

NINA MENKYNOVÁ: CESTA ZVANÁ JOGA... CESTA, KTORÁ SA VYTVÁRA CHÔDZOU...

Nina je skúsená terapeutka a koučka pracujúca s ľudským potenciálom. Navyše sa už takmer štrnásť rokov profesionálne venuje joge a jej využitiu v odbore psychológie a terapie. Nina je človek, ktorý nám pomáha nájsť našu neobjavenú sebahodnotu i silu a následne ju implementovať do každodenného bytia. Jogu vníma ako prostriedok, ktorý nám na tejto ceste sebazpoznania pomáha. Ale poďme pekne od začiatku...

TEXT: SUE VENERE, FOTO: EVA AMZLER

Nosnou myšlienkou tohto článku má byť primárne téma jogy. Pracuješ však ako vzťahová terapeutka a koučka, lektorka. Súvisí nejakým spôsobom toto tvoje pracovné zameranie s jogou?

Zo začiatku môjho pracovného pôsobenia ma toto prepojenie ani nenapadlo. Jogu som ako prácu vôbec nevnímala. Veľmi dlhú dobu som ju definovala ako čosi, čo mi dávalo zmysel a pomáhalo prekonávať náročnejšie situácie. Ihneď po ukončení VŠ som začala pracovať ako manažment konzultant, neskôr ako kouč. Vo voľnom čase som učila a pravidelne prak-

tizovala jogu. Boli to veľmi dlhú dobu môjho života dva rôzne, navzájom až neprepojiteľné svety.

Postupne sa mi však tieto dve cesty začali intenzívne preplatať a toto objavovanie stále pokračuje. Neustále fascinovaná zisťujem, ako silno je prepojené ľudské telo s psychikou. A veľmi často práve vtedy, keď nám ani nenapadne, že práve tam sú naše odpovede na vzťahové otázky/problémy/konflikty. Celkovo mám pocit, že sme kultúrou, ktorá žije odpojená od tela.





*VŠETKY VECI SÚ
PREPOJENÉ TAK, ŽE SA
NEMÔŽEŠ DOTKNÚŤ
KVETINY BEZ TOHO, ABY
SI VYRUŠIL HVIEZDU.”
(FRANCIS THOMPSON)*



Pomenovanie joga pochádza z najstaršieho indoárijského jazyka – sanskritu a znamená zjednotenie. O aké zjednotenie ide?

Táto jednota tu znamená prepojenie, previazanie tela a mysle. V joge je veľa vecí, ktoré sa nedajú popísať rozumom a toto je práve jedna z nich. Treba si ich zažiť, inak ostávajú len slovami. Kto zažil pocit meditácie v pohybe, vie presne, o čom hovorím. Myšlienky nás neriadia, ale podriaďujú sa.

Spomenieš si na dôvod, ktorý k joge priviedol práve teba? Mala si očakávania? Kto bol tvojím učiteľom?

Joga bola pre mňa láskou na prvý pohľad. Postavila som sa na podložku a okamžite som vedela, že stojím na "mojom" mieste. A táto cesta ma už nedokázala pustiť. Držala ma tak pevne, ako pevne som držala ja ju.

Očakávania som nemala, joga bola pre mňa vždy "iba" láskou. A možno práve to mi umožnilo vždy kráčať ďalej a ďalej. Učiteľov v živote



mám veľmi veľa či už v oblasti psychologickej/terapeutickej alebo v joge. Cítim sa ako celoživotný žiak, neustále vyhľadávam školy/učenia/prístupy, ktorých som súčasťou. Môj prístup k životu je založený aj na tom, že každý učiteľ musí mať učiteľa, aby nezastal. Myslím, že keď si človek začne myslieť, že už "vie", tak sa od toho, čo "vedieť" znamená, vlastne vzdáľuje.

Dnes sa joge už nejaký ten rôčik venuješ. Aký je dôvod tvojho dlhodobého zotrvania?

Joga ma najskôr oslovila ako fyzická aktivita, ktorá mi ako bývalej aktívnej pretekárke v modernej gymnastike maximálne vyhovovala. Ani som však netušila, ako ma cesta jogy hlboko vtiahne. Postupne som pociťovala veľké zmeny na sebe, aj vo svojom okolí. Bola som oveľa viac schopná pracovať sama so sebou, so svojimi emóciami. Menila sa mi komunita ľudí okolo, témy rozhovorov, pohľad na voľný čas, stravovanie, menili sa knihy, ktoré ma začali obklopuvať.

