



ZPRAVODAJ

UNIE JÓGY

28

2022

OBSAH

Úvodní slovo předsedkyně Hanky Pickové	4
Slovo editora	6
<i>Amrtasiddhi</i> : převrat v poznání dějin jógy	7
Jarní očista II.: očista mysli	9
<i>Mozaika jógy</i> – rozhovor s Mílou Sávitří Mrnušítkovou	14
Jaký byl můj život – ukázka z knihy <i>Mozaika jógy</i>	18
Průpravná cvičení – závěrečná práce ze školení II. třídy	21
Ještě jedna vzpomínka na Helenku Pletichovou	27
Informace o Školení II. třídy pro učitele jógy	28
Přehled centrálních akcí pořádaných v roce 2022	29
Kalendář krajských seminářů v jednotlivých krajích 2022	30
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



Vážené jogínky, vážení jogíni, milí kolegové!

Otevřeli jste 28. číslo Zpravodaje, ročenku spolku Unie jógy, sdružující příznivce a učitele jógy, jehož stěžejním úkolem dle stanov spolku je zajišťovat vzdělání jak pro stávající učitele, tak pro nové zájemce.

Spolek má v současnosti 343 platících členů, vloni byl počet 462. Takže s politováním musíme vnímat, že stav má - především s ohledem na současnou omezující situaci nepříznivou sdružování a „odcházení“ starší generace - stále klesající tendenci. Přihlášených nových členů je za poslední období minimum.

Pro zajímavost uvedu i počet profesních účastníků spolku - **učitelů jógy**. Celkem eviduje DB UJ 236 praktikujících platících učitelů (ještě vloni to bylo 296) ve složení 9 učitelů I. třídy, 55 učitelů II. třídy, 7 učitelů UJSK, a 165 učitelů III. třídy (zde ale databáze ukazuje číslo vyšší o nevyřešené - oznámení změny je otázkou každého jednotlivě a Krajských vedoucích).

Rok 2021 byl ve znamení přesunů a rušení vzdělávacích akcí, pro širokou členskou základnu bylo možno uskutečnit jen několik seminářů a ty se bohužel konaly ještě s nezvykle malým počtem účastníků. Mnozí členové se proto zdráhají platit příspěvky za toto období, protože „nebylo naplněno“, ale organizace přece funguje i nadále, byť s omezeními, a pro svůj chod potřebuje nezbytné základní podmínky.

Uplynulý rok byl rokem volebním, VH na svém jednání v září volila představenstvo pro další tříleté období. A já bych ráda na tomto místě moc a moc poděkovala za práci všem členům předchozího výboru a ocenila ochotu většiny pokračovat přes nelehkou situaci i nadále a novému výboru jako celku bych ráda vyslovila přání úspěšného naplnění dalšího snažení.

Jak už jsem zmínila, hlavním úkolem UJ je garantovat odbornou úroveň učitelů, ve své práci UJ úzce spolupracuje s mnohými organizacemi a institucemi, mj. s Ministerstvem školství a školami jógy v Plzni a v Brně. Školení III. třídy bude, věřme, pokračovat jako v roce 2021, byť by musela být zvolena opět distanční výuka. Výbor UJ, spolupracující lektori a komise školení společně zajistili pro další tříleté období akreditaci pro školení učitelů II. třídy, takže pokud nám v tom nezabrání vládní opatření, bude možnost navázat vzdělávání i na této úrovni.

Žel zdravotní situace se ani nadále příliš nemění, proto prozatím doporučuji navštěvovat stránky UJ. Některé informace se snažíme předávat individuálně, ale



pokud můžete, v co největší míře se orientujte na FB a web UJ. Věřím, že presenční stránky UJ zrcadlí všechny současné činnosti našeho spolku, pokud budete mít jakoukoliv připomínku anebo dotaz, neváhejte a obraťte se na svého krajského vedoucího, na příslušného člena výboru, případně přímo na správce webu - místopředsedkyni UJ Jitku Hilgert.

Rok 2021 nám neukázal příliš příznivou tvář, jsme stále pod „rouškou covidu“, tento vir je tady stále s námi a my se s ním a s jeho paradoxy musíme naučit žít. Všichni si přejme, aby se světová i domácí situace co nejvíce uklidnila a v tomto kontextu si dovoluji vyjádřit svou naději na pokojné a fungující dění naší organizace i tak, aby opět mohly fungovat mechanismy pro naplnění naší vzdělávací a kulturně-sociální náplně.

A aby se neztratilo ze zřetele společné dobro, díky němuž bychom se mohli cítit a chovat, jako tomu bylo dříve.....

Hana Picková



Milí čtenáři,

možná se vám také zdá, že se v posledních dvou letech vše „postavilo na hlavu“... jak to krásně umí vyjádřit čeština...a že stále jako baletky na zavěšeném laně vyvažujeme chod svých dní v neustále se měnící pandemické situaci.

A snad o to víc se nám teď může dařit začleňovat učení jógy do každodenního života.

Vždyť si vzpomeňme, kolik máme v józe obrácených poloh, a jak jsou prospěšné pro tělo i mysl ☺

Přeji vám, abyste si v tom „převrácení vzhůru nohama“ pro sebe našli kus hravosti a možnost jiného pohledu na svět i na sebe sama.

Třeba pro vás v tomto směru bude inspirací i letošní Zpravodaj, který díky článku **Lubomíra Ondračky** upozorňuje na text **Amrtasiddhi**, jenž zásadně mění pohled na jógovou historii.

Očistou myslí z pera **Jiřího Hájka** navážeme na loňskou očistu těla.

V rozhovoru s **Mílou Sávitří Mrnušítkovou** se seznámíte s její novou knihou **Mozaika jógy**, z níž uveřejňujeme pro život velmi užitečnou kapitolu **Jaký byl můj život**.

Zdařilá závěrečná práce **Ilony Karolové** ze školení II. třídy připomeneme význam **průpravných cvičení v józe**.

A s **Jitkou Figalovou** ještě jednou vzpomeneme na **Helenku Pletichovou**.

Všichni doufáme, že se v letošním roce podaří realizovat **Školení III. a Školení II. třídy pro učitele jógy**, na které zájemce srdečně zveme.

Stejně jako v loňském roce je v souvislosti s nelehkou organizační situací i letošní **tabulka krajských seminářů** neúplná. Dojde-li k naplánování dalších KS v průběhu roku, budeme vás o termínu jejich konání informovat prostřednictvím webových stránek UJ.

Přeji vám příjemné začtení se.
Iva Honsová



***Amrtasiddhi*: převrat v poznání dějin jógy**

V lednu tohoto roku vyšla kniha, která by neměla uniknout pozornosti žádnému zájemci o historii jógy, zejména pak tělesně orientované hathajógy. Jde o první akademickou edici a překlad sanskrtského textu *Amrtasiddhi*. Ten sice zatím nefiguje v populárněji orientovaných přehledech důležitých jógových spisů, to se ale jistě brzy změní, protože zpřístupnění tohoto díla vrhá zcela nové světlo na formování a rané dějiny hathajógy.

Do širšího povědomí badatelů byla *Amrtasiddhi* uvedena již před dvaceti lety, když americký tibetanista Kurtis Schaeffer publikoval článek, v němž referoval o objevu unikátního rukopisu, který obsahoval sanskrtský text (v nevársském písmu), jeho fonetický přepis v tibetském písmu a překlad do tibetštiny. Už tato zcela neobvyklá kombinace tří textů v jednom rukopise naznačovala, že jde o mimořádný počín. Další bádání tuto skutečnost potvrdilo.

Textu se záhy začal věnovat historik rané hathajógy James Mallinson, jenž shromáždil několik dalších rukopisů (značně pozdních) rozesetých po celé Indii. Mallinson rozpoznal, o jak významný spis jde, a rozhodl se připravit jeho kritickou edici a překlad. Při této práci brzy pochopil, že Kurtis Schaeffer se při identifikaci textu zmýlil, když jej považoval za dílo šivaistické tradice náthů, které později bylo přeneseno do prostředí tantrického buddhismu, a tak se dostalo i do Tibetu. Podrobnější studium poukazovalo na opačný proces, tedy že jde o dílo původně buddhistické, byť výrazně ovlivněné šivaistickými představami, které se později rozšířilo v hinduistickém světě. Proto James Mallinson pozval ke spolupráci kolegu specializujícího se na tantrický buddhismus a znalého tibetštiny, jímž byl Péter-Dániel Szántó. Výsledkem jejich společné, více než pětileté práce (k níž přispěla i řada dalších badatelů) je právě tato kniha.

Ta obsahuje poměrně rozsáhlý úvod, který jednak podává souhrn učení *Amrtasiddhi*, jednak rozebírá rukopisnou tradici a snaží se vystopovat textové dějiny tohoto spisu. Následuje kritická edice sanskrtského textu (v písmu dévanágarí) a jeho překlad do angličtiny s řadou vysvětlujících poznámek. Jako bonus je pak zařazen tibetský text a bohatě komentovaný překlad krátkého díla *Amrtasiddhimúla*, jež je na *Amrtasiddhi* založeno. Knihu uzavírá obsáhlý seznam literatury a rejstřík.

