ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ZPRAVODAJ
UNIE JÓGY

ČÍSLO 22

2016

INFORMAČNÍ OBČASNÍK VYDÁVANÝ VÝBOREM UNIE JÓGY
PRO POTŘEBY JEJÍCH ČLENŮ A OSTATNÍCH ZÁJEMCŮ O JÓGOVÉ DĚNÍ

OBSAH

Jóga a křesťanství, *Katka Hynštová* *5*

Duchovní síla jógy, *Gertrud Hirschi* *16*

Sestava cviků k otevírání prostoru hrudního koše 23

Účet u Fio banky. *27*

Přehled centrálních akcí UJ pořádaných v roce 2016 28

Kalendář akcí v jednotlivých krajích UJ 2016 29

Adresář krajských vedoucích a jejich zástupců 35

Adresář členů výboru UJ a členů revizní komise UJ. 39

Internetové stránky Unie jógy: www. unie-jogy.cz

Internetové stránky ČASPV: www.caspv.cz

VZPOMÍNKA NA VĚRKU

V sobotu 5. září 2015 zemřela po dlouhé, strastiplné nemoci

Věrka Knížetová.

PhDr.Věra Knížetová se narodila 13. 06. 1931 v Popelíně v jižních Čechách. Vystudovala učitelství pro III. stupeň škol, obor tělesná výchova, později doplněný o biologii. Po absolutoriu v r.1953 krátce učila v Nových Hradech, v roce 1954, když byla založena Fakulta tělesné výchovy a sportu, nastoupila tam jako asistentka Katedry tělesných cvičení. V roce 1957 se provdala za Václava Knížete. Pořízení družstevního bytu bylo pro mladé manžele s minimálním platem finančně náročné a tak využila možnosti přihlásit se na expertízu do Tuniska, kde nějakou dobu vyučovala na dívčím lyceu. Dobrodružné zážitky z tohoto působení , kdy byla pověřena i nácvikem „spartakiádního" vystoupení 500 žákyň, by si téměř zasloužily zfilmování… Z Tunisu se Věrka vrátila vybavená životní moudrostí a výbornou znalostí francouzštiny.

Pokračovala pak jako odborná asistentka na FTVS a přednášela fyziologii tělesných cvičení sportovním trenérům. V té době se začala zabývat jógou, ale také Feldenkraisovou metodou. Velmi ji inspirovaly zejména texty A. van Lysebetha, u něhož absolvovala ve Švýcarsku kurz jógy a začala překládat jeho knihy (přeložila tři jeho knihy a řadu dalších textů). Sama také problematiku jógy intenzivně studovala, což vyústilo v podání dizertační práce Teorie a praxe hathajógy v současné společnosti, po jejímž obhájení získala na Filozofické fakultě UK titul PhDr.

V té době se vrátila z pobytu v Indii Dr.Milada Bartoňová a Věrka s ní začala spolupracovat při vedení kurzů jógy na Ústředním ústavu tělesné kultury. Současně publikovala články o józe a přednášela na různých akcích a seminářích. Začala jezdit i na kurzy organizované TJ Jóga Olomouc na Kopné (ze spolupráce s Dr.Tillichem vznikla jejich společná kniha Jóga, která se dočkala již několika reedicí), vedla cvičení v agentuře Dr.Wágnerové, která pořádala prázdninové kurzy pro širokou veřejnost a až do r.2013, kdy se musela podrobit operaci endoprotézy, vedla cvičení pro ženy v TJ Sokol I. Smíchov.

Věrka zemřela 5. září 2015 v nemocnici v Motole. Poslední rok jejího života byl cestou utrpení nejen pro ni, ale i pro jejího manžela, který jí pomáhal nést břímě těžké nemoci s nevšední obětavostí. Zůstala za ní veliká práce, z níž budou ještě dlouho čerpat inspiraci další generace cvičitelů. Její svědomitost, pečlivost a skromnost zůstane příkladem nám všem, kteří jsme ji znali. Snad nejlépe Věrku vystihuje myšlenka, kterou si sama vybrala na své smuteční oznámení:

Nikdo mne nemusí slzami ctít a pohřbívat s pláčem.
Když o mně hovoříte a myslíte na mne, žiji přece dál…
Ennius

JÓGA A KŘESŤANSTVÍ

Katka Hynštová

Volba tohoto tématu mně zpočátku připadala jako jednoduchý úkol: jsem člověk věřící v Krista a cvičím jógu, proto svoji závěrečnou práci věnuji józe a křesťanství.Avšak můj názor se po přečtení mnoha článků v češtině i v angličtině (samozřejmě na internetu)dosti změnil a zjistila jsem, že vstupuji na tenký led. Mnou zvolené téma je značně kontroverzní, není jednoznačně uchopitelné a názory obou stran jsou spíše negativistické.

Moje práce tedy nebude jasně definovat, co si která strana oficiálně myslí o vztahu jógy a křesťanství, pouze zde uvedu názory konkrétních osob, církví či skupin, které vytvoří široký průřez tímto tématem.

Nejprve se krátce zmíním o významu základních slov, aby bylo zřejmé, že nelze objektivně srovnávat jógu a křesťanství, ale spíše hinduismus a křesťanství.

1 Hinduismus

Hinduismus můžeme označit za „kolébku východní moudrosti" v podobném smyslu, v jakém řeckou antiku označujeme za „kolébku" evropské filosofie a civilizace. Okolo 1500 př. Kr. se vyvinul klasický jazyk hinduismu sanskrt a vznikaly védy - nejstarší náboženské texty hinduismu.

Základní náboženskou koncepcí hinduismu je Brahma – univerzální podstata vesmíru a základní realita, neomezená, nestvořená, všezahrnující. Brahma též oživuje všechny živé bytosti a současně utváří tzv. átman – duši, neboli nejvnitřnější „já" každého jedince. Existenci Vesmíru pojímá hinduistická tradice cyklicky – jako neustále se opakující koloběh tvoření a zániku.

Etický systém hinduismu je založen na koncepci dharmy – božského kosmického a společenského řádu a karmy – individuálního lidského činu, který ovlivňuje vesmírnou harmonii. S tímto úzce souvisí hinduistická víra v reinkarnaci – cyklus znovuzrození, v němž se duše jedince po smrti opakovaně převtěluje. Činy vykonané v tomto životě ovlivňují osud jedince v jeho životech příštích. Ctnostným životem,

spravedlivým jednáním bez egoismu a sebezdokonalováním může jedinec řadou životů postupovat až k duchovní dokonalosti, osvobodí se z koloběhu karmy a dosáhne nirvány – konečné úlevy od bolesti, smrti a znovuzrození.

Hlavními bohy (dá-li se to tak říci) je trojiceBrahma,VišnuaŠiva (dohromady označovaní jakoTrimúrti). Brahmani zase považují za hlavního a jediného boha Šivu. Obě skupiny ale nejsou většinou nepřátelské a chodí do stejných chrámů. Ježíš je v hinduismu vnímán jako jedním z mnoha avatarů (vtělení božství).

Pro tělesné a hlavně duchovní zdokonalování byl v hinduismu vypracován systém jógy, v němž klíčovou úlohu hraje meditace.

2 Jóga

Pojem jóga se v hinduistickém náboženství objevil ve fázi Bráhmanismu, která dosáhla svého vrcholu v upanišadách, které vznikly v různých bráhmanských védských školách asi od r. 1000 př. Kr.

Nejznámější zmínky o józe pocházejí z Bhagavadgíty (200 př. Kr.) a Pataňdžaliho jóga súter (300 až 200 př. Kr.). Pataňdžali je považován za zakladatele jógy, přestože jeho výklad o józe je založen na škole sánkhji a Bhagavadgítě, které jsou starší.

Jóga (v původním konkrétním významu znamená jho, nejbližší český překlad spojení) znamená obnovení spojení individuálního Já (Átman) s universálním Bytím. Sanskrtský výraz jóga, odvozený od slovního kořenu judž, má mnoho různých významů, z nichž nejužívanější jsou: připoutat, spojit, sjednotit nebo ovládnout.

Cestou jógy je možné překonat nepravé ego (ahankára). Toto falešné ego zastírá pohled na pravou podstatu bytí a činí nás nešťastnými, neboť se upínáme na dočasnou hmotnou existenci v podobě našeho hmotného těla a hmotného světa, které jsou zdroji utrpení (duhkha). Podle filosofie jógy je pravou podstatou života věčné bytí (sat), vědomí (čit) a blaho (ánanda). S touto podstatou se jogín na konci své cesty trvale ztotožní, což se nazývá osvícení nebo osvobození (mókša). Povaha tohoto ztotožnění je v různých školách jógy (daršany) různě definována.

Podle Pataňdžaliho je jóga cestou zastavení proměn mysli a skládá se z osmi odvětví (cyklických stupňů), závislých na stavu vědomí, které vedou ke sjednocení:

1. Jama – vývojem správného jednání – pravdivost (satja), nenásilnost (ahimsá) nesobeckost (astéja), mravnost (brahmačarja) a bezmajetnost (aparigraha);
2. Nijama – vývojem duchovních hodnot – čistota (šauča), soucit (santóša), askeze (tapas), studium véd (svadhája), oddanost Nejvyššímu pánu (íšvarapranidhána);
3. Ásana – vývojem držení těla (klasická hatha jóga);
4. Pránájáma – vývojem vdechu, výdechu a zadržení dechu;
5. Pratjáhára – vývojem nelpění na objektech smyslů;
6. Dháraná – vývojem zaměření smyslů;
7. Dhjána – vývojem meditace o paramátman;
8. Samádhi – vývojem spojení s paramátman.

