ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

# ZPRAVODAJ
# UNIE JÓGY

ČÍSLO 24

2018

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

## OBSAH


Tvořivé síly přírody a motivace člověka- Guny,

*PhMr. Rudolf Skarnitzl* *4*

Jógická filosofie z pohledu psychologie c. g. Junga,

*Jan Buřival* *14*

Přehled centrálních akcí UJ pořádaných v roce 2017 24

Kalendář akcí v jednotlivých krajích UJ 2017 26

Adresář krajských vedoucích a jejich zástupců 32

Adresář členů výboru UJ a členů revizní komise UJ 36


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

**Internetové stránky ČASPV: www.caspv.cz**

## TVOŘIVÉ SÍLY PŘÍRODY A MOTIVACE ČLOVĚKA - GUNY

*PhMr. Rudolf Skarnitzl*

*Podle sánkhjové filosofie se svět vyvinul z Přírody, která má hmotnou podstatu a je vytvářen třemi vlastnostmi, gunami, kterými jsou sattva, čili jas, lehkost, harmonie, dále radžas, kterým je napětí, dynamika, žádostivost a třetí vlastnosti je tamas, který je charakterizován tíží a temnotou. Tyto tři skládají Přirodu jako třípramenné lano. Vnímáme je jako vlastnosti veškerenstva, jež prostupují všechno – neživé objekty, lidstvo, zvířata, rostlinstvo i každou činnost a dění*

Co jsou guny? Jsou to prvotní složky Přírody a jsou základem všech substancí, nejsou však kvalitami substancí. Celý vesmír se sestává z nesčetných kombinací gun, které jsou podkladem všech vjemů, ať fyzických či mentálních. Rozmanitost a různost kvalit všech objektů, které smysly vnímáme, se skládají z nesmírného množství variant skladby složek prvotní Přírody – tj. gun. Guny se uvádějí jako stálý, nepřetržitý tvořící proces.

Podle tohoto filozofického systému existují dva na sobě nezávislé věčné principy:

- Duch (Spiritualita), kterého nazývá sanskrtsky puruša
- a dále prvotní Příroda, Prvotní Materie, která na se nazývá prakrti.

Duch je kvality spirituální, nepodléhá změnám, je trvale svobodný, jasný, klidný a citný.



Prvotní Příroda existuje ve dvou stavech.

- V prvním je temná, nehybná a nerozvinutá. Tehdy setrvávají guny ve stabilní ronováze a neovlivňují se navzájem. V tomto stavu není žádný projev, žádný vesmír, žádné tvoření forem.
- Druhý stav nastává, když Duch svým dotekem oplodní lůno Přirody a nastane tak její oživení. Příroda se tím stane tvořivou. Dotekem Ducha se poruší rovnováha gun a nastává tak jejich tvořící činnost. Takto asi vznikl podle indických představ prvotní třesk, když „kosmický prazvuk" vstoupil do akce. Vesmír se začal tvořit, když se guny začaly nazvájem ovlivňovat.

Guny jsou tím, co poskytuje objektům vesmíru vlastnosti projevu. Stvoření světa, celého vesmíru, vysvětluje filozofický systém sánkhja vzájemným působením Ducha a prvotní Přírody. Rozmanitost a různost kvalit všech objektů ve vesmíru se odvozuje od nesmírného množství variant skladby prvotních složek Přirody – gun.

Známe tři guny. Jsou to:

Sattva – která představuje kvalitu světlosti, lehkosti, harmonie.

Radžas – která představuje kvalitu hybnosti, dynamické energie, napětí.

Tamas – která představuje kvalitu statické netečnosti, tíže, zastření.

Při utváření vesmíru spočívá základní funkce Přírody v zahalování a omezování Ducha, neomezeného Vědomí, které svým odrazem v lůně Přírody způsobilo start tvoření. Omezení Vědomí do forem, není možno pojímat jako působení nějakého „zla", které Vědomí znesvobodňuje. Neomezené absolutní Vědomí, které je živoucím a citným podkladem všeho, je samo o sobě beztvaré, protože je neomezené. Aby mohlo vstoupit do projevu musí se samo objevit ve tvaru. Příroda, která je jemnohmotným materiálovým podkladem, působí jako omezující nebo také vymezující princip. Omezuje bezbřehé a beztvaré Vědomí a přivádí jej pomocí gun do tvaru.

Nejvíce a nejhutněji omezuje tamas, kvalita tíže. Čím sestupujeme v přírodě hlouběji, například až k nerostné substanci, která je veskrze těžkopádná, tím více přibývá tamasu, zastírající tíže.

V rostlinné říši přistupuje a narůstá i guna radžas, kvalita dynamiky, která je u zvířat ještě více rozvinutá. Funkcí radžasu je uvádět do akce, energeticky vybavovat.

U vyšších forem zvířat začíná být patrná i sattva, která se projevuje větším polem vědomí, uvědomělejším chováním apod.

Úloha radžasu je rozvinutá ve vyšších formách života, zvláště u člověka naprosto jedinečná. Vybavuje totiž jedince energeticky touhami, žádostmi, instinkty a jejich prožíváním se uskutečňuje množství zážitků, které jsou potřebné k získání zkušeností v životě.

Kvalitativně nejvyšší z gun je sattva, která svou přirozenou kvalitou světlosti dovoluje, umožňuje a odhaluje projevy čistého Vědomí. Čím je v jedinci více vyvinutá, tím je jedinec inteligentnější a hlavně mravně čistší.

Guny nejsou od sebe oddělitelné, ale jsou ve všem v různých poměrech zastoupeny. Vyskytují se v nezměrných kombinacích, vytvářejí mnohost jevů a jejich variabilita je podobná kombinacím molekul a atomů. Celý projevený vesmír, nejen hrubohmotný, tzv. objektivní, ale i jemnohmotný, subjektivní, je tvořen kombinacemi gun. Guny tvoří Přírodu a Příroda se skládá z gun.

Guny jsou uvedeny v různých klasických světoznámých staroindických písmech, např. V Bhagavadgítě XVIII. 40, kde se říká:

"Na zemi, ani na nebi mezi bohy, není stvoření, které by bylo volné od těchto tří gun, které pocházejí z prakrti".

III.5: "Nikdo není schopen ani na okamžik setrvávat v nečinnosti. Každý je bezmocně poháněn k činnosti gunami, zrozenci prakrti"

III. 27-28: "Všechny činnosti jsou vykonávány gunami prakrti, ale člověk, jehož mysl je pomatena jástvím, se domnívá, že je konajícím. Kdo však zná pravdu o rozdělení gun a jejich působení, ten ví, že guny působí na guny a zůstává nedotčen".



V jedenácté kapitole Bhagavaty Purány se uvádí např. v VI.9: "Když smyslové orgány poznávají své objekty nebo jinými slovy vnímají guny, kdo je moudrý, ten se takovými objekty neztotožňuje a zůstává jimi nedotčen".

Toto jsou nesmírně závažná tvrzení a pravdou, která je pro většinu z nás jen obtížně přijatelná. Jsou to guny, které vykonávají činnosti, a jejich vlivem na mysl člověka, se nyní budeme zabývat.

Nejvhodnější je hledět na guny jako na dynamické síly, které nepřetržitě tvoří a ovlivňují život člověka. Guny ovlivňují mysl, pocity a smysly. Aktivují myšlenky aby působily činnorodě a vytvářejí připoutanost k objektům, obzvláště k těm, které přinášejí smyslová potěšení. Jejich vliv na člověka je skrytý a jemný, nicméně vychytralý, s výsledkem, že v člověku vyvíjejí sklon se ztotožňovat s myšlenkami, činnostmi a přivislostmi, takže tyto se jeví člověku jako vlastní, ačkoli ve skutečnosti jsou motivovány a vykonávány na základě zájmů gun. Právě toto tvoří vazbu a nesvobodu člověka.

