

fitness  
síla  
kondice



Helena Kubrychtová Bártová, Robert Stuchlík

# Jóga

jak si vybrat  
tu pravou



GRADA



druhy jógy



očistné techniky



základní ásany

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Děkujeme našim figurantům Petře Fárové, Alena Hvězdové a Julii Kubrychtové.

**Helena Kubrychtová Bártová, Robert Stuchlík**

# JÓGA

*jak si vybrat tu pravou*

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400  
jako svou 3114. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2007  
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2007

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Grafický koncept a sazba Martina Bártová  
Fotografie Miroslav Šneberger a archiv autorky  
Ilustrace Monika Wolfová  
Počet stran 208  
První vydání, Praha 2007  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 978-80-247-2071-5 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6597-6 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# OBSAH

BYLO, NEBYLO, ZA DEVATERO HORAMI, DEVATERO ŘEKAMI ( <i>Robert</i> ) .....	9
1 ČEMU SE VĚŘÍ A ČEMU SE NEVĚŘÍ V JÓZE? ( <i>Robert</i> ) .....	13
2 CO JE TO JÓGA? ( <i>Robert</i> ) .....	19
3 PROČ JE TOLIK SMĚRŮ JÓGY? .....	25
3.1 RÁDŽA JÓGA .....	27
3.1.1 Jáma a Nijáma (etický trénink) .....	28
3.1.2 Ásána .....	33
3.1.3 Pránájáma .....	33
3.1.4 Pratyáhára .....	34
3.1.5 Dhárana .....	34
3.1.6 Dhjána .....	34
3.1.7 Samádhi .....	34
3.2 MANTRA JÓGA .....	35
3.3 BHAKTI JÓGA .....	38
3.4 KARMA JÓGA .....	44
3.5 DŽŇÁNA JÓGA .....	48
3.6 LUNÁRNÍ JÓGA .....	50
4 MEDITACE ( <i>Robert</i> ) .....	55
4.1 MEDITACE VŠÍMÁNÍ NÁDECHU A VÝDECHU (ÁNÁPÁNA-SATI), SITTING MEDITATION .....	58
4.2 MEDITACE VŠÍMAVÉHO KRÁČENÍ (ČANKAMANA), WALKING MEDITATION .....	59
4.3 MEDITACE LÁSKYPLNÉ DOBROTIVOSTI (METTÁ BHÁVANĀ) .....	61
5 DRUHY JÓGY V SOUČASNOSTI ( <i>Helena</i> ) .....	65
5.1 JÓGA ENERGICKÁ A DYNAMICKÁ .....	69
5.2 JÓGA ZAMĚŘENÁ NA DETAIL A TECHNIKU POZIC .....	70
5.3 JÓGA ZAMĚŘENÁ NA DUCHOVNÍ PROBOUZENÍ .....	70
5.4 JÓGA ZAMĚŘENÁ NA FYZICKÝ A EMOCIONÁLNÍ ROZVOJ A UZDRAVOVÁNÍ TĚLA A MYSLI .....	71
6 CO VŠECHNO JE NUTNÉ VĚDĚT, NEŽ ZAČNETE ( <i>Helena</i> ) .....	75
6.1 JÓGA JAKO KULTIVACE TĚLA A MYSLI .....	76
6.2 DECH JAKO PODSTATA CVIČENÍ JÓGY .....	77
6.2.1 Pránájáma a dýchací ústrojí .....	78
6.3 PRÁNA .....	79
6.4 BANDHY, NÁDÍ A ČAKRY .....	80
6.4.1 Bandhy .....	80
6.4.2 Nádí .....	81
6.4.3 Čakry .....	82

