

Rozhovor

Jóga není nudný a jemný sport, zapotíte se při ní

Rodák z Frýdku-Místku Pavel Hub (32) se před 12 lety neplánovaně ocitl na semináři power jógy. Chytla ho natolik, že se o jógu začal hlouběji zajímat, zbavil se díky ní vpadlého hrudníku a dnes učí jednu z dynamických forem jógy zvanou ashtanga vinyasa. Lidi nejen přiměje pořádně se zpotit, ale zároveň je učí kontrolovat dech a krotit těkající myšlenky.



foto: Michal Růžička, MAFRA

Co vás ke cvičení jógy přivedlo?
Před pár lety jsem jel do Prahy na taneční seminář, ale po příchodu mi sdělili, že lektorka onemocněla, a místo toho mi nabídli seminář power jógy. Tehdy jsem ani nevěděl, co to je. Doma jsem si pak zkoušel ásany, jógové pozice, které jsem si zapamatoval. Byl to dobrý stretching a navíc mi to šlo. Nakonec jsem se přestěhoval do Prahy a udělal si kurz lektora power jógy.

Přitahovala vás spíš východní filozofie, nebo hlavně to cvičení?
Zajímá mě asijský přístup k životu, intuitivně mi připadal moudřejší než evropský. Jóga, která je z Indie, do toho zapadla. Začínal jsem u cvičení ásany, až později jsem začal jógu zkoumat do hloubky. Kničky, které byly k dispozici, se věnovaly hlavně pomalejšímu typům jógy a filozofii, byly to hlavně pročišťovací,

dýchací techniky a meditace. To mě ale tak ne bavilo, bylo to spíš pro lidi, kteří k tomu už došli a dokázali v tom vidět smysl. Trávil jsem hodiny v internetových kavárnách vyhledáváním informací o power józe a přišel na to, že vychází z ashtanga vinyasa jógy. Tu cvičím dnes.

Řadu lidí od cvičení odradí, že se do jednotlivých pozic hned nedostanou. Co byste jim poradil?
Snažím se do svého přístupu promítnout hlavní jógovou zásadu – nenásilí. Nevadí, když pozici neprovedou hned perfektně. Vysvětlím jim, jak se do pozice dostat postupně, aby si neublížili, ale aby z ní také vytěžili maximum a měli z ní požitky.

Lidé si také pod pojmem jóga představují meditování a odříkávání manter. Jak to souvisí s tělesným cvičením?

Řada lidí meditací začíná, ale když dlouho sedí, zjistí, že na to jejich tělo není připravené, bolí je záda. Dojde jim, že by měli dělat něco navíc, a dostanou se k ásánám.

Jak se liší dynamická jóga od jiných, pomalejších forem jógy?

Například v hathajóze udělá člověk za lekci jen pár pozic, ale zůstává v nich několik minut, prodýchává je, vnímá, co se děje s některou částí jeho těla, vnímá teplo a chlad. Pak odpočívá a pozoruje rozdíl mezi pravou a levou stranou těla, a jak se rozdíl vyrovnává. Tento způsob nevyhovuje každému, zejména ne mladým lidem. Nevidí v tom žádný význam a získají přesvědčení, že jóga je nuda. Těm bych doporučil dynamický styl – power jógu, ashtangu, flow nebo dance jógu.

Jóga je teď v módě a s ní i byznys

se speciálním oblečením, podložkami a dalšími doplňky. Nejde to všechno proti samotné podstatě tohoto východního cvičení?

Pokud někoho díky hezkým věcem cvičení jógy víc baví, je to v pořádku. Je dobré najít motivaci, jak přijít na další lekci. Ve skutečnosti je jedno, jestli máte podložku za pár stovek, nebo za dva tisíce, za svých dvacet let praxe jsem každou stejnou nakonec prodal. Nedává ale moc smysl, když to někdo dělá z donucení, jen proto, že je to zdravé, a přitom je mu to nepříjemné.

Proč se v józe dýchá jen nosem?

Protože dech je tak víc kontrolovatelný a vědomý. Čím méně je dech vědomý, tím víc si myšlenky dělají, co chtějí, létají v hlavě a člověk je jejich otrok. Dýchací techniky umožňují se soustředit, myšlenek je méně. Má to hlubší aspekty – dá se tak pracovat

s vitální energií, v józe se jí říká prána. To možná zní sektářsky, ale v běžném životě se vyčerpáváme myšlenkami na hloupost, říkáním zbytečností a o cennou energii tak přicházíme. Řada lidí se pak diví, že jsou unavení. Energie se přitom dá akumulovat a využít tam, kde ji potřebujeme. Je to jako s penězi.

Je jóga víc pro ženy než pro muže?

V Indii byla jóga původně ryze chlupácká záležitost. Když přišla před lety do Česka vlna power jógy, začaly na ni přecházet ženy, které dřív dělaly různé aerobiky a dynamická cvičení. Postupně s sebou přivedly partnery a lidem došlo, že jóga není jen sezení, meditování, zpěvování manter, ale že se při ní docela zapotí.

