ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ZPRAVODAJ
UNIE JÓGY

ČÍSLO 23

2017

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

OBSAH

Zákon karmanu, *PhMr. Rudolf Skarnitzl*	*3*
Jóga jako každodenní hygiena, *Mgr. Bohdana Heroldová*	*13*
Přehled centrálních akcí UJ pořádaných v roce 2017	25
Kalendář akcí v jednotlivých krajích UJ 2017	27
Adresář krajských vedoucích a jejich zástupců	33
Adresář členů výboru UJ a členů revizní komise UJ	37

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

Internetové stránky ČASPV: www.caspv.cz

ZÁKON KARMANU

PhMr. Rudolf Skarnitzl

„To, co prožíváme nyní, je jen ovocem našich dřívějších činností. Když to víme, neměli bychom se trápit nad tím, co nás potkává. Je jedno, zda se nám to líbí či nelíbí, před tím není kam utéci. Musíme sníst pokrm, který jsme si sami připravili".

The Garland of Guru's Sayings, verš 150

Karman je živý zákon, který říká, že akce a reakce jsou neoddělitelnou jednotkou. Je to pravděpodobně nejvyšší zákon vesmíru.

Obecná platnost tohoto zákona vylučuje, že by byl vesmír z části ovládán zákonem příčiny a následku, a z části podléhal libovůli. Zákon platí a nemá výjimky, i když komplexnost vzájemných vztahů věcí a činností může být zcela nad možnosti chápání našeho intelektu. Tento zákon představuje klíč ke všem událostem světa v čase a prostoru.

Sanskrtský výraz karman má více významů. Základní je činnost, aktivita, konání, které je nebo bylo prováděno. V druhé řadě rozšiřuje tato nauka zákon příčiny a následku i na sféru lidského chování a učí, že podobně jako každá událost ve fyzickém světě je určena předchozími událostmi, stejně tak vše, co se odehrává v lidské oblasti etické, je též předurčeno.

Jsou-li tedy všechny činy člověka takto předurčeny, naskýtá se otázka, není-li tato nauka fatalistická, jestliže člověk nemá prostor si svobodně počínat. Než se odpoví na tuto otázku, je třeba napřed vědět, co se přesně rozumí slovem svoboda. Jsme-li ovládáni vlivy, které působí z vnějšku, pak nejednáme svobodně. Svoboda také neznamená úplnou volnost od určitých určení, ani nevázanou náladovost. Vykonávání činů, v rámci svévolně se měnících motivů představuje impulzivní jednání, podob-

né zvířecímu. Neměli bychom chápat svobodu jako nerušenou nevázanost, ale že existuje v rámci určitého sebeomezení. Při odpovědi na otázku, zda víra v karman nekončí ve fatalizmu, nutno se zeptat, zda nauka nevylučuje sebeurčení. Je zřejmé, že toto nevylučuje. Nauka říká, že příčiny, které určují činy, mají dopad na jedince, který je způsobil. Jelikož však není možné nalézt všechny příčiny v rámci jediného ohraničeného života, hlásá tato nauka teorii samsáry neboli pokračující existenci bytosti v následných životech. Proto je převtělování nutným důsledkem nauky o karmanu.

Stoupenci západní filozofie vědí, že podle Kanta představuje skutečnost morálního uvědomování jistotu nesmrtelnosti. Stejným způsobem je zákon karmanu jistotou pravdy převtělování.

Díváme-li se na život z této perspektivy, pak chápeme, že chování určité osoby v přítomnosti, dobré či zlé, a to, co z toho pochází, má zdroj v jejích vlastních činech, které vykonala v minulosti, v určitém stadiu své existence. Tím se stává předurčení jen odlišným označením činů, které byly vykonány v dřívějších životech. Proto neexistuje žádný z vnějšku působící osud, který by člověka nutil, aby jednal tak, jak jedná. Ve shora uvedeném smyslu je volný, a proto nauka o karmanu nevede k fatalizmu.

Zákon karmanu je pevnou skálou, na které spočívají základy života. Duch je věčný a život je nekonečný řetěz. Minulé, současné a budoucí životy jsou jen články v něm. Zákon karmanu je zákonem logické posloupnosti, jedno zda mezi dvěma životy nebo dvěma dny života. Nauka o odplatě činů je odpovědí na nejpalčivější problém života, na otázku o původu utrpení na světě. Vše, co člověk v tomto životě prožívá, představuje „ovoce minulých činů". Koloběh životů je věčným zákonem, kterému podléhá vše živé ve vesmíru. Jedinec nemá nad sebou žádného soudce, kromě sebe sama. Sám je původcem současného údělu, sám do značné míry rozhoduje o své budoucnosti, záleží jen na něm a na podmínkách vytvořených jeho konáním v minulosti. Karman nezná kompromis. Přizpůsobuje důsledek příčině. Nepo-

skytuje odměnu ani netrestá - vyrovnává. Sami jsme trestáni našimi hříchy, ne pro ně.

Karman se obecně dělí na tři druhy:
1) Sánčita karman
2) Ágámia karman
3) Prárabdha karman

ad 1) *Sánčita karman*. Každý náš čin vykonaný v minulosti má svůj následek a každý z nás má své zcela vlastní skladiště činů z minulosti. Sánčita karman je jakýmsi skladištěm skutků nahromaděných v minulosti, jejichž ovoce nebylo ještě sklizeno, které však zapřičiňuje další zrody. U sánčita karmanu, který se má uplatňovat v budoucnu, platí, že čin laskavosti vykonaný v současné době vymazává nelaskavý skutek učiněný v minulosti.

ad 2) *Agámia karman* vzniká důsledkem toho, co vytváříme nyní, uskutečňuje se z činů, jež nyní konáme a bude posléze přiřazen k sánčita karmanu.

ad 3) *Prárabdha karman* představuje ovoce činů minulosti, které je uzrálé a které sklízíme v tomto životě, osudové dění, kterým právě procházíme. Je to ta část karmanu, který máme v tomto životě prožít, odpracovat. Prárabdha karman, který již uzrál, nemůže být anulován.

Pro lepší pochopení připodobněme karman k osetému záhonu, který jsme rozdělili na tři části. Jednu část osejeme řeřichou, druhou petrželí a třetí semeny z jablek. K tomu, aby semena vzešla, potřebuje každý druh svůj vlastní čas. Podobně i každý z našich činů má svůj vlastní čas uzrávání. Některé činy dávají reakce okamžitě, zatímco jiné potřebují delší nebo velmi dlouhou dobu. V této nauce je jasná zmínka o tom, že všechen nakupený minulý karman nemůže dozrát najednou v jednom čase nebo i v jediném životě. Některý karman je přerušen nebo zadržen, protože rozličné výsledky minulých činů nemohou být vyjádřeny najed-

nou a jiné jsou současnými podmínkami zastaveny; proto jsou latentní a projeví se, až nastanou vhodné okolnosti. Tak se stává, že karman vstupuje jako seskupení a působení určitého počtu vzájemně slučitelných karmanů do jednoho typu života. Tím se vysvětlují případy - právě s postupnou a návaznou srovnatelností karmanu, když se např. zámožný člověk náhle ocitá v chudobě, která pak může trvat i po celý jeho další život. Indové říkají, že „mrtvý král může napříště spatřit světlo světa v obydlí kuliho".

Zákon karmanu tak vysvětluje nerovnost, různost startovních čar jednotlivců ve světě. Řeknete-li, že to Bůh tak zařídil nebo že to je jeho přání, pak ve vaší odpovědi je zahrnuto, že je nespravedlivý, což je absurdní.

Jak bylo řečeno, prárabdha karman, který již uzrál, nemůže být anulován.

To však neplatí pro saňčita karman, který se má uplatňovat v budoucnu.

Z uvedeného vyplývá, že každým okamžikem neprožíváme jen ovoce minulých životů, ale také vytváříme ovoce zítřka a připravujeme si tak budoucí životy. Je-li náš nynější prárabdha karman strastiplný, tak vykonávejme dnes takové činy, které by nám v budoucnosti určovaly šťastnější život.

