

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Z P R A V O D A J
UNIE JÓGY

číslo 9
leden 2003



*Informační občasník vydávaný výborem UNIE jógy pro potřeby
všech jejích členů a ostatních zájemců o jógové dění*

OBSAH:

Informace o změnách vzdělávacího programu cvičitelů jógy

Aktualizovaný adresář členů výboru UJ ČASPV

Připravujeme (Výměna průkazů, Sborník)

Ohlédnutí za VI.konferencí Brněnské dny Jóga a zdraví

Přehled akcí pořádaných v roce 2003

- členěno dle oblastí

Kalendář akcí 2003 ČASPV – Unie jógy

Rozšiřujeme cvičení jógy o čchi-kung

Od přátel ze Slovenska

Plán aktivit Spoločnosti priateľov jogy v roku 2002/2003

Vybíráme z připravovaného Sborníku

VI.konference Brněnské dny - Jóga a zdraví

Zamyšlení nad jógovou etikou

ADRESA NAŠICH INTERNETOVÝCH STRÁNEK:

<http://www.unie-jogy.cz>

INFORMACE O ZMĚNÁCH VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU CVIČITELŮ JÓGY

V průběhu roku 2002 byly **schváleny úpravy znění zákona o sdružování občanů**, které měly dopad i na vzájemné vztahy mezi ČASPV a Unii jógy, mimo jiné také na **systém školení cvičitelů**, zejména pak na školení cvičitelů I. třídy a rekvalifikačního kurzu, tedy potřebného vzdělání pro získání živnostenského listu.

K tomuto školení až doposud měla oprávnění ČASPV, která je zajišťovala i pro Unii jógy. Na podzim roku 2002 proběhlo schvalovací řízení nově vypracovaného vzdělávacího programu, na základě kterého Unie jógy získala **akreditaci ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy** k provádění školení cvičitelů **standardní kvalifikace cvičitel jógy i rekvalifikačních kurzů**.

Kvalifikace získaná úspěšným absolvováním tohoto **kurzu opravňuje k vydání živnostenského listu** pro živnost vázanou „Poskytování sportovních služeb“. Takto získaná kvalifikace také **odpovídá požadavkům Evropské unie**, kladeným na obdobné školení v zemích EU, jejichž splnění je nutné pro vydání profesionální licence cvičitele jógy.

Na základě výše uvedených změn výbor Unie jógy rozhodl také o **ustanovení školicích středisek cvičitelů III. třídy** v již dříve zřízených metodických centrech v Brně a v Plzni.

Zájemci o **školení III. třídy** se mohou hlásit na adresách:

Brno

Centrum volného času Lužánky, etika a jóga, Dr.Eva Skalická, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549524121, e-mail: skalicka.eva@unie-jogy.cz

Plzeň

Ing. Jan Moravec, Střední 28, 323 33 Plzeň, tel. 377520185, e-mail: moravec.jan @unie-jogy.cz

Školení cvičitelů **II. třídy** a standardní kvalifikace je organizováno **celostátně výborem Unie jógy**.

Zájemci se mohou hlásit u svých krajských vedoucích nebo na adrese:

Milan Procházka, Mošnova 2, 586 01 Jihlava, tel. 567115661 – dopoledne, 567331622 – odpoledne, e-mail: prochazka.m@jihlavan.cz

Systém kreditních bodů k obnově platnosti cvičitelského průkazu pro III. a II. třídu zůstává nezměněn.

Platnost kvalifikace cvičitelů II. a III.tř.jógy: 5 let od absolvování školení,
k prodloužení kvalifikace musí získat během těchto 5 let:

- cvičitel III.tř. jógy 10 kreditních bodů
- cvičitel II.tř. jógy 15 kreditních bodů.

Při dosažení 60 let věku je přiznána stávající kvalifikace trvale.

Kreditní body je možno získat na akcích pořádaných

- UJ tj. výborem UJ, Klubem jógy při UJ, oblastním či krajským centrem UJ nebo ASPV apod.
- organizací, sdružením či jiným právním subjektem, spolupracujícím s UJ, na kterých je lektorem některý z ústředních lektorů (L1) nebo oblastních lektorů (L2).

Přidělování kreditních bodů se řídí podle tohoto klíče:

Úroveň \ Délka	½ dne	1 den	2 a více dní
Mezinárodní kongres	X	6	12
Mezinárodní seminář	3	6	12
Republikový seminář	2	4	8
Republikový aktiv	X	3	6
Doškolovací seminář	2	4	8
Oblastní seminář	1	2	4
Seminář lektorů	2	4	8
Pohybové studio	X	1	x
Pobytové soustředění	X	2	4

AKTUALIZOVANÝ ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ ČASPV

Předseda VUJ:

Hošek Václav

Rabštejská 43, 323 32 Plzeň

Telefon 377 527 809

e-mail: hosek.vaclav@unie-jogy.cz

Členové VUJ:

Místopředseda
a vedoucí Klubu jógy

Hájek Pavel

Vochoň 147, 330 23 Nýřany

Telefon 377 822 444

e-mail: hajek.pavel@unie-jogy.cz

Hospodářka

Hošková Marie

Rabštejská 43, 323 32 Plzeň

Telefon 377 527 809

e-mail: hoskova.marie@unie-jogy.cz

Organizační činnost

Kaplanová Vlasta

Kolodějská 10, 100 00 Praha 10

Telefon 274 817 677

e-mail: kaplanova.vlasta@unie-jogy.cz

Řízení krajských
vedoucích

Moravec Jan

Střední 28, 323 33 Plzeň

Telefon 377 520 185

e-mail: moravec.jan@unie-jogy.cz

Školení, metodická
činnost

Procházka Milan

Mošnova 2, 586 01 Jihlava

Telefon do zam.: 567 115 661

e-mail: prochazka.milan@unie-jogy.cz

Ediční činnost

Skalická Eva

Přívrat 20, 616 00 Brno

Telefon 549 524 121

e-mail: skalicka.eva@unie-jogy.cz

PŘIPRAVUJEME

Výměnu členských průkazů. Po schválení návrhu o výměně průkazů, který bude výborem UJ předložen valné hromadě 23.-25. května 2003 v Žinkovech, budete o výměně informováni prostřednictvím dalšího Zpravodaje.

Sborník příspěvků, které zazněly na VI. konferenci Brněnské dny zdraví v listopadu 2002. Předpokládáme, že si v něm budete moci listovat a číst již koncem měsíce dubna 2003. Objednat si jej můžete na adrese: CVČ Lužánky Dr. Skalická Eva, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549658121, e-mail.skalicka@luzanky.cz

OHLÉDNUTÍ

VI. KONFERENCE BRNĚNSKÉ DNY – JÓGA A ZDRAVÍ 2002

Milé dámy, vážení pánové, vážení hosté, přátelé

Po osmi letech jsme se znovu sešli, abychom si vyměnili své zkušenosti ze cvičení jógy, pozdravili se a strávili hezké chvíle s přáteli. Jak se nám to povedlo, viděli jste a vidíte sami. Sešlo se nás opravdu mnoho, protože za tu dlouhou přestávku jsme si měli opravdu co říci. Objevili se „nové směry“ v józe a ty „starší“ se také rozrostly. Sešli jsme se tentokrát již ve „stabilizovaných podmínkách“ naší společnosti. Ukázaly se také klady toho, že v jógovém hnutí jsme navázali na pozitivní činnost bývalé Komise jógových cvičení při Základní a rekreační tělesné výchově, která se přeměnila v Unii jógy při České asociaci Sportu pro všechny. Zároveň se ale ukázaly i klady toho, že již není monopol jedné organizace, a že jógové organizace a sdružení dokážou spolupracovat.

Je pravdou, že úroveň jednotlivých příspěvků byla různá. To však vždy padá na hlavu jednotlivých přednášejících, jejich znalostí a soudností. Celkově ale je nutno uznat pravdivost slov jednoho zahraničního cvičitele, kterými vysoce ohodnotil již samotný fakt, že jsme se dokázali v takovém počtu a na celkově tak vysoké úrovni sejít a diskutovat. Za to patří dík především organizátorům ze Sdružení pro ekologii člověka, vedených ing.Vladimírem Zemanem a Janou Liberdovou.

Věřím, že příští konference, kterou bychom rádi uskutečnili po dvou případně po třech letech, bude neméně úspěšná, a že dále vyzdvihne celkovou prospěšnost jógy pro moderního člověka. Ještě jednou děkuji všem, kteří se na přípravě a průběhu samotné konference podíleli.

Závěrečná slova předsedy UJ ing.Václava Hoška, z posledního dne Konference Jóga a zdraví 10.listopadu 2002

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2003
- ČLENĚNO DLE OBLASTÍ

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí:

Oldřich Heřmanský
Pezinská 850
291 01 Mladá Boleslav

<u>Termín , místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
leden 4x 1 den Mladá Boleslav	Seminář pro pedagogy MŠ, ZŠ - 1 st., 2. st.	J. Veselá
14. 7. - 19. 7. Stokovy	Jógová cvičení, taichi, cyklistika, turistika	Ing.T. Šimurda, J. Veselá, B. Jiroušková a hosté
prosinec Mladá Boleslav	Krajský seminář	O. Heřmanský, J. Veselá

PLZEŇSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí:

Jan Moravec
Střední 28
323 33 Plzeň

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
10. 1. - 12. 1. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Hoškovi
25. 1. Plzeň	Taichi	Ing.Jan Janout
16. 2. - 22. 2. Vidžín	Mrazíci - týden s jógou	manželé Hoškovi a kol.
7. 3. - 9. 3. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy - 1. část	lektoři UJ
14. 3. - 16. 3. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Hoškovi

11. 4. - 13. 4. Vidžín	Víkend s jógou - cvičitelé	manželé Hoškovi
25. 4. - 27. 4. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy - 2. část	lektoři UJ
16. 5. - 18. 5. Plzeň	Víkend s jógou	MUDr.Jan Černý
6. 6. - 8. 6. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Hoškovi
13. 6. - 15. 6. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy - 3. část	lektoři UJ
6. 7. - 12. 7. Vidžín	Týden s jógou (i pro rodiny s dětmi)	Ing.V. Hošek a kol.
13. 7. - 19. 7. Vidžín	Týden s jógou	Ing.V. Hošek a kol.
19. 9. - 21. 9. Plzeň	Víkend s jógu	manželé Hoškovi
4. 10. Plzeň	Oblastní seminář	Ing. M.S. Mrnušítková
24. 10. - 28. 10. Žinkovy	Mezinárodní seminář Iyengarovy jógy	G.Giubilaro
21. 11. - 23. 11. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Hoškovi

BUDĚJOVICKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí:

Jana Ratajová
Deštná 13
378 25 Deštná

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
únor Plané/L.	Jednodenní seminář	J. Ratajová
duben Pelhřimov	Jednodenní seminář	J. Ratajová

květen Děštná	Oblastní seminář	M. Procházka, J. Ratajová
červen Šumava	Víkend s jógou, turistikou a racionální stravou	J. Ratajová, A. Piklová
podzim Jindřichův Hradec	Návštěva Buddhistického centra	J. Ratajová a kol.

KARLOVARSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí:

Hana Krejčová
Hybešova 16
360 05 Karlovy Vary

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
30. 3. Karlovy Vary	Jóga pro děti	P. Hájek
27. 9. Karlovy Vary	Iyengarova jóga	manželé Hoškovi

JIHOMORAVSKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:

Ing. Anna Zuzanová
Luční 26
616 00 Brno

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
24. 1. - 25. 1. Brno	Školení cvičitelů III.třídy - 1. konzultace	lektoři UJ
16. 1. - 19. 1. Kuklík u Sněžného	Jóga na sněhu	RNDr. E.Hanáková
8. 2. Boskovice	Harmonizační cvičení	Dr. P.Kolísek
14. 2. - 15. 2. Brno	Školení cvičitelů III.třídy jógy -2. konzultace	lektoři UJ

22. 2. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 40 forem, jako taoistické cvičení jógy	Ing.V.Zeman
21. 3. - 22. 3. Brno	Školení cvičitelů III.třídy jógy - zkoušky	lektoři UJ
22. 3. – 28. 3. Luhačovice	Jóga pro zdraví a dlouhověkost	Ing.V.Zeman
11. 4. - 14. 3. Jevíčko	Jóga a taichi	Dr. E.Skalická, K.Šmíd
26. 4. Brno	Cvičení jógy a čchi-kungu pro změnu biologického věku a pohodu	Ing.V.Zeman
4. 5. - 10. 5. Kuklík	Týden na Kuklíku	RNDr. E.Hanáková
11. 5. - 17. 5. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a křesťanství	Dr. E.Skalická, M. Bilinová
31. 5. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 28 forem, jako taoistické cvičení jógy	Ing.V.Zeman
7. 6. - 13. 6. Kuklík u Sněžného	Zdravotní jógová cvičení	L. Dufková
21. 6. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 24 forem, jako taoistické cvičení jógy	Ing.V.Zeman
20. 6. - 29. 6.	Týden v klášteře na břehu moře v Chorvatsku	RNDr. E.Hanáková
5. 7. - 10. 7.	Taichi jako energetická harmonizace (sestava 28 forem)	Ing. V.Zeman
26. 7. - 1. 8. Vršov	Jóga - systém Gítánandův	Ing. M.S.Mrnušítková
27. 8. – 2. 8. Jeseníky	Jóga v Jeseníkách – pro dospělé s dětmi	RNDr. E.Hanáková
2. 8. - 8. 8. Vršov	Jóga - systém Gítánandův	Ing. M.S.Mrnušítková

24. 8. – 29. 8. Ruprechtov	Taichi pro psychosomatické zdraví (sestava 24 forem)	Ing. V.Zeman
27. 9. Brno	Cvičení jógy a čchi-kungu pro zpomalování stárnutí a dobrou pohodu	Ing. V.Zeman
11. 10. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 24 a 28 forem, jako taoistické cvičení jógy	Ing. V.Zeman
10. 10. - 13. 10. Hodůnka	Jóga na Hodůnce	RNDr. E.Hanáková
18. 10. Brno	Krajský seminář	Ing. A.Zuzanová
listopad Brno	Pohybové studio	Dr. E.Skalická
29. 11. - 5. 12. Luhačovice	Taichi – filozofie, která se cvičí	Ing. V.Zeman
6. 12. Brno	Mikulášský seminář pro pohodu všech specializací	Ing. V.Zeman

OLOMOUCKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí:

Hana Metelková
Polívkova 53
779 00 Olomouc

<u>Termín ,místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
květen Ludvíkov	Jarní víkend	RNDr. J.Tillich, Dr. H. Pletichová
červen Ludvíkov	Reflexní terapie	P. Zacpal
Červenec Ludvíkov	Čínská medicína	Mgr. J.Krameriová

červenec Ludvíkov	Metody One brain	Mgr. I.Hrabovská
červenec Ludvíkov	Cvičení a meditace	Michel Doffa (Francie)
červenec Ludvíkov	Týden pro tělo a duši	RNDr. J.Tillich, Dr. H. Pletichová
srpen Ludvíkov	Cvičení čchi-kung	Ing. R.Sosík
srpen Ludvíkov	Týden pro tělo a duši	RNDr. J.Tillich, Dr. H. Pletichová
srpen Ludvíkov	Jóga v rukou fyzioterapeuta	A. Aláčová

OSTRAVSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí:
Milena Šimonková
Kašparova 16
700 30 Ostrava 30

<u>Termín , místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
8. 3. DK NH Ostrava	Krajský jednodenní seminář	M. Šimonková
17. 5. - 18. 5.	Krajský dvoudenní seminář	RNDr. J.Tilich, PhDr. L.Mrkvicová. M.Šimonková
13. 6. - 22. 6. Chorvatsko	Intenzivní kurz jógy	M. Šimonková
29. 8. - 7. 9. Chorvatsko	Intenzivní kurz jógy	M. Šimonková

UNIE JÓGY ČASPV

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
24. 1. - 2. 2. Vidžín	Školení cvičitelů jógy - standardní kvalifikace Rekvalifikační kurz - 2.část	lektoři UJ
15. 2. Brno	Školení cvičitelů jógy - Taoistická cvičení jógy	Ing. V.Zeman
28. 2. - 2. 3. Jevíčko	Školení cvičitelů jógy - standardní kvalifikace Rekvalifikační kurz - 3.část	lektoři UJ
16. 5. - 18. 5. Brno	Prvky taoistických cvičení jógy - doškolování cvičitelů	Ing. V.Zeman
23. 5. - 25. 5. Žinkovy	Valná hromada	
26. 9. - 28. 9. Plzeň	Seminář lektorů UJ	
7. 11. - 9. 11. Plzeň	Školení cvičitelů II.tř. - 1.část	lektoři UJ

- *Bohu odevzdávejte všechny své zkušenosti. Začínajte a dokončujte vše, co děláte, s jeho jménem. Potom bude Váš život plný harmonie.*
- *Dokud není tělo pevně zakotveno, je Meditace nemožná.*
- *Pránájama je modlitba, ne pouhé fyzické dechové cvičení.*
- *Kázeň a Čistota musí spolu jít ruku v ruce.*
- *Tělo je můj chrám a ásany jsou mé modlitby.*
- *Tělo je chrám, udržuj jej ryzí a v čistotě kvůli duši, která sídlí uvnitř.*
- *Přílišné nadšení musí být utlumeno, protože má příliš krátký život.*
- *Jóga je symetrie. To je důvod, proč je jóga základní umění.*
- *Ásana, provedená s plnou pozorností, je stejně mocná jako Mantram nebo Meditace.*
- *Jóga směřuje k plné bdělosti ve všem, co děláte.*

B.K.S.Iyengar

KALENDÁŘ AKCÍ 2003 ČASPV – UNIE JÓGY

<u>Datum, místo</u>	<u>Název akce</u>	<u>Kontakt</u>	<u>Kreditní body</u>
10. 1. - 12. 1. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
16. 1. - 19. 1. Kuklík u Sněžného	Jóga na sněhu	Eva Hanáková	4
24. 1. – 25. 1. Brno	Školení cvičitelů III.třídy – I. konzultace	Eva Skalická	X
24. 1. - 2. 2. Vidžín	Školení cvičitelů jógy - standardní kvalifikace Rekvalifikační kurz - 2.část	Milan Procházka	X
25. 1. Plzeň	Taichi	Václav Hošek	2
leden 4x 1 den Mladá Boleslav	Seminář pro pedagogy MŠ, ZŠ - 1 st., 2. st.	Oldřich Heřmanský	2
8. 2. Boskovice	Harmonizační cvičení	Věra Valterová	2
14. 2. - 15. 2. Brno	Školení cvičitelů III.třídy – II. konzultace	Eva Skalická	X
15. 2. Brno	Školení cvičitelů jógy Taoistické cvičení jógy	Vladimír Zeman	4
16. 2. - 22. 2. Vidžín	Mrazíci - týden s jógou.	Václav Hošek	4
22. 2. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 40 forem, jako taoistické cvičení jógy	Vladimír Zeman	2
únor Plané nad L.	Jednodenní seminář	Jana Ratajová	2
28. 2. - 2. 3. Jevíčko	Školení cvičitelů jógy - standardní kvalifikace Rekvalifikační kurz – 3.část	Milan Procházka	X

7. 3. - 9. 3. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy - 1. část	Jan Moravec	X
8. 3. Ostrava	Krajský seminář	Milena Šimonková	2
14. 3. - 16. 3. Plzeň	Víkend s jógou	Vašek Hošek	4
21. 3. – 22. 3. Brno	Školení cvičitelů III.třídy – zkoušky	Eva Skalická	X
22. 3. - 28. 3. Luhačovice	Jóga pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
30. 3. Karlovy Vary	Jóga pro děti	Hana Krejčová	2
11. 4. – 13. 4. Vidžín	Víkend s jógou - cvičitelé	Václav Hošek	4
11. 4. – 13. 4. Jevíčko	Jóga a taichi	Eva Skalická	2
25. 4. - 27. 4. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy – 2.část	Jan Moravec	x
26. 4. Brno	Cvičení jógy a čchi-kungu pro změnu biologického věku a pohodu	Vladimír Zeman	2
duben Pelhřimov	Jednodenní seminář	Jana Ratajová	2
4. 5. - 10. 5. Kuklík	Týden na Kuklíku	Eva Hanáková	4
11. 5. -17.5. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a křesťanství	Eva Skalická	4
16. 5. - 18. 5. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
16. 5. - 18. 5 Brno	Prvky taoistických cvičení jógy - doškolení cvičitelů	Vladimír Zeman	8
17. 5. - 18. 5. Ostrava	Krajský dvoudenní seminář	Milena Šimonková	4

