



Joga je pre každého, kto vie dýchať

Každý si v joge
nájde niečo iné,
tak ako aj moje učiteľky
z inštruktorského kurzu
jogovej terapie – Silvia,
Adriana a Ľubica.

NEMUSÍTE BYŤ INDICKÝ ASKÉTA Z ÁŠRAMU
ALEBO MLADUČKÁ INFLUENCERKA S TELOM
AKO Z GUMY, ABY STE MOHLI ČERPAŤ Z JEJ
ÚŽASNÝCH BENEFITOV. VENUJÚ SA JEJ AJ
ONKOLOGICKÍ PACIENTI, SENIORI, REUMATICI
A MNOHÍ INÍ ĽUDIA S RÔZNYMI TELESNÝMI ČI
SO ZDRAVOTNÝMI OBMEDZENIAMÍ.

Text: **Barbora Daxler**
Foto: **Katarína Kincelová**



Silvia Bobocká (48):

Joga mi pomohla pri reume

Vyštudovaná ekonómka objavila jogu asi pred dvadsiatimi rokmi, pôvodne pre ťažkosti s chrbticou. „Moja masérka mi na bolavý chrbát a ďalšie nepríjemnosti spojené so sedavým zamestnaním odporučila jogu. Pred prvou lekciou som o joge nič nevedela, ale začala som sa jej venovať, aj keď sa mi zdala pomalá a dosť silová.“ Potom sa však v Silviinom živote nečakane objavila diagnóza s názvom reumatoidná artritída a zastavila ju na najbliž-

”
Pochybovala som, že so svojim zdravotným stavom môžem ľuďom niečo ponúknuť.

“

ších niekoľko rokov. „Progres ochorenia nabral vysoké obrátky. Toto chronické autoimunitné ochorenie sa prejavuje najmä veľmi bolestivým zápalom kĺbov, stuhnutosťou a nepohyblivosťou. Dospelo u mňa do štádia, že som potrebovala pomoc aj so základnou dennou starostlivosťou o seba a svoju dcéru,“ spomína Silvia. A potom Silvia dostala od lekárov poukaz na invalidný vozík... „Moja dcéra práve nastupovala do prvého ročníka ZŠ a ja som si uvedomila, že

kým bude nasledujúcich 17 rokov študovať a potrebovať moju podporu, zo mňa bude invalid. Dovtedy som veľmi bojovala proti užívaniu liekov na reumu, pretože môžu mať mnohé závažné vedľajšie účinky. No ak človek 24 hodín denne prežíva ukrutné bolesti a nevie sa postarať o seba a rodinu, je naozaj ťažké zo seba vydolovať aspoň nejaké pozitívne myšlienky. A tak som sa rozhodla podstúpiť liečbu, aby som sa dokázala zhlboka nadýchnuť a aspoň pár hodín denne prežiť bez bolesti,“ priznáva úprimne Silvia. Počas tých pár „bezbolestných“ hodín znovu začala praktizovať jogu. „Reumatoidná artritída bráni pohybu, ak sa však reumatik vôbec nehýbe, spôsobuje si tým ešte väčšie problémy. Život je pohyb a pohyb je život, a preto reumatik musí prekonať aj istú bolesť,“ vysvetľuje. Silvia svoje prvé lekcie jogy po päťročnej pauze opisuje s trpkým úsmevom. „Bola to síce hodina jogy, ale ja som sa hýbala úplne minimálne – párkrát som zodvihla ruky, občas som pokrčila nohy... a vždy sa to skončilo tak, že som doma od totálneho vyčerpania vracala. Bolo to pre mňa v tom období neskutočne psychicky aj fyzicky náročné.“ Silvia sa však vďaka svojej pevnej vôli nevzdala a po maličkých krôčikoch sa veľmi pomaličky posunula do štádia, že sa už dokázala sama postarať o seba aj o dcéru. „Musela som síce vstávať o dve hodiny skôr, aby som ju vychystala do školy a seba do práce, ale už som to dokázala,“ usmieva sa dnes.