Příčina je tím, co bylo, a výsledek je tím, co je. Minulost zapříčiňuje přítomnost a přítomnost je proto příčinou budoucnosti. Z toho vyplývá, že budoucnost není mystériem, neznámem, na jehož ohromující odhalení člověk musí čekat. Minulost pozměněná v přítomnosti je budoucnost. Svoboda pozměňovat minulé a tím vytvářet lepší budoucnost se nazývá vlastní úsilí. Zákon karmanu uznává a dovoluje vlastní úsilí a v tom se liší od nauky předurčení. Pozřel-li člověk z nevědomosti jed, pak může nežádoucí účinek zmírnit nebo se mu zcela vyhnout, vezme-li si správný lék. Dle zákona předurčení jsou však výsledky určeny a není z nich úniku. Je pravda, že božská Bytost nám vyhradila omezenou svobodu. Ozřejmíme si to přirovnáním: Je-li kráva připoutána provazem ke kolíku uprostřed louky, nemůže ji spást celou, ale může se svobodně pohybovat v okruhu, jaký ji

provaz dovoluje. Podobně člověk, ačkoli má jeho tělo žití vymezené prárabdha karmanem, může dosáhnout svrchovaného cíle života, bude-li užívat svobodu, kterou má vymezenou.

Jak vidno z uvedeného příkladu je tu vždy určité omezení a proto není možné hovořit o úplné svobodě jednání. To, co vědomě konáme, nám přinese dříve nebo později výsledek, který si zasluhujeme, a není žádné cesty, jak se tomu vyhnout. Co jsme zaseli, to musíme sklidit. Nauka o karmanu neznamená tedy jen to, že události našeho života jsou stanoveny dřívějšími příčinami, ale také, že existuje absolutní spravedlnost, která odměňuje a trestá a která nám pro život přiděluje osud. To je dalším aspektem nauky. Podle toho není zákon karmanu slepý a mechanický, ale je hlavně etickým zákonem. Obsahuje v sobě ideu, že vše je opláceno stejnou mincí, např. láska láskou, přemýšlení znalostí, oplácí se všechna laskavost i nelaskavost, všechno dobré či špatné chování. Nicméně bychom neměli rozumět zákonu karmanu ve smyslu „oko za oko", „zub za zub". Jeho cílem je odstranit příčiny poklesků. Surová vražda nemusí být odplacena prožitím pocitů vražděné osoby, nýbrž takovými zážitky, které dávají původně bezcitnému vrahovi vzklíčit pocitům soucitu a útrpnosti tím, že je sám podroben dlouhodobým svízelným podmínkám choroby, nemoci, zajetí, zmrzačení apod.

Ti, kdo tuto nauku zcela přijali, mají přesvědčení, že v životě skutečně není žádná nespravedlnost, a tím se vysvětluje, že nepociťují hořkost při prožívání nějaké tragické události; pokládá se za nevhodné dodatečně podléhat mukám smutku. Takový postoj je pozoruhodně vyvinut i u jednodušších lidí Indie, padne-li na ně neštěstí. Neobviňujme Boha ani sousedy, jen sebe samy. Ladění mysli, které se vytváří ve spojení s naukou karmanu, je ve svých důsledcích pro mysl nejhojivější. Deussen vypravuje o jednom slepém Indovi. Paul Deussen (německý indolog) nevěděl, že je slepý od narození, pln účasti se ho zeptal, jakým neštěstím se mu to přihodilo. Slepec, aniž by ztratil svou vyrovnanou náladu, okamžitě odpověděl: „Nějakým proviněním v dřívějších zrozeních".

Z této ideje odplaty se usuzuje, že mravní cit karma nového zákona je kosmicky zdůvodněný a že zavazuje člověka k mravnímu životu. Klade důraz na skutečnost, že existuje ideál v životě, který v člověku vyvolává horlivé úsilí, jelikož je myslící a sebe sama si uvědomující bytost. Jinými slovy, nauka předpokládá morální růst, odměny a tresty, které tu jsou, nejsou samoúčelné, ale představují prostředky k vyvolání takového růstu. Nemají charakter odplaty, ale tvoří přirozené školení a výcvik, které mravně vychovávají. Z toho vyplývá, že svobodně volit mezi různými možnostmi, není v rozporu se zákonem karmanu, ale volba je jím přímo vyžadována. Kdyby člověk byl bytostí zcela vydanou vlastním vrozeným impulzům, zcela bezmocnou se nad ně dostat, pak by měl lacinou výmluvu, že je obětí cizího osudu.

Smyslem dopadu zákona karmanu není přinášet lidem utrpení nebo radost, ale aby lidé pochopili důsledky svého počínání a aby se jim prohloubilo skutečné poznání. Jejich štěstí a neštěstí je jen vedlejším produktem jejich správného či nesprávného chápání. Praktická hodnota tohoto zákona tkví v tom, že v pokročilejších jedincích probouzí smysl pro mravní odpovědnost. Dříve nebo později si uvědomují, že není jedno, zda se chovají správně či špatně. Pochopení, že příčina a následek vládne v každém životě jedince, naučí člověka nesmírně závažné pravdě. Neublíží jinému, především proto, že nebude chtít ublížit sobě. Tehdy vyvstává poznání, že stálá podpora a rozvíjení sattvy v mysli vytváří mravní čistotu. Nechceme-li ubližovat sobě, je nutné přestat škodit lidem a naučit se konat dobro. Když tuto velkou pravdu důkladně vstřebáme a přijmeme skutečnost, že celý život je pod vládou zákona příčiny a následku, to jest, že není nic za nic, pak začneme mravní čistotu pociťovat jako nutnost.

Duchovní netečnost však udržuje většinu lidí v nezájmu o hledání vyššího poznání a představuje setrvačnost, kterou málokdo vlastním úsilím překonává. Za většinu lidí to musí učinit život sám. Jeho hlavní metodou je postihnout bolestí, ztrátou, zklamáním. Taková utrpení jsou však v moci karmanu, takže utrpení nebývá trvalé, bývá přerušované a proložené radostmi a není ničivé. Proto se výsledek metody dostavuje jen pomalu, protože život nespěchá.

Na zákon karmanu možno též hledět jako na zákon rovnováhy, jehož působení směřuje k vyrovnání porušené rovnováhy. Odtáhne-li někdo kyvadlo, pak se kyvadlo vrátí s onou silou, kterou bylo odtaženo, a ten, kdo jej odstrčil, musí trpět následky zpětného dopadu, dokud celá síla nebyla přijata a nenastolila se znovu harmonie.

Odvrátit následky minulého karmanu, který již uzrál, však nemůžeme.

Z tohoto hlediska je život charakterizován nutností. Musíme svolně projít všemi nepříjemnými zkušenostmi, stejně jako příjemnými. Jsou to předurčené důsledky, od kterých se nikdo nemůže osvobodit. Mahábhárata říká, že následky toho, co člověk učinil, ho navštíví se zaručeností, „s takovou jistotou, s jakou najde tele svou matku ve stádu krav".

Ramana Mahárši k tomu poznamenává: „Jedinec podstupuje karman z božího úmyslu. Bůh manipuluje s plody karmanu, nic nepřidává ani neodnímá. Podvědomí člověka je skladištěm dobrého či špatného karmanu. Íšvara je tím, kdo vybírá ze skladiště to, co považuje v příslušném čase za nejvhodnější pro duchovní evoluci, a je jedno, zda to je příjemné či bolestné. V tom není žádná libovůle".

Široká propagace a přijetí podrobného výkladu tohoto zákona, že příčina a následek vládnou v mentální, psychické, stejně jako fyzické oblasti, by bylo pro lidstvo velmi ozdravující. Lidé by měli být vedeni širokou osvětou již od dětství k tomu, že je na jejich odpovědnosti, uvádějí-li do chodu příčiny, které přivolávají utrpení a bolest. Tato skutečnost by se měla dostat do myslí lidí, tam zakotvit a stát se faktorem, se kterým by měli při úvahách a rozhodování trvale kalkulovat. Paul Brunton se široce zabývá zákonem karmanu ve své knize „Ego, od zrození ke znovu zrození", ze které uvedeme některé úvahy: „Lidé by měli být varováni, že příčina a následek vládnou v mravní říši stejně jako v říši vě-

decké. Kde se člověk nepodrobí sám vlastní kázni, život ho později přiměje přijmout přísnější kázeň. Kdo sc nepodívá do tváře svým nedostatkům, tomu utrpení z nich vyplývající později připomene jejich existenci. Chcete-li změnit svůj karman, začněte měnit své postoje: za prvé k vnějším událostem, k lidem, k věcem, za druhé vůči sobě.

Jestliže nauka o karmanu naplní lidi vírou, že není jedno, jak se chovají, jestliže probudí jejich smysl pro mravní odpovědnost, pak nemůže nikdo popřít jeho praktickou hodnotu.

