

OD AUTORA KNIHY VYUČUJEME JÓGU A JEDNOHO Z NEJLEPŠÍCH UČITELŮ JÓGY NA SVĚTĚ

MARK STEPHENS

JÓGA

SESTAVOVÁNÍ LEKCÍ

PŘÍRUČKA
INSTRUKTORA JÓGY

- Filozofie, principy a struktura lekcí
- Sestavy podle ásan, skupin cvičících, čakr a ájurvédy

 **CPRESS**

Jóga – sestavování lekcí

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Mark Stephens
Jóga – sestavování lekcí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

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


ALBATROS MEDIA a.s.

Jóga - sestavování lekci

Jóga – sestavování lekci

PŘÍRUČKA INSTRUKTORA JÓGY

Mark Stephens

CPress
2017, Brno

*Učitelům a studentům na cestě transformativní,
dlouhodobé a radostné jogy*

Obsah

Předmluva	11
Úvod	15
Umění a věda sestavování lekcí	15
Část první – Základy a principy	19
<hr/>	
Kapitola první	21
Filozofie a principy sestavování lekcí jógy	21
Tradiční přístupy k vytváření sestav	22
Parinamavada a vinjása krama	26
Princip první: Od jednoduchého ke komplexnímu	30
Princip druhý: Od dynamického ke statickému neboli Pohybem ke klidu	31
Princip třetí: Kultivace energetické rovnováhy	32
Princip čtvrtý: Integrace efektů akcí	33
Princip pátý: Kultivace udržitelné sebetransformace	34
Kapitola druhá	37
Oblouková struktura lekcí jógy	37
Začátek procesu jógy	40
Zahřátí a probuzení těla	44
Cesta k cíli	48
Objevování vrcholu	51
Integrace	52
Kapitola třetí	55
Sestavování dle skupin ásan	55
Základní vlastnosti ásan	55
Pozice vestoje	56
Probuzení „core“, středu těla	59
Ásany na pažích	61
Záklony	65
Zkruty	69
Předklony	71
Pozice na otevírání kyčlí	73
Obrácené pozice	75
Šavásana	78
Další krok v sestavování lekcí	81
Kapitola čtvrtá	83
Sestavování ásanových instrukcí	83
Učit co umíte	83
Krok první: Předvedení ásan	84
Krok druhý: Přejechy do ásan	86
Krok třetí: Zdokonalování ásan	89
Krok čtvrtý: Zdokonalování ásan	95

Krok pátý: Vstřebání a integrace účinků ásan	96
Řazení instrukcí v rámci skupiny ásan	102
Část druhá – Sestavování lekcí pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé studenty	105
<hr/>	
Kapitola pátá	106
Súrja namaskáry – pozdravy slunci	106
Súrja namaskár A	110
Súrja namaskár B	114
Kapitola šestá	119
Úvodní lekce a lekce pro začátečníky	119
Vytváření a učení sestav pro začátečníky	122
Sestavy pro lekce začátečníků	124
Kapitola sedmá	142
Středně pokročilé lekce	142
Vytváření a učení sestav pro středně pokročilé	144
Kapitola osmá	169
Pokročilé lekce	169
Vytváření a učení lekcí pokročilé úrovně	171
Sestavy pro lekce pokročilých	173
Část třetí – Sestavování lekcí pro různé fáze života	199
<hr/>	
Kapitola devátá	201
Sestavování lekcí pro děti	201
Vytváření sestav pro děti ve věku 6–10 let	203
Vytváření sestav pro děti ve věku 11–13 let	205
Vytváření sestav pro děti ve věku 14–18 let	207
Kapitola desátá	211
Sestavování lekcí pro ženy	211
Praxe jógy během menstruace	213
Praxe jógy během těhotenství	214
Sestavy podle stadia těhotenství	217
Obecné doporučení a sestavy pro druhý trimestr	221
Obecné doporučení a sestavy pro třetí trimestr	226
Obecné doporučení a sestavy pro období po porodu	230
Sestavy pro období menopauzy	232
Kapitola jedenáctá	238
Sestavování lekcí pro seniory	238
Vytváření a výuka lekcí pro seniory	240
Sestavy jógy pro seniory	240
Část čtvrtá – Sestavování lekcí pro zdraví a pohodu	247
<hr/>	
Kapitola dvanáctá	249
Rozvoj emocionálního a mentálního zdraví	249

Kapitola třináctá	257
Sestavy podle čaker	257
Múladhára čakra	258
Svádhisthána čakra	260
Manipúra čakra	264
Anaháta čakra	267
Višuddha čakra	269
Ádžňá čakra	272
Sahasrára čakra	273
Kapitola čtrnáctá	276
Sestavy podle ájurvédy	276
Jógové sestavy pro rovnováhu dóš	277
Část pátá – Skládání skládačky	285
<hr/>	
Kapitola patnáctá	287
Další tipy pro sestavování lekcí jógy	287
Příloha A	303
Slovník	303
Příloha B	310
Stavební prvky ásan	310
Příloha C	387
Sestavování lekcí jógy – pracovní listy	387
Obecné prvky lekce	388
Příloha D	391
Populární sestavy hatha jógy	391
Příloha E	397
Doplňující zdroje	397
Teaching Yoga Resource Center	397
Bibliografie	398
Rejstřík	406
O autorovi	412

Předmluva

Jóga je dnes ve světě uznávána jako praxe pro kultivaci celkového zdraví a pohody. Po celém světě ji praktikují desítky miliónů lidí a profese učitele jógy konečně nabývá jasnějších a pevnějších standardů kvalifikace. S rozšiřujícími se učitelstvími kurzy se začíná zvyšovat také potřeba tréninkových materiálů, které by tyto standardy podporovaly. Moje předchozí kniha *Vyučujeme jógu* nabízí obsáhlý text pro učitele jógy, zahrnuje základní oblasti, s nimiž by učitelé jógy měli mít alespoň základní zkušenost a povědomí o nich. Zatímco na rozsáhlém trhu jógové literatury je mnoho jiných publikací, které jdou více do hloubky u různých témat, jako třeba filozofie jógy, anatomie a specifické praxe ásan, podrobný průvodce plánováním a tvořením jógových lekcí prakticky neexistuje.

Nespočetně učitelů jógy a jejich lektorů vyjádřilo potřebu takového podrobného průvodce o tom, jak vytvářet lekce jógy, což mě inspirovalo k napsání této knihy. Zatímco je snadné najít publikované sekvence různých stylů anebo sekvence připravující studenta na konkrétní ásany, chybí základní publikace o sestavování lekcí, která by byla důkladným zdrojem zahrnujícím principy a metody pro vytváření lekcí pro různorodé úrovně praktikujících, různé podmínky a prostředí. Tato kniha je pokusem nabídnout takový zdroj jógové komunitě.

Po ukončení kurzu pro učitele jógy v roce 1995 jsem začal učit lekce pro veřejnost v Malibu Yoga a brzy potom také v původním Yoga Works v Santa Monice v Kalifornii. Po několika letech učení jsme spolu s přáteli založili organizaci Yoga Inside Foundation, která nabízela vyučování jógy v různorodých alternativních prostředích napříč Severní Amerikou. Učili jsme ve věznicích, nápravných zařízeních pro mladistvé, v rehabilitačních centrech pro drogově závislé, v centrech pro léčbu mentálních poruch a ve školách. Naše společná zkušenost z praxe odhalila, že koncepty vytváření jógových sestav, které jsme se naučili v kurzech pro učitele a které jsme postupně vylepšovali zkušenostmi z běžných otevřených lekcí, byly velice limitující a často nás nechávaly dokonce úplně nepřipravené pro práci s mnohem odlišnějšími potřebami studentů, které jsme učili v Yoga Insights.

Tato zkušenost vedla k hlubší úvaze o tom, jak se lépe připravit, což na oplátku vedlo k hlubšímu studiu základních prvků ásan, pránájámy a meditace. Tyto poznatky pak poskytly cenné informace nejenom o tom, jak učit v různých prostředích našich projektů sociální práce, ale také jak vůbec přistupovat k vytváření sestav ve všech prostředích, včetně otevřených lekcí v jógových studiích a fitness centrech, stejně tak i v institutech jógy a na jógových konferencích. Mnoho dalších let praxe, hlubokého studia, pozorování a experimentování vedlo k dalšímu propracování principů a technik pro plánování a sestavování jógových lekcí. Tato kniha je vyvrcholením tohoto procesu.

Moje osobní praxe jógy se upevnila teprve přibližně před dvaceti lety, kdy jsem potkal Ericha Schiffmanna, který mě učil metodu „nechat se vést zevnitř“, již se naučil od Joela Kramera. Během let jsem se ponořil do praxe aštánga vinjása jógy, absolvoval jsem nespočet workshopů se skvělými učiteli Iyengar jógy a otevřel se hravé vinjása flow józe i transformativnímu potenciálu tantry. Zároveň jsem měl

možnost ocenit detailní hluboké vědomosti těch, kteří pracují na poli jógové terapie, a těch, kteří čerpají z hlubokých vědomostí funkční anatomie, biomechaniky a kineziologie, a dělají tím jógu přístupnou a udržitelnou pro všechny, kteří se rozhodnou ji praktikovat. Uprostřed toho všeho ve mně pořád rezonuje citlivý přístup intuitivní jógy Ericha Schiffmanna a Joela Kramera, dokonce i když plánuji lekce pro studenty jógy a když učím.

Zjevný protiklad plánovaných lekcí vůči intuitivní praxi opadne, pokud si uvědomíme, jak mohou studenti těžit z principů učení a technik praxe tak, aby pro ně bylo snadnější a přirozenější objevit a ocenit toho nejlepšího učitele, kterého budou kdy mít, toho, který tančí uvnitř jejich těla a myslí v rytmu jejich dechu a tlukotu srdce. Co předkládám v této knize, je v duchu učení, které umožní studentům stát se svým vlastním učitelem, inteligentně vedeným zevnitř.

Tato kniha hodně vytěžila z živých diskuzí studentů na mých workshopech Umění a věda sestavování lekcí jógy, které jsou součástí kurzu pro učitele jógy. Stovky studentů studujících tento kurz společně se zkušenými učiteli jógy na těchto workshopech diskutovali, objevovali, debatovali a sdíleli poznatky o sestavování lekcí, já se snažil co nejlépe poslouchat a učit se od každého z nich. Jejich přínos se vtiskl do každého slova na těchto stránkách, za které беру odpovědnost já sám, a zároveň ctím jejich obohacující příspěvek.

