

Blahopřejeme nám vzácné duchovní bytosti paní

PHDR. MILADĚ BARTOŇOVÉ,

která se 6. ledna 2007 dožívá významného životního výročí 90 let.

Velmi si vážíme jejího nezměrného podílu na formování duchovního prostředí v naší zemi. Svým příkladným, systematickým a současně citlivým přístupem přivedla nebo nasměrovala na cestu duchovního zrání stovky žáků.

tady bude obrázek - foto

Verše jsou z její knížečky Sebekříšení jsou obrazem jejího intuitivního vhledu.

Ty srdce

Ty srdce v srdci mém -
ty srdce srdcí všech.
Bezbrehý živote, co ve mně máš svůj břeh.

Z bezčasí do času tvá vlna přitéká
a v čase napájí živou tkáň člověka.

Ty zpřítomňuješ čas a neseš moje JSEM,
můj den i moji noc, mé bdění i můj sen.

Provázíš pevninou mé touhy i můj čin,
s tebou se vznášívám i padám do hlubin.

Z pramene živých vod roste má jistota.
Rozkvétá myšlenka - vědomí života.

ZPRÁVA PŘEDSEDY VUJ O ČINNOSTI UNIE JÓGY
přednesená na Valné hromadě UJ, konané 12. – 14. 5.2006
V JAROMĚŘICÍCH U JEVÍČKA
za období od 23.5.2003 do 12.5.2006

Od valné hromady z **23. - 25.května 2003 v Žinkovech** pracoval **výbor UJ** ve složení: Pavel Hájek - předseda a vedoucí KJ, Václav Hošek – místopředseda, Marie Hošková – hospodářka, Vlasta Kaplanová - organizační činnost, Eva Skalická - ediční činnost, Milan Procházka - vedoucí komise školení a lektorského sboru a Jan Moravec - vedoucí komise krajských vedoucích. Dále byla zvolena **Kontrolní a revizní komise** ve složení Ing. Emilie Kuderová, Hana Metelková a Marie Bilinová. Tato VH ustanovila **zástupce krajských vedoucích**. Tuto funkci zatím nemáme obsazenou ve všech krajích. Dále byla schválená **Kvalifikační směrnice vzdělávání cvičitelů UJ**. Úkolem z VH bylo mimo jiné **navázání kontaktu s dalšími jógovými organizacemi** pro vzájemné uznávání cvičitelské kvalifikace. Toto se podařilo pouze se SUJ, se zástupci ČSJ jsme se nedokázali po několika návrzích termínů sejít a nově je věc rozjednána s ČOS.

26.-28. září se konal **Seminář lektorů a krajských vedoucích** v Nečtinech, kde odbornou část programu vedli MUDr. Jan Černý a Ing. Václav Hošek, kteří účastníkům prezentovali systém cvičení, aplikovaný Iyengarovým ášramem v Půně a přítomní lektoři obdrželi od vedoucího komise školení Milana Procházky písemné pověření.

11.-12. října byl v Plzni **Seminář dětské jógy** s velmi pestrým lektorským zastoupením, který organizovala komise dětské jógy pod vedením Mgr. Dagmar Rubášové.

12.-14. prosince. se uskutečnil **seminář pro lektory a cvičitele** pod odborným vedením Dr. Mukhunda V. Bhole, který pečlivě zorganizoval Vladimír Zeman v Brně.

Byla zahájena **výměna průkazů cvičitelů jógy II. a III. třídy**, která skončila v loňském roce.

21.–23. května. 2004 se konala VH v Brně, kde byli zvoleni krajští vedoucí. Úkol uzavření dohody o spolupráci při vzdělávání s Uníí Roska se z důvodu odmítnutí výkonnou radou UR nepodařilo splnit, písemný návrh dohody precizně vypracoval Vladimír Zeman.

3.-5. prosince se v Plzni konala **Mezinárodní konference a seminář lektorů a krajských vedoucích** s Dr. Bhole na téma Srovnání hathajógy a tantrajógy.

V roce 2005 byl uspořádán **kurz cvičitelů II. třídy**, pro jehož potřeby byla vytištěna odborná skripta s upřesňujícím dodatkem.

6.-8. května 2005 byla VH v Hradci Králové, kde odborný program vedla Jitka Figalová.

2.–5. července se UJ podílela na **Festivalu Sport pro všechny** v Olomouci v lektorském zastoupení Jožkou Tillichem (jóga pro seniory), Marií a Václavem Hoškovými (jóga s pomůckami) a Pavlem Hájkem (jóga a psychomotorika pro děti).

18.–21. července byl uspořádán **Mezinárodní seminář jógy** s Dr. Bhole ve Vidžíně

23.–25. září byl v Praze vynikající **seminář lektorů a krajských vedoucích** s odborným programem vedeným MUDr. Karlem Nešporem.

21.–23. října se v Plzni konal tradiční **seminář dětské jógy**.

VUJ se rozhodl zatím nepožádat o akreditaci pro kurz cvičitelů standardní kvalifikace jednak z důvodu malého počtu vážných zájemců a jednak z důvodu zpřísnění podmínek žádosti. O akreditaci bude požádáno v okamžiku naplnění kurzu. **Ve školících centrech v Brně a v Plzni jsou školeni cvičitelé jógy III. třídy** podle potřeby, vždy při dostatečném počtu uchazečů.

Při jednání ČASPV se SPS Mgr. Zítko nastolil otázku **využití e-learningu při vzdělávání**. VUJ se touto věcí začal vážně zabývat a na webových stránkách vznikla neveřejná sekce pro seznámení lektorů s problematikou e-learningu, o které budou všichni lektoři informováni.

Pravidelně vždy na přelomu roku je vydáván **Zpravodaj UJ**, za jehož pečlivé sestavování a profesionální vzhled děkuji Evě Skalické.

Děkuji všem členům dosavadního VUJ za jejich nelehkou práci, krajským vedoucím a jejich pomocníkům děkuji za činnost ve svěřených regionech a ostatním aktivním členům děkuji za odvedenou práci.

V Jaroměřicích u Jevíčka 12.5.2006

*Pavel Hájek
předseda výboru Unie jógy*

USNESENÍ VALNÉ HROMADY UJ, KONANÉ 12. – 14. 5.2006 V JAROMĚŘICÍCH U JEVÍČKA

Valná hromada UJ schvaluje:

1. Zprávu o činnosti UJ za uplynulé období od 05/2005 do 05/2006
2. Zprávu o hospodaření za rok 2005
3. Zprávu kontrolní a revizní komise za rok 2005
4. Návrh rámcového rozpočtu UJ na rok 2006
5. Plán práce UJ na rok 2006
6. Návrh plánu práce na rok 2007
7. Výsledky voleb
8. Jmenování nové krajské vedoucí Pardubického kraje Jitku Studánkovou za Janu Bubniakovou

Valná hromada bere na vědomí:

1. Zprávu předsedy UJ o činnosti za uplynulé volební období
2. Zprávy krajských vedoucích o činnosti za rok 2005 a vedoucího komise krajských vedoucích
3. Zprávu vedoucího Klubu jógy UJ
4. Zprávu mandátové komise

Valná hromada ukládá výboru UJ:

Vložit do zápisu z nejbližšího následného zasedání výboru UJ informaci o nových vyškolených cvičitelích

Termín: pololetně

Příští valná hromada UJ se koná 11. – 13.5.2007. Místo konání upřesní výbor UJ a včas oznámí krajským vedoucím

Termín: 31.1.2007

Určit krajským vedoucím počty delegátů na valnou hromadu UJ. Pozvánky bude rozesílat jmenovitě výbor UJ

Termín: 31.3.2007

Valná hromada ukládá krajským vedoucím UJ:

Zkontrolovat jmenný seznam cvičitelů a zaslat Milanu Procházkovi

Termín: 31.5.2006

Zaslat plán akcí v kraji na rok 2007 Květě Obalilové

Termín: 31.10.2006

Zaslat jmenný seznam delegátů kraje na valnou hromadu UJ

Termín: 28.2.2007

V Jaroměřicích u Jevíčka 14.5.2006

Za návrhovou komisí:

Ivana Fraňková, v.r.