Je absurdní zacházet s ideou karmanu, jako kdyby byla nějakou exotickou východní fantazií. Je prostě zákonem, který dělá každého člověka odpovědným za jeho vlastní činy a který ho přivádí do postavení, kdy musí přijmout výsledky z nich vyplývající. Můžeme to nazvat zákonem sebeodpovědnosti. Fakt, že je karman spřízněn s teorií reinkarnace, jej nezbavuje platnosti, neboť jej můžete často vidět při práci ve vlastní přítomné inkarnaci.

Je čirým nesmyslem vykládat karman ze zvyku jako něco, co pracuje jen ve vzdálených reinkarnacích. Ve skutečnosti pracuje nejvíce v současném životě člověka!!.

Je-li zákonu karmanu správně rozuměno, představuje velmi vitální a dobrou filozofii. Činí z nás architekty vlastní budoucnosti. Názor plný nevědomosti říká, že jsme bezmocnými pěšáky v rukách mocného vládce, Boha, který, jak se takto někdy věří, nás stvořil slabými a uslzenými a který vede naše životy do tísně a bolesti. Jsme-li slabí a plní smutku, je to pro naše svévolné činy. V nevědomosti jsme v minulosti sledovali nějaké negativní hodnoty a jejich plody nyní uzrály. Náš minulý karman určuje naše zrození, dědičnost a prostředí. Díváme-li se na toto z hlediska našeho života, můžeme říci, že se s námi nikdo neradil o naší příslušnosti k určitému národu, rase, původu a sociálním postavení. I když jsme podrobeni těmto omezením, přece máme možnost volby. Život můžeme přirovnat ke hře v karty. Hru jsme nevymysleli, ani jsme nerozdali karty. Karty jsme obdrželi dobré nebo nedobré. To je dáno. Ale můžeme hrát dobře nebo špatně. Dobrý hráč může mít slabou kartu a přece vyhrát. Špatný může mít

v ruce dobré karty a přece prohrát. Život člověka je směsí nutnosti a svobody volby.

Dejme ještě prostor Bhagavadgítě IX, 30, kde Pán Kršna říká: „I člověka veskrze zkaženého je třeba počítat mezi spravedlivé, jestliže Mne zbožňuje s nekolísavou oddaností, neboť se správně rozhodl“ (Šankara tento verš komentuje takto: „Tím, že zanechává špatných způsobů svého vnějšího chování a mocí svého správného vnitřního rozhodnutí“.

Zla z minulých činů se nemůžeme zbavit jinak, než přilneme-li k Bohu neděleným srdcem. Bandhájana Dharmasutra říká: „Ať sádhak každý den pociťuje v mysli lítost, když přemýšlel o svých špatných činech, kterých se dopustil. Ať je ukázněný a bdělý. Tím se osvobodí od hříchu“.

Karman nikdy nesvazuje zcela a beze zbytku. I při nejhlubším pádu má v sobě hříšník světlo, které nemůže sfouknout, i kdyby se jej snažil jakkoli udusit a odvrátit se od něj. Ať jsme jakkoli padlí, Bůh nás drží za kořeny naší bytosti a je každou chvíli připraven poslat paprsky světla do našich temných a odbojných srdcí. Uvědomování si vlastní nedokonalosti prozrazuje právě tlak Božství v našich srdcích.

Publikán v bibli říká: „Bože, buď milostiv ke mně, hříšníku“. Toto neznamená, že existuje snadný únik před následky našich činů. Nemůžeme zabránit příčině, aby nevytvářela následky. Není dovoleno svévolně porušovat řád světa. Obrátí-li se však hříšník k Bohu s úplnou oddaností, pak je vytvořena zcela nová příčina. Odpuštění je podmíněno jeho pokáním. Pravé pokání je opravdovou změnou srdce a obsahuje kajícnost a zkroušenost z uskutečněného hříchu. Kajícnost obsahuje i rozhodnutí zabránit opakování hříchu v budoucnosti. Když bylo jednou učiněno rozhodnutí, spolehlivě se dociluje přeměny nižšího ve vyšší.

Poskytněme nyní prostor nejčastější pochybě, která říká, že život nepotvrzuje zkušenost spravedlivé odplaty. Zákon karmanu se neprokazuje jako nepravdivý, předloží-li někdo jako důkaz, že existují bezohlední jedinci, kteří vyvstali a rozhodovali a rozhodují o zničení životů jiných lidí. Štěstí takových jedinců nelze po-

suzovat jen podle jejich bankovního konta a společenského postavení. Je třeba znát i jejich fyzické a duševní zdraví a jejich domácí a rodinné poměry. Nad vším tím by byl pohled, který však bezprostředně nelze prokázat, na pohled jejich příštích vtělení.

Kdo vytvořil dobrý karman, ale trvá na přáních a má sám sebe v úctě, ten po smrti odchází do nebe a sklízí svou odměnu s dobrým budoucím zrozením na zemi. I nebe je však přechodným stavem. Zlí jsou trestáni špatným zrodem a musí předtím trpět v pekle, které je také přechodné. Kdo se oprostil od každé myšlenky na jáství a zbavil se všech přání, a kdo jedná bez sobectví, dosahuje přirozenosti brahman, sat-čit-ánanda. Osvobození se již nikdy neobjevují ve světě tvarů. Přecházejí do nekonečného moře blaha. To je mókša, volnost, osvobození od vesmírných projevů. Toho je možné dosáhnout jen naprostou odpoutaností od světa a svrchovaným poznáním. Kdo touží po světě forem, nemůže se od něj osvobodit a musí ho podstupovat, aby se ho nasytil.

Život je tedy sférou, ve které základ člověka vstoupil napřed do nerostu, rostliny, zvířete a kde má příležitost prožít život v nebesích a docílit osvobozenÍ. Vesmír má mravní účel. Umožňuje existenci pole, kde můžeme sklízet plody svého karmanu. Formy života představují stupně, po kterých člověk stoupá k neomezenému a věčnému. To je původ a cíl člověka. Sám si vytvořil svou minulost a sám si buduje svou budoucnost. Přirozeností jeho povahy je volnost, oproštěnost od všech vazeb. Je-li moudrý, chopí se prostředků (sádhany), které vedou k neomezenému blahu. Štěstí světa nemohou všichni nalézt a i když jej naleznou, je spojené s radžasem, takže je pomíjivé a doprovází ho utrpení.

Žádné „já" a žádný jedinec, v porovnání s jinými, není stejný. Život neopakuje život jiného, i když je všem jedincům podkladem jediný základní vzorec vybavení. Esence ega, rozlišující charakteristiku osobnosti, je určitou tvůrčí jednotkou, vnitřní funkčností, plánem, který se postupně vyvinul. Jaký je náš cíl, takový je náš život.

JÓGA JAKO KAŽDODENNÍ PSYCHOHYGIENA

Mgr. Bohdana Heroldová

Co to je psychohygiena a jak pomáhá našemu zdraví

Máme-li se zamýšlet nad tím, co může jóga dát oboru zvanému psychohygiena, bude nejprve potřebné ujistit se, co pod pojmem psychohygiena rozumíme.

Psychohygiena neboli duševní či mentální hygiena je disciplínou, „která se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí, k čemuž pomáhá soubor opatření a postupů jak těchto cílů dosáhnout. K hlavním z nich pak patří životospráva, zdravotní výchova, poradenství" *(tolik psychologický slovník dále jen PS)*.

Jakkoli z termínu samotného vyplývá, že jde o hygienu duše, z uvedených opatření a postupů je pak zřejmé, že v rámci péče o duši je důležitá i životospráva a zdravotní výchova, tedy péče o tělo. S uvedeným nelze než souhlasit, protože právě tak, jako náš duševní stav ovlivňuje naše fyzické zdraví, stejně dobře je možné upravit naše psychické problémy skrze naše fyzické tělo, o čemž právě jóga ledacos ví.

