



ZPRAVODAJ

UNIE JÓGY

27

2021

OBSAH

| | |
|--|----|
| Úvodní slovo předsedkyně Hanky Pickové | 4 |
| Slovo editora | 6 |
| Jarní očista-detoxikace | 7 |
| Úsměv, smích a výuka jógy | 12 |
| Vzpomínka na Helenku Pletichovou | 14 |
| Václav Hošek očima i srdcem Marušky Hoškové | 15 |
| Vaškova lekce | 18 |
| Společná vzpomínka na Toníka Klímu | 23 |
| Dobrý a pomáhající učitel | 28 |
| Přehled centrálních akcí pořádaných v roce 2021 | 30 |
| Kalendář krajských seminářů v jednotlivých krajích 2021 | 31 |
| Adresář krajských vedoucích a jejich zástupců | 32 |
| Adresář členů výboru UJ a členů revizní komise UJ | 35 |
| Účet u Fiobanky, platby čl. příspěvků a číslování nových průkazů | 37 |
| Etický kodex UJ | 38 |



Vážení kolegové, milé jogínky a jogíni,

na počátku roku 2020 nikdo z nás netušil, že rčení „Život je změna“ může mít i takovouto podobu a dopad. Dnes zpětný pohled na uplynulý rok ukazuje, že se nelze upínat naprosto k ničemu. Ještě že jsme jogíni a máme ve svém učení silné pomocníky, jako je aparigraha a brahmačarja - neulpívání a pevné ukotvení - které nám ukazují cestu, vyvádějí ze zmatků a pomáhají nám nastolit rovnováhu.

Pojďme se i tak spolu podívat na uplynulý rok. Během konce roku 2019 a počátkem roku 2020 **došlo k úpravě odborné náplně školení UJ, úpravě a doplnění textů učebních skript, úpravě Kvalifikační směrnice a k novému složení lektorského sboru** (lektorský sbor byl doplněn i o nové mladé lektory tak, aby jak odbornost UJ, tak vysoká úroveň vzdělávání v této organizaci zůstala zachována). Toto rozšíření spočívalo například v navýšení časová dotace ve prospěch praktických i teoretických hodin tak, aby byla kvalita nastavena dle současných požadavků na školení, aby lépe reflektovala aktuální poznatky z oblasti jógy a zároveň aby i lépe vyhovovala požadavkům účastníků. Došlo také k rozšíření vyjádření základního přístupu učitelů k předávání dál - textu **Etického kodexu učitele Unie jógy, z.s.**, k jehož dodržování se každý vyškolený učitel zavazuje.

Vzhledem k těmto úpravám a k nenaplnění funkce vedoucí KŠ bylo na počátku roku naplánováno pouze **Základní školení učitelů jógy III. tř. v Brně**, místem konání mělo být SVČ Lužánky. Jeho příprava se však pro nastalou situaci okolo pandemie Covid přerušila, školení bylo přesunuto na podzim, proběhla první konzultace a konání bylo opět přerušeno. **Výsledně se už v roce 2020 školení nezrealizovalo a bylo přesunuto na rok 2021.** Do výuky také projevilo zájem opět se zapojit školící středisko v Plzni, a pokud by běželo vše standardním způsobem, byla by místně příznivější situace i pro zájemce z této části republiky. Bohužel i zde bylo školení nakonec přeloženo na tento rok - Plzeň zkouší distanční výuku. Nezbyvá, než oběma střediskům popřát štěstí k realizaci v roce 2021.

Vzdělávací programy základny UJ v roce 2020 neprobíhaly podle plánovaných termínů, v některých krajích byly pro měnící se omezení kroky zastaveny těsně před konáním **Krajských seminářů** a bylo nutno vracet platby, v mnoha dalších případech byly přesunuty, ale nakonec stejně zrušeny. Výsledně se v roce 2020 konal jediný KS v Olomouci a Sekci Dětské jógy se podařilo pro 27 účastníků uspořádat jeden **Seminář dětské jógy a psychomotoriky** pro Společnost Montessori, který se konal v Praze dne 30. 8. 2020, lektorovala Dáša Rubášová.



V loňském roce také opustili naše řady někteří význační členové - viz jiná část Zpravodaje. Jejich odchod je pro jógu ztrátou, ale ukončení naší cesty zde je také bohužel součástí života, vzpomínejme na ně s láskou.

Období hledání nejlepší cesty, naznačené v předloňském i loňském Zpravodaji, stále ještě pokračuje. Podstatné je, že se zadařilo obsadit funkci vedoucí Komise školení, kterou se stala **Zdenička Gelnarová** - přejme jí do rozběhu a naplnění činnosti hodně sil. I přes nepříznivou pandemickou situaci se podařilo dopracovat všechny materiály - všem aktérům patří velký dík - a na závěr roku podat na MŠMT žádost o akreditaci. To nám otevírá možnosti, které doufejme, že nám brzké zlepšení situace dovolí realizovat.

Letošní Zpravodaj je 27. vydáním našeho periodika - je to naše spojení a inspirace. Je faktem, že změny jdou světem čím dál tím rychleji, a kdoví, co nám přinese zítřek. Nebudeme ale malovat čerta na zeď a z celé duše si přejme, aby toto číslo Zpravodaje mělo ještě mnoho pokračovatelů.

Přeji všem členů pevné zdraví.

Hanka Picková



Milí čtenáři,

právě k vám dorazilo 27. číslo Zpravodaje a jak to pěkně vyjádřila Hanka Picková ve svém úvodním slově, je Zpravodaj tím, co nás v různých úrovních spojuje. Spojuje jak nás, kteří jsme se letos nemohli setkávat při společných jógových akcích, a současně je naší spojnicí s těmi, kteří již odešli z tohoto světa.

V letošním čísle Zpravodaje se tak prostřednictvím vzpomínek znovu můžeme setkat s Helenkou Pletichovou, Toníkem Klímou a Vaškem Hoškem. Pro někoho to může být setkání se starými známými, pro někoho první seznámení s těmito osobnostmi české jógy. Ráda bych poděkovala všem, kdo se do tohoto vzpomínání zapojili, a věřím, že i ostatní se přidají nejenom při četbě ale i v rámci jógové lekce alá Vašek Hošek.

Abychom ale jen nešimrali mozkové závitky vzpomínkami, připomeneme si, jak důležité je polechtat smíchem bránicu a tělu dopřát očistu.

V souvislosti s nelehkou organizační situací je letošní tabulka krajských seminářů neúplná. Některé kraje zatím krajský seminář z pochopitelných důvodů nenaplánovaly. Stane-li se tak v průběhu roku, budeme vás o termínu konání seminářů informovat prostřednictvím emailu a webových stránek UJ.

Přeji vám obohacující čtení

Iva Honsová

*„Planeta nepotřebuje víc úspěšných lidí.
Planeta zoufale potřebuje víc mírotvorců,
léčitelů, restaurátorů, vypravěčů
a milujících všeho druhu.“*

Jeho Svatost Tändzin Gjamccho



Jarní očista-detoxikace

„To, co jíme a jak myslíme, utváří to, čím jsme fyzicky i duševně.“
Edgar Cayce

Určitě nejsem tím, kdo by měl nebo chtěl komukoli radit, případně k čemukoli nabádat. Byl jsem jen vyzván, abych se s vámi podělil o své zkušenosti a přístupy k očistě těla, mysli i ducha.

Dnes si již většina z nás uvědomuje, že prohřešky proti zdravé životosprávě, dostatečnému pohybu na čerstvém vzduchu, kvalitnímu a pravidelnému spánku při nadměrné konzumaci škodlivých potravin, ale i příliš vysoké životní tempo a pracovní stres jsou důsledkem „fyzické a mentální toxicity“, která se na nás nepřehlédnutelně projevuje. Pokud se ale neodhodláme ke změně svých nevhodných návyků, nemůžeme počítat s nápravou.

Jeden ze způsobů, jak změnit naše návyky nabízí *pratipakša bhávana* a znamená vyměnit jeden návyk, který nám neprospívá za takový, který nám prospívá více. Prosté, že? Ale ne snadné.

Když se zamyslíme nad tím, co kromě dýchání do našeho organismu nejčastěji přijímáme, tak si uvědomíme, že je to strava, která se může stát naší první cestou k očistě. Během podzimních a zimních měsíců jsme k získání energie většinou konzumovali těžká a vydatná jídla, abychom toto období přečkali. Při přechodu zimy do jara se zvyšuje citlivost a zranitelnost organismu, a tak je jaro kritickým obdobím, v němž je organismus oslaben. Toto období, které je odjakživa spojeno s očistnými kúrami a půsty, je tedy z hlediska očisty organismu tím nejdůležitějším obdobím, celého roku.

V období jara náš organismus na tuto změnu reaguje uvolňováním cizorodých, toxických látek a my bychom tento přirozený proces měli podpořit pročišťující stravou, případně i půstem nebo pokud chceme být důslední, tak i očistnými technikami *šatkarma*. Aby očistný proces byl úplný, nemůže být opomenuta ani očista mysli a citů, které podpoří ducha.

V tradičních léčebných systémech jsou játra a žlučník orgány, které na jaře posilují, a v této době by měly být pročištěny. Játra jsou hlavním orgánem těla pro detoxikaci a jsou jakýmsi filtrem, který zachycuje všechny nečistoty dříve, než se dostanou do tělního oběhu. Přejídání se, smažená jídla, alkohol, potravinové chemikálie v průmyslově zpracovaných potravinách působí na játra a žlučník jako jed. Podle „biologických hodin“ jsou játra nejaktivnější mezi 1-3 hodinou ranní, kdy se jejich prostřednictvím čistí krev a tkáň. Pokud se v této době pravidelně bu-



díte, může to znamenat, že jsou vaše játra toxiny přetížená, nebo jste naplněni negativními emocemi, jako je hněv a pocit viny.

Proto bychom se, alespoň v této době, měli vyvarovat živočišných a nekvalitních potravin, bílé mouky i bílého cukru. Pocity tzv. „jarní únavy“ do značné míry způsobuje velká koncentrace toxických látek z přijímané stravy.

Přesto, že všechno a všichni pocházíme z jednoho Zdroje a jakkoli jsme zdánlivě stejní, jsme ve své individualitě rozdílní. Máme rozdílnou karmu, každého z nás formovalo jiné prostředí, v němž jsme vyrůstali, odlišně nás ovlivňuje současný způsob života, a proto by i přístup k naší stravě, pokud nám má být prospěšná, měl být individuální. Proto nelze říci, že ten který typ stravy je obecně ten správný a vhodný pro všechny stejně, i když časové a ekonomické důvody nás k tomu svádí.

Ájurvéda (věda o znalosti života), která je souputnicí jógy, vnímá stravu a její trávení jako proces, který v sobě zahrnuje mnoho dalších, zdánlivě nesouvisících faktorů, které souhrnně mají vliv na to, jak se promění potravina na živiny a ty na *pránu*, životní energii.

Jde o to, abychom věděli, co a proč potřebujeme, co nám dělá dobře a co špatně, a podle toho se řídili. Jedině, když projdeme tímto procesem, můžeme zodpovědně říci, co nám prospívá a co ne.

