

➔ **Od 30. travnja do 4. svibnja Govinda Kai podučava Ashtangu u Gundulićevoj 19**

Turlington aktivno promovira jogu



svjega je joga obogatila život

Slijedite srce da biste ostvarili sne
poručuje inspirativni joga majstor učenicima

Anižan se jogom vježava stres



Joga učitelj slavni u Zagrebu će voditi satove

Martina Berger Badić/VLM
martina.berger@badijcevic.com.hr

Govinda Kai, certificirani učitelj Ashtanga Vinyasa joga s više od 15 godina iskustva i rada na gotovo svim kontinentima, alpedbenik Iridacije Sri K, Pattabhi Joia, u Zagrebu će u GoaYoga školi s 3 sati od 30. travnja do 4. svibnja održati niz radionica i satova. Sin aikido majstora

poznat je i po tome što je prenio sistemu zanimivije životne filozofije i poslovnog čovjeka do nomada i na kraju inspirativnog učitelja joga uz kojega su i brojni slavni, poput Gwyneth Paltrow, Christy Turlington te Stinga i njegove supruge Troiey, otkrili ljubav prema toj drvenoj vještini.

Od poslovnjaka do jogija

Govinda se vrlo rano susreo s jogom, no ne bi preporučio ozbiljno prakticiranje prije 14. godine.

- Kada početi vježdati osobna je stvar pojedinca, no žvčani sustav trebao bi biti dovoljno jak i stabilan kad se počne - objašnjava Govinda Kai kojem je najdraža uspomena od prvog

sata vježbanja "čisto uzbuđenje zbog novog iskustva". Jednom kada se počne s jogom, ističe, sve ostalo u životu počinje se mijenjati. Velike životne promjene i sam je prošao jer nakon završenog studija na Sveučilištu California pokreće posao s nekretnima koji na vrijeme uspješnosti ostavlja zbog, kako sam kaže, nepopisnog osjećaja praznine jer je zbog posla zapustio vježbanje.

- Želio sam potpuno slobodan od svog posla - objašnjava

Žvčani sustav trebao biti dovoljno stabilan kada se počne s jogom

Govinda koji je ubrzo sve raspodao te počeo živjeti u kamionetu i putovati po svijetu. Tek je tada, živeti neznan uz jedno mjesto, doživio potpunu slobodu, ostobadajući iskustvo. Također mu je to dalo priliku da uči od većih majstora. Ono što je naučio danas prenosi u svakom svom predavanju.

Brak je moćno mjesto

Na putu ga je uvijek vodilo srce, a isto savjetuje i svim svojim učenicima. - U jogi je srce iznad glave. Što se više bavite ovom vještinom, to više morate slijediti srce. Učite ga slijediti malo-pomalo i život će svež san i prije nego što to shvatite - kaže Govinda.

Iduća velika promjena bio je susret s prevođiteljom Yoshikawa Mae. Dvije godine nakon susreta par se vjenčao. To učitelj joga smatra presudnim trenutkom.

- Najvažnija stvar u jogi je da budete iskreni prema sebi. Brak je vrlo moćno mjesto uzdat kopje se osoba može preispitivati. Vjenčanjem da je zato moj učitelj uvijek spominjao važnost braka za jogyje - otirio je Govinda.



Meditacija je sastavni dio joga koje prakticira Govinda Kai

ADRIJANINA NIT

WLANA VUKOVIĆ RUNIĆ

Ne prepoznate roman Milane Vukovića? Bilo bi govori o kralju zapadne obitelji i najmlađoj kćeri koja od njega naslijeđuje sudbinu oca.

19,90 KN



Na svim kioscima

NEW YORK

I slavni oduševljeni učenjima svestranog joga majstora

• Tijekom boravka u New Yorku Govinda je imao priliku raditi i s mnogim slavnim imenima, Christy Turlington, Stingom, Tobeyem Maguirom, Gwyneth Paltrow... To mu je,

kako sam kaže, dalo priliku da upozna zanimivije ljude koji žive u ekstremnim uvjetima. Košice je pak taj susret značajno rješava govori i činjenica da svi do jednoga promoviraju vježbanje joga.