

# Jóga jako jedna z možností náhledu



Dr. Světlá Prokešová

Máme všechno a chceme víc. Jsme neskromní a doplácíme na to. Být platným členem lidské společnosti je nemožné, aniž bychom opustili touhu spěchat do pekla. Přeháním? Možná. Přesto – žít bez stresu neumíme. Zato dokážeme být nepozorní k sobě navzájem. Chybí laskavost vztahu, sebeúcta. V zajetí shonu ve snaze být dokonalí děláme chyby. Třeba nenasloucháme, odmítáme se zastavit. Proč? Pak přijde průšvih. Voláme o pomoc. Začínáme se zajímat o zdravý životní styl, štípeme dříví, chodíme na procházky, konzultujeme s lékaři. Dopisujeme si s přáteli, hledáme pomoc v literatuře. Zapisujeme se do kurzů jógy. Není pozdě? Odpovídá Dr. Světlá Prokešová, lektorka jógy, kterou z našich stránek již znáte.

**Naříkáme si nejen na nedostatek času, ale také na zhoršující se zdraví, složitější rodinné vztahy, nespolehlivost obchodních partnerů... A hledáme příčiny vně nás. Není to ta zásadní chyba, vidět negace a svádet je na okolí?**

Pěkná otázka, hledání odpovědi by vydalo na celý časopis a možná i knihu... Princip je však jednoduchý, jsme tím, čím se obklopujeme. Nikdy dřív neměl člověk k dispozici tolik informací, často protichůdných, s návody k dosažení všeho. Protože ve své podstatě tíhneme k pohodlnosti, a trochu i alibizmu (přece já nejsem ta špatná, ale „ono to nefunguje“), saháme k výmluvám všeho druhu. Můj tatínek říkával: „Pomocnou ruku najdeš na konci své paže.“ A je to pravda. Náš vnitřní pocit spokojenosti a štěstí opravdu příliš závisí na vněj-

ších okolnostech, jen bychom si měli urovnat priority a začít se sebou pracovat.

**Ono se to řekne, z praxe víme, že nejedna podnikatelka či manažerka by ráda „něco“ ve svém životě změnila, aby se cítila lépe. Jak však začít, když chybí čas?**

Ptáte se na situace, které jsou všem dobře známé. Rozhodnutí „něco“ změnit mají často podobu nákupu permanentek, cyklistické výbavy, rotopedů, trekingových holí a mnoha dalších věcí. Permanentky pak propadají, z rotopedů se stávají věšáky na šaty, na kola se praší ve sklepech... Myslím, že začít by se mělo něčím jednoduchým a každému dostupným, například chůzí. Udělat si denně aspoň dvacet, třicet minut čas na procházku, vyvětrat si hlavu a mít možnost si v klidu promyslet spoustu

věcí. Přirozený pohyb je velice přínosný, přiměje nás lépe dýchat, uklidní, a ještě se pokocháme jarní přírodou. Když se nám podaří soustředit se jen na chůzi, můžeme při ní dokonce i meditovat. Pak už jsme na dobré cestě pustit se do pravidelných aktivit.

**Třeba do jógy? Proč se právě ona stala tak populární? Může naučit jinému pohledu na svět, vnést klid do duše? Je opravdu tak mocná?**

Věnuji se hathajóze, józe integrální cesty, která zahrnuje všechny úrovně člověka – tělesnou, duševní i duchovní s důrazem na hodnotu těla.

**A to znamená...**

Jóga nejsou tedy pouze fyzická cvičení, naučí nás dýchat, pracovat s myslí a relaxovat. Jóga rovněž nabízí etické principy, které pomáhají zlepšit vlastní postoje vůči životu a lidem.

**To zní zajímavě. Co ještě nabízí jóga našemu hektickému životnímu stylu?**

Nazvala bych to návrat k sobě, návrat k duši. Naši předkové říkali „nejen chlebem živ je člověk“. Dnes věnujeme příliš velké úsilí materiálnímu vývoji a duševní opomíjíme. Do-