Naše tělesné, psychické i duchovní zdraví tedy závisí i na tom, co jíme, jak je to připraveno, kdy a jakým způsobem to jíme. Najít správné složení našeho individuálního jídelníčku se tak pro nás může stát i duchovní cestou k hlubšímu sebepoznání.

Jogini jsou přirozenými vegetariány, ale i když jimi nejste, můžete se alespoň v době jarní detoxikace organismu, masa vzdát. Začněte vyřazením těch nejvíce zatěžujících, kterými jsou uzeniny, a před červenými masy (hovězí, vepřové) upřednostněte masa bílá (drůbeží). Pokud si bez masa neumíte svůj jídelníček představit, zařaďte do něj ryby.

Strava by od začátku jara měla být co nejpřirozenější a nejčerstvější, odpovídající našim podmínkám a klimatickému pásmu, ve kterém žijeme. To znamená ze sezonních a zdravě vyprodukovaných potravin, zpracovaných šetrným (jednostupňovým) postupem, vytvořit jídlo a sníst ho v klidu a s plnou pozorností. V této době je také vhodné vysadit mléko, mléčné výrobky a tučné sýry, aby se organismus snáze čistil od zimních nánosů kalorických a tučnějších jídel.

V Evropě patří mezi nejpoblárnější způsoby detoxikace zejména bylinné kúry, které napomáhají činnosti orgánů a podílejí se na celkové očistě. Některé bylinky působí močopudně, jiné podporují metabolickou činnost (látkovou výměnu) organismu nebo ovlivňují pocení. Další mají regenerační vliv na činnost vnitřních



orgánů nebo zvyšují produkci a vylučování žluči. Protože jaro je obdobím jater a také ledvin, je většina bylinných kúr zaměřena právě na tyto orgány. Jak se říká, není bylina, aby na něco nebyla, každá z nich přináší organismu užitek. Je třeba zvolit tu správnou, v daném případě detoxikační. Vhodné budou čaje z mladých kopřiv, listů břízy, smetanky lékařské, řebříčku, sedmikrásky a řeřichy. Vyzkoušejte také čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy, např. z červené řepy a mrkve v podobě, tzv. smoothie.

V celkové očistě má důležité místo i pitný režim. Nedostatek tekutin způsobuje únavu i bolesti hlavy. Pro zahuštění trávicích šťáv pijte nejdéle 15 min. před jídlem a nejdříve 30 min. po něm, aby trávicí šťávy nebyly ředěny. I množství všech přijímaných tekutin je individuální a je potřebné ho u sebe vysledovat. Žízení je signálem, že jsme k potřebám těla, nebyli pozorní.

Potní kúry, jsou další skupinou jednoduchých čistících technik, při kterých v důsledku vysoké teploty dochází ke zvýšené cirkulaci krve, a tím jsou z těla vylučovány toxické látky potem. Nejznámější je saunování, ale nejjednodušší potní kúrou při zvýšené fyzické námaze je obyčejné pocení.

Nejstarší formou regenerace organismu, která se objevuje v přírodním léčitelství mnoha národů, jsou očistné půsty. Předně je důležité uvést, že je mohou praktikovat ti, kteří nemají jakékoli zdravotní omezení, zejména diabetes. Pokud některými onemocněními trpíte, je nutné se o vhodnosti půstu poradit s lékařem.

Žijeme v blahobytu a neuvědomuje si rozdíl mezi skutečným hladem a neukojeným návykem. Jíme, i když hlad nemáme, a tak základ úspěšného půstu tkví v odstranění tohoto návyku.

Přístupů k půstům je celá dlouhá řada, od několika hodinových až po mnoha dní, a bylo o nich napsáno mnoho knih. Ne vždy to ale znamená vzdávat se stravy úplně. Pokud půsty pravidelně nepraktikujete, můžete využít tzv. odlehčenou stravu a na jídelníček zařadit čerstvou listovou zeleninu a ovoce (ne však současně v jenom jídle), lehce stravitelné polévky, obiloviny i luštěniny. Důležité přitom je, aby vám to jídlo, které si v ideálním případě připravíte sami (víte tak, co opravdu jíte), také chutnalo.

Pokud je pro vás těžké představit si několik dní jen o vodě, ale chcete využít blahodárné účinky půstů, můžete začít časově omezeným jedením, tzv. přerušovaným půstem, během něž se střídají období hladovění a jedení. Takové půsty mohou trvat třeba jen dvanáct hodin, ale také tři měsíce nebo i déle a držet je lze jednou týdně, měsíčně či třeba jedenkrát za rok. Pokud půst dodržujete pravidelně, tělo si na něj zvykne a už nad ním nebudete vůbec přemýšlet. Váš organismus se přizpůsobí a hlad dostanete až ve chvíli, kdy tělo bude na jídlo připravené.

Doporučuje se začít stravováním v rozmezí 12/12. První číslo znamená dobu ne-jedení-půstu, v němž je zahrnuta i doba spánku, a druhé dobu věnovanou jíd-



lu. Jakmile si tělo zvykne, můžete se posunout na rozmezí 14/10 pro ženy a 16/8 pro muže. Příjem jednotlivých jídel si rozvrhnete na 3-4 porce s odstupem min. 3 hodin, aby se v trávicím traktu jídlo nemísilo.

Dovolte mi modelový příklad v základním systému 12/12: ráno v 7 hod. snídaně, mezi 12 až 13 hod. oběd (ten je nejdůležitější z hlediska trávení) a mezi 18 –19 hod. lehčí večeře.

Během doby bez jídla a ještě dříve, než se dostaví hlad, je důležité pít jen vodu a nápoje bez kalorií. Tato doba „lačnění“ podporuje autofagii-recyklaci buněk a vytváří z nich nové stavební látky (autofagie umožňuje buňce recyklovat staré buněčné komponenty či nefunkční proteiny a představuje nouzový zdroj energie ve stresových podmínkách – pozn. red.). Dochází tak k pozitivním změnám, které mají vliv na tělo i mozek. V ušetřeném čase můžete vést vnitřní dialog, přemýšlet o sobě, o životě jaký žijete i o svých vyšších cílech. Věřte, že to nebude promarněný čas.

Obrátme však svoji pozornost k očistným technikám východních národů. Staří Indové byli přesvědčeni, že kořenem veškerého zla a utrpení v tomto světě je naše vlastní nevědomost-*avidja*. Díky ní a roztržitému nazírání se nám zdají být jevy a události nesouvisející a oddělené.

Indická jóga jako praktická duchovní nauka nabízí znovu propojit oddělené části celku, tedy těla, mysli, citu, duše, ducha, přírody i jejich vesmírného Zdroje, v jednotný a synchronní celek. Jak víme, smyslem lidské existence je podle jógy vědomé spojení ducha s hmotou v těle, nehmotného vědomí-*puruša* s hmotnou přírodou-*prakrti*, tedy kořene s korunou, a tak dospět k prožitku jednoty s nejvyšším kosmickým principem *brahma*, naším prapůvodním JÁ.

Většina klasických jógových technik má za cíl, postupným procesem očišťování uvolnit blokády a rozpustit vše, co se v tělesně-duševním komplexu hromadí a brání tak dalšímu vývoji. Jsou to zejména špatné návyky, závislosti-*vásány*, z nichž se rodí negativní pocity-*kléše*, které zkreslují naše vidění a přirozenost. Toto pokřivení buduje naše další směřování, jemuž jsme nakloněni říkat osud-*karma*, jemuž jakoby nejsme schopni se vzepřít. A to až do doby, než pochopíme, že jeho osudí roztáčíme my sami.

Zásadní postavení v józe z hlediska očisty, má *hathajóga*, která je mnohdy nesprávně spojována pouze s tělesnými pozicemi, někdy žel i samotnými cvičiteli-*učiteli*, kteří ji takto okleštěnou prezentují. Přitom jejím prvořadým cílem je očista na všech úrovních naší existence.

Má nám být účinným pomocníkem k odstraňování energetických bloků, nahromaděných nečistot tak, aby *nádí* - energetické kanálky byly otevřeny neustálému toku životní energie-*prány*, kterou přivádíme do organismu jógovou praxí pomocí *ásan*, technik dechu-*pránájámou* a následně pak znovuobnovením tělesné čistoty, rovnováhy, harmonie, prostřednictvím očistných technik *šatkarmy*.



Tyto speciální techniky jsou zaměřeny na zvýšení odolnosti organismu působením na místa prvního kontaktu organismu s vnějším prostředím. Jsou to jakési „vstupní brány“, kterými prochází vše, co do těla vstupuje.

Ne náhodně jsou na prvním místě uváděny nosní dírky a zejména nosní sliznice, jejichž funkcí je nejen zbavit vdechovaný vzduch nečistot, ohřívát a zvlhčovat jej, ale zejména absorbovat životodárnou *pránu*. Do této skupiny patří očistné techniky *néti* a *kapálabhāti*.

Pokud nepraktikujete ostatní *šatkarmy*, měly by být, alespoň tyto dvě, prováděny pravidelně a celoročně.

Dále je to celá trávicí trubice od úst, přes jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo, až ke konečníku.

Sem patří techniky *dhauti*, *basti*, *nauli*, *várisára dhauti* nebo *langhu šankha prankšalana*.

Dalším vstupním místem do našeho těla jsou uši, k jejichž očištění se provádí technika nazvaná *karna dhauti*. Oči jsou považovány za velmi důležitou „vstupní bránu“ a používanou technikou je *čakšu dhauti* - očista očí a na mentální úrovni, koncentrační technika *trátaka*.

Rozšířením svých hygienických návyků o tyto očistné techniky umožníme zlepšit neurovegetativní rovnováhu i adaptační schopnosti organismu a získáme tak kontrolu nad svým zdravím.

Popis a přiblížení jednotlivých technik přesahuje prostorové možnosti tohoto článku, a tak laskavého zájemce odkazují na publikaci *Šatkarma*, která je v nabídce UJ na jejích webových stránkách.

Je na vaší úvaze, zda se máte potom, co se vám některými zde nabízenými postupy a technikami, podařilo očistit váš organismus, vrátit k „běžné“ stravě, nebo trvale přejít na všeobecně doporučovanou pestrou a vyváženou stravu, vycházející z principů zdravého stravování, které je součástí celkové životosprávy. Omlouvám se všem, kteří snad očekávali jakýsi univerzální recept, aniž by do snahy o ozdravení nebo udržení zdraví, vložili svoji vlastní invenci. Jak z předchozího textu vyplývá, takový recept neexistuje a my musíme pečlivě hledat tu svoji cestu.

Přeji vám, aby očista na všech úrovních vašeho bytí, přispěla k prohloubení cesty vedoucí k hlubšímu sebepoznání.

Jiří (Mitra) Hájek



Úsměv, smích a výuka jógy

Jaký je rozdíl mezi smíchem a humorem

Právě začíná první lekce kurzu jógy. Je na ní většina nováčků a nevědí, co čekat. Vstoupí instruktorka a na všechny se usměje. Dává tím najevo, že józe rozumí a že to s účastníky kurzu myslí dobře. Úsměv může být projevem sebevědomí a provází také většinu zdravých emocí, jako je laskavost. Přítomné to uklidní a hodina začne ve větší pohodě.

Jiná situace: Přítomní nacvičují cvik „Palma ve větru“. Instruktorka pohlédne na jednu obézní frekventantku a má chuť jí říci: „To, co cvičíte, není palma, ale vrba.“ Jenže instruktorka to neudělá, bylo by to sice humorné, mnozí by se zasmáli, ale ta paní by kvůli tomu možná víckrát nepřišla.

