

Inštruktorky jogy

Joga dokáže otvárať cestu zmyslom a emóciám, budovať našu vnútornú i vonkajšiu silu, zjemňovať bolesť a budovať flexibilitu. Vďaka joge môžeme viesť šťastnejší a zdravší život, už si len v ponuke mnohých druhov jogy vybrať tú správnu. Vedeli ste napríklad, že pomocou jogy môžete znova objaviť tóny svojho smiechu? Alebo zharmonizovať svoj hormonálny systém? Prežiť krajšie tehotenstvo, dosiahnuť mladistvejšiu tvár či napojiť sa naplno na svoju ženskú silu?

Lucia Schultzová

Čo by ste o nej mali vedieť: Hodiny tejto inštruktorky viacerých druhov jogy s medzinárodnou akreditáciou sú vždy

nadlho vopred obsadené. Joga sa stala neoddeliteľnou súčasťou jej života, doslova životným štýlom. Učenie jogy miluje, pretože jej dáva možnosť byť tu i pre druhých.

Joga, ktorou nás prevedie: Gravid joga.

Jej obľúbená mantra: Dôveruj, že život ťa vždy vedie tam, kam potrebuješ prísť.

Hodina začína: Gravid joga je nádherným druhom jogy, určeným pre tehotné ženy. Pomáha im počas tohto citlivého obdobia cítiť sa nielen fyzicky fit, ale aj psychicky a emočne vyrovnané. Pripravuje ženy v ich vnútri na veľkú zmenu, ktorou je narodenie dieťaťa. Nie každé tehotenstvo je jednoduché a bezproblémové, na týchto hodinách sa preto pomocou špeciálnych jogových asán zameriavame na uvoľnenie fyzického aj psychického napätia, aby mohla prána (životná energia) matky aj bábätko

prúdiť celým organizmom. Väčšina žien, ktoré prídu na túto hodinu prvýkrát, sa s jogou ešte nestretli a na gravid jogu prídu len kvôli tomu, že ju vnímajú ako jedno z mála cvičení, ktoré sú v tehotenstve vhodné a povolené. Až na hodinách potom začnú postupne objavovať čaro jogy a jej blahodarný vplyv nielen na stuhnuté svalstvo a ubolený chrbát a chrbticu, ale tiež na uvoľnenie psychického a emočného napätia spôsobeného zmenami, ktorými v tehotenstve prechádzajú. Počas celej hodiny sa okrem asán (pozícií) priebežne venujeme aj dýchaniu, postupnému prehľbovaniu dychu a dychovým cvičeniam, zameraným



LUCIA SCHULTZOVÁ

2019 máj

62

MIRKA BARTOŠOVÁ

na harmonizovanie organizmu. Asi najkrajšou časťou hodín býva záverečná meditácia, zameraná na spojenie sa s bábätkom, počas ktorej ženy vediem ku vnímaniu energie, prúdiacej medzi nimi a bábätkom v brušku. Momenty, keď ženy začnú vedome cítiť svoje dieťa a ich vzájomné prepojenie na úrovni energie, patria k najsilnejším chvíľam mojich hodín gravid jogy.

Moja cesta k joge: Začala silným vnútorným pocitom, že mi môže meditácia pomôcť. Dodnes netuším, na základe čoho ten pocit prišiel. Prežívala som ťažké tehotenstvo poznačené vážnym zdravotným problémom, cítila som sa fyzicky, psychicky aj emočne veľmi zle. Lekári mi vtedy, žiaľ, nedokázali pomôcť, bolo to asi najťažšie obdobie v mojom živote. V tom čase sa v mojom vnútri dostavil pocit, že sila, ktorú potrebujem na zvládnutie mojej situácie, je vo mne a že meditácia mi ju pomôže akosi „aktivovať“. Dnes už viem, že ma vtedy viedla intuícia, ale v tej dobe som nechápala, prečo ma to zrazu začalo k joge tak silno ťahať. Mój prvý kontakt s jogou mi sprostredkovali dve štúdiá v Bratislave, ale jogu tam podávali iba ako fyzické cvičenie, čo mi nestačilo. Hľadala som teda ďalej a našla som svojich učiteľov v zahraničí, vďaka čomu joga začala postupne meniť môj život. Dnes som vo fáze, keď svoje skúsenosti s láskou posúvam ďalej, aby sa posolstvo jogy šírilo a pomáhalo všade tam, kde ho treba. Niektoré ženy majú tehotenstvo o to ťažšie, že otec ich dieťaťka im nie je oporou a keď vidím, ako sa im vďaka joge rozžiaria oči, ako sa na bábätko aj napriek okolnostiam začnú tešiť, ako aj počas tohto zraniteľného obdobia obnovia v sebe dôveru a vieru, že všetko bude v poriadku, vtedy si hovorím, že mám tú najlepšiu, najkrajšiu, najzmysluplnejšiu prácu na svete.

