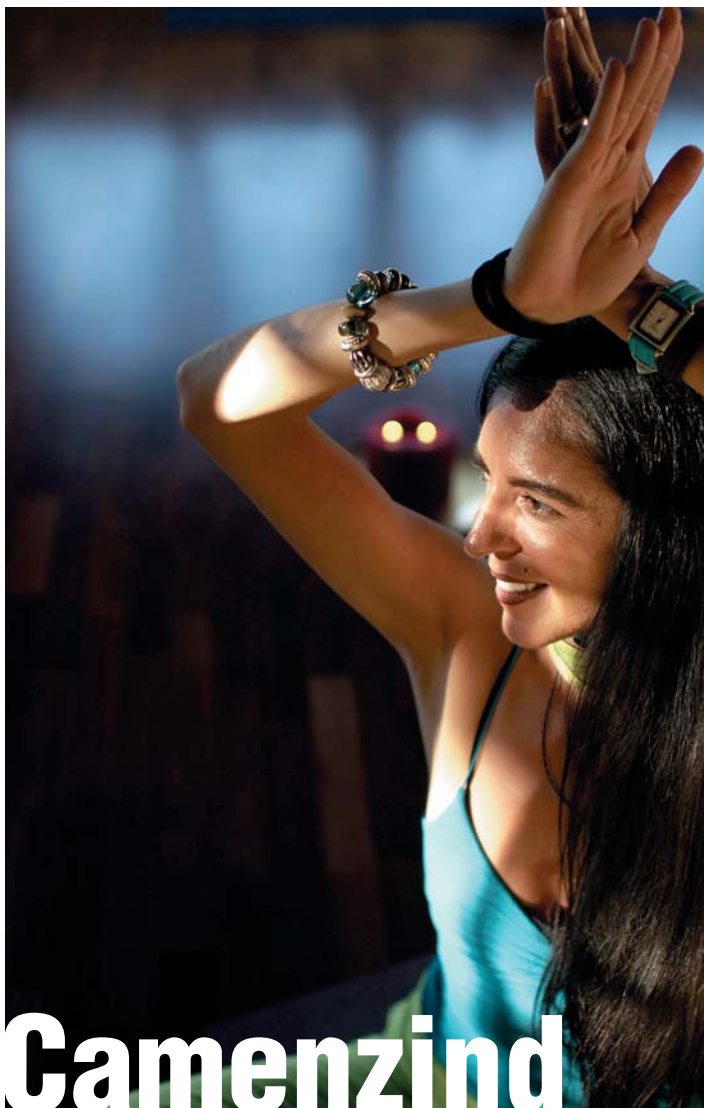


pohyb > jóga

Není to tak dávno, kdy lidé, kteří se věnovali józe, museli počítat s jistou skepsí a rezervovaným přístupem svého okolí. Dnes se ovšem jóga stále více prosazuje jako ideální metoda, jak při veškerých fyzických a psychických zatíženích všedních dnů zachovávat tělesnou a duševní rovnováhu.

Jóga mne už zaujala dávno, ale jako vášnivý stoupenec spíše adrenalinových sportů jsem se uchýlovala maximálně k několika jednoduchým asánám, a to jen když bylo nejhůře. Většinou šlo o bolesti zad spojené s přetažením nejrůznějšího druhu. Letos mne však toto téma přímo pronásledovalo a zatoužila jsem poznat jógu hlouběji. Navíc jsem potřebovala odjet z domácího prostředí a rozhodla se vyrazit za jógou na nějaké příjemné místo. Zvolila jsem korutanský hotel Hochschober, kde dvakrát ročně hostuje trenérka jógy Aquila Camenzind, kde zasvěcuje zájemce do tajů jógy. Denně byly na programu tři lekce: ranní cvičení často doplněné pozdravem slunci, odpolední lekce zaměřené na posilování různých partií těla a podvečerní meditace.



Aquila Camenzind

Jóga je vhodná pro každého

Aquila Camenzind, akreditovaná instruktorka jógy, je dcera švýcarské matky a pákistánského otce, žije v Zürichu a je členkou švýcarského svazu jógy. Neodolala jsem a trochu jsem ji vyzpovídala.

Jak jste se vlastně dostala k józe?

Už v dětství jsem raději místo pohodlného ležení či sezení na gauči u televizi sedávala ve zkříženém sedu nebo v pozici lotosu. Pocit, že sedím se vzpřímenou páteří, byl pro mne velice příjemný. Takže jsem se do styku s jógou dostala zcela nevědomě už v mládí.

Jak se vše vyvíjelo dále?

Během mých školních let jsem spadla baletu. Byla to moje velká vášně. Intenzivní trénink byl součástí mého dětství i dospívání. Bohužel má záda velké fyzické zatížení neustála. Bolesti byly tak silné, že jsem musela definitivně přestat.