6.5	DECHOVÁ CVIČENÍ – PRÁNÁJÁMA .....	84
6.6	ZÁKLADNÍ OČISTNÉ TECHNIKY PRO ZDRAVÍ .....	88
6.7	JÓGA VERSUS STRAVA A PITNÝ REŽIM .....	91
6.7.1	Strava .....	91
6.7.2	Pitný režim .....	93
<b>7</b>	<b>ZAČNĚTE S JÓGOU (Helena) .....</b>	<b>97</b>
7.1	VÝBĚR SPRÁVNÉHO STYLU JÓGY .....	98
7.2	OSOBNOST INSTRUKTORA .....	99
7.3	KAM NA JÓGU .....	101
7.4	JAK POSTUPOVAT JAKO ZAČÁTEČNÍK .....	102
7.5	DOMÁCÍ PRAXE .....	103
<b>8</b>	<b>NEŽ ZAČNETE CVIČIT (Helena) .....</b>	<b>107</b>
8.1	CO JE TO ÁSÁNA .....	108
8.2	TECHNIKA POZIC .....	108
8.3	CHYBY A PROBLÉMY VYSKYTUJÍCÍ SE PŘI CVIČENÍ A JEJICH ŘEŠENÍ .....	109
<b>9</b>	<b>ZAČNĚTE CVIČIT – JÓGOVÁ PRAXE (Helena) .....</b>	<b>113</b>
9.1	ZÁKLADNÍ ÁSÁNY PRO DOMÁCÍ PRAXI .....	114
9.1.1	Pozice – ásány .....	116
9.2	MEDITAČNÍ POZICE .....	170
9.3	MUDRY .....	172
9.3.1	Mudry používané pro nácvik dechu .....	172
9.3.2	Mudry používané při meditacích .....	173
9.4	ZPÍVÁNÍ MANTER .....	175
9.5	POMŮCKY VYUŽÍVANÉ KE CVIČENÍ ÁSÁN .....	176
<b>10</b>	<b>JÓGA A SPECIFICKÉ SKUPINY (Helena) .....</b>	<b>181</b>
10.1	JÓGA V TĚHOTENSTVÍ .....	182
10.1.1	Počátky těhotenství (první trimestr) .....	184
10.1.2	Pokročilé těhotenství (druhý trimestr) .....	184
10.1.3	Období před porodem (třetí trimestr) .....	185
10.1.4	Cvičení po porodu .....	185
10.2	JÓGA A DĚTI .....	188
10.2.1	Jóga a děti se specifickými poruchami učení (Robert) .....	191
10.3	JÓGA A SENIOŘI .....	192
<b>11</b>	<b>JÓGA PRO KAŽDÝ DEN (Robert) .....</b>	<b>197</b>
	<b>SLOVNÍČEK POJMŮ .....</b>	<b>200</b>
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>202</b>
	<b>JAK JSME POTKALI JÓGU .....</b>	<b>204</b>

## **PODĚKOVÁNÍ**

*Děkujeme všem, kteří se podíleli na vzniku naší knížky,  
především modelkám Petře Fárové, Aleně Hvězdové a Julii Kubrychtové, grafičce Martině Bártové  
a fotografovi Mirkovi Šnebergerovi.*

*Věnováno dcerám Julii a Zuzaně.*







**BYLO, NEBYLO,**  
*za devatero horami,*  
*devatero řekami...*



Pokud bychom hledali skutečné počátky a kořeny jógy, museli bychom se vydat na cestu proti proudu nekonečné řeky času: Míjíme světovými válkami zmítanou Evropu, obloukem se vyhýbáme německému i francouzskému osvícenství, snad jen z dálky slyšíme salvy Velké francouzské revoluce. Plnou parou projíždíme vřavou křížových výprav a papežských schizmat. Míjíme založení českého státu, z okének zahlédneme rozpad Římské říše a...

Vplouváme do země dnes zvané Indická republika, dříve Bhárata-varša, země krále Bháraty. A pomalu se ztišme. V dálce již vidíme vesnici, která vystupuje z jemného dýmu kadidel a vonných tyčinek. Ohně planou. Zní hudba, zpěv, smích. Zahlédneme snědé ženy v barevných sári, nesou na hlavách hliněné nádoby a jdou k řece pro vodu. Jejich čelo zdobí pestré ornamenty a červené tečky. Jak laně se proplétají mezi pobíhajícími psy, odpočívajícími kravami, hrajícími si dětmi. Muži odpočívají v přístěnku, popíjejí čaj, dohadují se a živě gestikulují. Vysoko nad vesnicí, v horské jeskyni, sedí spoře oděný muž s dlouhým bílým vousem, nekonečné prameny vlasů se dotýkají země. Muž sedí se zavřenýma očima a téměř nedýchá... Padá soumrak, je slyšet povyk opic z blízké džungle. Vstupujeme do míst, kde spadlé mango do několika hodin díky vlhkosti a teplotě shnije. Vstupujeme do míst, kde obyvatelé nepokládali za nutné zachovávat kroniky ani letopisy. Autoři myšlenek se skrývají za pseudonymy, o životopisných datech nevíme téměř nic. Pohádka, sen, přání a příběh potulného mnicha se mísí s realitou, tak jako se popel zemřelých mísí s posvátnou vodou řeky Gangy. Vstupujeme do míst, kde se čas počítá na dny a noci boha Brahmy. Přitom 30 dní a nocí Brahmy tvoří Brahmův měsíc, což je 259 200 000 000 pozemských let. Zapadá slunce. Když tu se nad krajinou rozezná dlouhé, táhlé **ÓM**.