Učení jógy je jednou z nejradostnějších a nejvíce obohacujících částí mého života. Mnoho radosti mi přináší pocit pouta se studenty, kteří se dostali k józe z různých zázemí a z širokého spektra rozmanitých důvodů. Mí studenti jsou mými učiteli a každý z nich mi dává jedinečný pohled na praxi jógy. Zejména si cením svých studentů a kolegů-učitelů z jógové komunity v Santa Cruz, kteří se mnou sdíleli své názory a podporovali mne během psaní. Anne Tharpe, Alison Mitchell, Sean Lang a všichni učitelé v Santa Cruz Yoga zajistili, aby studio dál prospívalo, když jsem já svou pozornost a čas věnoval této knize.

Psaní vás může snadno svést k polevení v disciplíně denní praxe jógy. Je to vše o rovnováze. Jsem dlužníkem Gangy White, Sally Kempton, Joela Kramera, Diany Alstad, Ericha Schiffmanna, Jamese Wvinnera, Jamese G. Baileyho a Shivy Rey, a to nejenom za jejich podporu a přátelství, ale i za to, že mi jsou živými příklady, jak desetiletí praxe člověku umožňují zůstat vyrovnaným i během turbulencí života. Každý z nich mě jedinečným způsobem podporoval v setrvávání u tohoto projektu a zároveň mi poskytoval neocenitelné rady a připomínky.

Mí výzkumní asistenti – učitelé jógy Toni Agostinelli, Anne Tharpe a Cindy Cheung – byli velice nápomocní a pomohli mi sesbírat a setřídít mnoho zdrojů, které v knize uvádím. Karen Bassi, Anne Tharpe a Melinda Stephens–Bukey četly a recenzovaly rukopis a daly mi mnoho nápomocných podnětů a návrhů. DiAnna Van Eycke a já jsme nafotili všechny fotografie, které jsou v sestavách lekcí. James Wwinner dodal všechny ostatní fotografie, které se v knize vyskytují.

Bailey Johnson, Brenna Mackin, Erika Abrahamian, Emily Perry, Greta Mitchell, Jeanette Lehouillier, Jennifer Stanley, Malia Rowlings, Marcia Charland, Mary Maleta, Naomi Hegenbart, Ray Charland, Rowan Rawlings, Seana Messina a Tony Agostinelly laskavě, trpělivě a hravě pózovali pro fotografie, které jsou v sestavách.

Pracovat s North Atlantic Books je vždy potěšením. Moje editorka Jessica Sevey mě zkušeně vedla celým procesem přerodu rukopisu v knihu a pomohla zajistit lepší soudržnost a transparentnost po celou dobu. Můj redaktor Christopher Church

mistrně zrevidoval celý rukopis a udělal jej jasnějším, jednodušším a snadněji čitelným. Nádherný design Suzanne Alberton mluví sám za sebe.

Jsem hluboce vděčný za láskyplnou podporu své rodiny a blízkých přátel, speciálně DiAnně Van Eycke, Jennifer Stanley, Mikeovi Rotkinovi, Michaelovi Stephensovi, Melindě Stephens–Bukey, Johnovi Bukey, Reathě White, Ralphovi Quinnovi, Jamesovi Wwinnerovi a Siddhovi.

Poznámka k jazyku

Jóga pochází z Indie, kde většina jejího vývoje byla zaznamenána v prastarém jazyce sanskrit. Význam mnoha konceptů je pořád nejlépe vyjádřitelný v sanskritu a kdekoliv je k dispozici překlad, tam se vynoří i otázka o jeho přesnosti a správnosti. To se nemusí týkat učitelů, kteří se vyhýbají jakýmkoliv odkazům na dávnou tradici jógy. Mnoho jiných učitelů (stejně jako mnoho knih, časopisů a elektronických médií) však čerpá z dávných učení a používají sanskritské termíny pro koncepte a ásany (ásana znamená „vsedě“, „sedě“). Používání termínů ze sanskritu nepředpokládá víru v žádnou konkrétní filozofii, spíše poskytuje větší možnost celosvětového porozumění, komunikace a praxe jógy.

Nejčastěji přijímané a používané názvy ásan a jiných aspektů jógy se rozšířily díky celosvětovému vlivu učitelů, jako je B. K. S. Iyengar, Pattabi Jois a T. K. V. Desikachar. Měsíčníky Yoga Journal a Yoga International společně s mnoha knížkami dále zpopularizovaly tuto terminologii (a s tím související formy hláskování výrazů). V této knize tyto termíny a formy používáme s anglickým překladem u každého prvního výskytu termínu v sanskritu. U názvů ásan používáme sanskrit, anglický i český název, pokud je takový používán, při prvním výskytu v popisné části každé kapitoly, později pak už jenom sanskrit. Všechny termíny související s jógou, anglické, české či v sanskritu, najdete ve slovníčku, a všechny ásany jsou ještě vyjmenovány v příloze B s jejich názvy v sanskritu, angličtině a češtině. Bohužel anglický přepis sanskritu nerespektuje délky samohlásek a zvláštnosti jazyka, proto v této publikaci uvádíme co nejpřesnější správnou výslovnost, aniž bychom čtenáře zatěžovali přesnou transliterací. Některé názvy ásan zůstávají sporné, jelikož v starších pramenech neexistují, vyskytují se poprvé pouze v několika dílech z minulého století, kde autoři často používají nepřesné prepisy do latinky a ani neuvádějí název ásan v dévanágari.

Úvod

Umění a věda sestavování lekcí

Praktikování jógy a její učení jsou nerozlučně spojené činnosti. Zkušenosti, které jsme nabyli na podložce, nám pomáhají zlepšovat svou osobní praxi a chápeme díky nim, jak bychom nejlépe jógu mohli sdílet s ostatními. Čím dále se ve své praxi dostáváme, tím více objevujeme rozsáhlý svět prvků praxe jógy, které mají neuvěřitelný potenciál zlepšovat náš život. Vzájemnými vztahy mezi těmito prvky se dostáváme ke konkrétním praktikám – akcím v určitém pořadí –, které mají různý efekt podle toho, v jakém pořadí plynou. A tady se dostáváme k několika otázkám: Jaké jsou prvky kompletní praxe? Jak je co nejlépe uspořádat tak, aby byla praxe co nejpřístupnější, nejudržitelnější a transformační? Jak nejlépe začínat praxi jógy? Co by měla každá praxe obsahovat? Jaké jsou nejlepší možnosti sledu různých ásan, dýchacích technik a meditací? Jaký je vztah mezi jednou a druhou ásanou? Jak jedna ášana tu druhou ovlivní? Jaký efekt mají ásany seřazené v konkrétním sledu oproti stejným ásanám seřazeným jinak? Jaké jsou vztahy mezi skupinami ásan: ásanami vestoje, ásanami pracujícími se středem těla, rovnovážnými pozicemi na ruce, záklony, zkruty, předklony, ásanami na otevírání kyčlí a obrácenými pozicemi? A co pránájáma (vědomý dech) a meditační praktiky? Co na ně má vliv a jak ony ovlivňují to, co po nich následuje? Na jakém základu – jiném než zvyk, intuice či rozmar – by jeden měl určit celkovou strukturu a sled kompletní lekce? A co když půjdeme od lekce k lekci v průběhu týdne, měsíce, roku, celého života? Jaké jsou nejlepší možnosti navrhování lekcí pro celý život s jógou?

Na první pohled jednoduché otázky o sestavování lekcí jsou nakonec tak složité, jako je nádherně rozmanitá mozaika lidských bytostí praktikujících jógu. Věk, predispozice, životní styl, fyzická i mentální kondice, prostředí, vlastní záměr a spirituální filozofie mají na jógovou praxi vliv. Mimo to se některé z těchto proměnných můžou měnit ze dne na den a nabídnou, někdy si i vynutí, modifikace toho, co děláme, nebo alespoň jak to děláme. Z holistické perspektivy je životně důležité všechny tyto faktory a zkušenosti pečlivě zvážit a pak, pokud je sestavíme správně, dostaneme se ke zdravým, uceleným a udržitelným jógovým praktikám, díky kterým budou studenti schopni vybalancovat svou vlastní praxi jógy i všechny ostatní části svého života.

Hlavním úkolem učitele je ukázat studentům cestu jógy a nabídnout jim na ní pomocnou ruku. Dobrý učitel to dokáže udělat nápaditě na základě znalostí a zkušeností, s trpělivostí, empatií a kreativitou. Toto množství prvků učení – vytvoření bezpečného prostoru pro sebetransformaci, sestavování lekcí, které budou pro studenty zážitkem po fyzické i mentální stránce, podněcování studentů v jejich vlastním procesu kultivace, nabízet jim praktické vedení v meditaci a otevírat jim možnosti, jak rozšířit svou praxi také mimo podložku – všechny vedou ke stejnému cíli: k józe jako procesu poznání pravdy bytí a k dosažení trvalého pocitu

vyrovnanosti uprostřed každodenního života během všech životních období člověka.¹

Pokud by jóga byla pouze nástrojem k dosažení konkrétního cíle, role učitele by byla mnohem jednodušší. Řekli bychom studentům, co a jak mají udělat. Sestavy by byly předepsané právě tak, jako bychom dali dohromady naše poznatky o filozofii jógy, životní energii, anatomii a psychologii, a vytvořili tak lekce a instrukce, které studenty vhodným způsobem povedou k cíli. V praxi ásana bychom se zaměřili na dokonalost provedení, v pránájámě na dokonalost dechu a energetické rovnováhy, během meditací bychom studenty učili, jak utišit mysl. Jóga však není praxí k dosažení konkrétního cíle. Jóga je nekončící proces sebeobjevování a vlastní transformace. Během tohoto procesu je učitel pomocníkem a průvodcem, který nabízí zasvěcenou podporu každému studentovi na jeho vlastní cestě, dech za dechem.

Umění a věda vyučování jógy tkví v tom, jak vytvořit sestavy z ásana, pránájámy a meditace tak, abychom dbali na potřeby a záměry konkrétních studentů v lekcích. Vaši kreativité dává formu filozofie jógy, styl, který učíte, biomechanické a energetické nároky a efekty ásana a také váš osobní pocit smysluplnosti sdílení jógy. Tady směřujeme, díky využití všech našich poznatků a zkušeností, k sestavení lekcí, které budou vyhovovat potřebám a záměrům studentů, a nabídnou jim jasnější cestu k radostnějšímu životu.

Tato kniha nabízí studentům a učitelům jógy bohatou zásobu jógových sestav. Nejvíc z ní vytěžíte, pokud jste už absolvovali nebo právě absolvujete jeden ze základních učitelských kurzů jógy. Zatímco knihy, DVD a zdánlivě nekonečné množství informací na internetu jsou užitečnými zdroji znalostí o umění a vědě vyučování jógy, naučit se jak ji učit je nejlepší přímou osobní interakcí ve vhodném prostředí, které vám umožní získat, rozvíjet a vylepšovat vaši zručnost a znalosti, aby se z vás stal ten nejlepší učitel, jakým můžete být. Úlohou této knihy je podpořit tento proces.