Přístupují chlapi k cvičení jógy jinak než ženy?

Na lekci pro chlapy je jiná energie, berou to víc přes sílu, předhánějí se, kdo udělá lépe pozici. Můžu si víc dovolit je tlačit, udělat drsnější for.

Děláte i individuální lekce. Jaký typ lidí si vás najímá?

Muži od 30 do 45 let. Začínají cvičit hlavně ze zdravotních důvodů. Řada z nich pracuje 12 až 14 hodin denně v kanceláři a pak si jdou zaběhat nebo se „zničit“ do posilovny, aby to zachránili. Ale tam se posilují hlavně vnější svaly, záda je bolet nepřestane. Pokud nejsou v pořádku svaly, které drží celou postavu a postoj, mohou si i ublížit. Jógu se naučí používat ty správné svaly, což může mít pozitivní vliv i na fungování vnitřních orgánů, na trávení, bolesti hlavy. Najednou se začnou cítit dobře ve svém těle, které do té doby jen vláčeli s sebou.

Co říkáte na módu „nahé jógy“? Absolvoval jste někdy lekci?

Na Krétě jsem zažil cvičení nahoře bez. Sundat si všechno, do toho bych nešel. Čím míň toho má člověk na sobě, tím lépe, ale mít alespoň spodní prádlo je přinejmenším praktické. Ani v Indii nazí necvičí, mají vždy aspoň bederní roušky.

A co jóga v horku, bikram jóga?

Také jsem to vyzkoušel, ale připadalo mi to jako na vojenském cvičení, kdy instruktoři lidi povzbuzují, aby šli nad svoje limity. Lekce by měly probíhat ve 42 stupních, plus je v tom, že tělo je roztaženější, uvolněnější a pustí cvičícího hlouběji do pozic. Na druhou stranu, pokud na to dotyčný není trénovaný, může si ublížit. **Jitka Vlková**

Mýtus

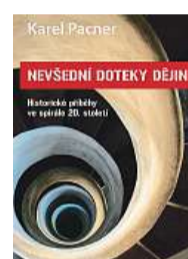
Okem neviditelné bakterie



Bakterie jsou tak malé, že nejsou jinak než pod mikroskopem vidět, to je jeden velmi zažitý omyl. Vidět jsou třeba bakteriální kolonie, ale i některé bakterie samotné. Třeba ta se jménem sírová perla Namibie (*Thiomargarita namibiensis*). Ta může dorůstat délky až 0,75 mm, a lze ji tedy pozorovat i pouhým okem. (nea)

Přečtěte si

Nevšední doteky dějin



Kdy byl poprvé spatřen létající talíř? Víte, že ufo-manie byla zásterkou pro projekty tajných služeb? Kde je Hitlerova mrtvola?

Byl vrah Johna Kennedyho loutkou KGB? Který z Čechů byl jako jediný u zrodu atomové bomby? A že indiáni Navahové byli nejdokonalejší radiisté za druhé světové války, jejich jazyku totiž nikdo na světě nerozuměl? Poutavé, někdy až neuvěřitelné příběhy 20. století, kterým, ač je to s podivem, historici nevěnovali zatím pozornost, objevil publicista a popularizátor vědy Karel Pacner.

Autor: Karel Pacner
Vydavatel: nakladatelství Plus
Počet stran: 240
Cena: 269 Kč

Stalo se

23. října 1526



Českým králem se po jednomyslné volbě sněmu stal Ferdinand I. Habsburský. Korunován byl v únoru 1527. Ferdinand podporoval šlechtu, jeho nárok na českou korunu plynul ze sňatku s Annou, sestrou krále Ludvíka Jagellonského. Kromě Ferdinanda se uvažovalo i o Zikmundovi I. Starém, vládcí Polska, nebo o českých velmožích Zdeňkovi Lvu z Rožmitálu a Vojtěchovi z Pernštejna. Habsburkové vládli na českém trůně 400 let. (nea)

Retrofoto

Příbor, náměstí



Historickou příborskou radnici nahradila v roce 1938 nová budova, v níž je i spořitelna. Foto: Archiv Rudolfa Jarnota



Na síti

Pro vodáky

Chystáte se v létě na vodu? Trasu vyberte s pomocí stránek www.raft.cz nebo www.padlo.cz, jež poslouží jako průvodce nejen pro začínající vodáky. Najdete zde informace o sjezdovosti řek v ČR i na Slovensku, vodácké opravy a mnoho dalšího. Aktuální údaje o stavu vodních toků uvádí i vodoohospodářský informační portál www.voda.gov.cz/portal/cz. Naplánovat plavbu bez větších rizik pomůže stránka www.nebezpečnejazy.cz s databází kritických míst. Pokud nechcete vybavení na vodu kupovat, využijte seznam s hodnocením půjčoven na www.vodackepujcovny.cz. (ipe)

Foto v rubrikách Letních novin: ČTK, Profimedia.cz, Shutterstock, archiv MAFRA