



Monika Vošalíková Košařová: Návrat ke kořenům je moje celoživotní cesta

Důležitá je pro ni radost ve všem, co dělá. Pro život potřebuje pohyb, umění, jídlo i trochu toho vína pro inspiraci. Život chápe jako pestou a stále se měnící hru.

Co pro Vás znamenají vánoční svátky?

Čas zastavení a ztišení. Hon za dárky neprojektuji. Už od mala jsem cítila, že dárky jsou pro mne jen chvilkové záblesky štěstí... Nejkrásnějším darem je pro mne upřímný úsměv od srdce a láskyplné oběti. Upřímnost, lidskost a otevřenost se mezi lidmi moc nepěstuje, každý se raději schová za věci nebo gesta. V podstatě jsou to pro mne dny jako každé jiné. Probudím se, uvědomím si dech, protáhnu tělo a vyrazím do nového dne.

Vánoce jsou spojeny se spoustou rituálů. Udržujete některé z nich?

Asi Vás svojí odpovědí zklamu, ale neudržuji žádné rituály. Snažím se žít jednoduše a přímo, беру život bez obalu takový, jaký je

a se vším, co přináší. Jakmile se dostanete dovnitř, do hlubiny své duše nepotřebujete rituály k tomu, abyste si utvářeli významný okamžik něčím ještě významnějším, abyste si vyvolali chvilkový blažený pocit pomocí dáreků a tradic, které lidé většinou každoročně udržují bez hlubšího významu.

Propagujete lásku k „vínu, jídlu, pohybu a umění“. To je mi sympatické. Hodně lidí má pocit, že zdravý životní styl musí být nutně asketický. Vy mezi ně evidentně nepatříte...

Nemyslím si, že to propaguji. Žiji tak a je mi dobře. Nevyčyluji se ani doleva, ani doprava. Mám ráda dobré kvalitní věci. Dnes už si vybírám, co, s kým a kdy prožiji a užiji. Život

na zemi je vzácný. Pro mě je důležitá radost ve všem, co dělám. Někdy mě něco úplně nebaví, ale vím, že mě to posune zase blíže k tomu, co mě naplňuje. Vlastně mě baví i to, co úplně není můj šálek kávy. Vždy záleží na tom, jak se na to podíváte. Stačí se jen trochu potočit a je to.

Byl čas, kdy jsem si podobné praktiky asketického života vyzkoušela, abych věděla, proč to lidé kolem mě dělají, a zda to pro mě nebude také dobré. Byl ze mě mimoň... Ztrácela jsem zemitost a pevnost. Pro někoho to může být cesta, pro mě ne. Jsem přirozeností praktik. K hlubším věcem se mi velmi lehce dostává skrze tělo a fyzickou práci. Proto je pro mě naprosto přirozené dostat se k lidským srdcím skrze jógu... pak už se to děje sa-

mo bez úsilí. Potřebuji pohyb, umění, jídlo i trochu toho vína pro inspiraci. Život je pestrá a stále se měnící hra.

Na svých stránkách máte motto „Návrat ke kořenům“. Zkuste poodhalit své kořeny, v jakém prostředí a rodině jste vyrůstala, co Vás v dětství i mládí formovalo a ovlivnilo?

Návrat ke kořenům je moje celoživotní cesta. Hledala jsem svoje kořeny a našla je překvapivě v sobě. Ještě donedávna jsem si myslela, že nejsem dcerou svého otce, že jsem „kukačka“, kterou někdo z rozmarilosti vyklopil do cizího hnízda. Člověk se díky zkouškám obrousí a pochopí. Překvapilo mne, když jsem si uvědomila, že jsem vlastně ze všech sourozenců našemu otci nejvíce podobná.

Určitě mě nejvíce formoval a ovlivnil můj otec. Podívám-li se zpět, vidím dva kohouty na jednom kolbišti. Ani jeden neustoupí, ať to stojí, co to stojí. Určitě to se mnou otec neměl lehké... a já sama se sebou také ne. Můj muž Pavel mě nazval hodným pankáčem.

