

Založila Ilona Manolevská s přáteli

8/2014

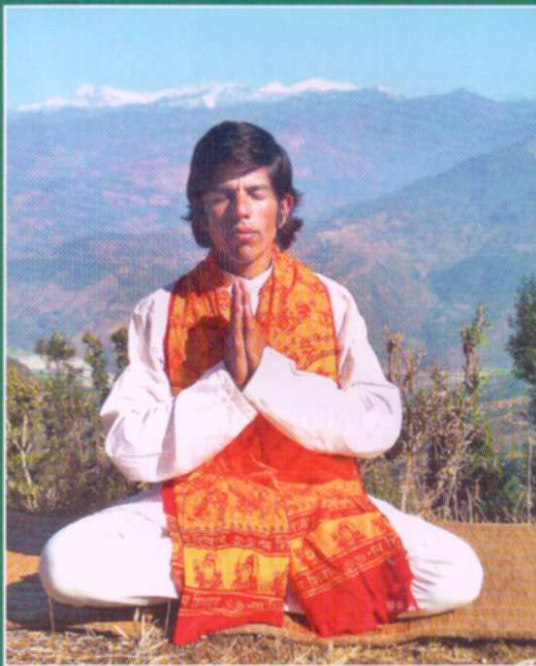
Cena 27 Kč, SR 1,30 €

Pro předplatitele 24,50 Kč

Meduňka

Alternativní cesty ke zdraví

Meduňka poradí
Meduňka pohladí
Meduňka potěší
na těle i na duši



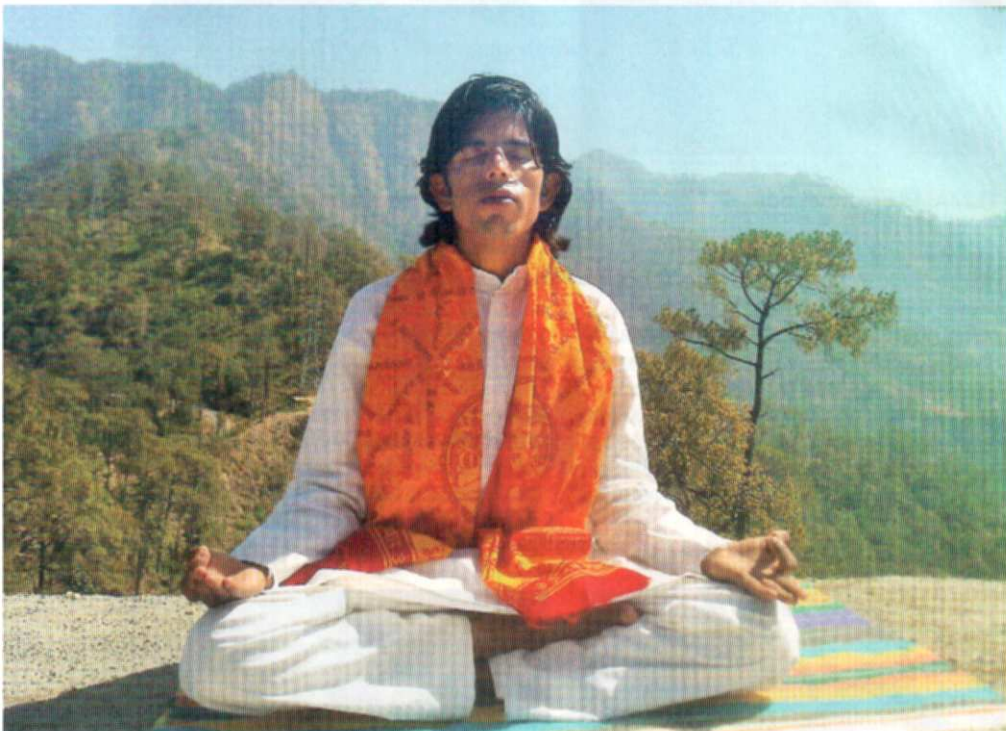
„Patañdzali jóga je starodávné cvičení, které je velice účinné při překonávání nemocí, pro koncentraci mysli a k nabytí vyšší úrovně zduchovnění,“ vysvětluje její učitel Siddha Raj Joshi. Do Prahy, kde dnes působí, přijel z Nepálu.



