

Jóga od začátku správně



Přinášíme vám rozhovor s učitelem jógy a autorem jógového online kurzu, Pavlem Hubem.

1. Pavle, co pro Tebe znamená jóga?

Jóga je pro mě koníček i práce v jednom. Jsem rád, že jsem poměrně brzo našel něco, co mě baví, co můžu sdílet s tolika lidmi a co mě zároveň živí.

2. A jak dlouho se jejímu cvičení věnuješ?

S ásanami jsem začal před 12 lety, když jsem jel na taneční seminář do Prahy. Na recepci mně sdělili, že lektorka je nemocná a místo původní náplně zařídili power jógu. Postupně přibyla pránájáma a nedávno taky úvod do meditace.

3. Jaký zážitek si ve spojení s jógou vybavíš nejraději?

Momentálně asi ten nejčerstvější, což byl kurz v Indii. Na konci zimy to pro mě byly skvělé letní prázdniny – každý den slunečno, ráno ásany, dopoledne filozofie, pránájáma a meditace a odpoledne záklony. K tomu vynikající a neuvěřitelně levné jídlo a spousta nových známých z celého světa.

4. Kdo Tvoji jógovou praxi nejvíce ovlivnil?

Kromě všech učitelů, u kterých jsem absolvoval kurz nebo alespoň seminář, musím dodat, že mou praxi obohacují i všichni ti, kteří chodí na mé lekce a ti kteří se ptají – ať už přímo v platformě online kurzu nebo klasicky po mailu. Často přijdou s dotazem, který mi zase trochu posune úhel pohledu na danou problematiku. Pokud mám ale vybrat jen z učitelů jógy, tak to určitě byli ti první dva: Dalibor Štědranský s Georgem Wögingerem. A nedávno k nim přibyl ještě Dr. Nagaraj, má můj obrovský respekt za lehkost a humor, s kterým dokázal objasnit vše v čem jsme na kurzech filozofie tápali a svým výkladem klasických textů, které jsou většinou dost náročné – najednou každému přišly naprosto srozumitelné a použitelné.

5. Co podle Tebe dělá jógového učitele učitelem, a dobrým učitelem?

Určitě to není papír. Sice jej někde vyžadují a je nutný pro získání živnostenského listu, ale na druhou stranu existuje spousta učitelů, kteří papír mají, ale lidi po jejich lekcích bolí záda, jsou strhaní, a stěžují si, že jóga nefunguje. Možná ale takoví učitelé svým studentům jen zapomněli říct, že styl, který učí pro ně nemusí být ten nejvhodnější a že by měli vyzkoušet něco jiného nebo si vzít soukromou lekci, protože potřeby každého se mohou lišit a ne vždy se dají naplnit při skupinové lekci, kde je dalších 20 cvičících.

A k té druhé části, kdysi jsem někde četl, že opravdový učitel dbá na to, aby byli jeho žáci samostatní.

Samozřejmě, že každý nemůže být specialista na jógu, ale stojí za to si občas zacvičit taky sám – nemusí to být rovnou 90 minutová série, ale třeba 3 ásany, u kterých zjistím, jak na ně mé tělo reaguje a najednou se věci začnou měnit. I k lektorovi pak můžu přijít s konkrétním dotazem.

6. Máš nějakou oblíbenou knížku o józe, kterou bys čtenářům doporučil?

Když pomínu klasické texty, které jsou spíše pro nadšence, doporučil bych knihu o józe od Lucy Lidell – bohužel je již pár let vyprodaná, takže případní zájemci, ať se poohlédnou v knihovnách nebo v antikvariátech. Doufám ale, že se mně brzy podaří vyjednat práva a udělat dotisk. Byla to má první kniha o józe a doteď ji v rozsáhlosti a snadné pochopitelnosti žádná jiná nepřekonala.

7. Jak se díváš na roli hudby při cvičení jógy?

Hudbu jsem používal první 2 roky, když jsem učil power jógu. Čím víc jsem ale učil ashtangu, tím méně místa hudba na lekcích měla, až jsem ji vypustil úplně.