Guny sattva, radžas a tamas nejlépe vysvětlíme podle působení jak ovlivňují naší mysl.

Sattva poskytuje mysli jas, klid, ticho a mír. Sanskrtský výraz sattva ukazuje, že je odvozen od pojmu Sat, čímž je svrchované Bytí. Z toho lze soudit, že tato guna má původ v blízkosti svrchovaného Já, čili blízko nejvyššího Zdroje. Ramana Mahárši, velký mudrc Indie, který žil v minulém století, prohlašoval, že mít sattvickou mysl je nanejvýš žádoucí a vhodné a v jeho slavných "Hovorech" se říká: "Sattvická mysl je ve Skutečnosti absolutním Vědomím".

Radžas je spojeno s aktivitou mysli s cílem vyvíjet činnosti za účelem naplnění tužeb.

Tamas zase působí netečností a nevědomostí.

U běžného člověka, který je zcela ponořen ve světě, nenajdeme čistou, osamocenou gunu. Když převládá sattva jsou radžas a tamas zatlačeny do pozadí. Když převažuje radžas, což je nej-

obvyklejší, jsou sattva a tamas potlačeny. Podobně, převládá-li tamas jsou ostatní dvě zatlačeny do pozadí.

Potlačená guna však může kdykoli při vhodné příležitosti vystoupit a zaujmout vedoucí místo. Proto je kontrola mysli tak velkým problémem, protože se jedná o překonávání vlivu rušivých gun, z nichž je na prvním místě tamas, které působí svou netečností největší obtíže. Nicméně se časem pokusíme vysvětlit, jak s gunami v mysli zacházet.

Nyní přikročme k detailnímu vylíčení vlastností jednotlivých gun:

SATTVA

Výraz sattva má původ v sanskrtském sat a má více významů, jako "bytí", "jsoucno /stav/ jak má být", "dobře", "dokonale".

Sattva představuje v přírodě obecný trend směřující vzhůru. Sattva je nositelem jasu, protože odráží světlo svrchovaného Vědomí a je jím osvětlována. Je reprezentantem krystalické čistoty, lehkosti a harmonie. Působí jako kvalita, která přirozeně směřuje k dobru, nenásilí, pravdě. V intelektu se jeví jako čistá inteligence a obdařuje jedince pronikavou introspekcí. Když převažuje sattva, vzniká správné smyslové vnímání, ostré rozlišování a správný úsudek; nastává porozumění věcem a stavům tak, jak ve skutečnosti jsou. Její jas je mostem k poznání, zvláště duchovnímu. Je zdrojem a pramenem lásky k Bohu, k Pravdě. Ve svém nejčistším stavu oproštěném od všech myšlenek je schopná zrcadlit v mysli čiré vědomí.

Sattva nezná sobectví, a proto nezná ani strach. Sattva nezná pocit nelibosti. Sama o sobě poskytuje pocit harmonie, klidu a uvolnění.

Barva, která vyjadřuje sattvu, je bílá. Staří učitelé říkají, že ovocem sattvického působení v člověku je štěstí.



Příklady sattvického vlivu:

| | |
|---|---|
| Mysl | jasná, klidná, chápající |
| Chování | vážné, jisté, nebojácné, klidné, smiřující, snášenlivé, trpělivé a pravdivé |
| Etika a náboženství | míruplné, univerzálního zájmu, spontánní, neokázalé |
| Oblečení | čisté, vhodné, prosté, skromné, úhledné, estetické |
| V přírodě | sluneční světlo |
| V mytologii | nebeské bytosti a bohové |

RADŽAS

Sanskrtský výraz radžas znamená doslova nečistotu, prach.

Radžas představuje v přírodě obecný trend šíře. Je reprezentantem dynamiky a působí v kvantitě, mnohosti světa. Vytváří sobeckou, žíznivou chtivost po objektech světa. Touží je užívat a vlastnit. Je příčinou získávací žádostivé touhy a dychtí po pětěšení, přičemž má odpor vůči jeho ztrátě a vzpírá se přijmout každé zeslabení. Svou lačností zaplétá člověka do mnohosti jevů a připoutává ho k světovému dění a koloběhu zrození a smrti. Radžas zrcadlí paletu světských zájmů.

Radžas charakterizuje psychofyzická aktivita, energie, neklid, nervozita, napětí a fascinuje širokou extrovertností. V psychofyzických jevech podporuje aktivitu smyslů a působí jako vášnivost. Je příčinou nepokoje a rozptýlení mysli. Když převládá v člověku radžas, pak je připoután k činnosti, je stále v pohybu a je mnohomluvný. Nebývá nikdy spokojen, je stále lačný a touží po dalších vnějších věcech.

Převažuje-li radžas v intelektu, kalí pohled nejen na svět ale i na sebe samého. Postrádá dobrou rozlišovací schopnost, protože ji touhy a připoutanost obluzují. Nespatřuje věci tak, jak ve skutečnosti jsou, protože chce vidět pouze tu stránku, která se touze líbí.

Radžas je příčinou, že zažíváme na základě zkušeností přitažlivosti a odporu pocity libosti a nelibosti, radosti a bídy. Lidstvo jako celek je pod vládou radžasu.

Barva, která vyjadřuje radžas, je červená.

Staří učitelé říkají, že ovocem radžasického působení je bolest.

Příklady radžasického vlivu:

| | |
|---|---|
| Mysl | aktivní, plná energie, napětí, vzrušená a kolísavá, nestálá, vzpurná a svéhlavá |
| Chování | velice nadšené, bouřlivé, neklidné, měnlivé, netrpělivé, dominující |
| Náboženství a etika | sebeospravedlňující, agresivní, okázalé, povrchní |
| Oblečení | marnivé, parádivé, pestré, vyzývavé, vzrušující |
| V přírodě | výbuch sopky |
| V mytologii | titáni, odbojní bohové a démoni |

TAMAS

Tamas je doslova temnota, čerň, v přirozeném slova smyslu slepota.

Tamas představuje v přírodě obecný trend směřující dolů. Představuje kvalitu tíže, nehybnosti, stability předmětů, a proto převládá v hmotném světě. Je silou, která drží pohromadě strukturu hmoty, strukturu všech společenství, ba i celé zeměkoule.

V mysli jedince se projevuje zatemněním, zastřením, těžkopádností, což ústí v tupou neaktivnost, nerozpoznávání, nerozlišování, nevědění a netečnost. Výsledkem toho vlivu je zastřená citnost. Tamasické působení směřuje vždy k degradaci či alespoň k zachování určitého stavu, jeho ne-pozvednutí, a je v každém směru protikladem sattvy.

Tamas je podkladem pro citový chlad, tupost, bezcitnost tvrdého srdce a lenost. Dále se projevuje nedbalostí, liknavostí a spavostí. Jedinec s převahou tamasu v mysli zcela postrádá



správný úsudek, zná jen sebe, žije bez náležitého uvažování, odpírá činnosti a je spokojen, pokud není rušen jeho spánek a nejsou bezprostředně ohroženy jeho zájmy a bezpečnost. Jeho životem se, z důvodu tuposti a lenosti, táhne stále pasivní podrobování se okolí.

Slabší vliv zastřené citnosti se projevuje ochromujícím sebepodceňováním a zvykem upadat v sklíčenost, z pocitu provinění za nějakou chybu.

