

Každý pondelok, každá streda, každý piatok ten istý film, tá istá scéna, ten istý dej... nuda, to určite nie... Zábava, radosť, námaha, endorfíny, *socialising*, komunikácia, starostlivosť o telo, starostlivosť o ducha, úsmev, ambície, ciele, sebadisciplína, sebaopoznanie, sebarealizácia, hudba, tanec, precítenie, láska, priateľstvo... jednoducho joga... vždy iná, vždy skvelá, vždy ten správny originálne stereotypný večer... Každý pondelok, každá streda, každý piatok ten istý film, tá istá scéna, ten istý dej...

Film, ktorého hlavní protagonisti sú „moji“ cvičenci na scéne malého-veľkého priestoru v deji jogových *ásan* a v hĺbke jogovej myšlienky, že každý z nás je jedinečný, krásny, dokonalý... jednoducho originál.

Každý pondelok, každú stredu, každý piatok čítam z ich tváří a rečí tela, kto sú, kam idú, ako sa cítia a čo chcú... a rovnako každý pondelok, každú stredu, každý piatok môže každý, ale úplne každý čítať z mojej tváre a rečí tela, kto som, kam idem, ako sa cítim a čo chcem...

Taká je joga, joga je človek a človek je joga... joga je chvíľa, ktorú venujem iba sebe a „svojím ľuďom“, aby som ich naučila venovať jogu – túto chvíľu – len a len sebe, bez egoizmu, pretože ak je človek spokojný s tým, čo má – to nás táto chvíľa učí – potom je aj schopný rozdávať... A tak ako ja sa snažím rozdávať chvíľu „svojím ľuďom“, tak sa oni rozdáávajú mne...

Súhra, prepojenie a spojenie... sám/sama so sebou.

Súhra, prepojenie a spojenie... medzi sebou a mnou.

Súhra, prepojenie a spojenie...

...asi takto vnímam jogu ja.

SPOJENIE TELA, DUCHA A DUŠE

Pravidelným cvičením a začlenením *jogy* do svojho života mi pojem joga (ako je odvodený zo sanskritu) postupne, ale stále istejšie evokuje *spojenie tela, ducha a duše*.

Prepojenie vedomého, podvedomého a nevedomého. Nie je na to treba škôl ani vzdelania, ani hlbokých meditačných praktík či náboženských presvedčení... treba si to len uvedomiť a vyskúšať... *joga* nie je ťažká, namáhavá áno, ale nie ťažká, pretože ju vieme všetci, máme ju v sebe už od narodenia...

Joga nie je o tom, ako ju ovládame, zvládame, vládžeme... ale o tom, ako ju prežívame, precitujeme a prečo ju vlastne cvičíme. Joga v takom predvedení, ako ju učím ja, je postupné plynutie rôznymi jogovými *ásanami*, ktorými človek telo zahrieva, natahuje, posilňuje, spevňuje, napráva, detoxikuje, formuje a relaxuje... záber *jogy* je rozsiahly, takže naozaj si môžeme vyberať, čo v joge v daný moment, keď ju cvičíme, hľadáme...

POWER JOGA

JOGA JE ČLOVEK
A ČLOVEK JE
JOGA



Dôležité je asi len *poznať svoj cieľ*. Tento cieľ nie je materiálny, hmatateľný, kvantifikovateľný. Nejde o to zvládnuť tú alebo inú pozíciu, skôr poznať, čo je za tým, čo je podstatou môjho cvičenia – relax, nová energia alebo očistenie tela???

Keď *poznam svoj cieľ, poznám aj svoju cestu*... a to aj v bežnom živote.

Pišem, že *jogu* som začlenila do svojho života, ale nie je to celkom tak... joga je úžasná v tom, že ona sa mi do života začlenila sama a začleniť sa aj každému inému, ak to dovoľí...