Část první zahrnuje základy a principy sestavování lekcí. Tak jako se lze mnoha cestami dostat až k počátkům jógy někdy před 5 tisíci lety, stejně tak je mnoho filozofických, spirituálních a intelektuálních směrů, které vedou ke konkrétním prvkům jógové praxe. Tento rozmanitý svět jógy jsem představil ve své předchozí práci (Stephens 2010), na těchto stránkách se tomu už nebudu hlouběji věnovat. Tady jsem se zaměřil konkrétně na poznatky o sestavování jógových lekcí, včetně historických archivů indického vědění i včetně současných zdrojů, které vrhají jasnější světlo na jógovou praxi. S každou následující kapitolou budeme postupovat od obecných principů ke konkrétním metodám a technikám sestavování lekcí, které jsou určené pro různé studenty, prostředí, podmínky a záměr. Nakonec se budeme věnovat i tomu, jak co nejlépe studenty verbálně navádět do jednotlivých pozic a pohybů či k jejich vylepšení, na co se zaměřit a jak během toho pracovat s energií.

V druhé části přesuneme pozornost k vytváření lekcí pro různé úrovně pokročilosti studentů. Podíváme se na súrja namaskáry, pozdravy slunci, které často otevírají různé jógové sestavy společně s jinými, složitějšími sekvencemi „tančícího bojovníka“. Každá další kapitola, za použití všudypřítomného rozdělení na začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé, úroveň nejprve definuje a potom rozebere prvky

¹ Cope (1999 a 2006) nabízí krásné vysvětlení plnosti jógové praxe. Různé úhly pohledu, které se týkají přímo sestavování lekcí, viz Eliade (1958), Ghosh (1914), Grilley (2002), Iyengar (2009), Jois (2002), Prabhavananda (1944), Ramaswami (2005), Scaravelli (1991), Schiffmann (1996), Stryker (2011) a G. White (2007).

a vlastnosti, jaké jsou pro danou úroveň vhodné. Potom zvážíme, které ásany budou pro danou úroveň nejvhodnější a jak je uspořádat do sestavy s ohledem na jejich vzájemné vztahy v několika různě zaměřených lekcích (jako otevírání kyčlí, záklo-ny, rovnovážné pozice, zklidnění a stimulace). Probereme také techniky pránájámy a meditace, které jsou pro různé úrovně vhodné v jejich vztahu k ásanové praxi.

Třetí část je zaměřená na sestavování lekcí během života. Začíná Kapitolou de-vátou o sestavách pro děti a pokrývá období dětí od nástupu do školy přes vstup do puberty až po ukončení střední školy. Kapitola desátá je věnovaná ženám a po-skytuje nám bližší pohled na to, jak praktikovat během menstruace, těhotenství (konkrétně pro každý trimestr s ohledem na to, jestli studentka s jógou teprve začíná nebo jestli praktikovala i před otěhotněním), po porodu a před menopauzou i po ní. Kapitola jedenáctá se věnuje seniorům a sestavám pro lepší cirkulaci krve, artritidu, osteoporózu, fyzickou rovnováhu a onemocnění srdcového svalu.

Část čtvrtá se věnuje vytváření lekcí zaměřených na hlubší energetické aspekty praxe. Kapitola dvanáctá je o sestavování lekcí pro emocionální a mentální stavy, které vedou ke stresu, úzkosti a depresím. Kapitola třináctá se věnuje sestavám za-měřeným na čakry, které můžeme využít jako symboly konkrétních psychologických a emocionálních stavů anebo z pohledu tradičního přístupu. Poslední kapitola této části, čtrnáctá, je věnovaná ájurvédě a sestavám ásan a pránájámy, které jsou zamě-řené na vybalancování tří dóš.

Část pátá je shrnující – Kapitola patnáctá nabízí další pohledy na vytváření jó-gových lekcí společně s několika mými oblíbenými souful vinjása sestavami.

V příloze A najdete slovník jógových pojmů. V příloze B je 125 ásan a stručný popis jejich stavebních prvků, včetně fotografií ásan pro lepší orientaci. Příloha C je pracovní list na přípravu lekce, který vám může pomoci s přehledným vypra-cováním sestavy. Příloha D obsahuje ukázkové sestavy několika populárních sty-lů hatha jógy. Příloha E poskytuje informace o Teaching Yoga Resource Center na www.markstephensyoga.com.

Část první

Základy a principy

Kapitola první

Filozofie a principy sestavování lekcí jógy

„A velké dobrodružství právě začíná.“
– MEDVÍDEK PŮ

Ve světě je tolik různých přístupů k vytváření sestav, jako je jejich stylů, tradic a značek. Přidejte ještě kreativitu, díky níž učitelé své lekce odlišují od ostatních, a máme před sebou omračující soubor lekcí na poli hatha neboli fyzické jógové praxe.¹ Se vzestupným trendem jógy jsme svědky dalšího vývoje jógových praktik, některé jsou vědomě spojené s historickými kořeny a učením, jiné rozhodně ne. Toto je na józe to úžasné a krásné, totiž že je pořád živá a vyvíjí se s každým jedním člověkem, který se postaví na podložku a začne vysvětlovat techniku nebo studenty povede lekci.

Zatímco některé styly jógy trvají na tom, že nabízejí skutečné, originální, nejlepší, nejúčinnější nebo jakkoli jinak ideální učení, neexistuje žádná naprosto správná nebo naprosto nesprávná sestava (i když, jak uvidíme, některé z nich jsou nebezpečně riskantní anebo jdou jinak proti jádru i těch nejzákladnějších principů sestavování lekcí). Spíše různé sestavy dávají víceméně smysl z pohledu na to, jak jóga ovlivňuje různé lidi v různých podmínkách a životních situacích, na co je kladen důraz u konkrétního stylu nebo tradice, anebo z pohledu osobních záměrů studenta či učitele. Učitelé tedy mají ohromnou svobodu v sestavování a učení různých sekvencí, je to však svoboda, která s sebou nese také zodpovědnost za to, že tak činí rozumně. Vytvářením sekvencí, které dají lekci strukturu, souvislost, smysl a transformační potenciál, máte příležitost využít vše, co jste se kdy naučili o józe od anatomie k filozofii, od ásan k pránájámě, od sebezpřijetí k seberealizaci.

Většina lekcí není naplánovaná. Často (a obvykle problematicky) odrážejí náhodilou kreativitu. Náhlá inspirace může být úžasným zdrojem objevů. Pokud jste na podložce pouze vy a následujete své smysly, taková spontánní sestava může být pro vás perfektní. Mnoho studentů jógy raději volí intuitivní formu praktikování než nějaký konkrétní předepsaný systém. Je to krásný přístup k vaší vlastní praxi. Pokud ale vytváříte sestavu pro studenty, náhodné skládání prvků do sestavy studenty spíše

¹ Hatha jóga zahrnuje všechny formy fyzické jógy, pro kterou jsou ásan primárním nástrojem sebepoznání a sebetransformace bez ohledu na styl či značku od anusara a aštanga jógy přes bikram a power po yin a vinjása jógu. Odlišuje se od *bhakti* (oddanost), *karma* (služba), *džňána* (poznání) jógy, i když tyto mnohem starší formy jógy jsou zahrnuty v praktikách hatha jógy. Pataňdžalio *rádža jóga* je v podstatě formou džňána jógy. Raná hatha jóga byla poprvé popsána jako náročnější praktiky rádža jógy (Swatmarama 2004). Viz Stephens (2010), Vyučujeme jógu (2014) pro více informací.

mate, ztěžuje jim praxi, a dokonce jim může přivodit zranění. Dokonce i osobní praxe náhodně či čistě intuitivně sestavená může vést k větším potížím se stabilitou a lehkostí, které chceme svou praxí naopak pěstovat. Pohyb od konkrétní ásany k další se také může jevit jako úsporný či relativně souvislý a plynulý přechod, dlouhodobě ale může vytvářet zbytečné a potenciálně nebezpečné překážky, může vést k energetické nevyrovnanosti či může způsobit fyzické přetížení nebo i zranění.

V některých stylech jógy, znatelně u aštanga vinjásy a bikram jógy, je pořadí pozic předepsané. Výhodou tohoto přístupu je, že ásany, v některých stylech dokonce i specifické přechody mezi nimi, jsou jako perfektní zrcadlo, které odráží praktikujícího, protože jediné, co se mění od praxe k praxi, je sám praktikující. To ze zkušenosti z praxe těchto sestav činí spíše odraz člověka než sestavy samotné. Cítíte se jinak, když praktikujete den za dnem? Podle přístupu daných sestav jste tím rozdílem primárně vy, ne ta sestava, tím dostáváte příležitost lépe nahlédnout do procesu svého vlastního probouzení, rozvoje a transformace, což je jóga.

Při praktikování předepsaných sestav víte, kam směřujete. Některé to vede spíše k předjímání toho, co následuje, a odvádí pozornost od přítomného okamžiku a spojení dechu, těla a mysli. Některým naopak znalost toho, co následuje, pomáhá ponořit se do toho, co se děje teď. Tyto tendence, které se vynořují v jakémkoliv stylu, se typicky projeví víc u předepsaných sekvencí.

Důležitějším problémem, který vyvstane z opakování předepsaných sestav, je možnost přetížení z častého opakování stejných pohybů. Například v první sérii aštanga vinjása jógy jsou předepsané přechody přes čaturanga dandásanu víc než padesátkrát. I když je student pečlivě narovnaný a provádí tyto přechody správně, může to být pro něj velice náročná sekvence, která, pokud se provádí opakovaně, může přetížít ramena a zápěstí, dokonce i bedra, kolena, kyčle, lokty a krk. Pokud student k předepsané sekvenci přistupuje s jasným záměrem praktikovat se sthira a sukham (pevností a lehkostí), které už starověký mudrc Pataňdžali určil za základní kvality ásanové praxe a které jsou ve vzájemném vztahu, opakovaný stres tak může redukovat, nebo až úplně eliminovat. Nicméně opakování prakticky každé předepsané sestavy, speciálně pokud neobsahuje protipozice, které systematicky redukují nahromaděné napětí, může způsobit fyzické přetížení, mentální únavu a energetickou nevyrovnanost.