Jitka Veselá, v.r.

Aleš Svoboda, v.r.

**VÝBOR UJ
ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ ČASPV****Předseda VUJ:****Hájek Pavel**

Vochov 147, 330 23 Nýřany

Telefon 377 822 444, 377 143 532

e-mail: pavhaj@iol.cz

Členové VUJ:Místopředseda
a ediční činnost**Skalická Eva**

Přívrat 20, 616 00 Brno

Telefon 549 524 121

e-mail: skalicka@luzanky.cz

Hospodářka

Kuderová Emilie

Novobranská 2, 412 01 Litoměřice

Telefon 416 733 358

e-mail: jiri.kudera@seznam.cz

Organizační činnost

Kaplanová Vlasta

Kolodějská 10, 100 00 Praha 10

Telefon 274 817 677

Vedoucí komise krajských
vedoucích**Obalilová Květa**

Mezilesí 518, 193 00 Praha

Telefon.: 281 922 298, 723 371 903

e-mail: kvetaob@bluetone.cz

Vedoucí komise školení a
lektorského sboru**Procházka Milan**

Březinova 38, 586 01 Jihlava

Telefon 567 331 622

e-mail: mprochazka9@nbox.cz

Vedoucí Klubu jógy

Valverde Šárka

Velký Rybník 25, 363 01 Ostrov u Karlových Varů

svalverde@iol.cz

ADRESÁŘ KRAJSKÝCH VEDOUCÍCH

Kraj Praha

Květa **Obalilová**, Mezilesí 518, 193 00 Praha, tel.: 281 922 298, 723 371 903 e-mail: kvetaob@bluetone.cz

Středočeský kraj

Oldřich **Heřmanský**, Pezinská 850, 293 01 Mladá Boleslav, tel.: 732 728 116

Jihočeský kraj

Jana **Ratajová**, 358 25 Deštná 13, tel.: 384 384 214

Plzeňský kraj

Olga **Martínková**, Chotíkovská 115/38, 318 00 Plzeň 9 – Malesice, tel.: 606 390 544

Karlovarský kraj

Hana **Krejčová**, Hybešova 16, 360 05 Karlovy Vary, tel.: 353 568 203, e-mail: h.krejцова@seznam.cz

Ústecký kraj

Jiří **Hájek**, Meruňková 2851/11, 400 11 Ústí nad Labem, tel.: 472 775 676, e-mail: hajekj@sce.cz

Liberecký kraj

Marie **Málková**, Okružní 2161, 470 01 Česká Lípa, tel.: 487 524 468

Královéhradecký kraj

Mgr. Ivana **Fraňková**, Karolíny Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové nad Labem, tel.: 737 168 131, e-mail: ivana.fra@volny.cz

Pardubický kraj

Jitka **Studénková**, Felberova 23, 568 02 Svitavy, tel.: 776 197 526, e-mail: studenkova.j@seznam.cz

Kraj Vysočina

Eva **Formánková**, Nad lesem 2, 674 01 Třebíč, tel.: 568 850 902, e-mail: formanekmilan@seznam.cz

Jihomoravský kraj

Ing. Anna **Zuzanová**, Luční 26, 616 00 Brno, tel.: 541 215 935

Olomoucký kraj

Hana **Metelková**, Polívkova 53, 779 00 Olomouc, tel.: 585 427 319

Moravskoslezský kraj

Lubomír **Stuchlý**, Družstevní 157, 747 24 Chuchelná, tel.: 553650360, e-mail: lubomirstuchly@seznam.cz

Zlínský kraj

Věra **Strnadová**, Sv. Čecha 514, 760 01 Zlín, tel.: 577 431 457

ŠKOLENÍ CVIČITELŮ II. TŘÍDY A STANDARDNÍ KVALIFIKACE

je organizováno výborem UJ **nepravidelně na základě vašeho zájmu**. Vycházejí ze zkušeností z minulých let budou přihlášky zájemců o školení průběžně přijímány a evidovány a až bude přihlášen **dostatečný počet vážných zájemců**, bude zahájena organizace a příprava školení.

Všichni přihlášení zájemci budou včas informováni o termínech a místě školení.

Zájemci se mohou hlásit u svých krajských vedoucích nebo na adrese:

Milan Procházka – vedoucího komise školení : Březinova 38, 586 01 Jihlava, tel. 5673316

**PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2007 –
ČLENĚNO DLE OBLASTÍ**

KRAJ PRAHA

Oblastní vedoucí: Květa Obalilová

Termín	Akce, lektori	Místo
21. 4.	Psychologie a jóga II. E. Skalická	Praha Sokol Libeň
červen	Týden s jógou u moře K. Obalilová	
7. 9. – 16. (19). 9.	Cvičíme u moře J. Zachová	Dalmácie Trogir - Seget
13.10.	Nebojte se ásán II. manželé Hoškovi	Praha Sokol Libeň

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Oldřich Heřmanský

Termín	Akce, lektori	Místo
3. 3.	Krajský seminář - Jóga a zdraví ve spolupráci s Královehradeckým krajem MUDr. K. Nešpor nebo Antonín Klíma	Mladá Boleslav
1. 6. - 3. 6.	Oblastní seminář ve spolupráci s Královehradeckým krajem I. Fraňková, J. Kandl , J. Veselá	Království u Dvora Králové
16. 7. - 21. 7.	Jóga a tajči T. Šimurda, J. Veselá	Český ráj
16. 7. - 21. 7.	Týden s jógou B. Jiroušková, O. Heřmanský	Krkonoše
10.11. - 11.11.	Jóga krok za krokem – II. část M.S. Mrnušíková	Mladá Boleslav

JIHOČESKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí : Jana Ratajová

Termín	Akce, lektori	Místo
31. 3.	Jednodenní seminář - Průpravná cvičení, ásány R. Holický	Strakonice
21. 4.	Jóga krok za krokem M.S. Mrnušíková	Písek
2. 6.	Krajský seminář – Jógová praxe R. Moravcová	Deštná

září	Víkend s jógou Antonín Klíma	Tábor
------	--	-------

PLZEŇSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Olga Martinků

Termín	Akce, lektori	Místo
5. 1. - 7. 1.	Víkend s jógou se Chantal Chantal Leroy	Plzeň
28. 1. - 3. 2.	Mrazíci – zimní týden s jógou manželé Hoškovi	Vidžín
9. 2. - 11. 2.	Školení cvičitelů III.třídy – I.část lektori UJ	Plzeň
17. 2.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň
23. 2. - 24. 2.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
2. 3. – 4. 3.	Víkend s jógou a Honzou MUDr. Jan Černý	Plzeň
9. 3. – 11. 3.	Školení cvičitelů III.třídy – II.část lektori UJ	Plzeň
17. 3.	Tajči sestava 28 J. Moravec	Plzeň
24. 3.	Krajský seminář V. Doležalová	Plzeň
31. 3.	Sobota s jógou manželé Hoškovi	Přeštice
31. 3.	Sobota s dětmi A. Ratajová, P. Hájek	Plzeň
6. 4. – 8. 4.	Školení cvičitelů III.třídy – III.část lektori UJ	Plzeň
13. 4. – 15. 4.	Vzdělávání cvičitelů J. Janout	Vidžín
12. 5.	Tajči sestava 24 J. Janout	Plzeň
18. 5. – 19. 5.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
25. 5. – 27. 5.	Víkend s jógou D. a V. Rubášovi	Javorná
22. 7. – 28. 7.	Léto s jógou manželé Hoškovi	Vidžín
29. 7. - 4. 8.	Léto s jógou manželé Hoškovi	Vidžín
28. 9. - 29. 9.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň
6. 10.	Krajský seminář pro cvičitele Dr. Vydra	Plzeň
20. 10. - 21. 10.	Seminář dětské jógy	Plzeň

	lektoři UJ	
26. 10. - 29. 10.	Mezinárodní seminář Gabriella Giubilaro	Žinkovy
9. 11. - 10. 11.	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Plzeň

KARLOVARSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Hana Krejčová

Termín	Akce, lektoři	Místo
18. 3.	Krajský seminář MUDr. Karel Nešpor	Karlovy Vary
25.11.	Krajský seminář manželé Hoškovi	Karlovy Vary

ÚSTECKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Jiří Hájek

Termín	Akce, lektoři	Místo
28. 4. - 29. 4.	Jóga krok za krokem - VI. část Ing. M. S. Mrnušíková	Ústí nad Labem
30. 6. – 7. 7.	Týden jógy v Kanegře Jiří Hájek, M. S. Mrnušíková	Chorvatsko

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Mgr. Ivana Fraňková

Termín	Akce, lektoři	Místo
12. 4. – 15. 4.	11. ročník - Energetizační jóga Michel Doffe	Orlické hory
1. 6. – 3. 6.	Oblastní seminář ve spolupráci se Středočeským krajem I. Fraňková, J. Kandl , J. Veselá	Království u Dvora Králové
červen	Jógový týden J. Kandl	Krkonoše
7. 9. - 9. 9.	3. ročník - Přechod přes žhavé uhlí Ivo Janeček	Orlické hory

PARDUBICKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Jitka Studénková

Termín	Akce, lektoři	Místo
24. 2.	Vitalizační sestava M. Čapek	Svitavy
21. 4.	Krajský seminář	Svitavy

JIHOMORAVSKÝ KRAJ**Oblastní vedoucí: ing. Anna Zuzanová**

Termín	Akce, lektori	Místo
18. 1. - 21. 1.	Prodloužený víkend s jógu E. Hanáková	Kuklák
19. 1. – 20. 1.	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace – lektori UJ	Brno
27. 1.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
2. 2. - 3. 2.	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace – lektori UJ	Brno
3. 2.	Harmonizace osobnosti Dr. P.Kolísko	Boskovice
24. 2.	Opakujeme a zdokonalujeme „harmonizační tajči 28“ manželé Zemanovi	Brno
23. 2. – 25. 2.	Víkend s Gítánandajógou M.S. Mrnušíková	Benešov u Boskovic
2. 3. - 3. 3.	Školení cvičitelů III. třídy – Zkoušky - lektori UJ	Brno
10. 3.	Gítánandajóga M.S. Mrnušíková	Domažlice
11. 3.	Gítánandajóga M.S. Mrnušíková	Přeštice
17. 3.- 22. 3.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Luhačovice
24. 3.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
14. 4.	Jóga krok za krokem -VI. část M. S. Mrnušíková	Ostrava
19. 4. – 22. 4.	Prodloužený víkend s jógu E. Hanáková	Bystré u Poličky
21. 4.	Opakujeme a zdokonalujeme „jemné tajči 37“ manželé Zemanovi	Brno
duben	Víkend s jógu a tajčím E. Skalická, K. Šmíd	Vysočina
11. 5. – 13. 5.	„Vnitřní styly“ čínských cvičení manželé Zemanovi	Blansko
květen	Víkend s Gítánandajógou M.S. Mrnušíková	Benešov u Boskovic
17. 6. - 23. 6.	Jóga a křesťanství E. Skalická, M. Bilinová	Jaroměřice u Jevíčka
30. 6. – 6. 7.	„Harmonizační tajči“ - každodenní hygiena manželé Zemanovi	Blansko

30. 6. – 6. 7.	Týden jógy v Kanegře M.S. Mrnušítková, J. Hájek	Chorvatsko
2. 7. – 7. 7.	Jóga na Vysočině M. Skoumalová	Ujčov
8. 7. - 14. 7.	Jóga a tajči s lektory z Lužánek E. Skalická	Jaroměřice u Jevíčka
15. 7. – 20. 7.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Poděbrady
21. 7. – 22. 7.	Víkend s Gítánandajógou M.S. Mrnušítková	Valtice
22. 7. - 28. 7.	„Jemné tajči 37“ jako každodenní duševní hygiena manželé Zemanovi	Poděbrady
28. 7. - 3. 8.	Týden s Gítánandajógou M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo Vršov
4. 8. - 10. 8.	Týden s Gítánandajógou M.S. Mrnušítková	Horní Bradlo Vršov
14. 9. - 16. 9.	Opakujeme a prohlubujeme „harmonizační tajči 28“ manželé Zemanovi	Blansko
5. 10. - 7.10.	Opakujeme a prohlubujeme „ jemné tajči 37“ manželé Zemanovi	Blansko
20.10.	Krajský seminář cvičitelů Z: A. Zuzanová	Brno
říjen	Víkend s jógou M.S. Mrnušítková	Benešov u Boskovic
říjen	Víkend s jógou a tajčím E. Skalická, K. Šmíd	Vysočina
3.11. - 4.11.	Seminář Gítánandajógy M.S. Mrnušítková	Berlín
3.11. - 8.11.	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost manželé Zemanovi	Luhačovice
10.11.	Jóga a čchi-kung pro zdraví manželé Zemanovi	Brno
8.12.	Jóga a čchi-kung pro zdraví a pohodu manželé Zemanovi	Brno

OLOMOUCKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Hana Metelková

Termín	Akce, lektori	Místo
květen	Jarní víkend s jógou J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka

červenec	Cvičení a meditace Michel Doffe	Ludvíkov Městečko Trnávka
červenec	Víkendové setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií manželé Kratochvílovi	Ludvíkov Městečko Trnávka
červenec	Týden pro tělo a duši J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
srpen	Jóga v rukou fyzioterapeuta - víkend A. Aláčová	Ludvíkov Městečko Trnávka
srpen	Týden pro tělo a duši J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka
září	Podzimní víkend J. Tillich, H. Pletichová	Ludvíkov Městečko Trnávka

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí : Lubomír Stuchlý

Termín	Akce, lektori	Místo
10. 3.	Krajský seminář Jitka Figalová	Opava

ZLÍNSKÝ KRAJ

Oblastní vedoucí: Věra Strnadová

Termín	Akce, lektori	Místo
březen	Jóga a čchi-kung	Zlín
říjen	Zdravotní jógová cvičení	Zlín

UNIE JÓGY ČASPV

Termín	Akce	Místo
13. 1.	Pracovní schůzka lektorů	Brno
11. 5. – 13. 5.	Valná hromada UJ	Karlovy Vary
20. 10. – 21. 10.	Seminář dětské jógy	Plzeň
Podzim	Seminář lektorů a Krajských vedoucích (lektor Jiří Čumpelík)	Poděbrady

KALENDÁŘ 2007 A PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ 2007

je průběžně aktualizován na stránkách INTERNETU <http://www.unie-jogy.cz> Pavlem Hájkem, na základě vašim informací o akcích. Tyto můžeme posílat na adresy (e-mailové i klasické) členům výboru: Pavel Hájek, Květa Obalilová a Eva Skalická.