Smích jako cvičení

Asi jste slyšeli o józe smíchu. Vytvořil ji indický lékař Dr. Kataria. Jeho práce si velmi vážím, ale to, co vyučuje, se józe podobá spíše vzdáleně. Se smíchem jako vydatným cvičením jsem se poprvé setkal v roce 1968 na semináři americké jóginiky českého původu Madam Ossius. Mimo jiné jsme šlapali nohama a rukama ve vzduchu a hlasitě se při tom smáli. Na ženském oddělení tento druh smíchu někdy zařazují před závěrečnou relaxací. Častěji ale požívám snazší „Medvědicí krasavici“. Při ní jsou vleže na zádech nohy i ruce ve vzduchu. Vytřepáváme je a smějeme se při tom hlubokým hlasem. Takto vydatný smích má ale kontraindikace.

Kontraindikace vydatného smíchu

Při vydatném břišním smíchu stoupá tlak v břiše a hrudníku. Není proto vhodný pro lidi s kýlou a do tří měsíců po operaci v břiše. Nehodí se také pro cvičence s vážným srdečním onemocněním, hodně vysokým krevním tlakem, s pokročilými hemoroidy, výhřezem dělohy a během těhotenství. Jakékoliv namáhavější cvičení, včetně dlouhého a vydatného smíchu, se nedoporučuje lidem s akutními horečnatými nemocemi. Jestliže má někdo problémy, aby udržel moč nebo stolicí, silný smích mu to neusnadní. Silný smích může také při akutních respiračních infekcích vyprovokovat kašel a nehodí se ani pro lidi s rozednou plic. Opatrnost je vhodná u cvičenců s glaukomem a krvácením v oblasti oka (ti by určitě neměli cvičit pozice, kde je hlava pod úrovní srdce). Vlivem silného smíchu se snižuje svalový tonus v končetinách. To by mohlo představovat problém pro staré lidi, kteří mají oslabené nohy a poruchy rovnováhy.

Jeden americký lékař k tomu ale poznamenal, že vzhledem k tomu, jak často se lidé smějí, je výskyt zdravotních problémů při smíchu hodně nízký. Pro staré lidi je prý mnohem nebezpečnější odklizení sněhu.



Je třeba zdůraznit, že výše uvedená rizika se týkají silného a dlouhého břišního smíchu. Lehký úsměv a pohoda prospívají i lidem s vážnými nemocemi.

Veselý začátek lekce jógy

Jistě máte vlastní oblíbené zahajovací rituály, ale i tak vám něco nabídnu. Někdy začínám tak, že přítomným řeknu: „Nejdřív se na sebe navzájem lišácky s přimhouřenýma očima usmějeme.“

Smích a úsměv napomáhají uvolnění a uvolnění k józe patří.

K dalšímu studiu

Nešpor K. Úsměv a smích u pomáhajících profesí. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe 2020; 153 stran.

Nešpor K. Úsměvy, zkušenosti, výstřednosti. Praha: Portál 2020; 215 stran.

Nešpor K. Jak být milejší. Zdravé emoce prakticky a jednoduše. Praha, Portál; 2017; 160 stran.

Nešpor K. Léčivá moc smíchu. Vyšehrad (nyní Albatros), Praha, 2011 (4. vydání).

MUDr. Karel Nešpor CSc.



Vzpomínka na Helenku Pletichovou

PaedDr. Helena Pletichová zemřela po dlouhé nemoci dne 3. července 2020 ve věku nedožitých 75 let. Odešla v tichosti a ve vsí skromnosti tak, jak vždy žila.

Helenka nám po celý svůj plodný život dávala poznat alespoň zlomek z fantastické hloubky svých znalostí, které přesahovaly rámec našeho vnímání. Byla nám vždy úžasnou oporou, naučila nás lépe porozumět svému tělu a věřit v obrovskou sílu sebeléčitelských schopností těla, brát do úvahy s nadhledem svět kolem nás a kultivovat sebe i okolí. Vždy dodávala vnitřní sílu, naději, lásku a optimismus pro každodenní srovnávání se s děním kolem nás. Bude stále žít v našich srdcích a to nejen při cvičeních jógy, čest její památce.

Za oddíl jógy její vděčná cvičenka a dlouholetá kamarádka Jarka Tichá

Protože bychom na stránkách Zpravodaje rádi věnovali vzpomínce na Helenku Pletichovou více prostoru v příštím čísle, prosím všechny, kdo by rádi zavzpomínali, o spolupráci. Svou vzpomínku můžete během roku zaslat na mail ivaryba@centrum.cz.

Předem děkuji. Iva



Václav Hošek

V sedmdesátých letech minulého století nebylo v každé ulici jógové studio, o józe téměř nikdo nevěděl. Jen občas se v tehdy populárním časopisu **100+1** objevila zmínka o józe, o jejím působení na fyzický i mentální stav člověka a velikou událostí bylo, když vyšla kniha kolektivu autorů **Jóga – od staré Indie k dnešku**, které jsme říkali „Žlutá jóga“.

Prožívala jsem na začátku sedmdesátých let složité období po smrti své maminky a cítila jsem, že potřebuji získat sebedůvěru a jistou oporu sama v sobě. Zmínky o józe, které jsem četla, mě velice zaujaly a inspirovaly. U známých jsem objevila knihu **Hathajóga** od pana Karla Wenera a zkoušela jsem podle ní provádět některé techniky. Zjistila jsem, jak je to účinné a dává mi to sílu, kterou jsem v józe hledala. Zároveň mi bylo jasné, že pro pokrok a vývoj na cestě jógy, potřebuji opravdového živého učitele.

V Plzni v divadle J. K. Tyla, kde jsem měla kamarádku, fotografku paní *Věru Caltovou*, se otevřel kroužek cvičení jógy. Vedl jej tehdy mi neznámý pan inženýr *Hošek*. Bylo to v roce 1974 - pro nás oba osudové setkání. Praxe jógy pod jeho vedením byla pro všechny účastníky zdrojem energie, kterou jsme potřebovali. Uměl všechny účastníky cvičení motivovat k pravidelné denní praxi, šel příkladem, vyzařoval z něho klid, radost a síla. Děлил se s námi o své zkušenosti, které nabyl nejen vlastním studiem, ale především svou pravidelnou praxí. Díky svým znalostem angličtiny nás seznámil s texty, které u nás tehdy nebyly běžně dostupné. Vašek překládal knihy z angličtiny, my jsme je přepisovali na psacím stroji a dělili se o kopie strojopisu na tenkém průklepovém papíře. Nedělo se to jen v Plzni, ale i v Brně, v Praze. Od svých přátel získával strojopisy dalších děl, a tak jsme opisovali na stroji každou volnou chvíli. Měli jsme tak možnost studovat díla *svámího Vivékánandy*, *svámího Satjánandy*, přečíst si životopis *svámího Jógánandy* a seznámit se s básněmi *Rabíndranátha Thákura* nebo *Chalíla Džibrána*. V té době to byla činnost poměrně nebezpečná, jóga stála na okraji společnosti, v téměř nelegálním postavení. Z toho, že by se mohla šířit, měli strach nejen představitelé komunistického státu, ale i církve, takže potírali jakékoliv možné zmínky o tom, že jóga souvisí nejen se cvičením těla, ale i s rozvojem osobnosti.

Vašek se spolu s dalšími osobnostmi podílel na legalizaci jógy. Podařilo se to zásluhou *Dr. Bartoňové* v Ústavu tělesné kultury (ÚTK) a později v Československém svazu tělesné výchovy, kde se jóga zařadila jako součást zdravotní tělesné výchovy (ZRTV). V tělovýchovných jednotách začaly vznikat oddíly jógového cvičení. Jóga se udržela i díky tomu, že se v ní angažovalo mnoho lékařů (např. *MUDr. Doležalová*, *MUDr. Knížetová*, *MUDr. Véle*) a podařilo se jim jógu prezentovat jako účinné rehabilitační cvičení, které zvyšuje zdatnost. Na lecke, které vedl Vašek, chodila spousta lidí a s nadšením praktikovali ásany. O filozofii a duchovních aspektech jógy se v té době ale nesmělo mluvit na veřejnosti. Přesto, že se zdánlivě cvičilo pouze s fyzickým tělem, Vašek dokázal své svěřence vést



ke koncentraci, dovést dovnitř, k vnímání sama sebe, ke zjištění, že máme ještě jinou úroveň bytí, kterou můžeme prožívat a poznávat. Ukázal cestu k vnitřnímu štěstí a pocitu svobody, kterou jsme tehdy všichni postrádali.

Ásany, které nás učil, jsme prováděli poctivě, už tenkrát používal různé pomůcky, které jsme doma vyráběli, abychom byli schopni tělo na různé pozice připravit lépe. Byl pověstný tím, že cvičení v jeho lekcích bylo náročné. To poctivé používání vlastního těla mělo i velice praktický aspekt, při pravidelné praxi zmírňovalo různé zdravotní potíže. Lidé za ním jezdili z daleka, rozšířilo se, že jeho způsob cvičení jim pomůže od bolestí zad, kloubů, nohou, hlavy. Dodnes na něho vzpomínají s vděčností a díky jeho vedení si udržují svoji svěžest a pohyblivost. Učil své svěřence používat a vnímat svoje tělo, prožívat práci s dechem, ale i schopnost naučit se uvolnit zbytečné napětí a zklidnit svoji mysl. Vaškova relaxace byla pověstná.

Těch, kteří jógu v naší republice učili, bylo v sedmdesátých letech minulého století jen několik. Vzájemně se všichni znali a spolupracovali. Vytvořili tak jedinečný základ pro to, aby se mohla jóga u nás úspěšně rozvíjet. Vašek byl součástí zakladatelů veřejného jógového života u nás, spolupracoval s *Miládkou Bartoňovou*, *Věrou Knížetovou*, *Jožkou Tillichem*, *Vladimírem Zemanem*, *Vlastou Kaplanovou*, *Věrou Doležalovou*, *Gejzou Timčákem*, *Tondou Klímou*, *Jirkou Čumpelíkem*, *Františkem Vélem* a dalšími.

Vašek, spolu s dalšími obětavými a nadšenými stoupenci jógy, pracoval neúnavně dál na legalizaci a možnostech existence jógy u nás. Tak, jako *Vladimír Zeman* v Brně, tak Vašek Hošek v Plzni, rozvíjeli dál možnosti vzdělávání, pořádali semináře, přednášky, besedy, kurzy atd. Nutno podotknout, že všechnu tuto činnost dělali ve svém volném čase, protože měli každý své civilní zaměstnání a nebylo možné, aby byli učitelé jógy naplno tak, jako je tomu běžně v dnešní době. Veškerý volný čas i dovolenou věnovali tomu, aby předávali své vědomosti a zkušenosti dalším a pracovali na tom, aby jóga měla legální možnost existence, pracovali na přípravě vzdělávání jógových instruktorů u nás. Letní týdenní kurzy jógy na Kopné poblíž Zlína (tehdy jsme jezdili nočním autobusem z Prahy do tehdejšího Gottwaldova) se pro všechny, kteří se jich kdy zúčastnili, staly legendou a nezapomenutelným zážitkem. Zvláště pro ty, kteří si tam mohli prakticky vyzkoušet i různé očištné jógové techniky.