Mezi nahodilou kreativitou a předepsanou sestavou najdeme přehršel lekcí, které jsou chabě vytvořené podle vzoru z knížky, manuálu z učitelského tréninku, internetové stránky či jsou adaptované z odpozorovaných lekcí jiného učitele. Je to dobrý začátek, jak si začít vytvářet vlastní, unikátní a znalostmi podložené sestavy, vede však k aplikování těchto předloh či odpozorovaných sekvencí i v těch případech, pro které nikdy nebyly určeny. Další tendencí je měnit sestavy způsobem, který narušuje jejich integritu, což má vliv na biomechaniku pohybu či flexibilitu, energetiku sestavy anebo jiný integrální aspekt, který dával původní sestavě smysl. Kreativita je krásná, ideálně je ale vyjádřená v souladu se základními principy sestavování lekcí, které dělají fyzickou jógu přínosnou a udržitelnou.

Tradiční přístupy k vytváření sestav

Při pohledu daleko zpátky do historie jógy najdeme různé konkrétní předpisy, jak sestavit svou praxi jógy. Pokud jógu vnímáme v širším smyslu jako praxi probouzení



Mudrc Pataňdzali

o praxi ásan. Tvrdí se, že pokud člověk začne s praxí ásan před praxí jamy a nijamy, nepřinese mu to žádný užitek, dokonce to prohloubí jeho duševní neklid. V období, kdy Pataňdzali napsal svoje dílo, tedy kolem roku 200 př. n. l., znamenala praxe ásan praxi sezení (doslova „usadit se“) a vše, co Pataňdzali k této definici dodal, byly základní kvality ásanu sthira (pevnost) a sukham (lehkost).⁴ I přesto bylo mistrné zvládnutí ásan považováno za základní přípravu pro praxi pránájámy s různými důsledky (zranění, či dokonce smrt), pokud jeden naruší předepsané pořadí. Takto je každé stádium přípravou na další, pránájáma otevírá jemné energetické kanály pro vyváženější energii, což umožňuje postoupit k pratjáháre, „oproštění smyslů od vnějších podnětů“, která vede k soustředěné koncentraci v dháraně a potom k pocitu

a sjednocení, předpisy se liší od doporučení co dělat během různých životů až po uspořádání konkrétní praxe. Při zaměření se na praxi během jednoho života najdeme v Pataňdzaliho Jóga sútrách čtyři úrovně vývoje jogína v praktikách, které mají za cíl ovládnutí mysli (*čitta vritti níródaha*, „zklidnit pohyby mysli“) a otevření osvícení.² Ještě před rozvojem hatha jógy (jóga, která zahrnuje praktikování různých ásan a pránájámy) Pataňdzali popisuje krok za krokem, jak k těmto praktikám přistupovat, včetně variací pro různé osoby v různých podmínkách.

Pro usnadnění cesty k osvícení nám Pataňdzali ukazuje osm částí tohoto procesu: (1) jama, (2) nijama, (3) ásana, (4) pránájáma, (5) pratjáhára, (6) dháraná, (7) dhjána a (8) samádhi.³ Podle tohoto vzoru člověk začíná jamou, ustálením morálních zásad pro další hlubší praktiky, a pokračuje nijamou, praktikami sebeočisťujícími a sebestudujícími, obojí ještě než se vůbec pokusí

2 Úvod do Pataňdzaliho Jóga súter viz Stephens (2010, 6–13, české vydání 2014, 23–28).

3 Tato osmidílná stezka – původní aštánga jóga – je uvedena v Sútre II: 29–32 (Bouanchaud 1999, 109–113).

4 Zatímco mnoho učitelů, guruů, knih a jiných zdrojů pořád uvádí, že jogíní praktikovali mnoho různých ásan před několika tisíci lety, mýtická povaha tohoto tvrzení je postupně stále jasnější. Mnoho z nich pořád tvrdí, že jejich styl ásanové praxe pochází z dávných dob i navzdory ohromujícímu množství historických důkazů o opaku. Pro učenou diskuzi o vývoji moderní ásanové praxe viz Singleton (2010).

sjednocení v dhjáně. Praktikující se následně rozpouštějí do samádhi, stavu blaženosti.

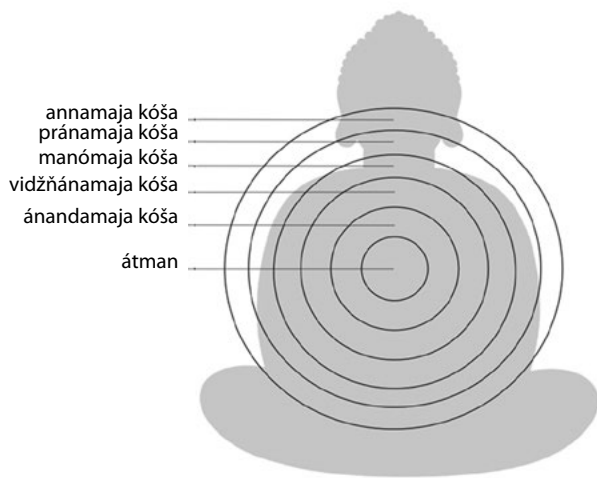
O několik set let později nacházíme první důkazy o fyzické praxi jógy, která zahrnuje několik ásan a jiných praktik, které se nazývají hatha jóga. V prvních dílech o hatha józe, zejména v Hatha jóga pradípika (Muktibodhananda 1993, 566–574) Svámího Svatmarámy ze 14. století n. l. a později pak i v díle Šiva samhítá (Mallinson 2004, 28) jsou popsána čtyři stádia jógy, která jsou aplikovatelná na učení všech jógových praktik (v Šiva samhítá jsou specificky tato stádia popsána pro praxi pránájámy). Společně se označují jako *bhava* (*bytí, staniž se*), což naznačuje spontánní vývoj, během kterého se kvalita prožitku těla, dechu a mysli stává pořád jemnější a vytríbenější. Tato čtyři stádia nám načrtávají tradiční rozdělení na začínající, mírně pokročilé, pokročilé a ještě pokročilejší stádium jógy.

1. Arambha avasthá – stádium začátku: v tomto stádiu se člověk seznamuje s vlastním tělem, objevuje jógové ásany na úrovni hrubé anatomie během učení se základních forem a akcí v rámci ásan. B. K. S. Iyengar (2009, 168) nazývá toto stádium jako „oškrabávání povrchu“. Cílem je nabytí pocitu celistvosti každé ásany a kultivace pevnosti a lehkosti, zatímco adept zjišťuje, jak prohloubit a zjemnit dech.
2. Ghata avasthá – stádium nádoby: začátek objevování, jak hluboce jsou kvality mysli ovlivňovány změnami v těle. Praxe se přesouvá k jemnějšímu vnímání dechu, zvuku a celkového vnímání, což zjemňuje a zdokonaluje nádobu, která obsahuje tělomysl. Adept se začíná pohybovat více vnitřně, praktikovat zádrže dechu a postupně i složitější pránájámy se stálou snahou zjemňovat dech jako nástroj rozvoje dokonalejšího uvědomění.
3. Paričaja avasthá – stádium růstu: po zdokonalení chrámu těla jednoduššími i pokročilejšími ásanami a dechovými praktikami pránájámy se adept důvěrně seznamuje se svou myslí. Pokračováním v praxi ásan a pránájámy člověk objevuje uvědomění, přináší jemnou pozornost každé buňce své bytosti a díky tomu nabývá smysl celkové integrace tělomysli.
4. Nispattia avasthá – stádium dovršení: s tělem, dechem a myslí zdokonalenými do jedné sjednocené kvality čirého bytí je vše, co člověk dělá a v životě zažívá, meditací v pohybu; rozlišuje zánik těla a vědomí, když se nachází ve stavu blaženosti.

V prvním stádiu hatha jógy (arambha avasthá), jak je popisováno v těchto raných textech, student jógy začíná s praktikami šatkarma, které mu pomáhají nastolit prvotní rovnováhu tělomysli⁵, což mu více zpřístupní Pataňdžaliho cestu, která začíná jamou, nijamou a ásanou. Pak už adept pokračuje tak, jak je dáno v Jóga sútrách, kde ásanová praxe předchází pránájámě a obě pak předchází čtyřem stádii meditací praxe. Mnoho tradičních i současných učení předepisuje právě toto pořadí.

Dávná učení nabízejí i jiné přístupy, jak se dostat ze současného stavu k vědomému a osvícenému bytí. Překlenujícím konceptem v historických spisech o józe

5 Tělomysl? Tělo-mysl? Nebo tělo a mysl? Mysl vychází, i když se nedá redukovat pouze na něj, z mozku, který je jasně součástí těla. Kvality mysli (myšlenky, paměť) se manifestují skrze neurologickou síť těla, a tím jsou ještě více ztělesněné. Většina z toho, co v józe děláme, je o probouzení této somatické (tělesné) inteligence. Když se odkazujeme na tuto ucelenou bystrost, používáme termín *tělomysl*.



Dvojměrný model obalů těla

je to, že energie každé ztělesněné bytosti je obsažená v pěti propojených obalech neboli kóšách. Tento model nám pomáhá zmapovat vnitřní cestu jógy jako sekvenci pořádku jemnějšího uvědomování propojeného s bytostí. První zmínka o pěti kóšách je z Taittirija (Taittiriya) upanišady (Gambhirananda 1989) a jsou to tyto: annamaja, pránamaja, manómaja, vidžňánamaja a ándamaja směrem od periferií těla do středu bytosti, ztělesněné duše. Kóši nejsou doslovně anatomickým modelem, ale spíše, jak uvádí Shiva Rea (1997, 43), „metaforou,

kteřá pomáhá popsat, jaké to je dělat jógu zevnitř – proces uspořádání toho, co v dnešním jazyce často nazýváme ‚tělo, duše a duch‘ neboli ‚spojení těla a duše‘“.

Využitím modelu kóš pro pojmenování a zkoumání povahy bytí pomáhá jóga zharmonizovat tělo, mysl, vědomí a ducha (blaho). Všechny pět obalů existuje jako energetický celek, jsou souběžně přítomné a protkané dohromady jako tapisérie. Hatha jóga nabízí postupnou metodu, jak vědomě vnímat tuto protkanou látku existence spojující fyzická a jemnomotná těla, zatímco se vědomí víc a víc přesouvá k blaženému bytí. V tomto modelu je annamaja kóša fyzickým obalem, pojmenovaným podle své vlastnosti být vyživovaná jídlem (anna znamená „jídlo“, maja znamená „být plný“). Jóga začíná, když zakusíme a začneme objevovat své fyzické tělo s jeho mnohonásobnými spojeními s energetickým, intelektuálním, vědomým a blaženým tělem. Podle tradiční hatha jógy je toto arambha avasthá, tedy první stádium celoživotní jógové cesty.