Správna cesta vedie cez ľudí, ktorých na nej stretne: Práve pred pár dňami mi po súkromnej hodine klientka poďakovala, že meditácia na konci hodiny jej pomohla uvedomiť si, ako sa v súvislosti so zmenou v práci, ktorú už dlhšie zvažuje, vlastne vôbec nemá čoho báť a že počas celej meditácie cítila v každej bunke tela svoj potenciál a možnosti, ktoré sa pred ňou otvárajú. Videla som jej v očiach úľavu a

vďačnosť, zároveň novú energiu, silu a odhodlanie, a v tej chvíli som si hovorila, že toto je ďalší z tých zázrakov: keď počas záverečnej meditácie intuitívne vyslovím slová, ktoré zrkadlia osobnú situáciu človeka sediaceho oproti mne na podložke, pričom ja ani neviem o tom, čím človek v danej chvíli v živote prechádza. A takýchto situácií zažívam do týždňa niekoľko.

Asány, meditácia, dýchanie, uvoľnenie: Svoj život si bez jogy už predstaviť neviem, a to práve vďaka spomínanému poznaniu šťastia, ktoré mi prináša. Je úžasné, ako sa cez fyzické cvičenie (asány) v spojení s pranayamou (dychovými technikami) a meditáciou dokáže telo aj myseľ naštartovať alebo ukládať, prečistiť, harmonizovať a regenerovať. Keď sa teraz pozriem späť na svoj život, úprimne môžem potvrdiť, že to najlepšie obdobie začalo (a stále trvá), odkedy je joga pravidelnou súčasťou mojich dní. Milujem ranné pozdravy slnku vonku v prírode, na pláži alebo na terase so slnkom opretým do tváre - dokážu ma celú intenzívne nabiť energiou. Príjemné pocity šťastia mávam aj vďaka meditáciám a yin joge, ktorá mi pomáha vrátiť sa naspäť k sebe a pomenovať si, čo je pre mňa naozaj dôležité a vyčistiť si myseľ od všetkého nepotrebného. Joga mi denne pomáha obnovovať v mojom živote mier, pokoj a sústredenie. Verím, že šťastie je cesta, ktorou denno-denne kráčame a vedome sa pre ňu rozhodujeme. Predtým, ako som spoznala jogu, som žila veľmi rýchlo a hekticky, často som bola tak sústredená na ciele a budúcnosť, že mi úplne unikala prítomnosť. Vďaka joge dokážem byť prítomná tu a teraz, vnímať, čo sa vo mne a okolo mňa deje. Šťastím je pre mňa predovšetkým, keď cítim, že žijem, keď cítim svoj život v každej chvíli práve tu a práve teraz. Nie o päť rokov, keď sa v práci posuniem na vyššiu pozíciu. Ani o dva roky, keď si kúpim väčší byt. Ani o dva mesiace, keď dokončím projekt. Ani o mesiac, keď pôjdem na dovolenku. Ale teraz. Život je teraz. A ja to konečne dokážem cítiť a vnímať v každej sekunde.

Mirka Bartošová

Čo by ste o nej mali vedieť: Joge sa venovala mnoho rokov, až sa z nej napokon stala profesionálna inštruktorka. Do svojich lekcí zahŕňa skúsenosti, ktoré nabhiera praktizovaním jogy,

ale aj na cestách po Nepále a Indii. A venuje sa najmä ženám, ich zdraviu, vitalite a celkovej harmónii ženského tela.

Joga, ktorou nás prevedie: Hormonálna jogová terapia.

Jej obľúbená mantra: „Som autentická!“ A čo to znamená? Som si vedomá sama seba v každom okamihu.