23. 5. - 25. 5. Zinkovy	Valná hromada	ČASPV, UNIE JÓGY	6
31. 5. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 28 forem, jako taoistické cvičení jógy	Vladimír Zeman	2
květen Deštná	Oblastní seminář	Jana Ratajová	2
květen Ludvíkov	Jarní víkend	Gina Renotietová	4
6. 6. - 8. 6. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
7. 6. - 13. 6. Kuklík u Sněžného	Zdravotní jógová cvičení	Ludmila Dufková	4
13. 6. - 22. 6. Chorvatsko	Intenzivní kurz jógy	Milena Šimonková	4
13. 6. - 15. 6. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy - 3.část	Jana Moravec	X
20. 6. - 29. 6. Chorvatsko	Týden v klášteře na břehu moře	Eva Hanáková	4
21. 6. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 24 forem, jako taoistické cvičení jógy	Vladimír Zeman	2
červen Ludvíkov	Reflexní terapie	Gina Renotietová	4
červen Šumava	Víkend s jógou, turistikou a racionální výživou	Jana Ratajová	4
29. 6. – 5. 7. Krkonoše	Jóga a Reiky	Mirek Čapek	4
5. 7. - 10. 7. Ruprechtov	Taichi jako energetická harmonizace (sestava 28 forem)	Vladimír Zeman	4
6. 7. – 12. 7. Krkonoše	Jóga a Reiky	Mirek Čapek	4

6. 7. - 12. 7. Vidžín	Týden s jógou (i pro rodiče s dětmi)	Václav Hošek	4
13. 7. – 19. 7. Krkonoše	Jóga a Reiky	Mirek Čapek	4
13. 7. - 19. 7. Vidžín	Týden s jógou	Václav Hošek	4
14. 7. - 19. 7. Stokovy	Jógová cvičení, taichi, cyklistika, turistika	O.Heřmanský	4
26. 7. - 1. 8. Vršov	Jóga - systém Gítánandův	M. S. Mrnušíková	4
27. 7. - 2. 8. Jeseníky	Cvičení a přednášky pro dospělé s dětmi	Eva Hanáková	4
2. 8. – 8. 8. Vršov	Jóga - systém Gítánandův	M. S. Mrnušíková	4
červenec Ludvíkov	Čínská medicína	Gina Renotierová	4
červenec Ludvíkov.	Metody One brain	Gina Renotierová	4
červenec Ludvíkov	Cvičení a meditace	Gina Renotierová	4
červenec Ludvíkov	Týden pro tělo a duši	Gina Renotierová	4
srpen Ludvíkov	Cvičení čchi-kung	Gina Renotierová	4
srpen Ludvíkov	Týden pro tělo a duši	Gina Renotierová	4
srpen Ludvíkov	Jóga v rukou fyzioterapeuta	Gina Renotierová	4
24. 8. - 29. 8. Ruprechtov	Taiči pro psychosomatické zdraví (sestava 24 forem)	Vladimír Zeman	4
29. 8. - 7. 9. Chorvatsko	Intenzivní kurz jógy	Milena Šimonková	4

19. 9. - 21. 9. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
26. 9. - 28. 9. Plzeň	Seminář lektorů UJ	ČASPV, UNIE JÓGY	8
27.9. Karlovy Vary	Iyengarova jóga	Hana Krejčová	2
27. 9. Brno	Cvičení jógy a čchi-kungu pro zpomalování stárnutí a dobrou pohodu	Vladimír Zeman	2
4. 10. Plzeň	Oblastní seminář	Jan Moravec	2
11. 10. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme taichi 24 a 28 forem, jako taoistické cvičení jógy	Vladimír Zeman	2
10. 10. - 13. 10. Hodůnka	Jóga na Hodůnce	Eva Hanáková	4
18.10. Brno	Krajský seminář	Nina Zuzanová	2
24.10. - 28.10. Žinkovy	Mezinárodní seminář Iyengarovy jógy	Václav Hošek	12
7. 11. - 9. 11. Plzeň	Školení cvičitelů II.třídy - 1.část	ČASPV, UNIE JÓGY	x
21. 11. - 23. 11. Plzeň	Víkend s jógou	Václav Hošek	4
podzim	Návštěva Buddhistického centra	Jana Ratajová	X
29. 11. - 5. 12. Luhačovice	Taichi - filozofie, která se cvičí	Vladimír Zeman	4
6.12. Brno	Mikulášský seminář pro pohodu všech specializací	Vladimír Zeman	2
prosinec Mladá Boleslav	Krajský seminář	O. Heřmanský	2

ROZŠIŘUJEME CVIČENÍ JÓGY O ČCHI-KUNG

Nejen proto, že je to „ve světě“ obvyklé, ale také proto, že sobě i svým cvičencům otevíráme jiný úhel pohledu na výchovné systémy „Východu“ – a tím je i sebe obohacujeme. Při srovnávání z pozitivních pozic nacházíme **více shod než rozdílů** a máme možnost informační model Indie a energetický model Číny aplikovat jako **energo-informační působení** do naší cvičební praxe.