V čem spočívá význam *Amrtasiddhi* pro dějiny jógy? Stručně řečeno, jde o první dochovaný text, který obsahuje řadu prvků, jež se záhy stanou součástí rodící se hathajógy. Mezi tyto prvky náleží jak některé naukové koncepty, tak několik tělesných úkonů. Jelikož *Amrtasiddhi* pochází nejpozději z jedenáctého století, předchází nejranějším hinduistickým hathajógovým textům, které se začínají objevovat od dvanáctého století. Z toho plyne, že klasická středověká hathajóga za mnohé vděčí prostředí tantrického buddhismu, v němž se formovaly některé její základy.



Z naukových prvků, které v *Amrtasiddhi* najdeme, uveďme alespoň koncept tělesného měsíce, slunce a ohně, význam nektaru nesmrtelnosti, propojení mysli, dechu a spermatu (tuto přirozeně neklidnou trojici je třeba ustálit), klíčovou úlohu centrálního kanálu (v pozdější józe zvaného *sušumná*), který je zde zbožštěn a uctíván jako bohyně zvaná Střední (Madhjamá), či představu tří uzlů (*granthi*), které se nacházejí na středním kanálu a jež je třeba prorazit. Z tělesných úkonů *Amrtasiddhi* učí tři mudry, zde zvané *mahámudrá*, *mahábandha* a *mahávédha*.

I z tohoto kratičkého výčtu témat je zřejmé, jak zajímavým textem pro zájemce o dějiny jógy *Amrtasiddhi* je. Knihu vydaly společně Institut Français de Pondichéry a École française d'Extrême-Orient, na jejímž webu ji lze za pouhých 19 EUR zakoupit. Další dobrou zprávou je, že jelikož bylo studium tohoto textu podpořeno z výzkumného projektu EU (Hatha Yoga Project, řešený v letech 2015–2020 na londýnské School of Oriental and African Studies), bude elektronická forma knihy zhruba za rok volně zpřístupněna v režimu Open Access. Vzhledem k ohromnému významu *Amrtasiddhi* pro zkoumání historie jógy můžeme předpokládat, že se brzy dočkáme i jejího českého překladu.

Lubomír Ondračka



Očista mysli

*“Je-li činnost mysli podřízena kontrole, pročistí se jako křišťál a bez zkreslení odráží toho,
kdo vnímá, co je vnímáno, a zároveň i bytí, které vnímá.”
Patañdžali: Jógasútra*

V návaznosti na článek uveřejněný v loňském Zpravodaji UJ o „očistě těla - detoxikaci“, budeme tentokrát pozornost věnovat metodám a technikám vedoucím k očistě mysli.

Tak hluboce propracovaný a komplexně utřídný systém jakým jóga je, vyjadřuje ve své podstatě očistu v nejširším smyslu slova a to jak na úrovni hrubohmotné - *sthúla šaríra*, tak na úrovni jemnohmotné - *súkšma šaríra*. Postupným odstraňováním překážek – *antarája a kléša* na jednotlivých úrovních, dosahuje adept sebe poznání a sjednocení se se svojí božskou podstatou - *brahma*.

Současná doba nabízí naší mysli nepřeborné množství vzruchů, ze kterých mysl spřádá myšlenkové řetězce a asociace, jimiž se zahlcuje a znečišťuje. Emocemi podporovaný strach z neznámého to jen umocňuje a vše se tak promítá do fyzického těla trvale zvýšeným svalovým i emočním napětím, vyústujícím v mentální napětí, jako výsledek extrémní aktivity mysli.

Lidské tělo a mysl jsou, jak víme, spojenými nádobami, které se vzájemně ovlivňují, a tak lze uvést, že poruchy duševní rovnováhy primárně vyvolávají onemocnění tělesná. Jedním z příkladů mohou být žaludeční vředy nebo srdeční infarkty a další. Očišťovat mysl je možné různými způsoby, např. pobytem v přírodě, zejména v lese nebo duchovním usebráním se, příp. křesťanskou modlitbou a podobně.

Z pohledu jógy je, pro úspěšnost očisty mysli, nezbytným předpokladem práce s myslí na všech úrovních. Již od průpravných technik a *ásan* je zdůrazňováno zostřené vnímání svalového čítí a dále pak rozvíjení vědomí dechu. Každá taková bdělá pozornost je ve skutečnosti koncentrací.

V jednom z aforismů Jógasútry k tomu Patañdžali uvádí:

„Jestliže žák již zvládl zdrženlivost a pravidla, tedy snížil nebo odstranil chyby svého ega a uvědomil si příčiny strastí, dokáže ovládat city a správněji hodnotit životní zkušenosti a nelpí na vnějších věcech, prokázal čistotu a spokojenost, ponořil se do sebez-koumání a odevzdání se Nejvyšší síle, významně postoupil na své cestě. Posílil-li své tělo pozicemi, pak správně prováděná dechová cvičení přispějí k odtažení pozornosti, je žák připraven k dalšímu kroku, při kterém má dosáhnout hlubší koncentrace.“



Těchto pět článků jógy Pataňdžalioho řazení bývá nazýváno *krijajógou* a jsou přípravou na očistu mysli v dalších třech člancích, *dháraná* - koncentrace, *dhjána* - meditace a *samádhi* - sjednocení, které jsou vyvrcholením jogínovy snahy o dosažení splynutí s Univerzem. Bývají označovány jako vyšší nebo vnitřní jóga - *antaranga* a jsou známé též pod souhrnným názvem *samjama*.

Ta je v Pataňdžalioho Jógasútře uvedena *pratjáhárou*, charakterizovanou, jako odtažení pozornosti smyslů od vnějšího podnětu a její obrácení dovnitř. *Pratjáhára* navozuje stav, kdy je osobní kontakt s podnětem/předmětem zcela utlumen.

Epos *Mahábhárata* (původní staroindický text) *pratjáhárou* charakterizuje výstižně, když uvádí:

„Jogín, ulpívá na nejvyšší skutečnosti a nehybný jako kmen stromu, by měl omezením vjemů svých smyslů, plným pohroužením soustředit svoji mysl na jediný bod. Neměl by vnímat svým sluchem zvuk, neměl by cítit dotek na kůži. Neměl by vnímat tvary svými očima ani jazykem prociťovat chuť. Díky pohroužení by jogín neměl vnímat ani vůně. Měl by pevně odmítat jakékoliv vzruchy pocházející z pěti smyslů.“

Pratjáhára tedy vytváří podmínky pro *dháranu* - koncentraci a *dhjánu* - meditaci. Pomocí těchto praktik se člověk stává víc dechem, než tím, kdo dýchá, víc myšlenkou než tím, kdo myslí.

Koncentrace, jako šestý článek Pataňdžalioho osmidílné stezky, která přímo navazuje na *pratjáhárou*, je popisována jako *„upevnění mysli na nějaký předmět, bod, či symbol a tím udržení mysli v tomto bodě.“*

Pomocí takového soustředění na jeden bod, je odstraňována přirozenost lidské mysli, kterou je neklid, neustálé tékání, vytváření množství myšlenkových asociací, které vycházejí z paměti nebo z činnosti našich smyslů.

Výraz *dháraná* vychází ze základu *drh* s významem pevně držet, tedy udržet mysl nehybnou. Pozornost je tedy udržována u daného objektu. Když jsme zcela zaujati nějakou činností nebo pozorujeme nějaký předmět, či na něco intenzivně myslíme, také vlastně provádíme koncentraci. Tehdy ale probíhá spontánně - nevědomě, při jógové koncentraci tento proces probíhá zcela vědomě.

Koncentrace je tedy zvláštním typem zklidněné a nepřerušované pozornosti, která je zaostřena do jednoho bodu - *déša* s cílem zastavit tok myšlenek. To znamená, že vědomou činností je dosaženo stavu „jednobodovosti mysli“ - *ékágrata*.

Techniky zaostření mysli bývají zaměřeny na nejrůznější fyzické a mentální objekty - *artha*, tj. na *mantry*, *jantry* a *mandaly*, nebo také zvuky - *náda*. Přitom je důležité si uvědomit, kdy se nám myšlenky začínají rozebíhat, a laskavě, ale rozhodně vrátit mysl k objektu soustředování. Při koncentraci si máme být vědomi toho, že pokud se soustředíme na něco, například na *mantru*, tak se vědomě snažíme splynout s předmětem koncentrace. Měli bychom zapomenout na svoji osobnost a být, stát se *mantrou*.



Koncentračních metod je celá dlouhá řada a my bychom je měli vyzkoušet a zaměřit se na ty, které nás oslovily nejvíce. Jejich výčet přesahuje prostor vymezený tomuto tématu, a tak laskavého čtenáře odkazují na příslušnou odbornou literaturu, která je v nabídce UJ.

Pro ilustraci nabízím alespoň schéma z dvou možných.

První je vám jistě dobře známá technika, kdy je pozornost zaměřena na plamen svíčky - *bahir trátaka* - vnější objekt a následně na obraz plamene, který je vnímán za zavřenými víčky očí, vytvořený činností našeho mozku *antar trátaka* - vnitřní objekt. Přestože je *trátaka* součástí očistných technik - *šatkarma*, je v podstatě technikou koncentrační.

Druhá je náročnější, při ní je v úvodu koncentrace vhodné zaměřit pozornost na proces spočívající v plynulém sledování dechu v prostoru těla, kterou snáze udržíme praktikováním *udždžaji*. Velmi účinné je spojení koncentrace na dech a na zvuk, který dech vydává přidáním *mantry SÓ-HAM*, (doslova JÁ jsem To - *brahma*).