Pránamaja kóša neboli „energetický obal“ spojuje fyzické tělo s ostatními obaly, vyživuje a udržuje pohromadě tělo a mysl. Skládá se z prány, rozhodující životní síly, prostupuje celým organismem a fyzicky se projevuje neustálým plynutím a pohybem dechu. Jako část jemnomotného těla není možné pránu vidět ani se jí dotknout. Proudí tisíci nádí neboli energetickými kanálky a udržuje celý fyzický i energetický systém. I když je pránamaja kóša na fyzické úrovni spojená s respiračním a oběhovým systémem, nesmí se na ně redukovat či se za ně zaměřovat. Praktikováním pránájámy zvětšujeme a směřujeme tuto energii ke kultivaci plynulejšího a harmoničtějšího vzájemného působení mezi kóšami, sjednocujeme tělo, mysl i ducha. Při práci s dechem na úrovni fyzického těla během praxe ásan – hraní si s nimi, výdrže v ásanách, jejich zjemňování a zdokonalování a také jejich ukončení – se rozšiřuje naše vědomí i za fyzické tělo. S pránou, jako zdrojem a vedením, začínáme objevovat jemnější projevy, nazývané prána-váju, každé s jedinečným pohybem a projevem. Toto stádium může být považováno za stádium nádoby (ghata avasthá) v hatha józe.

Dál se dostáváme k manómaja kóši, od slova manos neboli „mysl“, a pěti smyslům, které nesou schopnost myslet a rozhodovat. Tady se už dostáváme ke stadiu růstu (paričaya avasthá). Manómaja kóša odlišuje lidi od jiných živých organismů, spojuje se právě s mozkiem a nervovým systémem. Podpořená schopností rozlišovat, umožňuje rozlišit „já“ a „moje“, čímž může vytvářet svobodu nebo spoutanost. Dech zprostředkovává interakci mezi tímto obalem a fyzickým tělem, což cítíme, když mentální napětí ovlivňuje dech a pohodu nebo když dech vede k pocitu jednoty těla a mysli a k pocitu vnitřního míru. Když jdeme hlouběji, dostaneme se k vidžňánamaja kóši, což znamená „složená z vidžňány“ (vědění), tedy z toho hloubavého aspektu vědomí, který rozlišuje, vymezuje a chce. Tento hloubavý aspekt vědomí, vidžňánamaja, je přítomný v našem vědomí, když zakusíme hlubší vhled do světa a do nás samotných. I když je někdy nazýván též „obal moudrosti či vědění“, je vidžňánamaja pořád identifikována s tělem jako subjekt změny, bez citu, myslící. Jelikož jsou fyzická i jemnohmotná těla vnímána jako jedno, prohlubuje se pochopení jednoty sebe a podstaty, ega a božského. Když je tato zkušenost zahalená vzpomínkami – manos – identita je pořád u ega, vidžňánamaja kóši, ne u nejvyššího Já. Ale když se „svědek zkušenosti rozpustí v zážitku okamžiku“, jak popisuje Shiva Rea, ánamamaja září ven. Odvozená od slova ánanda, blaho, je ánamamaja kóša v upanišádách popsána jako kárana šaríra neboli „příčinné, kauzální tělo“. Je to právě vědomí, které je vždy přítomné, vždy bylo a vždy bude, i když tělo, smysly a mysl spí. Projevuje se tím, že zachytává odraz božského, čímž je absolutní blaženost pocíťovaná ve chvílích klidného vnitřního míru a pohody. V tradičním hatha jógovém modelu stádií je toto stádiem dovršení (nispattia avasthá).

Je důležité poznamenat, že tyto tradiční přístupy k praxi jógy jsou určeny pro ty praktiky, které člověk podstupuje jako část širší cesty spirituálního probouzení a transformace, což by mělo vést k přesáhnutí přes cykly zrození, života, smrti a znovuzrození. I když mnoho studentů začne s jógou s tímto záměrem, mnohem víc jich přichází s méně hlubokými a vznešenými záměry: redukovat stres, nastolit rovnováhu v životě, zvýšit sílu a flexibilitu a kultivovat šťastnější náhled na život a větší celkovou pohodu. Fundamentalističtí jogíni typicky takové záměry odsuzují jako ty, které pocházejí z máji, „iluze“, zejména z té iluze každodenního života rozdílnosti a individuality, která není skutečná, tedy že vy nejste skuteční.

Tady vnímáme svět a naši zkušenost v něm jako vesměs reálné, i když jsou zahalené iluzemi nemocné tělomysli či kulturního nepořádku, které filtrují tolik našich osobních zkušeností a myšlenek o životě. S ideou, že žijeme v reálném světě a v reálných tělech, se můžeme dívat na současné jógové sestavy tak, že uspokojují širokou škálu lidských potřeb, zájmů a záměrů, které v tomto životě mají praktický smysl.

Parinamavada a vinjása krama

Kompletní a efektivní jógová sestava umožňuje studentům postupovat v jejich osobní praxi ustáleně, bezpečně a jednoduše. Každý student je unikátní a také se každý den, od praxe k praxi mění. Tady se dostáváme ke dvěma konceptům, které jsou stěžejní pro vytváření jógových lekcí: (1) *parinamavada*, přijetí, že neustálá změna je neodmyslitelnou součástí příčin a následků povahy života, (2) *vinjása krama* ze slov *vinjása*, které znamená „umístit speciálním způsobem“, a *krama*, které znamená

„postupovat krok za krokem v nepřerušném sledu“, se vztahuje k informovanému uspořádání a tempu sestavy ásan, pránájamy a jiných technik tak, aby sestava uspokojila různé záměry a možnosti (Krišnamačarija 1934, 160). Pojďme se na to podívat blíže.

Pokud akceptujeme neustálost změny, pořad zůstává otázka, jak se vědomě účastnit probíhajících změn. Tato otázka je s námi v každé fázi praxe od záměru, s nímž začínáme, přes zjemňování provedení, uvolňování do šavásany a návrat zpátky do vnějšího světa. Koncept změny je zvláště důležitý v sestavování praxe, protože nás povzbuzuje k tomu, abychom ocenili, kde jsme a jak se cítíme v přítomném okamžiku, a pak určili směr akcí zaměřených na kultivaci zamýšlených změn, které budou po zvážení momentálních okolností realistické. Během vytváření a vyučování sestav musíme plně zhodnotit, odhadnout a také respektovat stav studentů na lekcích, a tím jim nabídnout takovou cestu jógy, která pro ně bude fungovat. Představa je tedy taková, že bychom měli začínat tam, kde se zrovna nacházíme, studenti by tedy měli začínat s praxí podle jejich současného fyzického, emocionálního a mentálního stavu.

Síla tohoto přístupu je v jeho jednoduchosti: zjisti, kde jsi, a postupuj odtud jako protiklad ke skoku daleko dopředu na úkor stability a lehkosti. Pro učitele to znamená upustit od předsudků o studentech a lekcích ve prospěch pozorování toho, kde se studenti nacházejí, a nabídnout vedení, které je založeno na tomto pozorování. Také to znamená vytvářet a učit sestavy, které dávají smysl pro studenty a jejich stav, spíše než učit předpjaté sestavy, které mohou být příliš snadné, příliš těžké, příliš složité či jinak nevhodné pro konkrétní lekci v konkrétní den. Pro studenty to znamená vědomě objevovat, dech po dechu, stabilně a lehce cestu jógy vstříc hlubší a sebetransformativnější praxi.

Koncept vinjása krama pochází z učení Tirumaláje Krišnamačariji, jehož slavní studenti T. K. V. Desikačar, Indra Devi, B. K. S. Iyengar a Pattabhi Jois patří mezi nejvlivnější učitele jógy druhé poloviny 20. století. Přestože každý z nich koncept vinjása krama vyjádřil poněkud jinak, všichni zdůrazňovali důležitost praktikovat krok za krokem podle potřeb individuálního studenta či celé lekce. Vinjása krama tedy znamená přistupovat k józe systematickou metodou, která zapojuje dech, mysl i tělo, zatímco se postupně dostáváme k hlubší praxi. Také je tady nutné rozšířit pohled na vinjásu, která je bohužel dnes často redukovaná v jógovém slovníku na čaturanga, „pes s hlavou nahoru, pes s hlavou dolů“.

Vinjásy jsou variace a pohyby, které vědomě propojíme s dechem, myslí a tělem, ve spojitosti jednoho s druhým. Tím „propojíme“ myslíme jógu samotnou, jelikož kořen slova jóga je *yuj* (*judž*), tedy „spráhnout, spojit“. Tak se pozvolna dostáváme k propracovanějším a komplexnějším formám praxe, zatímco postupně spojujeme tělo a mysl prostřednictvím dechu.⁶

Dech se stává tímto prostředkem, když používáme základní jógovou dechovou techniku udžají pránájámu (v anglickém přepisu *ujjayi*): pomalé, plynulé, lehce slyšitelné, vědomé dýchání nosem. Udžají pránájáma je nástrojem, který nám umožňuje uvědomit si vlastní praxi. Pokud je dech napjatý, jednoznačně je to signál zvolnit tempo, či dokonce úplně přestat s intenzitou či způsobem akce, kterou provádíme.

⁶ To můžeme vyjádřit modelem kóš, modelem jemné (ezoterické) anatomie: pránájáma kóša je základním médiem spojujícím *annamaja* a *manómaja* kóšu. Viz Stephens (2010, 48–50, v ČR 2014) pro více informací o modelu kóš ve výuce jógy.

Používání dechu tímto způsobem nám dovolí postupovat s jasnějším vědomím stability a lehkosti, dvou základních vlastností ásan popsaných v Pataňdzalího Jóga sútrách.

Pokud takto postupujeme jeden vědomý nádech a výdech za druhým, každý jeden pohyb se stává vinjásou. I ty nejjednodušší pohyby pak budou vinjásou. Vinjásu například děláme, i když v tadásaně (pozice hory) rozpažujeme a zvedáme ruce nad hlavu do úrdhva hastásany (pozice s rukama nad hlavou). Vinjása je skutečně i jeden nádech, při kterém si uvědomujeme pohyb dechu, těla a mysli v průběhu tohoto plynutí. Od těch nejmenších mikrosekvencí, jako je tato, až po makrosekvenční celého života rozvíjíme jógovou praxi dech za dechem, krok za krokem, sestavu za sestavou, lekci za lekcí, kdy každý dech a pohyb vychází z toho, který byl před ním, a připravuje nás na to, co by mohlo přijít. Toto je podstata vinjása krama.

Koncepty parinamavada a vinjása krama jsou aplikovatelné jak na plánované skupinové lekce, tak i pro individuální instrukce (stejně tak i pro osobní praxi, kde sami sebe vedeme nasloucháním intuici). Role učitele v tomto procesu je trojnásobná: (1) inteligentně plánovat trasu podle terénu, tedy podle studentů na lekci, (2) pozorovat studenty a komunikovat s nimi, aby se ujistil, kdy zakusili zkušenost se stabilitou a lehkostí, (3) poskytnout informované vedení a inspiraci během cesty.