Komise TCJ (taoistických cvičení jógy), kterou výbor UJ vytvořil za účelem studia, srovnávání a aplikací, proto pořádá k této problematice již druhý rok víkendový seminář. Zveme k účasti na něm **nejen cvičitele**, ale i ostatní zájemce a **nejen z Unie jógy ČASPV**, ale i z jiných organizací, které se cvičením jógy zabývají.

Kdy? **Od pátku 16.5.**(cca od 16h) **do neděle 18.5.** 2002 (cca do 12h)
Kde? **V Brně** – Komíně, ve SOU spojů Čichnova 23
Vložné činí 400.-Kč (ubytování v objektu a stravování jsou hrazeny zvlášť)

Z programu semináře:

- Z čeho vyvěrají u nás obvyklé verze jógových cvičení a z čeho čchi-kung?
- Co mají obě metody společného, co je rozděluje a jaká je oblast tolerancí?
- Které prvky čchi-kung mohou účelně doplňovat cvičení jógy v hodinách i soukromí?
- Jakou metodiku spojování čínských cvičení a jógy ve cvičebních hodinách můžeme - a jakou nemůžeme doporučit?
- Poznámky ke kulturně-historickým pramenům. Které zvláštnosti musíme brát v úvahu?
- Z praxe: * Průpravná cvičení. * Druhy a formy čchi-kung. * Buddhistské a taoistické dýchání. * Očistné prvky taoistických cvičení. * Postoje a kroky, přesuny hmotnosti. * Jantry vyrovnávání polarit. * Koncentračně-meditační cvičení.... aj.

Projevíte-li zájem na adresu SEČ, Popeláková 16, 628 00 Brno, anebo e- mailem secbrno@quick.cz, zašleme Vám podrobné propozice a přihlášku. Seminář je **metodickou akcí** dalšího vzdělávání cvičitelů. Žádejte proto po své organizaci příspěvek na náklady (cesta, ubytování, stravné, vložné). Zájemcům můžeme vystavit fakturu. Požadujete-li písemnou odpověď, oceníme, když přiložíte ofrankovanou obálku s adresou.

Vladimír Zeman

- *Slunce svítí všude; nesvítí jenom místně tady a tam. Stejným způsobem je jóga pro každého.*
- *Odvážně pokračuj od známého k neznámému.*
- *Miluj, pracuj a směj se omylům.*
- *Můžeme překonat svá omezení pouze tehdy, jestliže je poznáme.*

B. K. S. Iyengar

OD PŘÁTEL ZE SLOVENSKA

PLÁN AKTIVÍT SPOLOČNOSTI PRIATEĽOV JOGY V ROKU 2002/2003

SPJ, Kováčska 16, 040 01 Košice, tel. 055 6022899, fax 055-6227641, e-mail
spjke@inteko.sk alebo gmtkg@tuke.sk; URL: [http:// www.joga-journal.sk](http://www.joga-journal.sk)

- Kurzy Savita jogy¹ a „Skrytá sila hudby a jogy“ 23.-24.2.03 Košice,
- Koncert skupiny „Kailash“, 1. kv.2003, M-klub Košice
- Letné SK kurzy jogy (4.-10..aug. 2003 Stará Voda (okr. Sp.N.Ves), lektori: Timčák, Dugáček, Jablonská, Mišík, Sedláček. **Zahraníčné kurzy jogy** (26.7-2.8. 2003 Kopná, ČR (lektori: G.M.Timčák, J.Jablonská, D.Dugáček), 18.-20.7.03 Szentkirályszabadja - Balaton MR (lektori: G.M.Timčák, I. Sedláček),
- Moduly SAJ+SPJ **Kurz cvičiteľov jogy** 4.triedy (kurz začne ak sa prihlási 15 záujemcov), začiatok kurzu: január 2003
- **Dialógy s jogou** za účasti cvičiteľov (v utorky párnych týždňov - *diskusie pre účastníkov kurzov*, ak neprebíha kurz relaxácie alebo meditácie).

Okolo 14.- 20. júla 2003 do Dolního Čermného (ČR) zavíta juhoindický učiteľ vivarta jogy Mahaswi Tathata. Kontakt: Dolní Čermná č.62 56153 okres Ústí nad Orlicí; mk.mirek@tiscali.cz

- **Medzinárodný seminár „Joga a človek budúcnosti“** Košice, 13. September 2003, Centrum voľného času, Popradská 86, Košice;
- **29. konferencia Európskej únie jogy** v Zinale (CH) (<http://www.ping.be/europ.yoga/>), august 2003

¹ Niektoré kurzy budú obsahovať aj transformačné/holotrópne dýchanie

KONTAKTNÍ ADRESY

Čapek Mirek, V Holešovičkách 23/1159, 182 00 Praha-Libeň, tel.284691543, e-mail: sarpa@volny.cz