Těšíme se na aktivní spolupráci vedoucí ke vzájemné informovanosti. Vy, kteří nemáte zatím přístup k počítačové technice budete nadále informováni prostřednictvím našeho Zpravodaje.

Dále připomínáme, že Zpravodaj vychází zpravidla jednou ročně, obvykle v lednu.

KALENDÁŘ AKCÍ 2007 ČASPV – UNIE JÓGY

Datum, místo	Název akce	Kontakt	Kreditní Body
5. 1. - 7. 1. Plzeň	Víkend s jógou se Chantal	Marie Hošková	4
13. 1. Brno	Pracovní schůzka lektorů UJ	Výbor UJ	
18. 1. - 21. 1. Kuklák	Prodloužený víkend s jógou	Eva Hanáková	2
19. 1. - 20. 1. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – I. konzultace	Eva Skalická	
27.1. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
28. 1. - 3. 2. Vidžín	Mrazíci – zimní týden s jógou	Marie Hošková	4
2. 2. - 3. 2. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – II. konzultace	Eva Skalická	
3. 2. Boskovice	Harmonizace osobnosti	Věra Valterová	2
9. 2. - 11. 2. Plzeň	Školení cvičitelů III. třídy – I. část	Marie Hošková	
17. 2. Plzeň	Tajči sestava 24	J. Janout	2
23. 2. - 24. 2. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
23. 2. – 25. 2. Benešov u Boskovic	Víkend s Gítánandajógou	M.S. Mrnušíková	4
24. 2. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme „harmonizační tajči 28“	Vladimír Zeman	2
24. 2. Svitavy	Vitalizační sestava	J. Studénková	2
2. 3. - 3. 3. Brno	Školení cvičitelů III. třídy – Zkoušky	Eva Skalická	
2. 3. – 4. 3. Plzeň	Víkend s jógou a Honzou	Marie Hošková	4

3. 3. Mladá Boleslav	Krajský seminář - Jóga a zdraví	O. Heřmanský I. Fraňková	2
9. 3. – 11. 3. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy – II.část	Marie Hošková	
10. 3. Opava	Krajský seminář	Lubomír Stuchlý	2
10. 3. Domažlice	Gítánandajóga M.S. Mrnušítková	J. Duffková	2
11. 3. Přeštice	Gítánandajóga M.S. Mrnušítková	V. Lukášová	2
17. 3.- 22. 3. Luhačovice	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
17. 3. Plzeň	Tajči sestava 28	J. Moravec	2
18. 3. Karlovy Vary	Krajský seminář	Hana Krejčová	2
24. 3. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
24. 3. Plzeň	Krajský seminář	O. Martinků	2
31. 3. Přeštice	Sobota s jógou	Kokošková	2
31. 3. Plzeň	Sobota s dětmi A. Ratajová, P. Hájek	Pavel Hájek, Marie Hošková	2
31. 3. Strakonice	Jednodenní seminář - Průpravná cvičení, ásány	A. Piklová	2
březen Zlín	Jóga a čchi-kung	Věra Strnadová	2
6. 4. – 8. 4. Plzeň	Školení cvičitelů III.třídy – III.část	Marie Hošková	
13. 4. – 15. 4. Vidžín	Vzdělávání cvičitelů	Marie Hošková	4
14. 4. Ostrava	Jóga krok za krokem -VI. část	J. Kuča	2
12. 4. - 15. 4. Orlické hory	Energetizační jóga - 11. ročník	I. Fraňková	4
12. 4 Svitavy	Krajský seminář	J. Studénková	2
19. 4. – 22. 4. Bystré u Poličky	Prodloužený víkend s jógou	E. Hanáková	4
21. 4. Písek	Jóga krok za krokem	Josef Šupčík	2
21. 4. Praha	Psychologie a jóga II.	Květa Obalilová	2
21. 4. Brno	Opakujeme a zdokonalujeme „jemné tajči 37“	Vladimír Zeman Brno	2
28. 4. - 29. 4. Ústí nad Labem	Jóga krok za krokem VI. část	Jiří Hájek	4
duben	Víkend s jógou a tajčím	Eva Skalická	4

Vysočina			
11. 5. – 13. 5. Blansko	„Vnitřní styly“ čínských cvičení	Vladimír Zeman	4
11. 5. – 13. 5. Karlovy Vary	Valná hromada UJ	VUJ ČASPV	6
12. 5. Plzeň	Tajči sestava 24	J. Janout	2
18. 5. – 19. 5. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
25. 5. – 27. 5. Javorná	Víkend s jógou	D.Rubášová	4
květen Benešov u Boskovic	Víkend s Gítánandajógou	M.S. Mrnušítková	4
květen Městečko Trnávka	Jarní víkend s jógou	TJ Jóga Olomouc	4
1. 6. - 3. 6. Království u Dvora Králové	Oblastní seminář	I. Fraňková O. Heřmanský	4
2.6. Deštná	Krajský seminář – Jógová praxe	J. Ratajová	2
17. 6. - 23. 6. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a křesťanství	E. Skalická	4
30. 6. – 6. 7. Blansko	„Harmonizační tajči“ - každodenní hygiena	Vladimír Zeman	4
30. 6. – 6. 7. Chorvatsko	Týden jógy v Kanegře	Jiří Hájek M.S. Mrnušítková	4
červen Krkonose	Jógový týden	Jaroslav Kandl	4
červen	Týden s jógou u moře	K. Obalilová	4
2. 7. -7. 7. Ujčov	Jóga na Vysočině	M. Skoumalová	4
8. 7. - 14. 7. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a tajči s lektory z Lužánek	Eva Skalická	4
15. 7. - 20. 7. Poděbrady	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
16. 7. - 21. 7. Český ráj	Jóga a tajči	O. Heřmanský	4
16. 7. - 21. 7. Krkonose	Týden s jógou	O. Heřmanský	4
22. 7. - 28. 7. Vidžín	Léto s jógou	Marie Hošková	4
21. 7. - 22. 7. Valtice	Víkend s Gítánandajógou	L. Rakovská	4
22. 7. – 28. 7. Poděbrady	„Jemné tajči 37“ jako každodenní duševní hygienu	Vladimír Zeman	4
28. 7. - 3. 8. Horní Bradlo	Týden s Gítánandajógou	M.S. Mrnušítková	4

29. 7. – 4. 8. Vidžín	Léto s jógou	Marie Hošková	4
červenec Městečko Trnávka	Cvičení a meditace	TJ Jóga Olomouc	4
červenec Městečko Trnávka	Víkendové setkání s rytmem, tancem, zpěvem a energií	TJ Jóga Olomouc	4
červenec Městečko Trnávka	Týden pro tělo a duši	TJ Jóga Olomouc	4
4. 8. - 10. 8. Horní Bradlo	Gítánandova jóga – týdenní pobyt	M.S. Mrnušítková	4
srpen Městečko Trnávka	Týden pro tělo a duši	TJ Jóga Olomouc	4
srpen Městečko Trnávka	Jóga v rukou fyzioterapeuta - víkend	TJ Jóga Olomouc	4
7. 9. – 16. (19). 9. Dalmácie	Cvičíme u moře J. Zachová	Jana Zachová	4
7. 9. - 9. 9. Orlické hory	Přechod přes žhavé uhlí - 3.ročník	I. Fraňková	4
14. 9. - 16. 9. Blansko	Opakujeme a prohlubujeme „ harmonizační tajči 28“	Vladimír Zeman	4
28. 9. - 29. 9. Plzeň	Víkend s jógou	Marie Hošková	4
září Městečko Trnávka	Podzimní víkend	TJ Jóga Olomouc	4
září Tábor	Víkend s jógou	Jana Čamrová	4
5. 10. - 7.10. Blansko	Opakujeme a prohlubujeme „ jemné tajči 37“	Vladimír Zeman	2
6. 10. Plzeň	Krajský seminář pro cvičitele	O. Martinků	2
13.10. Praha	Nebojte se ásán II.	Květa Obalilová	2
20.10. Brno	Krajský seminář cvičitelů	Anna Zuzanová	2
20.10. - 21.10. Plzeň	Seminář dětské jógy	VUJ ČASPV D. Rubášová	4
26.10. - 29.10. Žinkovy	Mezinárodní seminář	Marie Hošková	12
říjen Benešov u Boskovic	Víkend s jógou	M.S. Mrnušítková	4
říjen Vysočina	Víkend s jógou a tajčím	Eva Skalická	4
říjen Zlín	Zdravotní jógová cvičení	Věra Strnadová	2
3. 11. - 4.11. Berlín	Seminář Gítánandajógy	M.S. Mrnušítková	4
3.11. - 8.11. Luhačovice	Rekondiční aktivity pro zdraví a dlouhověkost	Vladimír Zeman	4
9.11. - 10.11.	Víkend s jógou	Marie Hošková	2