V této knize se primárně zaměřujeme na tyto role – vytváření a učení lekcí, které jsou dosažitelné, mají smysl a jsou setrvalé. Aplikováním konceptů parinamavada a vinjása krama jsme vedení k vytváření sestav, které jsou informované, efektivní, účinné, krásné a ucelené.⁷ Pojďme se blíže podívat na každý z těchto termínů vzhledem k jejich vztahu k plánování a sestavování jógové praxe.

Informované: znamená to, že člověk čerpá z přesných informací a vědění o základních prvcích praxe, kterou dělá a vyučuje.

Jóga získává informace z mnoha zdrojů vědění a moudrosti včetně introspekce, spirituální filozofie, jemné energetiky, funkční anatomie a věd o biomechanice



Vytváření jógových lekcí vyžaduje studium, praxi a zdokonalování

⁷ Shiva Rea jako první zmínila kvality „efektivní, krásné a ucelené“ ve vztahu k sestavování lekcí; rozpracování tady je ode mě.

a kineziologii a mnoha dalších. Vzhledem k rozsáhlosti těchto zdrojů pochopení a komplexní rozmanitosti lidských bytostí vskutku neexistuje žádná hranice, kolik se toho člověk může naučit a aplikovat v umění a vědě sestavování lekcí. Může se to zdát ohromující, ale když se na jógu podíváme jako na celoživotní praxi, člověk se může s otevřenou myslí dostat k různým metodám, a tím si umožnit nový pohled v každém momentu praxe.

Efektivní: to znamená, že nás sestava úspěšně dovede k zamýšlenému výsledku praxe – ať je záměr jakýkoliv – bezpečnost, vyváženost nebo transformace. Různé sestavy mohou mít dramaticky odlišné účinky, které se budou lišit u každého studenta, dokonce i u stejného studenta podle podmínek a prostředí. Pokud je někdo emocionálně deprimovaný, zajde si na lekci jógy se záměrem pozvednout si náladu a lekce je zaměřená na odstraňování úzkosti přes hluboké předklony, může to mít pro něj zcela opačný efekt. Podobně student, který trpí nespavostí a může docházet na praxi pouze odpoledne, si své potíže pravděpodobně zhorší, pokud je lekce zaměřená na záklony a obsahuje také stimulační dechové techniky jako třeba *kapálabhátí* (zářící lebka).

Účinné: účinná sestava plyne k cíli tou nejjednodušší cestou a dovoluje nám zažívat přechod k postupně stále vznešenější zkušenosti s jógou. To neznamená, že by praxe měla být nesmyslně složitá a náročná. Na druhou stranu často se právě během vypořádávání se s náročnými situacemi a zkušenostmi dostáváme nejhluběji k józe jako k praxi sebetransformace. Ale tak jako nám na cestě jógy pomáhá vytrvalost, užitek nám přináší také odevzdání se takovým způsobem, který nám dovolí plně přijmout naše omezení a dostat se přes ně díky trpělivému zkoumání. Tyto vzájemně propojené kvality – vytrvání v praxi a upouštění od něčeho – nám dovolují vědoměji zmapovat nejjednodušší řešení pro odstranění fyzických, emocionálních a mentálních překážek, které potkáváme během vývoje naší praxe a nás samotných. Vytvářením sestav založených na pochopení, jak co nejnáze zdotat překážky, které na cestě potkáváme, se můžeme dostávat z místa, kde jsme, k hlubšímu uvolnění nepotřebného napětí, a tím se otevřít nejhlubší možné jógové praxi.

Krásné: přijmutím tohoto elegantního, lадného přístupu se jóga stane zdrojem krásy, protože praxe začne odrážet u praktikujícího jeho vrozenou podstatu krásné bytosti. Nic si nevynucujeme. Každý dech, pohyb a pozice jsou dělány vědomě a v souladu s celkovým záměrem a nepomíjející otevřeností k jasnějšímu pochopení, které vyvstává z vědomější praxe jógy. Praxe pak postupuje směrem od externích vjemů (jak pozice vypadá ve srovnání s jinými) k vnitřní celistvosti a plnému vědomí zušlechťování projevu bytosti vědomými činy. Efektem je elegantní a vnitřně uspokojující praxe, která je zkrátka příjemná.

Ucelené: kompletní praxe je nakonec ucelenou praxí, která počítá s celkovou zkušeností. Zatímco mnoho studentů se k józe dostane hlavně kvůli fyzickému cvičení, zmírnění stresu, vyčištění mysli či otevření se vyššímu smyslu života, pro učitele jógy je důležité nabízet takové sestavy, které budou obsahovat všechny tyto kvality, i kdyby se zaměřovaly na jednu konkrétní. Víme, že tělo, mysl, srdce a vědomí ducha jsou navzájem propojené. Je to tedy na učiteli, aby vytvořil v lekcích místo pro toto spojení včetně toho, jak to udělá v sestavě a jak sestavou studenty povede. Když se studenti zvedají ze šavásany či jinak ukončují praxi, měli by se přinejmenším cítit celistvěji, než když vstoupili na podložku.

Když to shrneme, dovedou nás tyto nuance k objevení a definování základních principů sestavování lekcí, které jsou ideálně ztělesněné v každé sestavě: od jednoduchého ke komplexnímu, od dynamického ke statickému (k tichu), kultivace energetické rovnováhy, spojení snahy a lehkosti a nakonec kultivace udržitelné sebetransformace.

Princip první: Od jednoduchého ke komplexnímu

Praxe jógy nám přináší vědomý rozvoj na cestě k osobní změně a transformaci. Avšak pokud skočíme dál za to, co jsme schopní dělat s pocitem pevnosti a lehkosti, připravujeme se právě o ten vědomý proces, který z jógy dělá transformativní praxi. Pohybovat se vědomě krok za krokem je hlavním prvkem vinjása kramy. Základním principem je postupně se pohybovat od jednoduchých akcí k složitějším, což vede k nehlubšímu a nejsnadnějšímu možnému poznání. A právě toto nám umožní základní princip *od jednoduchého ke komplexnímu cestou nejmenšího odporu*.

Každá ásana i pohyby, kterými přecházíme z ásany do ásany, vyžadují konkrétní svalové akce, kontrakci či uvolnění tak, aby podpořily naši stabilitu, lehkost a bilanci v ásaně. Spíše než vytváření náhodné sekvence ásany je důležité uspořádat ásany podle toho, jak se vzájemně ovlivňují, tak aby se každá jednotlivá ásana stala přístupnější. Jako dítě, když se učí plazit dřív, než se učí chodit, a chodit se učí předtím, než začne běhat, tak i pro studenty jógy je lepší nejdříve se naučit základní ásany, než se pokusí o ty složitější. Také v rámci jedné lekce je pro studenty přínosnější postupovat od jednoduchých ásany k těm náročnějším, každá pozice a každý dech probouzí hlubší uvědomění si, jak se tělo může více otevřít a stabilizovat v konkrétním postavení.

Každá ásana obsahuje prvky jiných pozic. Když si rozebereme ásanu na její stavební prvky, můžeme identifikovat ty, které jsou pro studenty relativně snadné či snáze přístupné na základě jejich předchozí přípravy, kondice a záměru. Když identifikujeme nejzákladnější prvky ásany, objevíme ty nejjednodušší, ve kterých tělo cítí relativně hlubší pocit stability, lehkosti a něčeho známého. Tyto jednodušší ásany jsou stavebními prvky pro cestu ke komplexnějším ásanám. Když postupujeme od jednoduchého k složitějšímu, tělo se nejsnadněji, tudíž i bezpečně, otevře hlubším možnostem čehokoliv, co je zrovna prozkoumáváno. Můžeme pak tento princip aplikovat v rámci skupiny ásany nebo pro pohyb napříč skupinami ásany, a vytvořit tak kompletní sestavu lekce, ve které budou ty nejkompaktnější ásany lépe přístupné a umožní studentům jít dál v jejich prozkoumávání.

Tento postupný proces učení ideálně zahrnuje zkušenosti, které studentům dávají možnost postupně objevovat – s jasným vedením učitele – různé varianty pozic, energetické akce a jiné kvality aktivity a uvolnění, které pak využijí u komplexnějších ásany. Použitím stavebních prvků vrcholné ásany v jednodušší formě pomůžete studentům intelektuálně uchopit a vědomě dát tělesnou formu složitější kombinaci prvků, které jsou v příbuzné komplexnější ásaně.

Například když studenty obeznamujeme s adhó mukha švanásanou (pes s hlavou dolů) na začátku lekce jógy, začínáme na všech čtyřech s pažemi nataženými vpředu ve variaci „štěňátka“ (Puppy Dog, anáhatásana) a můžeme studenty obeznámit s akcí dlaní, paží, ramenou a páteře, prvky finální ásany, bez nutnosti akce

nohou a pánve. Následně pak naklápění pánve v kočce i v psovi můžou být použité pro obeznámení se s neutrální pozicí pánve a jejího vztahu k bederní páteři, zatímco v uttanásaně (hluboký předklon vestoje) můžeme studenty naučit něco o páda bandze, interní rotaci stehen a aktivaci kvadricepsů. Pak bude pro studenty snazší spojit všechny tyto prvky v pozici adhó mukha švanásana.

Schopnost vytvářet sekvence, které odrážejí tento princip, vyžaduje alespoň základní znalost funkční anatomie a biomechaniky pohybu. Právě s těmito znalostmi můžete identifikovat vzájemné vztahy mezi ásanami a snáze každou jednu rozebrat na její základní stavební prvky a posléze pochopit, v jakém vztahu je s ostatními ásanami. Tomuto tématu se budeme věnovat více, až budeme rozebírat „sestavy cesty k cíli“ a mnoho z těchto základních vztahů identifikujeme také v Kapitole třetí. Můžete se také podívat na Přílohu B, ve které najdete přípravné ásany pro 125 ásan.

Princip druhý: Od dynamického ke statickému neboli Pohybem ke klidu

Jsme vše možné, jenom ne statické bytosti. Spíše jsme v podstatě dynamické bytosti. Praxe jógy by nám měla umožnit, ne potlačovat, tuto přirozenou vlastnost. I když jsme v takovém klidu, jak jen dokážeme, naše srdce pořád tluče, oběhový systém pracuje, nervové impulzy procházejí tělem a dech plyne dovnitř a ven. Toto je právě část problému, když o ásanách smýšlíme jako o „pozicích“. Pozice, to je něco, co dělají modelky před objektivem, výsledek se většinou ještě upraví do idealizovaného stavu, aby divákovi ukázal něco aranžovaného. Ásany jsou naopak o vnitřní zkušenosti, která praktikujícím otevře cestu k silnějšímu a flexibilnějšímu tělu, vyrovnanější energii, otevřenějšímu srdci a jasnějšímu vědomí. Spíše než přemýšlet nad delšími výdržemi jako o statické ásaně je důležité vybízet k malým zdokonalujícím pohybům, které přinášejí lepší stabilitu a větší jemnost dechu a tělomysli. Otevření se naší přirozené dynamice je jistější cesta k hlubšímu vnitřnímu klidu a jasnější myslí než odhodlaná snaha být perfektně nehybný.

