

# terapie jógou

KATEŘINA ČERNÁ

JAK VÁM JÓGA MŮŽE POMOCI PŘEKONAT  
TĚŽKÉ ŽIVOTNÍ OBDOBÍ



*mladá fronta*

# Terapie jógou

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.mf.cz](http://www.mf.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



MLADÁ FRONTA

**Kateřina Černá**

**Terapie jógou – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

terapie  
jōgou



KATEŘINA ČERNÁ

# terapie jógou

JAK VÁM JÓGA MŮŽE POMOCI PŘEKONAT  
TĚŽKÉ ŽIVOTNÍ OBDOBÍ

*mladá fronta*

copyright © Kateřina Černá, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-204-6135-3

ISBN e-knihy 978-80-204-6198-8 (1. zveřejnění, 2023) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6199-5 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-204-6197-1 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Cesta životem nikdy není rovná ani přímočará, a už vůbec ne hladká. Každý z nás je čas od času donucen změnit směr, rychlost nebo se zastavit – a i ten sebezkušenější a zdravě sebevědomý člověk občas klopýtne.

To, co se jeví jako překážka a těžkost, lze však vnímat i jinak – stačí, když změním úhel pohledu. Složitá situace se najednou může proměnit v posilující zkušenost a stát se důležitým mezníkem, který dá našemu životu nový náboj. Umění zastavit se a do hloubky pochopit to, co se děje, je základem pro další práci a pro to, abychom si uvědomili svou vlastní sílu.

Jde především o schopnost vyvíjet se, měnit se – kultivovat své bytí.

Tento proces je přirozeným projevem života, protože nejen člověk, ale celý svět se neustále proměňuje, naráží přitom na omezení a překračuje je. To, co v daný okamžik není možné, se v tom příštím díky několika změnám možným stane a člověk se pohybuje opět kupředu.

**„Problém  
nelze vyřešit na  
té úrovni,  
na které vznikl.“**

---

*Ken Wilber*





# Moje cesta k józe

---

S kundalíní jógou jsem se poprvé seznámila před dvanácti lety. Žila jsem v té době ve Velké Británii, kam jsem odjela prohloubit své jazykové znalosti a nasbírat nové zkušenosti v oblasti módního designu, který jsem studovala v Čechách na Fakultě užitého umění a designu.

Do Londýna jsem odjela v době, kdy jsem byla dva roky po škole a snažila se prosadit ve světě umění, dát svému tvůrčímu potenciálu tvar a hodnotu. Moc se mi nedařilo, vstupovala jsem do projektů, které ne vždy zdárně dopadly. Snila jsem o tom, jaký život bych si přála žít a co bych chtěla dělat. Neměla jsem v tu chvíli ale dostatečné sebevědomí, odvahu ani sílu své sny uskutečnit. Vždy mne zastavily mé vlastní limity a strach z toho, že nemám dostatek zkušeností nebo možností. Raději jsem trávila mnoho hodin v barech a ve společnosti ostatních zažívala pocit „pohody, štěstí a radosti“. Zároveň jsem se snažila vyrovnat se ztrátou otce, který zemřel na leukemii - a spolu s ním odešla i naděje, že k sobě jednou najdeme společnou cestu a řekneme si, že se máme rádi.

Věděla jsem, že takhle to nemůže fungovat věčně, a začala přemýšlet o změně. Cesta do Velké Británie se jevila jako skvělý způsob, jak začít novou kapitolu, a já si tehdy (bohudíky) nedokázala uvědomit, že od problému se nedá jen tak utéct, že se věci nevyřeší ze dne na den pouze změnou prostředí. V nové zemi jsem pracovala první rok jako au-pair v malém městečku hodinu a půl od Londý-

na. Rodina nebyla příliš laskavá, pouze jejich úžasné děti mi dávaly sílu vydržet. Později jsem se přesunula do Londýna, získala bydlení i práci v restauraci – a takto zajištěná jsem se začala zaměřovat na hledání práce v oboru, který jsem vystudovala.