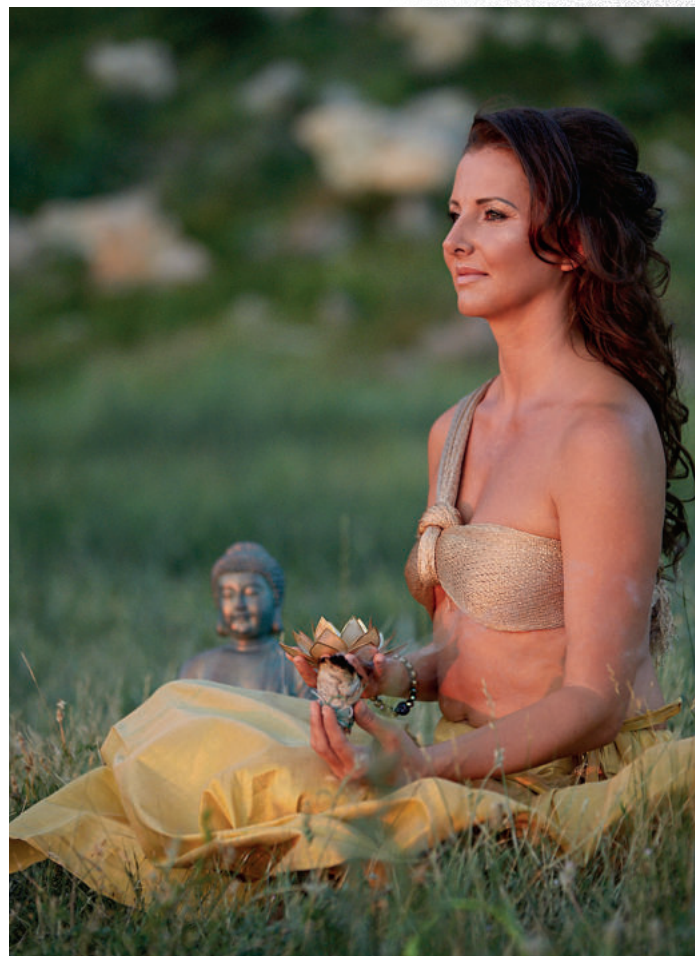
Hodina začína: Som terapeutkou a inštruktorkou Hormonálnej jogovej terapie podľa Dinah Rodrigues. Čo si môžete pod tým pojmom predstaviť? Tak ako už z názvu vyplýva, ide hlavne o harmonizáciu našich hormónov a celého hormonálneho systému. O tom hlavne my, ženy, vieme svoje. Hormonálna joga pre ženy nielen zvyšuje hladinu ženských hormónov, ale súčasne znižuje aj intenzitu symptómov menopauzy - návaly tepla, migrény, suchosť slizníc v urogenitálnej oblasti, osteoporóza, osteopénia, ateroskleróza, tenká, suchá koža, vrásky, vypadávanie vlasov a podobne. Pomáha pri PMS, strate menštruácie, pri menštruačných bolestiach, polycystických vaječníkoch aj pri ťažkostiach s otehotnením. Pokles hormonálnej hladiny u žien sprevádzajú aj nemalé psychické ťažkosti - podráždenie, emočná nestabilita, strata pamäte, úzkosti až depresie, neschopnosť rozhodovať sa, panický syndróm. Aj tie sa pravidelným cvičením hormonálnej jogy vytrácajú a kompenzujú. Okrem odstránenia uvedených nežiadúcich symptómov hormonálna jogová terapia podporuje celkový zdravotný stav, zlepšuje pružnosť tela, pohyblivosť kĺbov, posilňuje pľúca, detoxikuje organizmus. Hormonálna joga sa od klasickej líši hlavne intenzitou a dynamikou. Používame dychové a iné silné techniky z jogy a východných tradícií priamo v asánach. Nechýba ani práca s energiou. Cvičenie nie je fyzicky náročné, obsahuje však veľa dôležitých detailov, ktoré podporujú jeho účinky. Predchádzajúce skúsenosti s jogou nie sú potrebné, celú zostavu cvičení sa podrobne učíme na kurze. Potom môže žena cvičiť zostavu doma alebo navštevovať opakovacie lekcie.