Souhlasím s tím, že hudba může pomoci rychleji se zbavit každodenních myšlenek a může dovést cvičícího do hlubší relaxace, ale pokud už bych ji použil, tak jen jako pomůcku na přechodnou dobu, protože jóga je o ovládnutí mysli a to ne jen na lekci, kdy jsou k tomu ideální podmínky, ale i kdykoliv mimo lekci – uprostřed pracovního dne, kdy máš milion úkolů s vysokou prioritou a do toho si tě ředitel vyžádá na další nesmyslnou schůzku nebo když ti zavolá našťvaný klient anebo když dojde na hádku s partnerem – to si asi nikdo hudbu nepustí.

Jóga nad tyhle problémy dokáže povznést. Cvičení ásan je mimo jiné o tom, že si uvědomuješ, kdy děláš ásanu v napětí. A toho napětí se postupně zbavuješ, učíš se vnímat tělo a jeho reakce, ne hudbu. Bez vnímání těla se lidi diví, jaké mají „najednou“ nemoci, když dlouhodobě ignorují nepříjemné pocity třeba v břiše nebo u srdce nebo jen bolavá záda a když stres, který denně zažívají už berou jako samozřejmost.

Lekce a vlastní praxe jsou jen přípravou na každodenní život, na okamžiky kdy má každý k dispozici jen své tělo a mysl.

8. Hledáš jógovou inspiraci na některém z tuzemských či zahraničních webů?

Kromě klasických textů, si rád si přečtu články na zahraničních jógových blozích (sem tam něco přeložím pro čtenáře svého blogu) nebo se kouknu na videa a DVD zahraničních lektorů.

9. Jak tě napadlo, začít připravovat online cvičení jógy?

Impulsy byly dva:

1. Od první lekce, kterou jsem vedl, se cca 70% dotazů a neúčinných provedení ásan opakuje a
2. ani odpovědi na otázku typu: „Proč necvičíš taky sám/a, když nemůžeš přijít na lekci,“ se často příliš neliší – většinou se lidé bojí, že by necvičili správně nebo neví, co přesně mají cvičit.

Kurz je odpovědí na otázky a potřeby obou kategorií, ale je i pro všechny ostatní, kteří například nemají čas nebo možnost chodit na pravidelné lekce. Naučí se vše od začátku, vytvoří si správné návyky a navíc mohou lekce opakovat kolikrát chtějí a v jakém tempu jim vyhovuje, což je na klasické lekci nemožné.

10. Jaká byla Tvoje cesta od myšlenky k realizaci online kurzů jógy?

Natočit video série ásan mě napadlo už před lety, ale byl to jen nápad, kterému jsem dál nevěnoval žádnou pozornost. Před třemi lety jsme s kamarádem natočili DVD a když jsem jej stříhal, musel jsem spoustu pozic vynechat, protože by místo 70 minut trvalo dvojnásobek. Taky jsem měl další nápady, co přidat nebo změnit a velká většina z nich se po spuštění kurzů ukázala jako užitečná. Tomu ale předcházelo půl roku plánování a nástinů, konzultace s grafiky a kodéry a z původně plánovaného druhého DVD nakonec vznikl celý kurz. Ten má 12 disků.

Ale protože tahat s sebou 12 disků na dovolenou nebo služební cestu se asi nikomu chtít nebude a navíc většina lidí už dnes v notebooku ani nemá diskovou mechaniku, rozhodl jsem se převést celý kurz i do online verze. O tu je ve finále i větší zájem a navíc se v ní lekce spouštějí postupně – každý týden jedna.

11. Můžeš své online kurzy čtenářům přiblížit?

Kurz sestává z 11 lekcí a 6 bonusových lekcí. Nedočkavci si mohou koupit celý kurz najednou na DVD a zájemcům o online verzi se kromě zmiňované 1 lekce týdně, spustí každé dva týdny i jedna bonusová lekce. Ve zbytku týdne tak každý může pracovat na provedení ásan z aktuální lekce.