Pro naše zdravé oči



Pataňdžali jóga, harmonizace těla a mysli



▲ V dokonalé harmonii těla, mysli a vesmíru.

Naše čtenářka, paní Jana z Prahy, nás před časem inspirovala, abychom čtenáře seznámili s jejím učitelem jógy Siddhou Rajem Joshim z Nepálu. V Praze vyučuje pataňdžali jógu, zaměřenou zvláště na prevenci a řešení zdravotních problémů a civilizačních nemocí s velkým důrazem na dechová cvičení – pránájámu. „Po každé lekci se cítím na patnáct let a mám chuť vzlítnout jako pták,“ napsala ve svém dopise. Proto jsme se rozhodli vám tuto zajímavou osobnost představit. Jsme rádi, že časopis tvoříte spolu s námi.



„Paní Stáňo, není lepší způsob, jak začít den, než s jógou, a po lekci vám Siddha velice rád u šálku čaje zodpoví všechny vaše otázky. Při cvičení můžete pořídit i krásné fotografie. Moc se na vás těšíme, zdraví Jana Nabais Ganito.“ Tahle SMS od ženy, jejímž prostřednictvím jsem si domlouvala schůzku s nepálským učitelem, mě přesvědčila, abych se rozhodla poznat tento druh cvičení na vlastní kůži, přestože jsem měla dovolenou a těšila jsem se, že si přispím. Jógu cvičím už několik let a zajímalo mě tedy, v čem je tato jiná.

Ráno v 8.15 mě před pražským budhistickým centrem Lotus vyzvedává drobný snědý muž exotického vzezření, Siddha Raj Joshi. Vítá mě jednoduchou

angličtinou a zve mě dál. Stoupáme do čtvrtého patra, kde vede některé dny v týdnu hodiny tzv. pataňdžali jógy. Převlékám se a mezitím dorazí i další spolucvičenci a také paní Jana, která mě stručně seznamuje s průběhem našeho společného dopoledne, při kterém mi bude v případě potřeby tlumočit. Jsem evidentně nejstarší, ostatní vypadají na maminky na mateřské dovolené a studentky. Je mezi námi i jeden mladý muž a vypadá to, že je zde, tak jako já, také poprvé.

Pataňdžali na vlastní kůži

V 8.30 začíná lekce. Je nás deset, takže se pohodlně vejдем do světlé, stylově vyzdobené místnosti. Usedáme,

zavíráme oči a koncentrujeme se na cvičení. Siddha pouští jemnou meditativní hudbu a mluví anglicky. Smyslu slov rozumím, a to i přesto, že mé znalosti tohoto jazyka jsou na úrovni začátečníka. Po úvodním oóóhm se rozbíhá sled ásán (sanskrtský název pro jógové cviky), pomalu a plynule prováděných v souladu s dechem. Právě na správné dýchání klade lektor velký důraz, neboť se jím prohlubuje účinek cvičení, a v tom také vnímám největší rozdíl proti systému, s nímž jsem měla předchozí zkušenosti.

Po pojmenování, předvedení a krátkém popisu ásány prochází Siddha mezi námi a jemně upravuje nedokonalé polohy. Občas přejde do češtiny, když je to potřeba: „Nááádech, výýýdech, pravá noha nahoru, dolů...“ vyslovuje s milým cizím přízvukem. Vše se provádí pomalu, ale s výdržemi v jednotlivých polohách při nádechu, a tak je cvičení velmi intenzivní a brzy se začínám potit. Naštěstí jsou ásány prokládány dechovým cvičením, tj. pránájámou, kterou děláme v různých obměnách. Přesto vítám závěrečnou relaxaci, při níž uléháme na podložky, přikrýváme se a vedení lektorovým příjemným hlasem zklidňujeme tělo i mysl. Lekce tráví hodinu a půl končí. Dala jsem si do těla, ale cítím se výborně. Opravdu, jako by se moje mysl vznášela na obláčkách.

Při převlékání se dávám do řeči s mladou dívkou, studentkou vysoké školy. O pataňdžali józe se dozvěděla na internetu, když v létě hledala jógu v blízkosti Letné, kde bydlí. Nadchlo ji, že se tam při hezkém počasí cvičí venku pod širým nebem celé léto. Od té doby chodí pravidelně a nejenom sem do Lotusu. Někdy využívá i podvečerních hodin ve Wellness Yoga Studiu na Praze 2 nebo v Art studiu na Praze 7. Míst, kde Siddha Raj vede své hodiny, je však v Praze víc.

