ZenYoga

cvičenie, ktoré dáva zmysel

Uvedomenie je tým najúčinnejším prostriedkom pre zmenu.

ECKHART TOLLE

ZenYoga – cvičenie, ktoré dáva zmysel

Cvičenie vychádza z učenia zenového majstra Seung Sahna, ktorý doplnil zenový tréning o pohybovú formu meditácie Soen Yu – zenová hra. ZenYoga je kombináciou zenového cvičenia, jogy a somatických techník systému Body-Mind Centering® so zameraním na zmysly a vnímanie.

Cieľom cvičenia je cítiť sa dobre vo vlastnej koži. Len keď je naše telo a myseľ v pohode, dokážeme prijať to, čo sa práve deje, a plynúť so životom s ľahkým srdcom. Potom túto pohodu a harmóniu dokážeme šíriť okolo seba a konať tak, aby sme nespôsobovali problémy a utrpenie ani sebe, ani iným.

Utrpenie alebo nespokojnosť sa objavuje vtedy, keď medzi našimi očakávaniami a skutočnosťou, ako ju vnímame, nie je zhoda. V závislosti od toho, ako veľká je daná odchýlka, pohybujeme sa v škále od malej nepohody cez mrzutosť až po mega odpor.

Čo sa s tým dá robiť? Zmeniť uhol pohľadu!

Keď sa rozhodujeme alebo konáme, často si neuvedomujeme, že vychádzame z našich zaužívaných návykov a reakcií. Tieto návyky nie vždy prispievajú k našej celkovej pohode. Mnoho návykov sme si totižto vytvorili ako obrannú reakciu. Preto sa stáva, že pri potláčaní nepríjemných emócií si blokujeme schopnosť prežívať aj tie pozitívne. Unikáme síce pred emocionálnou nepohodou a bolesťou, ale pritom si sami nevedomky bránime naplno prežívať aj radosť a spokojnosť.

Naše návyky mysle je možné spoznať a zmeniť. Prostredníctvom zážitkových techník ponúkame možnosť hlbšieho pochopenia procesov, ktoré prebiehajú v našich telách a mysliach. Je to zároveň príležitosť tvoriť nové, *pozitívnejšie* skúsenosti a vedome budovať návyky, ktoré opakovaným cvičením prispievajú k zlepšeniu kvality života.

Vytvorením nového základu pre vnímanie poskytneme priestor aj pre nové spôsoby reakcií. Je to ako prepísať starý nefunkčný program novou verziou, ktorá pri zvládaní každodenných situácií dokáže zachovať aj našu vnútornú pohodu a vitalitu.

Steel PARK

Prečo ZenYoga?

Cieľom cvičenia je navodenie harmonickej pohody tela a mysle. Telo a myseľ sú navzájom prepojené, ale dynamika tohto spojenia je často zanedbávaná. V súčasnom svete plnom informácií je myseľ neustále zamestnaná natoľko, že fyzicky strácame schopnosť byť naplno bdelí tu a teraz. Preto je rozhýbanie tela dôležité. Telo dokáže byť len v prítomnosti aj napriek tomu, že myseľ rozmýšľa nad vecami z minulosti alebo plánuje budúcnosť.

Cvičenie trvá hodinu a v jeho prvej časti sa venujeme fyzickému pohybu. Precítime telo v jednoduchých pozíciách jogy a jemným strečingom uvoľníme stuhnuté svaly. Potom zameriame pozornosť na zmysly a dych, aby sme sa lepšie dokázali spojiť so sebou a ponoriť sa hlbšie do vlastného vnútra. Dych neustále prirodzene plynie a to z neho robí skvelú pomôcku cvičenia. Jeho sledovaním si trénujeme bdelosť.

Tu prichádza k slovu zen. Zen sa neštuduje ako filozofia. Cvičí sa. Ide o tréning mysle, ktorého cieľom je čistá, pokojná myseľ, ktorá jasne vníma realitu a umožňuje nám konať v harmonickom súlade s dianím okolo nás. To prispieva k pocitu harmónie aj v našom živote a stáva sa základom spokojnosti. Tento stav jasnej, pokojnej mysle bol aj v čase samurajov prirovnávaný k prebudeniu sa zo sna. Prebudenie k jasnému vnímaniu reality takej, aká je. Precitnutie zo sna svojich názorov, predstáv, emócií a nevedomosti, ktoré skresľujú naše vnímanie.