Moja cesta k joge: Raz za mnou prišla v práci kolegyňa - kamarátka a zverila sa mi, že bola cvičiť jogu. Len čo to vyslovila, zmocnil sa ma silný pocit túžby, niečoho nového a zároveň tak veľmi blízkeho. Sama som nerozumela, prečo ma joga tak fascinovala. Dovtedy som o nej nič nevedela a zrazu ma tak veľmi priťahuje? Zvláštne. Vtedy som ešte netušila, že joga je môj „osud“ a že pre mňa nie je vôbec nová, že je to len návrat k niečomu dôverne známemu. Keď konečne nastal ten čas a prišla som na svoju prvú hodinu jogy, bola som nervózna a zároveň vzrušená. Od prvého momentu, keď sme začali cvičiť, som cítila, že som presne tam, kde mám byť. Vnímala som, že moje telo je spokojné. Konečne som mu dopriala pohyb, po ktorom túžilo. No najdôležitejší bol pocit naplnenia. Roky som cvičila jogu len pre radosť, bavilo ma to. Potom prišlo obdobie, keď som sa rozhodla odísť z práce. Vtedy som netušila, čo budem robiť ďalej. Dôležité bolo, že sa mi výrazne uľavilo. Ani mi nenapadlo, že by som mohla precvičovať jogu. No, stalo sa. Keďže na moje hodiny chodili prevažne ženy, začala som sa venovať hlavne joge a cvičeniam, ktoré nás harmonizujú ako celok. A tak ma po čase osud zaviedol k hormonálnej joge.

Správna cesta vedie cez ľudí, ktorých na nej stretáme: Už na mojom prvom kurze pre ženy som sa cítila ako ryba vo vode, akoby som hormonálnu jogu vyučovala a cvičila odjakživa. Moja práca ma naplňa a môžem povedať, že si žijem svoj sen. Hormonálna joga mi pomohla objaviť a precítiť svoju ženskú stránku. Vďaka nej som sa stala ozajstnou ženou, tak to cítim. Dnes je bežné, že ženy nemajú kontakt so svojimi ženskými kvalitami. Spoločnosť je orientovaná na výkon, a tým sa prirodzene deje, že ženy využívajú hlavne svoje mužské kvality a, žiaľ, strácajú samy seba. Cvičenie hormonálnej jogy je jedna z ciest, ako sa vrátiť k prirodzenej podstate. A to je to, čo ženy učím. Každý kurz alebo pobyt, ktorý

organizujem, je pre mňa výnimočný. V spoločnosti žien sa cítim veľmi dobre, počúvam ich príbehy, zdieľam s nimi svoje poznanie a vedomosti, učíme sa jedna od druhej. Je to pre mňa krásny proces. Nedá sa ani popísať pocit, keď dostanem správu, v ktorej mi žienka oznamuje, že sa im narodilo bábätko a pripojí fotografiu. Alebo sa dozviem, že žena, ktorá mala dlhodobé problémy s menštruáciou, ju opäť má. Veľmi ma teší, keď počujem, že hormonálna joga pomáha ženám skvalitňovať ich život. Veľakrát už samotná účasť na kurze je pre niekoho „AHA“ momentom. Vždy sa udeje to, čo sa má.

Asány, meditácia, dýchanie, uvoľnenie: Isto ste už počuli, že joga nie je len o cvičení. Je to nádherný ucelený systém, ako žiť. Je to filozofia. Čo znamená ozajstná jogová prax? Jogu cítiť, uvedomovať si každý pohyb tela aj mysle. A to nielen na podložke, ale hlavne v živote. Začala som jogu ŽIŤ a žijem ju doteraz. Každá prax, či už jogy, alebo iných filozofií, je najmä o uplatňovaní ich princípov v každodennom živote. Je ľahké naučiť sa zopár asán alebo cvičení na podložke. Ťažšie je preniesť svoju prax do života. A o to práve ide! Ako kráčam po ceste jogy, prichádzajú mi do cesty aj ďalšie krásne systémy, ktoré rada skúmam a učím sa... ako napríklad ajurvéda, meditácia, reiki, budhizmus, homeopatia, aromaterapia, zvukoterapia, univerzálne liečivé tao a mnohé ďalšie. Všetky silno ovplyvnili moju cestu, či už moje fyzické zdravie, alebo obohatili môjho ducha. Za všetkými systémami sú aj ľudia, ktorí vám prídu do života tieto poznatky odovzdať. Takže sa teším, že stretávam v živote nádherných ľudí, ktorí ma sprevádzajú na mojej ceste. Žiadne stretnutia nie sú náhodné. Niektorí ľudia sa nám v živote len mihnú, a predsa nám môžu zanechať veľký dar. Niektorí nás sprevádzajú dlhšie, aby sme sa naučili, čo treba a niektorí nám zostávajú na celý život, ako učители, partneri, kamaráti, spriaznené duše.