Slabé zastření se projevuje malou psychickou odolností, osobnost trpí depresivní nedůvěrou, malomyslností a pověrčivostí.

Tamas poskytuje jen pocit temné tíže a nikdy neumožňuje libost, proto se uvádí, že se nepociťuje příjemně. Barva, která vyjadřuje tamas, je černá.

Příklady tamasického vlivu:

| | |
|---|---|
| Mysl | netečná, ochablá, těžkomyslná, apatická |
| Chování | tvrdé, bezcitné, lhostejné, netečné, nedbalé |
| Náboženství a etika | jsou vynucující a kruté, plné předsudků, úzkoprsé |
| Oblečení | nedbalé, nečisté, podivné, neestitické |
| V přírodě | žula |

Velký indický mystik a filosof Šankara, který žil v 9. stol. n.l., dobře vystihl gunu tamas, když o ní říká: "Přirozeností tamasu je zastření. Zastírá sattvické názory člověka a drží ho v nedbalosti aby opomíjel vykonávat své nezbytné povinnosti".

Jistě vám neušlo, že u gun chybí samostatný faktor zla. Sánkhja mu v Přírodě nedává samostatné umístění. Indická filozofie však dobře zná zlo a charakterizuje ho agresivitou a ubližováním.

Vztáhneme-li vlastnosti zla na guny, pak zlo představuje kombinaci sobectví /radžasu/ a zastřené citnosti /tamasu/, při úplném utlumení sattvy. Tamas svým dolů stahujícím trendem a zastíráním nemůže samo o sobě být zlem, protože mu chybí energetická vybavenost a pro svou tupost zcela postrádá vůli žádostivosti, chtění. Zlo vytváří jedině silná energie sobecké žádostivosti radžasu, když je zastřena tamasem. Tamasické ovliv-nění sobecké žádostivosti způsobuje, že zastření utlumí získávací a obranné aktivity konkurujících motivačních činitelů. Tamas zastírá mysl krunýřem bezcitnosti a jedině silně sobecky vyvinutý motivační činitel je schopen příkrov krunýře prorazit. Takto ovlivněný motivační činitel pak začne vlastní zájem prosazovat bezcitně hrubým a bez-ohledným způsobem. Často se setkáváme s mohutnou energeticky vybavenou silou zla.

Je tomu proto, že veškeré sattvické pochopení a soucit je tehdy zastřen. Výsledkem takového zastření je, že sobecká dominující aktivita je zbavená veškeré brzdící konkurence, není ničím znejisťovaná a je prostá jakékoli váhavosti a nerozhodnosti.

Radžas je jako jediná z gun rozčleněná, a svým trendem šíře zahrnuje celou paletu aktivit světa. Ve všem živém podporuje a vyvolává účelovou aktivitu, zaměřenou na za-chování, rozvoj a reprodukci života. Radžas je odpovědné za rozmnožování druhů tím, že spojuje obě pohlaví. Radžas je zdrojem napětí v člověku, vytváří aktivitu účelově zaměřenou, s úsilím, které nazýváme touhou. Při naplnění touhy vzniká pocit uspokojení, libosti, kdežto při nenaplnění vzniká pocit frustrace, nelibosti. Dosáhnout stavu libosti, radosti, štěstí a vyhýbat se nelibosti a utrpení je přirozeným rysem každé živé bytosti, což je dominantním směrem působení radžasu. Radžas, který je nositelem přepestré dynamiky života je však vystaven vlivu obou zbývajících gun. To znamená, že sattva nebo tamas působí na tužby a přání radžasu. Ovlivněním sattvy se sice naše touhy nemění ale zjemňují a jsou ohleduplnější, kdežto pod vlivem tamasu jsou sobečtější a bezohlednější. Vzájemným ovlivňováním gun vzniká nezměrné množství harmonizovaných motivačních reakcí, což vysvětluje, proč se lidé tak různí. Tři guny hýbou celým světem, lidstvem, každým člověkem.



Na závěr bych chtěl uvést, co říká Kršna v Bhagavatě Puráně o gunách: "Vše, co je vnímáno smysly a myšlením, se skládá z gun, včetně stavů, kterými jedinec prochází.

Radžas a tamas je možné překonat sattvou a sattva se překonává samotnou sattvou. Tím se zniční jemnohmotné tělo (mysli) jedince, čímž svrchované Já, opravdový základ člověka, přestává být obtěžován gunami, je od nich oddělen a naplní se Mnou, blahaplným brahman".

## JÓGICKÁ FILOSOFIE Z POHLEDU PSYCHOLOGIE C.G.JUNGA
a naopak

*Jan Buřival*

*Moudrost a mystika východu mají co říci právě nám, i když hovoří svou vlastní řečí, kterou nelze napodobovat. Měly by nám připomínat, co máme ve své kultuře podobného a co jsme již zapomněli, a zaměřit naši pozor-nost na to, co jsme jako nevýznamné odsunuli stranou , totiž na osud na-šeho vnitřního člověka.*

Carl Gustav Jung, 1944 i

Úvod

Moje volba tématu práce je založena především na tom, že oběma těmito disci-plínami jsem se v životě nějakou dobu zabýval. Jógu se snažím cvičit a praktikovat nějakých čtyřicet let, zpočátku ovšem především hathajógu, brzy mne ale začala zajímat nejvíc meditace. O Jungovu psychologii se zajímám sice přibližně stejnou dobu, příležitost ji hlouběji studovat jsem ale dostal až po roce 1989, kdy přestala být pro vládnoucí režim ideologicky závadná. Zhruba od té doby jsem pravidelně navštěvoval přednášky, které pořádalo Collegium Jungianum Brunense a četl Jungo-vy knihy, později jsem absolvoval výcvik v Jungově analytické psychologii a na jeho závěr mi byla umožněna také krátká studijní stáž v Jungově institutu v Curichu.

Pokud jde o jógu, začínal jsem s hathajógou v tělovýchovné jednotě a navštěvo-váním přednášek v brněnské Unitarii a Klubu jógy při První brněnské strojírně. Rozhodující vliv ale měli na můj postup především manželé Eduard a Míla Tomášovi, ke kterým jsem začal jezdit někdy v roce 1972. A kdyby Tomášovi připouštěli označení „žák" a „učitel", cítil bych se dodnes jejich žákem; oni ale sami trvali na tom, že jsme jen „duchovní bratři", byť jedni mohou být trochu starší, pokročilejší, a druzí mladší...

Po roce 1993, kdy návštěvy na chatě u Tomášů už byly spíše vzácnější, zejména pro velký počet nových zájemců o jejich učení, a pociťoval jsem potřebu nějakého podobně smýšlejícího společenství, jsem se začal také účastnit meditační školy Shambhala, založené Chogyamem Trungpou. Jejím členem jsem dodnes, také zde působím jako meditační instruktor.

Kromě těchto osobních předpokladů také shledávám paralely ve filosofii jógy a v psychologii Carla Gustava Junga jako velmi prospěšné. Jung se dívá na vývoj člověka jako na duchovní cestu , a takto vidí sama sebe i jóga. Je tedy Jungova psy-chologie jakýmsi „překladem" duchovního pohledu do současného jazyka západní vědy.