JOGOVÁ TERAPIA (JOGA ČIKITSÁ)

dá sa vysvetliť ako spojenie prvkov jogy s prvkami ajurvédy, vývojovej kineziológie či fyzioterapie. Podľa niektorých interpretácií je prípravou na tzv. vyššiu jogu, pretože adepta učí princípom zdravého pohybu, ktoré potom využije aj v náročnejších jogových pozíciách, dbá o zosúladenie dychu s pohybom a učí nás venovať vedomú pozornosť tomu, čo robíme.

»

» PRÍPRAVA NA JOGU

Silvia sa podarilo aj vďaka joge dostať ochorenie ako-tak pod kontrolu a opäť normálne fungovať. Čoraz viac však uvažovala nad tým, čo stojí za jej ochorením, a čoraz intenzívnejšie ju to viedlo k práci s „hlavou“ a „emóciami“. Prelomový okamih však prišiel v roku 2015, keď sa dozvedela o štúdiu jogovej terapie, filozofie a etiky (joga čikitsá) v Prahe. „Až tam som pochopila, čo je to naozaj joga, že je to v skutočnosti filozofia a má úplne iné ciele, než ako je všeobecne rozšírený názor. Jej cieľom určite nie je iba fyzické cvičenie, hoci práve to ju tak spopularizovalo,“ upozorňuje Silvia. Jogová terapia síce vychádza z jogy, ale využíva aj prvky fyzioterapie či vývojovej kineziológie v podobe princípov zdravého pohybu, ktoré sú v podstate základom každej jogovej ásany a tiež každého pohybu. „A tiež sa opiera o staroindickú liečiteľskú náuku – ajurvédu,“ dopĺňa Silvia a pokračuje: „Jogová terapia je považovaná za medzistupienok k tzv. vyššej joge, na ktorú adepta pripravuje. Je to logické – ak vás bude v meditačnom sede telo obťažovať, príliš hlboko sa v nej nedostanete,“ vysvetľuje. „Najdôležitejší je však náš postoj k životu, k prijatiu životných situácií, k poznaniu seba a pochopeniu samého seba.“

VELKÁ POKORA

Hoci bola Silvia už pred štúdiom v Prahe lektorkou jogy, nové vedomosti o pohybe a prepojení psychiky so zdravím ju viedli k väčšej zodpovednosti voči ľuďom na lekciiach. „Išla som do toho s obrovskou pokorou. Pochybovala som sama o sebe: čo môžem ja so svojím zdravotným stavom ľuďom ponúknuť? Povzbudila ma moja učiteľka z Českej akadémie jogy, ktorá mi povedala, že to, čo môžem v rámci jogovej terapie ľuďom ponúknuť, je môj vlastný zážitok. Veď mám odžitý každý milimeter pohybu a prežité emócie s tým súvisiace. Poznám na vlastnej koži zdravotné obmedzenia, ktoré môžu pohybu brániť, a viem, čo s tým. Svojimi slovami mi dodala odvalu. Tá pokora mi však ostala. Hoci učím už niekoľko rokov, na každej jogovej lekcii si uvedomujem, že moji cvičenci mi nastavujú zrkadlo tým, ako reagujú na moje pokyny, na moje psychické či fyzické nastavenie... Stáva sa zo mňa pred nimi zase žiačka a učíme sa navzájom.“

UČÍM LEN TO, ČO MÁM ODŽITÉ

Silviinou záverečnou prácou na pražskej škole bola metodika jogovej terapie pre reumatikov, ktorú so svojimi cvičencami rok testovala. „Dodnes cvičím s reumatikmi, veľa spolupracujem na zaujímavých projektoch s Ligou proti reumatizmu, ale vediem aj lekcie jogy pre zdravých ľudí či budúce mamičky.“ Niektorí ľudia majú dosiaľ jogu

zaškatuľkovanú ako akúsi „gymnastiku“, kde sa telo ohýba do priam neuveriteľných pozícií, a nevedia si predstaviť, že by sa jej venoval aj niekto iný ako zdraví, mladí jedinci s pružnými telami. Našťastie to tak nie je, aj Silvia prízvukuje, že joga je skutočne pre každého. „S reumatikmi cvičíme

