Jóga jako způsob života

19.3.2024 - | Městská část Praha 1

Není to náhoda, miluji to zde. Malá Strana a Kampa není jen tichá a opuštěná. Má tep i zvuk. Nejde po ní chtít, aby se zakonzervovala. Má obě strany. Je to tu malebné, historické, půvabné i pulzující... Mám rád místa, kde je cítit radost ze života. Proto je naše studio zde. Chtěl jsem zde žít. Na Újezdě mám velmi rád kavárnu Vescovi, bistro Cukrkávalimonáda a Cafe de Paris blízko Maltézského náměstí. To jsou mé srdcovky. Všechna místa na Malé straně, Kampa, Petřín, i zastrčené uličky jsou prostě fajn.

Jak trávíte své víkendy?
Víkendy většinou pracuji. Školím nové instruktory jógy, cestuji po celé republice a prezentuji jógu, organizuji jógové víkendy a dovolené s jógou v zahraničí, tedy víkendy jsou pro mě víc než pracovní. Můj „víkend“ tedy volný čas většinou začíná v neděli večer a trvá do úterý, kdy jedu na chalupu nedaleko od Prahy a trávím čas v lese a v přírodě se svým loveckým psem Aki.

Čím jste sám sebe překvapil?
Nemohu říci, že by mě na sobě něco překvapilo. Pohyb jsem měl rád vždy. Neustále se vyvíjí. Powerjóga, kterou hlavně praktikuji a učím, jde cestou, která učí lidi správně držet tělo, správně dýchat a uvolnit se. A možná to uvolnění je to, co na pohybu, který jsem si zvolil za svůj, tedy na jógovém pohybu, miluji. A byla to právě jóga, o které jsem prohlašoval, že “tu nudu” nikdy dělat nebudu! A podívejte se! Již 20 let cvičím powerjógu a jsem rád za tuto společnici. Ona pro tělo funguje výborně. Adoptoval jsem ji plně.

Máte nějaký univerzální typ na cvik k protažení těla pro okamžitou pomoc? Existuje něco takového?
Tak takový rychlý a univerzální návod, bohužel – ač by ho chtělo mnoho lidí, a potřebovalo by o něm vědět a mít ho v pohotovosti, když je potřeba, nemám. Myslím si však, že když člověk najde pravidelně cca 10-20 minut času na ranní cvičení jógy, dýchání a meditaci dělá ho to fyzicky zdravějším a šťastnějším. I v klidu doma to úplně stačí. A věřte, pravidelné protažení i krátké, ale vědomé, je pro zdraví nutné. A hlavní je nebát se začátku a nenechat se odradit. Trpělivost a dlouhodobá práce je nutná pro váš rozvoj.

Jaké máte priority pro výběr kolegů?
Většinou si vybírám své spolupracovníky na kurzech pro instruktory, kde učím. Tam okouknu jejich kvality, sblížíme se navzájem. Vidím, jak cvičí, učí, jaký mají přístup k ostatním, mohu si udělat obrázek. Pak chvíli trvá, než se nový lektor “zajede”. Hledám komunikativní a milé tváře, kteří to, co dělají, dělají hlavně srdcem. To je pro mne primární hledisko pro výběr nových kolegů. A většinou si „sedneme“.

Bolí někdy zkušeného jogína a člověka, který se o sebe vědomě, dlouhodobě stará, záda?
Správná otázka. Samozřejmě, že bolí! A je to normální. U mě o to víc, že já mám od dětství zlomený obratel – a to prostě vždy bolelo a bolí. Ale když cvičím, není to bolest – je to stav, kdy tělo trénuji, aby ta bolest nebyla obtěžující a aby se vytratila. Z čehož vyplývá i má rada, nenechte se nikdy odradit svou bolestí nebo handicapem, cvičte, třeba se poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem, ale pracujte na sobě. Je to důležité. Myslete na své zdraví, dělejte v tomto ohledu pro sebe maximum. Je dobré pro vás i pro vaše okolí. Buďte nezávislí a zdraví navzdory věku i handicapu. Buďte na této vědomé cestě. Starejte se o svou mysl i tělo a udělejte si ze sebe svého nejlepšího průvodce svým životem.

Umíte na jógu nemyslet a umíte relaxovat?
Ano. Naprosto dobře vypnu. Na druhou stranu opravdu mám jógu jako ranního společníka, aby mě nastartovala a protáhla. To je super mít takového pomocníka. I workoholik si má najít čas, aby aspoň do svého programu zařadil práci s dechem. Zklidnění je velmi důležité.

Co vás Václave čeká a na co se těšíte?
Čeká mě mnoho zajímavých cest po světě, budu mít nové kurzy jógy ve svém Energy Studiu na Praze 1, budu pracovat, cestovat i relaxovat. Práce je mým koníčkem a jsem vděčný. Miluji slunce a moře, rád trávím čas se svými přáteli i klienty. Žiju tady a teď.

https://www.praha1.cz/joga-jako-zpusob-zivota