Podílel se na vzniku komise jógy při ZRTV a po revoluci v roce 1989 společně připravovali základ pro samostatnou jógovou organizaci. V roce 1992 tak byla založena Unie jógy ČR a Vašek se stal jejím mnohaletým předsedou.

Změna režimu v roce 1989 mu přinesla velké dilema, jestli se má věnovat józe skutečně naplno. Nakonec se rozhodl věnovat se józe zcela a založil v Plzni Školu jógy, která úspěšně pokračuje už 30 let. Na lekcích, které vedl, začínalo mnoho lidí, ze kterých jsou dnes známí a uznávaní učitelé jógy. Mnoho Plzeňanů si ho pamatuje jako člověka, který před nimi otevřel cestu k poznávání jógy a ukázal jim, jak po ní jít. Snažil se všem zájemcům přiblížit, co pravidelná praxe jógy přináší, jak na běžných kurzech, tak na mnoha pobytových akcích. Hodně z těch, kteří v současné době přicházejí na lekce jógy do naší Školy, začínali jako malé děti, když většinou



s maminkami (někdy i s babičkami) chodívali na lekce jógy pro děti. Letní pobytové kurzy ve Vidžíně, kam jsme jezdívali pravidelně několikrát ročně více než dvacet let, se staly vyhledávanou každoroční rodinnou dovolenou, na které se do cvičení jógy zapojili všichni členové rodiny a navázala se tam mnohaletá přátelství.

Důležitým mezníkem bylo pro Vaška setkání s B.K.S. *Iyengarem*. Od roku 1994, kdy pozval jménem Unie Jógy do Česka italskou učitelku *Gabriellu Giubilaro*, se věnoval intenzivně praxi a studiu jógy podle tohoto systému. Po několika letech získávání vlastních zkušeností měl možnost navštívit Iyengarův institut v indickém městě Puné (dříve Púna – pozn. red.), kde studoval přímo pod jeho vedením. Několikrát se tam vrátil, Indii miloval se vším všudy a nejraději by tam zůstal. Byl přesvědčen, že našel to, co mnoho let hledal, obdivoval indickou kulturu, historii, hudbu. Díky vedení pana Iyengara také poctivou a precizní práci v praxi ásan, měl možnost poznat metodu, která na základě *Pataňdžalího Jógasúter* vede adepta na cestě jógy prostřednictvím všech stupňů osmidílné cesty, které jsou nedílnou součástí jednoho celku. Byl vnitřně silně přesvědčen, že je potřeba tento způsob jógové praxe předávat dál, a to nejen v Plzni. Podílel se na založení České asociace Iyengarovy jógy, která se zabývá vzděláváním učitelů tohoto systému podle mezinárodně platných pravidel.

Vašek věnoval józe všechn svůj čas, a to nejen vlastnímu rozvoji cestou jógy, ale především tomu, aby se s ní mohlo setkat co nejvíce lidí, aby ti, kteří ji budou u nás předávat dál, měli kvalitní možnost vzdělávání. Byl mnoho let lektorem, organizátorem a iniciátorem spousty seminářů, školení, kurzů, besed a přednášek, až do svých posledních dnů učil jógu u nás v Plzni. Ti, kteří se s ním setkali, nezapomněli, a tak tu Vašek s námi žije dál v tom, co nás učil, co nám předal, jak nás ovlivnil.

Když měl vysvětlit to, co je podle něj jóga, nebo ji chtěl rychle přiblížit, rád se obracel k tomuto textu:

Odpověď patnáctiletého Ádi Šankary na učitelovu otázku, kdo je a odkud přichází:

Nejsem ve smyslech ani v mysli.

Nejsem ve hmatu, ani nejsem chuť.

Ani dech a tlukot srdce mne nemohou zajmouti!

Oči, jež vidí, mne nevidí.

Uši, jež slyší, neslyší mé mlčení!

Neboť nejsem ani země, ani nejsem v ovzduší.

Žhnoucí světlo i prostory etheru

Mají jazyky svázány, chtějí-li mi dáti jméno!

Neboť jsem nekonečné vědění,

Jsem Život za životem,

Jsem Absolutno,

Jsem Nekonečná Bytost,

Jsem samo Blaho

Marie Hošková



Využití židle

S jógou jsem se seznámil ve Vaškových lekcích a pod jeho vedením jsem se jí mnoho let věnoval. Vedl mě k Iyengarově józe a s trpělivostí mi ukázal, jak moc může být každému z nás prospěšná. Vašek se při vedení praxe vždy soustředil na správné postavení těla, tak aby jednotlivé *ásany* byly vždy skutečně přínosné a fungovaly tak, jak jsou zamýšleny – tak, jak to učí Iyengarova jóga. Pro mnoho z nás je dosažení plné pozice bez další pomoci velmi obtížné a ve snaze o dosažení plné pozice se pak tělo různě kroutí a nefunguje, jak by mělo. Právě důraz na přesné provedení pozic, byť s použitím pomůcek, přivedl Vaška k Iyengarově józe a on tento postup předával svým žákům.

Pomůcky umožňují každému vnímat přínosy *ásan*, jejich použití není jen prosté usnadnění si cvičení. V řadě případů zjistíte, že praxe s dobře použitou pomůckou je ve skutečnosti náročnější než bez ní, protože tělo musí najednou provést pozici správně, často jiným způsobem, než je zvyklé. Vašek vždy zdůrazňoval, že první, co v *ásaně* hledáme, je protažení, narovnání se – až po tom, kdy je tělo správně srovnané, můžeme se pouštět do předklonů, úklonů, záklonů či zkrutů. V každé pozici, má-li skutečně jít o jógovou *ásanu*, je zapotřebí volně dýchat, proto je důležité (ve většině pozic zejména u předklonů) nezavírat hrudník, ale držet ho otevřený. Stává se, že jeden den k provedení *ásany* pomůcku nepotřebujeme, jiný den ale může být užitečná – tělo se mění, různě ho zatěžujeme a každý den a s každým provedením pozice bychom se tedy měli soustředit na jeho sledování a dávat pozor na vědomé provedení *ásan*. Použití pomůcek by nikdy nemělo být mechanické a automatické.

Zároveň Vašek vždy zdůrazňoval, že *ásany* nejsou cílem jógy, ale jedním z prostředků – pomůckou k pokroku na její cestě, a stejně tak pomůcky, které u *ásan* použijeme, jsou jen nástrojem, který nám může pomoci.

Ačkoliv jsou dnes pomůcky běžně dostupné, praxe doma je přece jen jiná než praxe v tělocvičně, a často tak nemáme k dispozici tolik „hraček“, které můžeme vidět ve společných lekcích. Pokud ale správně porozumíme, k čemu pomůcky slouží, můžeme použít prakticky cokoliv kolem sebe a jednou z věcí, na kterou narazíme téměř všude, je obyčejná židle. Podíváme se tedy na jednoduchou sekvenci stojů, pro které může být židle užitečná.

Sukhásana

Praxi je vždy dobré začít zaměřením pozornosti dovnitř, malým rituálem, který oddělí čas vyhrazený józe od běžného ruchu života. Častou volbou pro počáteční uklidnění je *sukhásana*, doslova „blažená pozice“ nebo „snadná pozice“, zkřížený sed. Ačkoliv jde o jednu z nejběžnějších pozic, pro řadu lidí není její provedení (zejména při delším sezení) tak snadné, jak by název naznačoval. Pokud je účelem *sukhásany* zklidnit se, vzpřímit páteř a umožnit zaměření pozornosti na vnímání



těla a na sledování dechu, není tak důležité, jestli sedíme na zemi se zkříženýma nohama nebo jinak. Použití židle snižuje nároky na oblast beder a kyčlí a umožní tak tuto oblast uvolnit i starším lidem, nebo těm, kteří mají problémy s kyčlemi, kolena a podobně. Ačkoliv sed na židli nevypadá na první pohled příliš jógově, pokud *sukhásana* na začátku lekce nepřináší požadované zklidnění a spíš ruší, je použití židle na místě. I tak je ale třeba dbát na několik základních bodů (stejně jako v sedu na zemi):

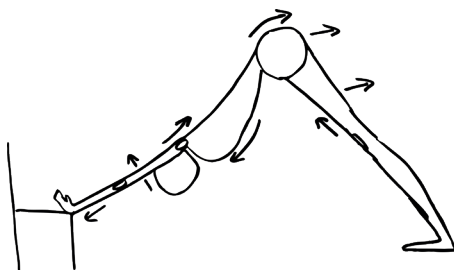
- Židle by měla být tak vysoká, aby chodidla stála na zemi a kolena byla v pravém úhlu (obojí jde upravit podložením chodidel nebo zvýšením sedáku).
- Po dosednutí protáhněte paže dolů a chyťte se sedáku nebo nohou židle.
- Rozpínejte hrudník a ramena do šířky, točte vnější paže a vrcholky ramen dozadu a stáhněte je dolů, stejně jako lopatky. Opření lopatek do zad pomůže v rozpínání hrudníku.
- Současně protáhněte páteř vzhůru od sedacích kostí, zvedejte přední podpaždí a hrudní kost nahoru.

Adho mukha švánásana

Před praxí stojí potřebujeme protáhnout zadní stehna a probudit nohy, pozice psa s hlavou dole je proto častou volbou. I zde hledáme jako první vjem protažení – krom natažení nohou se protahuje i páteř a protažením rukou otevíráme hrudník. S rukama i chodidly na zemi je to ale pro řadu lidí problém, záda mnoha cvičících jsou vyhrbená a v pozici je pro ně těžké dýchat. Zde může židle pomoci několika způsoby.

Základní je podložení rukou – když opřete ruce o židli (nebo nižší podložení), mohou i lidé se slabšími pažemi a se ztuhlými rameny snáze protáhnout záda. Taková opora pomůže přesunout více váhy do nohou, což je něco s čím řada lidí bojuje.

- Židli vždy opřete o stěnu, aby byla stabilní.
- Opřete se dlaněmi o přední okraj sedáku židle a přejděte nohama do pozice.
- Rozpínejte prsty rukou a opřete se do kořenů dlaní. Zvedejte vnitřní paže kolem uší nahoru.
- Protahujte zadní strany nohou a podkolení a celé nohy táhněte dozadu. Pevně se opřete do pat. To pomůže pohnout pánví nahoru a dozadu a tím protáhnout páteř.

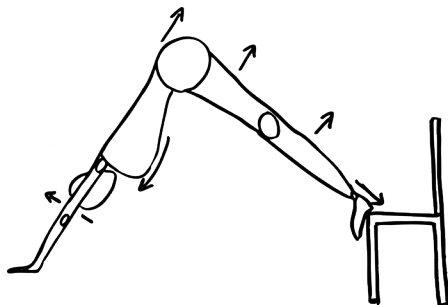


O něco těžší je provést pozici s nohama na židli. V takovém případě je snazší zvedat sedací kosti a uvědomit si víc práci svalů v oblasti pánve. Zvednutí nohou také



pomáhá uvolnit břicho, které by v této pozici nemělo být v napětí. Pozice je ale náročnější na ramena a paže, které zatěžuje víc než běžná *adho mukha švánásana*, paže nesou většinu váhy.