Lucka Bezděková Lauermanová

Čo by ste o nej mali vedieť:

Smiech sa stal jej povoláním i životným poslaním. Jeho hĺbku a ticho nachádzala nielen cez seba a hodiny smiechu, ale aj cez diplomovú prácu a doktorandské štúdium. Lucka je jednou z troch učiteliek smiechu v Čechách a na Slovensku.

Joga, ktorou nás

prevedie: Joga smiechu.

Jej obľúbená mantra:

Trojčlenka môjho života je: vďačnosť, pokora a láska.

Hodina začína: Ľudia sa ma najčastejšie pýtajú na dve otázky: Čím sa to živíš? A čo, prosím ťa, je tá joga smiechu? Na prvú odpovedám s vďačnosťou, pretože môžem povedať, že mojím povoláním je smiech. Smiech rôznych podôb a foriem, s rôznymi ľuďmi a skupinami. Najväčšia časť sa točí okolo jogy smiechu. A čo to teda je? Smiech telom i dušou, uvoľnenie celého človeka, čistá radosť. Podstatou je smiech bez dôvodu, komédie alebo vtípu, rovnako, ako sa smejú malé deti. Joga smiechu reaguje na dnešnú dobu, ktorá prekypuje negatívnymi správami a rýchlosťou, a my často ani nemáme dôvod sa usmiať. Prípadne sa smeieme, rovnako ako dýchame, iba povrchovo, bez zapojenia bránice. Preto sa v joge smiechu kombinujú smiechocviky spolu s pranajamou (jogovým dýchaním). Základom v joge smiechu je skupinová dynamika a očný kontakt, ktoré fungujú ako

príjemná pozitívna náказа šíriaca smiech ku každému členovi skupiny. Vy si vďaka tomu môžete naplno užiť benefity smiechu: zníženie hladiny stresových hormónov, zvýšenie sekrécie dopamínu, sérotonínu a endorfínov, zlepšenie trávenia a celkovej cirkulácie krvi, lymfy a kyslíka v tele, posilnenie imunitného systému, uvoľnenie tela i mysle, upevnenie vzťahov a mnoho ďalších výhod.

Smiech je ozajstným liekom s minimom kontraindikácií. Výhodou, na ktorej joga smiechu stavia, je fakt, že naše telo nepozná, či sa smeieme prirodzene, alebo simulovane. Zakladateľom jogy smiechu je Dr. Madan Kataria, ktorý v roku 1995 založil v Indii prvý klub smiechu s piatimi členmi. Od toho času sa joga smiechu rozšírila do viac ako sto krajín sveta.

Moja cesta k joge:

Ku klasickej joge ma to ťahalo skôr intuitívne a na „riadenú“ jogu som nikdy nechodila. Cvičím už mnohé roky ráno, v kombinácii s meditáciou a smiechom. Podstatu jogy vnímam ako harmonizáciu, zjednotenie s celkom, so sebou, s Brahmom, s prostredím, a to všetko cítim ako esenciu každého okamihu nášho života.

Joga smiechu sa mi primotala do života vďaka inzerátu na seminár „Staňte sa inštruktorom jogy smiechu“, ktorý viedol Petr Fridrich, prvý učiteľ jog smiechu v Českej republike. V tom momente som už so smiechom koketovala prakticky a zároveň som o ňom písala diplomovku, a tak mi len prešlo hlavou a srdcom - to je ono! Prvé dojmy boli trochu rozpačité, ale moja intuícia mi našepkávala zostať, a tak som skočila rovnými nohami priamo do prvých hodín s prvými skupinami. Všetko do seba pekne zapadalo, bola som prijatá na doktorandské štúdium s témou jogy smiechu. Mohla som vďaka tomu vycestovať do Indie za doktorom Katariom a prejsť medzinárodným certifikovaným kurzom učiteľa jogy smiechu, ktorý absolventov oprávňuje školiť inštruktorov. Aby som pochopila a rozlúštila podstatu jogy smiechu, chcelo to čas. S pribúdajúcimi presmiatejmi hodinami som na vlastnej koži pocítila a následne rozumom pochopila, že smiech môže byť jednou z ciest k sebe, k vlastnej podstate. V smiechu je radosť i ticho zároveň. Prebúdzajú dušu a srdce. Vnútorne dieťa (u mnohých po veľmi dlhej dobe) opäť dostáva priestor a vykúka, alebo v niektorých prípadoch priam vyskakuje von. Mám pocit, že slovami ani nejde popísať silu zážitkov, keď zbadáte vo vyhasnutých očiach nový záblesk detskej radosti.