Dávné počátky jógy hledejme v ústní tradici, v technikách výuky a výcviku lidových šamanů. Šaman je v naší vesnici velmi důležitou osobou. Umí vstoupit do jiného světa vědomí, jeho duch se umí oddělit od těla a nahlíží do minulosti i budoucnosti. Šaman ze svých cest přináší cenná poselství, proroctví. Je to medicínman kmene, vrací sílu nemocným, zahání zlé duchy džungle od lidských přibytků. Zná jazyk zvířat, probouzí léčivou sílu rostlin. Mluví s hvězdami, přivolává dešť a varuje před hrozícím nebezpečím.

Asi někdy až v 5. století př. n. l. muž jménem Kapila, ale možná se jmenoval jinak a možná ani neexistoval, zbudoval na kamenech starého bráhmanismu a védských spisů školu ortodoxní indické filozofie – sánkhju. Filozofie sánkhja představuje základní kámen jógy. Sánkhja vysvětluje proč, nač a jak praktikovat jógu. Kapila pravděpodobně utřídil, urovnal a seřadil to, co dávná tradice znala a ve svých mýtech, písních a básních předávala z pokolení na pokolení. Někdy mezi 5. a 2. stoletím př. n. l. neznámý autor sepsal v sanskrtu úchvatnou báseň o sedmi stech verších – **Bhagavadgítu** neboli *Zpěv Vznešeného*. *Bhagavadgíta* svým čtenářům poskytuje naprosto jasné, ucelené poučení o józe. I dnešní čtenář po dvou a půl tisíci letech je navzdory nepřesným překladům mnohdy opravdu zasažen, rozvibrován, osloven pregnantními a stále aktuálními vzkazy *Bhagavadgíty*. Až někdy ve 2. století př. n. l. spatřily světlo světa slavné **Patandžaliho Jógasútry**. Patandžali ale nepsal pro začátečníky, on oslovuje již dobře poučené obecnstvo a posluchačstvo. Ve velkých zkratkách, aforismech, veršovánkách připomíná již zkušeným adeptům na cestě jógy některé úhelné pravdy a zákonitosti jógové praxe. Patandžali předpokládá, že všichni vědí, oč se jedná a on pouze shrnuje a upozorňuje čtenáře na vybraná témata. Na uvedené spisy navázala dnes už nekonečná

řada komentátorů, myslitelů, stoupců, kteří pomohli plamen jógy udržet při životě a vlídně jej nabídli i zájemcům z jiných království a časoprostorových souřadnic.

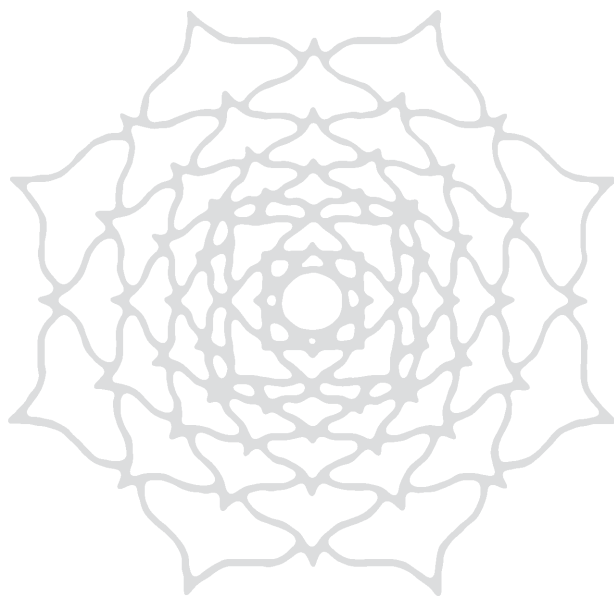
Soudobí návštěvníci fitness center, jógových studií, meditačních středisek, nadšenci do různých forem jógy navazují na dávné příběhy žen v barevných sárí, šamanů a učenců z pohádkové země Bhárata-varša.