Dufková Ludmila, Legionárska 211,664 34 Kuřim, tel. 541230220

Hanáková Eva, RNDr., Absolonova 93, 624 00 Brno, tel. 541223303

Heřmanský Oldřich, Penzinská 850, 293 01 Mladá Boleslav

Hošek Václav, ing., Rabštejnská 43, 323 32 Plzeň, tel. 019 / 7527809, e-mail:

jogavhpl@top.cz

Krejčová Hana, Hybešova 16, 360 05 Karlovy Vary, e-mail: h.krejcova@seznam.cz

Moravec Jan, ing., Střední 28, 323 33 Plzeň, tel. 019 / 520185, e-mail: moravec@talema.cz

Mrnušítková Míla Savitří, ing., Bayerova 30, 602 00 Brno

Procházka Milan, Mošnova 2, 586 01 Jihlava, e-mail: procházka.milan@unie-jogy.cz

Ratajová Jana, Deštná 13, 378 25 Deštná

Renotieová Gina, TJ JÓGA, Foerstrova 14, 779 00 Olomouc, tel. 605826995, e-mail: renotiere@post.cz

Skalická Eva, Dr., CVČ Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549658121, e-mail: mail.skalicka@luzanky.cz

Šimonková Milena, Kašparova 16, 700 30 Ostrava 30, tel: 596719441, e-mail: isimon@gmx.net

Valterová Věra, Zástřizlova 123, 681 00 Boskovice

Zeman Vladimír, ing.,SEČ, Popelákova 16, 628 00 Brno , tel. 544234807, e-mail: secbrno@quik.cz

Zuzanová Nina, ing., Luční 26, 616 00 Brno

KALENDÁŘ 2003 A PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ 2003

je průběžně aktualizován na stránkách INTERNETU <http://www.unie-jogy.cz> Pavlem Hájkem, na základě vašim informací o akcích. Tyto můžeme posílat na adresy (e-mailové i klasické) členům výboru: Pavel Hájek, Jan Moravec a Eva Skalická. Těšíme se na aktivní spolupráci vedoucí ke vzájemné informovanosti. Vy, kteří nemáte zatím přístup k počítačové technice budete nadále informováni prostřednictvím našeho Zpravodaje.

- *Ásany pomohou transformovat jedince od uvědomování si pouze těla směrem k vědomí duše.*
- *Naše tělo je luk a ásany jsou šípy zasahující cíl – duši.*
- *Svoboda s opravdovou kázní je skutečná svoboda.*
- *Slova nemohou vyjádřit hodnotu jógy, ta musí být vyzkoušena.*
- *Etická kázeň ásan se objevuje, jestliže protahuješ své tělo správně, rovnoměrně až do maxima.*
- *Zatím, co praktikuješ ásany, učíš se umění rozlišování.*

B.K.S.Iyengar

VYBÍRÁME Z PŘIPRAVOVANÉHO SBORNÍKU VI.KONFERENCE BRNĚNSKÉ DNY - JÓGA A ZDRAVÍ

ZAMYŠLENÍ NAD JÓGOVOU ETIKOU

*Chceme být milováni,
neuspějeme-li, chceme být obdivováni
neuspějeme-li, chceme být obáváni
neuspějeme-li, chceme být nenáviděni a opovrženi.
Chceme probudit u druhých jakési emoce.
Duše se třese před prázdnotou a po kontaktu touží za každou cenu.*

švédský básník Hjalmar Soderberg

Milí přátelé, dámy a pánové,

dovolte mi krátké zamyšlení nad etickým principy **jama a nijama**. Obvykle jsou nám známy jako pětice zákazů a pětice příkazů, které stojí na počátku 8-mi dílné jógové cesty nebo-li **aštanga jógy**.

Svým postavením mohou vyvolávat představu jakéhosi **kódu či klíče**, kterým si můžeme otevřít vchod, vejít a kráčet po jógové cestě. Ale není to až tak snadné. Samotné vlastnění kódu představuje významný krok - jama a nijama nás testuje, zda-li jsme dostatečně schopní, zdatní a připraveni na jógovou cestu. Klíč, třeba od bytu, dáme většinou do kapsy či do kabelky tak, abychom ho neztratili a také bez větších problémů ihned našli. Etické principy - jama a nijama - nesmíme ztratit. Ty je dokonce nutné mít stále na zřeteli. Ať chceme či nechceme doprovázejí nás na jógové cestě, pomáhají nám, ochraňují nás a do jisté míry určují i směr a rychlost našeho vývoje. Posouvají nás, bohužel nebo bohudík, v obou směrech nejenom dopředu, ale i zpět nebo nás zastaví. A to tehdy, když na ně pozapomeneme (i pečlivě uložené klíče někdy dlouho hledáme). Určitě to známe - vybuchneme, utrousíme nepěknou poznámku na něčí adresu, naše myšlenky jsou černější než černé a tak podobně - a když vše odezní, obvykle nás naše reakce mrzí a ptáme se sami sebe **proč jsme selhali**. A s léty jógové praxe a jógového žití jsou takové situace pro nás více bolestné.

Odpověď nalezneme zase jen v samotných etických principech jama a nijama.