To je užitečné zejména proto, že nám to umožňuje pochopit a/nebo uvědomit si řadu aspektů tohoto vývoje, které by nám mohly uniknout třeba jen pro nedostatečné zakotvení v kulturním kontextu učení, které vznikalo v časově i prostorově velmi vzdálených horizontech. Ještě významnější může být to, že si díky současnému psychologickému pohledu můžeme uvědomit samotnou důležitost tohoto vývoje. Jóga sama se z vnějšího pohledu může jevit jako nějaká záliba, „hobby" - koníček, který si někteří lidé dopřávají pro zaplnění volného času apod. Jungova psychologie nás naopak přivádí k poznání, že vnitřní vývoj, individuace, což chápu právě jako duchovní cestu, je nezbytnost, je to základní podmínka duševního zdraví. Je to něco, co se tak jako tak děje v našich životech – jediná volba je, jestli se tomu chceme věnovat vědomě, pečovat o svůj vnitřní vývoj nejlépe, jak umíme – nebo jestli jej necháme samovolnému dění. Ovšem když říkám, že se vnitřní vývoj děje nám všem, neznamená to nikterak, že se nemůže dít také jako přešlapování na místě nebo i jako postup zpět.

Takové srovnání těchto pohledů je dobré také k tomu, že může přiblížit myšlenku duchovního vývoje lidem, kterým je orientální chápání cizí, nebo z jakéhokoli důvodu nechtějí podřizovat cokoli ve svém životě nějakým kulturně odlišným hlediskům. Je známou skutečností, že sice v naší zemi je větší procento lidí,

praktikujících jógu, než v dnešní Indii, ale naprosté většině těchto současných „jogínů“ jde především nebo výhradně jen o tělesné cvičení. Alespoň zpočátku; častěji se setkáváme s tím, že lidé, kteří se o jógu začali původně zajímat jen jako o tělocvik, po pár letech cvičení začínají projevovat zájem i o duchovní aspekty jógy.

Psychologický pohled na potřebu vnitřního vývoje je také cesta k člověku, který se považuje za ateistu a za autoritu na poznávání světa uznává pouze vědu západního typu. Řada učitelů jógy říká: „Není potřeba ničemu věřit, každý může tuto cestu zkusit a sám se přesvědčí“. Bez dostatečné motivace ale sotva někdo takovému „přesvědčování se“ bude ochotný věnovat potřebný dostatek času a úsilí. A k takové motivaci může přispět právě ten psychologický pohled.

Dalším příspěvkem tohoto srovnání může být i představení jógy jako univerzální metody práce na duchovním vývoji. V našich zemích vládla po staletí křesťanská ideologie a dodnes je tu jako duchovní učení většinová; někdy dokonce bývají zaměňovány pojmy „duchovní“ a „křesťanské“. Při povrchním posuzování jógy často slyšíme něco jako „ale to jsou orientální přístupy, ty se pro nás, moderní lidi, neho-dí...“ Jungova psychologie dokáže jazykem současné doby postihnout a vysvětlit univerzálnost postupů jógy a jejich efektivitu pro duchovní rozvoj člověka.

Jungova analytická psychologie

Jungova analytická psychologie bývá také nazývána psychologií komplexů. Celý koncept a pojmový aparát je hodně rozsáhlý, takže pro účely této práce nezbývá, než z něj vytrhnout jen poměrně malou část. Musím se tedy omluvit za to, že zde nebudu uvádět žádnou ucelenější charakteristiku tohoto oboru a zůstanu jen u fragmentů. Ono by to i tak bylo příliš troufalé, neboť Jungem a jeho učením se zabývali lidé daleko povolanější a pramenů je dost.

Kdybych měl některý z nich doporučit, asi by volba padla na Jolande Jacobiii, pokud by čtenáři šlo spíše o ucelený přehled. Živější a bezprostřednější dojem ze samotného Junga by bylo



podle mne možné získat z tzv. Tavistockých přednášekiii. Úplnější jsou ovšem vybrané spisyiv; jejich čtení je ale již náročnější, a je proto dobré mít už nějakou průpravu z jiných knih.

Pokud by zájemci nešlo přímo o originální myšelenky a teorie, dala by se doporučit řada dalších knih; napadá mne např. pěkné dílo Jany Heffernanové: Tajemství dvou partnerův.

Vztahem jungovské individuace a duchovní cesty, ovšem z pohledu buddhistického, se také zabývá Rob Preece, který na toto téma u nás vedl řadu seminářů a také v češtině vyšla jeho kniha Moudrost nedokonalostivi.

Jung začal své pojetí budovat jako následovník Sigmunda Freuda, zakladatele psychoanalýzy. Freudovým významným krokem byl objev toho, že psychika člověka není totožná s jeho vědomím, ale že k ní patří i velmi rozsáhlá oblast, kterou nazval podvědomí. Chápal je především jako jakési odkladiště toho, co se nám do našeho sebeobrazu nehodí, co tedy raději vytěsníme.

Jung tuto oblast chápal poněkud odlišně. Spatřoval v ní nejen to, co nechceme na sobě vidět, ale i zdroje a vyšší principy, intuitivní spojení s moudrostí, která je v nitru člověka a která také zahrnuje životní zkušenosti předků, a snad i celého lidstva nebo vůbec veškerenstva. Zavedl pro ni proto jiný termín – nevědomí, které nevytváří dojem, jakoby šlo jen o něco pod individuálním vědomím.

Jedním ze základních jungovských pojmů je archetyp. Je něco jako „orgán duše“ - Jung a jeho následovníci používají pojem psyché. Archetyp je někdy přirovnáván ke krystalové mřížce minerálu – sám o sobě není ničím konkrétním, ale jestliže je nějak vyvolán k životu, dostane v životě konkrétního člověka nějakou konkrétní náplň, chová se podle určitých zákonitostí.

Archetypů může být nedefinované množství, některé základní jsou však všem lidem společné – i když jejich konkrétní projevy se pochopitelně liší od jednotlivce k jednotlivci.

Bytostné já – átman

Téměř jakýmsi základním archetypem je bytostné já . Je to jakýsi střed psyché, bod, kolem kterého se vše otáčí a ke kterému směřuje všechen (zdravý) vývoj. Toto bytostné já ale není tím já, se kterým se vědomě identifikujeme, kterým se cítíme být. My sami se ve svém vědomí ztotožňujeme s jiným archetypem, který je nazýván ego komplex. (Pro účely této práce budu dál zjednodušeně používat jen ego .)Ego je prostě naše běžné, každodenní „já", se všemi svými dobrými i nedobrými vlastnost-mi, představami, sny, strachy, neurózami atd. Bytostné já je jakási esence moudrosti celého lidstva, popř. vůbec celého vesmíru, vtělená do jedotlivce se vší jeho indi-vidualitou a konkrétní životní situací. Po jogínsku bychom snad mohli říct s karmou.

Vztah ega a bytostného já se ve snech, vizích, umění a vůbec v symbolických projevech často manifestuje jako mandala – kruhový nebo i čtvercový pravidelný obrazec. Bytostné já je ve středu mandaly, ego zpravidla putuje po jejím obvodu – krouží kolem středu.

Jung (a řada jeho následovníků) v mnoha pracích ukazuje na spoustě příkladů objektivní skutečnost tohoto uspořádání psyché. Není ovšem předmětem této mé práce takové příklady zde uvádět a tyto výsledky zkoumání nějak dokladovat, zcela se spokojím tím, když se mi podaří tento koncept jako celek poněkud přiblížit.

Již z tohoto popisu je vidět, že zřejmě by bylo možné vést nějakou paralelu mezi jógickým átmanem a bytostným já. Oba prvky jsou cílem duchovího vývoje a někdy i snažení, oba nejsou snadno přístupné, jejich dosažení přináší výraznou změnu osobnosti, zejména vidění světa z jakéhosi „nadhledu"... obou lze dosáhnout pouze přímým zážitkem, nikoli nějakým verbálním poznáním a pouhým studiem, k jejich dosa-žení vede (obvykle) dlouhé životní zrání.