# 1

## ČEMU SE VĚŘÍ *a čemu se nevěří* *v józe?*



Je to zvláštní, ale jóga není založená na víře. Alespoň nikoli na víře v tom evropském slova smyslu, kterou Blaise Pascal charakterizoval slovy: „*Víra je salto mortale rozumu*“. Tedy, víra tak trochu odporující zdravému selskému pohledu na svět. Jóga se více méně důsledně drží osobní zkušenosti, zážitku, prožitku. Pilíře jógy spočívají na dvou zásadních sanskrtských slovech. **Brahma** a **átmá**. Pojďme si vysvětlit jejich možný moderní smysl pro internetového člověka naší doby. Jediné, nač budeme narážet, je totální nedostatečnost slov k popsání hlubokých zkušeností, které se skrývají za významem *jógových slov*.

### Co je to brahma?

*Brahma* není nic specificky indického či ezoterického. Vzpomeňme si na chvíle, kdy jsme seděli na břehu moře či oceánu, zapadalo sluníčko, byli jsme příjemně unavení, opálení. Všechno kolem se zklidňovalo. Šumění vln. Ve vzdálených kavárnách začíná hrát živá muzika. A najednou člověka napadne: „*Bože, tady je krásně*“. Až se trochu sevře hrdlo a vběhnou slzy dojetí do očí. „*Jsem tak rád, že jsem tady*.“ Nebo sledujeme rozkvetlou třešň na jaře. Voní, je malebná, okvětní lístky jsou tak geometricky dokonalé, přitom je velejmeně křehká a zranitelná. Až se nám tají dech. Malý zázrak na třešňové větvičce. Údiv, obdiv. Touha ji ochránit, zachovat její panenskou čistotu. Nebo do třetice, přestojíme těžkou chřipku. Dlouhé noci plné bolesti, horeček, nemohoucnosti, zvracení. Jednoho rána se probudíme, oknem zahlédneme modrou oblohu, horečka nám opadla, cítíme příliv sil. Máme chuť chodit po bytě, trochu poklízet. Máme takovou lehkou náladu. Veselou. Nádhera, vrací se život! Máme chuť něco dělat, byt' reálných sil ještě není dostatek. „*Bože, to je úžasný, já zase chodím, mluvim!*“ *Brahma* je zážitek boží přítomnosti ve světě. Krásy, klidu, úžasu, okouzlení, vděku, obdivu, spočinutí, míru.

Dávni mistři jógy věděli, že náš svět není jen mrtvý, chladný, odpudivý, náhodný, nepřátelský shluk atomů. Český filozof Ladislav Klíma vystihuje totální opak *brahma*, když říká: „*...svět je cár a změť*“. To je absurdní a depresivní pozice! Pokud je svět „*cár a změť*“, pak to tu můžeme zabalit. Od tohoto se jóga zřetelně distancuje. Pojem *brahma* nás upomíná na to, že náš svět je spřízněn s božským principem, který můžeme prožívat právě jako lásku, údiv, krásu, vlídnost a nekonečně mnoho dalších způsobů. Zpočátku se slovo *brahma* psalo skutečně s malým b. Až později se z tohoto neosobního principu vyvinul bůh jménem Brahma. Problém je, že sice žijeme, ba přímo se koupeme v moři *brahma* („*svět je fajn*“), ale v každodenním životě se od *brahma* (toho dobrého, co nám svět a život poskytuje) izolujeme za zdí našich malých starostí (*a co když to dobré nevydrží věčně?*), žádostí (*chtěl bych ještě něco lepšího, něco, co mají Novákovi*), reklam, klamů, válek, nevěř, lží, chytračení, lakoty, hněvu a zloby. Takže můžeme trochu připomínat žíznivého pocestného uprostřed pouště, který prochází oázou plnou studní, fíků, vlídných a nápomocných obyvatel, ale je natolik oslepen a do sebe zahleděn, snad autisticky odříznut od vnějšího světa, že si oázy, jejích dobrých nabídek a možností, ani nevšimne, mine je. A kousek za oázou padne do písku vysílením, únavou a dehydratací. Pojem *brahma* připomíná přítomnost dobra, krásy, tepla, péče, lásky, výživy, podpory, přátelství, solidarity, zdravého rozumu, spolehlivosti..., božských vlastností v tomto světě. Jedním z cílů jógy je otevřít adepty tomuto principu. Vyjít z ghetta chmur do světa prodchnutého a prolnutého zářivým *brahma*.