Zdravím pak můžeme rozumět „absenci tělesné či duševní poruchy nebo, dle definice WHO (Světové Zdravotnické Organizace), stav naprostého fyzického, psychického a sociálního blaha, přičemž tento stav je proměnlivý v čase. Jde o stav do jisté míry přizpůsobivý, tj. závislý na vrozených i získaných vlastnostech jako je kapacita rezerv, odolnost a tolerance na zátěž."(*PS*) Je velmi zajímavé, že podle těchto definic nedokážeme „odlišit osoby nemocné od osob nešťastných, nespokojených, vykořeněných, nepřizpůsobivých" (*PS*). Jakoby nám právě definice WHO dávala jasně najevo, že naše tělesné, potažmo duševní zdraví je závislé na opravdu mnohem širších souvislostech, než se nás někdy snaží přesvědčit dnešní moderní, technicky zamě-

řená medicína. Je snad nějaká úměra mezi tím, jak moc se cítíme být šťastni a jak pevné je naše zdraví? Ovlivňují chemické pochody v našem těle naše fyzické zdraví nebo naše emoční rozpoložení, naše psychika ovlivňuje naši chemii? A nebo je snad pravda obojí? Dostáváme se tak k prastaré otázce, zda byla dřív slepice nebo vejce, hmota nebo energie, myšlenka. Je značně osvobozující, že ani my nemusíme znát správnou odpověď k tomu, abychom se pokusili zkvalitnit náš život, vtáhnout do svých každodenních úkonů a zvyklostí něco prospěšného z oblasti psychohygieny. Nemusíme znát odpověď abychom věděli kde začít. Vezmeme-li si pro potřeby naší duševní hygieny za své byť jen některá doporučení, metody či prostředky z jógy, vykročíme rozhodně správným směrem. Jóga je totiž komplexní, staletími prověřený a zdokonalovaný systém, který umí pracovat jak s naší hmotnou – tělesnou schránkou, tak s našimi pocity, emocemi, myšlenkami i energií. Není tudíž třeba se přehnaně zaobírat tím, zda začít u ásán nebo u pranájámy či meditace. Podstatné je jednoho dne začít, stáhnou svou pozornost dovnitř a nechat se nést vlastními pocity. Pak sami zjistíme, že změna na jedné straně je doprovázena i změnami na straně druhé.

Odhaduje se, že „po odhlédnutí od dědičných dispozic je zdraví ovlivněno z 60 % životním stylem, z 20 % úrovní poskytované zdravotní péče a z dalších 20 % vnějšími vlivy, jako jsou znečištění životního prostředí a sociální vlivy, včetně úrovně vzdělání“. /*PS*/

Ohledně duševního zdraví je pak velmi sympatická definice dle S. Freuda, „že duševní zdraví je schopnost pracovat, milovat a hrát si“. (*PS*) Jak jednoduché, dalo by se říci. Kolik ale znáte lidí ze svého okolí, kteří toho jsou schopni? Ještě existuje mnoho dalších definic duševního zdraví, vycházejících z psychologického směru, který reprezentují. My si tedy můžeme zjednodušeně říci, že jakýmsi ideálem zdraví je člověk, který netrpí duševní ani tělesnou poruchou, dokáže plnit své úkoly v práci, dokáže naplnit své srdce láskou a umí si dokonce i „hrát“. Člověk, který není ne-mocný ale naopak je mocný dobrého, spokojeného života. Toto je vlastně i posláním psychohygieny, já budu upřednostňovat termín „duševní hygiena“.

Psychicky zdravý, vyrovnaný člověk, který je schopen udržovat funkční mezilidské vztahy, pracovat, milovat, vidět před sebou smysl života. A k dosažení takového cíle vede i jóga, která jakožto velmi starý ucelený systém návodů, doporučení a metod vedoucích k onomu zdravému a spokojenému životu, může být vnímána i jako určitý pohled na život, jako životní styl, který nám pomáhá udržovat naše duševní i fyzické zdraví, působit preventivně, případně napravovat některé již nastalé nežádoucí změny.

Ve všech jógových směrech najdeme mnohá doporučení ohledně správné životosprávy, zdravotní výchovy i mnoho dobrých rad jak se chovat, abychom si udrželi psychickou rovnováhu, patřičný nadhled, a abychom se tak stali lepšími bytostmi. Můžeme tedy přijmout jógovou filozofii za svou a řešit pravidelnou duševní hygienu zcela v souladu s jógovou praxí, nebo si vybírat jen některá nám blízká jógová cvičení, techniky a myšlenky, zavádět je podle vlastní potřeby a svého přesvědčení do svého života. To ostatně činí mnoho stávajících psychoterapeutických směrů ať již vědomě, či nevědomě, bez znalosti jógových technik, které tu však byly mnohem dříve, než samotná psychoterapie.

Duševní hygiena a rádžajóga

Pro názornou ukázku se podíváme, co bychom například objevili v rádžajóze, Osmidílné stezce inspirativního pro využití v duševní hygieně.

Hned první část Osmidílné stezky, jama a nijama jsou etické principy, jejichž dodržování nám může být každodenní součástí duševní hygieny.

Jama se svými pěti zákazy:

– *ahimsá* – neubližování, nenásilí
– *satja* – pravdivost, pravdomluvnost
– *aparigraha* – nehrabivost, neulpívání

a nijama, pět doporučení a příkazů:
– *šauča* – čistota těla a mysli
– *santóša* – spokojenost
– *tapas* – sebekázeň
– *svádhjája* – sebepoznání, studium svatých písem (může rozumět studium filozofické či jiné duchovní literatury)
– *Íšvara pranidhána* – nalezení vyššího životního smyslu

Mnohá z těchto doporučení a zákazů nám jsou vlastně známá z křesťanského desatera. Jógová jama, nijama je však ještě komplexnější a univerzálnější. Jsou to doporučení obecná, etická se kterými nelze než souhlasit a je jedno jsme-li přívrženci určitého náboženství, ba dokonce jsme-li vůbec věřící. Jóga není náboženský systém a jako taková je přijatelná pro mnoho lidí nezávisle na kontinentu či zemi ve které žijí, na náboženském vyznání, úrovni vzdělání, na pohlaví, na zdravotním stavu ve kterém se nacházejí a na mnoha dalších danostech, které nás v životě determinují a často tak přímo či nepřímo ovlivňují náš výběr ve všech oblastech života

Stačí každý den věnovat třeba jen 5 minut před spaním jakési rychlé revizi celého dne. Podařilo se mi řídit se těmito zákazy a doporučeními? Něco mi nevyšlo? Proč? Kdy? V jaké situaci se mi nepodařilo dodržet své předsevzetí? Mohu si z toho vzít ponaučení? To jsou otázky, které si můžeme v duchu položit a hledat na ně odpovědi. Není potřeba se za případné neúspěchy odsuzovat, lát si a zlobit se na sebe. Vždyť by to zase vedlo jen k ubližování sobě samému, k porušení ahimsy. Není zapotřebí co nejrychleji dosáhnout cíle, ve smyslu vysokých nároků na své konání. Je potřeba se na tuto cestu vydat a snažit se po ní jít s plným vědomím a dobrým úmyslem. Chybování je přirozené a na naši cestu zcela jistě patří. Kde jinde se můžeme poučit lépe než z našich vlastních chyb? A podaří-li se nám časem si například takovýto rituál zavést zcela pravidelně do našeho každodenního rozvrhu, naplnili jsme další z těchto etických principů, totiž tapas – sebekázeň. Vždyť cokoli pravidelně opakovat,

udělat si čas, být k sobě v této chvilce naprosto upřímní, to přece vyžaduje notnou sebekázeň, usebrání a bdělou mysl. Zároveň nás takovéto rozjímání vede k sebepoznání a to je dalším bodem nijamy. A tak bychom mohli pokračovat dál, neboť jóga je geniální právě celistvostí, se kterou se dotýká všech oblastí našeho života, našeho zdraví, naší duše a tím, jak nás názorně učí o vzájemné propojenosti velkého i malého, podstatného i zdánlivě nepodstatného, dějů v nás i mimo nás. Znovu nám zjevuje starou pravdu, že „jak dole, tak nahoře", „kde je konec je i začátek" a nebo jak zpívá má oblíbená zpěvačka Radůza „vše je jedním".

Podíváme se teď na druhý díl Osmidílné stezky, který obsahuje tyto stupně: *pránájámu* – práci s dechem a energií, *ásány* – především fyzická cvičení, *pratjáháru* – stažení smyslů dovnitř, *dháránu* – soustředění se na objekt, *dhjánu* – meditaci a konečně *samádhi* – stav vytržení, stav vnoru, stav ve kterém dosahujeme intuitivního poznání.

Ásány – fyzická cvičení jsou polohy těla, ve kterých po určitou dobu setrváváme nebo je cvičíme dynamicky a jedna ásána přechází plynule v druhou. Tato cvičení jsou zaměřená na posílení či protažení určité části těla, na zlepšení ovládání naší tělesné schránky. V ásánách ale zároveň provádíme *pránájámu*, vědomou práci s dechem a energií, *pratjáháru* – obracíme své smysly dovnitř a snažíme se pozici procítit, uvědomit si, co v našem těle odehrává, co nám pozice přináší. Také dochází k soustředění na správné provedení ásány, na správné dýchání, tedy ke koncentraci – *dháraně*. A opět si uvědomujeme tu vzájemnou propojenost jednotlivých stupňů jógy.