Na základě Pataňdžaliho Jóga súter vznikla různá odvětví jógy, mimo jiné Hatha jóga (pozice těla), Džňána jóga (Jóga vědění), Bhakti jóga (Jóga oddanosti), Dhjá–na jóga (Jóga meditace) nebo Rádža jóga (Královská jóga)

http://cs.wikipedia.org/;(http://www.yogapoint.cz/;http://www.iencyklopedie.cz/hinduismus/), http://cs.wikipedia.org/wiki/Port%C3%A1l:Hinduismus

3 Křesťanství

Křesťanství (slovo křesťanství vzniklo z řeckého pojmu christos, což znamená pomazaný nebo posvěcený (hebrejsky mešíah) je monoteistickénáboženství, které je soustředěno kolem života a učení Ježíše z Nazaretu, kterého chápe jako mesiáše (tj. Krista), spasitele světa, Božího syna, který se v Kristu zjevil.

Příslušnost ke křesťanství není dána původem nebo narozením, nýbrž křtem a osobním přijetím určitéhovyznání víry (nauky) a životní praxe.

Navzdory určitým rozdílům mezi jednotlivými církvemi se křesťané v naprosté většině shodují na Nicejsko-cařihradském vyznání víry:

Věřím v jednoho Boha, Otce všemohoucího, Stvořitele nebe i země, všeho viditelného i neviditelného.

Věřím v jednoho Pána Ježíše Krista, jednorozeného Syna Božího, který se zrodil z Otce přede všemi věky. Bůh z Boha, Světlo ze Světla, pravý Bůh z pravého Boha, zrozený, ne stvořený, jedné podstaty s Otcem, skrze něho všechno je stvořeno. On pro nás lidi a pro naši spásu sestoupil z nebe. Skrze Ducha svatého přijal tělo z Marie Panny a stal se člověkem. Byl za nás

ukřižován za dnů Poncia Piláta. Byl umučen a pohřben. Třetího dne vstal z mrtvých podle Písma. Vstoupil do nebe, sedí po pravici Otce a znovu přijde ve slávě soudit živé i mrtvé a jeho království bude bez konce.

Věřím v Ducha svatého, Pána a Dárce života, který z Otce i Syna vychází, s Otcem i Synem je zároveň uctíván a oslavován a mluvil ústy proroků. Věřím v jednu svatou, všeobecnou, apoštolskou církev. Vyznávám jeden křest na odpuštění hříchů. Očekávám vzkříšení z mrtvých a život budoucího věku.

Jest jen jeden Bůh, který je věčný a neviditelný, existuje však ve třech osobách jako Bůh Otec,Syn a Duch svatý, kteří sdílejí jediné božství.

4 Střípky východního pohledu na křesťanství a jógu

4.1 Swami Jnaneshvara Bharati (1848 - 1996):

Mnoho lidí se snaží spojit jógu se svými křesťanskými kořeny. Jóga je v náboženství, ale náboženství není v józe. Jóga je v křesťanství, ale křesťanství není v józe.

Jóga a křesťanství jsou kompatibilní: jóga je stále více praktikována křesťany na celém světě, zejména na západě. Zatímco pro kritiky je snadné prohlásit, že tyto dva celky jsou neslučitelné, mnoho lidí intuitivně ví, že jóga, která není náboženstvía křesťanství, může být kompatibilní. Pokud tvrdím, že jóga může být slučitelná s křesťanstvím, nemyslím tím je to to samé. Kompatibilita a stejnost jsou dva velmi odlišné principy

Pokud je v křesťanství prostor pro desítky tisíc denominací v rámci křesťanství, určitě se najde místo pro její přívržence, kteří se rozhodnou pro praktikování jógy.

Jóga není cvičební fitness program. Je to duchovní cesta nebo proces.

http://www.swamij.com/

4.2 Yogi Baba Prem

I když se narodil na západě, je Yogi Baba Prem uznáván jako jeden z předních mluvčích pro hinduistické náboženství Dharma.

„Křesťanská jóga", pomyslel jsem si, já si nejsem vědom žádného křesťanského učení o józe. Jóga není židovské ani křesťanské slovo, není součástí římskokatolického učení a také není součástí protestantského učení. Slovo jóga se v King James verzi Bible neobjevuje. Je to hinduistické slovo, či přesněji sanskrtské slovo z védské civilizace.

Hinduismus by měl kultivovat své dědictví a nepovolit dalším skupinám přejmenovat své posvátné učení pod jejich hlavičkou. Zvláště, když nemají žádnou historii takové výuky v rámci vlastního systému. Pokud si výuku chtějí „půjčit" a přiznají, že pochází od jejich bratrů a sester v hinduismu, pak je to v pořádku. Ale často se tyto skupiny snaží naše učení převzít a prezentovat ho jako svoje původní dílo. Hinduismus by měl chránit své posvátné tradice proti zkreslení a rozebrání.

http://creative.sulekha.com

4.3 Classical Yoga Hindu Academy

Je jóga náboženství, které popírá Ježíše Krista? Ano. Stejně jako křesťanství popírá hinduistické božstvo jako je Šiva, Višnu, Durga a Krišna, abychom jmenovali alespoň některé. Hinduismus a jeho mnoho cest nemá nic společného s Bohem a Ježíšem (ačkoli respektujeme, že jiní věří tímto způsobem). Jako hinduisté, kteří žijí jogínský životní styl, můžeme ocenit, když ostatní pochopí, že všechny prvky jógy pochází z hinduistického náboženství. Moderní takzvaná „Jóga" je nečestná jak k hinduistům, tak i ke křesťanům.

http://www.classicalyoga.org/

4.4 Hinduism Today, Sannyasin Arumugaswami

„Hinduismus je duší jógy, která je založená na hinduismu a vyvinuta hinduistickými mudrci. Jóga otevírá nový a přesnější stav mysli, a aby tomu člověk porozuměl, musí věřit a pochopit hinduistický způsob nazírání Boha.

Křesťané, kteří se snaží přizpůsobit tyto praktiky, si pravděpodobně naruší jejich vlastní křesťanskou víru. „Východ je východ a západ je západ" a má-li zůstat křesťanství křesťanské, neměly by se tyto dvě věci spojovat.

http://www.hinduismtoday.com/

5 Křesťanský pohled na jógu

5.1 P. Vojtěch Kodet, Th.D., O.Carm.

Co je jistě s křesťanstvím neslučitelné, je přijmout jógu jako cestu – tedy v duchu náboženském, včetně hodnotového žebříčku, meditací, dechových cvičení, atd. Vím, že mnoho cviků z jógy se užívá při rehabilitacích a asi se nedá říci, že sám cvik, odtržený od náboženského projevu, je nějak nebezpečný, přesto mnozí i před tím varují, protože

pro skutečné vyznavače cesty jógy je každý cvik již náboženským úkonem a je pro ně nepřijatelné naše oddělování cviků a náboženské cesty. Jóga je pro křesťany skrytou pastí hinduistického náboženství. Kdo intenzivně provádí jógu, přichází vždy nakonec, i když nepozorovaně, pod vliv temných sil, které ho poutají. Určitě nejde spojovat křesťanskou víru s cestou jógy. Spojení křesťanská jóga je protimluv.

http://www.vojtechkodet.cz/dulezite-otazky/joga-gravidjoga-a-krestanstvi-odpoved-na-otazku.html

5.2 Jóga versus křesťanství(apoštolská církev, manželé Jírovi)

Nebezpečí v józe:

1. Jóga vede člověka k tomu, aby se zabýval sám sebou.

Neslouží druhým, ale zaměstnává se sebepoznáním, rozvíjením seberealizace, sebeuspokojováním.

2. Jóga vede ke zbožštění člověka.

Vede k iluzím o tom, že člověk je ve své podstatě dobrý a má v sobě božskou jiskru, kterou je třeba pouze roznítit, aby dosáhl dokonalosti. Osobní Bůh zjevený v Bibli nikdy neuznává člověka jako Boha nebo součást Boha.

3. Jóga způsobuje destrukci vlivem hříchu.

Jóga zaměstnává naši mysl myšlenkami, že naše základní potřeba je spíše fyzická a mentální než morální, a to je zkáza. Popírá existenci hříchu. Je to však hřích, který nás odděluje od svatého Boha a to jóga neřeší.

4. Jóga povzbuzuje přesvědčení, že spasení je ze skutků.

Jóga je systém sebespasení. Nese charakteristiky všech světových náboženství. Říká, co má člověk dělat, aby spasil sám sebe.

5. Jóga vede k otevření se temným silám.

Bůh nám dal intelekt a řekl, miluj mne celou myslí. Nikde v Bibli není napsáno, abychom vyprázdnili svou mysl, protože toto udělat je jednou z nejvíce nebezpečných věcí. Je mnoho duchů, kteří se rozhlížejí po lidech, kteří mají prázdnou mysl a jsou otevření jakémukoliv vlivu, který přichází.

6. Konečným cílem Jógy je vymazání individuality člověka.

Protože tento druh mysticismu vůbec nevěří v hodnotu jedince, není to shoda okolností, že pochází z náboženství, které věří v reinkarnaci, skrze kterou nepřicházíte na svět jako ta sama osobnost, ale

jako někdo jiný. Na základě tohoto pozadí nemá charakter individuality věčnou hodnotu. Bible nám říká, že já mám stále stejnou hodnotu.