Opakovaná *mantra* nedovolí vznik rušivých myšlenek, mysl se čistí a vstřebává do svého zdroje. Zvýšení zvukové izolace od okolního prostředí, je možno dosáhnout i praktikováním *jóni mudry*, při níž je uzavřeno sedm tělních otvorů spojených se smyslovými vjemy. Jsou to oči, uši, nos a ústa. V *jóni mudře* jsou tyto brány uzavřeny a nepouštějí do těla a myslí žádné vjemy zvenci. Palce uzavírají zvukovody uší, ukazovky jsou položeny na zavřených očích, prostředníky na nosních křídlech, prsteníčky nad horním a malíčky pod dolním rtem. Tím jsou tyto brány uzavřeny a nepouštějí ke smyslům a myslí žádné vjemy zvenci.

Koncentraci bychom měli provádět beze spěchu, ne po jídle, pokud možno vždy na stejném místě, ve stejnou dobu a v prostředí, kde nejsme rušeni. Důležitá je vzpřímená a uvolněná poloha, která umožňuje, aby pozornost na tělo mohla být zcela utlumena.

Tím, že z počátku vkládáme do koncentrace svoji vůli, dochází k vnitřnímu napětí. Jógová koncentrace je naopak prožitek spojený s uvolněním. Je tedy rozdíl mezi vědomým zaostřením a mezi mimovolným dosažením tohoto stavu. Mezi těmito stavy leží obvykle dlouhá cesta upevňování mysli.

Praxe koncentrace je svým způsobem náročná. Je potřeba abychom byli trpěliví a nenechali se odradit počátečním neúspěchem. Každodenním, byť kratším praktikováním koncentrace dosáhneme mnohem lepších výsledků, než delším cvičením, prováděným ob den.

Pokud přestanou vířit nežádoucí myšlenky a bylo dosaženo schopnosti koncentrace, je nutné si uvědomit, že to není cíl, ale jen prostředek k jeho dosažení.



Připomíná to jedna ze zásad *jamy - aparigraha*. Nedržme, nezmocňujme se již dosaženého, neulpívejme na výsledcích a bez ohlednutí jděme dál.

Naučí-li se mysl upínat ke zvolenému předmětu a dokáže u něho delší dobu setrvat, vzniká nový stav nekonečného plynutí, který je již samovolný a bez úsilí. Tím stavem je *dhjána*.

Meditace - *dhjána* je sedmým článkem Pataňdžalioho jógy, který o meditaci ve svých aforismech o józe uvádí: „*Vazba myslí na jedno místo, je nazývána koncentrací, pokračování myšlení v onom bodě, je pak meditací*“. Účelem jogínské meditace je tedy přerušit tok myšlenek - *vrtti*, vyprázdnit mysl a přitom zůstat bdělý.

Meditace bývá dělena na tzv. *sagunadhjána*, tj. s oporou myslí, kdy je zvolen předmět meditace, jímž může být nějaké božstvo nebo také *jantra*, *mandala* a podobně. Ta je snazší. *Nirgunadhjána* je meditace bez opory, tedy bez objektu, pro jejíž dosažení se již vyžaduje delší praxe.

Z hlediska přístupu se setkáváme s meditací tzv. řízenou, to znamená, že jsme někým vedeni a meditace má určitý obsah. To je spíše úvod do meditace, jakési rozjímání - *manana*, které postupně, pokud je dobře vedeno, přechází v meditaci spontánní, s vyprázdněnou myslí.

Vše to, co dokáže mysl, není meditací, protože meditace je mimo mysl. Teprve tam, kde končí mysl, meditace začíná. Meditace nedosáhneme vynuceným úsilím, nelze říkat „budu medítovat“. Čím více úsilí na dosažení meditačního stavu vnášíme, tím více se mu vzdalujeme. Meditační stav nastane, děje se, když zapomeneme sami na sebe a jsme plně v přítomném okamžiku, jsme jedno s tím, co děláme. Meditace je tedy stav bez myšlení, je to stav čistého vědomí, bez obsahu. Některé typy meditací jsou orientovány převážně na tělo, jiné na srdce a další jsou zaměřeny intelektuálně. Od dynamických meditací, jejichž typickým představitelem je Osho, přes transcendentální meditace, až po klasické, buddhistické meditace.

Tak, jak jsme ve svých charakterech různí, tak nás přirozeně některé typy meditací osloví více a jiné méně. V meditaci hledejte vnitřní uspokojení, a ve které z nich ho objevíte, ve které se najdete, tu zvolte a nadále ji denně, tj. pravidelně praktikujte. Po čase si uvědomíte, že její rytmus ladí s vaším a že mezi vámi tak vzniká jemná harmonie.

U takové techniky však zůstávejte jen tak dlouho, dokud ve vás vyvolává radost, dokud vás někam posouvá. V okamžiku, kdy ta vnitřní radost vyprchá, je čas poděkovat a tuto techniku opustit a hledat jinou, vhodnější. Tak bychom se ostatně měli chovat i v životě. Chodíme-li v kruhu, neposouváme se, stagnujeme. Kruh není spirála, a tak je nutno kruh přetnout a stoupat po spirále.

Stejně jako u koncentrace bychom měli přistupovat k meditaci pokud možno každý den, na stejném, tichém místě a ve stejný čas. Je vhodné si předem určit, jak dlouho se budeme meditaci věnovat. Z počátku stačí 15-20 minut. Tím se prostor,



využívaný výhradně k tomuto účelu nabije zvláštní vibrací, v níž budete moci jít v přechodu z koncentrace k meditaci snáz a hlouběji.

Při nácviu meditace se často objevuje mnoho různých myšlenek, to je běžná potř. Vivékánanda v této souvislosti radí, jak se této obtíže zbavit: *“Odtáhněte se od myšlenek, jako by nebyly vaše a přicházely zvenčí, nechte je procházet myslí a pouze je netečně sledujte z postoje tichého svědka.”*

Půjдете-li hlouběji do meditace, mysl se zastaví a s ní i vjem času. Již staří mystikové říkali, že čas a mysl, jsou dvě strany jedné mince. Mysl nemůže být bez času a čas bez mysli. Čas je způsob existence mysli a proto moudří říkají: *“Žij v přítomnosti, to je pravá meditace; být tady a teď, v přítomném okamžiku – to je meditace.”* Minulost je již jen jako vzpomínka uložena v naší mysli a budoucnost je opět jen jejím výtvorem. Skutečná je jen přítomnost a žít v přítomnosti, tj. mimo čas, znamená žít ve věčnosti.

Při meditaci nastává odpoutání se od *manómajakóši* - obalu mysli, čímž dochází k přerušení materiálních vazeb, a tím k výstupu do *vidžňánamajakóši* - obalu intelektu. Vlivem působení této, vyšší mysli - *buddhi*, vede meditace postupně k takovým mentálním procesům, které se projevují přibližováním se k vrcholnému, osmému článku Pataňdžalího *aštangajógy*, k *samádhi*.

Samádhi v překladu znamená ztotožnění se, splynutí s univerzálním božstvím a je nejvyšším stavem vědomí. *Dhjánu* přesahuje v okamžiku, kdy objekt pozorování, proces pozorování i pozorovatel splývají v jedinou entitu. V průběhu tohoto procesu dochází k rozpouštění individuálního vědomí - *samápatti* a mysl se stává krystalicky čistá.

Možná se vám již v průběhu četby začala vtírat otázka, zda jste již připraveni nastoupit na cestu vyšší jógy - *samjamy*. Základním předpokladem k tomu je upřímná touha po poznání podstaty sebe sama, absolutního božství.

Budeme-li praktikovat jógu přijetím zásad, které nám nabízí *jama* a *nijama*, zaujmeme-li pevnou *ásanu*, budeme-li důslední v *pránájámě* a v *pratjáhře* se odkloníme od vnějšího světa, tak se ponoříme do *dhárany* - koncentrace a *dhjány* – meditace. Zbývá již jen milost a cíl jógy - *čitta vrtti niródha* - je na dosah.

Pokud jste dočetli až sem, jste na cestě.

Jiří (Mitra) Hájek

„Nejdelší cesta vede k tomu, co je nejbliže, a tak poutník chodí od cizích dveří ke dveřím, aby nakonec došel k vlastnímu prahu. Člověk bloudí v širém světě, aby nakonec nalezl pána - tj. Absolutno, ve vlastním nitru.“

Rabíndranáth Thákur



Mozaika jógy – rozhovor s Mílou Sávitří Mrnušítkovou

Milá Sávitří, v druhé polovině loňského roku vyšla Tvá nová kniha *Mozaika jógy*, která ty z nás, jež znají Tvé útlé ale obsahově bohaté „knížičky“, v nichž se věnuješ jednotlivým jógovým oblastem, možná překvapí svou obsáhlostí. Mohla bys nám ji, prosím, představit? (Myslím jak po obsahové stránce, tak i v širším kontextu jejího vzniku, protože na začátku je vždy nějaký záměr, ke kterému se přidávají různé okolnosti).