väčšinou na stoličke, v ľahu alebo v stojí, pretože

akýkoľvek sed na zemi je pre nich takmer nemožný. Mala som aj klientov, s ktorými som najprv cvičila na posteli tak, že si pohyb len predstavovali. Využíva sa na to schopnosť aktivovať bunky mozgovej kôry nielen skutočným pohybom, ale aj predstavou. Aktivita týchto mozgových buniek sa prenáša na motorické oblasti v mozgu, ktoré zaktivizujú svaly a vznikajú mikropohyby. Sval sa správa veľmi podobne, ako keby pohyb skutočne vykonával,“ vysvetľuje Silvia. Každá jogová pozícia

a technika sa dá prispôsobiť vášmu stavu, existujú na to rôzne pomôcky. „Treba mať však na pamäti najzákladnejšie etické pravidlá jogy, že sa s nikým neporovnávame, o nič nesúťažime, rešpektujeme svoj aktuálny stav. Už len tým, že vôbec začnete, prejavujete sami sebe úctu. Venujete si totiž čas. A to je neraz to posledné, na čo v kolotoči povinností myslíme. Uprednostníme pred sebou všetko a všetkých a až potom hľadáme, či sa niekde náhodou nenájde kúsok priestoru aj pre nás a naše potreby. A pritom by to malo byť naopak. Potrebujeme sa postarať najprv sami o seba, aby sme sa mohli postarať o druhých,“ vysvetľuje Silvia.

„
Každá jogová
pozícia sa dá
prispôsobiť stavu
vášho tela.
“

Adriana

Pročková (54):

*Joga je oveľa viac
než len cvičenie*

Ada Pročková bola pred osemnástimi rokmi klasická zaneprázdnená žena s dvoma školopovinnými deťmi. Pracovala ako vysokoškolská pedagogička, popritom mala na starosti dve rodinné firmy i neziskovku, venovala sa rodine a domácnosti. Keď začala mať pocit, že jej to prerastá cez hlavu, hľadala možnosti, ako z hektického životného kolotoča vypustiť všetko nadbytočné a zároveň si účinne vyčistiť hlavu. „Keď som išla na jogu prvýkrát, netušila som, čo je to za cvičenie, okamžite som však pocítila efekt, ktorý som potrebovala, a veľmi rýchlo som ju začala cvičiť pravidelne. Po dvoch rokoch aktívneho praktikovania som počas cesty autom náhodne počula informáciu, že Fredy Ayisi otvára jogové centrum, a povedala som si, že vyskúšam jeho lekcie. Boli náročnejšie, komplexnejšie a veľmi rýchlo



som začala cvičiť tri-, štyrikrát do týždňa... Dokázala som sa dostať aj do veľmi ťažkých jogových ásan (pozícií), cítiť sa v nich príjemne a meditovať. Po ďalších piatich rokoch aktívneho praktizovania mi to už nestačilo, chcela som sa dozvedieť viac o svojom fyzickom tele, zaujímala ma anatómia, fyziológia pohybu, a tak som sa prihlásila na inštruktorský kurz jogy v Piešťanoch.“ Adriana absolvovala postupne všetky

tri inštruktorské stupne a jogu už nielen sama praktizovala, ale ako inštruktorka viedla vlastné lekcie a otvorila jogové centrum v Haliči. „Popri práci a rodine som ešte stihala odučiť jedenásť lekcii jogy týždenne...“ spomína na obdobie pred udalosťou, ktorá jej dovtedajší život obrátila hore nohami.

CHRBTICA MI DALA STOP

A potom prišiel prelomový rok 2015. „Roztrhla sa mi platnička medzi štvrtým a piatym stavcom v driekovej chrbtici, odborné sa to volá extrúzia disku L5 S1,“ objasní Adriana a dodá: „Dnes už viem, že to muselo prísť, a som za to vďačná. Ale vtedy ma to na nasledujúcich sedem mesiacov doslova odrovnalo. V tom čase sme mali s Fredym Ayisim rozbehnutú jogovú školu, vzdelávali sme inštruktórov a mne sa zrútil svet z fyzickej aj psychickej stránky. Mala som bolesti, nedokázala som sa zhlboka nadýchnuť ani sa poriadne hýbať. Odrazu som musela prestať robiť to, čo som milovala — a nielenže som sama nedokázala jogu praktizovať, ale ani viesť lekcie! Ostala som odkázaná na pomoc svojich najbližších a bolo pre mňa veľmi náročné prijať, že možno už nikdy nebudem učiť,“ priznáva Adriana. „Mojím cieľom sa stalo vedieť sa najprv postarať o seba a o svoju rodinu. To bolo pre mňa prvoradé.“