Konečně se na mě štěstí usmálo. Získala jsem práci švadleny ve studiu, kde se šily kolekce předních módních návrhářů. Byla jsem nadšená z možnosti nakouknout do zákulisí, vidět práci profesionálů a stát se součástí něčeho velkého. Nebylo to ovšem tak jednoduché, jak se mi v počátečním nekritickém nadšení zdálo. Pohybovala jsem se mezi švadlenami, které měly dlouholeté zkušenosti na vysoké úrovni, zato mé dovednosti se s nimi v té době nedaly srovnávat. Pracovala jsem pod velkým tlakem a snažila se učit a sbírat nové zkušenosti co nejrychleji. Finanční odměna totiž vycházela z provedené práce, a protože jsem v té době neoplývala dostatečnými zkušenostmi ani rychlostí, šila jsem přesčas, abych si vůbec mohla zaplatit nájem.

Neustávajícím úsilím nasbírat co nejvíce znalostí, které by mi pomohly získat lepší práci, lepší finanční ohodnocení a lepší život, spokojenost a štěstí, jsem sama sebe dovedla až do bodu úplného vyčerpání. Začala jsem mít zdravotní problémy, dostala jsem silný zánět do obou ramen a kolen. Vstát ráno z postele, obléct se, učesat a vyčistit si zuby se rovnalo hrdinskému výkonu.

Bylo mi zcela jasné, že o sebe musím začít více a lépe pečovat. Našla jsem si nové místo, kde tlak na výkon nebyl tak velký, a také jsem začala hledat jógové studio, kam bych mohla docházet na lekce, protáhnout si tělo, uvolnit stres a načerpat sílu po práci. Také jsem cítila potřebu pracovat se svou myslí, která byla vším tím tlakem a obavami z finanční nestability nevyrovnaná. Cítila jsem, jak ztrácím kontakt sama se sebou a přestávám se vnímat s dostatečnou citlivostí.

Vše jsem našla najednou. V sousedství mého nového pracoviště na okraji Londýna se otevřelo studio, které vedla jistá paní Joti, žena v bílém oblečení a s turbanem na hlavě. Když jsem následujícího dne přišla do práce, uviděla jsem na našich společných vratech nápis JÓGA a první lekce s paní Joti na sebe nenechala dlouho čekat. Její hodina splňovala přesně to, co jsem hledala – byla zábavná, obsahovala dynamiku i zklidnění, hluboký odpočinek při relaxaci a závěrečnou práci s myslí v meditaci. Cítila jsem nejen uvolnění, ale zároveň i vnitřní naplnění – a od té doby jsem na její hodiny chodila pravidelně. Takto jsem se setkala s kundaliní jógou a nechala se jí uchvátit.

Tento specifický jógový směr je kreativní a účinnou technikou a jeho zaměření může být velmi různorodé. Záleží na samotném učiteli, kterým směrem své hodiny povede, ale zároveň je důležité, aby zůstal věrný učení, které mu bylo předáno, a aby samotné krije a meditace nepřetvářel. Paní Joti byla také zakladatelkou projektu Healing Art Centrum, v rámci kterého učitelé kundaliní jógy vedli praxi v nemocnicích a pracovali s lidmi, kteří tam podstoupili léčbu. Pomáhali jim snadněji se zapojit do každodenního života, podpořit jejich sebevědomí, odvahu, odstranit strach a objevit vlastní potenciál... a především jim vraceli zpět radost ze života.





Protože H. A. C. propojovalo kundalíní jógu s výtvarným uměním, nabídla jsem jim pomoc a stala se součástí jejich týmu. Studio bylo otevřené i pro širokou veřejnost a setkávali se zde lidé různého věku, zaměření, původu i zdravotního stavu. Myslím si, že právě tato rozmanitá setkání byla pro všechny velkým přínosem.

Čas strávený v H. A. C. jsem měla moc ráda. Často jsem měla možnost být součástí terapeutických sezení, během nichž lidé s ostatními sdíleli osobní příběhy, které nebyly vždy radostné. Vzpomínám si zejména na jednu mladou dívku, díky které jsem si silně uvědomila, co se může skrývat v zákoutích lidské duše. Byla moc hezká, měla zrzavé vlasy, modré oči a nejistý ustrašený úsměv. V úvodním představení mluvila tak tiše, že její jméno ani její příběh nikdo neslyšel. Takto to trvalo několik měsíců – vždy získala příležitost něco o sobě říct, mluvit na nějaké téma, ale nikdy jsme nic neslyšeli. Postupně ale nabývala odvahy mluvit hlasitěji a vyprávěla nám o velkém strachu. Žila několik let zavřená doma ve svém pokoji a vyjít z domu pro ni znamenalo čelit velkému stresu. Každá změna pro ni byla velmi těžká, a tak například nosila několik let stejné boty, protože nedokázala ty staré vyhodit a koupit si nové. Když jsem se po roce a půl působení v H. A. C. rozhodla pro návrat domů do České republiky, znala jsem její jméno, viděla ji v nových botách a s velkou radostí poslouchala vyprávění o plánech, které by chtěla uskutečnit.