Mozaika jógy, jak jsem knihu nazvala, vznikala (a stále vzniká a asi dokud tu budu, vznikat bude dál) především v mé hlavě. Mám tím na mysli, že už dlouho se mi všechno, co jsem v józe potkala, naučila se od svých učitelů, vyzkoušela si a prověřila na sobě, pochopila – to vše se mi jaksi začalo skládat do jakéhosi celkového obrazu, kde vše má své přesné místo jako jednotlivé kamínky v mozaice. Kamínky jsou jednotlivé části, metody, vstupy jógy, poznatky, ale podstatný je celkový obraz, který vytvoří. Právě o ten mi šlo, a proto se kniha jmenuje *Mozaika jógy*.

Čím dál víc si totiž myslím, že víc než ty jednotlivé znalosti, tu jde o ten celek, o uvědomění si vzájemných vztahů, propojenosti a vazeb. Teprve pak podle mne je jóga skutečně jógou. Jinými slovy, snažila jsem se (na rozdíl od předchozích publikací, které byly cíleně zaměřeny vždy na jedno konkrétní téma v józe) postihnout tady právě tu komplexnost a šíři jógy; propojenost a návaznost jednotlivých disciplín. Dnes je jóga natolik populární, že pod tímto označením najdeme aktivity skutečně józe vzdálené a cizí. Většinou právě proto, že se vytrhne kousek z celku a s ním se pracuje, ohýbá se, proměňuje, doplňuje, přizpůsobuje – a ejhle, ono už to pak s tou jógou nemá nic společného.

Jóga se mi čím dál víc jeví skutečně jako velmi praktická filozofie, tedy jako praktický návod, jak žít život plně a dobře, jako umění života. Tím „dobře“ nemám na mysli pohodlně nebo v souladu s nějakými lidskými normami, ale pravdivě, v souladu s Pravdou s velkým P (satjam), v souladu s řádem univerza, s dharmou, s bohem, chcete-li. To je právě bytí (sat), tak by měl vypadat život.

Že tomu tak je (tedy že jóga je vlastně v tom širším významu umění žít), mne svým příkladem přesvědčovali moji dva hlavní učitelé – Miládka Bartoňová a svámí Gítánanda. Oni opravdu jógu a jógou žili. Oba jsem znala v jejich pokročilých letech a tak jejich jóga spočívala víc než v předklonech a záklonech v tom, jak mysleli, jak jednali, jak řešili své každodenní situace, jací byli, jak nám jógu představovali a předávali. Oni tu úžasnou teorii osvědčovali v praxi - svým životem.

Už řadu let jsem měla v hlavě plán jednou napsat knihu, ve které bych se pokusila tohle zachytit – tu celistvost, provázanost, vzájemnou podporu různých částí; to, co mne na józe po letech jejího praktikování a učení nejvíc oslovuje. To, co je za metodami, za znalostmi uchopitelnými racionální myslí.



Hned jedny z prvních stránek jsou v kapitole *Moji mistři* věnovány právě Tvým učitelům. Jeden z nich mi tam ale chybí, a tak bych se ráda zeptala na Tvého vnitřního Mistra a Tvou proměnu pod jeho osobním vedením.

Na tuto otázku je pro mne těžké odpovědět. Jsou věci, u kterých už nevím, zda jsem je slyšela od některého ze svých Mistrů, anebo zda vyplynuly (zdánlivě samy) z toho, co mne oni naučili. Jinými slovy, neznám původ, ale bytostně vím, že tomu tak je. Snad tedy tady bych mohla mluvit o nějakém vnitřním hlasu, jak tomu říkávala Miládka.

Svámí Gítánanda vždy kladl důraz na to, že sat guru (skutečný, pravdivý Mistr) nevychovává žáky, ale Mistry. Jinými slovy, že pomáhá svým studentům, aby našli svoji vlastní podstatu, svého vnitřního guru (guru šakšat) a nebyli závislí na nikom zvenčí. Stejně tak Miládka byla velmi napojená, a kdykoliv jsme jí třeba za něco chválili nebo děkovali, jen zvedla pohled a ruce k výšinám se slovy „to ne já, to on“. Byla cestou, kudy k nám poznání proudilo, ale nikdy si je nepřisvojovala. Ani ona, ani svámí nelpěli a nesnažili si kolem sebe hromadit následovníky a žáky, kteří by svým množstvím zaručovali učitelé věhlas. Oba připomínali, že je třeba individuálně (tedy podle svých schopností a vloh) rozvíjet to, co oni učí, hledat a nalézat. Oba neustále připomínali, že každý máme v sobě svého nejvyššího guru. Oba mne povzbuzovali tím, že ve mně viděli potenciál tu božskou podstatu v sobě nalézt.

Nevím, jak mne vnitřní guru proměnil - na to se mi špatně odpovídá. Sám sebe člověk většinou nevidí jasně. Navíc nemám vedle sebe dvojče, které by šlo jinou cestou, a mohli bychom tedy porovnávat. Snad by spíš pohled zvenčí mohl napovědět víc než ten můj zevnitř. Ale jednu věc vím jistě – bez jejich důvěry (Miládky a svámího), bez víry a prožitku, že je ve mně (stejně jako v každém) něco přesahujícího mé znalosti, myšlenky, práci mé mysli, můj rozum – bych nikdy nenapsala žádnou ze svých knih. Bez této víry bych si netroufla učit ty stovky adeptů jógy, kteří prošli mýma rukama, kteří navštěvovali mé kurzy, účastnili se mých víkendů, brali mé individuální lekce.

Znovu se musím vrátit k těm dvěma rovinám, na kterých žiju – k té racionální, rozumové, konající a k té intuitivní, mne a konání přesahující. Tohle všechno (knihy, kurzy, akce, školení apod.) jsem se vždy snažila mít podepřené vlastními zkušenostmi, praxí a znalostmi. Poctivě jsem se na to připravovala a byla si vždy víc než dost vědomá té odpovědnosti, kterou tím na sebe беру. Mnohokrát jsem se sama sebe ptala (zvláště ve chvílích, kdy jsem cítila osobní selhávání v životě), jakým právem před ostatní předstupuju, abych je něco učila? Přesto jsem to udělala, protože jsem cítila, že je tu ještě něco jiného než můj rozum, zkušenosti a znalosti. Některé poznatky, některá slova jako by mi přicházela do úst sama, jakoby tu bylo nějaké vedení, nějaké napojení, které neumím rozumem vysvětlit, popsat, definovat, ale už za ty roky mám zkušenost, že mne vede správným směrem, že mne inspiruje, v jistém smyslu osvobozuje a že mu mohu plně důvěřovat. Tak mu důvěřuji, nechávám se vést a jsem za to vděčná.



Znalý čtenář si již v úvodu všimne, že ve své nové publikaci „překračuješ staré pořádky“ a jednotlivé kapitoly otvíráš osobním vhledem, kontemplací či žitou přímou zkušeností na dané téma. Za sebe vnímám tento krok jako cosi z Tvé strany přelomového. Jako ponornou řeku v rozlehlé krajině jógové nauky, která se zajiskří v denním slunci, než opět zmizí pod povrchem. Jako nahlédnutí do Tvé duše, do světa za zrcadlem a zároveň jako velmi procítěné oživení řádu, disciplíny a sebekázně. Jako něco, co vše zmíněné vlastně překračuje. Jak Ty sama vnímáš tento posun?

Já sama jsem hodně racionální a moje technické vzdělání spolu s vlohami zrození v Panně mne táhnou spíše k té přesnosti, k vnímání a respektování řádu, k určité disciplíně. Přesto jsem ve svém životě zažila dost okamžiků, kdy jsem – ani ne tak vlastní vůlí – byla z této roviny spolehlivosti, přesnosti, plnění povinnosti a konání posunuta někam jinam - do roviny, kde mysl utichá a je to spíš království vnímání, intuice, vhledu, bytí a také naprosté svobody. Dnes, při pohledu zpět i dopředu, vnímám svůj život v obou těchto rovinách. Svě poslání, kterým jsem záměrně Mozaiku uvedla na samém začátku a později jej zopakovala na jejích posledních stránkách, je vyjádřením této dvojnosti (konání a bytí). Teprve při jejich propojení, splynutí, v jejich jednotě cítím plnost žití.

Kniha je odrazem této skutečnosti. Nebo alespoň to byl můj záměr, o to jsem se snažila. Zařazení oněch osobních vhledů na začátek jednotlivých částí je na první pohled tím nejviditelnějším projevem této snahy. Udělala jsem to už v knížce *Má cesta*, která byla deníkem mého putování do Santiaga de Compostela, a více než z té roviny řádu vycházela z té druhé úrovně, z těch pocitů, vnímání, dojmů. Tehdy to byl ode mne velký krok do neznáma a očekávala jsem s obavami, jak to bude přijato. Bylo to přijato velmi kladně, kniha sama měla čtyři vydání a dodnes ji po mně sem tam někdo ještě chce. V *Mozaice*, která se snaží ukázat komplexnost jógy v obou rovinách, tedy i z té skrytější roviny vnímání, intuice, vhledu a svobody, jsem proto tento postup opět použila.

Vraťme se ale k obsahu knihy, který z jógového pohledu zahrnuje snad vše potřebné pro adeptovu „obratnost v konání“. Napadá mě, že odplout na opuštěný ostrov, postačila by mi k opakovanému čtení a praxi tahle jediná kniha. Jak ale Tebe samotnou jako autorku posouvá psaní knih s jógovou tematikou? Je pro Tebe psaní jednou z cest k poznání, nebo je čistě službou pro nás ostatní?