Správna cesta vedie cez ľudí, ktorých na nej stretne:

Smiech dokáže veľa. V sociálnej oblasti je majstrom v spájaní ľudí, v búraní bariér a v zrozumiteľnosti pre každého (rôzne jazyky, náboženské vyznania, atď.) Možno sú vám známe situácie, keď vojdete do miestnosti, kde sa na vás usmejú a hneď sa cítite vítaní. Smiech a úsmev žiaria podobne ako slnko - nevyžarujú len svetlo, ale i teplo. Smiech navyiac priťahuje ľudí. Zo srdca ďakujem



LUCKA BEZDĚKOVÁ
LAUERMANOVÁ

za každú možnosť, keď som mohla byť svedkom nachádzania seba samej vďaka smiechu, svedkom situácií, pri ktorých ľudia po rokoch objavili svoj prirodzený smiech alebo zmenili spôsob svojho myslenia. Mnohí ľudia si preniesli prvky radosti a nadhľadu do bežného života, takže sú schopní zasmiať sa v situáciách, ktoré predtým vnímali skôr negatívne.

Asány, meditácia, dýchanie, uvoľnenie: Základom je život v pravde, byť v sebe prítomný, napojený na seba, žiť v rovnováhe a nezanedbávať svoje telo i dušu, Matku Zem, ľudí okolo. A kedy som šťastná ja? Rozdiel cítim medzi šťastím okamžitým, často spojeným s vonkajším impulzom a dlhodobou spokojnosťou. Ak sa pýtate na moju osobnú cestu, radšej zotrvávam dlhodobo v plusových hodnotách spokojnosti, ako sa nechať unášať rýchlymi a prudkými výkyvmi smerom hore a dolu.

Zuzana Ondrisová

Čo by ste o nej mali vedieť: Keď pred pár rokmi objavila tvárovú jogu, jej účinky vyskúšala najskôr sama na sebe. A keďže jogínky sú ženy tvorivé, pridala k osvedčeným cvičeniam aj vlastné a vytvorila unikátnu metódu cvičenia tvárovej jogy, ktorá klientkam dopomáha k mladšej a dobre vyzerajúcej tvári.

Joga, ktorou nás prevedie: Tvárová joga.

Jej obľúbená mantra: Mám veľmi rada Štyri dohody, najmä v podaní Jaroslava Dušeka.

Čo ma z nich oslovilo najviac? „Nevytváraj si domnienky“ a „Rob všetko najlepšie“. Toto sa mi v mojej práci, ale aj v živote, vždy zíde.

Hodina začína: Tvárová joga je kombináciou precvičovania tvárových svalov a masáže tváre. Pri cvičení koordinujeme prácu svalov s dýchaním, je dôležité sústrediť sa na správnu techniku cvičenia. Pomocou tvárovej jogy môžeme spevniť kontúry tváre a líc, zamedziť ochabovaniu horných viečok, eliminovať dvojitú bradu, zjemniť vrásky, uvoľňujeme napätie v tvári. Učíme sa vnímať svaly a mimiku, udržiavame tvárové svaly v dobrej kondícii, a tým aj zdravý, svieži mladistvý vzhľad. Tvárová joga nemá vlastne žiadne obmedzenia. Praktizovať ju môžu ženy aj muži. Naučia sa ju buď so mnou na kurze, alebo podľa videí v e-booku. Ideálne je začať po tridsiatke, horná hranica neexistuje. Môj najstarší klient je 85-ročný muž. Nikdy nie je neskoro začať, ak si venujeme čas a energiu, vždy sa to niekde prejaví. Mám takú skúsenosť, že najpochtejšie cvičia ženy po päťdesiatke a staršie. Niektoré aj skúsia invazívne zákroky, avšak vrátia sa k prirodzeným metódam a s nimi dosahujú častokrát aj lepšie výsledky, čo ma nesmierne teší. Snažím sa inšpirovať ženy, aby sa o seba starali s láskou a s radosťou, aby boli spokojné. Stáva sa mi veľmi často, že si dámy vylepšia nielen vzhľad, ale dopad to má aj na ich psychiku a sebavedomie.