7. Jóga zavádí na scestí.

Je velmi smutné, že některé hinduistické a orientální praktiky jsou v současné době přebírány křesťany, aby údajně obohatily křesťanství. Měli bychom být velmi opatrní při přijímání všech „novinek" a vše pečlivě zkoumat pomocí Božího slova, abychom nebyli svedeni.

Tomu, kdo by se dal cestou jógy, se začne stírat rozdíl mezi pohledem jógy a biblickým pohledem křesťanů. Jeho osobní vztah k Bohu, ke Kristu, bude narušen, stejně jako bude popřena závažnost Kristovy oběti, přinášející odpuštění hříchů a možnost nového života s Ježíšem, důvěra ve vedení a působení Ducha svatého, jednoznačná závažnost Písma svatého. Indičtí učitelé se mnohdy pochvalně zmíní o Kristu (kladně přijímaný Kristus jako věčné Slovo, Bůh jako „ten, který je", „Bůh je láska" atd. Tyto zmínky jej však jen zasadí do kontextu jógy, aby prokázaly její pravdivost.

Závěr

V duchovní oblasti je jógový systém mohutný a propracovaný, s křesťanstvím se však hluboce rozchází ve svých předpokladech pochopení smyslu života i východisku, které nabízí.

Jako neosobní bytí nemůže vysvětlit existenci osoby, tak ani osoba nemůže nalézt své plné uspokojení v neosobním prožitku východní meditace. Osobní naplnění v životě lze dosáhnout pouze v osobním láskyplném vztahu s osobním Bohem – Otcem a jeho jediným synem Ježíšem Kristem.

Takový vztah začne, když mluvíme s Pánem Ježíšem ve víře a obracíme se od svého „já" k Bohu, který nás stvořil. Tímto jednáním, které je založeno na objektivním historickém významu Božího vykupitelského díla v Ježíši Kristu, dojde k osobnímu objevu, že „skutečnost je Ježíš Kristus".

http://apostolskacirkev.cz/ostatni-nabozenstvi/joga-versus-krestanstvi

5.3 Svědectví křesťanského jogína – Otce Dechaneta (1906 - 1992)

Jedná se pravděpodobně o velmi kontroverzní postavu. V roce 1924 vstoupil Déchanet v opatství Saint-Andrew do řádu Oblátů, na kněze v této době nemohl být vysvěcen, z důvodu epilepsie. Ve svých čtyři-

ceti letech se začal zajímat o různé formy fyzického cvičení; nakonec objevil hathajógu a dalších 20 let cvičil jógu i učil jiné zájemce. V roce 1948 byl vysvěcen na kněze.

Otec Dechanet jednou řekl: „Jóga mi velmi pomohla, protože mi velmi otevřela oči, způsobila, aby se rozplynuly jedna po druhé všechny nevědomosti. Díky józe jsem zjistil k plné radosti, že tělo se mi stalo opět přítelem a ne nepřítelem. Jak bych mohl opomenout fakt, že řada tělesných jógových poloh uvolňuje a energetizuje správně mysl?

Jakou vznešenou radost jsem začal prožívat, jakou intenzivní euforii jsem začal pociťovat, když jsem nakonec pochopil, že mé tělo, které jsem před praktikováním jógy vnímal jako nepřítele, orgány a končetiny vnímané jako rušivé překážky, jsou ve skutečnosti velmi milým přítelem a oddaným sluhou plným dobré vůle pohotově spolupracovat v každém pevném a dobře směřovaném jednání! Jóga mi nabídla velkou vnitřní harmonii, která je pro mne úplným opakem hříchu!"

Obyvatelé Západu, kteří mají mdlý obraz o Indii, nebo kteří ho chápou se ztrátou původních vlastností, zpomalují toto jednání, vysílají falešné názory o jógovém systému. Jenom ten, kdo opravdu praktikuje jógu, může pochopit nesrovnatelnou hodnotu těchto technik a potřebu nutnosti praktikovat jógu moderním člověkem v tomto bouřlivém období.

Opravdu, jogínské cviky (polohy, meditace a kontrola dechu – pránajáma) pomáhají člověku objevovat čím doopravdy je, sjednotit se, být sám sebou před tváří Boha který ho stvořil a neustále jej přitahuje.

Jedna z překážek, kterou někteří křesťané pociťují při jogínské praxi, pochází z morálního provinění, že tato praxe patří k nekřesťanskému náboženství. Ve skutečnosti tyto praktiky leží mimo jakékoliv náboženství, ať už křesťanské či nekřesťanské. Ony ve skutečnosti zdůrazňují univerzální princip vztahu mezi myslí, tělem a duší. Tento princip rezonance vyjadřuje vliv určitých gest a tělesných postojů na psychiku a intelekt. Při znehybňování těla se mentální zmatek postupně zmenšuje, díky stabilizaci těla se mysl soustřeďuje a „mlčí".

http://www.jogin.cz/Joga-a-krestanstvi/

5.4 Křesťanská akademie (mons. Prof. PhDr. Tomáš Halík Th.D., prezident ČKA)

OTÁZKA: Prosím o objasnění vztahu křesťanství a jógy, či hinduismu. Stále více se setkávám u našich kněží s názorem, že jóga je od ďáb-

la a hinduističtí bohové jsou démoničtí. Jsem katechetka a tyto názory mě velice překvapily. Prosím, poraďte mi. Mé poznání bylo doposud jiné a ani na teologické fakultě jsem se s tímto názorem nesetkala. Srdečně vás zdravím a spoléhám na vás. Jsem také členkou křesťanské akademie.

ODPOVĚĎ: Názor, že „jóga je od ďábla a hinduističtí bohové jsou démoničtí" je projevem neinformovanosti, nevzdělanosti, kulturních a náboženských předsudků, a v této podobě by z úst katolického duchovního neměl zaznít. (Někteří katoličtí duchovní, zejména tzv. „charismatického" směru bohužel nekriticky přejímají nekatolické postoje protestantských fundamentalistických „letničních" sekt, které jsou známé svým nepřátelstvím k mimo křesťanským spiritualitám. Tyto nekatolické směry se drží augustinovského radikalismu: „Co není (výslovně) od Krista, je od ďábla", „ i dobré skutky pohanů jsou kroky mimo Cestu", atd., zatímco katolický pohled není tak černobílý a opírá se o tomistický realismus, který uznává ještě sféru „přirozených hodnot", které samy o sobě nejsou dobré ani zlé, nýbrž se takovými stávají podle úmyslu a cíle, s nímž a k čemu jsou užívány.

Pro katolíka o vznešených duchovních tradicích Indie včetně jógy platí to, co říká konstituce Nostra Aetate II. Vatikánského koncilu, kterým církev uznala přítomnost a působení Ducha sv. a mnoha jeho darů (včetně daru svatosti) i v těchto tradicích.

Druhá otázka ovšem je, nakolik jsou tyto prvky východních náboženství aplikovatelné a vhodné pro západního člověka a západního křesťana. Z mé vlastní rozsáhlé pastorační praxe mohu zodpovědně říci:

a) pro mnohé „hledající" je setkání s jógou apod. „praeparatio evangelica", prvním stupněm zájmu o duchovní hodnoty, který pak mnoho těchto lidí přivedl ke křesťanství, když zjistili, jak je důsledné praktikování indické spirituality obtížně slučitelné se západní mentalitou. Duchovní pak má navázat na to dobré, co se člověk v těch kruzích naučil (např. sebekázeň, askeze, pravidelný čas pro meditaci, ovládání v sexuální oblasti aj.) a ukázat mu poklady křesťanské mystiky.

b) pokud člověk praktikuje např. cviky hathajógy apod. bez kontextu s indickou nábožensktí jako pomůcku k harmonizaci těla, relaxaci apod., není na místě to jakkoliv démonizovat – to samo o sobě může být užitečné.

c) je ovšem třeba se mít na pozoru před tím, že někteří učitelé jógy vystupují jako samozvaní „guruové“ a bez potřebné kvalifikace a zodpovědnosti své cvičence a žáky manipulují, vážou na sebe a hlásají jim směsky gnostických náboženství (mnohdy navíc nepochopených) -– to je opravdu duchovně škodlivé a s křesťanstvím neslučitelné.

Proto platí Pavlovo: Všechno zkoumejte, co je dobré, toho se držte. Je třeba rozlišovat: jsou tam dobré hodnoty, mohou tam být i úskalí.

Katolík, a zejména kněz, by se o druhých náboženstvích neměl vyjadřovat bez důkladných znalostí, jinak se může snadno zkompromitovat jeho křesťanská pozice. Tedy radím: Nedémonizovat ty druhé, nýbrž tento zájem o východní spiritualitu vnímat především jako výzvu pozitivně hledat a rozvíjet poklady vlastní křesťanské spirituality.

http://www.krestanskaakademie.cz/vase-dotazy/

6 Závěr

Hodiny strávené čtením různých článků na téma jóga a křesťanství mě dovedly k tomutomému prozatímnímu závěru:

– křesťané, zejména osoby mající na starost duchovní vedení druhých, jsou vůči józe negativně vyhranění, odmítaví, vyjadřují často obavy o uchování křesťanské víry při cvičení jógových ásan (o dechových cvičeních či meditaci ani nemluvě) a doporučují ostatním odmítavý postoj. Přesto se v neformálních diskuzích na internetu dají najít zprávy o tom, že i někteří kněží cvičí jógu a toto cvičení jim pomáhá vnést rovnováhu mezi duchovní a tělesný rozměr člověka.