Kolektivní nevědomí

Nevědomí v sobě zahrnuje jednak individuální nevědomí (které je velmi blízké Freudovupodvědomí), a jednak hlubší, kolektivní vrstvy. Zobrazuje se někdy jako jakési vrstvy, přičemž nejblíže povrchu je vrstva individuální – různé potlačené a vytěsněné obsahy, to, co „nechceme vědět", co je z nějakého hlediska (např. společenského) nepřípustné, různá psychická zranění, která jsou tzv. „zapouzdřená", vzpomínky ze vzdálenějších životních období, kdy jsme vlastně byli někým trochu jiným, než v současnosti... atd. Snad o něco hlouběji jsou uloženy zážitky z raného dětství, zejména ty preverbální – z doby, kdy jsme ještě neovládali řeč, a proto jsme si je nemohli uložit v nějaké pojmové podobě. A mnoho dalšího – sotva lze udělat v tomto případě vyčerpávající seznam.

V ještě hlubších vrstvách jsou uloženy obsahy, které patří naší rodině, předkům... hlouběji třeba národu, rase, lidstvu a snad i všemu živému na této Zemi a v tomto vesmíru vůbec.

Prakticky se osvědčuje i to, že takovéto kolektivní nevědomí není něco statického, co jsme prostě nějak přijali např. s genetickou informací, a dál se to nemění. Naopak – kolektivní nevědomí se občas jeví jako naprosto informované o aktuální situaci lidstva a světa.

Jak jsme k takovýmto obsahům hlubokého nevědomí přišli a přicházíme, to by bylo téma na obsáhlou diskusi, ve které by se pravděpodobně na nějakém společ-ném výstupu neshodli ani dnešní špičkoví vědci – protože by narazili na různé výklady světa a paradigmata, se kterými by vysvětlení některých cest těchto informací mohlo být neslučitelné. Avšak to, že tyto informace a obsahy existují a působí, je výzkumem i klinickou praxí analytické psychologie mnohonásobně potvrzeno, takže je naštěstí možné pracovat s ověřenými poznatky, aniž bychom hledali filosofické podklady, jak jejich existenci zdůvodňovat.

Mnohé z těchto cest ale objasnit dokážeme, a není na nich nic zázračného.

Jeden příklad, který někdy využívám, když svým klientům u rodinných konstelací vysvětluji trauma, předávané z generací předků, je vymyšlený, nicméně reálně určitě možný

Dejme tomu, že naše klientka měla prababičku, kterou, když

byla ještě malá holčička, pokousal zlý pes. Prababička se potom přirozeně psů bála... časem se ale naučila, že každý pes není zlý, a dokázala na ulici projít i kolem velikého psa, aniž by přecházela na druhou stranu. Časem sama měla dceru, vedla ji za ruku, a když potkali velkého psa, uklidňovala ji a říkala „neboj se pejska, on ti nic neudělá..." a přitom se jí třeba hlas trochu zatřásl a dcerce tiskla ruku o něco víc, než bylo potřeba… Děti jsou vnímavé na emoce svých rodičů, a to daleko víc než na jejich slova; a maminka je v tomto věku pro dcerušku velmi velká a mocná osoba, tak mocná, že ji dokáže ochránit před jakýmkoli nebezpečím, které by se mohlo objevit, a je to taky jediná ochrana, kterou holčička má. Takže jestliže i takto velká a mocná maminka je nervózní z pejska, asi to s těmi pejsky nebude tak jednoduché, asi v nich číhá nějaká významná hrozba... takto to musí vyhodnotit dětská duše. Jako dospělá si ovšem matka pamatuje už jenom slova, která jí její matka říkala, že totiž pejsci jsou hodní. Ta hrozba ale někde v podvědomí přece jen zůstala. Jednoho dne jako dospělá vede za ruku svoji malou dcerušku a opět říká „neboj se, to je hodný pejsek..." a tiskne ji trochu víc, zpocenou rukou, hlas se jí zachvěje. Dceruška si opět vtiskne obraz nebezpečí, skrytého v psech. Potom dospěje, život ji trochu skřípne, má trochu senzi-tivnější povahu a navíc zlého šéfa, problémy ve vztazích... a vnitřní energie a kapa-cita vzdorovat problémům je vyčerpaná a skoro na nule. A potom uvidí na protější straně ulice velkého psa a zjistí, že není schopná přejít na druhou stranu. Když se to opakuje, zajde k psychologovi a zjistí, že trpí fobií ze psů... a přitom se se svou po-kousanou prababičkou nikdy nemusela naživo setkat a na vědomé úrovni o ní nic neví.

Podobné neverbální informace, které dostáváme u veškeré komunikace, si sice neuvědomujeme, ale přesto se začleňují do nevědomé dimenze obrazu, který máme o světě, a doplňují jej tak, že je stále aktuální.

U komunikace tváří v tvář s živým člověkem taková neverbální složka podle ně-kterých výzkumů tvoří až 70% předávaných informací.



Jestliže tedy nevědomí sahá až k vrstvě celého lidstva, případně celého vesmíru, jeho centrální bod – bytostné já, má takto přístup k životním zkušenostem a moud-rosti celého lidstva, případně celého vesmíru. Když tedy můžeme položit paralelu mezi bytostné já a átman, můžeme na základě tohoto spojení vidět také, že „tento átman je brahman". A, podobně jako dosažení vědomí brahman, potom člověk, který tohoto spojení dosáhl, má k dispozici tento hluboký pramen moudrosti. A také v obou případech dochází ke změně životních motivací – takový člověk žije spíše pro dobro světa a všech bytostí, neupřednostňuje již sebe před ostatními (ani ostatní před sebou). Docela zde přichází na mysl citát Ježíše z Nového zákona: „miluj bližní-ho svého jako sebe samého".

Také si vzpomínám na výrok Eduarda Tomáše, když se ho jedna návštěvnice pta-la: „Pane doktore, máte poznání?" Odpověděl: „Nemám, děvenko... Ono má mne."

Individuace – duchovní cesta

Ústředním tématem Jungovy psychologie je tzv. individuace. Freud kdysi snil o tom, že po důkladné psychoanalýze by bylo možné poznat veškeré podvědomí – a tím by byl člověk vlastně nejen uzdraven z jakékoli neurózy, ale už by proti ní byl navždy chráněn. Tento sen se ukázal jako nereálný – podvědomí má povahu spíše nevědomí a to má přesah do kolektivního nevědomí celého lidstva, a snad i veškeré-ho života vůbec; není vlastně nějak omezené, tím méně v celém rozsahu vědomím poznatelné.

Co ale je dosažitelné, i když ne snadno a zdaleka ne pro každého, je vztah mezi vědomím a nevědomím – mezi egem a bytostným já. Jak bylo již řečeno, člověk se běžně idnetifikuje se svým egem. Zdá se ale, že život sám nás vede k bytostnému já. A cesta individuace je právě taková cesta – kdy se jedinec postupně přestává ztotožňovat se svým egem asvůj pocit identity přesouvá na bytostné já.