I já jsem měla své plány. Odjížděla jsem s představou založit vlastní oděvní značku a přinést koncept práce s lidmi terapeutickou jógovou formou k nám do ČR. Proto jsem se hned po návratu přihlásila na Mezinárodní učitelský trénink Kundalíní jógy podle Yogi Bhajan®. Intenzivní studium mi pomohlo nejen v nových začátcích po návratu z Anglie, ale také jsem díky němu nabrala novou sílu

a dostala svou psychiku poznamenanou velkým vyčerpáním opět do kondice. Díky józe a práci s dechem se zmírnily i mé problémy se zánětem v ramenou a kolenou. Zbavit se bolesti a začít se opět cítit lépe mi pomohlo i zdravé stravování a to, že jsem se zaměřila na efektivnější odkysličení těla. Konečně jsem se cítila plná života a síly. Pět let strávených v zahraničí pro mě bylo velmi náročných. Na druhou stranu mi tyto roky přinesly mnoho zkušeností, z nichž čerpám dodnes.

O několik let později, v roce 2018, jsem založila projekt Jóga pro nezávislost a od tohoto roku poskytujeme v Psychiatrické nemocnici v Bohnicích lekce terapeutické jógy pro ženy s problémem se závislostí. Postupně jsme své působení rozšířili o lekce pro muže s problémem se závislostí, pro dívky a ženy s duševním onemocněním a o nové lekce pro dětské oddělení v Thomayerově nemocnici.

Máme velmi dobrou zpětnou vazbu od klientů a také podporu od primářky oddělení léčby závislostí, stejně tak jako od vedení oddělení fyzioterapie, v rámci kterého působíme. Dozvídáme se, že klientům tato aktivita v procesu léčby pomáhá, a také samotní klienti reflektují, že jim cvičení přináší psychické uvolnění, prožitky vnitřního klidu a míru a také narůstající sebepoznání.

Ráda bych s vámi sdílela jejich vlastní slova, která nás moc těší:

- „Výborná jóga, moc mi pomáhá v léčbě.“
- „Terapeutická jóga je super, naučila jsem se vnímat moje tělo lépe. Díky.“
- „Jeden z nejlepších programů v léčebně, chodím sem moc ráda.“







- „Pro mě je to něco úžasného, hodně mně to pomáhá jako ventilace nepříjemných pocitů.“
- „Uvolnění, dokážu lépe soustředit myšlenky, chci si to přinést ven. Super!“

Jóga se tak stala mojí každodenní součástí, ať už ve spojení s mou prací, při práci s lidmi, nebo i v osobním životě. V mnoha směrech změnila způsob, jak vnímám svůj život. Nestal se zničením „růžovým“, ale díky józe se stále učím být flexibilnější a svobodnější, nelpět a umět přijímat změny jako něco dobrodružného a zároveň vnímat stabilitu a vlastní sílu. Učím se být k sobě upřímná a loajální, hluboce se přijmout, s láskou vidět samu sebe včetně svých slabostí. Protože jen díky tomu jsme dokonalí. Jóga mě naučila vidět krásu světa a radovat se!

Ráda bych nyní své zkušenosti sdílela i s vámi, kteří možná prožíváte něco podobného. Ať už se na své cestě nacházíte kdekoliv, můžete v nich nalézt jiskřičku naděje. I zdánlivě nemožné se může podařit, pokud se pro to pevně rozhodnete. U mě osobně to byla právě jóga, která mi pomohla náročné období překonat a podílela se na změnách mého myšlenkového nastavení a vnímání obecně. Miluji na ní to, že se člověk na změně sám aktivně podílí, jak s pomocí cvičení, tak meditace. Nepotřebuje k tomu žádné předchozí zkušenosti a zvládne to dokonce i člověk, který není zpočátku fyzicky zrovna nejzdatnější. Jóga je připravena spolupracovat se všemi věkovými kategoriemi - a i začátky po malých krůčcích mohou vést k výrazným změnám.