Preto počas cvičení ZenYogy sa nesnažíme len o relaxáciu tela a mysle, ale starostlivo zvolenou zostavou cvikov sa snažíme sprostredkovať zážitok, čím vlastne naša myseľ je a ako jej prostredníctvom a často cez jej filtre vnímame seba i svet.

Šťastie nie je niečo hotové. Pramení z tvojich vlastných činov.

DALAI LAMA

Ty tvoríš vlastné šťastie. Pramení v tvojom vnútri, z tvojich rozhodnutí, činov a presvedčení.

Ponúkame cvičenie, ktorého prístup je iný

1.

V PRVOM RADE cvičenie ide priamo k samotnému základu nášho bytia, až na kosť. Každý deň používame slová *ja, moje, mne. „Ja si myslím, ja cítim... Moje telo, moje financie, moja rodina... Mne sa páči / nepáči... Máš ma rád / rada? Prečo mi ubližuješ? Nedotýkaj sa ma!“* Ale o čom tieto tri slová skutočne hovoria? Zamysleli ste sa už niekedy nad tým?

Tu sa dostávame k podstate – k esencii mysle. Väčšinou si vybudujeme identitu prostredníctvom pripútanosti k nášmu telu, mysli, emóciám, názorom, postaveniu, kultúre či krajine, s ktorou sa potom stotožníme.

Keď do hĺbky začneme skúmať, čím skutočne je to naše Ja, určite dospejeme k odpovedi: „Neviem.“ Keď nevieme v škole, prepadneme. V priebehu cvičení čím skôr prídeme na to, že nevedieť je OK, začíname naplno byť.

Ide o proces bytia, nie o proces robenia či myslenia. Je to priama skúsenosť. Nie sú to žiadne postupné kroky alebo vysvetlenia. Nie je to interpretácia rozumu. Nie je tu žiaden pozorovateľ alebo sprievodca. Je to stav úplného uvedomenia

prežívaného momentu, bytie naplnené pokojom a harmóniou. Zdrojom tohto procesu je láska a súcit.

2.

Po druhé: Ide o pravidelné cvičenia – opakované príležitosti na nácvik nových kvalít a zručností. Pravidelnosť stretnutí umožňuje nielen hlbšie preniknúť k svojej podstate, ale zároveň je to priestor pre rozvíjanie toho, čomu chceme v svojom živote urobiť miesto. Dobrý základ pre spokojný život je potrebné budovať postupne a pevne.

3.

Do tretice: Cvičenie prebieha v priateľskej atmosfére so skupinou podobne naladených ľudí. Porovnávanie, súťaživosť a zhon ostávajú za dvermi. Cvičenie v skupine je dôležité. Interakcia s ostatnými tvorí podstatnú časť našich skúseností a tie nie sú vždy len príjemné. Je potrebné cítiť, že na to nie sme sami. Spoločné úsilie a zdieľanie vlastných postrehov v nás otvára snahu lepšie porozumieť sebe i ostatným. Keď sa cítime prijímaní druhými, aj my dokážeme otvorenejšie vnímať seba i ostatných.

Uvoľnenie, zdieľanie, prijatie, podpora. V pohľade, úsmeve, gestách. Komunikácia nepotrebuje vždy slová. Bytie v tichu, byť ticho. Ako vieme načúvať sebe? Ako sa vieme naladiť na vnútornú esenciu ostatných, aby sme boli skutočne prítomní a rezonovali s nimi?

Otvorenosť a vzájomná pomoc. Spoločne tvoríme základ pre nové skúsenosti. Z nich sa objavujú nové pocity, myšlienky, vnímanie, porozumenie. Dokážeme meniť návyky, lebo meníme naše vnímanie. V tom tkvie podpora a pomoc skupiny.

Veľký výkrik – veľká ozvena.

Malý výkrik – malá ozvena.

Prebudenie sa deje spontánne
a do veľkej miery závisí od našej otvorenosti a úsilia.
Zenové príslovie to výstižne prirovnáva k výkriku do údolia.

Pozvánka na cvičenia

Organizujeme pravidelné cvičenia, workshopy, celodňové aj víkendové sústredenia. Aktuálne informácie nájdete na našej webovej a facebookovej stránke.

Cvičenia sú určené tým, ktorí chcú aktívne zlepšiť kvalitu svojho života. Nie sú fyzicky náročné a zvládnu ich aj úplní začiatočníci. Na svoje si prídu aj tí, ktorých kondička vôbec netrápi, ale hľadajú cvičenie s duchovným rozmerom.