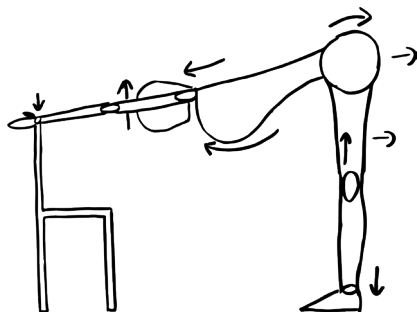
- Židli opět opřete o zeď a připravte se pod ní jako byste se zvedali do pozice bez opory.
- Zvedněte se na všechny čtyři a pevně se opřete dlaněmi o zem. Rozpínejte prsty rukou od sebe.
- Zvedněte nohy na sedák židle, opřete se záprstím chodidla o hranu sedáku židle a rozpínejte prsty nohou. Protahujte vnitřní strany nohou a paty dozadu a nahoru.



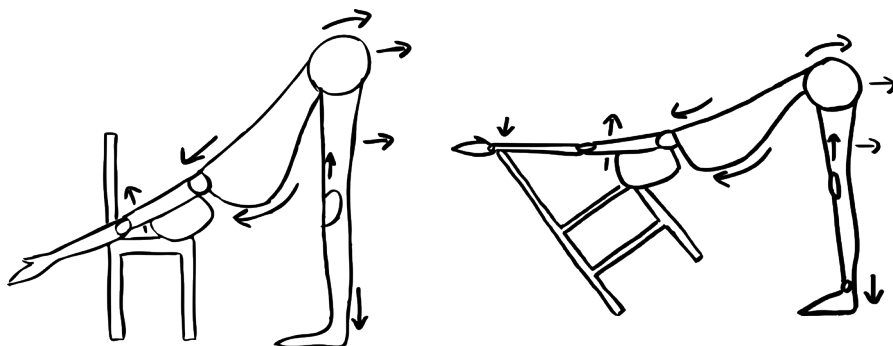
Ardha Uttánásana

Poloviční *uttánásana* protahuje nohy i záda a je prospěšná zejména při bolestech beder. Pro mnoho lidí je přínosnější než

plná *uttánásana*, (hluboký předklon) pokud mají zkrácená zadní stehna, ztuhlá záda nebo omezenou pohyblivost pánve, ve snaze o dosažení rukama na zem se jen vyhrbí a páteř se neprotáhne. Podložení rukou v této pozici pomůže provést ásanu s otevřeným hrudníkem a protaženými zády. Zároveň učí pracovat s nohama, zvedáme klenby chodidel, protahujeme v ní zadní strany stehna a kolen.



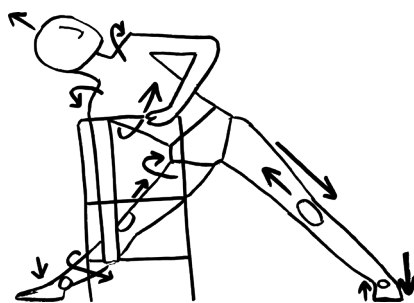
- Postavte se přibližně meter před židli. Protáhněte paže do vzpažení a uvědomte si zvedání hrudníku od pánve – v protažení dopředu by pak mělo zůstat zachováno.
- Sklopte trup v tříslích dopředu a opřete se zápěstím o opěradlo židle, dlaně nechte otočené vzájemně proti sobě.
- Podívejte se před sebe a protahujte hrudní kost směrem k rukám, od pánve. Protahujte vnitřní paže nahoru.
- Opřete se do pat, zvedejte česky a s tím že protahujete hrudník dopředu, pohněte stehny dozadu, aby se páteř protáhla.
- Pozor na prohýbání v oblasti beder, v pozici se mají protahovat.



- Pokud je to pro vás možné, pokračujte s rukama níž, na zadní stranu židle, tak abyste opřeli hlavu o přední stranu sedáku a uvolnili tak krk (případně můžete židli naklonit, pokud jste pak stabilní). S tím, že jdete níž, se bederní páteř víc potáhne, neztraťte ale protažení nohou a protažení zad – nehrbte se (jinak jste už příliš nízko).
- Pokud máte sklon se prohýbat i s rukama níž (na sedáku židle), zatlačte víc od hýždí do pat a protahujte sedací kost dozadu – ne nahoru. Netlačte záda dolů.

Trikonásana

Trojúhelník je jedna ze základních stojných pozic, ale podobně jako u *uttánásany* v něm může židle výrazně pomoci – vede totiž k většímu soustředění na protažení se namísto snahy o dosáhnutí na zem. Židle před tělem zároveň pomáhá udržet rovnováhu, pokud je to pro někoho náročné. Opěradlo můžete využít k tomu, abyste zvedali hrudník a rozpínali přední stranu těla.

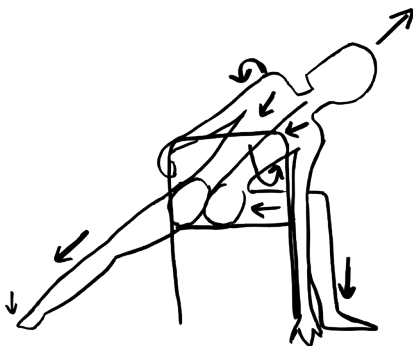


- Židli postavte před sebe na pravé straně, opěradlem směrem k sobě.
- Široce se rozkročte a vytočte pravou nohu od 90 stupňů ven.
- Protáhněte se na pravou stranu. Protahujte spodní, pravou stranu trupu. Pevně se opírejte levou nohou do podložky.
- Opřete se pravou rukou o sedák židle, levou rukou o opěradlo.
- Zatlačte levou rukou, abyste mohli víc zvedat a otáčet hrudník vzhůru. Stále protahujte pravou stranu hrudníku i zad od pánve.
- Pozici opakujte na druhou stranu.



Uthita Páršvakonásana

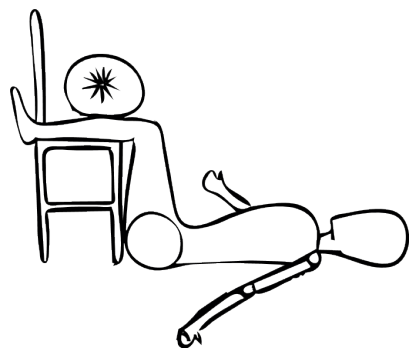
Pozice s pokrčenou přední nohou jsou pro mnoho lidí namáhavé, a tak ji nepokrčí dostatečně, aby jí ulevili. Židle zde pomůže jednak ohlídat jestli jsme v pozici dostatečně nízko, jednak poskytne oporu a sníží námahu pro přední stehno pokrčené nohy. Zároveň je pak možné se víc soustředit na protažení zad. Chyční se opěradla opět pomůže ke zvedání a protažení hrudníku.



- Postavte se do širokého rozkročení, se židlí za sebou.
- Vytočte pravou nohu o 90 stupňů a pokrčte ji, posadte se na židli tak, aby bylo celé zadní stehno pravé nohy podložené sedákem (koleno by mělo být v pravém úhlu – pokud není, potřebujete přidat na sedák deku nebo si podložit chodidlo).
- Pokud to dokážete bez zavírání hrudníku, opřete se za sebou o spodní část opěradla oběma rukama, dlaněmi k trupu, rozpínejte lokty do široka a protáhněte obě strany trupu nahoru.
- Levou ruku nechte na opěradle, aby vám pomáhala držet levou stranu hrudníku zvednutou. Protáhněte se za pravou rukou a opřete prsty o zem.
- Využijte levou ruku, abyste stáčeli levé rameno dozadu a otáčeli hrudník zprava doleva.
- Proveďte pozici i na druhou stranu.

Šavásana

I v osobní, každodenní praxi by si měl člověk najít na konci čas na *šavásanu*.



V *šavásaně* může být židle užitečná, zejména pro všechny, kdo mají potíže s bederní páteří a ležet na ploché zemi je pro ně nepříjemné a nemohou uvolnit břicho. Podložení a zvednutí nohou protahuje a rozpíná bederní oblast, a ta se pak může uvolnit. Zároveň takové podložení uvolní břicho a podbřišek a je možné sledovat, jak orgány břicha klesají dolů k zemi. Položení měkkého závaží na holeně navíc uvolní třísla a nohy.

Richard Lipka



Společná vzpomínka na Toníka Klímu

S Tondou Klímou jsem se setkal již v sedmdesátých letech, když z Teplic dojížděl na mé kurzy jógy, které jsem pořádal v Kulturním domě v Ústí nad Labem. Zatížen roztroušenou sklerózou tehdy chodil o dvou francouzských holích, ale toto onemocnění pro něj současně bylo velkým motivem k tomu, aby se „udržel na nohou.“ Sám mi říkal, že pokud by necvičil, tak by skončil na invalidním vozíku.

Neznám nikoho z okruhu mých jógových přátel, na nichž by byl vidět tak markantní posun v práci na sobě a takové zaujetí, důsledné provádění až sklon k perfekcionismu a vnitřní disciplína jako u Tondy.

Jedním příkladem za všechny je příběh kdy vlak, kterým dojížděl z Teplic, měl zpoždění a on, když o holích přišel ke dveřím baletního sálu, kde probíhaly mé kurzy, a slyšel slova úvodní relaxace, tak se otočil a jel vlakem domů.

Tuto disciplínu, až zenový přístup, později uplatňoval i u svých cvičenců, kdy po začátku hodiny zamykal vstupní dveře sálu. Jednak proto, aby v pozdě příchozím nevyvolával pocit prohřešku a také proto, aby svým pozdním příchodem nerušil ostatní.

Bylo to v době, kdy jsem měl tři kurzy v pondělí i ve čtvrtek, a proto jsem Tondovi nabídl, aby si pondělní skupinu převzal. V té době se již, spolu s dalšími průkopníky zmíněnými v článku Marušky Hoškové o Vaškovi, podílel na formování a organizačním uspořádávání jógových aktivit u nás. Podle jeho slov to byl on, kdo navrhl, aby naše společenství neslo název Unie jógy.

Já jsem členem UJ od r.1975 a v té době jsem měl jen certifikát cvičitele jógy, vydaným dr. Jasoňem Holubem. Tehdy mi Tonda říkal: „Měl bys absolvovat kurz cvičitele jógy UJ už jen proto, abys byl pojištěn pro případ úrazu cvičenců“. Já jsem mu (v mladické nerozvážnosti) odpověděl, že Ježíš přeci také žádný kurz neměl. „Taky nejseš Ježíš“, byla jeho odpověď.

V r. 1991 Tonda spolu s dr. Věrou Knížetovou pořádal v Žatci kurz cvičitelů základní kvalifikace, a tak se ze mě pod jeho vedením, kdy se naše role vyměnily, stal z učitele-gurua žák-čela. Tehdy to bylo pod hlavičkou ČSTV-ZRTV. (Dokázali byste, vy mladší tuto zkratku dekodovat?)

Tonda byl tím, kdo mne na „Aktivu cvičitelů“ (předchůdce VH), po dvouleté činnosti metodika, v r.1996 navrhl na předsedu UJ a ve výboru byl mým blízkým spolupracovníkem.