Můžeme se například rozhodnout, že každý den budeme praktikovat nějakou sestavu, např. *Pozdrav slunci*, a nebo si vybereme jen jednu pozici a na té budeme po delší čas pracovat a pozorovat, co nám přináší. Ze své praxe osobní i z práce s klienty mám bohatou zkušenost např. s šavásánou. Je to pozice, kterou praktikuji opravdu skoro každý den, která mi slouží jako úvod k hluboké relaxaci ze které ráda přecházím do spánku, která mne provází mezi cvičením a na jeho konci.

Klienty pak tuto pozici učím v počátcích terapeutického procesu, kdy většinou potřebuji klienta naučit uvolnění, abych mohla později používat techniky imaginace. Klient tak sám dostane do ruky účinný prostředek, jak si rychle a efektivně odpočinout, dobít baterky, uvolnit se. Je pak na něm, zda se rozhodne naučené používat, a bere tak na sebe i spoluodpovědnost za proces terapie.

V prvních setkáních se s klientem vzájemně poznáváme, on vypráví svůj příběh a svým vyprávění vyvolává určitý dojem, který se může lišit od skutečného stavu. Někdy může být tato odlišnost vyvolána záměrně, jindy jde o naprosto nevědomou činnost. K tomu, jak se rychleji a přímější cestou dostat k podstatě problému, slouží právě techniky arteterapie, ale velmi dobře lze využít i některé pozice a techniky z jógy. Např. klient tvrdí, že nemá žádné problémy se zklidněním, že je vyrovnaný a schopný se plně soustředit. Má-li ale setrvat chvíli v šavásáně, dělá mu to značné problémy. Mohu pak položit otázku proč si myslí, že tomu tak je, jak se v pozici cítí, proč je pro něj obtížná? Máme pak reálný zážitek na kterém se dá ukázat skutečný stav a dále s ním pracovat. Klient si lépe uvědomí svoje chování a začne se jím zabývat.

Nebo malý příklad z hodin jógy. Na začátku nového školního roku se do kurzu přihlásila velmi aktivní, energická paní v důchodovém věku. Přestože vyzývám cvičící, aby mi na lísteček napsali případná zdravotní omezení a potíže, tato paní se jevila jako naprosto zdravá, bez problémů. Při závěrečné relaxaci, která u začátečníků nebývá nikterak dlouhá, byla obyčejně značně neklidná, podle dechu neuvolněná, stále se ošívala a rušila tak i ostatní. Po několika měsících cvičení se mi svěřila, že před několika lety prodělala chemoterapii a chirurgický zákrok a od té doby že má problémy se spánkem. Dlouho nemůže usnout a když už konečně usne, je úspěchem, když spí nepřetržitě 3-4 hodiny. Protože byla ale velmi zodpovědná a ohleduplná, nechtěla při hodinách ostatní rušit, a tak si zkoušela doma před spaním pozici a relaxaci nacvičit, aby ostatní nevytrhovala z jejich usebrání. Při pravidelném nácviku šavásány před spaním přitom zjistila, že se čas

před usnutím zkracuje a délka spánku prodlužuje. Pak teprve přišla a se svým probléme se mi dodatečně svěřila. Přiznala se, že zpočátku, když ležela na zemi, nebyla naprosto schopná se soustředit na své pocity, vtáhnout pozornost k sobě, následovat svůj dech, ale naopak přemítala nad tím, kolik by doma udělala práce, „kdyby ta hodina skončila hned po cvičení a ona tu nemusela tak zbytečně ležet". Lékaři jí problémy se spánkem vysvětlit nedokázali, prášky na spaní brát nechtěla. Psychoterapie tyto stavy, kdy je těžké usnout a spát klidným spánkem u pacientů, kteří prošli těžkými zdravotními komplikacemi, zná a vysvětluje je podvědomým strachem ze smrti, z toho, že když usnu, už se nemusím probudit. Lze tedy předpokládat, že zavedením pravidelné relaxace v šavásáně před spaním, došlo k duševnímu uvolnění a zklidnění a nástup spánku se urychlil, dobu jeho trvání prodloužil. Ukázka perfektní duševní hygieny, která nesloužila „pouze" jako prevence ale dokonce jako prostředek ke zlepšení již dlouhotrvajícího problému. Je zbytečné již dodávat, že spolu s kvalitnějším spánkem, přišla i větší pohoda a radost ze života.

Dalším krásným příkladem z mé poradenské praxe je jedna mladá klientka, která má problémy se sebekázní, hranicemi, zklidněním a udržením pozornosti. Často se s klienty na prvních sezeních dostáváme k obecně známému tématu stromu. Klient strom nakreslí a podle rozvržení a proporcí jeho koruny, kmene a kořenů se usuzuje na osobnost klienta a jeho problematická témata. Je to test až notoricky známý, a tak se bohužel jeho výpovědní hodnota poněkud zmenšuje, protože klient již často ví, především díky různým personálním agenturám a populárním článkům, jak má postupovat, aby provedení bylo „správné". Někdy, jako v tomto případě, je klient sice s testem obeznámen, ale přesto je tak upřímný, že strom nakreslí podle svého vnitřního pocitu. Snaží se pak případné rozpory racionálně vysvětlit a svůj výtvor podpořit řadou logických argumentů. Následně jsem tedy s klientkou provedla pohybové cvičení, kde jsem ji v počátku vysvětlila zásady správného držení těla, nacvičila jakousi rychlou tadásánu, Potom jsem ji nechala po-

hybovat se volně po místnosti, s upřenou pozorností ke svým pocitům, hlavně pak k pocitům v nohách a chodidlech. Po chvíli jsem ji vyzvala, aby si našla příjemné místo, tam zaujala pozici tadásány, zavřela oči a představila si, jak se její nohy mění v kořeny a prorůstají do země. V představě jsme přivolaly mírný vítr, který si pohrával s korunou stromu a jemně ohýbal i kmen. Povel byl jasný, zůstat pevně na místě, nezvedat nohy od země. Vítr se zvětšoval a ustával, tělo na něj reagovalo. Dokončily jsme cvičení a mluvily o pocitech, které je doprovázely. Klientka byla překvapená, že jí dělalo tak velké problémy zůstat stát na místě bez přešlapování i během mírného větru, že jí vůbec nebylo příjemně, když své místo nemohla opustit, celkově hodnotila toto cvičení jako těžké. Z našeho sezení tedy vyplynul domácí úkol, každý den si procvičovat tento pevný postoj a pozorovat své pocity. Postupně se v dalších sezeních u klientky otvírala téma související s jejími kořeny, rodinou, jistotou, spojením s materiálním světem. Nepříjemné pocity ustupovaly, pozici nebylo už tak těžké zvládnout. Trénink na fyzické úrovni vedl ke změnám v chápání některých životních postojů. Její osobní prožitek z cvičení způsobil značnou sebereflexi. Psychohygiena? Terapie? Jen připomínám, že podle běžných lékařských měřítek pracuji s naprosto zdravými klienty. Takže, vlastně asi prevence před možným vážnějším zdravotním nebo psychickým problémem v budoucnosti.

To jsou jen dva jednoduché příklady z mnoha, kdy jsem použila něco málo z jógy v psychoterapii a kdy cvičení zapůsobilo jako duševní hygiena.

Jóga v duševní hygieně, potažmo v psychoterapeutické praxi.

Mnoho psychických problémů a poruch pramení z vnitřního napětí, které je právě tak intenzivní, jak je velká vzdálenost mezi našimi nejhlubšími přáními a potřebami od obecně platných společenských norem a od očekávání našich blízkých, na nichž nám záleží. Na tuto skutečnost nás upozornil již v samém počátku psychoterapie S. Freud. Je proto důležité, chceme-li dosáhnout duševní rovnováhy, tuto vzdálenost mezi našimi , často i nevědomými potřebami a potřebami společnosti jejíž jsme součástí, minimalizovat.

Dlouhodobě vyzkoušeným způsobem, jak toto napětí snižovat je právě jóga. Už samo dodržování jamy a nijamy, dechová a energetická cvičení, relaxace a meditace, stažení pozornosti a koncentrace, to vše přispívá k větší duševní pohodě, spokojenosti, stabilitě , pocitu bezpečí a důvěry v to, že Země je dobrým místem pro život. Cvičení ásán udržuje naše fyzické tělo pevným a pružným a tento fakt následně ovlivňuje i naše sebehodnocení, míru sebedůvěry. Jógové očistné techniky napomáhají udržet naše tělo a mysl čistou, a tak se opět odrážejí na naší celkové duševní pohodě, a proto je směle můžeme zařadit i mezi prostředky duševní hygieny.