Poznáme niekoľko druhov jogy. Tvoje korene siahajú k ahstange, čo je veľmi tradičný štýl jogovej praxe. Čím sa ASHTANGOVÁ TECHNIKA odlišuje od iných techník?

K ashtanga vinyasa joge som sa dostávala postupne a venovala som sa jej pochtivo takmer štyri





roky. Je to smer/systém jogy, ktorý vníma cykly prírody a fázy mesiaca. Takisto rešpektuje ženský cyklus, neodporúča cvičenie v čase menštruácie. Vede však k dennodennej pravidelnej praxi, učí veľa keľ sebadisciplíny a veľa kému rešpektu k dodržiavaniu pravidiel.

Pravidelnosť je dôležitá. Čo sa stane, keď na pár dní prax vynecháme? Môže to mať dopad na splnenie našich jogových očakávaní?

S jogou je to tak, ako s čímkoľvek iným v živote. Čoho sa len jemne, občas dotýkame, výraznú stopu nezanecháva. Pre telo aj psychiku je návyk dôležitý. Nárazovosť je šokom, ktorý telo nemusí vždy vedieť ľahko spracovať. V súčasnosti existujú rôzne formy kratších jogových zostáv/lekcií. Aj napríklad ashtanga joga uznáva tzv. denné minimum, ktorého odcvičenie trvá 15 - 20 minút.

Ráno nesíeme deti do školy, utekáme do práce, večer robíme nákup a riešime kopec ďalších povinností... Myslíš, že pri takomto často vyčerpávajúcom spôsobe života je možné vtlesnať doň ešte aj každodennú jogovú prax?

Práve ashtanga joga ma naučila, že áno. Sama mám tri deti a nešlo to inak, len venovať sa jogovej praxi buď veľmi skoro ráno, kým ešte spali, alebo neskoro večer po ich uspatí. Aj keď ja osobne tvrdím, že všetko sa dá, nemusí sa to, samozrejme, týkať všetkých. Až neskôr v živote som si začala uvedomovať a rešpektovať inakosť ľudí, ich potrieb a energií. Učí ma to aj moja terapeutická prax, túto inakosť vnímať a prijímať. Bez tohto poznania a uvedomenia by som bola len mechanicky fungujúci učiteľ, alebo teoretizujúci terapeut. Verím tomu, že reš-





JOGA SA SPÁJA S VNÚTORNOU MORÁLKOU, NENÁSILÍM, ČISTOTOU VO VZŤAHOVÝCH POSTOJOCH, S REŠPEKTOM.

pektom voči našej rôznorodosti dokážem s potenciálom človeka či už cez telo alebo myseľ pracovať oveľa účinnejšie.

Joga nie je len fyzická prax, ale i duchovná. Vieš nám to preložiť do laického jazyka?

Cesta jogy má osem stupňov. Asana joga (teda zameranie sa na fyzicko) je len jedným z nich. To sa často zamieňa s jogou ako smerom/cestou/filozofiou. Človek môže cvičiť jogové asany (pozície) a nemusí jogou žiť. Avšak väčšinou moja skúsenosť hovorí, že joga si pritiahne vždy viac. Že človek neostane len pri samot-

nom cvičení. Joga sa spája s vnútornou morálkou, nenásilím, čistotou vo vzťahových postojoch, s rešpektom. To sa tak či tak (vedome, alebo aj nie) začína takmer u každého postupne diať.

Joga je filozofia, náboženský smer, ktorý pochádza zo starovekej Indie a vychádza z hinduizmu; v našej krajine žijú prevažne kresťania. Je v poriadku modliť sa k nášmu BOHU a byť dušou jogín?

Áno, už som sa viackrát stretla s postojom, že kresťanský/katolícky prístup nepodporuje jogu ako smer. Joga však nikomu jeho Boha ani viery neberie. Učí vnútornej pokore, verí v energiu, v jednotu – a to bez ohľadu na to, ako si silu, ktorá je vyššia ako my, nazveme.

Krásnym príkladom je “namaste”, ktorým zvyknem ukončovať svoje hodiny jogy. To v preklade zo sanskritu znamená “to božské vo mne sa skláňa pred tým božským v tebe.”

Ty sa vo svojej praxi zaoberáš okrem iného aj dychom. Dych sa opisuje ako forma meditácie. Čiže keď vieme dýchať, vieme automaticky meditovať?