Lektorsky se podílel na mnoha krajských seminářích po republice, a protože byl zakotven v severních Čechách, kde byl v okruhu přátel jógy nejvíc znám, dohodl jsem s ním lektorování severočeského semináře na rok 2020. On mi odpověděl: „Budu-li v té době zdrav, tak rád přijedu.“ Bohužel přijet již nemohl.

Zájem o Tondovo cvičení rostl, měl kurzy v domácích Teplicích, po přestěhování do Karlových Varů nechal výraznou stopu i tam v osobě jeho pokračovatelky Hany Mackovičové. Každoročně po řadu let pořádal letní pobyty na hradě Rožmberk. Na jeden z ročníků vzpomíná i častá účastnice Míla Špínová, která Tonda vnímala jako velmi zásadového a k sobě přísného člověka. Doložila to příběhem, kdy Tonda na konci pobytu odmítl převzít dárek, protože nesplnil své poslání a nepodařilo se mu nasměrovat některé účastníky na cestu jógy tak, aby tajně nechodili do hospody.

Vladka Panovská, která za ním pravidelně jezdila z Ústí n. L., vzpomíná: „Bylo těžké se k němu dostat, kurzy měl rok dopředu obsazené. Podařilo se mi to až v Povrlech, kde měl od r. 2000 stálou skupinu cvičenců. Jsem moc ráda, že jsem ho poznala a mohla jsem s ním cvičit. Byl neokázalý, opravdový, přísný i laskavý. Měl smysl pro humor. Měl několik týdenních kurzů v roce. Když mu ubývalo sil, přenechal některé kurzy svým žákům, které má po celé republice. Ve všech zanechal něco, s čím budou žít až do konce svého života. Celý jeho život byl silným příběhem.“

Na týdenní pobyty do Harrachova v Krkonoších zval mimo jiných i handicapované zájemce. Jedna z účastnic, Šárka Valverde vnímala jeho svérázný, někdy až cynický humor, kdy na jedné straně byl velmi vstřícný k handicapovaným lidem, z nichž cítil pokoru, ale dokázal se vyhradit vůči lidem, kteří, pokorní nebyli.

O tom, jakou stopu Tonda zanechal v paní Aleně Peterkové, sama vzpomíná: „moje první setkání s ním bylo v roce 1984, kdy jsem přijela na dovolenou s jógou na Smržovku. S jógou nás seznamoval pomalu, v klidu, postupně, nejprve průpravnými cvičeními. Vysvětloval, na co se máme zaměřit, co máme cítit a kde. Vždy ochotně poradil, vysvětlil, ukázal cvik nebo techniku. Naučili jsme se pročišťovací techniky nebo dechová cvičení a mnohé naučil i meditaci. Přiblížil i východní filosofii a poučil nás, jak její dobré stránky využívat pro zlepšení svého života. Báječné byly jeho relaxace, při kterých se dalo krásně odpočinout i pospat. Netoleroval pozdní příchody do hodin a vyžadoval absolutní disciplínu.

Jeho život s nemocí běžel stejně rychle jako ostatním. Odešla jeho první manželka, chvíli byl sám a pak se znovu oženil. Bohužel i jeho druhé manželství skončilo rozchodem, ale k ženám nezatrpl. Jeho velkou radostí byla labradorka Magie,



kteřá se stala součástí jeho života. Aby získal ještě více zkušeností, odcestoval za jógou na několik měsíců do Indie, kde byl v ašrámu Svámího Mahéšvaránandy. Tondovy kurzy se postupem času staly setkáním kamarádů a jednotliví členové jezdili ve stejnou dobu na stále stejný kurz. Čas se ale nezastaví a i člověku, který dovedl téměř vše rozdýchat a rozcvičit, jednou jeho zdejší pobyt na světě skončí. Nám, jeho žákům, se zdálo, že nás povede do 100 let. Za pár měsíců bude roční výročí jeho odchodu, ale v srdcích mnohých je stále vděk za to, co nás naučil.“

Šteřka Šimánková vzpomíná, jak se začátkem osmdesátých let poprvé setkala s Tondou na Slapech, kde pro rehabilitační pracovníky vedl ranní rozcvičku a účastníky vyzval k procházce po trávě s bosýma nohama. Pár odvážlivců se našlo, ale sama mezi nimi nebyla. Druhý den zavelel: „Zujou se všichni a projdou se po louce!“ Přes obavu, že onemocní to zkusila, a po několik následujících let „kneipovala“ pravidelně.

Toník říkal: „Jóga je to, co není vidět.“ Učil nás vědomému propojení dechu s pohybem, ale i koncentraci. Protože nesnášel černou barvu, kterou vnímal jako negativní vibraci, bylo jeho přáním, abychom se sjednotili nejen dechově, ale i zevnějškem, a tak na jednom kurzu, byli všichni dokonale vyladěni v oblečení běžové barvy.

Pro Šteřku bylo nezapomenutelné, když si při týdenních kurzech na Rožmberku, mohli v posledním večerním bloku vybrat některé Toníkovo povídání o Indii nebo když, při účasti invalidního keramika Pavla z Domažlic, který pro každého vytvořil krásný svícínek, seděli v kruhu se zavřenýma očima a Toník jim vyprávěl o Štědrém dni. Bylo to tak dojmavé, že když nakonec otevřeli oči, tekly z nich slzy, jako hrachy. Toník byl, je a bude velkou osobností, který nám dal základ, bez kterého praktikovat jógu nelze.

Každý s kým se Toník, jak mu všichni říkali setkal, by o něm mohl vyprávět svůj příběh.

Jedním z posledních je příběh paní Aleny Maškové, která převzala jeho pomyslnou štafetu v Teplicích, kde dlouhodobě působil a kam se po letech zase vrátil. Setkala s ním začátkem roku 2001 a důvodem byla bolavá záda. V té době o józe nevěděla zřola nic, ale nadchlo ji, že se 90 minut leží a prvně v životě slyšela slovo „mrtvola – šavásana“ Podle jejích slov naprosto neodpovídal představě „jogína“ – byl moc přísný, nebyl světec a nebyl bez chyb....

Dál vzpomíná: „Tak začala moje cesta sebepoznání. S přibývajícím časem, kdy jsem jógu cvičila, jsem častokrát vyjádřila vděčnost, že se mi pan Klíma připletl



do mé cesty. Říká se, že náhody neexistují, ale kdo ví, jak to bylo v mém případě. Posuďte sami, mám sedavé zaměstnání a také ráda jím, takže baculatá, málo se hýbající žena, pětatřicet let – adept na bolesti zad. V té době jsem věřila, že jsem občan v produktivním věku a že si tedy zasloužím lázně. K mému překvapení jsem od lékaře odcházela s receptem na Brufen... a v tomto rozpoložení jsem potkala kamarádku s nabídkou jógy..... výzva byla přijata.

Lekce pana Klímy jsem navštěvovala celých 18 let a měla jsem to štěstí, že jsem se každoročně účastnila i jednoho týdenního pobytového kurzu na různých krásných místech v Čechách.

Poslední 2 roky (rok 2018 a 2019) mi občas už projevoval důvěru a mohla jsem tu a tam odcvičit lekci za něj (když např. potřeboval navštívit lékaře). Jistě si dovedete představit, že tréma byla velká.

Lekce pana Klímy byly především vyhovující. Ctíla jsem jeho názor, že člověk nemá tříštit svou pozornost a tedy ani nevyhledávat „nové“ a „jiné“ směry v józe. To mělo za následek, že jsem celých 18 let skutečně nepoznala žádnou jinou metodu cvičení, ale ani jiného cvičitele. Jak pan Klíma stárnul, tak mě občas už napadaly myšlenky: „Co já budu dělat, až on nebude cvičit?“ Nějak jsem cítila, že moc učitelů, kteří kladou takový důraz na dech a vědomě řízený pohyb dnes už není, nebo jsem o nich v té době nevěděla. Takže kdybych měla vypíchnout jednu věc, která byla jedinečná na jeho lekcích, pak je to právě důraz na dech. A co hlavního jsem si z jeho hodin odnášela? Když budu chtít trochu filozofovat, tak musím říct, že jóga ze mne udělala lepšího člověka. Na začátku své praxe jsem byla zrychlená podnikatelka, která se řídila takovými hesly jako „čas jsou peníze“, „nic není zadarmo“, „akademická čtvrtrodinka“ to byla má omluva při mé nedochvilnosti. No a první lekci jógy z úst pana Klímy zaznělo: „Do tělocvičny chodíme včas – 15 minut před začátkem lekce! Toto může být vaše první jógové cvičení.“ Myslím, že od té doby jsem už nikdy nenechala nikoho čekat.

Převzít po něm pomyslnou štafetu, bylo v každém případě nelehké. Byl jednak známá osobnost ve světě „české“ jógy a měl rozhodně charisma. Já jsem měla štěstí, že jsem pomaloučku vplula do jeho kurzů organizovaných v Teplicích tím, že mne nechal občas za sebe cvičit. Měla jsem trému, ale přijetí bylo milostivé a sem tam některá cvičenka vyjádřila i spokojenost.

Pak jsem ale prošla zkouškou ohněm. Pan Klíma měl v plánu zrealizovat 2 týdenní kurzy v září 2020, toho se už bohužel nedožil, a protože jsem mu před jeho odchodem přislíbila, že kurzy v případě potřeby odcvičím, nezbylo než dodržet slovo. Nervozita byla velká. Nejvíc jsem se obávala srovnávání, že cvičenci přijeli



na kurz, kde bude cvičit „Klíma v sukni“, a to jsem věděla, že takové představy nenaplním. S velkým odhodláním a pokorou jsem oba kurzy uskutečnila a musím říct, že vše dopadlo dobře. Tak jako ze mne udělal lepšího člověka, věřím, že všichni kdo jsme měli tu možnost se s ním setkat, jsme zůstali nějak poznamenaní v tom dobrém smyslu slova. A tak mě jeho cvičenci milosrdně akceptovali a přijali. Pokračuji v tom, co mě naučil, a teprve když jsem se postavila na tu druhou stranu – tedy na stranu cvičitele – začínají mi i docházet některé jeho rady a postřehy, které nám jako svým cvičencům sděloval.

Nezapomenutelné bylo poslední setkání před nástupem do nemocnice. Předával mi seznamy svých cvičenců, všechny ty potřebné doklady a složky k oběma zářijovým kurzům. Ke všemu mi dával výklad a já kývala, ale vždy jsem to doplnila slovy: „To je zbytečné, vy jste za 14 dní zpátky“. Chvilku to přecházel, ale pak řekl: „No, Alenko, někam se chystám, ale k porodu to není“ a smál se u toho.

Do teď jsem užaslá nad tím, jak jednak zodpovědně vše nachystal, jako by opravdu dával věci do pořádku, než odešel do nemocnice. Také oceňuji, že i těžkou chvílí dokázal odlehčit a udělat si dobrou legraci a nakonec si často říkám (hlavně v poslední době, když vidím, kam se celý svět od začátku roku dostal), že se uměl i rozhodnout, kdy z tohoto světa odejít.

Odešel 4. 4. 2020 – prý probíhala celosvětová meditace, kdy jindy tedy odejít, než právě v tento den.

Kdybych mu, tam nahoru, mohla něco vzkázat, tak by to bylo poděkování za to, že jsem ho mohla poznat, že mě naučil dýchat a že jsem pochopila, co je to vědomě řízený pohyb. Děkuji za důvěru, kterou mi dal...!”