JOGA NÁS UČÍ, KTO SME

Adriana vyzorovala, že mnohým ľuďom prichádza joga do života práve v náročnom období, či už majú problémy fyzické, zdravotné, vzťahové, rodinné či pracovné. „Život ich privedie do momentu, keď sa musia zastaviť a prestať hľadať vinníkov za svoj stav okolo seba, ale pozrieť sa do svojho vnútra. Práve to nás učí joga, preto po nej mnohí ľudia intuitívne siahajú. Joga smeruje k tomu, aby sme pochopili, kto sme a načo sme na tomto svete. Smeruje nás k tomu, aby sme svoj život využili čo najlepšie k prospechu svojmu aj druhých ľudí a stali sa lepšími ľuďmi. Dokážeme

to však len vtedy, ak spoznáme sami seba a naučíme sa ovládať svoje pocity, myšlienky, pohyb, vedome rozhodovať o tom, čo si pustíme do hlavy i do tela. Využívajú sa na to rôzne jogové techniky, nielen cvičenie, ale aj dýchanie, práca s myslou prostredníctvom koncentrácie či meditácie, ale aj dodržiavanie určitých etických zásad,“ vysvetľuje Adriana a v duchu jogovej filozofie dodáva:

„Svoju cestu máme už vopred predurčenú, no veľakrát si ju skomplikujeme. Zapojíme rozum, začneme príliš rozmýšľať, príliš porovnávať a hodnotiť a potom možno urobíme rozhodnutie, ktoré nie je pre nás úplne vhodné, to platí pri všetkom – od výberu zamestnania či partnera až po štýl jogy, na ktorý zjaldeme.“ Ďalšou veľmi užitočnou vecou, ktorú podľa nej joga učí, je stíšenie. >>

”
Mnohým
prichádza joga do
života v náročnom
období.

“

» „Keď dnes niekto mlčí, považuje sa to za slabosť, že sa nevie brániť. No len v tichu môžeme počuť podnety zvnútra a posunúť sa ďalej. Musíme sa učiť počúvať – seba aj ostatných, pretože v dnešnom svete je príliš veľa kriku, hluku a podnetov. Ticho vôbec nie je slabosť. Je to priestor. Mnohí ľudia však ticho doslova neznesú, cítia sa vtedy veľmi zraniteľní. Je vtedy namieste pozrieť sa dovnútra a zistiť prečo.“

Lubica Zubalová (53):

