

Ing. Jitka Vaníčková - certifikovaná lektorka Iyengar jógy

S jógou jsem se setkala v 70. a 80. letech minulého století – tehdy to byla Hatha-jóga dle Van Lysebetha, jako jedna z mála možností, která se u nás nabízela. V té době jsem se začínala věnovat závodním sportům a jógu jsem vnímala jako možnost protažení a relaxace. Mými sporty bylo plavání, lyže-běh a triatlony, kterým jsem se řadu let věnovala. Vždycky jsem byla spíš typ vytrvalostní než dynamický a fascinovalo mě hledání vlastních hranic a jejich posouvání.



Ve věku 45 let jsem se vrátila k józe, jednak už vnitřně klidnější, a také s počínajícími zdravotními problémy, na které – jak jsem doufala – by mohla jóga pomoci. V tomto jsem se nemýlila, ale jóga mi přinesla další nečekané dary a objevy. Zjistila jsem, že jóga je rovněž cestou, kde mohu hledat hranice a posouvat je - do nekonečna. Protože zde nejde jen o hranice a omezení fyzického těla, ale o hranice vnitřní.

13 let praktikuji Iyengarovu jógu pod vedením MUDr. Jana Černého v Brně. V letech 2012-2015 jsem absolvovala Teacher's Training pod vedením italských učitelů Gabrielly Guibilaro a Davida Meloniho, který jsem zakončila závěrečnou zkouškou. Jsem držitelka mezinárodního certifikátu Iyengar Yoga Teacher úrovně Introductory I a II. Pravidelně se zúčastňuji dalších workshopů pod vedením jejich i dalších evropských učitelů (Michael Forbes, Jurek Jagucki).

Lektoruji výuku kurzů Iyengar Yogy v Yoga Centru Brno , Fanderlíkova ul. 74 a Yoga Centru Botanická 53., Brno. Nyní jsem přijala nabídku vést kurzy v Jogastudiu Tišnov.