- pokud se jedná o odmítnutí jógy křesťanem jako náboženského směru spojeného s hinduismem, je to pochopitelné, protože křesťan je křesťan a tím pádem zastává jiné představy o smyslu světa a vztahu člověka k Bohu;

- být křesťanem pro mě znamená věřit, že Kristus miluje každého jednotlivého člověka, přišel na tento svět a svět ho nepoznal, a že nám dává jasné přikázání, abychom milovali Boha celou svou myslí, celou svou duší a celým svým srdcem, a dále nám dává přikázání milovat bližního svého, jako sám sebe.

- jóga může být pro křesťana koníčkem, při kterém si protáhne tělo nebo to může být cesta k rozšíření znalostí jiné kultury, cesta k nahlédnutí do vypracovaného způsobu duchovního růstu jiné „náboženské“ skupiny.

- podle mého názoru však není dobré slučovat jógu a křesťanství do nové duchovní cesty, jak se to začíná dít v západním světě, kdy se v rámci různých církví, většinou na americkém kontinentě, objevuje cvičení s názvem „křesťanská jóga“, do kterého jsou vloženy prvky křesťanské modlitby, chval a proseb. V tomto případě chápu, že někteří jogíni a hinduističtí duchovní volají po ponechání jógy její původní kultuře a pociťují obavu o překroucení svých duchovních tradic.

Na závěr mohu jen vyslovit prosbu, aby tolerance a snaha o pochopení, namísto odsuzování a zesměšňování neznámého, byla kladnou vlastností obou stran, a to jak velkých duchovních vůdců, tak i malých obyčejných lidí.

DUCHOVNÍ SÍLA JÓGY

Gertrud Hirschi

Citováno z knihy:

Lidská láska je pouze předstupněm lásky bez hranic.

Zenta Maurina

Láska

V indické mytologii je síla lásky nejlépe zastoupena v dojímavém milostném příběhu, jehož hrdiny jsou pastýřská děvečka Radha a mladý princ Krišna. Radha byla provdána do dobré rodiny za velmi hloupého muže (kterého jí vybrala rodina), zamilovala se však nesmrtelnou láskou do Krišny, následovala jej a obětovala mu svou pověst i své společenské postavení. Jaký byl její smutek, když se pak musel vrátit na panovnický dvůr a začít se, jako královský syn, věnovat svým vladařským povinnostem. Tento příběh nemá šťastný konec, podobně jako další slavná milostná dramata, vyprávěná po celém světě. Ukazuje se, že tato síla nemusí být spojena pouze s radostí, ale také se spoustou bolesti. Interpretace tohoto příběhu se nese ve dvojím duchu: jedni v něm vidí pouze krásný milostný příběh a na Radhu se dívají jako na dívku (nepříliš vznešenou), jež onemocněla láskou. Druzí vidí v její bezpodmínečné lásce ke Krišnovi podobenství k její jógínské cestě lásky (bhakti-jóga). Mnozí ji uctívají jako jednu z nejvyšších bohyň – často ji stavějí výše než Krišnu. Nyní se však vraťme k nám, obyčejným smrtelníkům, abychopm si vysvětlili, jak tato síla působí v nás.

Přichází tedy okamžik, kdy mladý člověk završí své vzdělání. Vrátí se ze svých cest a rozhodne se usadit se, vybudovat si vlastní hnízdo a snad i založit rodinu. Příroda se do toho horlivě zamíchá vytvářením pocitů zamilovanosti a touhy po bezpečí a touhy po vlastním domově. Zda nyní mladiství tomuto tlaku ustoupí, to je již věc druhá, tyto myšlenky však krouží hlavou všem.

Ze všeobecného pohledu můžeme označit lásku – tuto prastarou sílu – za nejmocnější energii, zajišťující zachování lidského rodu. Tuto sílu nalezneme i v rostlinném světě – projevuje se komplikovaným mechanismem rozmnožování, kdy se procesu opylování květů účastní i hmyz a ptáci. Také rozmanité způsoby námluv u živočichů, jež neprobíha-

jí vždy zcela mírumilovně, nám mohou poskytnout jakousi představu o rozměru a rafinovanosti této síly.
Prastarý pohlavní pud nelze podceňovat ani u člověka. Nejen že ovlivňuje tělesné funkce a řídí je potřebným směrem, ovlivňuje i myšlení a pocity. Tehdy může tak oceňovaná a vychvalovaná svobodná vůle i s celým chladným rozumem leda tak rychle vyklidit pole. I když sexualita není prožívána permanentně, ještě zdaleka to neznamená, že nevládne v mysli i duchu a že nedokáže dohnat člověka až k opravdovému šílenství. Když však ten „rozumný" člověk po čase zjistí, že tyto city přicházejí a odcházejí stejně pravidelně, jako se mění jednotlivé fáze Měsíce, může prostě trpělivě počkat, až turbulentní doba zamilovanosti pomine. I mně se to již stalo.
Jóga učí, že člověk má v jednotlivých etapách svého života zcela specifické úlohy a má tedy svou lásku nasměrovat k povinnostem, které jej čekají, a k lidem, kteří jsou na něm závislí. Během prvních 20 let svého života má učinit po právu svému tělesnému vývoji, mezi 20. a 40. rokem má založit rodinu, připravit své děti na život a převzít zodpovědnost za jejich výchovu. Po 40. roce svého věku by se měl stáhnout ze světa a začít se opět více věnovat svému – tentokrát vnitřnímu – vývoji. To je také období, kdy se mnozí z nás ptají po smyslu a účelu svého života. Od 60 let by měl začít předávat své vědomosti a životní zkušenosti těm ostatním a po 80. roce života by se měl již připravovat na jeho konec tím, že začně častěji navazovat spojení s božskými silami.

Síla lásky se zaměřuje vždy znovu,
podle toho, do čeho se člověk právě pouští,
na vlastní rozvoj, na svého partnera v manželství,
na své děti, své povolání
a nebo na svůj duchovní vývoj.

V pozdějších fázích života získává láska, síla v nás, hledající spojení, nové postavení, bez nehož by pozbyla svou moc. Začneme navazovat spojení na jiné úrovni. Láska nyní vyvěrá spíše z úrovně srdce a zaměřuje se bez rozdílu na mnoho lidí. Přátelství mezi ženami a mezi muži nachází nové postavení. Rozvíjí se láska k přírodě, k umění, ke kultuře. A člověk, jenž se opět trochu přiblíží své smrti, začíná hledat spojení s vyššími silami.

Stíny síly lásky

My však víme, že život většiny lidí neprobíhá tak úplně podle schématu jógy. Síla lásky nám může pořádně zkomlikovat život, pokud je nenasytná nebo pokud se zastaví na nižší úrovni. Kdo neustále hledá nové a nové partnery jen proto, aby prožíval sexualitu, ten se bude zmítat mezi svými partnery a jeho srdce zůstane prázdné, osamělé a chladné. Když začnou řádit hormony, omámí to i toho nejrozumnějšího člověka (bláznivě se zamiluje) a pořádně to s ním zalomcuje. Tuto sílu však nemůžeme ani jednoduše potlačit, protože ona to nepřipustí. Přepadne nás pak nečekaně na tom nejméně vhodném místě a v tu nejnevhodnější dobu. Nabídne nám zdánlivě opravdovou lásku, spojení dvou srdcí, ve hře je ovšem pouze sexualita. Nebo vytvoří spojení s nenávistí, neboť nenávist i lásku najdeme na různých pólech této stupnice. Mnoha lidem se život promění v peklo, když se jejich láskyplné spojení promění ve vztah plný nenávisti. Nenávist vzniká i tehdy, když se láska stává majetkem a když vzniká stav poddanosti. Mnozí lidé se nechávají zneužívat a zraňovat ze strachu, aby nebyli opuštěni. Něco takového tu není od samého počátku, vyvíjí se to teprve během času. Mnohdy je pak nutno vztah ukončit, mnohdy to nutno není. V každém případě je však zapotřebí, uvědomit si tyto nešťastné struktury a zbavit se jich (rozpustit je).

Další stinnou stránkou lásky je lhostejnost. Už jste někdy viděli lhostejného člověka, který by byl šťastný? Lhostejnost je kořenem zla mnoha duševních strastí. Když se mladí lidé ocitnou zapletení v sebedestruktivních nebo dokonce sebevražedných tendencích, je za tím nutno hledat především lhostejnost bez hranic. Také deprese a nespokojenost pozdějšího věku mají stejnou příčinu. Takoví lidé přerušili svou lhostejností veškeré styky s přírodou, se spoluobčany i s kosmickými silami, ať už jim dáváme jakékoliv jméno. Velmi často je narušen jejich láskyplný vztah k sobě samotným. Pracovníci sektoru sociálních služeb by na toto téma mohli zazpívat celou píseň, jak bezútěšný, ba přímo beznadějný úkol je vyvést tyto lidi z jejich lhostejnosti.

Transformace lásky

Můžeme tuto sílu transformovat tak, aby nám po celý život dávala radost, bez ohledu na náš věk? Nikdy není ani příliš brzy, ani příliš pozdě na to, abychom si začali vyvíjet lásku k sobě samotným. Nezáleží na tom, jak moc či jak málo jsme milovali až doposud, nyní nastal ten správný okamžik, abychom se bezprostředně zamilovali do každé částečky svého bytí. I když nám sebeláska zní lahodně již odjakživa, nastal nyní čas se zeptat: Jak je to s mojí láskou k mému tělu? Dopřávám mu dostatek pohybu, potřebný klid a vhodnou stravu? Jak s ním zacházím, pokud právě nefunguje k mé napstorné spokojenosti? Poskytuji mu dostatek času, aby mohlo zahájit svůj proces samoléčby nebo se pokouším co nejvíce zkrátit a urychlit proces uzdravení?
Neznám nikoho, kdo by dokonale zvládal lásku ke svému vlastnímu tělu. Všichni však můžeme trochu cvičit a pokud se nám to někdy nepodaří, budeme potřebovat lásku sami k sobě tím více.