Moja cesta k joge: K tomu, aby som si vôbec začala poriadne všimnúť svoju tvár, ma priviedla bývalá kolegyňa. Mala som sa po šiestich rokoch na materskej dovolenke vrátiť do práce a ona ma privítala so slovami: Zuzanka, vyzeraš hrozne, čo sa ti stalo, máš nejaké problémy? Priznám sa, v prvej chvíli to bolo ako studená sprcha (smiech). Mala som 35 rokov, poklesnuté kontúry tváre, horné viečka, ovisnuté líčka, vráskavé čelo. Nahrával tomu aj môj štíhly a úzky typ tváre. A tak som si povedala, že niečo s tým musím urobiť. Absolvovala



foto Gabriela Teplická

som akreditovaný kurz u pani Daniely Kišoňovej, nakúpila som všetky možné knihy o cvičení, masážach, inšpirovala som sa najmä Japonkami a svetovou líderkou v oblasti tvárovej jogy Fumiko Takatsu. Pridala som k cvičeniu masáže tváre a vytvorila tak vlastnú metódu. Tú neustále vylepšujem, premýšľam, ako urobiť správne kombinácie, aby sme denne venovali tvárovej joge 15 minút a dosiahli želaný efekt. Keď potom vidím a čítam, že to ženám pomáha, majú z toho radosť, motivuje ma to a viem, že robím zmysluplnú prácu. Keď si spätne premietnem moje začiatky, vidím za sebou poriadny kus práce. Dnes organizujem kurzy na Slovensku a v Čechách, školím budúce lektorky tvárovej jogy, stále sa učim a snažím neostať stáť na mieste. Efekt to má nielen na moje klientky, popri nich rastiem aj ja, nedovolia mi zlenivieť. Je to vlastne taká príjemná spolupráca a vzájomné povzbudzovanie.

Správna cesta vedie cez ľudí, ktorých na nej stretne: Práca s ľuďmi ma vždy bavila, je úžasná, pretože okamžite dostávam vydanú energiu späť a doslova za pochodu si dobijam baterky. Prichádzajú však aj náročné dni a situácie a stane sa, že som ako odšťavený citrón. Pri práci idem vždy na maximum. Nedovoliť

si niečo „odfláknúť“. Stalo sa mi už niekoľkokrát, že keď som bola unavená a potrebovala vzpruhu, dostala som nádherný email, ktorý mi dodal energiu a motiváciu do ďalšej práce úplne na počkanie. Mám klientky, ktorým tvárová joga doslova zmenila život a vzťah k sebe samej. Začínajú sa mať radšej, sú k sebe láskavejšie, dokonca sa nevyhýbajú zrkadlu, ale rady sa doň na seba pozerú...

Asány, meditácia, dýchanie,

uvolnenie: Pre mňa je tvárová joga veľkou skúsenosťou. Vďaka nej sa v mojom živote mnohé zmenilo. Okrem zlepšenia vzhľadu som sa naučila prekonávať strachy a obavy, nebrať si veci osobne, byť zdravo egoistická a starať sa o svoje zdravie a vnútornú pohodu. Vytvárať si čas len pre seba a bez výčitiek. Učím sa rozlišovať, čo je dôležité a čo pokojne môžeme nechať pár dní odležať, prípadne sa tým prestať zaoberať. Čím som staršia, tým viac si vážim chvíle pokoja a pohody s rodinou a priateľmi. Snažím sa smerovať energiu tam, kde cítim, že to má význam.

Tereza Ruth

Čo by ste o nej mali vedieť:

Táto inštruktorka jogy s umeleckou dušou sa v minulosti venovala výtvarným a tvorivým táborom, arteterapii, maľbe na textil a plátno, ale i založeniu rodinnej čajovne a prvým ženským kruhom.

Joga, ktorou nás prevedie:

Tantra joga pre ženy.

Jej obľúbená mantra:

Ďakujem, že môžem.

Hodina začína: Mohendžodáro tantra joga pre ženy je systém tantrickej jogy, ktorého pôvod siaha do obdobia starobylej Indie a obdobia tzv. harapskej civilizácie. Toto cvičenie má hlboký presah aj do spirituálnej roviny, z toho dôvodu často pre mnohé ženy prestáva byť iba cvičením a stáva sa akýmsi tajuplným zostúpením do vlastnej vnútornej krajiny prostredníctvom jednotlivých asán, ktoré spolu tvoria základnú zostavu nazvanú Materský okruh. Tantra joga Mohendžodáro je určená iba ženám, pracujeme v uzatvorených skupinách, čo znamená, že nie je možné zúčastniť sa na hodine jednorazovo, a to z dôvodu, že častým sprievodným javom pri cvičeniach tantra jogy je uvoľňovanie emócií, uložených hlboko v tele. V rámci každej skupiny je vždy