Jsme lidé - živé bytosti, které stejně jako všechno ostatní živé - **toužíme žít**. V tato mocná touha neboli pud sebezáchovy nám neustále podsouvá potřebu svůj život chránit a bránit. Jógová filozofie hovoří o lidském žití jako o utrpení. Utrpení, které si však způsobujeme mi sami svým sobectvím vyvolávaným lpěním na životě. Víme, že život je dar a chránit jej je naší povinností stejně jako povinností, každého jiného živého tvora, který ho chrání vybaven přirozenými pudy a instinkty. Ty naše lidské „instinkty“ nazývá jóga v souvislosti s výše uvedeným sobectvím jako **kléše** - zdroje útrap. Je jich celkem pět: první **avidja** znamená nevědomost, narodili jsme se a nevíme co bylo před tím a nevíme co bude až nebudem, uvažujeme o duchovní podstatě sebe sama, ale máme stále pochybnosti, neumíme dost dobře rozlišovat nepodstatné - pomíjivé od podstatného - nepomíjivého, druhá **asmita** nás upevňuje v

jáství, chybném ztotožňování se se svým fyzickým tělem, ale i myšlenkami a pocity. Třetí **rága** nebo-li chtění nás nutí toužit a přilnout ke všemu co je krásné a pro nás potěšující narozdíl od čtvrté klíše **dvéši**, díky které máme odpor ke všemu nehezkému a nám nelibému a poslední **abhinivéša** v nás vyvolává stejně tak touhu žít jako strach ze smrti.

A jsou to právě tyto zdroje útrap, které jsou podhoubím na kterém se velmi dobře daří negativní sklonům lidské přirozenosti, které jama charakterizuje jako **ubližování, lhaní, kradení, vášnivost, lpění či hrabivost**. Jakmile se cítíme ohroženi obvykle **se jimi bráníme**. A někdy je přirozeně využijeme následně i k útoku. Nebo jinými slovy jakmile nejsou **uspokojovány naše základní životní potřeby** (máme hlad, žijeme v nejistotě a v nebezpečí, někdo nás zesměšňuje, máme pocit, že nás nemá nikdo rád, nikdo nás nepotřebuje, nikdo nás neuznává a neváží si nás, naše práce nás neuspokojuje atd.). Má vůbec smysl žít? Má, má a má slyšíme uvnitř sebe sama, ale je třeba proto něco udělat. Jdeme do boje pod heslem oko za oko, zub za zub - tys mě pomluvil, já o tobě také něco nalžu, nikdo mě nemá rád já budu všechny nenávidět, mám hlad, tak si někde něco přivlastním a tak podobně. Jógová jama naléhavě vybízí zdržovat se těchto nám lidem vlastních sklonů a projevů a naopak dodržovat **ahimsu** neboli neubližovat, **satju** neboli nelhát, **astéju** neboli nekrást, **brahmačarju** neboli nebýt naruživý a **aparigrahu** neboli neulpívat a nebýt hrabivý. I ve Starém zákoně se dočteme o odplatě v souvislosti s ochranou principu života.

Etické principy nijama mají Novozákonní charakter a podporují a rozvíjejí naše vnitřní Kristovství. **Čistotu, spokojenost, kázeň** a potřebu řádu, touhu po **sebezpoznání** a hledání **vyššího životního principu** či smyslu.

O ty je třeba se opřít nejev v době životních bouří a plně využít jejich nabízené pomoci.

Sauča - čistota nám sděluje, že jsme čistí a milujeme vše čisté, jsme schopni jednat a žít čistě a čistotu i kolem sebe šířit. A také v každém druhém čistotu vidět.

Máme rádi jistotu a pevnou půdu pod nohama, jen tak se cítíme spokojeni. Být spokojený (princip **santoša**) znamená vést aktivní a bohatý život, nebát se překonávat životní překážky (přirozeně tak, abych neubližoval, neuchyloval se ke lži, nepřivlastnil si co mi nepatří, a tak podobně), ale také třeba, abych byl tím prvním kdo podá ruku ke smíření.

Kázeň a sebekázeň (**tapas**) je mocný princip. Jeho sílu nejlépe pocítíme, ve chvílích kdy jsme bezradní nebo se cítíme v depresi. Dejme pak svému životu pevnější řád - vstaňme o hodinu dříve a poctivě si zacvičme, osprchujme se studenou vodou, vraťme se ke studiu něčeho do čeho se nám v poslední době nechtělo, naplánujme si pořádně den, využijme každý okamžik a za pár dnů je po problémech.

Sebezpoznání (**svadhajá**) nám pomáhá objevit sebe sama a svoji dharmu - povinnost, pro kterou jsme se narodili a kterou máme naplnit. Náš život má zcela jasný smysl a význam. Jsme neopakovatelní, a pro tento čas a místo potřební, vyjímeční a nenahraditelní. Sebezpoznání nám pomůže také odhalit ustálené vzorce našeho chování a jednání (a tedy myšlení), které mohou být ovlivněny výše uvedenými zdroji sobectví. A teprve když něco poznám mohu s tím i pracovat. Třeba rozbít ony ustálené vzorce pokud mi v mém současném životě neprospívají.

Touha po nalezení vyššího životního principu - **išvara pranidhána** spojená s vírou v něj pak celý náš život smysluplně naplňuje.

Duše se už nebude trást před prázdnotou bude naplněna.

Eva Skalická