### Co je to átman?

*Átman* nepředstavuje nějakou akademickou vymyšlenost, nýbrž zcela vychází z našich každodenních zkušeností a zážitků. Jogínům bylo jasné, že s naším JÁ je trochu problém. Kdo z nás může říct, že je zcela

pánem a vládcem svého JÁ? Kolikrát do nás tzv. „něco vjede“ a my pak „nepoznáváme sami sebe“. Kolikrát někdo z našich přátel nebo kolegů udělal něco, co bychom do něj neřekli. Projevilo se jeho „lepší JÁ“. Nebo „horší JÁ“. Kolikrát se chceme vědomě radovat, užít si třeba nějakou radost, ale něco v nás nám to nedovoluje? Jakoby se proti tomu JÁ radujícímu postavilo JÁ zasmušilé. Jak často se nemůžeme rozhodnout a naše JÁ je rozpolceno do různých směrů jako bleskem rozštípnutá stará vrba? Ono to s tím JÁ není vůbec tak jednoduché, jak nám populární manažerské příručky namlouvají. Psychology vedlo toto poznání k zavedení takových pojmů, jako Freudovo *nevědomí* (část funkcí našeho JÁ, o nichž nemáme vědomé informace) nebo Jungův *komplex* (kus našeho odštěpeného JÁ, který za určitých okolností ožívá a může se projevat velkou silou). Karen Horney, významná a mnou obdivovaná psychoanalytička, mluví o lidském odcizení od pravého JÁ:

*„Opuštění „já“ odpovídá zaprodání vlastní duše při podepsání smlouvy s ďáblem. V psychiatrii se tomu říká „odcizení od já“... Mnoho neurotiků žije například jakoby v mlze. Všechno je pro ně zastřené. Nejen jejich vlastní myšlenky a city, ale také druzí lidé a důsledky různých situací jsou jim nejasné... Všechny formy odcizení od „já“ se mohou týkat i „hmotného já“ – těla a majetku. V některých případech neurotik jen velmi slabě cítí své tělo nebo je jen velmi málo schopen s ním komunikovat. Dokonce i tělesné pocity mohou být utlumeny. Když se ho například někdo zeptá, zda je mu zima na nohy, dokáže se k vědomí pocitu chladu dostat pouze myšlenkovým procesem... Podobně někdy nemá ve vlastním domově pocit, že je tam doma – domov je pro něho stejně neosobní jako hotelový pokoj.“*

*Karen Horney, Neuróza a lidský růst, Pragma, str. 138*

Klasičtí jogíni si byli našeho vzdálení od pravého JÁ zcela prokazatelně a zřetelně vědomi. Ale oni šli ještě o pár kroků dál. Ptali se: „Co je tím naším pravým JÁ?“ Jsou to naše různé choutky, strachy, pocity? Co je tím skutečným, bytostným středem našich osobností? Odpovídají: „átman“. A co je to átman? „Átman je střípek brahma v nás“. Je to hra se slovy, kóan, hádanka která nás má provokovat k přemýšlení. Naše pravé JÁ, hluboko někde v nás ukryté, zaštrachané, je kouskem vesmírné jiskry, božské radosti, nekonečné lásky, hluboké spokojenosti. Velmi hrubě řečeno, máme v sobě ukrytý kousek Boha a ten je naším pravým JÁ. Kdo trochu medituje nebo cvičí, asi tuší, kam ta slova míří. Jógovou praxí můžeme v sobě objevit vnitřní přibýtek míru, volnosti, prostoru, napojenosti na barvitost a šťavnatost světa.

To, co tady píšu, jsou jen metafory, pokusy vystihnout skutečnost mnohonásobně barvitější, plnější, než nám slova dovolí. Proto opakuji, že jóga není mudrlantskou disciplínou, ale pozvánkou na cestu za vlastní zkušeností, zážitkem a vnitřním sebeobjevováním.

Hezky o tomto procesu píše mistr Eckhart, středověký křesťanský mystik:

*„V tomto narození se Bůh se světlem vlévá do duše tak, že v samém bytí a základu duše je světla tolik, až vyráží a přetéká do sil duše i do vnějšího člověka... Přebytek světla, které je v základu duše, přetéká do těla a to se naplňuje jasem.“*

*Sokol Jan, Mistr Eckhart a středověká mystika, Zvon, Praha, 1993, str. 209*

Átman je nejvnitřnější, nejskrytější pravé JÁ každého stvoření, které je božského (*brahma*) původu. A nebo ještě jinak. „*To božské*“, které vidíme a vnímáme ve světě, tomu se říká *brahma*. „*To božské*“, které nacházíme v našich duších, myslích, tělech, tomu se říká *átman*. Potápěč plave v hlubině oceánu a je obklopen masou mořské vody (*brahma*). Současně ale v těle potápěče kolují různé druhy „vody“. Krev, lymfa atd. Voda kolující uvnitř těla potápěče může metaforicky symbolizovat *átman*.