Těším se na rozhovor s ním. Přichází v bílém jóginském oblečení, s rozpuštěnými lesklými černými vlasy a srdečným úsměvem. Usedáme ke stolu, naléváme si čaj do misek a pak už zapínám diktafon. Paní Jana, která nám schůzku zprostředkovala, překládá mé otázky a upřesňuje to, čemu jsem z odpovědí nerozuměla.

Z chudé himálajské vesnice až do Prahy

Narodil se před 31 lety v Nepálu, v chudé rodině ve vesnici v západonepálském Himálaji. Otec, hinduistický kněz, neměl pro své tři děti peníze na slušnou školu, a tak Siddha musel bydlet u svého přísného strýce. Už jako desetiletý se musel starat o krávy a buvoly, často měl



▲ Jógu v Nepálu cvičí venku množství lidí. Siddha ukazuje, jak správně dýchat.

hlad a také býval bit. Od šesté třídy bydlel sám s mladším bratrem. Nebylo to lehké a cítil se hodně osamělý. Pak začal cvičit jógu, ráno i večer, a úplně jí propadl. Stal se učitelem jógy v Káthmándú, ale protože by ho to neuživilo, prodával kromě toho také léčivé byliny. Pak si ho vybral za žáka slavný indický guru Swami Ram Dév dží Maharaj. Pod jeho vlivem se ještě více zaměřil na pránájámu neboli na práci s pránou, životní energií. Stal se zástupcem ředitele oblastní pobočky Patanjali Yog Samiti, učil jógu ve školách, na vysokých školách, ve věznicích a také třeba v britském vojenském Gurkha kempu. Dokonce zaškoloval i další cvičitele. Vedl klasické hodiny, ale také hromadné lekce pro velké zástupy a pro turisty. Po jedné z nich ho v roce 2009 oslovil český obchodník, zda by nechtěl přijet vyučovat tento druh jógy do Evropy. A Siddha jel. Poprvé pobýval v Praze v letech 2010 a 2011 a našim životem, možnostmi a nadšením lidí pro jógu byl uchvácen. Vyučoval v Jóga studiu, v nemocnicích (v pražském IKEM a v Motole) a také pořádal semináře. Většinu peněz posílal domů bratrovi. Když vypršelo dvouleté vízum, musel se vrátit do Nepálu. Pracoval opět jako úředník v Patanjali centru, dál se vzdělával v kurzu Swami Ram Deviho a zúčastnil se i mezinárodní konference Jóga pro zdraví a společenskou transformaci. Rád se viděl s rodinou, ale chtěl zpět do Čech a to se mu vloni v červenci podařilo, když získal vízum na další dva roky.

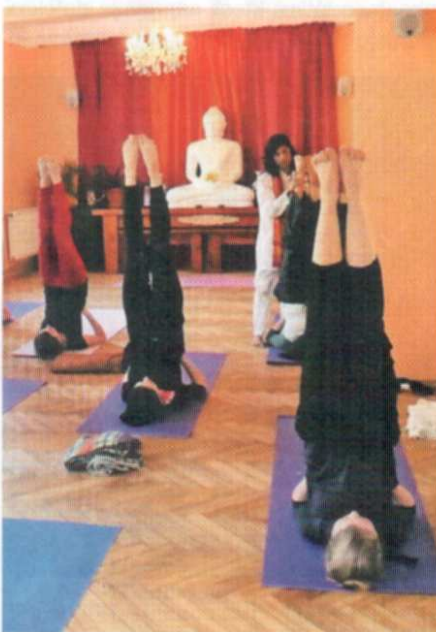
Co podle něj může jóga přinést lidem západního světa? „V životě lidí v západní společnosti je znát velká změna. Přih-

bylo lidí cvičících jógu a uvědomujících si důležitost péče o své zdraví. Dělají vše pro to, aby si našli čas jen pro sebe. Setkávám se s těmi, kteří chtějí zklidnit své životní tempo a naladit se pozitivně. Cvičí s cílem zlepšit kondici a ohebnost svého těla a také chtějí lépe vypadat. Po cvičení se cítí šťastní, doslova září a sní o krásném životě. Mnozí z nich dávají přednost vegetariánství, nejen kvůli prospěšnosti pro jejich zdraví, ale také proto, že vnitřně odmítají násilí. Během výuky cítím, jak jsou vzdáleni nejen myšlenkám násilí, ale i ignorance a egoismu.