Dynamicky se hýbeme do ásan a z ásan na rytmické vlně dechu, prakticky tak vyjadřujeme abstraktní koncept parinamavy a vinjása kramy. Dynamický pohyb dovolí tělu otevřít se pomaleji, jemněji a hlouběji tak, aby se konečná pozice přizpůsobila více tělu. Tento způsob praxe probouzí pocit spojení dechu a pohybu, síly a uvolnění v ásaně i mezi ásanami a celkovému uvědomování si dechu během celé praxe. Připravujeme tak tělo na bezpečnější a hlubší prožitek v delší výdrži v ásaně, studenti se stávají citlivějšími na to, co se děje uvnitř, tím zároveň prohlubujeme výsledný efekt ásan.

Súrja namaskáry (pozdravy slunci, Surya Namaskar) jsou klasickým příkladem dynamického pohybu. Praxe aštánga vinjása jógy je celá okořeněná dynamickým pohybem – studenti provádějí vinjásu téměř po každé ásaně; z tolásany přes lolásanu do čaturanga dandásany (skok vzad), do úrdhva mukha švanásany (pes s hlavou nahoru), do adhó mukha švanásany (pes s hlavou dolů) a pak zase skokem do dandásany nebo do jiné pozice podle toho, jaká pozice v sekvenci dále následuje. V lekcích, které primárně čerpají z metody Iyengara, jako třeba anusara jóga Johna Frienda nebo jin jóga Paulie Zinkové a Paula Grilleého, či přímo na lekcích Iyengar jógy pocit dýchání skrze celé tělo umožňuje studentům využít přirozeného pohybu na cestě ke klidu.

Pohyb ke klidu je koncept, který je aplikovatelný na celou praxi jógy.⁸ Když se podějí v této kapitole i dále v knize budeme dívat na různé fáze ásanové praxe, chceme mít na mysli, že příležitost nacházet klid máme od momentu, kdy vstoupíme na podložku, během nejintenzivnější části praxe až po šavásanu i po ní.

Princip třetí: Kultivace energetické rovnováhy

Jsme navždy a navěky odevzdání silám vesmíru. Sánkhja, jedna ze šesti klasických škol indické filozofie, rozděluje svět na vědomí, *purušu*, a přírodu/hmotu, *prakrti*. Prakrti sestává ze tří kvalit zvaných *guny*, které popisují přirozené tendence mysli a emocí, jež vyjadřují hlubší kvality mysli a moudrosti. Jedinečný projev *gun* dává každému člověku jeho či její energetickou kompozici a vnímání sebe sama. Tento model je užitečným nástrojem pro analýzu a pochopení vzorců myšlení a emocí a je přímo aplikovatelný do naší praxe a učení jógy. (Můžeme čerpat z tohoto filozofického učení, aniž bychom museli přijmout celou filozofii sánkhja či její dualistickou povahu). Tři *guny* jsou *radžas*, *tamas* a *sattva*.

- Hnán touhou, *radžas* krouží kolem pocitu potřeby něčeho či pocitu ztráty něčeho až do bodu posedlosti. Pokud nejednáme, bojíme se toho, co cítíme, že potřebujeme. Pokud úspěšně získáme cokoli, co žene naši touhu, mysl se navrátí do stavu rovnovážného pocitu klidu (nebo potenciálně sklouzne do stavu strachu či ztráty). *Radžas* v sobě zahrnuje intenzivní dynamiku a stimuluje nás ke konání s vášní a vzrušením, zanechává mysl plnou úzkosti a očekávání, jak se věci mohou vyvinout. Když je v rovnováze, energie *radžas* je ta, která nás ráno zvedne z postele a provede nás dnem s pocitem, že jsme plni energie. Pokud jí je moc, nedovolí nám v noci usnout nebo nás naplňuje pocitem nespokojenosti se svým životem.
- *Tamas* odráží zmatenou mysl, která vede k nerozhodnosti, letargii a nečinnosti. To je pocit, kdy nevíme, co cítíme, co chceme nebo potřebujeme. S touto tendencí se naše chování může stát sebedestruktivní či škodlivé pro jiné. Zároveň nám ale *tamas* dovoluje se zklidnit, relaxovat a obnovit svou energii díky spánku a odpočinku.
- *Sattva* popisuje klidný a jasný stav mysli, pocit celistvosti a naplnění. Naplněn pocitem lehkosti, jasnosti a klidu se člověk stává milejší a pozornější k sobě i k jiným. Filozofie jógy toto popisuje jako normální stav mysli, třebaže je člověk zdánlivě ztracen v proudech našich životů. Se *sattvickou* energií můžeme reagovat s lehkostí, protože naše mentální rovnováha nezávisí na ničem vnějším. To nám umožňuje žít ve větší harmonii se sebou i s ostatními.

Tyto tři *guny* jsou v různém poměru vždy přítomné v životě každého člověka, formují naše postoje, povahu a potenciál. Než bychom tyto tendence soudili, raději se na ně podívejme jako na možnost poznat, jak se cítíme a jaké jsou naše interakce s jinými lidmi. V normálním životě jsme přitahováni k různým věcem a lidem. Na tom není nic špatného. Důležitější je kvalita toho přitahování. Cokoliv, k čemu nás

⁸ Erich Schiffmann přinesl koncept pohybu ke klidu v jeho dnes už klasické knize *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness* (1996, v českém překladu kniha zatím nevyšla).



Dobře vyvážená lekce umožní studentům dostat se během praxe do sattvického stavu

konstantní změny našich životů. Zjednodušeně můžeme říct, že „ha“ ve slově *hatha* je více energizující, „tha“ je pak spíše relaxační. Obecně by jógové lekce měly kultivovat udržitelnou rovnováhu energie, měli by mít sattvický efekt, díky kterému se studenti cítí plně probuzeni a zároveň klidní a s jasnou myslí. Někdy můžeme chtít nabídnout spíše stimulující, nebo naopak zklidňující lekci. Jak zjistíme později, praxe *ásana* a *pránájámy*, které v lekci využijete – stejně jako jejich pořadí – dodávají lekci buď zklidňující, nebo energizující charakter. Při bližší úvaze je ideální rozvrhnout a učit každou lekci tak, aby studenti mohli hlouběji a co nejspíše rozvíjet obecný pocit energetické rovnováhy, aby pak vstali z podložky zpátky do světa připraveni, probuzeni a s jasnější hlavou.

Princip čtvrtý: Integrace efektů akcí

Každá *ásana* pracuje s tělem a protahuje jej způsobem, který vytváří nové potřeby a možnosti dalšího zkoumání a změn. Například při praktikování úrdhva *dhanurásany* (pozice mostu) působíme značným tlakem na ruce až k zápěstím v plné extenzi (někdy i v hyperextenzi), hluboce protahujeme ramena, plně prohýbáme páteř, uzemňujeme chodidla, interně rotujeme stehenní kosti a hluboce protahujeme flexory kyčle a břišní svaly středu těla. U každého studenta zvlášť mohou být

to táhne, nám zaměstnává mysl. Pokud je naším záměrem jasná mysl, uvědomování si, kam směřujeme svou pozornost a energii i při těch nejjednodušších denních úkonech, nám pomáhá zjistit, co nám na cestě k jasnosti brání.

David Frawley (1999) používá na vysvětlení souhry *gun* metaforu olejové lampy. Těžká lampa, ve které je olej a která stojí na zemi zdánlivě nehybně, je *tamasické* povahy. Olej, jehož vlastností je pohyb či tok, symbolizuje tendenci *radžas*. Bílý bavlněný knot, to je *sattva*. Souhra těchto tří prvků produkuje oheň. Zdravá rovnováha v životě zahrnuje všechny tři, kdy každá je dominantní v tom správném čase. Bez *tamasu* bychom nikdy nespali. Bez *radhasu* bychom se nehýbali. Bez *sattvy* bychom nikdy klidně nezáhřili do světa.

Hatha jóga je praxí k energetické rovnováze uprostřed kon-

tyto akce zdrojem nových napětí v těle, čímž si vyžádají další akce, které tato napětí neutralizují tak, aby se tělo opět vyvážilo a mohlo předchozí akce integrovat.

Tato neutralizační praxe probíhá skrze *pratikrijásanu* („prati“ znamená proti, „krija“ je akce). Úkolem *pratikrijásany* je integrovat předchozí akce způsobem, který studenty připraví na další ásanu, sestavu, lekci či pozdější aktivitu bez napětí tak vyváženě a spokojeně, jak je jenom možné.

Tento princip se často aplikuje v jeho doslovném znění jako „protiakce“ či „protipozice“, což může být problematické, zvláště pokud je tak aplikovaný ásanu po ásaně. Například v této úzké koncepci *pratikrijásany*, bychom mohli vyvažovat hluboký záklon hlubokým předklonem, a zvýšit tak možnost přetížení svalů a vazů na zádech. Protikladem širšásany I (stoj na hlavě), by byla tadásana nebo úrdhva hastásana, což by mohlo způsobit u některých studentů závrať, či rovnou pád, a rozhodně by to nebyla ta nejjednodušší cesta k uvolnění napětí, a tím k integraci ásan. Co místo toho chceme udělat, je neutralizovat, integrovat, zjemnit a prohloubit cestou ásan, které jsou podobné, ne úplně opačné, a pomáhají jemně uvolnit akumulované napětí.

Je mnoho způsobů jak sestavit ásanu tak, abychom dosáhli efektu *pratikrijásany*. Obecně nejdříve studentům nabídneme nejjednodušší způsob neutralizující ásanu a pak další varianty či postupně složitější ásanu na redukci nahromaděného napětí a obnovení celkové stability a lehkosti. Než přistupovat k *pratikrijásaně* ásanu po ásaně je lepší rozšířit úhel pohledu na celé praktiky – vytvořit celou lekci z malých sestav, které se neutralizují či na sebe protipůsobí, a tak pomáhají studentům integrovat jejich praxi. V příloze B naleznete neutralizující ásanu.