Každá cvičební lekce je navíc k dispozici ve dvou provedeních – pro úplně začínající, aby si vyzkoušeli jaké provedení probírané pozice jim bude vyhovovat a měli na vše dostatek času a druhé provedení je již v takovém tempu, k jakému by měli cvičící postupně dojít.

V první lekci vysvětluji základy – jak správně dýchat a proč, jaké jsou typy dýchání a jak dýchat při cvičení. Pak přichází na řadu pozdravy slunci jako základní série, sloužící především k zahřátí a nastavení tempa dýchání, od kterého se celá lekce odvíjí. Lekce je zakončena vysvětlením principů relaxace dokreslených mým oblíbeným příběhem o Samuelovi 😊 a samotnou relaxací.

V lekcích 2-9 se cvičící naučí pokaždé 6 nových pozic, zařazených mezi pozdrav slunci a relaxaci – postupujeme od jednodušších ásan k těm náročnějším a každá z těchto lekcí má 25-40 minut.

Obsažené pozice pak rozebírám ještě zvlášť v samostatných tutoriálech, kde srovnáváním ukazují nejčastější chyby a zmiňuji nejzřetelnější účinky.

Desátá lekce je souhrnem všech probraných pozic a má 80 minut.

Závěrečná lekce je sérií zaměřenou na zvládnutí nejnámější jógové pozice – lotosového sedu neboli Padmāsany.

V bonusových lekcích se zájemci dozví, jak se zbavit permanentně ucpaného nosu nebo některých zažívacích

potíží, které pozice cvičit například v kanceláři, kde často není příliš mnoho prostoru a taky dodávám návod, jak si správně sestavit vlastní sérii.

Celý kurz obsahuje okolo stovky videí a všechny jsou k dispozici také v audio a PDF formátu. Veškeré materiály jsou cvičícímu navždy k dispozici, může se k nim opakovaně vracet a pracovat s nimi podle svých vlastních potřeb.

12. Pro koho jsou online kurzy určeny?

Především pro ty, kteří nemohou navštěvovat pravidelné lekce nebo pro ty, kteří by si rádi prohloubili a rozšířili základy pro cvičení ásan. Kurz je určitě vhodný i pro začínající lektory.

13. Co od nich mohou případní zájemci o cvičení online očekávat?

Především získají know how, nad kterým by museli strávit stovky hodin vlastní praxe, absolvovat desítky vedených lekcí a seminářů a k tomu prostudovat množství literatury. Na internetu se to sice jógovými videi jen hemží, ale když člověk neví, na co se má zaměřit, udělá si v hlavě spíše zmatek a jeho cvičení podle toho bude vypadat.

V kurzu se ale zájemci dozví vše popořadě a systematicky. Neskáču z jednoho tématu na druhé a rozhodně nejde jen o pár sestav ásan, kterými by to skončilo. Kurz je komplexní a možná taky proto se v online platformě nevyskytují dotazy, z kterých by vyznívalo, že někdo něčemu nerozumí, jde spíše o doplňující otázky.

Zájemci v kurzu získají opravdu silné a široké základy, se kterými mohou směle vyrazit na vedenou lekci, zkusit si další pozice z jiných videí nebo ze své oblíbené knihy, protože pokud se budou držet zásad, které v průběhu kurzu zmiňuji, nemusí se obávat, že by si nějak ublížili nebo nevěděli, jak s tělem v pozicích pracovat.

V závěru kurzu navíc uvádím tipy a triky, jak pokračovat dál, k náročnějším úrovním.

A pokud jde o skladbu lekcí, v každé z nich je obsažena pozice na předklon, záklon, rotaci, úklon, balanci a obrácená pozice a vždy jde jak o pozice ve stoji, tak o pozice na zemi. Zájemce tak získá i návod, jak během pár minut skvěle procvičit celé tělo.