Vnitřně na mě v dětství zapůsobily dva zásadní okamžiky. Smrt mých blízkých. V šesti letech jsem byla u infarktu dědečka, kterého jsem nesmírně milovala. Byl pro mě symbolem domova a bezpečí, nejbližší člověk na celém světě. Tehdy se mi otevřelo jemné vnímání světa. Začala mě zajímat smrt a co to vlastně je. Ve 14 letech jsem byla u odcházení maminky (mozková příhoda ve 32 letech). Skončilo mi dětství a musela jsem dospět. Po jejím úmrtí jsem začala vyhledávat knihy o smrti a životě. Téma smrti mi zůstalo dodnes. Lidé se tohoto slova bojí, protože pro ně představuje KONEC. Život je pro mě příprava na smrt. Můj tatínek říká jednu moudrou prav-

du: „Jak žil, tak zemřel“. Proto se snažím žít, jak nejlépe to jde, co mi umožňuje moje kondice a prostředí. Prostě makám a hledám, makám a hledám... bez práce to nejde. Tuto nejdůležitější práci za nás nikdo neudělá. Uzdravit své srdce, tělo a mysl může jen každý sám. Nikdo to za nás dělat nebude. Ostatní můžou být pomocníci na cestě a spolupustujícími hráči.

při objevování nové vůně a chutě. K vůním mám velmi blízko díky pracovní zkušenosti s esenciálními oleji a přírodní kosmetikou.

Má známá šla na lekci jógy do vyhlášeného studia a měla pocit, že lektorka vnímá hodinu jako pouhé „cvičení“, bez jakéhokoliv přesahu a hlubšího smyslu. Jste profesionální cvičitelkou jógy, po-

Upřímnost, lidskost a otevřenost se mezi lidmi moc nepěstuje, každý se raději schová za věci a gesta.

Motto na stránkách „Návrat ke kořenům“ je spojeno s místem Famelie Mokropsy, kde žijeme s mým mužem Pavlem. Celé naše úsilí směřovalo k navrácení původního záměru Famelie. Chceme vytvořit místo, kam lidé patří a které je k užítku. Snažíme se být prospěšní sobě a nejbližšímu okolí. Největší radost nám udělá, když se nám podaří inspirovat ostatní, aby vystoupili z rutiny a zaběhnutých kolejí. I kdyby to měl být jen jeden člověk, stojí to za to.

Víno a vinná kultura se v Česku více a více rozmáhá. Tvrdí se, že víno, respektive přiměřená konzumace vína, může léčit. Je to skutečně tak?

Víno může být prospěšné zdraví. Profesor MUDr. Milan Šamánek (kardiolog) vydal ve spolupráci s doc. MUDr. Zuzanou Urbanovou knihu Víno na zdraví. Velmi pěkná kniha, doporučuji. Mám ráda snoubení vína s jídlem. Víno beru jako koníčka. Pro mě je to zážitek

radte, jak poznat či vybrat opravdu dobrého instruktora jógy?

Asi Vám moc neporadím. Buď máte štěstí, že si do života „přitáhnete“ toho správného lektora jógy, nebo musíte chvíli trpělivě hledat a nevzdávat to. Vždy říkám, že když opravdu něco z celého srdce chcete, tak to přijde. Většinou mají lidé očekávání, jak by to mělo vypadat a neuvolní se v tom, co aktuálně je. Každý bude mít o přesahu a hlubším smyslu jinou představu.

Absolvovala jste spoustu kurzů a školení. Podle čeho jste si je vybírala, byla to náhoda, či intuice?

Řídím se podle toho, co mě zajímá, co je v mém životě zrovna aktuální. Moc o tom nepřemýšlím. Vše co dělám, dělám hlavně pro sebe. Víím, že pokud nebudu v pořádku já, pak nemůžu pomáhat ani ostatním. Věřím na osud, že jsou věci již předem dané. Proto je dobré se ve všem uvolnit. Prostě a přímo to



projít, nekličkovat, nebránit se, neutíkat. Než jsem k tomuto poznání dospěla, byla jsem urputná a neporazitelný bojovník, který také velmi často narážel hlavou proti zdi. Bylo to fakt vysilující. Při vzpomínkách se sama sobě směji.

Jak spolu souvisí jóga a řízená a kontrolovaná detoxikace?


Pro mě je to skvělé propojení. Za dlouhou praxí jógy jsem vyzozorovala, že u některých klientů se proces pokroku zastavil, že některé problémy přetrvávají. Hledala jsem a našla metodu MUDr. Josefa Jonáše, která je pro mě uchopitelná, jednoduchá

to hodilo. Bylo to zábavné a velmi odlehčující. Za mě můžu říct, že to funguje. Doslova mě to odstředilo a donutilo vylézt z ulity. Takže děkuji za kapky, pane doktore Jonáši!

Překvapily Vás jejich účinky? Mnoho klientů popisuje někdy přechodné a výrazné zhoršení obtíží, či naopak prudké zlepšení zdravotního stavu...

Mě nepřekvapuje nic. Když se pro něco opravdu rozhodnu, tak do toho jdu. Zhoršení stavu po aplikaci je známka toho, že už tělo bylo pěkně zaneřáděné. Takže super, že to půjde ven. Tak to беру já. Prudké zlepšení

Zažila jste okamžik, kdy jste chtěla s terapeutickou praxí přestat?

