

## Vnútorňá alchýmia cestou Taojogy

*Na Slovensku už niekoľko rokov funguje systém Univerzálne Liečivé Tao. Vedú ho Július Masarovič a Mária Hosnedlová, ktorí tak aj u nás rozšievajú posolstvo majstra Mantaka Chiu, zakladateľa Taojogy. Čo môže dať tento systém dnešnému človeku v našom časopriestore? Zhovárala som sa o tom s Majkou Hosnedlovou, ktorá svoje ponorenie sa do Taojogy popisuje ako: všetko bolo pre mňa známe, akoby som začala robiť iba to, čo som kedysi dávno prestala.*

### Začneme prosto - čo je to Taojoga?

Taoistická čínska joga je praktický systém techník, vyvinutých v priebehu tisícok rokov pri hľadaní odpovedí na otázky o živote a smrti, o pôvode vesmíru a životných cyklov. Taojoga je životný štýl, jeho ciele a smery sú rôzne. Pre niekoho to môže byť dosiahnutie žiarivého zdravia, pre niekoho astrálne cestovanie, nesmrteľnosť. Taojogu na Západ priniesol čínsky Majster Mantak Chia. Pod pojmom „Univerzálne liečivé Tao“ ponúka praktický systém seba rozvoja a samo liečenia, ktorý človeku umožňuje dosiahnuť harmonický vývoj telesnej, duchovnej a mentálnej roviny a tak získať nezávislosť na rôznych úrovniach. Prostredníctvom energetických a meditačných praktík sa cvičiaci učí rozvíjať svoju telesnú energiu, uvedomovať si, kedy stráca energiu, učí ho, ako uvoľňovať napätie, zlepšovať si zdravie, vykonávať sebaobranu a získať schopnosť liečiť seba i druhých.

### Pod jogou si bežný človek väčšinou predstaví asany. Tu však ide viac o energiu ako o polohy. Prečo sa slovo joga objavuje v názve?

Jedná sa o čínsku jogu, ktorá je zameraná hlavne na prácu s energiou. v Taojoge sa aktívne využívajú aj rôzne fyzické polohy. Konkrétne cvičenia „Taojin“ sú len zľahka podobné niektorým asanám. Taojoga ako taká pochádza zo šamanizmu, z ktorého čerpá a vytiahla zo všetkého to najlepšie pre každodenný život, spracovala to a dala do jedného celku. Taojoga je ezoterické jadro taoizmu, ale nie je to náboženstvo, je to životný štýl. V Taojoge sa pracuje celkovo so zdravým, s fyzickým telom, s energetickým a spirituálnym telom. Meditácie, ktoré sa v Taojoge robia, sú zamerané hlavne na riadenie energií v tele, ako sú vnútorný úsmev do orgánov, mikrokozmičká dráha, atď, na rozdiel iných typov meditácií. V Taojoge energiu vedome vedieme konkrétne tam, kam my chceme a robíme s ňou to, čo chceme a čo práve potrebujeme – jedná o tzv. vnútornú alchýmiu v zmysle tradičnej čínskej medicíny.

### Čo taojoga najviac dáva ľuďom na západe?

V prvom rade žiarivé zdravie, dlhovekosť, sebaopoznanie, harmóniu tela a ducha, životný zmysel, pochopenie smerovania vesmíru, odpovede na základné životné otázky. Záujemca postupne systematicky odhalí a demystifikuje spiritualitu človeka a vesmíru. Pochopením a praxou praktikant spozná svet energie a vibrácií, ktoré nás ovplyvňujú a zacíti harmóniu a integritu ducha. Človek sa potrebuje vedieť orientovať v priestore aj čase, v ktorom žije, aby mohol byť stabilný a produktívny počas svojho života. V Tao sa kladie dôraz na zdravé vitálne telo, vitálnu psychiku a správne myslenie. Na to človek potrebuje mať filozofiu života. S neustálym praktikovaním, kultivovaním energie, emócií, harmonizovaním mysle a budovaním zdravia a energie tela, sa praktikantovi postupne odhaľujú univerzálne zákonitosti, ktoré platia pre nás všetkých. Takto človek odhalí Tao v dennom živote, čo mu prináša vnútorný pokoj, stabilitu a múdrosť. Postupne si osvojí staré taoistické cvičenia, ktoré majú hlboký odkaz pre dnešného človeka.