Tento přesun se v analytické psychologii někdy popisuje s pomocí alchymistické-ho díla, ve kterém Jung a jeho následovní-

ci spatřují obrazný popis duchovní cesty, tedy individuace. Jde tu o záměnu Slunce a Měsíce. Slunce je obrazem bytostného já – je středem, kolem kterého se vše ostatní otáčí, a je také především zdrojem energie (a v alchymistickém obraze světa) všeho ostatního. Měsíc je na Slunci závislý a jen odráží jeho světlo – je zde obrazem ega. V alchymickém procesu jde o jejich záměnu – na místo Měsíce dáme Slunce. Nebo, v řeči kovů, ze stříbra vyrobíme zla-to .

Eduad Tomáš někdy říkával: „Duchovní cesta je dlouhá asi třicet centimetrů. Z třetího oka do srdce..." Adžňa čakra – třetí oko je v tomto případě přiřazena Měsí-ci, anaháta – duchovní srdce Slunci. Adžňa je sídlem spíše vědomí, anaháta úplného „já".

Závěr

Předložené srovnání je jakýmsi pokusem, nechci nikterak tvrdit, že všechna přirovnání a přiřazení platí a jsou zcela bezchybně odvozena. Jen mi připadalo užitečné pro pochopení vlastního nitra zkusit přístup k němu vyjádřit i jinak.

Dílo C. G. Junga i jeho následovníků je velmi rozsáhlé a stále se rozvíjí. Srovnání a paralel mezi duchovním rozvojem s pomocí jógy a s pomocí analytické psychologie jistě může být s prospěchem nalezeno ještě velmi mnoho. A ostatně je řada badatelů, kteří se tím zabývají – takže tohle psaní je spíš jen ukázka, co z toho jsem já sám pochopil a co občas využívám při své vlastní práci s lidmi.

Chtěl bych se zmínit ještě o možné námitce, popř. překážce chápání takovéto snahy o porovnávání západního a východního přístupu – že totiž pokud se někdo na poznatky a metody analytické psychologie dívá zvenku a příliš jako na „jen psychologii", můžou mu připadat subjektivní, neskutečné, „vymyšlené". Ego komplex, bytostné já, archetypy... můžou pragmatickému současnému člověku připadat „jen" jako psychologické jevy, které snad existují v naší mysli, ale nemají nějakou „skutečnou" existenci.



V němčině, která je Jungovou mateřštinou, se „skutečné" řekne „wirklich", což je odvozeno od slova „wirken" – „působit". Jung sám říkal: „wirklich ist, was wirkt" - tedy „skutečné je to, co působí". A že psychické „skutečnosti" opravdu „působí", to může z vlastní zkušenosti potvrdit snad každý, kdo se vůbec někdy sám sebou zabýval.

Sám Jung i všichni jungovští terapeuti by se jistě ostře postavili proti takové redukci, anejspíš i většina jejich klientů. Jungovská analýza je skutečně chápána jako duchovní cesta, i když je často používána jenom ke konkrétní pomoci s konkrétními potížemi; takhle ostatně funguje i jóga.

Nicméně je třeba přiznat i to, že řada jungovských terapeutů neuznává nějakou „cestu" a už vůbec ne možnost jejího cíle; ti individuaci chápou jako nikdy nekončící celoživotní proces zrání. I v tomto pojetí by bylo možné najít dost styčných bodů s jógou, nicméně jak jógické filosofii, tak mně osobně je bližší první pohled.

Literatura

i C.G.Jung: Uber der indischen Heiligen, In: C.G.Jung: Čovek a duše, ACADEMIA, Praha 1995

ii Jolande Jacobi: Psychologie C. G. Junga, Psychoanalytické nakladatelství PRAHA 1993

iii C. G. Jung: Analytická psychologie, její teorie a praxe, Academia, Praha 1993 (kniha známá jako tzv. Tavistocké přednášky)

iv C. G. Jung: Vybrané spisy 1. - 9

v Jana Heffernanová: Tajemství dvou partnerů, DAUPHIN, Liberec 1995

vi Rob Preece: Moudrost nedokonalosti, DharmaGaia, PRAHA 2009

# PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2017
## CENTRÁLNÍ AKCE

| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO KRAJ | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| 12.-13.1. 2018 | školení učitelů jógy III.tř. 3. konzultace | Brno | PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905 | |
| 12.-14.1. 2018 | školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 1. konzultace | Praha | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 2.-4.2. 2018 | školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 2. konzultace | PraHA | PR. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 23.-25.2. 2018 | školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 3. konzultace | Praha | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 29.-11.3. 2018 | školení učitelů jógy rekvalifikační kurz II.tř. a standardní kvalifikace 4. konzultace | Praha | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 16.-18.3. 2018 | Základní školení učitelů jógy III. třídy 1. konzultace | Plzeň | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 6.-8.4. 2018 | Základní školení učitelů jógy III. třídy 2. konzultace | Plzeň | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 13.-15.4. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 5. konzultace | Praha | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 27.-29.4. 2018 | Základní školení učitelů jógy III. třídy 3. konzultace | Plzeň | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 11.-13.5. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 6. konzultace | Praha | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 18.-20.5. 2018 | Základní školení učitelů jógy III. třídy 4. konzultace | Plzeň | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 25.-27.5. 2018 | Volební valná hromada | Kuks | Ivana Fraňková ivana.fra@seznam.cz | 2 |
| 1.-3.6. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 7. konzultace | Praha | IR. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | |
| 14.-16.9. 2018 | Seminář lektorů a krajských vedoucích Miloslava Sávitrí Mrnuštíková | Plzeň | R. Moravcová moravec.jr@gmail.com 723068157 | 6 |



| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO KRAJ | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| 5.-7.10. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 1. konzultace | Brno | PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905 | |
| 19.-21.10. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 2. konzultace | Brno | PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905 | |
| 9.-11.11. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 3. konzultace | Brno | PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905 | |
| 30.11.-2.12. 2018 | Rekalifikační kurz učitelů jógy II. třídy a standardní kvalifikace 4. konzultace | Brno | PaedDr. Eva Skalická skalicka60@gmail.com 737939905 | |

# KALENDÁŘ AKCÍ UJ 2017
## JEDNOTLIVÉ KRAJE

| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| **Hlavní město Praha** | | | | |
| 21.4.2018 | Jóga, její moudrost a naše zdraví Zuzana Hlavová | Sokol Smíchov, Praha | jitkahilgert@gmail.com janazachova@seznam.cz | 2 |
| 1.6. ÷ 10.6. 2018 | Cvičíme u moře i s dětmi RNDr. Jana Zachová | Caorle Itálie | janazachova@seznam.cz | 6 |
| červen 2018 | Jóga a zdravotní cviření u moře Květa Obalilová | | kvetaob@centrum.cz | 6 |
| 5.8.÷ 10.8. 2018 | Týden s jógou pro každého Michaela Svatošová | Mlýn Kostřata www.kostrata.cz | svatm@seznam.cz 777 007 166 | 6 |
| áří 2018 | Cvičení u moře RNDr. Jana Zachová | Kréta | janazachova@seznam.cz | 2 |
| říjen/listopad 2018 | Léčebný pobyt se cvičením RNDr. Jana Zachová | Dudunce - - Hokovce | RNDr. Jana Zachová | 6 |
| 10. 11. 2018 | Krajský seminář jak pracovat s emocemi pomocí jógy Ing. Míla S. Mrnuštíková | Sokol Smíchov Praha | jitkahilgert@gmail.com | |
| **Jihočeský kraj** | | | | |
| 21.4.2018 | Krajský seminář Jitka Figalová | Písek | Ing. Josef Šupčík supcik.j@post.cz | 2 |
| **Jihomoravský kraj** | | | | |
| 26.1. ÷ 28.1. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | Oáza srdce Horní Badlo | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| 16.2 ÷ 18.2. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | RS Moravec na Vysočině | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| 7.4. ÷ 8.4. 2018 | Jóga a tanec, meditace pohybem. Ing. Hana Hledíková | Brno Movendo Lidická 28 | h.hledikova@seznam.cz | 4 |
| duben 2018 | Tajči seminář s kruhovými tanci. Bc. Petr Blaha. | RS Moravec na Vysočině | Bc. Petr Blaha blaha@luzanky.cz | 4 |
| 21.4.2018 | Gítánandajóga Ing. Míla S. Mrnuštíková | Ostrava | Jinek.kuca@seznam.cz | 2 |
| 27.4. ÷ 29.4. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | Cholín | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| 11.5. ÷ 13.5. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | Oáza srdce Horní Badlo | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| 25.5. 27.5. 2018 | Jóga a tanec, meditace pohybem. Ing. Hana Hledíková | Chalupa Mirošov | h.hledikova@seznam.cz | 4 |



| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| 1.6. ÷ 3.6. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | RS Moravec na Vysočině | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| 8.6. ÷ 10.6. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | Sklenářka Jóga Trutnov | Blanka.simonová@seznam.cz | 4 |
| 8.6. ÷ 17.6. 2018 | Týdenní jógový pobyt u moře. Ing. arch.Zora Zelená | Chorvatsko Igrane | Ing.arch Zora Zelená zora.zelena@tiscali.cz | 6 |
| 16.6. ÷23.6. 2018 | Týdenní jógový pobyt u moře. Ing. Míla S. Mrnuštíková | Chorvatsko Kanegra | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 6 |
| 13.7. ÷ 20.7. 2018 | Týdenní kurz Gítánandajóga Ing. Míla S. Mruštíková | Oáza srdce Horní Badlo | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 6 |
| červenec-srpen 2018 | Týdenní jógový pobyt Bc. Petr Blaha | RS Moravec na Vysočině | Bc. Petr Blaha blaha@luzanky.cz | 6 |
| srpen 2018 | Integrální jóga týdenní kurz Ing. Míla S. Mrnuštíková | Orlovice | Jaroslava.kunstatová@seznam.cz | 6 |
| 19.10 ÷ 21.10. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | Oáza srdce Horní Badlo | Míloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| podzim 2018 | Tajči seminář s kruhovými tanci. Bc. Petr Blaha. | RS Moravec na Vysočině | Bc. Petr Blaha blaha@luzanky.cz | 4 |
| 26.10. ÷28.10. 2018 | Víkend s Gítánandajógou Ing. Míla S. Mrnuštíková | RS Moravec na Vysočině | Miloslava.mrnustikova@seznam.cz | 4 |
| 3.11.2018 | Krajský seminář Hana Picková | Brno Čichnova | pickovahana@volny.cz | 2 |
| 10.11.2018 | Krajský seminář Gítánandajoga Ing. Míla S. Mrnuštíková | Praha | RNDr. Jana Zachová janazachova@seznam.cz | 2 |
| 11.11.2018 | Krajský seminář Ing. Míla S. Mrnuštíková | Karlovy Vary | Mgr. Alena Válková 728 606 256 alvalko@seznam.cz | 2 |
| 7.12. ÷ 9.12 2018 | Víkend integrální jógy Ing. Míla S. Mrnuštíková | Cholín | irenabacova@seznam.cz | 4 |
| **Královéhradecký kraj** | | | | |
| 12.4 ÷ 15.4. 2018 | 22. ročník Sluneční jóga Michael Doffe Francie | horská chata Juráška Olešnice v Orických Horách | Mgr. L Nedomlelová nedoli@stlas.cz | 6 |
| 6.8. ÷ 10.8. 2018 | Psychorelaxační jógový tábor Mgr. I. Fraňková, J.Veselá | Barokní areál Kuks | ivana.fra@seznam.cz jita.vesela@seznam.cz | 6 |
| 14.9. ÷ 16.9. 2018 | 14. ročík dynamické meditace Ing. Ivo Janeček | Plasnice u Deštného v Orlických Horách horská chata Radost | Mgr. L. Nedomlelová nedoli@atlas.cz | 4 |

| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| **Karlovarský kraj** | | | | |
| 25.3.2018 | Spiraldynamik-jóga Bea Merksbauerová | Karlovy Vary | Mgr. Alena Válková alvalko@seznam.cz | 2 |
| 11.11.2018 | Gítánadajóga Ing. Míla S. Mrnuštíková | Karlovy Vary | Mgr. Alena Válková alvalko@seznam.cz | 2 |
| **Moravskoslezský kraj** | | | | |
| 3.3.2018 | Krajský seminář Principy zdravého pohybu Lenka Oravcová | Opava | Lubomír Stuchlý lubomirstuchly@seznam.cz | 2 |
| **Olomoucký kraj** | | | | |
| květen 2018 | Jarní víkend RNDr. Josef Tillich PaedDr. Helena Pletichová | Dům jógy Městečko Trnávka - Ludvíkov | TJ Jóga Olomouc joga.olomouc@post.cz tel: 605 826 995 | 4 |
| červenec 2018 | Vyšší stavy vědomí ( 6 dnů) Michael Doffe francie] | Dům jógy Městečko Trnávka - Ludvíkov | TJ Jóga Olomouc joga.olomouc@post.cz tel: 605 826 995 | 8 |
| srpen 2018 | Týden pro tělo a duši. RNDr. Josef Tillich PaedDr. Helena Pletichová | Dům jógy Městečko Trnávka - Ludvíkov | TJ Jóga Olomouc joga.olomouc@post.cz tel: 605 826 995 | 6 |
| září 2018 | Podzimní víkend RNDr. Josef Tillich PaedDr. Helena Pletichová | Dům jógy Městečko Trnávka - Ludvíkov | TJ Jóga Olomouc joga.olomouc@post.cz tel: 605 826 995 | 4 |
| 6.10.2018 | Krajský seminář | Olomouc | Hana Metelková 739 225 962 h.metelkova@seznam.cz | 2 |
| **Pardubický kraj** | | | | |
| 27.4.2018 | Krajský seminář Dětská jóga "Emoce pro děti i dospělé" MUDr. Karel Nešpor | Třemošnice | Ing.Jana Němcová 724 824 688 nemcova@tremosnice.cz Ing. Jiří Broulík 725 766 509 broulik@razdva.cz | 2 |
| 28.4.2018 | Krajský seminář Jóga a radost ze života Ing. Jana Němcová Ing. Jiří Broulík | Třemošnice | Ing. Jana Němcová 724 824 688 nemcova@tremosnice.cz Ing. Jiří Broulík 725 766 509 broulik@razdva.cz | 2 |
| **Plzeňský kraj** | | | | |
| 21.01.-27.01. 2018 | Mrazíci, pobytový kurz jógy | Uborsko | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 6 |
| 09.02.-10.02. 2018 | Kurz Tchaj-Ti 28 forem - I. část | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |



| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| 17.2.2018 | Seminář Jóga a oči | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 1 |
| 24.2.2018 | Sobota s jógou Hoškovi | Škola jógy Plzeň Palackého nám.27, Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 2 |
| 3.3.2018 | Taiči Jang 24 forem Jan Janout | Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27 | Jan Janout jjanout@yahoo.com | 2 |
| 09.03.-11.03. 2018 | Mezinárodní seminář jógy Chantal Letoy z Berlína | Škola jógy Plzeň Palackého nám.27, Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 8 |
| 17.3.2018 | Krajský seminář MUDr. Marcela Mikešová | Plzeň, 4.ZŠ Kralovická 1695/12 | Ivana Reifenauer ivana.reifenauer@gmail.com | 2 |
| 23.03.-24.03. 2018 | Kurz Tchaj-Ti 28 forem - III. část | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 14.4.2018 | Sobota s jógou Jarka Boudová | Škola jógy Plzeň Palackého nám.27, Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 2 |
| 21.4.2018 | Taiči Jang 24 forem Jan Janout | Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27 | Jan Janout jjanout@yahoo.com | 2 |
| 21.4.2018 | Seminář Čchi-Kung | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 26.5.2018 | Sobota s jógou Richard Lipka | Škola jógy Plzeň | Marie Hošková darub@seznam.cz | 2 |
| 08.06. -10.06. 2018 | Víkend s jógou | Javorná | Dagmar Rubášová hosmarka@post.cz | 4 |
| 29.07.- 04.08. 2018 | Léto s jógou Pobytový kurz | Belveder Železná Ruda | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 6 |
| 04.08.-10.08. 2018 | Jóga a léto Pobytový kurz | Soběšice | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 6 |
| 05.08.-11.8. 2018 | Léto s jógou pro rodiny s dětmi Program pro děti v době cvičení | Belveder Železná Ruda | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 6 |
| 28.8.2018 | Seminář Aktivní léto - čchi-kung | Plzeň, Centrum jógy Palackého nám. 27, 1. patro | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 1 |
| 30.8.2018 | Seminář Aktivní léto - jóga | Plzeň, Centrum jógy Palackého nám. 27, 1. patro | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 1 |

| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| 6.10.2018 | Seminář jógy | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 13.10.2018 | Sobota s jógou Jarka Boudová | Škola jógy Plzeň Palackého nám.27, Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 2 |
| 20.10.2018 | Seminář jógy | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 26.10. -29.10. 2018 | Mezinárodní seminář jógy Gabriella Giubilaro | Sportovní centrum Žinkovy | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 10 |
| 3.11.2018 | Krajský seminář Líba Nosková | Plzeň, 4.ZŠ Kralovická 1695/12 | Ivana Reifenauer ivana.reifenauer@gmail.com | 2 |
| 3.11.2018 | Seminář jógy | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 10.11.2018 | Sobota s jógou Richard Lipka | Škola jógy Plzeň Palackého nám.27, Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 2 |
| 24.11.2018 | Taiči Jang 24 forem Jan Janout | Škola jógy, Plzeň Palackého nám. 27 | Jan Janout jjanout@yahoo.com | 2 |
| 24.11.2018 | Seminář jógy | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 8.12.2018 | Seminář jógy | Plzeň, Centrum jógy Rooseveltova 8 | Růžena Moravcová centrumjogy@gmail.com | 2 |
| 8.12.2018 | Sobota s jógou Hoškovi | Škola jógy Plzeň Palackého nám.27, Plzeň | Marie Hošková hosmarka@post.cz | 2 |
| Středočeský kraj | | | | |
| 8.7. ÷ 14.7. 2018 | Letní tábor - taiči Ing. Šimurda Jarka Prokopová | S kokovy u Mnichova Hradiště | Ing. A. Šimurda a. šimurda@seznam.cz | 6 |
| 6.8. ÷ 10.8. 2018 | Psychorelaxační jógový tábor Mgr. Ivana Fraňková, J.Veselá | Barokní areál Kuks | ivana.fra@seznam.cz jita.vesela@seznam.cz | 6 |
| Ústecký kraj | | | | |
| 7.4.2018 účtování UJ | Krajský seminář - téma: Jóga a duchovní srdce Mgr. Bc. Ivana Fraňková | Ústí nad Labem | Jiří Hájek 606 690 903 jiha.ul@seznam.cz | 2 |
| 21.7. ÷ 28.7. 2018 | Týdenní pobyt se cvičením jógy, s pěší i cykloturistikou Jiří Hájek | Český ráj Hotel Hrubá Skála | Jiří Hájek 606 690 903 jiha.ul@seznam.cz | 6 |



| TERMÍN | AKCE, PROGRAM, LEKTOŘI | MÍSTO | KONTAKT | KB |
|---|---|---|---|---|
| Zlínský kraj | | | | |
| 1.10.2018 | Krajský seminář | Uherské Hradiště | Dana Křenová 723 734 090 dana.krenova@c entrum.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

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

**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

**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

**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: 725 766 509

**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**,
Horní 166, 742 53 Zbyslavice
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 2018 je třeba uhradit do 30. 6. 2018.**

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

## Členské příspěvky UJ

**Od 1.1.2018** platí **členské příspěvky UJ všichni členové UJ bez omezení věku, takže i senioři nad 70let.** Příspěvky je možné zaslat na transparentní účet UJ **č. 2300369183/2010** nebo uhradit v hotovosti na akci UJ. **Do poznámky uveďte zkratku MS kraj.**

## BLAHOPŘÁNÍ K NAROZENINÁM

Blahopřejeme těm, kteří v roce **2018** oslaví kulaté narozeniny (50, 60, 70, 80, 90 let)

Martin Adam, Jitka Audesová, Hana Bahenská, Anna Belančinová, Jarmila Beranová, Ludmila Blahutová, Eva Bolková, Eva Brázdilová, Miluše Bušková, Eva Černichová, Helena Danihelová, Hana Dimcová, Ludmila Dobrozemská, Anna Dragomirová, Milena Drechslerová, Ivana Fairaislová, František Gazárek, Zdenka Gelnarová, Jana Hepnarová, Mgr. Bohdana Heroldová, Eliška Holubová, Jana Holubová, Eva Horáková, Mgr. Hana Hrubá, Jaromíra Humlová, Bohuslava Choltová, Stanislava Chomátová, Hana Janoušková, Radka Jarková, Ing. Marie Jarošová, Anna Juríková, Lubomíra Kašparová, Soňa Kinclová, Mgr. Alena Kleinová, Božena Knotková, Hana Kopecká, Alena Kučerová, Jana Kysilková, Jitka Lacinová, Irena Langmajerová, Pavla Lexová, Vlasta Lípová, Iveta Macháčková, Ivana Malatová, Anna Matulová, Libuše Matysíková, Vlasta Maxová, Vladimír Mejstřík, Mgr. Daniela Meluzínová, Zdeňka Mojžíšková, Stanislava Mořická, Ing. Miloslava Mrnuštíková, Věra Navrkalová, Evženie Nováčková, Marcela Nováková, Dana Novotná, Květa Obalilová, Ladislav Otipka, Jarmila Ovčáčková, Ing. Dagmar Pavlasová, Magda Pazourová, Ing. Jaroslava Pintířová, Eva Pohlodková, Jaroslava Postupová, Mgr. Ludmila Procházková, Ing. Anna Provazníková, Hedvika Raddová, Ivana Rambousová, Bohumila Sadílková, Marie Scot, Ing. Alena Sedláčková, Hana Sedláková, MUDr. Helena Semeráková, Hana Skládalová, Marie Slámová, Jaromíra Slezáková, Slavica Stöckeov, Mgr. Dana Strnadová, Marie Sýkorová, Vlasta Šafránková, Ing. Marie Šilhanová, Jaroslava Šimková, Ilona Šínová, Karla Škodáčková, Pavla Šnajdrová, Alena Špirhanzlov, Ing. Alena Štěrbová, Alena Štiková, Ing. Jaroslava Tichá, Jarmila Továrková, Josef Trojánek, Marie Vančurová, Iveta Vlčková, Dana Vodičková, Eva cVotočková, Ladislav Zábojník