Ano, když jsem byla v životě na dně, vymačkaná jako citrón. Neměla jsem sílu na nic. Tři roky jsem vůbec neučila. Potřebovala jsem vše, co mi zůstalo sama pro sebe, abych přežila. Pomohla mi opět jóga a víra ve smírný řád, že se nic neděje jen tak. Díky józe můžeme být více pozorní, bdělí a upřímní hlavně sami k sobě. Nejdůležitější je opravdovost (minimálně sám k sobě). Když nejste opravdovými, nemůžete být svobodní. Opravdovost je zodpovědnost. 

Mgr. Denis Drahoš

Chceme vytvořit místo, kam lidé patří a které jim je k užtku.

a jasná. Pokud bychom nebyli tvorové líní a stále na někom závislí, tak by každý tuto metodu mohl využívat mnohem účinněji a poznat její skutečnou sílu. Dokonce si myslím, že bychom ji pak mohli využívat i bez terapeuta, ale...

Zkoušela jste je na sobě? Podělte se o Vaši zkušenost s detoxikací.

Metoda ke mně přišla v noci, když jsem hledala řešení pro svoje stále se opakující chronické bolesti beder (hlavně v klidu). Jóga i vědomé dýchání mi hodně pomáhaly udržet stav na nějaké uspokojivé rovině. Deto-

stavu jsem neměla a mí klienti také ne. Mojí zkušeností je, že trvalá změna přijde velmi tiše a nepozorovaně, že si možná až za nějaký čas uvědomíte, že už problémy vymizely. Vše může fungovat, když k vám má klient důvěru a vy víte, co děláte.

Potkali jsme se na v sobotu na přednášce MUDr. Jonáše: Novinky v detoxikaci. Je pro Vás další vzdělávání důležité? Nebo jde také o setkání s ostatními terapeuty?

Vzdělávání je pro mě důležité, udržuji se v kondici. Když to předává kvalitní člověk je

Detoxikací jsem vyhrábla své potlačené emoční otisky.

xikací jsem si pěkně vyhrábla své potlačené emoční otisky. První týdny to byl pěkný vnitřní maraton. S opravdovou nadsázkou jsem se smála svojí dosavadní jógové praxi. Zjistila jsem, že jsem byla mistrem v ukrytí svých starých programů do hlubších vrstev. Kdo by se chtěl taky dobrovolně postavit drakům. Protože jsem bojovník, tak jsem si dávala nálože preparátů, jak to jen šlo. Zkoušela jsem také brát kapky jednotlivě a pozorovala, co se děje. Někdy zdánlivě nic... Tak jsem si řekla, že je to dobré. Jenže ono to mívalo i dojezdy a mírná zpoždění. Hodně jsem si vše odžívala ve snech, kde jsem se mohla postavit svým vlastním nočním můrám, kde jsem měnila figurky na hracím poli, jak se mi

to radost. Jsem solitér, ale ráda se s kolegy potkám. Snažím se spíše dělat osvětu, aby se lidé o metodě dozvěděli a začali ji sami používat. Zatím na terapeutickou praxi Joalis nemám ve svém životě takový prostor, který bych jí chtěla věnovat. Detoxikaci беру jako doplněk k jógové praxi. Jóga je pro mě stále tím nejpřirozenějším, co můžu lidem předat.

Pítí vína a detoxikace? Neprotiřečí si? S detoxikací se často pojí absolutní abstinence, ne?

To si každý musí stanovit sám. Víno je pro mě v malých dávkách prospěšné. Nemám v ničem žádné dogma. Řídím se podle sebe, ne tím, co mi kdo řekne.



Jméno a příjmení:
Monika Vošáhlíková Košarová

Datum narození:
1. 5. 1971

Certifikáty:
FISAF (jóga), IFAA (dance, step, aerobic), ECC (terapeut Joalis)

Mezinárodní semináře a kurzy:
jógy (Hatha, Jivamukti, Paddy Yoga, Dynamic Yoga, Iyengar, Ashtanga, Siromani), taneční škola Bralen (techniky Horton, Limón, Jazz, základy choreografie a taneční variace), Jančova škola reflexní terapie, C. I. C. metoda dle MUDr. Josefa Jonáše (vnitřní kontrolovaná detoxikace)

Záliby:
jídlo, víno, umění, pohyb

Lokalita působitě:
Černošice-Mokropsy

Kontakt:
monika@famelie.cz,
tel.: 725 080 452

Co mám ráda:
opravdovost, svobodu, radost, život, práci

Co nemusím:
prázdná slova