Plzeň			
10.11. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví	Vladimír Zeman	2
10.11. - 11.11. Mladá Boleslav	Jóga krok za krokem – II. část	O. Heřmanský	4
25.11. Karlovy Vary	Krajský seminář	Hana Krejčová	2
podzim Poděbrady	Seminář lektorů a Krajských vedoucích	VUJ ČASPV	
8.12. Brno	Jóga a čchi-kung pro zdraví a pohodu	Vladimír Zeman	2

KONTAKTNÍ ADRESY

Fraňková Ivana, mgr., Karolíny Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové nad Labem, tel.: 737168131, e-mail: ivana.fra@volny.cz

Hájek Jiří Meruňková 2851/11, 400 11 Ústí nad Labem, tel.: 472775676, e-mail: hajekj@sce.cz

Hanáková Eva, RNDr., Absolonova 93, 624 00 Brno, tel.: 541223303

Heřmanský Oldřich, Penzinská 850, 293 01 Mladá Boleslav

Hošková Marie, Rabštejnská 43, 323 32 Plzeň, tel.: 377527809, e-mail: jogavhpl@top.cz

Krejčová Hana, Hybešova 16, 360 05 Karlovy Vary, e-mail: h.krejцова@seznam.cz

Martínků Olga, Chotíkovská 115/38, 318 00 Plzeň 9 – Malesice, tel.: 606390544

Moravec Jan, ing., Střední 28, 323 33 Plzeň, e-mail: moravec@talema.cz

Mrnušítková Míla Savitří, ing., Bayerova 30, 602 00 Brno, e-mail: miloslava.mrnustikova@seznam.cz

Obalilová Květa, Mezilesí 518, 193 00 Praha, tel.: 281922298, 723371903 e-mail: kvetaobalilova@tele2.cz

Piklová Alena, A.B. Dubského 978, 386 01 Strakonice

Rakovská Lída, 728586229

Ratajová Jana, Deštná 13, 378 25 Deštná

Rubáš Václav, JUDr., Rubášová Dagmar, Lužní 192, 301 00 Plzeň, e-mail: darub@seznam.cz

Skalická Eva, Dr., SVC Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 549524121, e-mail: skalicka@luzanky.cz

Skoumalová Marta, Zborovská 820, 664 34 Kuřim, tel.: 723723059

Strnadová Věra, Sv. Čecha 514, 760 01 Zlín, tel.: 577431457

Studénková Jitka, Felberova 23, 568 02 Svitavy, tel.: 776 197 526, e-mail: studenkova.j@seznam.cz

Stuchlý Lubomír, Družstevní 157, 747 24 Chuchelná, tel.: 53650360, e-mail: lubomirstuchly@seznam.cz

Šedová V., tel.: 736227916

Šupčík, Josef. Ing., 17. listopadu 2131, 397 01 Písek, tel.: 608460488

TJ JÓGA Olomouc, Foerstrova 14, 779 00 Olomouc, tel. 605826995, e-mail: joga.olomouc@post.cz

Valterová Věra, Zástřizlova 123, 681 00 Boskovice

Vovsová Jitka, MUDr., Brigádníků 2573, 390 01 Tábor
Zachová Jana, RNDr., tel.: 272763765, e-mail: janazachova@seznam.cz
Zeman Vladimír, ing.,SEČ, Popelákova 16, 628 00 Brno , tel. 544234807, e-mail:
secbrno@quick.cz
Zuzanová Nina, ing., Luční 26, 616 00 Brno, tel.: 541215935

V metodické části Zpravodaje vám nabízíme:

závěrečnou práci **Hany Eassey – Vybrané aspekty jógy a ájurvéda,**
kterou vypracovala pro Školení cvičitelů jógy II.třídy v roce 2005

Cíl práce:

Cílem je poukázat na vzájemnou provázanost jógy a ájurvédy a na důležitost osvojení si základních principů ájurvédy u těch, jejichž snahou je skutečný pokrok v jógové praxi.

Abstrakt:

Základní filozofická východiska a konečný cíl obou nauk se shodují. K pochopení této shody je nutné studium základů filozofie Sámkhji. Neoddělitelná provázanost je dokumentována na třech aspektech života, jež mají pro studenta jógy prvořadou důležitost – zdraví (svastha), jama a nijama a strava (ahára). Důležitost pochopení a osvojení si základních principů ájurvédy pro vážné adepty jógy je naznačena na příkladu jednoho ze stěžejních konceptů jógy – prajátna šaithilja – uvolnění úsilí. Prajátna šaithilja se ztotožňuje s bdělým vědomým postupným uvolněním.

V první části práce se rozebírají základní východiska a cíle obou nauk. Jóga i ájurvéda vycházejí z téhož filozofického základu Sámkhji. Ájurvéda se vymezuje jako sesterská disciplína směřující k poznání Nejvyšší pravdy a dosažení trvalého štěstí. Obě nauky je nutno považovat za komplexně propojené. Integrace osobnosti do nejvyšší úrovně je společným cílem obou. Metody „dílčích“ integračních procesů mají u každé nauky svoje specifika. Ve druhé části se podává definice vymezující pojetí zdraví v obou naukách. Prádžña aphaarád je zásadní příčina neschopnosti udržet si zdraví. Základním faktorem zdraví je prasanna átmamanaindrija.

Ve třetí části jsou diskutovány vybrané aspekty jamy a nijamy z pohledu ájurvédy. Prádžña aphaarád je příčinou chybných myšlenek a chování, které vede ke zneužívání těla a mysli a jímž ubližujeme sami sobě i druhým (himsa). Nejvyšší úroveň zdraví s sebou nese vyvážené chování a pevnou osobnost.

Čtvrtá část práce se zabývá předpoklady správné volby stravy pro studenty jógy. Pro vážného adepta, jehož mysl je zcela nebo z většiny zaměřena na praktikování jógy, mohou doporučení uvedená v Hathajóze pradípice tvořit základ jeho stravovacího režimu. Vhodná a vyvážená strava může pomoci dosáhnout značné míry tělesné a mentální pohody.

Pátá část práce rozebírá hlubší význam Patándžaliho jógasútry II:46. Stabilita a uvolněnost mysli získaná jako výsledek pozitivního životního ukotvení a zdraví je předpokladem ásany.

Čtyři arthy ájurvédy tvoří filozoficko –psychologickou osu praktického způsobu k dosažení stability mysli.

Šestá část práce zdůrazňuje ústřední roli principu prajátna šaithilja při praxi jógy. Osvětluje se nezastupitelnost uplatnění ájurvédských zásad při snaze o dosažení bezúsilnosti.

