

## Bolest, strach a únavu vyháním meditací, říká žena. Přeplavala sedm oceánů

17.4.2021


**Olga Tušicová**

Okresní šéfredaktorka

Napište mi



*Abhejali Bernardová se podílí na organizaci tradiční šestihodinovky, která se každoročně koná ve Zlíně. | Foto: se svolením Abhejali Bernardové*

[Dalších 6 fotografií v galerii >](#)

**Zdolala sedm oceánů i několik běžeckých maratonů. Nejúspěšnější česká dálková plavkyně a běžkyně Abhejali Bernardová, která žije ve Zlíně, dokázala dokončit plaveckou výzvu Oceans Seven, zvládla tak sedm obtížných dálkových přeplaveb v různých částech světa. Je také jako jediný Čech držitelkou Trojkoruny dálkového plavání. Přeplavala oceány, běžela šest dní**

Neobvyklé jméno - Abhejali - dostala od svého indicko-amerického duchovního učitele Sri Chinmoyho. Znamená pláč po poznání a dá se používat jako mantra. Touha poznat, co všechno dokáže, ji stejně jako meditace provází každodenním životem a přináší vnitřní klid. Právě Sri Chinmoy svým doporučením, že by měl být součástí životního stylu a doplňkem k meditaci sport, motivoval Abhejali k tomu, aby začala běhat. I když jak vzpomínala, začínala pár minutami běhu, už za půl roku běžela svůj první maraton.



## Imunitu posiluje strava a pohyb. Ale zapomínáme na důležitou věc, říká lékařka

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Své výkony pak stále zvyšovala, až se dostala na šesti denní běh v New Yorku, při němž uběhla 616 kilometrů. Organizovala mezinárodní mírový štafetový běh s hořící pochodní Peace Run, který vede přes více než 160 zemí. Také se ho zúčastnila.

### Síla jít dál

Nedílnou součástí jejího života je meditace, kterou objevila v 18 letech a díky které je také už více než dvacet let vegetariánka. "Pomáhá mi ve vytrvalostních sportech i v sebepoznávání. Fyzička je důležitá, ale 80 procent věcí je v hlavě," říká.

Tady musí najít sílu jít dál, i když se objeví nečekané překážky, bolest, strach nebo únava. Sama to zažila mockrát. Třeba při přeplavání na Havaje, kde na trati 42 kilometrů trpěla mnoho hodin mořskou nemocí nebo při bolestivém setkání s medúzou čtyřhrankou.



## Jak být ve svém těle doma? Zapomeňte na fitka, poradí vám holistický trénink

[PŘEČÍST ČLÁNEK >](#)

Podcenit ale nikdy nemohla přípravu na jednotlivé akce. Tělo si muselo zvyknout na ledovou vodu a extrémní podmínky, což znamenalo trénovat a trénovat, otužování bylo samozřejmostí. Jen tak mohla zvládnout plavat kilometry ve vodě, která měla pouhých 9 stupňů.

Abhejali Bernardová svůj život sice zasvětila sportu, zvládá toho ale mnohem víc. Pracuje jako překladatelka, věnuje se práci ve svém sportovním klubu Sri Chinmoy Marathon Team, vede bezplatné kurzy o meditaci a také zpívá v hudební skupině Agnikana's Group.

Další texty k tématu najdete [ZDE](#).