Jogu prežívame v živote všetci. Podvedomie, vedomie a nevedomie nás sprevádza životom a k niečomu nás motivuje, od niečoho odhovára... niečo zvládame a niečo ani za ten svet... Pritom zvládnuť sa dá všetko, chce to len motiváciu, čas, uvedomenie si, prečo to nejde, chce to len nájsť podstatu a zistiť, ako na to... Rovnako je to v *joge*... ako vravím, vieme ju všetci, niekedy len stačí nájsť, ako sa do tej ktorej pozície dostanem, niekedy to chce čas a poriadnu dávku trpezlivosti.

STAČÍ, ABY ČLOVEK BOL SÁM SEBOU

Joga je úžasná v tom, že nám všetkým dokazuje, že každý z nás je jedinečný, dokonalý a perfektný, že každý vieme – ako v *joge*, tak aj v bežnom živote – niečo lepšie... Joga nás učí, že stačí, aby človek bol sám sebou a všetko je o niečo jednoduchšie, lebo potom sú rozhodnutia v živote pre nás, ale aj pre naše okolie prirodzenejšie... a o čo sú viac prirodzené, o to sú správnejšie. Tak je to aj s *jogou*. O čo bezprostrednejšie cvičíme *jogu*, o čo viac zjednotíme seba s *jogovou* pozíciou, o to stabilnejšie, správnejšie, účinnejšie, krajšie a dokonalejšie je naše cvičenie. Netreba sa za každú cenu siliť do rozhodnutí, konaní a myšlienok, s ktorými sa nestotožňujeme... je to len pretváarka, ktorou v *joge*, ak sa snažíme byť niekým iným než sme, jednoducho „neprejdeme“, a preto nemôžeme hrať ani rolu niekoho iného v bežnom živote.

Keď sa obzerám po sále a vidím „svojich“ ľudí, v každom jednotlivcovi vidím inú *jogu*, iné predvedenie a iné precítenie *ásan*... a super na tom je, že každé je správne, tak ako každé rozhodnutie v našom živote môže byť správne, ak vieme, prečo sme ho urobili a urobili sme ho také, aké sme ho chceli urobiť... perfektné na *jogovom* cvičení je, že človek vidí, že netreba veci siliť, že každý cvik príde sám... z ničoho nič ho človek vie... bez toho, aby tušil, ako sa k nemu dopracoval. Je za tým dlhá cesta, nespočetné hodiny cvičenia. Tak ako v živote dosahujeme úspechy a niekedy si neuvedomujeme, že je za tým dlhá cesta životom. Tak ako prežívanie *jogy* zlepšuje jogu, prežívanie života zlepšuje život... a kto nemá pocit, že jeho život je každým dňom o predchádzajúci deň, hodinu či minútu bohatší, ten má len nesprávny pohľad na vec... a mal by začať cvičiť jogu :) :)

Jogou si uvedomujeme seba, nielen to, že človek je naozaj schopný čohokoľvek, ak má motiváciu, ale aj to, kto je. Každé predvedenie jogovej *ásany* je intenzívne ovplyvnené našim vnútrom, rovnako ako naše vnútro môže byť intenzívne ovplyvňované *jogou*. Takto sa na nás odzrkadlí sklúčenie, radosť, vitalita, láska, bolesť. A ako je *jogou* ovplyvnené naše telo a celý človek a ako naše telo a celý človek ovplyvňuje našu jogu, tak pôsobíme aj na okolitý svet a ten pôsobí na nás a na našu jogu... prepojenie, spojenie, ying yang... začarovaný kruh... môžeme to pomenovať akokoľvek, vždy to bude len *JOGA*.

PREČO JOGA?

Joga je náročná a prospešná vo všetkých smeroch, fyzicky aj psychicky. *Joga* ako telocvik má rovnako ako každý iný šport blahodarné účinky na naše fyzické aj na myseľ. Väčšinou zabúdame na okolitý svet, lebo je tu tímová hra, je tu lopta, je tu voda a je tu bicykel, je tu niečo, čomu viac venujeme pozornosť než problémom a veciam, ktoré nás trápia. A potom je tu *joga*... na ktorej je zaujímavé to, že venujeme pozornosť nie lopte, nie rakete, ale len a len *sebe, a to so zdravou dávkou egoizmu*.

