

Rozhovor

ANNA PRECLÍKOVÁ: Při lekcích jógy vidím, jak ženy začínají zářit

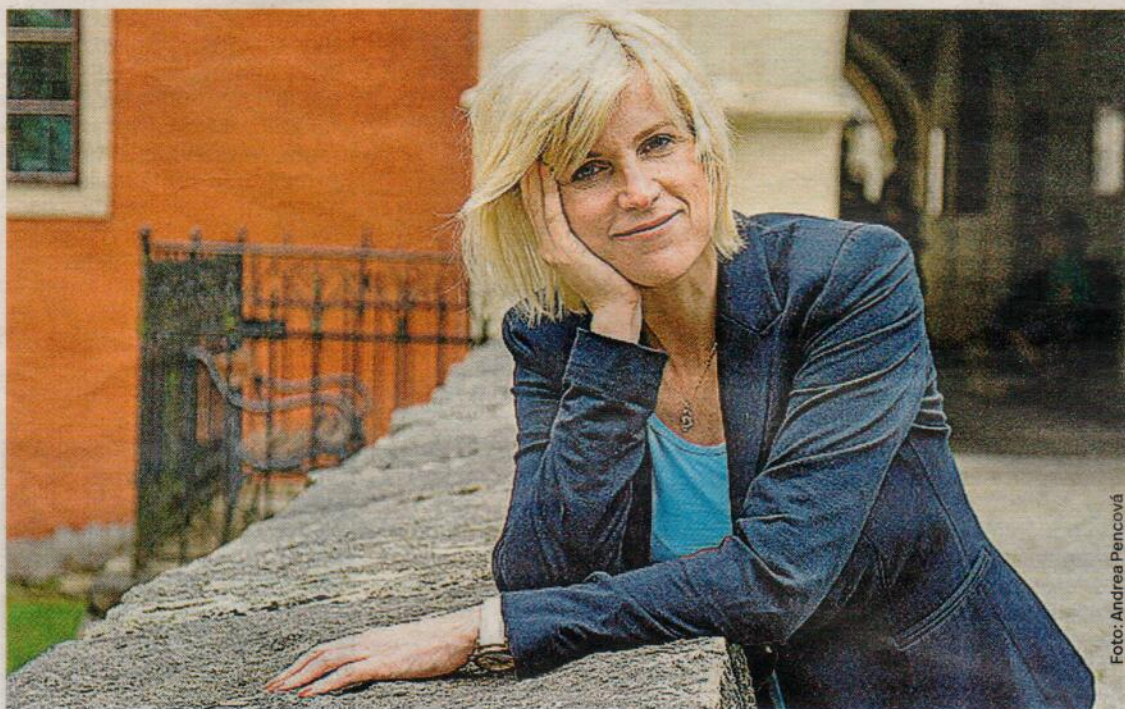


Foto: Andrea Pencová

V systému vědění do sebe souvislosti zapadají. Tělo, mysl, emoce... „Důležité je najít si čas na sebe, dovolit si ten luxus. Jedině tak si sami sebe uvědomíme, začneme se o sebe starat a můžeme být šťastni,“ říká Anna Preclíková.

ANDREA PENCOVÁ

Po škole s ekonomickým zaměřením zažila svět tvrdého byznysu. Jenže pak si uvědomila, že její životní cesta má vést jinudy. Objevila přitom kouzlo cvičení jógy.

Jaké byly vaše první zkušenosti s jógou?

