PAGÁČ JÓGA

JÓGOVÉ DESATERO NAŠIMA OČIMA



BARBORA PAGÁČOVÁ • PATRICIE PAGÁČOVÁ

Pagáč jóga

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Pagáčová, Patricie Pagáčová

Pagáč jóga – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



CPRESS

Pagáč jóga

Jógové desatero našima očima

Pagáč jóga

Jógové desatero našima očima

Barbora Pagáčová • Patricie Pagáčová

CPRESS

© Barbora Pagáčová, 2021
© Patricie Pagáčová, 2021
Illustrations © Daniela Pavlíková Danyela Art, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-264-3614-0
ISBN e-knihy 978-80-264-3661-4 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

Obsah

O autorkách 8

Cesta k józe

Úvod 12

Jama a Nijama – jógové desatero 13

Moje cesta k józe 15

Jamy

Ahimsá – nenásilí 20

Satja – pravdivost 28

Astéja – nekradení 35

Brahmačárja – zdrženlivost 41

Aparighara – nelpění 47

Nijamy

Sauča – čistota 56

Santóša – spokojenost 63

Tapas – odříkání 69

Svadhjája – poznání 76

Íšvára pranidháná – odevzdanost 82

Sestava 88

Závěr 122

O autorkách

Bára Pagáčová

Narodila jsem se v raných devadesátkách v malém městě na jihu Moravy. Celé dětství jsem prožila tradičně – sbírala jsem pokémony, hrála kuličky na ulici, lezla po stromech a domů jsem nikdy nepřišla bez odraných kolen.

S dospíváním na mě začala přicházet chuť poznat svět, a proto když se mí spolužáci rozhodovali, na kterou vysokou půjdou, já přemýšlela nad tím, které země chci procestovat. Shoda náhod mě po maturitě odvelela na léto do Itálie, která pro mne nakonec byla osudová.

Po létě jsem se sice ještě vrátila domů a nastoupila na Masarykovu univerzitu, kde jsem měla studovat čínštinu a religionistiku, ale já byla zamilovaná, a tak jsem po prvním semestru sbalila kufry a odjela zpátky za sluncem.

V Itálii jsem si pronajala kavárnu, pořídila psa, postupně vytvořila domov a zůstala tam 5 let. Poté jsem v sobě našla odvahu vyjít ze špatného vztahu, všechno nechat za sebou a nastoupit do autobusu zpátky domů.

Od té doby žiju v Praze, která se stala mým druhým domovem. Řekla bych, že Itálie mě udělala ženou a Praha mě udělala šťastnou ženou.

V „době koronové“ na popud mého bratrance Tibora jsme společně s Patricií natočili pořad Pagáč jóga a díky tomu se nám také naskytla tato neuvěřitelná příležitost napsat knihu, kterou právě čtete. Můj život ovšem není jen jóga. Nikdy nevynechám příležitost vycestovat a poznávat svět, nikdy neříkám ne na kávu a víno, smích považuji za nejlepší lék a jediné místo, kde utiším hlavu je podložka a ledová voda.

Patricie Pagáčová

Narodila jsem se jako předvánoční dáreček 19. 12. v roce 1988. Troufám si tvrdit, že jsem prožila nádherné dětství, za které jsem svým rodičům nesmírně vděčná.

Většina lidí je překvapená, když zjistí, že nemám vystudovanou konzervatoř ani DAMU. Je pravda, že rodiče tehdy navrhovali, jestli nechci konzervatoř zkusit, ale přiznávám, že mě to příliš nelákalo, a tak jsem zvolila obor managment obchodu a služeb na Střední technické škole hlavního města Prahy. Vysokoškolské studium jsem úspěšně zakončila magisterským titulem v roce 2015 na Metropolitní univerzitě Praha.

Od relativně útlého věku jsem se věnovala herectví. Začalo to tím, že mě maminka přihlásila do pár castingových agentur. V 8 letech jsem moderovala pořad o hudbě pro děti, jmenoval se Návštěvy u paní hudby. To byla moje první větší zkušenost před kamerou. V roce 2000 jsem dostala příležitost zahrát si v seriálu České televize Ranč U Zelené sedmy, který měl ještě v roce 2002 své pokračování. V roce 2004 následovala pohádka Zakletá třináctka v režii Ondřeje Kepky, v hlavní roli s Hanou



Maciuchovou a Gábinou Vránovou. Byla to pro mě obrovská škola a velká čest, hrát po boku těchto hereček a být součástí tohoto natáčení.

V roce 2005 přišel zásadní projekt, kterým byl nekonečný seriál „Ulice“, ve kterém jsem strávila 14 let. Během účinkování v Ulici přišlo i pár dalších projektů jako například televizní filmy Smetanový svět, Svědomí Denisy Klánové nebo Monstrum, povídky v cyklu České televize Trapasy, epizodní role v seriálu Specialisté nebo VIP vraždy.

Přiznám se, že mě nikdy nelákalo divadlo. Měla jsem z něho neskutečný respekt a nedokázala si představit, že bych vylezla na jeviště a hrála před lidmi. Nicméně v roce 2017 se stalo to, že přišla nabídka na malou roli v Branickém divadle ve francouzské komedii Na správné adrese aneb holky z inzerátu. Musím říct, že ten pocit, když se diváci smějí, baví se, tleskají, ten byl k nezaplacení. Krátce na to přišla nabídka na hru Doktor v nesnázích v divadelním spolku Agentura Familie, jehož šéfkou je Rozálie Víznerová, dcera herečky Jany Šulcové a Oldřicha Víznera. A tím definitivně začala moje divadelní kariéra.

V roce 2019 jsme měli s Agenturou Familie premiéru komedie Fantastická žena a v březnu 2020 jsme těsně před vypuknutím pandemie stihli v Divadle Na Jezerce principála Jana Hrušínského odpremiérovat úspěšnou italskou komedii Paola Genoveseho Naprostí cizinci.

Během první vlny koronaviru jsme začaly s Barčou točit jógová videa pro internetovou televizi, abychom motivovaly lidi ke cvičení v karanténě. Pořad jsme nazvaly Pagáč jóga. Dokonce se nám podařilo uspořádat i dva Pagáč jóga víkendy a nebýt koronaviru, stihly bychom ještě určitě minimálně další dva. Ale aspoň jsme využily volného času a vrhly se na sepsání této knihy.

Cesta

Úvod

Jógové desatero

Cesta

Jama Nijama

K Józe