Obsah:

Základní východiska jógy a ájurvédy

Pojetí zdraví podle jógy a ájurvédy

Vybrané aspekty jamy a nijamy a ájurvéda

Strava při jógové praxi a ájurvéda

Ásana a ájurvéda

Koncept prajátna šaithilja a ájurvéda

1. Základní východiska jógy a ájurvédy

Jóga a ájurvéda jsou jako strom o dvou kmenech vyrůstající z téhož kořene, a tím je filozofie Sámkhji. Není účelem této práce zabývat se podrobnostmi Sámkhji, omezím se pouze na konstatování, že sámkhjová filozofie tvoří páteř obou nauk. Pojetí plného zdraví, celkové pohody a harmonické rovnováhy tak, jak ho obě tyto nauky chápou, je možno porozumět pouze po obeznámení se se Sámkhjou.

Jóga je věda o sjednocení s Božským bytím, Ájurvéda je věda života (ájus – život, véda – nauka).

Běžná interpretace tvrdí, že jóga je cestou k osvícení, zatímco ájurvéda vede k dosažení zdraví. To je pravdivé tvrzení potud, pokud cítíme potřebu obě nauky nějak odlišit za popisným účelem pro lineárně uvažující mysl začátečníka v obou disciplínách. Jejich neoddelitelné propojení se ozřejmí v okamžiku, kdy si praktikující plně uvědomí, že není osvícení bez pozitivního zdraví. Stejně tak zdraví nemůže být úplné, je-li oproštěno od své vlastní duchovní podstaty. Snažit se dosáhnout zdraví při ignorování jeho duchovní příčiny je jako snažit se vypěstovat květ bez poupěte. Co se míní pozitivním zdravím a duchovní podstatou zdraví, je vysvětleno v dalším textu.

Výstižnější je tedy popsat obě disciplíny jako sesterské cesty směřující k poznání Nejvyšší pravdy a dosažení trvalého štěstí (viz ájurvédské pojetí životní cesty – karma, artha, káma, mókša).

Při rozlišení specifik obou nauk je účelnější poukázat na to, že jóga je „vymezenější“ a zdánlivě „striktnější“ z hlediska „vstupních požadavků“ na ty, kteří k ní chtějí přistoupit (viz Patándžali I.1). Již se předpokládá určitá míra připravenosti (jama, nijama). Ájurvéda je oproti tomu „všezahrnující“, neboť a priori předpokládá, že lidi k ní přicházejí často ve stavu vážné fyzické, mentální a duchovní disharmonie, někdy až na dně svých fyzických a psychických sil, zcela v zajetí svých tendencí. Je dobré také připomenout, že v dnešní době obě nauky trpí silnou „materializací“ – podobně jako je ájurvéda ztotožňována s léčbou fyzického těla, jóga se příliš často redukuje na pouhé fyzické cvičení.

Cílem jógy i ájurvédy je integrace na nejvyšší úrovni. V procesu integrace dochází ke zmírnění a odstranění utrpení člověka. Nejvyšší integraci musí předcházet řada „dílčích“

integrací na úrovni těla a mysli. Ájurvédské i jógové pojetí zdraví směřuje k dokonalé integraci. Ani sebedokonalejší systém sám integraci nepřivede. Pro člověka praktikujícího jógu je prvotním předpokladem dosažení pokroku jeho subjektivní integrace znalosti principů zdraví v jeho každodenním životě.

Vztah jógy a ájurvédy a důvod jejich propojení vystihuje staré indické rčení: „Člověk, který se oddává materiálním požitkům a snaží se tak dosáhnout uspokojení svých tužeb (bhógi), se posléze stává pacientem (rógi). Svoji nemocí trpí a jeho utrpení ho postupně vede k poznání skutečných hodnot. V tomto transformačním procesu se z něho stává jogín (jógi).

2. Pojetí zdraví podle jógy a ájurvédy

Koncept holistického zdraví

Zatímco alopatická medicína ve své praxi teprve velmi pozvolna a váhavě přechází od mechanistického k psychosomatickému pojetí zdraví (v těch osvícenějších případech rozšířeného o environmentální vlivy), jóga a ájurvéda od svého počátku postulují pojetí holistického – celostního zdraví. Pozitivní zdraví je jedinečný koncept, k němuž musí západní medicína ještě dorůst.

Pozitivní zdraví - Svasthja

Ájurvéda i jóga chápe lidský život jako dynamické sjednocení duše – nejvyššího vědomí (átma), inteligentní mysli (manas) a těla (šaríra). Zdraví je stav rovnovážné pohody a blahobytu ve fyzické, mentální a duchovní oblasti života jedince. Zdraví není pouhá nepřítomnost nemoci.

Pozitivní zdraví se definuje jako dynamická rovnováha strukturálních příčin (dhátu), funkčních příčin (dóša), energie (agni), metabolických produktů (mala), spolu s osvícením vědomím, myslí a nástrojů smyslového vnímání (indrija). Toto osvícení duše, mysli a smyslů – Prasanna átmamanaindrija - povstává ze stavu štěstí zapříčiněného duchovním vhledem. Pro pochopení uvádím plnou definici zdraví podle ájurvédy:

Zdraví znamená, že:

všechny tři doši jsou v dokonalé rovnováze (dóša – Váta, Pitta, Kapha)

všechny tělesné tkáně dobře fungují (dhátu)

všechny tři odpadní produkty se vylučují v normálním množství (mala)

všechny tělesné kanálky hladce plní svoji funkci (sróta)

tělesný oheň zdravě hoří a chuť k jídlu je dobrá (agni)

duše, mysl a smysly jsou naplněny štěstím (prasanna átmamanaindrija).

Přirovnáno ke květině – Prasanna átmamanaindrija je oním poupětem, středem, z něhož se květ rozvíjí, zatímco energetické, funkční a strukturální faktory (fyzické zdraví) tvoří okvětní plátky.

Ájurvéda připisuje mimořádný význam slovu „prasanna“. Prasanna znamená vnitřní štěstí. Štěstí naplňující duši. Úsměv nevinného dítěte. Štěstí, jímž by měla vibrovat naše mysl a všech našich pět smyslů. Mluvíme zde o štěstí rozprostírajícím se v celé naší bytosti až do poslední buňky. To je nejdůležitější rovnováha.

Tak jako prasanna átmamanaindrija je srdcem celé ájurvédy a klíčem k pochopení zdraví, druhou stranou téže mince a klíčem k pochopení nemoci je koncept práždňa aphaarád.

„Práždňa aphaarád“ je zapomnění naší pravé podstaty, našeho Božského já. V důsledku tohoto zapomnění vzniká bolest, utrpení – dukha. Dukha přesně znamená nepřítomnost štěstí, lásky a pochopení. Tam, kde je bolest, vzniká nemoc.

Odstranit bolest znamená rozpomenout se na naše pravé Já . A obráceně – odstraněním onoho mraku zapomnění, v němž jsme ztratili svoji skutečnou podstatu, zmizí bolest a utrpení. Svoji mysl zneužíváme tím, že dáváme průchod škodlivým myšlenkám. Ovládají nás negativní emoce jako je strach, zloba, smutek, pocity viny, agrese, chamtivost, pýcha, nepřátelství, netrpělivost, soupeřivost apod. Od zneužívání mysli je jen krok ke zneužívání řeči – nemluvíme pravdu, přeháníme, hrubou mluvou urážíme a zraňujeme či rozséváme nepřátelství atd. Odtud pramení škodlivé činy a chování, při nichž zneužíváme své fyzické tělo a ubližujeme sami sobě i druhým.

Podle jógy je zdravý stav štěstí a zářivé pohody doprovázený vysokou mírou celkové odolnosti a schopnosti snadno vyvinout specifickou odolnost. Je to stav, který neumožňuje člověku, aby byl pomalý a lenivý.