Přemýšlivý čtenář si nyní řekne: „*Tak, všechno je božské, krásné, ale já čtu v novinách zprávy o nekonečném zlu a utrpení. Těžko mě někdo přesvědčí o těchto jógových báchorkách o brahma a átman, když vidím, že svět je spíš „cár a změť...“*“

11. 3. 2007 12:48

BAGDÁD – Bomba v autě explodovala v bagdádské části Karrada v blízkosti autobusu s poutníky, zemřelo tu 19 lidí.

V dalším útoku atentátník nastoupil do minibusu na východě Bagdádu a odpálil se. Zemřelo deset lidí.

Během týdne, kdy lidé cestovali do Karbaly, zemřelo asi 340 lidí. Svátek připomíná smrt imáma Husajna v roce 860.

Podobná námitka je naprosto oprávněná. Mistři jógy rozhodně nebyli žádní prostáčky odtržení od bolavé skutečnosti světa.

Běžně žijeme v dramatickém odloučení, odtržení, separaci od *átma* i *brahma*. Žijeme zmitání a v područí **neklidu, připoutanosti** (různé formy závislosti), **žádnosti** (*hamty, hamty ať mám víc, než tamty*), **různých odporů** (*tohle být nemá, tamto být má, tak je to správně, onak je to špatně*), **zaslepenosti** (*jen můj názor je správný, jen já přináším pravdu a řád*), **zloby, hněvu, zášti, úzkosti, strachu, lakoty, pýchy, zraněného egoismu** (*tohle řekl MNĚ?! Za to zaplatí!*), **pokřiveného vnímání, klipové roztříštěnosti a rozeskákanosti**, **přehnaného vymezování a vyhraňování** (*odtud potud, tohle už překračuje všechny meze, jestli to uděláš, nevede cesta zpět, osudový zvrat, nezměnitelné mezníky, překročení Rubikonu*).

„*Átman je světlo, které je překryto temnotou. Temnota je klam, jenž vyvolává tyto sny. Když světlo átmanu pronikne naší temnotou, začne z nás vyzařovat nádherné slunce projeveného brahma.*“

*Bhagavadgíta, Pragma, 1999, str. 59*



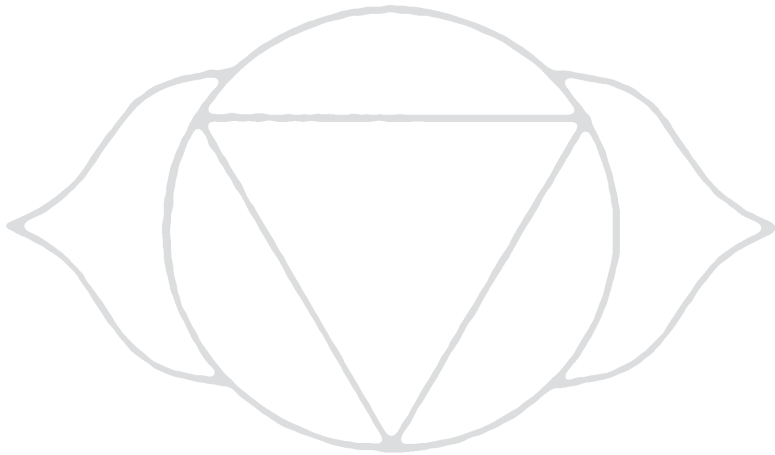
Záchranné síly našeho života – *brahma* a *átman* jsou přehlušeny, překryty, zahaleny divokými mentálními znečištěními. Tyto **psychické nečistoty** (*kilesa*) naše kultura do značné míry nevnímá jako něco problematického či negativního. Stačí chvíli sledovat televizní program, který je nosičem reklamních šotů, násilí, manipulací (*hepčí, chřipka útočí, nakoupili jste si kapičky, víte, že budete nemocní, hepčí...*), pokřívování skutečného stavu věcí (*rozmávanou bulvární událostí půlroku je nešťastné úmrtí nemocného umělce*). **Neprospěšné kvality naší mysli způsobují ve světě zlo a bolest.** Ukradnu, pomluví, nechám zastřelit, unesu, znásilním, uplatím. Ani to se nejví nějak nepřírozeným. Zatemnění osvícené (božské, harmonické, klidné, čisté) podstaty provází moderního člověka na každém kroku. A kde je zatemnění, jakési pošpinění našeho vnitřního zářivého reflektoru, tam se rodí tzv. **mája**. *Mája*, neboli klam, zatemnění. Ztrácíme pravdivý kontakt se světem, přežíváme v čemsi, co připomíná zrcadlové bludiště na Petříně. Zrcadla deformují, zvětšují, rozšiřují, zužují svět a vztahy kolem nás. Zmatená, zmanipulovaná, vyděšená, dezorientovaná mysl je vržena do bláznivého panoptikálního bludiště světa.