Na joge pracujem s emóciami

Lubicu Zubalovú k joge pôvodne priviedla prozaická potreba vyplniť si nejakým zmysluplným čas, keď deti po škole vozievala na športové krúžky. „Hneď vedľa plavárne sa nachádzalo jogové štúdio a bolo mi príjemnejšie zájsť na jogu než tráviť čas v kaviarni, kým plávali. Spočiatku mi však ako cvičenie príliš nesadla, pripadala mi trochu nudná. Som totiž veľmi dynamický typ. Povedala som si však, že je to vždy lepšie riešenie než iba nečinné vysedávanie. Po nejakom čase ma však chytila a cvičila som veľa a veľmi rada. Ako dieťa som sa venovala baletu a jogu mi ho v istom smere veľmi pripomínala pekným a lадným pohybom. Okrem toho som hypermobilná, takže ma úplne očarovala a pohltila výzva snažiť sa dostať do čoraz náročnejších pozícií, do stojov na hlave, mostíkov a podobne.“ Lubica si po nejakom čase urobila kurz inštruktorky jogy a začala viesť vlastné hodiny. „Vtedy som si začala všimnúť, že ľudia sú v jednotlivých pozíciách akási vykrivení, kľčovití či nestabilní. Sedávali zhrbene, nakrivo. Nevedela som, ako im mám dať jednoznačný pokyn, ktorý by ich napravil, a rozumeli by mu. Ešte som nerozumela, ako s nimi skrátka cvičiť tak, aby to z môjho vtedajšieho pohľadu robili správne. Chcela som sa to naučiť, a tak som sa prihlásila na kurz terapeutickú jogu. Objavila som celkom nový rozmer jogy. Veľa času sme venovali dýchacím, relaxačným či koncentračným technikám a nastaveniu tela v pozíciách. Učili sme sa používať pomôcky, aby mal benefit z jogových pozícií každý, aj ten, kto sa do nej nevedel dostať sám. Novinkou bolo, že sme museli absolútne zosúladiť pohyb s dychom. Bolo to pre mňa veľmi ťažké, pretože mi myseľ neustále odbiehala, ale všimla som si, že keď cvičím v súlade s dychom, veľmi dobre sa potom cítim.“ Jeden kurz vystriedal druhý a Lubica sa ocitla na takom, ktorý lektorov učil pracovať s klientmi so špeciálnymi potrebami, teda s rozličnými zdravotnými obmedzeniami. „Motto kurzu

”
Joga je veľmi
individuálna,
čo u niekoho
platí, u druhého
nemusí.

“



znelo, že jogu môže praktizovať každý, kto vie dýchať. Boli tam inštruktori, ktorí praktizovali jogu aj s ľuďmi pripútanými na lôžku alebo s vodičkami a dokázali im jogové techniky prispôbiť tak, aby z nich klienti mali napriek svojim obmedzeniam čo najväčší úžitok.“ Ľubica si vtedy uvedomila, že hoci sa dokáže dostať do závideniahodných ásan, v skutočnosti sama sebe spôsobom svojho cvičenia veľmi ubližuje. „Došlo mi, že necvičím správne, lebo som hypermobilná, a svoj problém si len zhoršujem, pretože si ešte viac zvyšujem pružnosť tela namiesto toho, aby som ho spevňovala a pracovala s ním úplne inak. Potrebovala som zmeniť svoje pohybové vzorce. Niekedy totiž to, čo jednému pomáha, inému človeku môže škodiť, a platí to aj o type pohybovej aktivity.“ Ľubicu tak ako Silviu s Adou jogová cesta zaviedla do Prahy študovať jogovú terapiu na Karlovu univerzitu. „Keď som s jogou začínala, vnímala som ju len ako čisto fyzické cvičenie. Nehľadala som v nej nič viac a ani som tam nič iné nevidela. Ďalší rozmer mi priniesla až jogová terapia.“

V JEDNODUCHOSTI JE KRÁSA

Mnohí ľudia si mylne myslia, že jogová terapia pracuje s chorými, no jej cieľom nie je liečenie. Akútne problémy nevyrieši. „Nefunguje to tak, že keď vám vyskočí platnička a trpíte akútnymi bolesťami, na jogovej terapii si to môžete vyliečiť. Nie, takéto stavy patria v prvom rade do rúk lekára či fyzioterapeuta, až potom je na mieste napríklad jogová terapia. Joga považuje každé ochorenie za nerovnováhu organizmu a cieľom jogovej terapie je nastoliť v človeku rovnováhu na všetkých úrovniach.“ Na Ľubicine lekcie prichádzajú mnohí ľudia s určitými nesprávnymi pohybovými vzorcami, ktoré si vypestovali za dlhé roky – majú určitý typ chôdze, určitý spôsob, ako sa zohýňajú, ako si sadajú, líhajú, vstávajú... Takmer každý z nás má navyše nejaký problém – niekomu padajú členky dovnútra, iný má nohy do iks, ďalší kríva... Väčšina z nás sa hýbe nesprávne a má určité pohybové zlozvyky, o ktorých ani nevieme. Napríklad drvivá väčšina

JOGA A JOGOVÁ TERAPIA

Prastará indická náuka by sa dala zjednodušene vysvetliť ako „spojenie“. Je to spojenie so sebou samými prostredníctvom práce s telom (cvičením jogových pozícií, tzv. ásan), s dychom, s myslou a rôznymi ďalšími technikami (napr. očistnými). Cieľom jogy je dostať telo do harmónie, dorovnať, keď niečo chýba. Nastoliť rovnováhu, aby sme mohli prežívať prítomný okamih, venovať vedomú pozornosť tomu, čo je, čo sa odohráva v našom vnútri aj okolo nás, a oslobodiť sa z kolotoča nutkavých myšlienok, strachov, obáv...