Jóga nepovažuje žádnou nemoc za místní, nýbrž za kritickou změnu v celém organismu. Mysl hraje primární úlohu nejen u tzv. psychosomatických, nýbrž u všech nemocí, včetně akutních. Za příčinu snížení odolnosti těla se považují psychofyzilogické poruchy – vikšépa (zejména negativní emoce), které vedou k narušení tělesného tonu – angamédžajatva. Toto narušení je předchůdcem nemoci – vjádhi. Ájurvéda a jóga pojmají tedy zdraví a nemoc principiálně stejným způsobem. Přesahuje rámec této práce tuto shodu podrobně rozvádět a dokumentovat, a nepovažuji to ani za nutné.

V obou naukách centrální roli hraje koncept prány. Je-li narušena mysl, je narušena i prána. Toto jednoduché konstatování je cílem sebepoznávacího procesu v prvních dvou stupních šestidílné jógy (po jamě a nijamě) stejně jako při hlubším sebestudiu z hlediska ájurvédy.

Nejvyšší úroveň zdraví a pohody s sebou nese vyvážené chování a pevnou osobnost. Teprve takovéto uspořádání osobnosti vytváří atmosféru pro vyšší stupně jógy.

Metody udržování pozitivního zdraví

Obě dvě nauky tvoří dohromady integrovaný systém prevence, péče o zdraví a léčby, jak je zřejmé z následujícího výčtu hlavních prvků:

Patříčné chování/Vyvážený stav mysli (jama, nijama, maitribhávana, mudita, karuna ...)

Správná strava

Odpočinek/Spánek

Denní a sezónní režim

Přírodní léky

Pančakarma/Očistné krije

Jógásana a pránajáma

3. Vybrané aspekty jamy a nijamy a ájurvéda

„U těch, kdo mluví pravdu, nikdy nepodléhají zlosti, vedou duchovně čistý život a jejichž nitro je klidné, denně probíhá ozdravení a omlazení.“

Vágbhata (Aštánga samgraha)

Již bylo řečeno, že „prádžňa aparhád“ je stěžejní pro pochopení nemoci i léčby. Nejvýstižnější a nejprostší interpretace tohoto konceptu pro každodenní život je – neubližujte sami sobě. Prádžňa aparhád vyvolává chování, které se často, z nedostatku lepšího výrazu, nazývá prohřešky proti moudrosti. Moudrostí se zde myslí přirozená vlastnost naší pravé podstaty. Toto chování je zneužíváním nebo chybným užíváním vůle. Jeho výsledkem je, že si opakovaně škodíme. Své fyzické tělo zneužíváme tak, že buď potlačujeme, nebo naopak násilně vyvoláváme své fyzické potřeby. Zanedbáváme kupříkladu odpočinek, vystavujeme se stresu, přejídáme se nebo nedbáme na kvalitní stravu. (srv. viz např. omezení při praktikování pranájámy: pranájámu nemají provádět ti, kdo se přejídají, příliš postí, vystavují fyzické zátěži atd.)

Ájurvéda považuje za jednu z nejčastějších příčin nemocí zneužívání smyslů. Našich pět smyslových orgánů je branou pro vstup vlivů vnějšího světa do našeho organismu. Např. dlouhodobá práce nebo pobyt v hlučném prostředí, sledování a dopouštění se násilí, poslech či vyluzování hlasité neharmonické hudby, stálé upřednostňování jedné chuti v jídle – to jsou příklady chybného využívání smyslů.

Z toho je zřejmé, že jeden ze základních principů ájurvédy koresponduje s principem ahimsy. Nese-li si člověk v nitru jakoukoli podrážděnost nebo odpor, je to himsa – ubližování. Žádná terapie, ani ásány ani pránajáma nemohou v tomto případě přinést žádoucí výsledky.

Jama a nijama se většinou vysvětlují jako morálně-etické zásady, a jejich psychofyziologický dopad se nebere v úvahu. Jeho vysvětlení je doménou ájurvédy (v józe ovšem existuje také). Při troše zamyšlení je zřejmé, že jak nesprávné užívání smyslů, tak jiné formy zneužívání mysli, způsobující narušení rovnováhy organismu, jsou spojeny s nějakou formou buď himsy nebo parigrahy (veškeré nadužívání mysli a smyslů), či opomíjení dalších zásad jako je šauča, íšvarapranidána, maitribhávana, karuna, mudita apod. Ájurvéda se snaží vést k rozlišování mezi škodlivým a prospěšným chováním a vytváří tak předpoklady k praktikování jama a nijamy.

4. Strava při jógové praxi a ájurvéda

Doporučení ke stravování uvedená v Hathajóze pradípice jsou vhodná k uplatnění pro ty, jejichž mysl se zaměřuje zcela nebo z velké části pouze na praxi jógy. Pro ně mohou tvořit základ stravovacího režimu. Takových jedinců je v našich podmínkách velmi poskrovnu. Pro člověka, který jógovou praxi provozuje ve formě kondičního cvičení jedenkrát za týden, je daleko vhodnější přeorientovat se postupně na dodržování ájurvédských zásad stravování podle individuální konstituce, momentálního zdravotního stavu a životní situace.

Je nezbytné znát svoji tělesnou konstituci. Něž něco sníme, měli bychom vědět, zda jsme schopni to strávit. Měli bychom znát svůj žaludek – zda tráví rychle, středně rychle, nebo pomalu. Měli bychom vědět, zda trpíme nějakými zažívacími potížemi. Každý konstituční typ má jiné zažívání, jiné chuťové preference a jiné sklony. Každý z nás potřebuje k udržení rovnováhy organismu něco jiného. To, co prospívá jednomu člověku, jinému nemusí dělat dobře – viz Čarak: “To, co je pro jednoho člověka nektar, pro jiného může být jed”.

Známe-li svoji konstituci a způsob trávení, potřebujeme znát šest základních chutí. Ve složitě alchymii toho, co naše tělo hodnotí jako “zdravé“ a “nezdravé“ nehrají rozhodující roli ani kalorie, ani samotné vitamíny a minerály, ani žádné jiné izolované látky jako jsou bílkoviny, cukry apod. Příroda nám dala mnohem jednodušší a krásnější nástroj – schopnost rozlišovat chuti. Sama Příroda - nejen její “jedlá“ část - hýří chutěmi. Naše tělo je tak vybaveno

dokonalou inteligencí k rozlišení toho, jak se máme stravovat, abychom si zachovali zdraví. Tuto inteligenci má každá buňka našeho organismu, ale především náš žaludek.

Shrňme si tedy, co by měl člověk znát k tomu, aby se mohl zdravě stravovat:

Svoji konstituci podle dóš a možnosti svého zažívání.

Vlastnosti potravin – jejich chuti a účinek po zažití.

Vliv potravin na dóši Váta, Pitta a Kapha.

Jak potraviny kombinovat (nekompatibilní potraviny).

V našich klimatických podmínkách měnlivého počasí je nutno dbát na přizpůsobení stravy podle ročního období.

U člověka, který je vystaven dlouhodobé stresové zátěži, jehož mysl je radžasticky zaměřená, u něhož dochází k velkému výdeji energie, u něhož dochází k velkým emocionálním výkyvům apod. je nutné dbát na patřičnou stravu a její pružné přizpůsobování ve zvýšené míře.

Pomocí uvážené, vhodné stravy v přiměřeném množství je možno docílit značné míry tělesné a mentální pohody a vytvořit tak příznivé předpoklady pro praxi jógy. Důležitá je “střední cesta” bez extrémů.