Pro mne je psaní něco podobného jako vyučování. Jsou to aktivity, kdy si sama mnohé ujasňuji, kdy objevuji ony spojitosti – mnohdy s takovým tím „no, jasně, vždyť to vím“. Jakoby to bylo rozpomínání se na něco hluboce vnímaného, prožitého. Snaha vyjádřit to slovy, která by byla srozumitelná druhému a přinesla mu, pokud možno, obsah a prožitek, který sama cítím, je pro mne hluboká koncentrace.



Psaní *Mozaiky jógy* mne provedlo obdobím covidu, aniž bych se tím vším omezováním, všudypřítomným strachem a obavami nějak hlouběji nechala ovlivnit. Ta doba mi k tomu psaní poskytla čas a příležitost. Takže, ano, určitě je to, a věřím, že nejen pro mne, jedna z cest k poznání.

V souvislosti s obsáhlostí textu mne napadá, zda je *Mozaika jógy* i určitým jógovým bilancováním a zda po složení této mozaiky máš v plánu vyskládat pro nás čtenáře ze slov ještě další „obrazec“?

Ano, určitě představuje *Mozaika jógy* i jakési bilancování, ale k tomuto datu, k mému současnému vnímání a chápání věcí. Věřím, že za pět, deset let bude má mozaika poznání třeba ještě rozsáhlejší. Proto si myslím, že určitě ještě něco psát budu.

V současnosti připravuji publikaci *Jama a nijama*, protože to staré vydání od Evy Skalické už došlo. Dále mám v plánu přepracovat svoji *Pratjáháru*, protože to potřebuje a také už je vyprodaná. A pak mi „ve sbírce“ chybí celá samjamajóga, jenže tady si jsem vědomá toho, že je to pro slova hodně obtížné téma. Takže uvidím, zda někdy k tomu dozraje. Ale s největší pravděpodobností už to nebude v tomto rozsahu a šíři. I když nikdy neříkej nikdy..

Svým jógovým obsahem může být kniha vodítkem k naplněnému a harmonickému životu, seberozvoji a sebevýchově a v neposlední řadě k pravému poznání. V kapitole, v níž se věnuješ tématu smrti, čtenář nalezne i návod k inventuře svého života. Dovolíš nám jej ve Zpravodaji zveřejnit?

Jistě. Vybrala jsi část kapitoly, která mne stála asi nejvíce sil a přemítání. Cítila jsem, že tam ta kapitola patří, protože smrt je neoddelitelná od života, je prostě jeho nutnou součástí; je tedy jedním z kamínek mé mozaiky.

Mám teď období, kdy o těchto věcech hodně přemýšlím. Snad proto, že mám před sebou svého tátu, který pomalu odchází, a vidím, jak těžké to pro něho je, a jak málo může někdo zvenčí pomoci. Velmi jsem v této části váhala nad každým slovem a psala jsem tu kapitolu dlouho, než jsem alespoň trochu měla dojem, že jsem se přiblížila k tomu, co jsem chtěla vyjádřit. Myslela jsem při tom na všechny své milé, kteří už odevzdali tělo, osobnost. Chybí mi, i když vím, že při mně stáli, a že v jistém smyslu jsou tu s námi, v našich vzpomínkách i srdcích.

Kde a jak si zájemci v době covidové, kdy není jisté setkání s Tebou na akcích pro veřejnost, mohou knihu obstarat?

Knihu si distribuují sama, takže je k dispozici na těch několika málo akcích, které pořádám. Kromě toho zasílám zájemcům na požádání knihu poštou. Dávám přednost hromadným objednávkám, ale vyřizuji i ty jednotlivé. Kontakt pro objednání je miloslava.mrnustikova@seznam.cz

Děkujeme za rozhovor.



Ukázka z knihy *Mozaika jógy*

Jaký byl můj život?

Představte si situaci, že máte před sebou poslední měsíc života. Neberme tu představu jako něco morbidního a hrozivého. Ta situace představuje příležitost udělat si takovou životní inventuru. Ostatně není od věci, si ji v krátkosti dělat za každý den večer před usnutím. Zkusme se zamyslet nad tím, jaký byl vlastně život, který máme – skoro - za sebou. Prostě podívejme se teď v čase dozadu.

Položme si otázky typu „Byl jsem šťastný/á?“, „Žil jsem správně (podle toho, v co věřím)? Nebo jsem se někdy zpronevěřil těmto zásadám, a pokud ano, proč jsem to vlastně udělal?“, „Co mi to přineslo?“, „Byl můj život pro mé okolí přínosem?“, „Přispěl(a) jsem svým životem k tomu, aby byl svět lepší?“, „Zůstane tu po mně něco?“, „Byl jsem milován/a?“, „Miloval/a jsem?“, „Chyboval/a jsem? Mohu to napravit?“. Jistě byste otázek tohoto typu našli víc. Když si je začnete pokládat, budou přicházet další.

Mohli bychom si tyto úvahy uspořádat podle staroindického konceptu tří oblastí, ve kterých by se člověk v průběhu života měl realizovat. Jsou jimi věci světské (artha), věci milostné (káma) a věci duchovní (dharma). Ten pohled je stále použitelný, i když je tak starý.

V prvním kroku se pojdme pokusit zamyslet se, jak jsme obstáli v rovině světské (**artha**). Co jsme vlastně chtěli v životě dosáhnout, co bylo naším cílem, a zda jsme to dosáhli nebo se k tomu svou snahou alespoň přiblížili? Co chceme a co považujeme za důležité, se zcela jistě v průběhu života mění. V jisté fázi to třeba bylo vystudovat, pak najít vhodného partnera, založit rodinu, vychovat děti, zabezpečit rodinu, stát se odborníkem ve své profesi – to vše jsou obecné návrhy. Každý z nás ale může věc vidět jinak, a tak se mohou objevit i takové individuální cíle jako třeba naučit se hrát na klavír, zbavit se strachu z mluvení na veřejnosti, cestovat, naučit se nějakému cizímu jazyku atd. Prostě prozkoumejme, zda jsme alespoň částečně naplnili to, co jsme v životě chtěli a považovali za důležité. Nebo jestli jsme se o to alespoň pokusili.

Druhá velká oblast, kam budou ty otázky směřovat, jsou lidské vztahy a vše, co z nich vyplývá (**káma**). Jaké byly naše vztahy k rodičům, partnerům, dětem, ale také k přátelům, sousedům, spolupracovníkům?

Poznámka: Jeden můj kamarád si udělal takovou inventuru vlastních vztahů ke svým padesátinám – a tam, kde shledal, že nejednal správně, že ublížil, šel a snažil se to napravit. Nádherné i pro život, nejen jako příprava na smrt!

Jistě jsou situace, které už nevrátíme, a třeba ani nenapravíme – ti lidé už tu nejsou nebo zmizeli z našeho života nebo už je nedohledáme, ale přesto něco udělat můžeme. To něco je uvědomění si a připuštění, že jsme tehdy nejednali nejlépe.



Omluvit se můžeme i tak, že prostě vyšleme tu myšlenku a prosbu o omluvu do éteru. Také si můžeme mentálně tehdejší situaci přehrát v lepší podobě svého jednání. Stejně tak je dobré si uvědomit, jak nás vztahy propojují, kteří lidé jsou pro nás teď v tuto chvíli důležití, které máme rádi. A nikdy není pozdě na to, abychom to vyjádřili, abychom jim poděkovali za to, že jsou součástí našeho života - dokud jsme spolu a je na to čas.

Patří sem i uvědomění, jak dalece jsme naplnili svoji roli dítěte a úlohu rodiče (máme-li děti). Uvědomit si, zda drobné neshody nebo sobecká přání nenarušila tyto vztahy a zda jsme minimálně odevzdali tolik, jako jsme dostali. Není to snadné, protože v obou případech to od nás bude chtít zapřít své ego a vcítovat se do potřeb druhých – ať už jde o potomky nebo stárnoucí rodiče.

Třetí velká oblast je vnitřní naplnění svého života, tedy duchovní rovina (**dharm**a). Když se takto ohlédnou zpět, mám pocit, že můj život měl smysl? Byl/a jsem to já, kdo jej někam směřoval, anebo jsem byl/a hříčkou tzv. objektivních okolností a můj život prostě plynul podle toho, jaké tlaky a z jakých stran přicházely? Možná, že na tyto otázky a hlavně na odpovědi na ně došlo už při přemýšlení o svých vztazích. Pokud bylo směřováním vašeho života vychovat děti, zabezpečit rodinu, tak tomu asi tak je. Ale je docela možné, že toto vše jste uskutečnili a přesto cítíte, že vašemu životu chybí nějaké naplnění. Teď je čas a příležitost uvědomit si to a nikdy není pozdě za tím jít (ta měsíční lhůta byla jen hypotetická, vzpomeňte). Každý člověk by totiž měl mít svůj cíl a vnímat jej jako poslání. Cíle se mohou v různých fázích života lišit, poslání je většinou něco, co je přesahuje a je celoživotní. Je to hluboké, niterné přesvědčení o tom, kam jdu, kam směřuji, co opravdu chci a vnímám jako podstatné. Za tím bychom si měli stát a jít. Tím bychom se měli zabývat a tím se též realizovat.