Joga prečisťuje telo, zabraňuje vzniku tzv. civilizačných chorôb, ktoré môžu byť dôsledkom nášho neustále nespokojného ducha a našej nepokojnej duše. Keď nás niečo trápi, analyzujeme to, riešime to, neustálym nepokojom sme rozhádzaní, fyzicky nám nie je dobre, stále sme chorľavejší a unavení. Joga je natoľko náročná, že človeka pohltí celého. Na to, aby boli pozície odcvičené správne a pritom boli príjemné, detoxikujúce, povzbudivé a krásne dokonale, si vyžaduje všetku koncentráciu a človek prestáva riešiť seba, svoje okolie, prestáva dokonca riešiť to, že nič nerieši. Je tu len *ON* a jeho *JOGA*. Žiadne levitovanie, žiadne čary-máry, žiadne vierovyznania, len čistá realita, pragmatizmus, empiria, prepojené jednotlivými pozíciami na cvičenie, ktoré nás uvoľňuje a posil-



ňuje, ktoré uvoľňuje naše unavené telo, našu zaneprázdnenú hlavu, ktoré nás posilňuje charakterovo a fyzicky. Človek prestáva riešiť nepodstatné veci, lebo najpodstatnejšie je to, aby sa pevne udržal na zemi či v *joge*, alebo v dennom živote. Vskutku, každý jeden deň sa zameriavame na nepodstatné veci, nejasné ciele a pritom zabúdame na pevné body, či už je to rodina, priateľstvo, láska k sebe alebo k svojmu okoliu vonkajšiemu, vnútornému, spirituálnemu, emotívnemu, materiálnemu, rodnému, pracovnému, sexuálnemu. Aj v *joge* sa stáva, že sa tak veľmi sústredíme na to, aby sme niektorú *ásanu* odcvičili až do jej najvyššieho a najkomplikovanejšieho variantu, že pritom zabúdame na pevné body, ktoré nám dáva centrum nášho tela, naše *ego*, naše vnútro. V *joge* máme tri pevné body držania tela: hrudník nadol – v prirodzenej polohe, stiahnuté podbruško a pevné panvové dno, tri pevné body, ktoré telo držia vzpriamene a isto. Tri pevné body, ktoré nás ďalej posúvajú v jednotlivých pozíciách bez toho, aby nás „nestabilná“ (aj keď taká v joge neexistuje :)) pozícia nerozhádzala. Rovnako v dennom živote sme natoľko „premotivovaní“ a ambiciózni, tak veľmi túžime prežiť tie najvyššie a najkomplikovanejšie varianty života, že opomíname pevné body a ich uvoľňovaním sa nám všetko, čo sme dovtedy postupnými krokmi dosiahli, rúca ako domček z karát. Asi tak, ako keď pri uvoľnení pevných bodov neudržíme zauzlené ruky a nohy a padáme na zem ako hnilá hruška :) ...a čo na to *joga*? Tá len jednoducho konštatuje, aby sme sa vrátili o krok späť, ešte chvíľu počkali a ono to príde samo :) ...pritom zase spevnili pevné body a verili tomu, že na to máme... lebo máme... :)

Niekedy je múdrejšie zacvičiť si či žiť menej zložito. Postupne s nadobúdaním väčšej sily, sebadôvery, sebaistoty a sebadisciplíny sa vzdať barličiek, ktoré nám ponúka pri joge naše telo a v živote naše okolie. Vízia dokonalosti predvedeného cviku a prežitého života nás často len zbytočne pohlcuje a brzdi v ďalšom rozvoji a napredovaní vlastným smerom...

ešte dobre, že je tu joga, ktorá nám vždy ukáže... že náš smer je jedinečný, taký, ako sme aj my... jednoducho originál :)

TEXT ZUZANA PLEVOVÁ www.joga-zuz.com/ / FOTO PALI BENKE