A nepotrebujete žiadnu špeciálnu výbavu, aby ste si prišli zacvičiť. Vaše odhodlanie, ochota a úsilie sú najdôležitejšie.

Čo očakávať?

Veľa pracujeme s pohybom, dychom a vedomým zameraním pozornosti. Do tejto dynamickej mozaiky vstupujú jednotlivé zmysly, dotyk, zvuk a svoje miesto tu má aj spontánnosť a hra.

Pozorujeme, čo sa v nás odohráva. Objavujeme nové možnosti reagovania bez tlaku času a očakávaní. Lepšie spoznávame návyky našej mysle a objavujeme slobodu ako vedome vystúpiť zo začarovaného kruhu zaužívaných automatických reakcií.

Hoci cvičíme spoločne, vnímame najmä to, čo sa odohráva v nás. Zvonku prichádzajú impulzy, ale samotná práca je vnútorná.

Ako dokážeme rozpoznať návyky mysle, ktoré nám spôsobujú utrpenie? Ako ich vieme pustiť a navrátiť sa nezaťažení k sviežosti daného momentu teraz? Čo sa v nás teraz odohráva? Aký to má vplyv na našu prítomnosť a budúcnosť?

Tvoja pravá podstata je vždy jasná a slobodná.
Ľudské bytosti niečo vytvoria a vstupujú tak
do oceánu utrpenia.
Iba bez pripútanosti k mysleniu sa môžeš
vrátiť k svojej pravej podstate.
Vysoká hora je vždy modrá.
Biele oblaky prichádzajú a odchádzajú.

ZENOVÝ MAJSTER
SEUNG SAHN

OLI

Po absolvovaní štúdia filozofie som bola zvyknutá učiť sa čítaním kníh a príliš veľa rozmýšľať. Moje prvé skúsenosti s cvičením zenu boli obrovským skokom z teórie do praxe. Bolo to ako odložiť kuchársku knihu a pustiť sa do varenia. Postupne sa otvoril priestor pre vnímanie vecí, ktoré vidíme, len keď spomalíme. Objavil sa nový rozmer preciťovania. Život, ktorý sa dovtedy zdal len rozbehnutým vlakom, nabral na bohatosti zážitkov, sýtosti farieb, vôní a chutí. Oceňujem krásu, mám rada poéziu a inklinujem k mystike.

Lenže v živote potrebujem byť aj praktická, produktívna a oboma nohami pevne na zemi. Mohlo by sa zdať, že sú to dve protichodné veci a človeka to môže kdesi vnútri trhať na kusy. Zistila som, že takýto lineárny pohľad je nefunkčný. Životné skúsenosti nie sú len čierno-biele. Sú rôznofarebné.

Pokiaľ odvážne nazrieme do svojho vnútra a budeme hľadať ako tieto opačné konce prepojiť, objaví sa kruh. Kruh ako symbol celistvosti a jednoty, ktorý tam možno bol už od samého začiatku.

DUŠAN

V priebehu takmer troch dekád cvičenia a vyučovania zenu a karate som zažil, ako tieto cvičenia pomáhajú žiť spokojný život. Pozoroval som to na sebe aj na ostatných. Kto však chodí s otvorenými očami, vidí, že mať pohodový život je skôr zriedkavá skúsenosť.

Preto som si kládol otázku, ako toto učenie priblížiť viacerým, aby aj oni mohli zlepšiť kvalitu svojho života.

Tak sa zrodil projekt Moja pohoda ponúkajúci pravidelné cvičenia jogy a zenu, ktorých cieľom je rozhýbať telo i ducha.

Dozrel čas, aby som sa so svojimi skúsenosťami podelil a cvičenie priblížil širšiemu publiku a nielen zopár zanieteným fanúšikom bojových umení a zenu.

Čo je zen?

Zen je veľmi jednoduchý: **„Kto si?“**

Keď cvičíš, len vnímaj seba samého takého, aký skutočne si.

Keď hovoríš, počúvaj zvuk svojho hlasu – ty a celý vesmír sa stávate jedným.

Vtedy je myseľ čistá ako zrkadlo.

Keď je niekto šťastný, i ja som šťastný, keď je smutný, i ja som smutný. Keď niekto potrebuje pomoc, pomôž mu. To sa nazýva

Veľká láska, Veľký súcit.

www.mojapohoda.sk

www.facebook.com/jogazen