K sebelásce patří především to,
že si poskytujeme všechnu důstojnost,
pozornost a uznání,
jež nám náleží.

Když se jedná o nás samotné, nikdy nesmíme šetřit pochvalou; měli bychom se stále chválit a s vděkem uznávat za to, co jsme, co umíme a také za to, co máme. Tím motivujeme všechny své vnitřní síly a svůj život si pak dokážeme s chutí a nadšením utvářet tak, jak to bude odpovídat našim schopnostem a možnostem.
Začni s tím tedy hned. S jakými myšlenkami, pocity, s jakými slovy a činy dokážeš vyjádřit sebeúctu a samochválu? Snad to vyjde hned napoprvé. Možná s tím budeš mít nečekané potíže – proč asi? Možná přitom nabudeš dojmu, že nejsi spokojen se svým životem a se způsobem svého jednání. Ale navzdory povrchnímu zdání – slovům a činům – máme v sobě centrum, jež v sobě skrývá lidskou důstojnost. V hovorové řeči se této oblasti říká „zdravé jádro“ a ekumenici hovoří o „vnitřním světle“ – o Kristově vědomí, jiní zase hovoří o přirozenosti „Buddhy“ – Átmán, či podstatě bytí – Antaryamin. K tomuto centru dokážeme proniknout sa vytvořit tam sílu, abychom si mohli utvářet svůj život způsobem, odpovídajícím nám samotným, našim vlohám a záli-

bám. Čím dříve se sebeláskou začneme tím, že budeme vůči sobě chovat myšlenky a slova lásky, a začneme si projevovat pozornost, tím pozitivněji se promění i naše nálady a tím i naše vztahy a naše jednání.
Když ke mně přijdeš a prohlásíš: „Já jsem ve svých myšlenkách již zabil tolik lidí, tolik jsem jich podvedl, ošidil a obelhal, a vůbec jim udělal tolik špatného", pak bych ti poradila: nejprve odpusť sám sobě všechny „špatné činy", promiň si všechny „špatné" myšlenky, protože jistě mělo svůj dobrý důvod, proč jsi tak jednal a tak uvažoval. Možná ti bylo ublíženo, trpěl jsi strachem, byl jsi frustrován, uveden v omyl nebo zahnán do uzkých. Vždy najdeš důvod, proč si odpustit. Nyní potřebuješ svou lásku tím více. Začni se tedy mít rád, začni si věnovat pozornost a začni se oceňovat. Snaž se zachránit co se dá a pokus se ode dneška žít tak, jak to odpovídá tvé skutečné podstatě. Vždy mysli na jedno: největší hříšníci se stávají těmi nejsvatějšími.
Hluboko v hlavě vrtá mnohým z nás názor: ten, kdo miluje sám sebe je egoista. Znáte egoistu, který skutečně miluje sám sebe? Já ne. Znám například nádhernou ženu, která vzteky plivala na svůj obraz v zrcadle, protože nebyla na párty středem pozornosti. Projevovala všechny známky egoisty, sebe samotnou však ve sklutečnosti nemilovala a byla nanejvýš nejistá. Prototože egoisté nedokážou milovat sami sebe a věnovat si dostatek pozornosti, vyžadují všechno, co jim chybí, od svého okolí.
Nemůžeme navíc po nikom chtít, aby nám věnoval svou pozornost, svůj respekt a svou lásku, když si je nedokážeme věnovat sami. Pokud to ovšem dokážeme, pak nepotřebujeme vznášet nároky stran pozornosti a lásky vůči svému okolí. Také to není nutné, protože pak vyzařujeme důstojnot a klidnou sílu a naše okolí nám je odráží zpět – dobrovolně a s radostí.
Pravé ocenění a pozornost, pravou náklonnost a lásku chceme samozřejmě poskytovat i svým spoluobčanům (to se však vlastně děje samosebou, když máme rádi sami sebe). Navíc začneme s láskyplnou pozorností jednat i s každým živočichem, s každou rostlinou a s každým předmětem. Lidé laskaví jsou lidé šťastní a šťastní lidé dokáží jít světu vstříc pouze s otevřeným a laskavým srdcem. Neboť jak říká Otto Betz: *„Láska je jediný klíč, který dokáže odemknout všechno."*

Mudra pro silné srdce

Zkřížíme zápěstí – dlaně jsou obráceny směrem ven, vzájemně je zahákneme svými malíčky, spojíme konečky prostředníčku a palce a napřímíme ukazováčky. Své ruce držíme ve výši hrudníku.
S nádechem roztahujeme ruce od sebe (zatneme svaly), až se dostaví pocit příjemného napětí v oblasti hrudníku a s výdechem je opět uvolníme. Opakujeme několikrát. Pak se ztišíme a sledujeme svůj dech.
Vědeckým výzkumem bylo zjištěno, že oslabené srdce dokáže bít ještě dlouho, hormonální produkce je však snížena na minimum. To má pro člověka za následek snížení kvalitiy nebo dokonce úplnou absenci citu, člověk začíná být lhostejný a nedokáže již pociťovat žádnou radost. **Tato mudra posiluje energii srdce.**
K posílení jejího účinku pronášíme během cvičení s mudrou několikrát s láskou, vroucně a oddaně:

Mé srdce je plné síly,
plné pohody,
a plné radosti.
Tak je to.

Meditace - Otevírání dveří do srdce

Čím více respektu, pozornosti, vlídnosti a lásky si věnujeme, tím více se otevírá naše srdce a my můžeme vstoupit do svého vnitřního prostoru. Jóga učí, že zde žije „sat-čit-ánanda" čisté bytí, čisté vědění a nejčistší blaženost. Bez ohledu na vnější okolnosti, ve svých představách můžeme vždy vstupovat do svého vnitřního prostoru a prožívat zde stavy míru a radosti. Nech se vést svou fantazií. Tvůj vnitřní prostor může připomínat zámeckou komnatu, chrámovou loď či rozkvetlou zahradu. Nemusíš zde dělat nic, můžeš oslavovat nebo se zde můžeš věnovat svému koníčku, věnovat se činnosti, jež tě naplňuje nadšením. Nezáleží ani na tom, zda jsi tam sám nebo s přáteli. Důležité je pouze to, abys tam byl šťastný. Zde se samozřejmě naskýtá otázka, co mne vlastně činí šťastným? O jakou činnost se jedná? Jakých hmotných prostředků je k tomu zapotřebí? Jací lidé zde musí být?
Možná, že při následující meditaci dospěješ ke zcela novému poznání.

Polož si nyní ruce obě ruce na srdce a představ si, že pod tvými dlaněmi vzniká teplo… mělo by ti být příjemně teplo i u srdce… nyní ruce opět odtáhni, spoj konečky palce a malíku, svým vědomím však zůstaň v srdeční krajině…
Nyní v duchu stojíš před branou. Vydechneš a brána se otevírá. S dalšími nádechy si představ další dveře, jež vedou z místnosti do místnosti a jež se otevírají s každým tvým nádechem… dostáváš se do své nejvnitřnější komnaty, do komnaty svého srdce… rozhlédneš se zde a pak si upravíš tuto místnost tak, aby ses v ní mohl cítit dobře. Obklop se barvami, tvary, hudbou, přírodními prvky, které máš rád… jsi v komnatě sám nebo jsou tam i jiní lidé. Děláte tam společně to, co vás uspokojuje a co vám přináší radost.
Meditaci ukončíme poděkováním za vše krásné a dobré v našem životě a z čiré srdečné radosti se pořádně natáhneme a protáhneme.

SESTAVA CVIKŮ K OTEVÍRÁNÍ PROSTORU HRUDNÍHO KOŠE

Větší prostor v hrudníku působí příznivě i na srdeční činnost a dýchání. Čím lépe funguje naše dýchání a náš systém krevního oběhu, tím lépe se cítíme. Duševně se rozšíření hrudníku projevuje tolerancí, velkorysostí a odvahou – srdnatě se pouštíme do jednání s lidmi a do toho, co nás čeká, což je možné pouze s širokým srdcem.
Práce s naším tělem by měla být láskyplným aktem. Navazujeme láskyplný vztah sami se sebou a dovolíme našemu srdci aby se zvětšilo a rozšířilo.

Uvolnění

Poloha vleže na zádech s malým polštářkem pod rameny: S nádechem si představíme mýdlovou bublinu, do níž něco vložíme – něco, co máme na srdci. S výdechem necháme mýdlovou bublinu ať lehce odplyne i se svým obsahem do Vesmíru – předáme celý její obsah s důvěrou kosmickým silám.
Toto cvičení provádíme tak dlouho, až si všimneme, že následující chvíle dokážeme prožívat nerušeně a nezatíženě.

Cvičení roztahující plíce

S výdechem silně přitáhneme kolena k hrudnímu koši a strčíme paže mezi nohy. Při zádrži ve výdechu položíme chodidla na podlahu. S nádechem necháme kolena klesnout na stranu, nohy necháme sklouznout dopředu a ruce po stranách vzpažíme a protáhneme směrem dozadu. Při zádrži v nádechu je energicky protáhneme. Celý cyklus pohybů několikrát zopakujeme

„Každý nádech mi otevírá dveře a bránu k vnitřní svobodě, radosti a míru.“

Krokodýl

S výdechem necháme klesnout kolena na stranu. Celé cvičení několikrát opakujeme střídavě na jednu a druhou stranu. Pak na chvíli obejmeme svá kolena.