Je velmi těžké nejednat proti sobě samému a zároveň se nedostat do střetu s okolím. Nejednat pod tíhou tlaku z hrozícího odmítnutí, zůstat věrný sám sobě, neboť každý člověk přirozeně touží po přijetí a lásce. Hledáme ji všude kolem sebe, leckdy jsme pro ten pocit ochotni udělat cokoli, dojít třeba na kraj světa. To opravdové bezpečí, pocit sounáležitosti a hluboké bezpodmínečné lásky, ale mámě každý v sobě a tam je také potřeba hledat. V místech, kde naše Já se spojuje s něčím vyšším, kde se stáváme jednotou, nejsme ničím a zároveň vším. K tomu nám může dopomoci jóga, její komplexní a propracovaný systém.

Již několik let pracuji jako arteterapeut v soukromé praxi. Arteterapie je metoda psychoterapie, kdy terapeut ve své práci s klientem používá ke komunikaci a k vyjádření klientových pocitů a zážitků, buď převážně nebo doplňkově nějaký způsob uměleckého vyjádření. Nejčastěji jde o hudbu, zvuky, výtvarné prostředky nebo pohyb či dramatické ztvárnění. Tyto, většinou, neverbální prostředky pak slouží nejen k vyjádření pocitů, ale mohou i zpětně ovlivňovat a korigovat nežádoucí stav směrem k požadovanému cíli nebo „jen“ uvolnit psychické tlaky způsobené pnutím mezi našimi touhami a potřebami a představou a tlakem společnosti o tom, co je správné, dobré, potřebné.

Pracuji hlavně s lidmi bez psychiatrické diagnózy tzv. zdravý-

mi, kteří se nacházejí v nějaké těžké životní situaci, řeší např. partnerskou krizi, problémy v zaměstnání nebo mezilidských vztazích, potýkají se s těžkou nemocí nebo pečují v rodině o někoho dlouhodobě nemocného, či se vyrovnávají se smrtí blízké osoby. Přicházejí i klienti se syndromem vyhoření jako např. učitelé nebo lidé zaměstnaní v sociální sféře, podnikatelé, živnostníci a někdy i ženy v domácnosti „vyhořelé" péčí o své blízké, s neuspokojivým osobním životem. A dosti často přicházejí poměrně úspěšní lidé, kterým prostě v životě jen něco chybí, hledají nějaký smysl, ztracenou radost a důvěru v to, že život může být zajímavou školou a není potřeba se jej bát a že lidem jde ještě důvěřovat. Takoví jsou obvykle odhodlaní na sobě pracovat, něco měnit a chtějí dát svému životu nějaký přesah. Z různosti klientely jasně vyplývá, že doba po kterou setrvávají v terapii je různá. Někteří vlastně přicházejí jen pro podporu, radu jak zvládnout nějakou přechodnou psychickou zátěž, zde se jedná vlastně o krizovou intervenci a stačí pak obvykle několik setkání. Jindy jsou odhodlaní změnit svůj životní styl k lepšímu, tak aby se cítili radostněji, uměli se lépe vypořádat se stresem a vnesli do svého života rovnováhu a harmonii. Ti obvykle chodí rok i déle. S takovými klienty pracuji velmi ráda, neboť mám tu možnost doprovázet je nějaký čas na jejich cestě životem a spolu s nimi odkrývat jejich potenciál za využití pestrých terapeutických technik. Mám tu čest být u toho, jak si začínají opět věřit, jak nacházejí zapomenutou cestu ke svému vnitřnímu hlasu, který se pak stává jejich nejlepším rádcem. Je to vlastně cesta k sobě samému, k jednotě s přírodou, s vesmírem , s tím co nás přesahuje a zároveň v nás existuje. Je to návrat domů.

Do své práce, jak už jsem ukázala, stále častěji vnáším prvky z jógy. Mnohdy jsou to dnes již tradiční postupy nepochybně jógou kdysi inspirované. Někdy experimentuji, abych s klientem navázala hlubší a opravdovější kontakt, aby klient byl schopen sám reflektovat své potřeby a nezdary. Snažím se předat některé návyky, které může každý začlenit do svého života, a pravidelně se pak věnovat péči o svou duši, pěstovat psychohygienu. Obvykle jsou lidé rádi, že dostávají do rukou jakousi „kuchařku", návod na to, jak postupovat ke kýženým změnám. Duchovní literatury je v knihkupectvích nepřeberné množství, a tak se vyskytují otázky typu: co si vybrat, čím s řídit, jak poznat pravého učitele... Často jsou v těchto knížkách patrné stopy a inspirace jógovou filosofií, mnohdy jen nepokrytě něco přeberou a v lepším případě vhodně dotvoří. V tomto chaosu pak může dobře posloužit ucelenost a přehlednost jógového systému. Je prostě čeho se držet.

Závěr

Nemám ráda slovo psychohygiena. Vyvolává ve mně vzpomínky na slovník reálného socialismu, kdy se věci nemohly nazývat pravými jmény a tak ti, kteří se o duši sice starali, nemohli existenci duše přiznat. Přitom stav duše a stav naší psychiky spolu nerozlučně souvisí. Nahradím-li tedy termín „psychohygiena" termínem „duševní hygiena", pak shledáváme, že duševní hygiena je vlastně součástí péče o duši. Toto spojení používá ve svých publikacích a přednáškách obzvláště rád a často pan doktor Růžička, psychoterapeut, psycholog a vysokoškolský pedagog, pokračovatel naše předního odborníka přes alkoholismus MUDr. Jaroslava Skály. Pojem „péče o duši" má zjevně mnohem širší záběr, nežli slovo „psychoterapie", jehož počátky jsou úzce spojeny s prací. S. Freuda na počátku 20.století. Psychoterapie – terapie v nás automaticky navozuje představu nějaké léčby, odstranění něčeho, co už je svou podstatou nezdravé, nežádoucí a spadá spíše do oblasti medicíny.

Ale při samotné psychoterapii dochází ještě k něčemu dalšímu než jen k léčení. „Při sledování průběhu a výsledku psychoterapeutického působení si velmi záhy všimneme, že kromě ústupu nebo zmírnění duševního utrpení a chorobných příznaků dochází k řadě změn, které nemají léčebnou povahu, ale patří do jiné nežli medicínské oblasti. Tyto změny jsou nejen léčebné, ale také výchovné ve smyslu podání Jana Patočky , který je nazývá formativními." (*PD, s.9*)

„Nejstarší systematická psychoterapie, psychoanalýza, považuje léčebný proces současně za vzdělávání i výchovu." (*PD,s.9*) Toto vzdělávání a výchova se dá z oblasti terapie stejně dobře použít při prevenci duševního zdraví, které jde ruku v ruce společně se zdravím fyzickým. Psychoterapie je tak „jednou z nejúčinnějších novodobých forem péče o duši". Kombinace terapie, výchovy, sebevýchovy a fyzické zátěže je obvykle nedílnou součástí léčby různých závislostí, ale často i jiných duševních potíží. Uzdravení, výchova, sebevýchova, fyzická zátěž, to jsou též prostředky vlastní jógové praxi. Přidáme-li jistý duchovní přesah, který nás odlišuje od ostatních živých bytostí nemůžeme, než souhlasit se slovy na přebalu knihy a to sice, že „Nové směry ve filozofii (M. Heidegger, J. Patočka, M. Boss, G. Condrau) ukázali, že člověk nežije pro uspokojování instinktů, ale potřebuje naplnit život vyšším smyslem. Bez něj přestává jíst, bát se, modlit se i milovat. Jeho smysluplné bytí se klene mezi zrozením a smrtí, zakotvené ve srozumitelném řádu světa."(*PD,přebal knihy*)

To vše jóga věděla již dávno.