14. Jaké máš reakce na své online kurzy?

Těší mě, že na online platformě není úplně ticho a účastníci pokládají dotazy nebo píšou, že cvičí pravidelně a nemohou se dočkat spuštění další lekce. Nejlepší zpětnou vazbou pro mě zatím bylo, když se mi na jóga víkend přihlásila paní, která si prošla celým online kurzem a chtěla si vyzkoušet i lekce offline, aby zjistila, zda se vše naučila správně. Korunovala to dodatkem, že se u ní doma pravidelně schází s kamarádkami, kterým ještě říká, co mají zlepšit 😊

15. Mají online kurzy nějaká omezení z pohledu náročnosti nebo zdravotní způsobilosti?

Stejně jako u cvičení ashtanga vinyasa jógy, ze které systém lekcí v tomto online kurzu vychází, platí, že lekce jsou určené pro zdravé lidi. Trpí-li případný zájemce například permanentním vysokým tlakem, nádorovým onemocněním nebo je-li zájemkyně těhotná žena, doporučuji konzultaci s lékařem a případně s kvalifikovaným učitelem, který doporučí ásany odpovídající zdravotnímu stavu zájemce. V případě těhotenství bych doporučil

raději jógu pro těhotné.

Jinak, jak už napovídá název kurzu – Od začátku správně – je určen i těm, kteří jsou úplnými začátečníky.

Obecně pak všem, kteří pečují o své tělo a chtějí si udržet vyrovnanou psychiku.

16. Jaká je podle Tebe největší výhoda cvičení jógy online?

Největší výhody jsou dvě – časová a finanční.

Každému se občas stane, že mu cestu k jeho oblíbené lekci něco zkříží a lekci nestihne. Nebo bydlí na takovém místě, odkud k lekcím nemá přístup, případně by cesta na lekci a zpět byla časově natolik náročná, že si raději najde jinou aktivitu.

U online lekcí takové problémy odpadávají. A pokud zájemce teprve začíná, bude muset absolvovat desítky lekcí, než se jednotlivé pozice naučí zaujímat tak, aby plně účinkovaly, protože pokud jde o ásany, tak složení většiny lekcí se neustále mění a navíc není v možnostech lektora skupinových lekcí věnovat se každému individuálně. Kdo si ale kurz jednou objedná, naučí se to podstatné, od základů a přesně v takovém pořadí, aby z lekcí získal maximum. Navíc je obsah navždy jeho.

Pak bych samozřejmě mohl zmínit také to, že na lektora cvičící neustále vidí a to ještě z několika úhlů. To se na přeplněné lekci vždycky nepovede. A krom toho můžeš cvičit když máš zrovna čas a tam, kde se ti to hodí a ne když je zrovna vypsaná lekce, na kterou se musíš ještě nějak dostat.

17. Sleduješ vývoj cvičení jógy online ve světě? Jaké jsou trendy?

Znám několik serverů, kde lekce a kurzy online probíhají a musím říct, že je to v dnešní době opravdu velká výhoda, ať jste kdekoliv stačí se třeba s telefonem připojit k lokální wifi síti a můžete cvičit nebo si poslechnout praktické rady a tipy.

U některých programů si můžete stanovit i parametry, kterých byste chtěli dosáhnout, zvolit si délku cvičení a na co by cvičení mělo být zaměřené, což bylo dříve spíše doménou aplikací pro tablety a smartphony.

18. Jaké další online kurzy plánuješ?

Určitě kurz pro pokročilé, který jsem měl původně v úmyslu. Chtěl jsem ale nejdřív vytvořit stabilní základy, naučit principy, na kterých to všechno stojí a bez kterých přijde většinou stagnace a nuda. Přece jen jsou ale v Česku lekce typu power jóga více, než deset let a mnoho z těch, kteří tehdy začínali, je dnes velmi pokročilých, někteří jógu dokonce vyučují.

A tak se po kurzu pro začínající těším na pokračování, kterým, doufám, potěším přinejmenším všechny ty, kteří o něj již teď projevují zájem.

19. Máš pro naše čtenáře nějaký vzkaz?

Podívejte se na stránku onlinekurzjogy.cz a pusťte se do toho!
