„Poprvé jsem se setkala s jógou v Londýně. A už tam pred dvanástymi rokmi, prišla ta myšlienka, že aj ja raz budem ľudí učiť jógu. A šla som si za svojím snom a neváhala meniť štáty, mestá, prácu aj partnerov. A ani jedno z toho neľutujem, práve naopak! Nikdy v živote som nebola šťastnejšia ako som teraz. Milujem svoju prácu a mám vedľa seba partnera, ktorý ma v jóge podporuje a sám jej čaru prepadol. Čo viac si priať :) Je to absolutne skvelé.“

## Jaké lekce vedete a proč právě tento typ jógy? Jakou lekcí se představíte účastníkům JógaDnes konference a na co se mohou těšit?

„Moje osobná praxe je a vždy bude Aštangajóga. Tento precízny jógový systém je pre mňa dokonalý,

ale vyžaduje disciplínu a pravidelnú praxi. A tú veru nie všetci moji klienti majú, alebo vlastne ani nechcú mať. A je to úplne v poriadku. Oni sú vynikajúci v iných športoch - v surfovaní, skatovaní, tenise, golfe... Ale všetci veľmi rýchlo pochopili, ako im jóga zlepšuje výkon, pomáha predchádzať zraneniam a regeneruje ich telá po často extrémnych záťažoch. To je dôvod, prečo učím hlavne Vinyasa jógu, vždy konkrétne zameranú na typ ľudí, ktorých učím. A mojou súčasťou najväčšou lektorskou vášňou sú lekce surfjógy, či už na súši v jóga štúdiu, alebo priamo u oceánu. Životný štýl surfača a jogína je veľmi blízky a navzájom obohacujúci. Lekce sú zamerané na konkrétne partie, ktoré surfači najviac používajú. Je tam vždy veľká sranda, skúsime aj rôzne náročnejšie asany ako sú stoje na rukách, balance a práve tie vám predstavím a naučím vás ako bezpečne do nich na JógaDnes konferenci.

### **Zmenil se váš život po tom, co jste začala praktikovat jóga?**

„Zmenil sa od základov, neviem ako to súdia ľudia v mojom okolí, ale za mňa je tá zmena úžasná. Začala som žiť život, aký som si vysnila, aký chcem ja a nie niekto iný. A hodlám v tom pokračovať.“

### **Jak jste se dostal/a k vedení lekcí jógy a co vám učení nejvíce přináší?**

„Mala som vizi “viest lekce jógy” a pracovala som, vlastne stále na nej pracujem a zdokonaľujem ju. Študujem, účastním sa mnohých kurzov, workshopov, konferencií. Mám úžasného učiteľa, ktorý ma vždy podporí a navedie na správnu cestu, keď treba. Ale je to hlavne moja vlastná praxe, ktorá mi v učení najviac pomáha. Keď učím, zabúdam na všetko (že som unavená, nevyspatá, chorá...) v tom momente som tam len ja a moji žiaci a je to dokonalé. Ten pocit rozhodol, prečo som opustila svoju office prácu a už sa plne venujem iba jóge.“

### **Jaký význam má jóga pro dnešní společnost a generaci?**

„Pomôže im nájsť samých seba, rozpoznať čo je pre nich samotných naozaj dobré. Dodá im sebavedomie, aby si šli za svojím snom., bez ohľadu na to, čo si ostatný okolo nich myslia.“

### **Máte nějaké osobní poselství pro ty, kteří s jógou teprve začínají a nebo stále ještě váhají a odhodlávají k návštěvě první lekce?**

„Vždy keď cestujem, sťahujem sa, som ďaleko od svojej milovanej rodiny a priateľov, neustále na nových miestach, v nových často ťažkých situáciách je to práve jóga, moja praxe, moja podložka, ktorú keď si rozložím, tak sa všade začnem cítiť ako doma - príjemne a bezpečne.“

Na Veroniku Ševčíkovou se můžete těšit na pražské **Weleda Jóga DNES Konferenci**, která se koná **21.10.2017**

Pozn. Rozhovor neprošiel jazykovou korektúrou.

foto: archiv autorky