V době, kdy jsem opouštěla svět byznysu, mi jóga pomohla najít cestu k sobě. Uvažovala jsem tehdy, jakým směrem se vydám, a zároveň jsem vní-

mala, kolik nových možností a cest se otevírá. Cvičila jsem tehdy klasickou hatha jógu, která mě překvapila svými pozitivními účinky na tělo i mysl. Po cvičení jsem se cítila neskutečně dobře, vnímala jsem změnu doslova s každým nádechem či pohybem. No, a odtud následoval už jen krůček k józe hormonální, o jejíž účincích jsem nejen slyšela, ale zároveň měla možnost je vidět na vlastní oči prostřednictvím kolegyně v práci, která díky hormonální jógové terapii otěhotněla a porodila vymodlené miminko. Po vyzkoušení

těto úžasné metody jsem se rozhodla věnovat hormonální józe naplno a šířit tuto myšlenku a radost mezi ostatní ženy.

Musela jste si doplnit nějaké vzdělání?

Rozhodně. Abych mohla hormonální jógu vyučovat, musela jsem absolvovat certifikovaný kurz hormonální jógové terapie (HJT) přímo u zdroje, u autorky metody, Brazilky Dinah Rodrigues. Kurzu se mohly zúčastnit pouze osoby, které už měly diplom učitele klasické jógy. Všechny

studentky se shodují v tom, že Dinah je důsledná a přísná učitelka, která velmi dbá na správné provádění cviků. Kurz rozhodně nebyl jednoduchý. Co se týká Dinah, působila na mě velice inspirativně a mile. Úžasné je, že i přes svůj vysoký věk, je jí jednadevadesát, stále jezdí po světě a školí budoucí lektorky. Letošní rok jsem u Dinah absolvovala další dva výcviky HJT, se zaměřením na diabetiky a na muže.

Jak byste představila hormonální jógu laikovi, který o ní nikdy neslyšel?

Hormonální jógová terapie dle Dinah Rodrigues je dynamická forma jógy, speciálně sestavená tak, aby reaktivovala tvorbu ženských pohlavních hormonů a uvedla je do rovnováhy. Představuje sadu speciálních cviků doplněných o dechové a další techniky. Je dynamická, ale nikoli technicky obtížná. Má léčebný a relaxační efekt. Vede k vyrovnaní hladiny ženských hormonů, pomáhá při neplodnosti a premenstruačním syndromu. Cvičení je prospěšné i v období menopauzy, při emočních výkyvech a snížené funkci štítné žlázy. Dochází při něm k harmonizaci a reaktivaci žláz s vnitřní sekrecí. Cvičení je zaměřeno na vaječníky, štítnou žlázu a hypofýzu. Cvičební sestavu Dinah představila v devadesátých letech minulého století a předcházelo jí studium ženské fyziologie, spolupráce s odborníky včetně lékařů, fyzioterapeutů a jógových mistrů.

V jakých dalších případech hormonální jóga pomáhá?

Rozhovor

„Po cvičení jsem se cítila dobře, vnímala jsem změnu s každým nádechem nebo pohybem.“

V jakých dalších případech hormonální jóga pomáhá?

Například při prevenci symptomů přicházejících s menopauzou. Přibližně kolem čtyřicítky začínají ženám přirozeně klesat hladiny ženských pohlavních hormonů. HJT dokáže hormony udržet ve správné hladině. I když dojde k vyhasnutí menstruačního cyklu, nenastanou ony nepříjemné příznaky, které obvykle menopauzu provázejí, návaly, bušení, neklid, nespavost... HJT je velmi účinná technika, která pomáhá po fyziologické stránce, tím, že vyrovnává hormonální systém, ale působí rovněž na celý pohybový aparát. Ženy se po cvičení cítí uvolněné, protažené, samozřejmě pracují svaly a tělo se zpevňuje. Cvičení působí dobře na psychiku, dochází při něm k emoční bilanci a duchovní vyrovnanosti.

Všimáte si na ženách, které absolvují lekce HJT, nějakých změn?

Všímám, a to zejména u žen, které navštěvují pokračující kurzy. Během lekcí pozoruji, jak postupně začínají zářit. Cvičení hormonální jógy v nich probouzí vnější i vnitřní krásu.

Může cvičit i ten, komu je indická filozofie zcela vzdálená?