„Miluji své tělo."

Cvičení rozšiřující hrudník

Vycházíme ze sedu na patách. S nádechem tlačíme lokty dozadu, lopatky k sobě a hrudní kost dopředu. S výdechem napětí uvolníme. Opakujeme tyto drobné pohyby několikrát.

„Prostor v hrudníku se rozpíná a otevírá mé srdce."

Předklon z pozice žáby

V předklonu zůstaneme po dobu 20 dechových cyklů a prociťujeme široký prostor v hrudníku.

„Nyní mne naplňuje vnitřní klid a spokojenost."

Panter

Sedneme si na paty, protáhneme paže dopředu. Nyní s nádechem posunujeme bradu těsně nad zemí až k dlaním, vzepřeme se, s vádechem uděláme kočičí hřbet a posadíme se zpátky na paty. Opakujeme několikrát.

„Věnuji svou lásku silám Země, jež mne živí a nese."

Zkrut v kleče na kolenou

Klečíme vzpřímeně na kolenou, pravá noha je vepředu, koleno pravé nohy pokrčené, pravou dlaň umístíme vedle cho-

didla. Otočíme se doleva, přičemž levou paži založíme za záda. V této pozici zůstaneme po dobu 10 dechových cyklů a pak procvičíme druhou stranu.

„Mé okolí mi věnuje laskavou pozornost."

Úklon z pozice traverzy

Udržíme tuto pozici po dobu 15 dechových cyklů a pak procvičíme druhou stranu.

„Přijímám své slabiny stejně, jako přijímám své silné stránky."

Holubice

Z pozice stoje na všech čtyřech protáhneme jednu nohu vzad a poklesneme na lýtko druhé nohy. Rozpažíme své ruce stejně jako holubice rozpřahuje svoje křídla. Vypínáme hrudník dopředu a ramena tlačíme dolů a dozadu. V této pozici zůstaneme po dobu 5 dechových cyklů a pak zůstaneme uvolněně ležet na pokrčené noze po dobu 15 dechových cyklů. Pak se vrátíme do pozice stoje na všech čtyřech, změníme pozici nohou a pokračujeme ve cvičení.

„Síla bezpodmínečné lásky mi ukazuje cestu."

Pes

Udržíme tuto pozici po dobu 10 dechových cyklů – přitom slastně broukáme.

„Má láska je silou, která všechno zmůže."

Klidová pozice – šavásana

Šesti cípy hvězdy, kterou si představujeme na své hrudi, vyzařuje laskavost, porozumění a láska do každé části našeho těla. A pak měkce vyzařuje do místnosti – ke všem lidem – k živočichům – k rostlinám – živlům – až k samotným hranicím Vesmíru.

ÚČET U FIO BANKY,

na který můžete posílat **členské příspěvky, dary a podobně**

číslo účtu: **2300369183/2010 (Fio banka)**.

Každý člen má svůj variabilní symbol, který vytvoří tak, že uvede **číslo kraje** (viz níže) a **číslo svého průkazu** člena Unie jógy

1	Jihočeský	8	Pardubický
2	Jihomoravský	9	Plzeňský
3	Karlovarský	10	Praha
4	Královéhradecky	11	Středočeský
5	Liberecký	12	Ústecký
6	Moravskoslezský	13	Vysočina
7	Olomoucký	14	Zlínský

Příklad VS: Eva Skalická: 2000522, Věrka Strnadová:14000171, Pavel Hájek 9000451…

Do zprávy pro příjemce je nezbytné **uvést jméno a příjmení plátce**.

Pokud bude někdo platit **za skupinu**, zaplatí **celou sumu na číslo svého průkazu UJ,** a pošle na e-mail **platby@unie-jogy.cz** seznam členů, za které platil(a).

Nadále platí i možnost předat peníze osobně na akcích, kde se společně setkáváme.

Členské příspěvky za rok 2016 je třeba uhradit do 30. 6. 2016.

Na účet Fio banky NELZE zasílat peníze z vyúčtování seminářů!!!

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2016

CENTRÁLNÍ AKCE

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO KRAJ	KONTAKT	KB
22. 1. - 24. 1. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy I. Konzultace	Plzeň Plzeňský	Růžena Moravcová moravec.jr@gmail.com	
19. 2. - 21. 2. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy II. Konzultace			
11. 3. - 13. 3. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy III. Konzultace			
22. 4. - 24. 4. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy IV. Konzultace			
29. – 30. 4. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy 1. konzultace	Brno Jihomoravský	Eva Skalická skalicka60@gmail.com	
13. – 14. 5. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy 2. konzultace			
10. – 11. 6. 2016	Školení učitelů jógy III. třídy 3. konzultace			
20. – 22. 5. 2016	Valná hromada UJ	Písek Jihočeský	Josef Šupčík supcik.j@post.cz	2
16. – 18. 9. 2016	Seminář lektorů a krajských vedoucích	Poděbrady Středočeský	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com	6
od září 2016	Školení učitelů jógy II. tř. a standardní kvalifi kace	Poděbrady Středočeský	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com	

KALENDÁŘ AKCÍ UJ 2016
JEDNOTLIVÉ KRAJE

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
Hlavní město Praha				
23.4.2016	Pránájáma -umění dechu Ing.Míla S. Mrnuštíková	Sokol Smíchov, Praha	RNDr. J. Zachová janazachova@seznam.cz	2
10.6.- 19.6. 2016	Cvičíme u moře i s dětmi RNDr. J. Zachová	Itálie - Caorle	RNDr. J. Zachová janazachova@seznam.cz	6
červen 2016	Cvičení jógy u moře Květa Obalilová	Chorvatsko, Medena letecky 11 dnů	K. Obalilová kvetaob@centrum.cz	6
30.8 až 6.9. 2016	Cvičení jógy u moře Jiřina Lášková	ostrov Cres, Chorvatsko	Jiřina Lášková j.laskova@volny.cz	6
8. 9. - 15. 9. 2015	vičení jógy u moře Jiřina Lášková	ostrov Cres, Chorvatsko	Jiřina Lášková j.laskova@volny.cz	6
září 2016	Cvičíme u moře Jana Zachová	Kypr	RNDr. J. Zachová janazachova@seznam.cz	6
22.10.2016	seminář UJ Praha, Jóga a zdravotní cvičení Doc.PHDr.Pavel Strnad CSc.	Sokol Smíchov, Praha	K. Obalilová kvetaob@centrum.cz	
Říjen/ listopad	Dudince proti podzimní depce	Dudince - Hokovce	RNDr. J. Zachová janazachova@seznam.cz	2
Jihočeský kraj				
14. 5. 2016	Krajský seminář Hodinářskou prací s tělem, podle hathajógy, k lepšímu zdraví PaedDr. Helena Pletichová	Písek	Ing. Josef Šupčík supcik.j@post.cz	2
Jihomoravský kraj				
22. 1. - 24.1. 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Horní Bradlo	Ing. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@seznam.cz	4
26. 2. - 28.2. 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Benešov u Boskovic	Ing. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@seznam.cz	4
15. 4 - 17. 4. 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla Sávitrí Mrnuštíková	Horní Bradlo	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@seznam.cz	4
Duben 2016	Víkend s jógou Mgr. Tereza Tomanová Ing. Petr Straka	Moravec, okr. Žďár nad Sázavou	Mgr. Tereza Tomanová jogalife@email.cz 728 826 954	4
Duben/ květen	Jarní víkend s jógou a muzikoterapií Ing.arch. Zora Zelená	Českomoravská Vysočina	Ing.arch. Zora Zelená zorazelena@tiscali.cz	4

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
6. 5. - 8.5. 2016	Setkání přátel integrální jógy Ing. Míla S. Mrnuštíková	Cholín	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@ seznam.cz	4
13. 5. - 15.5 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla Sávitrí Mrnuštíková	Benešov u Boskovic	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@ seznam.cz	4
3.6. - 5.6. 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Trutnov	Blanka Simonová blanka.simonova@se-znam.cz	4
3.6. - 12.6. 2016	S jógou u moře Ing.arch. Zora Zelená	Igrane, Chorvatsko	Ing.arch. Zora Zelená zorazelena@tiscali.cz	6
14.6.2016	Průpravná a rehabilitační cvičení, ásany, sestavy, pránájáma Marie Gladišová	CVČ Lužánky	Marie Gladišová marie.gladisova@ seznam.cz	2
15.6.2016	Průpravná a rehabilitační cvičení, ásany, sestavy, pránajama. Marie Gladišová	CVČ Lužánky	Marie Gladišová marie.gladisova@ seznam.cz	2
16.6.2016	Průpravná a rehabilitační cvičení, ásany, sestavy, pránajama. Marie Gladišová	CVČ Lužánky	Marie Gladišová marie.gladisova@ seznam.cz	2
2.7. - 9.7. 2016	Letní pobyt s jógou Hana Picková	Sloup u Macochy	Hana Picková pickovahana@volny.cz	6
15.7. - 22.7. 2016	Týdenní kurz Gítánandajógy Ing. Míla S. Mrnuštíková	Horní Bradlo	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@ seznam.cz	6
Červenec 2016	Víkend s jógou Mgr. Tereza Tomanová Ing. Petr Straka	Moravec, okr. Žďár nad Sázavou	Mgr. Tereza Tomanová jogalife@email.cz 728 826 954	4
Červenec 2016	Španělsko se cvičením jógy Renata Obořilová	Španělsko	Renata Obořilová sumedha@seznam.cz	6
Červenec/ srpen 2016	Letní jógový pobyt Petr Blaha, Zora Zelená, Hana Kocábová	Moravec na Vysočině	Petr Blaha blaha@luzanky.cz	6
7.10 - 9.10. 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Benešov u Boskovic	IIng. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@ seznam.cz	4
14. -16.10. 2016	Setkání přátel integrální jógy, Ing. Míla S. Mrnuštíková	Cholín	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@ seznam.cz	4
Říjen 2016	Podzimní víkend s jógou a muzikoterapií Ing.arch. Zora Zelená	Českomorav-ská Vysočina	Ing.arch. Zora Zelená zorazelena@tiscali.cz	4
21. - 23.10. 2016	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Horní Bradlo	Ing. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@ seznam.cz	4