### Spomínaš demystifikáciu spirituality vesmíru. V akom zmysle ?

Ide o to, že bežne v živote na veľa vecí nenachádzame odpovede. Pýtame sa „odkiaľ sme“, „kto nás riadi“..., no odpovede nedostávame. Taojoga, pokiaľ má už praktik veľa odmeditovaného a odcvičeného, poskytuje na tieto otázky odpovede. Napríklad otázka smrti - aká je smrť, čo sa deje po nej. Praktik sa v tom naučí kráčať, prežívať, vedomým opúšťaním tela a navracaním sa zistí, že o nič hroznú nejde. Taojoga mu dá odpovede, že sa môže integrovať celým svojim vedomím – nechať tu po smrti fyzické telo, ale vedomie integrovať do jedného celku, aby sa nerozpadlo. Vstúpi do ďalšej dimenzie, do ďalšej úrovne, ale vedomie sa mu nerozpadne, ako sa bežne

deje. V štádiu smrti sa vedomie úplne rozpadne, preto si nič z minulého života nepamätáme. Taojoga učí ako zintegrovať celé svoje vedomie, aby sa vo fáze smrti nerozpadlo, aby sa tá bytosť ako duša rozvíjala ďalej. Preto potrebujeme mať tak zdravé fyzické telo, aby sme mali v tomto živote čas na integráciu. Hovorí sa, že potrebujeme minimálne 80 rokov na integráciu. A keď máme dobré zabezpečené podmienky, tzn. máme dobré jedlo, žijeme v dobrej klíme, neriešime základné potreby, sme zdraví..., máme vynikajúce predpoklady, aby sme dosiahli integráciu.

### **Hovoríš „žiarivé zdravie“. Ide o nejaký terminus technicus taojogy?**

Je to skutočné zdravie, nie akési „akože zdravie“, ale také energetické zdravie, kde cítiš, že organizmus je plný energie a nepotrebuješ ho podporovať cez umelé vitamíny, kde imunita je silná a psychika vyrovnaná. To znamená, že ak človeka aj niečo chytí, pretože všeličo sa môže prihodiť, dokáže to rýchlo a svojpomocne vyliečiť.

### **Čo teda konkrétne systém obsahuje?**

Je dosť rozčlenený, no základom je zdravie. Ako náhle má študent absolvované základné kurzy týkajúce sa zdravia (Základy I a II, Liečivá láska, železná košeľa, taojin, taichi) môže sa ďalej špecializovať na iné oblasti, napríklad na nesmrteľnosť, alebo sa venovať bojovým umeniam, masážam či bezdotykovému kozmickému liečeniu.

### **Kde sídli škola Majstra Mantaka Chiu?**

Hlavná škola sídli na severe Thajska v Chiang Mai. My sme tam boli na trojtýždňovom kurze, ale inštruktormi sme boli už predtým. Inštruktorský kurz sme si urobili vo Švajčiarsku v roku 2002. Jeho školy sú v Európe, Amerike, Ázii, Austrálii, v ktorých sa vzdelávajú asociovaní, certifikovaní, senior inštruktori alebo inštruktori špecializovaní na určité odvetvia. Vzdelávajú sa buď priamo od samotného majstra alebo Senior inštruktora, teda vždy inštruktora, ktorý má danú tematiku absolvovanú, spracovanú a má oprávnenie ju učiť. Po absolvovaní potrebných hodín teórie a praxe sa záujemca zúčastní skúšky, ktorá je v náročnosti priamoúmerná k požadovanému certifikátu.

Absolvovať školu Taojogy môže každý, kto má záujem urobiť niečo viac pre svoje zdravie, každý koho zaujme podrobne prepracovaný systém Taojogy, ale i ten, kto cíti, že by rád učil nových ľudí technikám, ktoré má tento systém veľmi dobre spracované. Veľkou výhodou je, že záujemca nemusí cestovať nikam, nakoľko v našej škole Taojogy pripravíme študenta na skúšky, ktoré sa raz ročne uskutočnia na Slovensku za časti Senior inštruktora Rentaa Ravasia.