5. Ásana a ájurvéda

Patándžaliho Jógasútry (dále jen PJS) II:46, 47 a 48 tvoří základnu celé praxe Jógy.

II:46 – rozeberme “stálá a pohodlná”.

I když se tělo zklidní, mysl může při tom cestovat kamkoli v prostoru a čase, do minulosti či budoucnosti. Teprve, uvedeme-li tělo i mysl do soustředění v tady a teď, znamená to, že jsme našli svoji vlastní základnu – (zaujali) ásanu.

Vezmeme-li v úvahu, že naše mysl je v běžném případě z 60-95% zaměřena buď na minulost, nebo do budoucnosti, je nereálné předpokládat, že bychom po usednutí do nějaké pozice byli najednou schopni spočinout plně v přítomnosti. Důvodem kolísání naší mysli je převážně různá míra dezintegrace a nenaplnění ve všech nebo v některé ze čtyř hlavních oblastí života – osobní, rodinné, pracovní a společenské. Překážky pokroku na cestě Patándžali vyjmenovává ve formě zobecněných filozoficko-psychologických kategorií (PJS I:5, 6, I:30, 31). Pro začínající je ve velké většině případů obtížné “přelozit si” je do každodenního života plného mnohačetných interakcí.

Zamyslíme-li se tedy nad skutečným a plným významem sútry II:46, na jedné straně nám vyvstane mnohem komplexnější obraz, než jakási tělesná pozice – ideál člověka pevně ukotveného na své individuální dráze naplňování stále bohatěji se rozvíjejícího života, a oproti tomu velká otázka, jak k tomuto stavu dospět. Ájurvédské Čtyři arthy (karma, artha, káma, mókša) tu slouží jako nezastupitelné praktické přemostění pro ty, kteří žijí běžným rodinným a společenským životem a snaží se dosáhnout klidu mysli. Neexistuje oblast lidské existence, v níž by si člověk nemohl najít stabilní polohu, v níž se ukotví a vybuduje si na ní rozkvět svého života. Život má smysl pouze tehdy, můžeme-li se přidržovat nějaké zbožňováníhodné hodnoty. Najde-li si člověk takovou konzistentní hodnotu, pro níž žije, zapouští kořeny ve skutečné realitě. Jeho mysl je ukotvená a nedělá mu potíže žít ve věčné přítomnosti. Tehdy se dá říci, že pozice tohoto člověka je pevná a pohodlná.

Ásana, k níž by měli praktikující jógy aspirovat, tedy není jakási fyzická pozice provedená s akrobatickou dovedností. Tento nízký a znevažující názor na význam sútry II:46 je zejména na Západě v převaze. Protože tato sútra tvoří základ celé jógové sádhany, je to

politováníhodný stav. Koncept ásany by měl být pravdivě prezentován učiteli jógy a jeho plná hloubka by měla být vysvětlována již od samého začátku všem, kteří se začínají zabývat jógou. . Nejedná se o opomenutí terapeuticky-korektivního významu ásan, nýbrž o jeho podstatné obohacení. Nabádáme-li studenty k dodržování principu satja, přibližme se sami pravdivému významu toho, co žijeme a učíme. Mnohým by to poskytlo světlo na cestě jógy a otevřel by se jim její účel. Mnohým by to dalo správnou motivaci. Z dlouhodobého hlediska by to přispělo ke zvýšení míry vážnosti a pochopení jógy ve společnosti. A v neposlední řadě by to byla spravedlivá služba józe samotné.

6. Koncept prajátna šaithilja a ájurvéda

Pochopení a úprava všech třech dříve zmíněných aspektů – zdraví, kontrola osobních zvyklostí a sociálních postojů a strava – tvoří základní předpoklad k dosažení a udržení uvolněného stavu organismu a celé bytosti. Koncept prajátna šaithilja je ústředním konceptem Pataňdžaliho jógy. Sthira sukham ásanam a prajátna šaithiljánanta samápatti bhjám jsou hlavní aforismy vysvětlující, že ásána splní své dva hlavní účely, jimiž je:

překonání angamédžajaty (narušení tonického rytmu těla) a uvedení do stabilního, rovnovážného, harmonického stavu, a

vytvoření předpokladu pro správnou a nerušenou praxi pránájámy.

Prajátna šaithilja lze ztotožnit s bdělým uvolněním. Bez ní není možno dosáhnout žádoucích korektivních účinků ásan, ani není možno přejít k pránájámě. Ásany pak zůstávají na úrovni fyzického cvičení. Přesahuje účel této práce zamýšlet se hlouběji nad plným významem PJS II:47 ve světle ájurvédy, omezím se proto pouze na její první část.

Při bolestech, napětí v těle, funkčních obtížích není možno prajátna šaithilji dosáhnout. Při chybné stravě způsobující různé trávicí obtíže jako plynatost, nevolnost, nepravidelné vyprazdňování apod. není možno prajátna šaithilji dosáhnout. Nestálá, zmítaná mysl s emočními výkyvy není schopna se uvolnit a zabraňuje harmonickému fungování prány. Shrňme tedy, že k tomu, aby ásany splňovaly svůj pravý účel a byly přípravou pro pránájámu, je nutné projít si celou velkou kapitolu zdraví, která je doménou ájurvédy a po níž nás s velkou tolerancí provádí. Tato kapitola může u někoho trvat několik měsíců, u jiného několik let.

Zahrnuje osobní revizi pochopení konceptu zdraví a sebezkoumání z hlediska vlastního zdraví. Člověk si při ní musí poctivě odpovědět na následující otázky:

Jaké je moje pochopení zdraví a jeho aspektů?

Jaké je moje vlastní zdraví (fyzické, emoční, duchovní)?

Jak mi současná praxe jógy přispívá k rozvoji pozitivního zdraví?

V kterých oblastech mi moje současná praxe nepřináší žádoucí výsledky/úlevu?

Jaké jsou moje osobní zvyky z hlediska zdraví?

Jaké jsou moje sociální postoje z hlediska zdraví?

Mnoho lidí na Západě, kteří praktikují jógu, žije v zajetí různých iluzí, jako např. že jóga je všelékem, nebo že to, co nevyлéčila jóga, žádná jiná metoda nevyлéčí, popř. setrvávají pod vlivem klišé, že pro jogína se nehodí, aby hovořil o svých potížích. Je to klamné a brání to v dalším pokroku. Indičtí jogíni svobodně a samozřejmě využívají pro sebe i své žáky poznatků ájurvédy a jejich preventivně-terapeutických metod. Poctivé zodpovězení těchto otázek člověka přivede k nápravným prostředkům a cestě. Ten, kdo si otevřeně připustí, že trpí, bude umět pomoci odstranit utrpení jiných.

Použité materiály:

Přednáškové materiály Jógačárji Dr. Mukunda Bholeho
Patándžaliho Jógasútra
Hathajóga pradípika
Aštánga samgraha

to je básen na zadní stranu obálky, popř . na vnitřní zadní obálku. volnou máme jednu stranu a pak zadní obálku (nebo vnitřní zadní ..) – napadá tě něco ? Mě např. kalendář 2007. Pá Eva

Vdech a výdech

V záblesku světla, s vlnou dechu bytí
vešli jsme na slavnost Života země.
Plynu v nich dál a dál. A ve vědomí svítí
vesmírné JSEM - i JSEM,
které zní ve mně.

Můj vdech a výdech - nebesa i zem.
Ony mě noří do spánku i snění,
nesou mě nocí k břehu rozednění,
je můj dech ve mně -
nebo já jsem v něm?

Jde vlna za vlnou. Můj dech je oceán.
Ve vlnách radostí i strastí člověk žije.
Příliv a odliv. Tón a melodie.
A tělo nese dech jak dokonalý džbán.