Indové to vyjadřují rčením, že každý má svoji dharmu. Termín dharm má mnoho různých významů. Teď v tuto chvíli jej používám ve významu životního úkolu, nasměrování, mise, poslání - důvodu, proč tady vlastně jsem, jak má můj individuální život přispět celku. Je dobré se nad tím zamýšlet a nalézt si – nebo alespoň vytušit - svůj životní úkol, své poslání a pak se ho držet. Naše konání (karma) by měla být v souladu s touto dharmou. Mnohdy velmi dobře víme, co by měli dělat ostatní (někdy to i hlasitě vyjadřujeme), ale sami tápeme. Kršna v Bhagavadgítě říká Ardžunovi, že je nejen lepší, ale dokonce nutné, naplňovat svoji vlastní dharmu (svadharmu), i kdyby to bylo nedokonale, než dokonale uskutečňovat dharmu někoho jiného. Člověk, který ví, co je jeho pravým naplněním, životním úkolem, tedy dharmou, má pevné ukotvení. Takové vědomé směřování je zdrojem vnitřního klidu a vyrovnanosti, takový člověk je obecně v životě šťastnější.

Nejde o to, abychom se pohledem na svůj život nějak odsuzovali, vzbuzovali v sobě pocit viny, že jsme něco nezvládli, nebo naopak pluli na vlně uspokojení,



jak dokonalí jsme – ale jde o to, abychom se podívali jakoby z odstupu na to, v čem jsme neustále zanořeni, a „pro stromy nejsme schopni vidět les“. Možná, že přijdeme na to, že v něčem jsme byli úspěšní a jinde třeba méně, nebo jsme někde zcela selhali. Možná budeme překvapeni, že ač si myslíme, že nás už potkalo leccos bolavého, nakonec zhodnotíme celek jako docela šťastný život. Anebo naopak si uvědomíme, že jsme doteď vlastně „opravdu nežili“ a promrhali mnoho času a příležitostí.

Ať už bude výsledek tohoto pohledu na svůj život jakýkoliv, máme pravděpodobně víc než ten hypotetický měsíc na to, abychom ještě mohli leccos učinit.

Co bych chtěl/a změnit?

Vyjděme z předcházející inventury svého života. Jestliže jsme si v rámci tohoto pohledu vzad vzpomněli, že tu byly v určité fázi života nějaké cíle nebo plány, na které prostě nedošlo - ať už z objektivních důvodů nebo jsme to vzdali my sami -, teď je čas znovu se nad těmito nenaplněnými cíli zamyslet a rozhodnout se, jestli jsou stále ještě aktuální anebo ne. A pokud bude odpověď kladná, pak máme možnost se do dané věci pustit. Tím, že jsme na svůj život pohlédli z odstupu, už vidíme i celek, a možná právě tady budeme cítit potřebu něco doplnit, změnit.

Pomůže při tom, když si napíšeme jakýsi seznam toho, co bych chtěl/a - měl/a - ještě udělat. Ten seznam se nám bude psát lépe, když budeme mít už za sebou ten pohled vzad a tedy jakousi představu o tom, „co sobě nebo celku dlužíme“.

Možná to teď vypadá, jako bych mluvila jen k těm, kteří už máme ten konec života blíž. Není to tak – inventura života a rozpis toho, co je mou cestou, se dá udělat kdykoliv. V mládí toho bude méně, co přehlížet, ale zase budeme mít před sebou s největší pravděpodobností delší čas na realizaci. Těžiště bude v tom pohledu dopředu. Pokud se náš věk už pohybuje ve vyšších číslech, bude víc co přehlížet, a čas před námi bude omezenější. Možná o to víc budeme zvažovat, čemu ten zbývající čas a jak věnujeme.



Průpravná cvičení

Závěrečná písemná práce / Školení cvičitelů jógy II. třídy
Ilona Karolová

1. Úvod

Tématem této seminární práce jsou „Průpravná cvičení“, která sice nejsou součástí tradiční jógy, ale výrazně ovlivňují rozsah pohybu v jednotlivých kloubech a pomáhají vytvořit správné pohybové vzorce. Pohyb je velmi obtížně definovatelný a kontrolovatelný proces, protože převážná část řízení pohybu probíhá v podvědomí, automaticky na základě dostupných pohybových programů. Nestačí tedy pracovat s formou, ale musíme se snažit pochopit i funkci a principy, ze kterých vztah formy a funkce vychází.

Všemu je třeba se učit. Jako malé dítě se učíme chodit a vytváříme si tak základní vzorce pro pohyb, které pak podvědomě používáme po celý život. Pokud začínáme s nějakým druhem sportu, je opět potřeba naučit se základním pohybům, charakteristický pro ten či onen daný sport. Jedná se o trpělivý postup procvičování od jednoduchých až k těm složitějším a náročnějším pohybům.

2. Obecné zásady průpravných cvičení

Stejná situace je i v józe, která v sobě zahrnuje nejen tělesná cvičení, ale i další techniky a postupy, uspořádaných do osmi stupňů na sebe navazujících, jak je nabízí Patañdžali v Jógasútře. Každá část tohoto systému je přípravou pro stupeň vyšší, a pokud nemáme zvládnutý předchozí stupeň, těžko můžeme úspěšně pokračovat v dalším stupni. Skutečností je, že u lidí, kteří přicházejí do jógových kroužků a mají zájem o seznámení se s jógou a jejím praktikováním, se vyskytuje značná nepřipravenost (řada překážek), která těmto lidem brání jógové praxi jednak pochopit, přijmout a také správně provádět. Tyto překážky jsou v oblasti jak somatické tak psychické.

Překonání a odstranění těchto překážek bývá u některých lidí velice náročné a často dlouhodobé a často se jedná o přestavbu životních návyků a přístupů. Nad možností mnohých cvičenců bývá vlastní vnímání, objektivní posouzení sebe sama, poznání hranice svých možností, dodržování zásad pro cvičení: provádění pomalého pohybu, plné soustředění, koordinace dechu, pohybu a vědomí, uvolnění těla do klidu, např. v lehu na zádech a setrvání ve výdrži, zklidnění a sledování dechu, vyvážení v různých dechových vzorcích, soustředěné sledování pocitů ve vlastním těle vznikajících při dýchání.

Hlavní a také nejčastější příčiny, které nedovolí správně provádět jógová cvičení jsou:

- oslabení svalového kosterního aparátu způsobené svalovou nerovnováhou, nerovnoměrně rozvinutými svaly, malou kloubní pohyblivostí, snížením pružnosti páteře.



- tendence k soutěživosti (odvádí se pozornost od vlastní činnosti a vede ke srovnávání se s ostatními).
- malá schopnost uvolnění a setrvání v klidu.
- nedůvěra ve vlastní schopnosti a možnosti, s čímž často souvisí i chybné držení těla a vadná chůze (většinou v návaznosti na svalové oslabení či nerovnováhu a na špatný sklon pánve).
- nesprávné dýchání (nedostatečná činnost dýchacích svalů)
- obrácení pozornosti na vnější projevy a jevy, neschopnost podržet pozornost v sobě (zapojení vnitřního zraku).

Cílem procvičování a zvládnutí základních tělesných pohybů je, aby překážky slábly a byly postupně odstraňovány a prováděné aktivity se tak pomalu přibližovaly jógovému charakteru a stávaly se tak klasickým jógovým cvičením a samozřejmě přípravou pro náročnější prvky a ásany. Všechna cvičení je nutno od samého začátku vést bezpečně, bez spěchu a bez neúměrného úsilí. Právě k tomuto účelu slouží celá oblast průpravných cvičení, kdy je kladen důraz na to, jakým způsobem je daný cvik prováděn. Pro dobrý výsledek je nutné pravidelné, nejlépe, každodenní cvičení, nezávislé na pokynech co cvičit, kolikrát opakovat, či jak dlouho se určitým cvikem nebo skupinou cviků zabývat. Ve cvičenci je důležité vypěstovat vědomí, že on rozhoduje o tom, co bude dělat, kolikrát bude cvik opakovat a kdy bude mezi cviky relaxovat.

Touto podstatou by měl být zaměřen program začátečníků a to až na několik měsíců. Zkrátka do doby, než budou odstraněny všechny příčiny, které překážky vytvářejí. Praxe hovoří na jedné straně o skupině jedinců, kteří se zabývají průpravnými cvičeními stále a na druhé straně o skupině s náročnějším programem. Zde je důležité si uvědomit, že jiný způsob bude volit cvičenec, který jde jógovou cestou, cvičí pravidelně, odstranil překážky rušící ho v postupu a jiný způsob bude volit cvičenec, který cvičí nepravidelně a výsledky jsou nevýrazné. Jeden z příkladů může být cvičenec s nevyrovnaným sedem (v sedu se mu prohlubuje krční a bederní lordóza a hrudní kyfóza), který nemůže přistoupit k technikám vyžadujícím déletrvající setrvání v sedu, i kdyby měl za sebou několikaměsíční průpravná cvičení. Úkolem cvičitele je i těmto cvičencům se věnovat, neboť jóga (průpravná cvičení) jim může pro jejich zdraví a celkovou vyváženost i v této úrovni hodně dát.

3. Praktikování průpravných cviků

Cvičitel by měl při praktikování průpravných cvičení disponovat velkou zásobou vhodných cviků a jejich obměn, vytvářet varianty, stavět z nich řady se vzestupnou tendencí náročnosti. Při sestavování programu cvičební jednotky se vychází ze zásady, aby pohyb při cvičení byl veden jak v rovině předozadní, tak boční, a aby byl zastoupen i pohyb torzní (zkrut).