T E R E Z A R U T H

priestor pre spoločný kruh, či na začiatku, alebo na konci stretnutia, so zámerom zdieľať všetko, čo sa prostredníctvom cvičení a meditácií „zvedomuje“ a vyplavuje v bezpečnom a podpornom prostredí. Dôvodom pre takýto hlboký ponor ku vlastným emóciám je čistenie a následné energetizovanie lonovej oblasti. Pracujeme prostredníctvom meditácií a vizualizácií so zámerom uvoľňovať napätie v panvových orgánoch, ako i so špeciálnym spôsobom posilňovania svalov panvového dna, tzv. dynamikou panvového dna alebo energetickou pumpou. Pravidelné podporovanie energie v oblasti panvy prináša žene okrem zdravotných účinkov stav ukotvenia a pocitu vlastného stredu a vnútornej stability.

Moja cesta k joge: K tantra joge a cvičeniu Mohendžodáro som sa dostala pred jedenástimi rokmi. Bolo to obdobie, kedy sa všetky podobné smery a učenia iba rozbiehali a ja som mala veľmi živú, hlbokú skúsenosť s workshopom 5 rytmov Gabrielle Roth. Práve počas neho som si uvedomila, aký liečivý je vedomý pohyb tela a aké dôležité je spojenie predovšetkým s panvovou oblasťou. Tento pocit som si pripomínala, keď som v tom čase mávala pravidelné problémy s PMS, predovšetkým po psychickej stránke. Emócie sa zo mňa valili a ja som nevedela, čo s tým. Začala som hľadať spôsoby pre vedomú prácu s emóciami, s ich uvoľnením a kultivovaním. Tak som sa dostala k učeniu tantry a k technike pohybových, tzv. aktívnych meditácií, najmä od indického duchovného učiteľa Osha a jeho žiakov. Väčšina aktívnych meditácií nesie v sebe rozmer katarzie - prudkej emocionálnej očisty. Počas katarzných pohybových techník nechávame priestor pre uvoľnené vyjadrenie rôznorodých emócií akýmkoľvek, samozrejme však terapeutickým, spôsobom. Pod hlavičkou Oshovho meditačného centra v Lažánkach v Českej republike sa práve v tom čase otváral aj prvý ročník celoročnej školy tantra jogy a cvičenia Mohendžodáro pod vedením MUDr. Moniky Sičovej. A tak to celé začalo. Postupne, na základe absolvovania ďalších jednorazových či dlhodobějších výcvikov som si rozširovala vedomosti a skúsenosti predovšetkým z oblasti tantry a kultivácie ženskej energie a vkladala ich aj do svojich kurzov a seminárov. Tak vznikol napríklad môj autorský cyklus celodenných seminárov Sedem klenotov ženy.

Správna cesta vedie cez ľudí, ktorých na nej stretne: Na moje kurzy a semináre prichádzajú ženy, ktoré cítia potrebu znovu nadviazať hlbšie spojenie so sebou a svojím telom, s pocitom prítomnosti v ňom, potrebu cítiť sa ako žena, autenticky, živo, pravdivo. Posilniť sebadôveru, odvahu a byť tvorkyňou a nie obeťou svojho života. Tiež prichádzajú ženy, ktoré trpia pravidelnými menštruačnými bolesťami, pociťujú emočné výkyvy či ženy, ktoré túžia otehotnieť. Na väčšine žien vidieť výrazné zmeny, u niektorých dokonca už po prvých pár hodinách. Vždy cítim veľkú vďačnosť a dojatie, keď mnohé zo žien so mnou spätne zdieľajú svoje osobné príbehy o tom, ako im obnovené spojenie s vlastným telom, lonom a emóciami otvorilo novú životnú cestu.

Asány, meditácia, dýchanie, uvolnenie: Za najväčší prínos považujem pocit odhodlania dôverovať životu a všetkému, čo nám so sebou prináša. Dôverovať tomu, že všetko, s čím sa stretávame, je pre nás potrebné a iba od nášho rozhodnutia závisí, či si aj náročné životné situácie zvolíme za učenie a posilnenie na našej ceste. Veríme stále viac vo svoju jedinečnosť a v schopnosť slobodne tvoriť svoj vlastný osobný príbeh.