Mantak Chia vedie po tejto ceste svojich študentov úžasným spôsobom. Nič netají, zdieľa všetko, čo vie. Je toho názoru, že dnes by sa tieto informácie nemali tajiť; kto chce, nech cvičí. Zo všetkého vybral to najlepšie, čo má na sebe, inštrukturoch a záujemcoch roky odcvičené a závisí už na ľuďoch, koľko sa naučia a kam sa štúdiom dostanú.

Školu je možné absolvovať aj sám pre seba bez záverečnej skúšky. Tento systém je tak široký, že sa tam zmestí každý. Mantak Chia dáva absolútnu slobodu, inštruktori sa však musia každé dva roky „updatovať“, neustále byť v kontakte so svojim tzv. senior inštruktorom. Na takých stretnutiach sa vždy urobí aktuálny zoznam aktívnych a neaktívnych inštrukturov, pretože skutočný inštruktor je naozaj len ten, ktorí to aj prakticky vykonáva a žije.

### **Vaša škola funguje pod názvom „Univerzálne Liečivé Tao Slovakia“. Ste začlenení do celosvetovej siete?**

Sme koordinátori pre Východnú Európu a našim priamym „nadriadeným“ je Senior Inštruktor a Coach – Rentao Ravasio zo Švajčiarska a Majster Mantak Chia. Sme priamou súčasťou celého systému.

### **Čo vo vašej škole vyučujete? Školíte aj inštrukturov?**

V Škole Taojogy sa každý študent veľmi prakticky, tzn. nielen intelektuálne, oboznámi s podstatou celého systému fungovania Taojogy, dozvie sa všetko o tele, o emóciách, o energiách tela, o spirituálnom pozadí človeka. Metodicky i prakticky sa naučí pracovať so svojou energiou, hlavne emóciami, harmonizuje svoju myseľ,

pochopí sexualitu a emócie. Na záver školy sa absolvent sám rozhodne, či školu ukončí ako inštruktor. Školíme teda aj inštruktorov, ktorí absolvujú záverečné skúšky pod dohľadom „senior inštruktora“ Rentao Ravasia a dvoch certifikovaných inštruktorov zo Slovenska. Dnes máme 10 asociovaných inštruktorov, ktorých sme vyškolili my. Po získaní certifikátu majú absolventi oprávnenie učiť v mieste svojho bydliska základy Taojogy - tzn. vnútorný úsmev, liečivé zvuky, mikrokozmičský orbit, jednoduchý čikung a aktivizáciu tantien. Odporúča sa, aby tieto techniky učili 2-3 roky, a potom je na nich, ktorým smerom sa budú špecializovať, aby mohli byť certifikovaní inštruktori. Keďže predtým boli asociovaní inštruktori. Neskôr ich teda pripravujeme aj na vyššie a náročnejšie skúšky.

### **Kde všade na Slovensku sa Taojoga vyučuje?**

S mojím kolegom, rovnako certifikovaným inštruktorom Taojogy, p. Júliusom Masarovičom sme schopní prísť do každého mesta, kde sa nájde organizátor, ktorý zabezpečí, aby kurz a príprava mohli plynule prebiehať. Inak sú kurzy v Bratislave, Košiciach, Tatrách.

### **Na aké formy štúdia sa dá zamerať?**

Najprv treba absolvovať vstupný základný kurz pre začiatočníkov, po absolvovaní tohto kurzu si poslucháč môže vybrať všeobecný smer – čiže bude sa zúčastňovať na všetkých kurzoch plynúcich po sebe, prípadne si vyberie špecializáciu napr. maséri sa môžu po základnom kurze zamerať na masáže CHI NEJ TSANG. Alebo po absolvovaní Školy Taojogy a jednotlivých skúšok sa môže záujemca rozhodnúť zamerať sa napr. na precvičovanie konkrétnych smerov – Taojin, Taichi, Chi Kung Železnej košeľe atď.