Propojení pohybu s dechem je možno provádět dvojím způsobem. Jednak při provedení pohybu nadechovat a při návratu vydechovat, nebo opačně, kdy pohyb se provádí s výdechem a návrat s nádechem. Na pohled se jedná o stejný cvik, ale opačné zapojení dechu z něho vytváří dva rozdílné cviky s rozdílným zaměřením, pokud jde o charakter působení a rozdílné oblasti, v nichž se působení projevuje. Jedním z příkladů může být, kdy z lehu na zádech se současně zvedá hlava a krčí nohy, čelo se přibližuje ke kolenům, až se ho dotkne. Pokud se tento cvik provede s výdechem, je snáze proveditelný „břicho nepřekáží“, zvyšuje se ohebnost a posilují svaly. Pokud se tento cvik provede s nádechem, stává se obtížnějším, neboť překonává zvětšující se objem hrudníku a břišní dutiny.

Cvičitel by měl dbát na dodržování zásad při praktikování průpravných cvičeních:

- zajistit vhodné klimatické podmínky jako je teplo, klid, čistý vzduch, celkové vyladění, pohodu.
- dbát, aby cvičenci měli vhodné oblečení a kvalitní podložku na cvičení
- zpočátku praktikovat velmi jednoduché cviky, při kterých je pohyb vědomě řízený, propojený s dechem a je zapojena následná kontrola prováděného pohybu
- cvičit pomalu, uvolněně, soustředěně, bez velkého úsilí, bez švihů, přitahování se, bez zapojování síly, která se nedá kontrolovat a řídit
- vytvářet ve cvičenci schopnost cvičit ve vlastním rytmu a tempu, rytmus sladit s dechem, při zatížení vést k poznání vlastních mezí
- vyloučit soutěživý přístup ke cvičení, nesrovnávat se s ostatními cvičenci či cvičitelem, ale také nesoutěžit s časem.

4. Členění průpravných cvičení

Po zvládnutí základních tělesných pohybů můžeme postoupit k provádění průpravných cvičení, které můžeme rozdělit do několika skupin.

Základní průpravná cvičení

Tato skupina se využívá:

- k rozvíjení a zdokonalování svalového vnímání, vytváření schopnosti uvědomovat si a rozlišovat zapnutí a uvolnění svalů a to svalů předem určených. Z toho plyne, že se jedná o pohyb vědomě řízený.
- k nácviku a osvojení si schopnosti diferencovaně relaxovat – zapojit pouze ty svaly, které jsou potřebné k danému pohybu a ponechat svaly, které mají být uvolněné (př. v lehu na zádech, kdy jedna noha zvedá a druhá noha zůstává uvolněná).
- k obrácení pozornosti od sledování vnějšího dění k soustředěnému vnitřnímu vnímání. Tím dojde k plnému zapojení myšlenek, co se vlastně s tělem děje a jak tělo na toto dění reaguje.

Při těchto základních průpravných cvičeních se používají nejjednodušší dobře



pochopitelné a lehce kontrolovatelné cviky základních pohybů končetin, hlavy a těla. Výchozí polohy nevyžadují zvyšování svalového napětí a nejsou náročné na udržování svalové rovnováhy.

Důležitým bodem tohoto cvičení je osvojit si propojení pohybu s dechem (délka, pravidelnost, plynulost a rozložení).

Korektivní průpravná cvičení

Pro tuto oblast se volí cviky se zvýšeným silovým pojetím, důsledně prováděné vědomě řízeným pohybem, kde se dosahují krajní fyziologické polohy s výdržemi. Korektivní průpravná cvičení jsou zaměřena k odstranění svalové nerovnováhy – disbalance (vyrovnání celého svalového aparátu), ke zlepšení a zvětšení kloubní pohyblivosti (rozsah je podstatnou měrou ovlivněn úrovní a stavem svalů a vazů), k odstranění stálého napětí v některých částech těla pomocí uvolňovacích cviků do oblastí se schopností zapínat a uvolňovat svaly. Dále mají vliv na vytvoření návyku správného držení těla (rozvinout svaly, které zajišťují anatomicky správné zakřivení páteře a správný sklon pánve).

Tato cvičení se podstatnou měrou podílí na rozvinutí plného dechu, ve všech třech úrovních – spodní dech, střední dech, podklíčkový dech.

Pro korektivní průpravná cvičení volíme takové cviky, aby protahovaly svaly, které jsou zkrácené nebo mají sklon ke zkracování (trojhlavý sval lýtkový, svaly stehenní, sval bedrokyčlostehenní, čtyřhlavý sval bederní, vzpřimovače trupu, svaly prsní, zdvihače lopatek a sval trapézový).

Dále volíme cviky k posílení svalů, které jsou oslabené, a které mají sklon k ochabování (svaly hýžďové, sval břišní).

Poslední skupinou jsou cviky, které obnovují funkčnost a pružnost svalů dýchacích, jež mají přímý vliv na dechovou činnost, úroveň a kvalitu dechu (přímé a šikmé svaly břišní, bránice, svaly mezižeberní, svaly v oblasti ramen a klíčních kostí).

Cílená průpravná cvičení

Jedná se o speciální přípravu cviků určených pro náročnější jógové praktiky, kde jsou větší nároky na rozsah kloubní pohyblivosti, na rovnováhu a krevní oběh.

Zde je vhodné zařazovat cviky (fázové), které by cíleně navazovaly na sebe a tím postupně vedly ke konečné podobě ásany.

Např. praktickým příkladem průpravných cvičení obrácené polohy pro pozici pluhu (halásana) jsou doporučena tato přípravná cvičení:

- zvládnutí předklonu hlavy, tzn. přiblížit bradu k jamce nad hrudní kostí
- protahování všech svalů na zadní straně těla
- zvětšování rozsahu pohybu v ramenních kloubech
- předklony ve stoji
- předklony v sedu s nataženýma nohama



Mezi průpravná cvičení můžeme také zařadit hathény.

Jsou to polohy a techniky, při kterých se posilují pomocné dýchací svaly, které zajišťují kvalitu a rozsah částečných dechů (spodní dech, střední dech, horní dech neboli podklíčkový). Při tomto cvičení se jednak posilují jednotlivé svaly nebo svalové skupiny a jednak dochází ke stimulaci příslušných nervových propojení, které souvisí s procvičováním dechem.

Praktikovat je můžeme dvěma způsoby. Dynamicky, v rytmu dechu buď s nádechem nebo výdechem, nebo staticky s výdrží a prodýcháním v konečné poloze, kdy pak tato poloha působí jako ásana. Z vnějšího pohledu jsou při dýchání vnímány aktivity jednotlivých svalů nebo svalových skupin, které bývají označovány jako dýchací pohyby.

5. Podmínky protahování zkrácených a posilování ochablých svalů

Ještě než začneme s vlastním průpravným cvičením, nabízí se několik důležitých otázek:

Jak uvolnit psychické a fyzické napětí?

Je známo, že naše psychika a tělesná struktura spolu komunikují, že psychický stres způsobuje svalové napětí v určitých částech našeho těla.

Je dobré každé cvičení začínat vhodným uvolněním (teplem /nahřívání příslušných partií těla ať už oblečením, dekou či teplou sprchou/, masáží, dechovým cvičením či různými druhy relaxací.

Jak protahovat zkrácené svaly?

- * Protahování má trvat určitou dobu, každý protahovací cvik asi ½ minuty. Provádíme je s citem, abychom vnímali příjemné protažení. Nepřekračovat práh tzv. patologické bolesti!
- * Protahování má mít určité počet opakování – minimálně 3x až 5x opakovat.
- * Protahovací cvičení je třeba provádět pravidelně každý den (po 48 hodinách nečinnosti se sval vrátí do své původní - zkrácené - délky).
- * Protahovací cvičení je třeba praktikovat dlouhodobě.

Jak posilovat ochablé svaly?

Pro jógovou potřebu je vhodné použít metodu izometrického posilování, poněvadž posiluje svaly v celé její délce a v celém průřezu.

Jako zátěž můžeme použít některé ásany např. pozice orla (garudásana), schoulená pozice v dřepu (utkatásana) či pozice na čtyřech oporách – dlaních a prstech nohou (čaturangandásana).

Postup spočívá v tom, že se posilovaný sval zatíží přiměřenou silou s výdrží ½ minuty a pak nastává minutová pauza. Tento postup se po sobě opakuje nejméně 3x. Praktikování můžeme provádět 1x až 3x denně.



5. Závěr

Závěrem lze říct, že praktikováním průpravných cvičení, jak začátečník, či cvičenec s určitou praxí, si upevňuje správné přístupy k jógovým cvičením a praktikám. Je to důležitá příprava a informace pro tělo a celý náš organismus před prováděním vyšších forem jógové praxe.

Použitá literatura:

Jóga krok za krokem Dr. Svámí Gítananda Giri

Metodika přípravných cvičení Milan Procházka

Speciální učební text JÓGA Kolektiv lektorů (Antonín Klíma)

Principy zdravého pohybu Lenka Oravcová



Ještě jedna vzpomínka na Helenku Pletichovou

Byl květen 1978 a v Bedřichově - Nové Louce bylo první oficiální školení cvičitelů jógy. Sešla se nás tam velká parta v čele s významnými a výraznými osobnostmi jógového hnutí, ale také lidičky pro mne do té doby neznámí.