Děkuji všem, kteří se na vzpomínce na Antonína Klímu se mnou podíleli.

Jiří (Mitra) Hájek



Dobry a pomáhající učitel

Úkol zavzpomínat na Antonína Klímu, který byl mým dlouholetým učitelem a spřízněnou bytostí, je těžký. Toník pro mě totiž není žádná minulost, je se mnou a ve mně dál, v každé mojí vyučované lekci, v každé minutě osobní praxe.

O Toníkově náročnosti na své žáky kolují legendy. S velkou Láskou (a Toník se určitě teď tam nahoře náramně baví) potvrzuji, že většina z nich je pravdivá. K tomu je ale třeba dodat, že zdaleka největší nároky měl sám na sebe. Jeho sebedisciplína, opravdovost a osobní kázeň byly obdivuhodné a společně s hlubokým respektem k daru života se stal těžko dosažitelným příkladem pro mnohé z nás. Pokud chtěl být někdo jeho žákem a myslel to s jógou vážně, musel počítat s tím, že součástí jeho cesty bude řád, odříkání, soustavnost, pravdivost a pobyt - jak je dnes moderní říkat - mimo svojí komfortní zónu. Ne každý adept toho byl schopen, ale spíše ne každý byl ochoten na sobě tolik pracovat. Proto to tolik žáků vzdalo. Také jsem si v začátcích prošla obdobím přibližně 3-4 roky dlouhým, kdy jsem to chtěla vzdát. Nezvládala jsem náročnost a těžce nesla neustálé Toníkovy výtky k tomu, co dělám špatně. Můj postoj se změnil až v okamžiku, kdy jsem viděla „ovoce“, tedy, že tělesná pevnost, emoční stabilita, vyváženost, naslouchání svěmu srdci a vědomé bytí je cestou k mému uzdravení, že se v tomto ladění vracím tam, kde mám být. Konečně mi začalo být v životě dobře. Vlastně až později jsem pochopila, že Toník tímto způsobem u svých žáků (a nejen u nich) pracoval s jejich egem, které bylo třeba zkrotit a dostat pod kontrolu, aby začalo správně sloužit. Ač na první pohled by si mnozí z těch, kteří se s ním nepotkali, mohli myslet něco nepěkného, při hlubším poznání v tom byla jeho obrovská pomoc. Nekončící láska. Obětavost. Živý příklad sebekázně, která umožňuje dělat za všech okolností maximum toho, čeho jsme v daném okamžiku a na daném místě schopni. Jeho vlastní život s omezující nemocí je toho příkladem.

Byl to právě Toník, který mi jednoho dne řekl, ať jdu a začnu jógu vyučovat. Odjela jsem tedy za ním do Harrachova, kde mě začal připravovat na zkoušky učitele jógy III. třídy. Náš vztah se tak posunul z roviny učitel – žák do roviny učitel – kolega. Měla jsem vedle sebe Toníka, podporující bytost, která radí, vysvětluje, vede, naslouchá i opravuje. Vzor manifestující všeobjímající Lásku. A protože tyto řádky bude číst mnoho lektorů jógy, ráda bych připomněla některé Toníkovy odpovědi na moji otázku, jak být dobrým a pomáhajícím učitelem jógy:

- **Učitelem jógy se člověk nestává, tím se rodí. A poznáš to tak, že má schopnost předat lidem „něco“, co je naučí, aby jim bylo lépe, když s ním nejsou.**
- **Pamatuj, že od vyladění učitele se odvíjí celá skupina.**
- **Uč jen to, co máš zažité, ne více, a to mi slib.**



- **Nauč lidi technikám a přístupům, ne proto, aby to pouze uměli, ale aby jim to pomohlo lépe snášet život a lépe jej přijímat.**
- **Měj na paměti, že nejsi apoštolem ani léčitelem.**
- **Ať chceš nebo nechceš, budeš pro lidi vzorem. To začíná u chození včas a končí u žité jamy a nijamy.**
- **Stále se uč. Hlavně studuj život a to, co se děje v tobě.**
- **Neporušuj své zásady.**
- **Bud' rádce, ne autoritou.**
- **Podstatou jógy je poznání, ne cvičení.**
- **Chod' na lekce připravená a stále si zvědomuj odpovědnost, kterou máš.**

Vůči Toníkovi cítím nesmírnou vděčnost. Za to, že mě přijal jako svou žákyni, za vše, čím mě obohatil, co mi předal, i za to, že jsem s ním jen tak mohla být a sdílet. Myslím, že jen velmi málo lidí ho opravdu poznalo. Naše duše spolu navzájem mimovolně komunikovaly a bylo to tak intenzivní, že jediné, co jsme v ten okamžik dělali, bylo, že jsme spolu seděli, mlčeli a nechávali konat nejvyšší Moudrost. Toník, jeho pejska a já.

Hrdě se hlásím k odkazu Klímovy školy, ač někteří při tom krčí čelo. Ani u mě totiž v uzavřených kurzech jógy nenajdete červené karimatky (fakt na nich nejde relaxovat), adepty jógy v tričkách s nápisy a ženy v pestrobarevných křiklavých legínách, kterým Toník zásadně říkal elastáky-izolanty, ani u mě nikdo nechodí na lekce pozdě, protože ví, že je bezohledné rušit začátek ostatním. Naopak, tak, jak Toník vyžadoval 5 minut před začátkem lekce být na podložce a mentálně se vyladovat na nadcházející lekci, máme to zavedené i u nás v Pelhřimově. Proč? Protože je to dobré, potvrzené praxí. Mohla bych jmenovat řadu dalších příkladů od jeho precizního provádění vědomě řízeného pohybu po praktikování jógy v průběhu celého dne. Kdo jste prošel Toníkovými kurzy, víte, o čem mluvím.

Toník mi pomohl ujít velký kus duchovní cesty. Byl přísným, ale milujícím průvodcem, soucitným a zároveň srdnatým andělem, ve kterém nebyla stopa strachu, a to ani tehdy, kdy byl kritizován, nepřijímán, odsuzován. Byl to on, kdo mě naučil věřit si a naučil mě sebelásce. Šel svou vlastní cestou, přesně tak, jak bychom měli jít my všichni, protože žádná z našich cest není stejná.

Z čistě praktického důvodu jsem si ponechala na Toníka telefonní číslo ve svém mobilu. To proto, aby mi mohl ze svého současného nebeského domova zavolat a napomenout mě, kdybych dělala něco zásadně špatně. Věř Toníku, že ti ráda zvednu telefon. A pak se tomu oba zasmějeme....

Hanka Zíková, Jóga Pelhřimov



CENTRÁLNÍ AKCE V ROCE 2021

| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|----------------------|--|---|---|----|
| 12. - 14.2. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 1. konzultace | Plzeň realizace online až do odvolání | Marie Hošková hosmarka@post.cz | |
| 12. - 13.3. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 2. konzultace | Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | |
| 26. - 28.3. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 3. konzultace | Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | |
| 16. - 18.4. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 4. konzultace – Závěrečná zkouška | Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | |
| 9.- 10.4. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 2. konzultace | Brno/Solniční 12 | Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129 | |
| 23. -24. 4. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 3. konzultace | Brno/Solniční 12 | Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129 | |
| 30.4. – 2.5. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 4. konzultace | Brno/Solniční 12 nebo výjezdní komplex na Vysočině | Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129 | |
| 14. – 16.5. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída 5. konzultace | Brno/Solniční 12 | Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129 | |
| 28. – 29.5. 2021 | Základní školení učitelů jógy III. třída Závěrečná zkouška | Brno /Solniční 12 | Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129 | |
| 16. - 18.4. 2021 | Valná hromada UJ | Střelské Hoštice | Vilma Tritová Vilma.Tritova@seznam.cz tel.: 608 282 781 | 2 |
| 17.-19.9. 2021 | Seminář lektorů a KV | Poděbrady | Vilma Tritová Vilma.Tritova@seznam.cz tel.: 608 282 781 | 6 |



KRAJSKÉ SEMINÁŘE 2021 - JEDNOTLIVÉ KRAJE

| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|-------------------------------|--|--|---|----|
| 1 Jihočeský kraj | | | | |
| 27. 3. 2021 odloženo | Lenka Oravcová | SOŠ a SOU Písek | Vilma Tritová tel.: 608 282 781 uniejojyjc@seznam.cz | 2 |
| 6. 11. 2021 | Míla Sávitří Mrnušítková | SOŠ a SOU Písek | Vilma Tritová tel.: 608 282 781 uniejojyjc@seznam.cz | 2 |
| 2 Jihomoravský kraj | | | | |
| 22. 5. 2021 | Míla Sávitří Mrnušítková | Brno | Libuše Koukalová tel.: 733 598 559 koukalova777@seznam.cz | 2 |
| 27.11.2021 | Lukáš Mitacz | Brno | Libuše Koukalová tel.: 733 598 559 koukalova777@seznam.cz | 2 |
| 6 Moravskoslezský kraj | | | | |
| 5. 6. 2021 | Jóga ve fyzioterapii, fyzioterapie v józe, Mgr. Helena Brandová | Opava | Helena Valečková valeckovahelena@seznam.cz | 2 |
| 7 Olomoucký kraj | | | | |
| 9. 10. 2021 | Jarmila Mendlíková | Olomouc | Dana Poláková Tel.: 725 769 458 danik_2005@volny.cz | 2 |
| 8 Pardubický kraj | | | | |
| 23. 4. 2021 | Dětská jóga RNDr. Karolina Marešová | Ústí nad Orlicí Studio Bart, Smetanova 470 | Ing. Jiří Broulík tel.: 725 766 509 broulik@razdva.cz | 2 |
| 24. 4. 2021 | SPIRÁLNÍ JÓGA a JÓGOVÁ TERAPIE Mgr. Kamila Neumannová | Ústí nad Orlicí Studio Bart, Smetanova 470 | Ing. Jiří Broulík tel.: 725 766 509 broulik@razdva.cz | 2 |
| 12 Ústecký kraj | | | | |
| 4. 9. 2021 | Ivana Fraňková | Ústí nad Labem | Jiří Hájek tel.: 606 690 903 jiha.ul@seznam.cz | 2 |



ADRESÁŘ KRAJSKÝCH VEDOUČÍCH A JEJICH ZÁSTUPCŮ

1 Jihočeský kraj

Vilma Tritová

Radomyšlská 500, 386 01 Strakonice
tel.: 608 282 781
Vilma.Tritova@seznam.cz

Zuzana Klenková

Vítkov 10, 386 01 Strakonice
tel.: 602 483 937
klenkovi@seznam.cz

2 Jihomoravský kraj

Libuše Koukalová

Kroměřížská 3, 627 00 Brno
tel.: 733 598 559
koukalova777@seznam.cz

Blažena Vlkojanová

Švehlova 1481, 664 51 Šlapanice
tel.: 776 656 403
blaza.vlk@seznam.cz

Emilie Krejčí

Tuřanka 42, 627 00 Brno – Tuřany
tel.: 776 183 776
krejcie214@gmail.com

3 Karlovarský kraj

Petra Geňo

Majakovského 33, 360 05 Karlovy Vary
tel.: 777 235 553
petra.horcikakova@seznam.cz