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
28. - 30.10. 2016	GítánandajógaGesellschaft Deutschland, Ing. Míla S. Mrnuštíková	Brno	Leena Elo Leena Elo@web.de	4
5.11. 2016	Krajský seminář	Brno	Hana Picková pickovahana@volny.cz	2
9. - 11.12. 2016	Setkání přátel integrální jógy Ing. Míla S. Mrnuštíková	Cholín	Ing. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@ seznam.cz	4
Královéhradecký kraj				
21.4. - 24.4. 2016	20. ročník Sluneční jóga Michel Doffé (Francie	horská chata Juráška, Olešnice v Orlických horách	Mgr. L. Nedomlelová nedoli@seznam.cz	6
15.8. - 19.8. 2016	Letní jógový tábor Mgr. Ivana Fraňková, Jitka Veselá	SEŠ Janské Lázně	J. Veselá, Mgr. I. Fraňková jita.vesela@seznam.cz, ivana.fra@seznam.cz	6
19.8. - 20.8. 2016 Účtování UJ	Krajský seminář společně Královéhradecký a Středočeský kraj Jiří Hájek	SEŠ Janské Lázně	J. Veselá, Mgr. I. Fraňková jita.vesela@seznam.cz, ivana.fra@seznam.cz	4
9.9. -11.9. 2016	12. ročník dynamické meditace Ing. Ivo Janeček	Plasnice u Deštného v Orlických horách horská chata Radost	Mgr. L. Nedomlelová nedoli@atlas.cz	4
Karlovarský kraj				
28.3. 2016	Krajský seminář: Civilizační choroby a jóga Zdenka Gelnarová	Karlovy Vary	Mgr. A. Válková avalko@seznam.cz	2
Listopad 2016	Gítánandajóga Míla S. Mrnuštíková	Karlovy Vary	Mgr. A. Válková avalko@seznam.cz	2
Moravskoslezský kraj				
Březen 2016	Krajský seminář manželé Pilčíkovi	Opava	L. Stuchlý lubomirstuchly@ seznam.cz	2
Červenec 2016	Prázdninové cvičení pro všechny Irena Marešová	Havířov	Ing. Eva Fišerová evafischer@seznam.cz	
	Podzim s jógou na Morávce Irena Marešová	Morávka v Beskydech	Irena Marešová iremare@seznam.cz	6
Olomoucký kraj				
květen 2016	Jarní víkend RNDr. Josef Tillich, PaedDr. Helena Pletichová	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	4

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
červenec 2016	Vyšší stavy vědomí (šestidenní akce) Michel Doffe (Francie)	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	8
srpen 2016	Týden pro tělo a duši (šestidenní akce) RNDr. Josef Tillich, PaedDr. Helena Pletichová	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	6
září 2016	Podzimní víkend RNDr. Josef Tillich, PaedDr. Helena Pletichová	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	4
15.10.2016	Krajský seminář Jana Mituch, Nitra	Olomouc	H. Metelková h.metelkova@seznam.cz	2
Pardubický kraj				
15.4. 2016	Dětská jóga Michaela Svatošová	Třemošnice	Ing. J. Broulík broulik@razdva.cz	2
16.4.2016	Praxe jógy Růžena a Jan Moravcovi	Třemošnice	Ing. J. Broulík broulik@razdva.cz	2
Červen 2016	Cvičíme podle Iyengara	Žamberk	Ing. J. Broulík broulik@razdva.cz	2
Plzeňský kraj				
16.1.2016	Sobota s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň, Palackého nám. 27	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
16.1.2016	Čchi-kung	Plzeň Rooseveltova 8	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com	2
23.1. 2016	Taiči Jang 24 forem Jan Jnout	Škola jógy Plzeň	Jan Janout jjanout@vahoo.com	2
24.1. - 30.1. 2016	Týden s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Úborsko, Janovice nad Úhlavou	Marie Hošková hosmarka@post.cz	
19.2. - 21.2. 2016	Iyengarova jóga Chantal Leroy	Plzeň, Palackého nám. 27	M. Hošková hosmarka@post.cz	8
5.3.2016	Taiči Jang 24 forem Jan Janout	Škola jógy Plzeň	J. Janout jjanout@yahoo.com	2
5.3. 2016	Jóga a míče	Plzeň Rooseveltova 8	R Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	2
19.3. 2016	Sobota s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň, Palackého nám. 27, 1.patro	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
16.4. 2016	Taiči Jang 24 forem Jan Janout	Plzeň Palackého nám. 27	Jan Janout jjanout@vahoo.com	2

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
23.4. 2016	Sobota s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň, Palackého nám. 27, 1.patro	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
30.4. 2016	Krajský seminář Ing. Míla Sávitrí Mrnuštíková	Plzeň, 4. ZŠ Kralovická 1695/12	Ivana Reifenauer ivana.reifenauer@gmail.com	2
5.6. 2016	Seminář klubu jógy Vašek a Dáša Rubášovi	Javorná	Dagmar Rubášová darub@seznam.cz	2
13.7. - 9.7. 2016	Týden s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Orlická Přehrada	Marie Hošková hosmarka@post.cz	6
10.7. - 16.7. 2016	Týden s jógou pro rodiny s dětmi Maruš a Vašek Hoškovi	Orlická Přehrada	Marie Hošková hosmarka@post.cz	6
6.8. - 12.8. 2016	Léto s jógou - pobytový kurz Růžena a Jan Moravcovi	Soběšice	R Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	6
23.8. a 25.8. 2016	Aktivní léto s jógou a tchaj-ti Růžena a Jan Moravcovi	Plzeň, Palackého nám. 27	R Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	4
29.8. - 2.9. 2016	Intenzivní týden Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň Palackého nám. 27	R. Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	6
24.9. 2016	Sobota s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň, Palackého nám. 27, 1. patro	Marie Hošková hosmarka@post.cz	4
15.10.2016	Seminář jógy Růžena Moravcová	Plzeň Rooseveltova 8	R. Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	2
21. - 24.10. 2016	Gabriela Giubilaro	Žinkovy	M. Hošková hosmarka@post.cz	10
22.10. 2016	Krajský seminář MUDr. Karel Nešpor	Plzeň, 4. ZŠ Kralovická 1695/12	I. Reifenauer ivana.reifenauer@gmail.com	2
5.11. 2016	Sobota s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň Palackého nám. 27	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
5.11. 2016	Seminář jógy Růžena Moravcová	Plzeň Rooseveltova 8	R. Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	2
26.11. 2016	Taiči Jang 24 forem Jan Janout	Plzeň Palackého nám. 27	Jan Janout jjanout@vahoo.com	2
26.11. 2016	Seminář jógy Růžena Moravcová	Plzeň Rooseveltova 8	R. Moravcová centrum@jogamoravcova.cz	2
3.12. 2016	Sobota s jógou Maruš a Vašek Hoškovi	Plzeň, Palackého nám. 27	M. Hošková hosmarka@post.cz	2
Středočeský kraj				
31.7. - 5.8. 2016	Týden s jógou pro každého Michaela Svatošová Pavel Hájek	Ermi hotel Jince	Michaela Svatošová svat.m@seznam.cz	6

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
16.-19.8 2016	Letní jógový tábor	SEŠ Janské Lázně	J. Veselá, Mgr. I. Fraňková jita.vesela@seznam.cz, ivana.fra@seznam.cz	6
19.-20.8 2016	Krajský seminář UJ	SEŠ Janské Lázně	J. Veselá, Mgr. I. Fraňková jita.vesela@seznam.cz, ivana.fra@seznam.cz	4
Ústecký kraj				
23.4. 2016 Účtováno UJ	Krajský seminář Mgr. Ivana Fraňková	Ústí nad Labem	J. Hájek jiha.ul@seznam.cz	2
Červenec 2016	Týdenní pobyt se cvičením jógy u moře Jiří Hájek	Chorvatsko	J. Hájek jiha.ul@seznam.cz	6
30.7. - 6.8. 2016	Týdenní pobyt se cvičením jógy a pěší i cykloturistikou Jiří Hájek,	Český ráj	J. Hájek jiha.ul@seznam.cz	6
Vysočina				
Červenec 2016	Španělsko se cvičením jógy Renata Obořilová	Španělsko	Renata Obořilová sumedha@seznam.cz	6
Zlínský kraj				
1.7. - 10.7 2016	S jógou u moře Marie Jordáová	Itálie - Rimini	Marie Jordánová marjor@seznam.cz	6
Říjen 2016	Jóga a sebepoznávání	Uherské Hradiště	Dana Křenová dana.krenova@centrum.cz	2