Krutá rána pro mladého člověka. Jak jste se z toho dostala?

Absolvovala jsem nejrůznější terapie, navštěvovala lékaře a polykala léky. Mé tělo však neoslovilo nic. Krátce před již dohodnutým termínem operace jsem četla v jedné knize o józe, jak účinné jsou některé cviky především pro záda. Spontánně jsem se rozhodla a místo baletu začala intenzivně praktikovat asány. Baletní cvičky ustoupily jógové podložce. Po celkem krátkém čase začaly bolesti ustupovat a operaci jsem se vyhnula. Od té doby cvičím jógu denně.

Co Vám dává jóga dnes?

Odjakživa jsem byla neklidný a velmi netrpělivý člověk, což nebylo často především pro mé okolí jednoduché. Jóga mi poskytuje potřebný klid a vyrovnanost, ale současně také mentální a tělesnou pohyblivost. Dnes dokážu tyto vlastnosti integrovat do mého každodenního života, a co je nejkrásnější, mohu tyto poznatky šířit a předávat svých žákům.

Co doporučíte někomu, jako jsem já? O józe jsem sice leccos už slyšela a četla, ale nejsem si jistá, zda je pro mne vhodná?

Zda máte či nemáte předpoklady pro jógu, je naprosto vedlejší. Jóga je vhodná pro každého. Intenzitu cviků si může určit každý sám. Při józe nejde o výkony, ale daleko více o harmonii a tělesnou pohodu. Navíc existuje celá řada obrázkových příruček o józe, které nabízejí ideální návod. Přesto však pro začátek doporučuji seriózní školu, kde se naučíte základům jógy pod vedením odborníka. Nejlépe, když navštívíte nějakou informační lekci pro začátečníky, přesvědčíte se o učiteli, prostředí a nabídce kurzů. Pokud Vás to zaujme, pak doporučuji navštívit lekce jógy jednou, ale ješ-

tě lépe dvakrát týdně. Když základní asány zvládnete, cvičte každé ráno dvacet minut. Již po krátké době zaznamenáte na vašem těle pozitivní změny a budete mít stále větší radost z vyrovnanosti, kterou budete pociťovat.

Jaký je rozdíl mezi jógou a power jógou?

Power jóga posiluje tělo daleko intenzivněji a je k ní zapotřebí více síly, koncentrace a vytrvalosti. Je vynikající na protažení všech svalových skupin a zpevňuje postavu. Konec konců jsou všechny druhy jógy, které mají posilující účinky, označovány jako power jóga. Jednotlivé asány jsou prováděny velmi dynamicky. Dnes existuje celá řada označení jógy jako ashtanga jóga, lunch flow jóga, vinyasa flow jóga atd. V podstatě všechny znamenají totéž a sice „asány plné síly“. Power jóga se velmi rozšířila ve Spojených státech zvláště poté,

co jí začaly praktikovat prominentní hvězdy. I v mých kurzech jsou lekce power jógy velmi vyhledávané a oblíbené.

Kdo navštěvuje vaše jogínské kursy?

Ve většině kurzů najdete především ženy ve věku 30 až 50 let. Nicméně zájem mužů stále roste. Právě v dnešní uspěchané době, kdy jsou lidé přetíženi a stresováni, je nutné něco dělat pro své tělo. Stále více lékařů a terapeutů doporučuje jógu jako doplněk a alternativní terapii ke školnímu lékařství. Asány jemně masírují vnitřní orgány a povzbuzují jejich činnost. Dnes je dokonce nabízena dětská jóga nebo jóga smíchu. Nedávno jsem měla příležitost seznámit se s jejím zakladatelem Dr. Madan Katariou a byla jsem jeho kurzem nadšena.

Jóga má své kořeny v jihovýchodní Asii. Máte k ní nějaký bližší vztah?

Můj otec dnes žije v blízkosti Islámábádu v Pákistánu. Mou velkou vášní je Indie, její kultura, lidé a vynikající kuchyně a také staroindická lékařská věda a ájurvěda. Celou zemi jsem procestovala a jógu cvičila se zkušenými jogíny. Cesty do cizích zemí a poznávání cizích kultur mne však zajímá všeobecně. Indie a Srí Lanka hrají v souvislosti s ájurvědou důležitou roli v mém životě.

A na závěr: Komu byste jógu obzvláště doporučila?

Tak zaprvé: Pro jógu, tedy pro kurz jógy, není nikdy pozdě nebo brzy. Důvodů je celá řada: jóga napomáhá zůstat zdravý a fit nebo být ještě zdravější, snižovat stres, ale také uklidňovat neklidného ducha a vést život plný lásky. Krátce řečeno: jógu lze doporučit opravdu každému!



Ptala se: Natascha Kames. Foto: archiv autorky