”
Joga vie
ponúknuť aj
psychickú pomoc,
vyrovnanosť.
“

ľudí dýcha plytko a vôbec nevie bránične dýchať, pritom bránica nie je dôležitá len ako náš hlavný dýchací sval, ale plní aj posturálnu funkciu – ovplyvňuje držanie tela, ale v dôsledku vnútrobrušného tlaku aj stav vnútorných orgánov. „Pomocou jogovej terapie učíme ľudí veľmi jednoduchým spôsobom, ako majú nastaviť telo, pohyb a dych tak, aby to bolo fyziologicky správne. Ak niekto chodí na lekcie pravidelne a tieto princípy si odnesie aj do bežného života, jeho nesprávne pohybové vzorce sa časom prepíšu na správne. Samozrejme, nestane sa to o týždeň ani o mesiac, trvá to určitý čas.“ Ľubica vidí obrovskú výhodu jogovej terapie práve v jej jednoduchosti, vďaka ktorej je pre bežného človeka oveľa prístupnejšia. Nechce sa totiž od neho nič komplikované. „Pamätám si, že keď som vo svojich začiatkoch prišla na nejaký jogový pobyt a pri cvičení som dostala záplavu pokynov typu: teraz vyrotuj vnútorné stehno smerom von alebo potiahni lonovú kosť k bruchu, netušila som, čo mám vlastne robiť. Pokynov na bežnej joge je často veľmi veľa a sú pomerne zložité. Človek, ktorý sa nehýbe vedome a nemá cit pre svoje telo, nevie, čo od neho vlastne chceme.“

JEJ CESTA JE EMOČNÁ JOGA

Ľubicu joga podržala aj v okamihoch, keď sa naozaj potrebovala o niečo oprieť. „Prechádzala som si ťažkým životným obdobím, keď som stratila partnera, a musím povedať, že to bola práve joga, ktorá mi veľmi pomohla. Nie vyslovene fyzická joga, ale jogová filozofia. Dala mi veľa odpovedí, ktoré som potrebovala. Moja cesta ma preto potom aj nasmerovala k takzvanej emočnej joge. Na svojich lekciách pracujem vo veľkej miere s emóciami. Podľa držania tela viem odhaliť, čo daného človeka trápi, či pociťuje smútok alebo stres, a potom použiť jogové techniky, ktoré mu s tým pomôžu. Cez fyzické telo sa dajú ovplyvniť aj emócie a celkové nastavenie človeka – jeho nálada či postoje. Tak ako možno prepisovať pohybové vzorce a učiť ľudí zdravo sa hýbať, dá sa pôsobiť aj na emócie. A to je moja cesta – pracovať s emóciami a s ľuďmi, ktorí prežívajú ťažké chvíle, napríklad s onkologickými, postcovidovými pacientmi či s ľuďmi po prekonaní iného ochorenia, straty či traumy. Z vlastnej skúsenosti viem, že joga vie ponúknuť aj tento ďalší rozmer,“ hovorí Ľubica. „V súčasnosti sme všetci vystresovaní a permanentne pod tlakom, naháňajú nás termíny a mnohí sa nevedia vôbec žiadnym spôsobom uvoľniť. Vďaka jednoduchým, no veľmi účinným dýchacím a relaxačným technikám sa však na lekciu dokážu upokojiť, aktivovať parasympatický nervový systém. Uvoľnia sa aj preto, že sa musia naplno sústrediť na zosúladenie dychu s pohybom a nestihnú popritom myslieť na všetky tie povinnosti či starosti. Mysleť si práve preto oddýchne.“