### **Dnes funguje mnoho centier Taichi a Qigongu. Čím sa od nich líši tento systém?**

Taojoga ako systém je veľmi hlboko a detailne prepracovaný metodicky, zameriava sa na vnútro a potom cvičiaci cíti ako technika pôsobí na fyzickú stránku, na psychiku a celkovú energiu, keďže je vedený inštruktorom, ktorý ho vedie presne a všetky techniky, meditácie a procesy sú záujemcovi vysvetlené po všetkých stránkach. My potrebujeme, aby energia tiekla, potrebujeme všetky meditatívne techniky viesť určitým smerom, vedieť ich použiť aj bežnom živote aj v praxi. V Chi Kungu Železnej košeľe preto potrebujeme začať pracovať s izometrickým svalstvom, šľachami, mať presne postavené ruky, nohy a celé telo, aby energia mohla prúdiť voľne a cvičiaci vnímal tento tok, ale zároveň aby presne vedel, čo s danou energiou robiť, ako ju využiť. Pretože ak máme dobrú štruktúru, máme harmonicky rozloženú energiu v tele, nezraníme sa, a s energiou dokážeme robiť veľmi zaujímavé procesy.

### **Zaujímajú ma aj špecializované semináre taojogy pre ženy, ktoré vedieš. Čomu sa tam môžu ženy naučiť?**

Mnohé zo základných techník sú univerzálne pre obe pohlavia. Nie je v tom rozdiel, pretože na začiatku pracujeme hlavne s dychom, emóciami, toxínmi. Ja sa zameriavam špeciálne aj na ženskú sexualitu, venujem sa ženským problémom, pracujem s tehotnými ženami, či ženami, ktorým sa nedarí otehotnieť. Tao pre ženy obsahuje techniky, ktoré napomáhajú najprv ženu detoxikovať, harmonizovať, liečiť, spoznávať sa s vlastnou sexualitou a stávať sa harmonickou bytosťou, ktorá je vyrovnaná so svojou vlastnou sexualitou a hlavne je zdravá po psychickej i fyzickej stránke.

### **Čím taojoga zaujala teba?**

Tým, že som túžila byť zdravá, nezávislá na lekároch, chcela som rozumieť pochodom vo svojom tele, psychike a chcela som začať rozumieť energii, cítiť ju a pracovať s ňou. Chcela som poznať odpoveď na otázku o čom je život. Celý môj doterajší život chcela byť moja duša slobodná a keď som si predstavovala, čo ma môže obmedzovať, uvedomila som si, že sú to hlavne emócie alebo choroby. Emócie nás môžu tak ovládať, že nás môžu zabiť. A taojoga ich učí pochopiť a pracovať s nimi. Aby som sa dopracovala ku kultivácii emócií, musela som toho veľa prejsť. Hľadala som skratky, ale nedalo sa. Taojoga mi dala odpovede ako pracovať s emóciami v praxi a nielen čítať nejaké naučené poučky, ktorými sa riadiť je ťažké a neosobné. Treba do toho investovať, chcieť porozumieť emóciám a práci

s nimi, ale to ešte stále neznamená to, že keď príde veľká emočná pecka, že ju človek ustojí ľahko. Preto treba techniky robiť pravidelne, ideálne v skupine ako aj doma individuálne, vtedy nás silné emočné pecky nepoložia.

**Venuješ sa taojoge na sto percent? Alebo máš popri tom iné zamestnanie?**

Taojoga je moje zamestnanie a môj život. Som už desať rokov inštruktorka, osobná trénerka a vediem poradenstvo. Som porevolučné dieťa, ktoré sa zmietalo vo svete a dlho sa hľadalo, a aj to ma možno posunulo ďalej, a preto dnes presne viem, čo mám robiť, preto aby som mohla byť zdravá a šťastná. Dnes viem, že k tomu, čomu som sa dlho bránila (teda aby som učila, viedla kurzy) som najprv musela dospieť, absolvovať kurzy a pochopiť, že praktikovať Taojogu nie je len hobby ale životný štýl. A aj v tom spočíva moja duševná a psychická spokojnosť.

**Krásne. Ďakujem za rozhovor a záujemcom o Taojogu želám veľa zdaru na tejto ceste.**

Zuna Vesan Kozánková  
[www.shiatsu-terapie.sk](http://www.shiatsu-terapie.sk)