Literatura

Grof ,S.: *Psychologie budoucnosti*. Argo 2014

Hartl, P., Hartlová,H.: *Psychologický slovník*. Portál 2004, (PS)

Nešpor, K.: *Sebeovládání. Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* Portál 2015

Jóga a srdce, jóga a obrana, jóga a smrt. Oftis2005

Růžička, J.: *Péče o duši v perspektivách psychoterapie*. Triton 2003, (PD)

kol. autorů: *Jóga – speciální učební text*. Unie jógy

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2017

CENTRÁLNÍ AKCE

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO KRAJ	KONTAKT	KB
20.1. ÷ 21.1 2017	školení učitelů jógy III.tř. 1. konzultace	Brno Čichnova 23	PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905	
20.1. ÷ 21.1 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 1. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
17.2. ÷ 18.2. 2017	školení učitelů jógy III.tř. 2. konzultace	Brno Čichnova 23	PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905	
17.2. ÷ 18.2. 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 2. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
24.2. ÷ 26.2. 2017	Základní školení učitelů jógy III.tř. 1. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
10.3. ÷ 12.3 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 3. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
24.3. ÷ 25.3. 2017	školení učitelů jógy III.tř. 3. konzultace	Brno Čichnova 23	PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905	
17.3. ÷ 19.3 2017	Základní školení učitelů jógy III.tř. 2. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
24.3. ÷ 26.3. 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 4. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
7.4. ÷ 9.4 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 5. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
28.4. ÷ 30.4 2017	Základní školení učitelů jógy III.tř. 3. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
5.5. ÷ 7.5. 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 6. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
19.5. ÷ 21.5. 2017	Valná hromada U.J.	Třemošnice	Ing. Jana Němcová nemcova@tremosnice.cz	2
26.5. ÷ 28.5 2017	Základní školení učitelů jógy III.tř. 4. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO KRAJ	KONTAKT	KB
9.6. ÷ 11.6. 2017	školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 7. konzultace	Plzeň	R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157	
8.9. ÷ 10.9. 2017	Semniář lektorů a krajských vedoucích Jiří Hájek	SOŠ Poděbrady	Milan Procházka mprochazka9@gmail.com	6
4.11. ÷ 5.11. 2017	Seminář dětské jógy Mgr. Dagmar Rubášová	Plzeň	Mgr. Dagmar Rubášová darub@seznam.cz	6

KALENDÁŘ AKCÍ UJ 2017
JEDNOTLIVÉ KRAJE

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
Hlavní město Praha				
8. 4. 2017	Uvolňovací a relaxační tech. v józe Michaela Klímová	Praha, Plzeňská Sokol Smíchov	kvetaob@centrum.cz	2
7.6. ÷ 18.6. 2017	Jóga a zdravotmí cvičení u moře Jiřina Lášková, Květa Obalilová	Drveník, Chorvatsko letecky i autobusem	kvetaob@centrum.cz j.laskova@volny.cz	6
9.6. ÷ 18.6. 2017	Cvičíme u moře i s dětmi RNDr. Jana Zachová	Caorle Itálie	RNDr. Jana Zachová	6
září 2017	Cvičíme u moře RNDr. Jana Zachová	Dures Albánie	RNDr. Jana Zachová	6
14. 10. 2017	Jóga v reahbilitaci Jiřina Lášková	Praha, Plzeňská Sokol Smíchov	j.laskova@volny.cz	2
říjen/listo-pad 2017	Léčebný pobyt se cvičením RNDr. Jana Zachová	Dudunce - - Hokovce	RNDr. Jana Zachová	6
Jihočeský kraj				
25. 3. 2017	Krajský seminář PaedDr. Helena Pletichová	Písek	Ing. Josef Šupčík supcik.j@post.cz	2
Jihomoravský kraj				
27. 1÷29. 1. 2017	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Benešov u Boskovic	Ing. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@ seznam.cz	4
24.2 ÷ 26.2. 2017	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Horní Bradlo	Ing. Míla S. Mrnuštíková miloslava.mrnustikova@ seznam.cz	4
17.3. ÷ 19.3. 2017	Setkání přátel integrální jógy Ing. Míla Sávitrí Mrnuštíková Mgr. Irena Báčová	Cholín	Irena Báčová irena.bacova@seznam.cz	4
duben 2017	Víkend s jógou a muzikoterapií Ing. arch. Zora Zelená MUDr. Mirka Džingozovová	Českomorav- ská vrchoviny	zora.zelena@tiscali.cz	4
jaro 2017	Víkend s jógou a tajči Bc. Petr Blaha, DiS	Moravec okr. Žďár nad Sázavou	blaha@luzanky.cz 776840129	4
22. 4. 2017	Setkání s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková	Ostrava	konecnyherbert@seznam.cz	2
26.5. ÷ 28. 5. 2017	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
2. 6. ÷ 4. 6. 2017	Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla Sávitrí Mrnuštíková	Benešov u Boskovic	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@seznam.cz	4
9. 6. ÷ 18. 6.	S jógou u moře Ing.arch. Zora Zelená Bc. Petr Blaha, DiS	Igrane, Chorvatsko	blaha@luzanky.cz 776840129	6
13.6.2017	Jóga Marie Gladišová	CVČ Lužánky Brno	Marie Gladišová marie.gladisova@seznam.cz	2
14.6.2017	Jóga Marie Gladišová	CVČ Lužánky Brno	Marie Gladišová marie.gladisova@seznam.cz	2
16.6. ÷ 18.6. 2017	Jóga - cvičení pod pyramidou Ing. Mahdal Rostislav Šoupalová Vlasta	Moravská Nová Ves, Výmol 59	Šoupalová Vlasta v.sou@atlas.cz 602775499	4
17. 6 ÷24. 6. 2017	Pobyt s Gítánandajógou u moře Ing. M. S. Mrnuštíková	Kanegra Chorvatsko	Ing. M. Mrnuštíková miloslava.mrnustikava@seznam.cz	6
červen 2017	Letní pobyt s jógou Hana Picková	Sloup u Macochy	pickovahana@volny.cz	6
23. 6. ÷ 2. 7. 2017	jóga-dech. cvičení, pránájáma, průpravné cvičení k ásanám, jógové sestavy Marie Gladišová	Chorvatsko Podaca	marie.gladisová@seznam.cz	6
14. 7 ÷21. 7. 2017	Týdenní kurz jógy Ing. M. S. Mrnuštíková Milan Procházka Ing.arch. Zora Zelená	Horní Bradlo	miloslava.mrnustikova@seznam.cz	6
letní prázdniny	šestidenní letní jógový pobyt	Moravec okr. Žďár nad Sázavou	blaha@luzanky.cz 776840129	6
1.10.2017	Krajský seminář UJ Ing. M. S. Mrnuštíková	Mladá Boleslav	jita.vesela@seznam.cz	2
6.10. ÷ 8.10. 2017	Setkání přátel integrální jógy Ing. M. S. Mrnuštíková	Cholín	irena.bacova@seznam.cz	4
13.10. ÷15.10. 2017	Víkend s Gítánandajógou Ing. M. S. Mrnuštíková	Horní Bradlo	miloslava.mrnustikova@seznam.cz	4
20.10. ÷22.10. 2017	Víkend s Gítánandajógou Ing. M. S. Mrnuštíková	Benešov u Boskovic	miloslava.mrnustikova@seznam.cz	4
říjen 2017	Víkend s jógou a muzikoterapií Ing.arch. Zora Zelená MUDr. Mirka Džingozovová	Českomoravská vrchovina	zora.zelena@tiscali.cz	4
11.11.2017	Krajský seminář	Brno, Čichnova	pickovahana@volny.cz	2
8.12. ÷ 10.12. 2017	Setkání přátel integrální jógy Ing. M. S. Mrnuštíková Mgr. Irena Báčová	Cholín	Mgr. Irena Báčová	4

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
Královéhradecký kraj				
20.4. ÷ 23.4.	21. ročník Sluneční jóga Michel Doffé (Francie	horská chata Juráška, Olešnice v Orlických horách	Mgr. L. Nedomlelová nedoli@seznam.cz	6
7.8. ÷ 11.8. 2017	Letní psychoelaxační jógový tábor Mgr. Bc. Ivana Fraňková, Jitka Veselá	Barokní areál Kuks	J. Veselá, Mgr. I. Fraňková jita.vesela@seznam.cz, ivana.fra@seznam.cz	6
8.9. ÷ 10.9. 2017	13. ročník dynamické meditace Ing. Ivo Janeček	Plasnice u Deštného v Orlických horách horská chata Radost	Mgr. L. Nedomlelová nedoli@atlas.cz	4
Karlovarský kraj				
	spiraldynamik - jóga Bea Merkabauerová	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				
27.5.2017	Zdravé emoce a jóga MUDr. Karel Nešpor	Opava	L. Stuchlý lubomirstuchly@seznam.cz 776781969	2
Prázdniny 2017	Jóga pro veřejnost Stanislav Adamík Irena Marešová	MSH Havířov	Irena Marešová 605301343 iremare@seznam.cz	
11.9. ÷ 16.9. 2017	Podzim s jógou na Morávce Irena Marešová	Hotel Penzion u Přehrady Morávka Beskydy	Irena Marešová 605301343 iremare@seznam.cz	6
Olomoucký kraj				
květen 2017	Jarní víkend RNDr. Josef Tillich, PaedDr. Helena Pletichová	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	4
červenec 2017	Vyšší stavy vědomí (akce 6 dnů) Michel Doffe (Francie)	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	8
srpen 2017	Týden pro tělo a duši RNDr. Josef Tillich, PaedDr. Helena Pletichová	Dům jógy v Městečku Trnávka – Ludvíkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	6