HJT není žádná ezoterika nebo mystika, cvičit ji může i člověk zcela materialisticky založený. Jde o cvičení vycházející z jógy, obohacené o dechové a relaxační techniky. Dýcháme například do břicha, využíváme svalové kontrakce neboli bandhy, pracujeme s mudrami, což jsou funkční gesta rukou. Cvičení je podloženo lékařským výzkumem. Mohou ho vyzkoušet ženy, které nemají žádné zkušenosti s jógou, dokonce ani s žádným



Foto: Andrea Pencová

Anna Preclíková (45)

Anna Preclíková vystudovala marketing na Vysoké škole finanční a správní v Praze. V roce 2014 opustila svět tvrdého byznysu a rozhodla se vydat jinou životní cestou. Absolvovala profesní výcvik u brazilské terapeutky Dinah Rodrigues a stala se certifikovanou lektorkou hormonální jógové terapie pro muže, ženy a diabetiky. Zabývá se psychosomatikou, působí rovněž jako životní koučka. Kromě jógy má ráda cestování, vaření, přírodu a koně.

Žije v Čelákovicích.

cvičením. Také nemusí věřit jógové filozofii.

Proč je dobré během cvičení nevynechávat meditační části?

Součástí cvičební sestavy jsou i takzvané jóga nidry, speciální cviky založené na relaxaci ve spojení s vizualizací. Vedou k hlubokému uklidnění a uvolnění stresu. Účinky jóga nider zasahují až na psychosomatickou úroveň. Aby byla sestava účinná, je potřeba za-

cvičit ji celou.

Jak dlouho cvičení sestavy trvá a kolikrát do měsíce je doporučováno cvičit?

Celková délka sestavy HJT, když se ji žena naučí, trvá nějakých 30 až 40 minut. Dinah doporučuje cvičit alespoň 16 krát za měsíc, tedy přibližně obden. Setkávám se s tím, že ženy, které si na cvičení navykou, nemají s dodržováním frekvence problém. Cvičení je

pro ně tak příjemné, že se na něj těší a nevynechávají ho. Platí pravidlo, že čím více cvičíte, tím lepších výsledků dosahujete.

Vím, že ráda cestujete.

Ano. I to je důvod, proč řadu svých kurzů pořádám v jiných městech, než je Praha. Například v Poděbradech, Čelákovících, Lysé nad Labem, Týnci nad Sázavou, Mělníku... Zkrátka velice ráda jezdím. Poslední dobou jsem si oblíbila návštěvu takzvaných posvátných míst, například Svatý Kopeček

„Hormonální jóga je prospěšná i při snížené funkci štítné žlázy nebo v období menopauzy.“

u Olomouce, bosenskou Medžugorii... Ta místa pro mě mají jisté kouzlo, energeticky mě propojují samu se sebou.

Co se týká studia jógy, máte už splněno, nebo pokračujete dále?

U jógy nikdy není hotovo. U mě se jedná o celoživotní studium a zdokonalování se ve znalostech jógových ásan a dechových technik, včetně jógové filosofie, která se na pozadí toho všeho nachází. V listopadu minulého roku jsem například absolvovala lektorský kurz jin jógy, což je velmi pomalá forma cvičení. Jejím smyslem je uvolnění fascií a hlubokých tenzí. Ve cvičebních pozicích se zůstává dlouho, tři až deset minut. Uvolněním dochází ke zprůchodnění toku energie v těle. Jin jóga umožňuje zaměřit lekce na potřebné orgánové sestavy, například plíce, srdce, tlusté střevo... Shrnuła bych to tak, že v systému vědění do sebe souvislosti zapadají. Tělo, mysl, emoce... Něco můžeme narovnat fyzickým cvičením, něco zase prostřednictvím mentální práce. Důležité je najít si čas na sebe, dovolit si ten luxus. Protože jediné tak, že si sami sebe uvědomíme a začneme se o sebe starat, můžeme být šťastní.