# 2

## CO JE TO *jóga?*



Do tohoto kontextu přichází jóga! **Co je to jóga?** Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasu, naprosté vnitřní spokojenosti – átmá. Jóga je cesta, jak se zbavit (alespoň trochu) duševních nečistot a začít žít život radostněji, lépe, kvalitněji. Skutečně se zdá, že v našich myslích a tělech jsou zakódovány jakési mechanismy, nástroje, nebo chceme-li programy, které umožňují žít život vyrovnaněji, zdravěji a šťastněji, než jak jej většinou žijeme. My už si neseme tyto „programy štěstí“ v sobě nainstalovány. Jen jsou schovány v zaprášených zákoutích našich velkokapacitních mozkových harddisků. Jóga učí, naznačuje, jakou cestou k těmto „programům štěstí“ dojít, jak je „otevřít“ a „spustit“. Promiňte mi počítačovou hantýrku, ale zdá se mi v tomto případě výstižná.

„...jóga zahání starosti a smutky. Jóga znamená zpřetrhání vazby s bolestí...“

*Bhagavadgíta, Pragma, 1999, str. 67–68*

Učení jógy v sobě nese revoluční náboj. Naše kultura nám namlouvá, že nejhlubší tajemství štěstí, nejtajnější zdroje poznání, se nacházejí ukryty na zapomenutých hradech a cestu k nim skrývají zašifrované vzkazy či tajuplná spiklenecká bratrstva (viz film Šifra mistra Leonarda). Případně se nám snaží různá marketingová oddělení farmaceutických koncernů namluvit, že štěstí a zpřetrhání vazby s bolestí je možné výlučně jen s jejich antidepressivy šesté generace či zaručeně neškodnými tabletkami na spaní. Jóga zřetelně říká: **„Jistě najdeme zajímavé kulturní památky někde skryté pod zříceninou hradu, o tom není pochyb. Jistě některým nemocným uleví syntetická farmaka. Ale ta skutečná tajemství, opravdové zdroje duševního pokoje, srovnanosti, souznění se nacházejí v nás. V našich myslích, srdcích, mozcích, buňkách.“** Západní kultura s oblibou umísťuje zdroje štěstí (a životních cílů) všude možné po okolí, jen ne dovnitř nás samotných. Pobíhání po zeměkouli a hledání pilulky štěstí (či životního naplnění) je nám nějak bližší než klidné zasednutí pod dub, zavření očí, vyrovnání páteře... a hledání v sobě. Čili, západ směřuje ven. Jóga míří direktně dovnitř. K čemu nám může ta orientace „dovnitř“ být užitečná? K čemu nám může jóga být prospěšná?

Nebo trochu osobněji. **Čím je jóga pro mě** po dvaceti letech jógového putování?

- ▶ Jóga je souborem tělesných cvičení, která mi umožní ráno protáhnout a posílit tělo a kompenzovat všechno to sezení v autě a u počítače.
- ▶ Jóga je zásobníkem životní energie, síly a vitality. Vyrovnané kombinace určitých technik jsou schopny dodávat mi sílu, zpřůchodňovat mé tělo pro volný tok energie bez spazmů, bolestí, svalových „zašmodrchanin“.
- ▶ Jóga je mi velmi dobrým nástrojem pro úlevu a léčení celé řady drobných nemocí a tělesných poruch bez polykání syntetických chemických léků (např. zažívacích obtíží, nespavosti, bolesti zad, dechových obtíží, různých tlaků a bolestí všech stupňů).
- ▶ Jóga mi pomáhá hladce usínat a vřídne se probouzet, vyklouzávat z říše snů.
- ▶ Jóga mi umožňuje velmi rychle v průběhu dne zregenerovat, odpočinout si, nabrat čerstvé síly.
- ▶ Jóga mi pomáhá udržovat si přehled o tom, kdy se chovám ještě dobře a kdy už vybočuji a začínám dělat problémy a bolest sobě i druhým lidem. Jóga mi pomáhá udržovat si přehled o tom, co je ještě zdravé a prospěšné a co již překročilo hranici škodlivosti, neprospěšnosti.