TABULKA KREDITNÍCH BODŮ PRO UČITELE

Úroveň	1/2 dne	1 den	2–3 dny	4–6 dnů	> 6 dnů
Mezinárodní seminář	x	x	8	10	12
Seminář lektorů	x	3	6	8	10
Republikový nebo doško-lovací seminář	2	3	6	8	10
Valná hromada	x	1	2	x	x
Krajský seminář	1	2	4	x	x
Pobytové soustředění	x	2	4	x	x
Pohybové studio	1	2	x	x	x
Týdenní pobyt s jógou	6				

ADRESÁŘ KRAJSKÝCH VEDOUCÍCH A JEJICH ZÁSTUPCŮ

Hlavní město Praha

Květa Obalilová, Mezilesí 518/126, 193 00 Praha 9 – H.Počernice
kvetaob@centrum.cz,
tel: 723 371 903

PhDr. Jana Čivrná, Hellichova 394/7, 518 00 Praha 1
civrna@seznam.cz
tel: 603331519

RNDr. Jana Zachová, Bojanovická 2712/5, 141 00 Praha 4
janazachova@seznam.cz
tel: 272 763 765, 728 029 241

Jihočeský kraj

Ing. Josef Šupčík, 17.listopadu 2131, 397 01 Písek
supcik.j@post.cz
tel: 720 738 889

Mgr. Helena Eisenvortová, Na brodech 533, 375 01 Týn n.V.
eisenvort@volny.cz
helena.eis@seznam.cz
tel: 385 732 491
tel: 602 201 838

Jihomoravský kraj

Hana Picková, Jírovcova 4, 623 00 Brno
pickovahana@volny.cz
tel: 777 342 084

Marie Mikulášková, Viléma Mrštíka 73, 664 81 Ostrovačice
tel: 546 427 253
tel: 731 060 797

Královéhradecký kraj

Mgr.Bc.Ivana Fraňková, K. Světlé 2141, 544 01 Dvůr Králové n.Lab.
ivana.fra@seznam.cz
tel: 733 763 315

Karlovarský kraj

Mgr. Alena Válková, Klínovecká 13, 360 10 Karlovy Vary
alvalko@seznam.cz
tel: 728 606 256

Mgr. Šárka Valverde, Sdružení 37/1331,140 00 Praha 4
valverde.sarka@seznam.cz
tel: 724 787 731

Liberecký kraj

PaedDr. Helena Pletichová, P. Bezruče 58, 466 01 Jablonec n. N.
helena.pletichova@seznam.cz
tel: 732 449 111
tel: 483 317 589

Ing. Jaroslava Tichá, Liberecká 32, 466 01 Jablonec n. N.
jaroslava.tich@volny.cz
tel: 723 543 426

Moravskoslezský kraj

Ing. Eva Fischerová, Okružní 1505, 739 34 Šenov
evafischer@seznam.cz
tel: 725 146 186

Lubomír Stuchlý, Družstevní 157, 747 24 Chuchelná
lubomirstuchly@seznam.cz
tel: 776 781 969

Olomoucký kraj

Hana Metelková, Polívkova 53, 779 00 Olomouc
h.metelkova@seznam.cz
tel: 739 225 962

Dana Poláková, Tyršova 519, 798 52 Konice
danik_2005@volny.cz
tel: 725769458

Pardubický kraj

Ing. Jiří Broulík, 17. listopadu 1071, 564 01 Žamberk
broulik@razdva.cz
tel: 776 802 887

Jana Němcová, Jižní 429, 538 43 Třemošnice
nemcova@tremosnice.cz
tel: 724 824 688

Dagmar Lněníčková, Maďarská 3, 568 02 Svitavy
lnenickova10@seznam.cz
tel: 604 913 275

Plzeňský kraj

Ing. Ivana Reifenauer, Tylova 42, 301 00 Plzeň
ivana.reifenauer@gmail.com
tel: 775 118 989

Ing. František Kauer, Průkopníků 224/11, 322 00 Plzeň - Křimice
Kauer.F@seznam.cz
tel: 608 630 812

Středočeský kraj

Jitka Veselá, 17. listopadu 1162, 293 01 Mladá Boleslav
jita.vesela@seznam.cz
tel: 732 120 650

Emil Štěpánek, Erbenova 709, 293 01 Mladá Boleslav
emil.stepanek@skoda-auto.cz
tel: 604 216 860

Ústecký kraj

Jiří Hájek, Za Hůrou 116, 512 64 Vyskeř
jiha.ul@seznam.cz
tel: 606 690 903

Vladimír Mazour, Zlatá Stezka 229, 403 21 Ústí nad Labem
vladimir.mazour@gmail.com
tel: 739 535 948

Vysočina

Eva Formánková, Nad lesem 2, 674 01 Třebíč
formankovaeva@email.cz
tel: 724 282 743

Milan Procházka, Březinova 38, 586 01 Jihlava
mprochazka9@gmail.com
tel: 604 141 402

Zlínský kraj

Dana Křenová, Březolupy 382, 687 13 Březolupy
dana.krenova@centrum.cz
723 734 090

Věra Strnadová, Svatopluka Čecha 514, 760 01 Zlín
strnadici@seznam.cz
tel: 605 731 844

Jaroslava Pilčíková, Benátky 1890, 755 01 Vsetín
jogavs@centrum.cz
tel: 603 594 654

ADRESÁŘ ČLENŮ VÝBORU UJ A ČLENŮ REVIZNÍ KOMISE UJ

Pavel Hájek, předseda a matrikář, Poleň, Mlýnec 16, 339 01 Klatovy
pavhaj@seznam.cz
tel: 602 409 536

Michaela Svatošová, místopředsedkyně, Jabloňová 1723/71
106 00 Praha-Záběhlice
svat.m@seznam.cz
tel: 777 007 166

PaedDr. Eva Skalická, hospodářka, Přívrat 20, 616 00 Brno
skalicka60@gmail.com
tel: 737 939 905

Růžena Moravcová, vedoucí komise školení a lektorského sboru,
Nová 662, 332 14 Chotěšov
moravec.jr@gmail.com
tel: 723 068 157

Zdeňka Gelnarová, ediční činnost,
Osvobození 152, 747 64 Čavisov
z.gelnarova@gmail.com
tel.: 722 920 260

MIlan Procházka, vedoucí komise krajských vedoucích,
Březinova 38, 586 01 Jihlava
mprochazka9@gmail.com
tel: 604 141 402

REVIZNÍ KOMISE

Ing. Emilie Kuderová, Novobranská 2, 412 01 Litoměřice
jiri.kudera@seznam.cz
tel: 607 644 212

Hana Metelková, Polívkova 53, 779 00 Olomouc
h.metelkova@seznam.cz
tel: 739 225 962

Mgr. Šárka Valverde, Sdružení 37, 140 00 Praha 4
valverde.sarka@seznam.cz
tel:724 787 731

Lidé mají vznikat proto,
aby byli milováni.
A věci proto, aby byly
využívány.
Chaos ve světě potrvá,
dokud lidé budou využíváni
a věci milovány.

Jeho Svatost Dalajlama

BLAHOPŘÁNÍ K NAROZENINÁM

Blahopřejeme těm, kteří v roce **2016** oslaví kulaté narozeniny (50, 60, 70, 80, 90 let):

Ing. Hana Báčová, Ivana Balášová, Věra Benešová, Ludmila Beranová, Miloslava Bláhová, Hana Botková, Jana Cejnarová, Valeria Čajkovská, Iva Daňková, Jana Duráková, Milena Faltusová, Jitka Figalová, Jana Foltýnová, Marie Gladišová, Pavla Glocová, Bc. Eva Halámková, Jarmila Hanzlíková, Ing. Martina Havelková, Pavlína Herentinová, Jarmila Hertelová, Zdeňka Hiclová, Čestmír Huďa, Jiřina Husová, Ing. Jan Janout, Milena Jirovcová, Alena Kabátová, Věra Kasalová, Ing. Radka Kněžíčková, Jaroslav Korbelář, Jarmila Korbelářová, Ing. Alena Korčáková, Lumír Kosnar, Ing. Vladimír Král, Marcela Králová, Vladimír Krejčí, Marie Kryšpínová, Veronika Kulhavá, Jarmila Kvapilová, Jiřina Lášková, Dana Linhartová, Jaroslava Lukáčová, Marie Malá, Jana Marečková, Blanka Martináková, Ing. Radek Mátl, Zita Melicharová, Vladimír Menčík, Ing. Magdalena Mitisková, Milada Molitarová, Bronislava Navrátilová, Zdeňka Navrkalová, Marie Nováková, Libuše Pajmová, Ing. Václav Pavlůsek, Miroslava Pavlůsková, Anna Peláková, Mgr. Jarmila Pešková, Hana Picková, Karmen Pindurová, Dana Poláková, Lucie Polanská, Jaroslava Prokopová, JUDr. Václav Rubáš, Věra Rybová, Monika Slevinská, Dana Soukupová, Ing. Martin Srbecký, Jaroslav Strojil, Lubomír Stuchlý, Dana Stupková, Michaela Svatošová, Marie Šedivá, Markéta Šitnerová, Irena Štáfová, Emil Štěpánek, Květoslava Tesařová, Mgr. Tereza Tomanová, Michaela Trněná, Jana Urbanová, Mgr. Andrea Vajnar, Mgr. Alena Válková, Irena Vlachová, Ing. Dagmar Vlčková, Marie Vocásková, Hana Volfová, Vlasta Zedníčková, Ing. arch. Zora Zelená, Libuše Zemánková a Petra Žižková