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
září 2017	Jarní víkend RNDr. Josef Tillich, PaedDr. Helena Pletichová	Dům jógy v Městečku Trnávka – Lud-víkově	TJ Joga Olomouc, joga.olomouc@post.cz, tel: 605826995	4
7.10.2017	Krajský seminář (hathajóga) Mgr. Jitka Čulíková	Olomouc	Hana Metelková h.metelkova@seznam.cz	2
Pardubický kraj				
21.4.2017	Kraj.seminář -život a jóga-hravost a ztišení Michaela Svatošová - dětská jóga	SŠUP Zahradní 541 Ústí n. Orlicí	Ing. J. Broulík broulik@razdva.cz 725766509	2
22.4.2017	Kraj.seminář -život a jóga-hravost a ztišení Michaela Svatošová - vnitřní klid	SŠUP Zahradní 541 Ústí n. Orlic	Ing. J. Broulík broulik@razdva.cz 725766509	2
Plzeňský kraj				
14.1.2017	Jóga a žena Růžena Moravcová	Centrum jógy Plzeň	moravec.jr@gmail.com	2
21.1.2017	Taiči Jang 24 forem Jan Janout	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	jjanout@yahoo.com	2
22.1. ÷ 28.1. 2017	Mrazíci-zimní pobytový kurz jógy Marie Hošková	Úborsko	hosmarka@post.cz	6
24.2.÷ 26.2. 2017	Mezinárodní seminář jógy Chantal Leroy	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	Marie Hošková hosmarka@post.cz	8
18.3.2017	Kraj. seminář — Jóga z povrchu do hloubky Michaela Svatošová	4.ZŠ Kralovická 1695/12 Plzeň	Ivana Reifenauer ivana.reifenauer@gmail. com	2
25.3.2017	Sobota s jógou Marie Hošková	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	hosmarka@post.cz	2
22.4.2017	Taiči Jang 24 forem Jan Janout	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	jjanout@yahoo.com	2
29.4.2017	Sobota s jógou Marie Hošková	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	hosmarka@post.cz	2
9.6. ÷ 11.6. 2017	Víkend s jógou D. & V. Rubášovi	Javorná, Šumava	Dagmar Rubášová darub@seznam.cz	4
30.7. ÷ 5.8. 2017	Léto s jógou - letní pobytový kurz jógy Marie Hošková	Belveder Železná Ruda	Marie Hošková hosmarka@post.cz	6
6.8. ÷ 12.8. 2017	Léto s jógou - letní pobytový kurz jógy Marie Hošková	Belveder Železná Ruda	Marie Hošková hosmarka@post.cz	6

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
5.8. ÷ 11. 8. 2017	Jóga a léto Růžena Moravcová	Soběšice	Růžena Moravcová moravec.jr@gmail.com	6
29.8.2017	Aktivní léto Růžena Moravcová	Centrum jógy Plzeň	Růžena Moravcová moravec.jr@gmail.com	1
31.8.2017	Aktivní léto Růžena Moravcová	Centrum jógy Plzeň	Růžena Moravcová moravec.jr@gmail.com	1
30.9.2017	Sobota s jógou Marie Hošková	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
14.10.2017	Seminář jógy Růžena Moravcocá	Centrum jógy Plzeň	Růžena Moravcová moravec.jr@gmail.com	2
20.10. ÷23.10. 2017	Mezinárodní seminář jógy Gabriella Giubilaro	Sportovní cen-trum Žinkovy	Marie Hošková hosmarka@post.cz	8
4.11.2017	Krajský seminář Ing. Míla S. Mrnuštíková	4.ZŠ Kralovická 1695/12 Plzeň	Ivana Reifenauer ivana.reifenauer@gmail. com	2
11.11.2014	Sobota s jógou Marie Hošková	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
25.11.2017	Taiči Jang 24 forem Jan Janout	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	jjanout@yahoo.com	2
25.11.2017	Seminář - Čchi-kung Jan Moravec	Centrum jógy Plzeň	Růžena Moravcová moravec.jr@gmail.com	2
2.12.2017	Sobota s jógou Marie Hoškov	Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27	Marie Hošková hosmarka@post.cz	2
Středočeský kraj				
9.7. ÷ 15.7. 2017	Jógový tábor ve Skokovech Jaroslava Prokopová Ing. A. Šimurda	Skokovy u Mnichova Hradiště	Ing. A. Šimurda a.simurda@seznam.cz	6
7.8. ÷ 11.8. 2017	Letní psychorelaxační jógový tábor Mgr. Bc. Ivana Fraňková Jitka Veselá	Barokní areál Kuks	jita.vesela@seznam.cz, ivana.fra@seznam.cz	6
1.10.2017	Gítanandova škola jógy Savitrí M. Mrnuštíková	MŠ Pampeliška Mladá Boleslav	jita.vesela@seznam.cz, i	2

TERMÍN	AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI	MÍSTO	KONTAKT	KB
Ústecký kraj				
5.4. 2017 Účtováno UJ	Krajský seminář Mgr. Bc. Ivana Fraňková	Ústí nad Labem	J. Hájek jiha.ul@seznam.cz	2
Červenec 2017	Týdenní pobyt se cvičením jógy u moře Jiří Hájek	Chorvatsko	J. Hájek jiha.ul@seznam.cz	6
29.7. ÷ 5.8. 2017	Týdenní pobyt se cvičením jógy a pěší i cykloturistikou Jiří Hájek,	Český ráj	J. Hájek jiha.ul@seznam.cz	6
Zlínský kraj				
Říjen 2017	Krajský seminář	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 doškolovací 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

Ing. Jitka Hilgert, U Městských domů 1555/11, 170 00 Praha 7 - Holešovice
jitkahilgert@gmail.com
tel: 775 273 332

Iva Daňková, Severozápadní v. 477/20, 141 00 Praha
ivadankova@centrum.cz

Jihočeský kraj

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

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

Ing. Libuše Koukalová, Kroměřížská 3, 627 00 Brno
koukalova@kdprc.cz
tel: 733 598 559

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. Petra Geňo, Závodu míru 825/55, 360 17 Karlovy Vary
petra.horcicakova@seznam.cz
tel: 777 235 553

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

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 2017 je třeba uhradit do 30. 6. 2017.

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

BLAHOPŘÁNÍ K NAROZENINÁM

Blahopřejeme těm, kteří v roce **2017** oslaví kulaté narozeniny
(50, 60, 70, 80, 90 let)

Drahomíra Tomášová, Jana Hájková, Eva Výmolová, Miloslava Rejdová, Anna Bergerová, Ludmila Račická, Libuše Borková, Ludmila Kršková, Mgr. Zora Martinová, Marie Opekarová, Jiřina Kumstátová, Zdena Pospíšilová, Věra Kučerová, Jana Řezníčková, Dis. Helena Kunešová, Ludmila Vrabcová, Věra Kolářová, Ivana Cihlářová, Petr Wiedeman, Marie Denková, Ing. Jiří Broulík, Šárka Tůmová, Danuše Lavičková, Miloslava Zíková, PhDr. Jana Čivrná, Ing.arch. Ladislava Holčíková, Ing. Jitka Matějů, Hana Běhulová, Libuše Nedomlelová, Alena Sedláčková, Hana Tykalová, Vlasta Kovačková, Jaroslava Picková, Daša Nesvedová, Blanka Hužerová, Lidmila Brabcová, Danuše Chaloupková, Věra Benediktová, Drahomíra Pospíšilová, Pavla Uličná, Ludmila Zicháčková, Jarmila Kajzrlíková, Vladimíra Benkovská, Jitka Veselá, Jolanta Beránková, Jana Cihlářová, Milan Pohlodek, Jana Kesnerová, Bc. Zdeňka Sluková, Mgr. Kateřina Kazlepková, Hana Žáková, Jolana Štveráková, Ing. Andrea Hasalová, Marie Mátlová, Jana Praumová, Michaela Wanková, Jitka Hofmannová, Mgr. Milan Beneš, MUDr. Václava Hronová, Pharm.Dr. Věra Jakubíčková, Andrea Chaloupková, Romana Stanislavová