- ▶ Jógové techniky mi přinášejí zážitky štěstí a radosti naprosto přesahující milé požitky plynoucí ze sexuality, jídla či drog.
- ▶ Jóga mi přináší možnost se i uprostřed velmi rušného dne dostat do vnitřního „balancu“.
- ▶ Jóga podporuje a vylepšuje mé mentální schopnosti (koncentraci, pozornost, paměť, vnitřní organizovanost, tvořivost).
- ▶ Hluboké techniky jógy mi významně zmírňují zbytečné strachy, obavy, úzkosti, fobie, chmury.
- ▶ Jóga mi usnadňuje plnější vnímání toho, co opravdu chci, nechci, cítím, prožívám. Zakořeňuje mne v mém vlastním vnitřním světě, z něhož tak snadno vypadávám.
- ▶ Jóga mě přivádí k „charitativním“ (lépe „dárcovským“) aktivitám na celé řadě úrovní. Přivádí mě ke spoluzodpovědnosti za svět, ve kterém žijeme, snad k jakési „angažovanosti“, nelhostejnosti, pozitivní aktivitě.
- ▶ Jóga mě nutí a tlačí zaujímat vlastní stanoviska k celé řadě skutečností a jevů (k názorům na různé tradice a učitel, k přístupu studentů a klientů, k představám o vlastních omezeních, k plánům do budoucna, k časovému rozvrhu dne, vlastní lenosti, rigiditě).
- ▶ Jóga mě pudí učit se angličtinu, abych se snadněji domluvil se zahraničními učiteli.
- ▶ Jóga mě přivádí mezi lidi „stejně krevní skupiny“, s nimiž si spíš rozumím, než nerozumím (lidé, kteří cvičí jógu, obvykle pijí čaj, medituji, píšou a čtou knihy, cestují do Asie, nesedí v zakouřené restauračce, nesledují celé dny hudební klipy na MTV, jsou aktivní).

Obecně řečeno, jógové praktiky podporují adaptační schopnosti člověka. Schopnosti vyrovnávat se přece jen snáze se zátěží, nepřízní osudu. Tradiční texty říkají:

*„Vyrovnaný člověk, jenž je v jednotě s átmanem, ovládá svou mysl, nerozruší ho žár ani chlad, bolest ani radost, pocty ani nezdary.“*

*Bhagavadgíta, Pragma, 1999, str. 66*

Moderní řeči bychom řekli, že úspěšný adept jógy se bez větších nesnází dobře adaptuje a vyrovnává s nepříznivými fyzikálními faktory (žár–chlad), vlastními duševními procesy (bolest–radost) i sociálními (společenskými) zvraty (pocty–nezdary).

Samozřejmě, jiné hloubky těchto dovedností či schopností adept jógy dosáhne po roce cvičení, pěti letech, deseti letech. Někde úplně jinde se svými dovednostmi bude adept cvičící svátečně, tzv. „jednou za čas“, na jiné úrovni výcviku bude ten, který cvičí pravidelně několik hodin denně a zcela jiné úrovně dosáhne adept žijící v klášteře, vyvázaný z běžných životních povinností a cele se věnující praxi. Dobrá zpráva je, že **i to občasné (leč pravidelné a déleodobé) věnování se józe v rámci normálního civilního života jednoznačně pomáhá, prospívá a je k něčemu dobré.** V józe, více než kdekoliv jinde, platí zásada tradovaná učiteli a cvičiteli (snad pochází od dr. Bhole): „Once praxe je důležitější a prospěšnější než kilogramy teorií“.

## DOPORUČENÍ NEJEN PRO CVIČITELE JÓGY

Zkuste do cvičební jednotky pravidelně zařazovat i pár vět o smyslu jógy a duchovního pokroku nebo o její historii a filozofii. Žádná velká symposia a plané teoretizování! Čtyři věty. Když si cvičenci uvědomí, že nepraktikují pouze tělesnou výchovu na úrovni např. spinningu, ale navazují na tisícileté, rozvětvené tradi-