K meditácii mám taký zvláštny postoj. Mám pocit, že meditácia je výsostne individuálna záležitosť, že sa vlastne nedá naučiť. Niekomu vyhovujú ako prostriedok mantry, inému hudba. Niektori potrebujú ísť do vizualizácie, iní vyslovene nevedia meditovať bez pohybu. Pre kohosi zasa môže byť jeho meditáciou akákoľvek pracovná činnosť. Joga je len jednou z foriem.

Samotný dych je v nej však viac ako kľúčový – práve ten vedie, vytvára, utvára pohyb. Bez dychu je joga len cvičením.

V tele máme čakry, čiže energetické centrá. Joga v sebe nesie pozície, ktoré by mali našu energiu prebudiť, udržiavať i harmonizovať. Je to pravda?

Joga je práca s energiou. Tak ako dokáže stlmiť, upokojiť, tak dokáže nabudiť, energetizovať. Či o tom vedome vieme, alebo nie. Joga využíva dotykové techniky energetických bodov na tele a tiež využíva chiropraktiu. Otvára bloky v tele. Dokáže odkrviť alebo, naopak, prerkrviť časti tela, kde neprebiehajú samoliečiacie procesy ľahko.

Niekoľko ľudí má bolesť kolena, iného zápästie. Je možné praktizovať jogu aj pri takýchto problémoch?

Joga narába so širokou škálou variantov jednotlivých pozícií! Trúfam si tvrdiť, že je prístupná a otvorená naozaj všetkým.

Joga sa často používa aj ako metóda rehabilitácie či fyzioterapie. Isté obdobie som dokonca cvičila jogu aj so svojim blízkym priateľom, ktorý má amputované dolné končatiny. Cvičila som s depresívnymi aj autistickými ľuďmi, s ľuďmi po vážnych úrazoch.

Úplne zásadný je však rešpekt voči svojmu telu, schopnosť ho počúvať a vnímať svoje odlišnosti a špecifiká svojich problémov.

Ak správne rozumiem, môžu jogu cvičiť deti, dospeláci, starší, stačí si zvoliť tempo a náročnosť prevedenia.

U mňa na hodinách sa to deje a ja za to cítim veľkú vďaku. Keď žena privedie manžela, mama dcéru, či otec syna, je to úžasný pocit, čo vlastne joga dokáže prepojiť.

Vek v joge nehrá rolu, aj dnes som mala na hodine môjho drahého 68-ročného jogína, vedľa ktorého cvičila maminka, ktorej vo vajíčku pri podložke ležalo niektoľ kotýždňové dievčatko. Cvičia veľmi štíhli, ohybní ľudia, ale aj ľudia s nadváhou. Nedávno ku mne začala chodiť dokonca žena s MS syndrómom. Je to ten najkrajší pocit pre učiteľa, ak je záber jeho učenia taký široký a rozmanitý.

Mnoho ľudí sa k joge obracia, ale i z dôvodu psychického. Ako to vnímaš?

Joga je pohyb, joga je sila, joga je energia. Joga je otváranie zatváraného, joga je emócia. Joga je presnosť, disciplína. Joga je aj o kráse, plynutí. Joga je o dychu, ktorý “nabíja”. Joga je o možnosti kamsi patriť. Je to miesto, kde nemusíš byť prvý a ani najlepší.

Myslím si, že si nás všetkých presvedčila natoľko, že pre precítaní tvojich slov budú hodiny jogy vybookované úplne všade. Keďže sme už na pol na ceste na hodinu jogy, vieš nám poradiť, ako s ňou vôbec začať?

Prосто len sa odhodlať (čo je však najťažšie!) a prísť. Možno si v tom odhodlávani pomôcť kamarátkou/partákom, dieťaťom – kýmkoľvek, kto môže pomôcť prekonať prvotné zábrany. My všetci sa totiž takmer neustále čohosi obávame. Ľudia s nadváhou sa obávajú tých štíhlych. Štíhli sa nikdy nepovažujú za dosť dobrých. Muži sa obávajú praveľa žien, ženy sa obávajú praveľa žien. Ten, ktorý začína, sa bojí, či to dostatočne zvládne.

Z mojej skúsenosti, keď sa zvládne tento prvý, najťažší krok, je už takmer vyhraté. Ďalej už totiž berie zodpovednosť joga.

Nina. Je jasné, že joga je tvojou životnou alfa omegou. Jogu očividne miluješ. Si krásnym usmiatem dôkazom toho, že v živote existujú možnosti, ako precítiť silu ukrytú v nás. ■