Každý, kdo začne praktikovat jógu, výrazně přispívá ke zlepšení svého života. Lidé, kteří jsou kvůli svému postavení a náročnému zaměstnání vystaveni rychlému životnímu tempu, totiž bývají v depresi. Jsou tak zaneprázdňeni, že se jim už nedaří naplňovat své základní potřeby. Ztrácejí víru v sebe a odhodlání žít zdravým a normálním způsobem života. Jóga je nástroj, jak to změnit.“

Starobylý tisíciletý systém

Pataňdžali jóga byla založena před tisícovkami let Maharšim Pataňdžalim, který je původním zakladatelem aštanga jógy. Zaměřuje se zejména na osm fází: jama – vztah k okolí, nijama – sebevýchova, ásána – pozice, pránájáma – dechová cvičení, pratjáhára – zvnitřnění smyslů, stažení smyslů od objektů do sebe, dháraná – koncentrace, dhjána – meditace a samádhi – transcendentální meditace. Pataňdžali jóga jde hluboko dovnitř, a tak všechny tyto fáze prociťuje. Člověka tím přibližuje nejvyšší moci, jednotě s vesmírem a očisťuje jeho tělo, mysl i duši.



▲ Svička neboli Sarvanghashana má blahodárné účinky na mozek i štítnou žlázu.

Siddha Raj se zaměřuje právě na tento druh jógy, působící příznivě na léčení řady nemocí a kombinující ásány, mudry (léčivá gesta rukou, prstů), meditace, a zejména pránájámu. Pomocí vědomého prohloubení dýchání učí žáky naplno využívat kapacitu plic, aby bylo tělo dostatečně zásobeno kyslíkem i energií a postupně se pročistilo a uzdravilo. Tímto způsobem se mohou při pravidelném cvičení rozpustit i fyzické či emoční bloky.

Cesta ke zdraví a ke štěstí

Nepálský učitel vede v současnosti jednak skupinové hodiny v několika studiích v Praze, ale také soukromé lekce u zákazníků doma v případě, že jsou příliš zaměstnaní nebo jim zdravotní stav neumožňuje někam docházet. Tuto možnost využívají i některé firmy a v rámci relaxace a zlepšení pracovní výkonnosti svých zaměstnanců pro ně objednávají pravidelné lekce.

V létě, ale i jindy, pokud to počasí dovolí, je také zájem o cvičení pataňdžali jógy pod širým nebem v parku na Letné (Praha 7) tak, jak je to běžné v Indii a v Nepálu. Siddha Raj také v případě zájmu pořádá přednášky na různá témata, jako například o historii jógy, širších souvislostech, a především o tom, jak může být jóga prospěšná všem lidem bez rozdílu věku, pohlaví či jejich profese. Hovoří o tom, jak lze její pomocí zlepšit životní styl lidí, kteří se potýkají s každodenními problémy, jak správně dýchat a léčit své vlastní tělo. Zároveň nabízí víkendové semináře o životním stylu, kombinujícím jógu s léčebnou ájurvédou, relaxačními jóga nidrami, akupresurní ájurvédskou masáží a zpíváním manter a kirtanů v přírodě. Při řešení potíží svých klientů také využívá znalosti o ájurvědě a akupresuře.

Pataňdžali jóga je, jak Siddha řekl na závěr našeho rozhovoru, starodávné cvičení, které se soustředí na jógu a ájurvědu a je velice účinné při překonávání nemocí, koncentraci mysli a vede k nabytí vyšší úrovně zduchovnění. Podle indického učení napomáhá uvést do rovnováhy pět základních elementů, jimiž je naše tělo tvořeno, a to je země, oheň, vzduch, voda a nebe. Je to jóga přístupná všem lidem bez jakýchkoli omezení. Přispívá také k vědomí vlastní síly a sounáležitosti s vesmírem. Její pravidelné cvičení zvyšuje harmonii a přináší nám šťastný, pokojný a zdravý život. A to je to, po čem touží každý z nás a co se nám snaží pomoci zrealizovat i tento sympatický, józe oddaný učitel z Nepálu, Siddha Raj Joshi. ♦

Mgr. Stanislava Marešová