Kamil Lukeš

Hálkova 5, 350 02 Cheb
tel.: 605 485 308
kamileklukes@seznam.cz

4 Královéhradecký kraj

Ivana Fraňková

K. Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové n. L.
tel.: 733 763 315
ivana.fra@seznam.cz



5 Liberecký kraj

Jaroslava Tichá

Liberecká 32
466 01 Jablonec nad Nisou
tel.: 723 543 426
jaroslava.tich@volny.cz

Květa Klápšťová

Stará Osada 6
466 05 Jablonec nad Nisou
tel.: 602747382
kklapstova@seznam.cz

6 Moravskoslezský kraj

Helena Valečková

Partyzánská 8, 747 05 Opava 5
tel.: 777 756 202
valeckovahelena@seznam.cz

7 Olomoucký kraj

Dana Poláková

Tyršova 519, 798 52 Konice
tel.: 725 769 458
danik_2005@volny.cz

Hana Metelková

Polívkova 53, 779 00 Olomouc
tel.: 739 225 962
h.metelkova@seznam.cz

8 Pardubický kraj

Jiří Broulík

17. listopadu 1071, 564 01 Žamberk
tel.: 725 766 509
broulik@razdva.cz

Eva Chalupová

Vítězná 58, 568 02 Svitavy
tel.: 721 697 917
chalupovae@centrum.cz

Dagmar Lněničková

Maďarská 3, 568 02 Svitavy
tel.: 604 913 275
lnenickova10@seznam.cz

9 Plzeňský kraj

František Kauer

Průkopníků 224 / 11, 322 00 Plzeň
tel.: 608 630 812
Kauer.F@seznam.cz

Dagmar Kauerová

Průkopníků 224 / 11, 322 00 Plzeň
tel.: 608 463 420
dasakauerova@seznam.cz



10 Praha hlavní město

Jitka Hilgert

Makovského 1332/30
163 00 Praha 6 – Řepy
tel.: 775 243 332
jitkahilgert@gmail.com

Iva Daňková

Severozápadní v.477/20
141 00 Praha
tel.: 728 883 937
ivadankova@centrum.cz

Jana Zachová

Bojanovická 2712/5, 141 00 Praha 4
tel.: 728 029 241
janazachova@seznam.cz

11 Středočeský kraj

Jitka Veselá

17. listopadu 1162
293 01 Mladá Boleslav
tel.: 732 120 650
jita.vesela@seznam.cz

Emil Štěpánek

Erbenova 709
293 01 Mladá Boleslav
tel.: 604 216 860
emil.stepanek@skoda-auto.cz

12 Ústecký kraj

Jiří Hájek

Za Hůrou 116, 512 64 Vyskeř
tel.: 606 690 903
jiha.ul@seznam.cz

13 Vysočina

Eva Formánková

Nad Iesem 2, 674 01 Třebíč
tel.: 724 282 743
formankovaeva@email.cz

Milan Procházka

Březinova 38, 586 01 Jihlava
tel.: 604 141 402
mprochazka9@gmail.com

14 Zlínský kraj

Dana Křenová

Březolupy 382, 687 13
tel.: 723 734 090
dana.krenova@centrum.cz



ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ

Hana Picková, předsedkyně

Jírovcova 4, 623 00 Brno

tel.: 777 342 084

pickovahana@volny.cz

Jitka Hilgert, místopředsedkyně

Makovského 1332/30, 163 00 Praha 6 – Řepy

tel.: 775 243 332

jitkahilgert@gmail.com

Ivana Hellerová, hospodářka

Pod Ořechovkou 17, 162 00 Praha 6

tel.: 777 700 487

hellerova@caspv.cz

Zdenka Gelnarová, vedoucí komise školení a lektorského sboru

Mařádkova 8, 746 01 Opava

tel.: 722 920 260

z.gelnarova@gmail.com

Dagmar Rubášová, vedoucí komise dětské jógy

Lužní 192, 301 00 Plzeň

tel.: 737 468 573

darub@seznam.cz

Iva Honsová, ediční činnost

Lidická Kolonie 23, Jihlava

tel.: 775 292 023

ivaryba@centrum.cz



REVIZNÍ KOMISE UJ

Ivana Pešková, vedoucí RK

Milíkov 11, 549 42 Černá

tel.: 723 560 241

ivstastna@seznam.cz

Libuše Koukalová

Kroměřížská 3, 627 00 Brno

tel.: 733 598 559

koukalova777@seznam.cz

Petra Geňo

Majakovského 33, 360 05 Karlovy Vary

tel.: 777 235 553

petra.horcickova@seznam.cz

TABULKA KREDITNÍCH BODŮ PRO UČITELE JÓGY

| Úroveň | 1/2 dne | 1 den | 2 až 3 dny | 4 až 6 dnů | Více než 6 dnů |
|--------------------------------------|---------|-------|------------|------------|----------------|
| Mezinárodní kongres | x | x | 8 | 10 | 12 |
| Mezinárodní seminář | x | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Seminář lektorů | x | 3 | 6 | 8 | 10 |
| Republikový nebo doškolovací seminář | 2 | 3 | 6 | 8 | 10 |
| Valná hromada | x | 1 | 2 | x | x |
| Týdenní pobyt s jógou | x | x | x | 6 | x |
| Krajský seminář | 1 | 2 | 4 | x | x |
| Pobytové soustředění-seminář | x | 2 | 4 | x | x |
| Pohybové studio | 1 | 2 | x | x | x |



ÚČET U FIO BANKY, PLATBY ČLENSKÝCH PŘÍSPĚVKŮ ČÍSLOVÁNÍ NOVÝCH PRŮKAZŮ

ÚČET U FIO BANKY

na který můžete posílat členské příspěvky, dary a podobně: **2300369183/2010**

PLATBY ČLENSKÝCH PŘÍSPĚVKŮ - **Pozor změna výše členského příspěvku!!!**

Výše členského příspěvku: 300 Kč

Členský příspěvek za rok 2021 je třeba uhradit do 31.12. 2021.

Každý člen má svůj variabilní symbol, který vytvoří tak že se uvede číslo kraje (viz níže), **vymezovací 000** a číslo průkazky člena Unie jógy:

| | | | |
|---|-----------------|----|-------------|
| 1 | Jihočeský | 8 | Pardubický |
| 2 | Jihomoravský | 9 | Plzeňský |
| 3 | Karlovarský | 10 | Praha |
| 4 | Královéhradecký | 11 | Středočeský |
| 5 | Liberecký | 12 | Ústecký |
| 6 | Moravskoslezský | 13 | Vysočina |
| 7 | Olomoucký | 14 | Zlínský |

Příklad : 4- číslo kraje, 000-vložené vymezení a pro průkaz č. 1 = 40001

Do zprávy pro příjemce je nezbytné uvést jméno a příjmení plátce a rok, za který se platí.

Platba za skupinu: pokud bude někdo platit za skupinu, převede celou sumu a vloží **VS všech platících!! Do poznámky napíše Kraj a své jméno.**

ČÍSLOVÁNÍ NOVÝCH PRŮKAZŮ

Protože dle nových pravidel přidělují čísla členských průkazů jednotliví KV a ti je generují dle stejného principu jako variabilní symbol, mohlo dojít k duplicitě shodných čísel, např.: číslo kraje, tři nuly a pořadové číslo vydání od jedničky. Takže opět 40001, jen tentokrát jako celé číslo průkazu.

Z tohoto důvodu KKV navrhla úpravu číslování nových průkazů takto:

Příklad: 4 - číslo kraje, 900 - vložené vymezení a pro průkaz č. 1 = 49001

Připomínka: Nově vydané průkazky je nezbytné opravit a nulu nahradit devítkou.



Etický kodex učitele Unie jógy, z.s.

Unie jógy, z.s., jako nositelka československé tradice jógy, se hlásí k filozofickým a etickým kořenům jógy podle historických textů starých Mistrů. Za jádro jógy považuje celou Pataňdžaliho osmidílnou cestu, bez upřednostňování, ale ani opomíjení jejích jednotlivých částí. Ve snaze zachovat a nabídnout veřejnosti tradiční hodnoty jógy, založené na etických principech, zavazuje své učitele k dodržování následujícího etického kodexu:

1. Učitel jógy sám praktikuje jógu na denní bázi jako vyjádření své přirozené, nepřerušované a opakované snahy přiblížit se cíli jógy, avšak s vyloučením nadměrného nezdravého úsilí. Je sám veden kompetentním učitelem, k němuž má důvěru a s nímž, případně s jehož odkazem, je pravidelně v kontaktu.
2. Na své cestě jógy i při výuce jógy se spoléhá na historické zdroje jógy, na znalosti a zkušenosti předané mu jeho učiteli, a na své poznání se zohledněním vlastního kritického myšlení i vyšší intuice.
3. Učitel jógy trvale pracuje na rozvoji svého vědomí s cílem sebepoznání, v míru a čistotě svého srdce. Inspiruje se vždy etickými zásadami jógy a přijímá je jako základ svého jednání i vyučování.
4. Učitel předává jógu pouze na základě vlastní praxe a dovedností, bez předsudků ke znalostem a zkušenostem druhých i v jiných směrech jógy.
5. Při svém jednání a chování dbá učitel jógy na dobré jméno Unie jógy a na její prospěch, nikoli jen na svůj vlastní. Vyvaruje se střetu zájmů, a to i eticky pocitovaného, nejen legislativně podloženého. Při podezření na takovou situaci o ní Unii jógy informuje.
6. Učitel předává své vědomosti a zkušenosti pouze tomu, kdo o ně projeví zájem. Základem jeho přístupu je upřímná tolerance, trpělivost, zdvořilost a přátelský přístup za všech okolností. Je zaměřen na dobro studenta, nezneužívá jeho důvěry a uvědomuje si vliv, který na něj může mít. Chová se tak, aby nezpůsobil připoutanost studenta ke své osobě.
7. Učitel respektuje studenta. Uvědomuje si a zahrnuje do výuky zřetel k individuálním potřebám a možnostem studenta, zejména k jeho dispozicím fyzickým a mentálním, jeho věku a zdravotnímu stavu, a vždy přizpůsobuje výuku jógy potřebám studenta, nikoli naopak.
8. Při ásanové praxi pečlivě vede studenta s využitím podrobných slovních instrukcí a demonstrací pohybů a pozic. Není třeba, aby učitel studentovi asistoval fyzickým kontaktem, s výjimkou velmi jemných náznaků. Učitel nezasahuje do studentova fyzického a energetického rozpoložení, aby nenarušil jeho vlastní prožitek stability, vyváženosti, dechu, bandh a energie v ásaně.
9. Ukázky a demonstrace ásan a pránájámy, které učitel studentovi poskytuje, jsou vedeny snahou, aby nevznikla touha studenta o napodobování vnějšího ideálu, která by ho mohla odvádět od vědomí jeho vlastní dokonalosti a od jeho individuální jógové cesty.
10. Učitel si uvědomuje, že je kanálem, nikoliv zdrojem poznání. Nepřipustí, aby u studenta vznikl pocit zjevné či skryté hierarchie, podřízenosti nebo nedostatečnosti. Učitel za všech okolností respektuje, že vztah učitel – student je rovnocenný, vedený nejlepšími úmysly o porozumění a spolupráci mezi nimi.