Mezi nimi byla i Hela, se kterou jsme si porozuměly jako cvičitelky i jako spřízněné duše v životě.

A tak začalo naše dlouholeté přátelství. Potkávaly jsme se na různých školeních, seminářích, kurzech, také na valných hromadách Unie jógy. Sice nás geograficky dělila dost velká vzdálenost (Opava - Jablonec nad Nisou), ale nebyla to překážka pro komunikaci písemnou či telefonickou. Hodně jsme spolu probíraly novinky i to, co bylo potřeba pro vedení cvičenců, pojednávaly různé potřeby lidí a samozřejmě naše vlastní. Bylo to velmi intenzivní sdílení, prohlubování poznání i ubezpečování se o tom, že jsme na správné cestě.

Hela byla velmi aktivní v Jablonci na svém pracovišti - Zvláštní škole, kde pracovala s dětmi a cvičením jógy jim pomáhala v jejich rozvoji. Vedla i skupiny dospělých, kterým zase prospívala svým pohledem na život a svět kolem. Děla velmi prospěšnou práci a její „dušičky“ ji měly rády.

Pro mne není snadné oddělit jógové působení od porozumění a vzájemného chápání se i rovině „obyčejného světského“ života, protože to se prolínalo i v našich rodinách.

Hela tu není ve fyzickém těle, ale vzpomínky na společně prožitý kus života zůstávají.

Nezapomeňme na krásnou duši, která nás svým bytím obohatila.

Jitka Figalová



Školení II. třídy pro učitele jógy

Unie jógy, z.s. a její komise školení pořádají
rekvalifikační kurz, akreditovaný MŠMT,
který je určen pro absolventy kurzu učitel jógy III.třídy.

Výstupem je osvědčení o absolvování rekvalifikačního kurzu
a průkaz učitele II.třídy s trvalou platností.

Rozsah kurzu je **200 hodin** a jeho absolvování
opravňuje k získání Živnostenského listu
k samostatnému vedení lekcí jógy.

Podmínky pro přijetí do kurzu:

dosažení 21 let

dokončené střední vzdělání

platná základní kvalifikace - průkaz učitele jógy III.třídy

Podrobnější informace najdete na stránkách UJ - www.unie-jogy.cz



CENTRÁLNÍ AKCE V ROCE 2022

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
9. - 11.9. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 1. konzultace	Plzeň	Marie Hošková hosmarka@post.cz	
30.9. – 2.10. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 2. konzultace	Plzeň	Marie Hošková hosmarka@post.cz	
4. - 6.11. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 3. konzultace	Plzeň	Marie Hošková hosmarka@post.cz	
25. - 27.11. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 4. konzultace – Závěrečná zkouška	Plzeň	Marie Hošková hosmarka@post.cz	
XXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
25.-27.3. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída I. konzultace	Brno/Solniční 12	Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129	
8.-10.4. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 2. konzultace	Brno/Solniční 12	Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129	
24.- 26.6. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 3. konzultace	Brno/Solniční 12	Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129	
26.-27.8. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 4. konzultace	Brno/Solniční 12	Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129	
30.9.-2.10. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 5. konzultace	Moravec u Křižanova	Petr Blaha blaha@luzanky.cz tel.: 776 840 129	
14.-15.10. 2022	Základní školení učitelů jógy III. třída 6. konzultace – Závěrečné zkoušky	Brno/Lidická 50	Petr Blaha blaha@uzanky.cz tel.: 776 840 129	
XXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
28. 5. 2022	Valná hromada UJ	Praha / ČASPV	Vilma Tritová Vilma.Tritova@seznam.cz tel.: 608 282 781	2
XXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXXXXXXXXXX	
16.-18.9. 2022	Seminář lektorů a KV se Zlatuší Novotnou	Poděbrady	Vilma Tritová Vilma.Tritova@seznam.cz tel.: 608 282 781	6



KRAJSKÉ SEMINÁŘE 2022 - JEDNOTLIVÉ KRAJE

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
1 Jihočeský kraj				
14. 05. 2022	Védská jóga / Jiří Nývlt	Písek	Vilma Tritová uniejogyjc@seznam.cz tel.: 608 282 781	2
2 Jihomoravský kraj				
18. 06. 2022	Védská jóga / Jiří Nývlt	Brno	Libuše Koukalová koukalova777@seznam.cz tel.: 733 598 559	2
08. 10. 2022	Jógová terapie / Jitka Balášová	Brno	Libuše Koukalová koukalova777@seznam.cz tel.: 733 598 559	2
7 Olomoucký kraj				
08. 10. 2022	Funkční anatomie, spirální dynamika a fyziologie dechu v józe / MVDr. Zlatuše Novotná	Olomouc	Dana Poláková tel.: 725 769 458 danik2005@volny.cz	2
8 Pardubický kraj				
22. 04. 2022	Dětská jóga / RNDr. Karolina Marešová	Ústí nad Orlicí Studio Bart, Smetanova 470	Ing. Jiří Broulík tel.: 725 766 509 broulikjb@seznam.cz	2
23. 04. 2022	Spirální jóga a Jógová terapie / Mgr. Kamila Neumannová	Ústí nad Orlicí Studio Bart, Smetanova 470	Ing. Jiří Broulík tel.: 725 766 509 broulikjb@seznam.cz	2



10 Praha hlavní město				
02. 04. 2022	Jóga a muzikoterapie / Ing. arch. Zora Zelená	Praha / Sokol Smíchov	Jitka Hilgert jitkahilgert@gmail.com tel.: 775243332 Jana Zachová janazachova@seznam.cz tel.: 728029241	2
07. 05. 2022	KUM NYE, úvod do tibetské léčivé jógy / MUDr. Mira Babiaková	Praha / Sokol Spořilov	Jitka Hilgert jitkahilgert@gmail.com tel.: 775243332 Jana Zachová janazachova@seznam.cz tel.: 728029241	2
08. 10. 2022	Jóga pro seniory / Jiřina Lášková	Praha / Sokol Smíchov	Jitka Hilgert jitkahilgert@gmail.com tel.: 775243332 Jana Zachová janazachova@seznam.cz tel.: 728029241	2
11 Středočeský kraj				
21. 05. 2022	Zdeněk Štička	Mělník	Táňa Nová tel.: 737 71 22 72 uniejojgyc@seznam.cz	2
12 Ústecký kraj				
23. 04. 2022	Jóga jako životní styl / Jiří Hájek	Litoměřice / ZŠ B. Němcové	Jiří Hájek jiha.ul@seznam.cz tel.: 606 690 903	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

2 Jihomoravský kraj

Libuše Koukalová

Kroměřížská 3, 627 00 Brno

tel.: 733 598 559

koukalova777@seznam.cz

Barbora Krejčí

Tuřanka 42, 627 00 Brno – Slatina

tel.: 776 180 088

kralovabara@gmail.com

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

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

8 Pardubický kraj

Jiří Broulík

17. listopadu 1071, 564 01 Žamberk
tel.: 725 766 509
broulikjb@seznam.cz

Eva Chalupová

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

Dagmar Lněníčková

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
jtkahilgert@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

Tatjana Nová

Českokobratrská 400, Mělník 27601
tel.: 737 71 22 72
novatana@seznam.cz, uniejogysc@seznam.cz

Martina Harmsová

Na Podhoří 2506, Mělník 27601
tel.: 604 727 320
m.harmsova@seznam.cz, uniejogysc@seznam.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

Zuzana Klenková, vedoucí komise krajských vedoucích

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

Iva Honsová, ediční činnost

Lidická Kolonie 23, Jihlava
tel.: 775 292 023
ivaryba@centrum.cz



REVIZNÍ KOMISE UJ

Libuše Koukalová vedoucí RK

Kroměřížská 3, 627 00 Brno

tel.: 733 598 559

koukalova777@seznam.cz

Ivana Pešková

Milíkov 11, 549 42 Černá

tel.: 723 560 241

ivstastna@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

Výše členského příspěvku je 300 Kč, za rok 2022 je třeba uhradit do 31.12. 2022.

VS - variabilní symbol - se skládá z čísla **kraje** (viz níže), **vymezovací 000** a z čísla **průkazky člena UJ**:

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

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

Pokud tuto úpravu už nezajistil KV, **každý člen** si svůj VS dle návodu **vytvoří**.

Do zprávy pro příjemce je nezbytné uvést :

jméno, příjmení plátce + čl. př. 2022(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.**

Potvrzení o platbě pro případ uplatnění slevy u akcích ČASPV - KV dle ujednání VH posílá mejlovou formou, na vyžádání může i jinak.

ČÍSLOVÁNÍ NOVÝCH PRŮKAZŮ

Informace především pro krajské vedoucí

Podle nových pravidel přidělují čísla členských průkazů jednotliví KV, čísla generují dle stejného principu jako variabilní symbol, mohlo dojít k duplicitě shodných čísel, z **tohoto důvodu se vytváří číslování u nových průkazů takto:**

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

Připomínka všem KV: Nově vydané průkazky, které nemají tuto devítku, je nezbytné **opravit !!!**



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 Pataňdžalioho 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 pocítovaného, 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.