Princip pátý: Kultivace udržitelné sebetransformace

Udržitelná praxe jógy jako nástroje pro zlepšení celkového zdraví, pohody a pro sebetransformaci vyžaduje co největší uvědomování si rovnováhy úsilí a lehkosti, zatímco se postupně dostáváme do hlubšího uvolnění, otevření a k jasné mysli. Též to zahrnuje holistický přístup k praxi, kdy různé elementy jógy – ásana, pránájáma a meditace – jsou součástí každé praxe či lekce. I když jsou tyto principy obecně známé mezi zkušenými učiteli jógy – stejně jako jógové hodnotové principy *jama* a *nijama* – často v mnohých lekcích chybí. Výsledkem je leccos, jenom ne udržitelná jóga, a studenti (a často i učitelé) dojdou k úrazu, vyhoří nebo vzdají praktikování.

Každý veterán učitel jógy, kterého znám, ať už stylů *vinjása flow*, *Iyengar*, *power*, *aštánga*, *anusára* či z jiné tradice, má zkušenost se zraněním během praxe, které je v praxi omezeno na týdny, měsíce, či dokonce roky. Téměř všechna zranění se vyskytla kvůli jednomu z těchto tří důvodů:

1. nepraktikování s *aparigrahou* – místo toho se snažili dosáhnout něčeho, na co ještě nebyli připravení,
2. setrvání v *avidja* – například ignorance či neznalost toho, co činí,
3. dopomoc od učitele, který má sám potíže s *aparigrahou* či *avidjou*.

Pojďme se na to podívat blíže. V neurologickém centru těla vede páteř zprávy do každé buňky a nervu i z nich. Ztuhlost a tlak v páteři a kolem ní omezuje tento

přirozený vnitřní komunikační systém. Integrace tělomysli – centrálního *raison d'être jógy* – skutečně značně záleží na otevření nervových drah. Stlačte tyto dráhy nebo ignorujte zprávy, které přes ně plynou, a přetížení či zranění je téměř jisté.

Podívejme se na zápěstí. Proč jsou jedním z kloubů, které jsou nejvíce ohrožené možností zranění? Zatímco relativní slabost, vychýlení a opakovaný stres jsou často citované jako faktory zranění zápěstí, typicky je přítomný i problém s „posloucháním“. Když jsou svaly horní partie zad ztuhlé a stažené, nervová komunikace přes rameno do paže je utlumená, což omezuje vědomí o tom, co se děje se zápěstími a s rukama. Když je neurologický tok do zápěstí omezen, schopnost nervů přenášet vzruchy do svalů je také inhibovaná, což zvyšuje pravděpodobnost přetížení svalů a přetažení vazů šlach kolem zápěstních kloubů a v nich.

Vinjása je přístup k ásánám i pránájámě, který je založen na postupném, vědomém, inteligentním a citlivém otevírání těla. S využitím vědomostí z funkční anatomie a kineziologie spolu s věděním z moudrosti tradice jsou lekce jógy ideálně sestaveny způsobem, který otevírá tělo hlouběji a bezpečněji. Vědomý jógový dech, udžají pránájáma, se používá na zahřátí těla zevnitř zahřátím vzduchu a tím, že vytváří jemný, mantrě podobný zvuk, který pomáhá studentům rozvíjet stabilitu, zatímco rozvádějí tělem energii. Přímá nervová odpověď také přichází v rytmu dechu, což nefunguje, pokud jakékoliv procesy v těle způsobují přetížení.

Klíč k rozvoji udržitelné praxe jógy leží ve vědomém záměru praktikovat s inteligencí a vnitřní citlivostí. V rámci tohoto záměru mohou dech a jednoduchý pohyb postupně zahřát a otevřít páteř dříve, než začneme intenzivněji zapojovat další části těla. Toto je stará moudrost vinjása kramy, neboli moudrosti postupného vývoje: začít pozdravem slunci – poklonou vnitřnímu slunci, pravdě srdce a nechat vše ostatní rozvinout se dál jako květ ranním paprskům.

V druhé polovině praxe, kdy sestupujeme dolů od vrcholné ásany sérií integrujících pratikrijásan, nakonec přejdeme do šavásany, zdaleka nejdůležitější ásany pro integraci celé praxe. Mentální, fyzický, energetický a fyziologický stav člověka těsně před šavásanou a těsně po ní je ideální pro praxi pránájámy a meditace. Tady a teď je tělo už méně zdrojem rozptýlení, když se ladí na rozvíjení jemného procesu přechodu od udžají k hlubším praktikám pránájámy. Procesy a efekty ásany a hlubší pránájámy přispívají k uklidnění a zcela sattvickému stavu, který nejvíce navádí k meditaci. Blízko meditace můžeme zvážit obnovení záměru pro další vinjásu, vykročení z podložky do světa. Přijetí cesty praxe až k tomuto završení nás otevírá józe jako udržitelné praxi sebetransformace.

Když příště vstoupíte na podložku, zvažte začít s dlaněmi spojenými před srdcem v pozici modlitby, v *aňdžali mudře*. Pak přiložte konečky prstů na čelo a stanovte si jasný záměr pro praxi, slibte si, že budete praktikovat vědomě jako skutečný sádhu, jógin, který je vedený principem *ahimsá* (neublížování) a *satja* (pravda). S dlaněmi a záměrem na srdci se spojte se svým dechem a nechte zahřívací sestavu začít.

Kapitola druhá

Oblouková struktura lekcí jógy

Nemůžeš zůstat na vrcholu navždy; musíš se vrátit znovu dolů. Tak proč se tedy vůbec namáhat? Jenom pro tohle: Co je nahoře, ví, co je dole, ale co je dole, neví, co je nahoře. Kdo leze nahoru, ten vidí. Sestoupí, už nevidí, ale viděl. Je umění proplétat se tím, co je dole, díky vzpomínce na to, co člověk viděl seshora. Když už nemůžeme vidět, alespoň můžeme pořád vědět.

– RENÉ DAUMAL

Potenciál jógy pro zlepšování a transformaci našich životů stoupá, když ji praktikujeme důsledně po zbytek života. Vždy když vstoupíme na podložku, máme znovu možnost naučit se víc o nuancích a technických detailech ásan, dechových technikách a dalších prvcích plné praxe, včetně použití *bandh*, praxe *drištany*, energetických akcí, objevování hranic a toho, jak vybalancovat úsilí a lehkost. S odhodláním, vytrváním, trpělivostí a zdravou dávkou nepřipoutanosti může být z naší praxe jógy celoživotní *chataqua*, proces učení, během něhož o sobě zjišťujeme pořád víc.

Jako když se učíme nový jazyk, naučit se jógu vyžaduje čas a trpělivost ponořit se do postupného učení dech po dechu, naučit se to, jak se různé prvky spojí a vytvoří vnitřní zkušenost. I když jsou v procesu učení i intelektuální aspekty, hlubší učení se děje během praxe samotné, kdy díky nekonečně různému spektru zkušeností ze všech různých ásan, dechových a meditačních technik zjišťujeme, jací jsme a kdo jsme. Na začátku mohou mít studenti zkušenost odpoutanosti od těla, jako kdyby tělo a mysl byly oddělené. Pokračováním v praxi se fyzické tělo, smyslové orgány, neuromuskulární senzitivita, emoce, jasnost mysli a vědomí sebe sama pomalu a postupně dostávají do rovnováhy, naše praxe se stává plynulejší. Ať už je student úplný nováček, nebo ostřílený praktikující, to, co se může naučit, jak moc může růst a jak hluboce může rozvíjet proces sebetransformace, nemá konce.

Tento celoživotní proces jógového učení (a s tím přicházející prohlubování praxe) je podpořen časem, trpělivostí, a pokud se k němu přistupuje krok za krokem. I když jasně rozumíme, co zahrnují určité typy praxe, praxe samotná je vždy postupná s určitým sledem akcí. Pořadí – *vinjása krama* – je hodně důležité pro to, jak je praxe vnímaná a integrovaná.

Zejména proto, že možností, jak uspořádat lekci jógy, je nekonečné množství, potřebujeme vědět, co, kdy a v jakém vztahu je ke všemu ostatnímu. Každá sestava bude mít různé účinky na různé studenty (tak jako bude mít i stejná sestava

praktikovaná s rozdílnou intenzitou, tempem a trváním). Výzvou pro učitele je vytvořit sestavy, které studentům dají vhodnou praxi pro jejich momentální životní období a zároveň budou respektovat jejich zkušenost s parinamavadou.

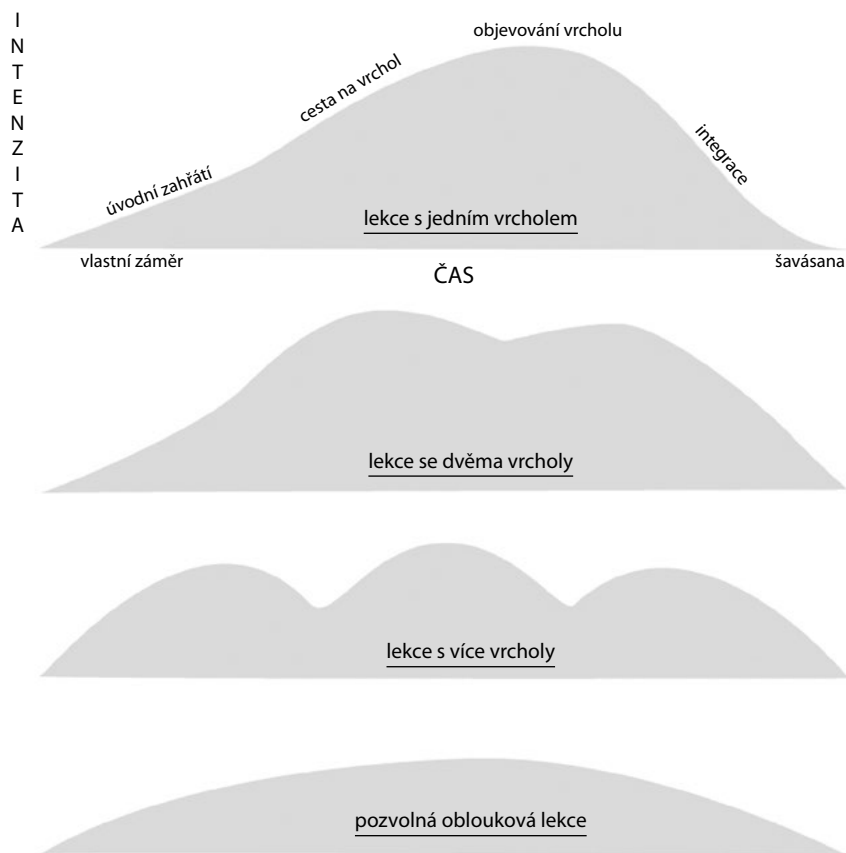
Při vytváření sestav jsou učitelé jógy něco jako horští průvodci: bereme studenty na výlet. Zveme je, aby se zúčastnili dobrodružství, jakým je sebereflexe a vědomý osobní rozvoj uprostřed konstantních změn života. Aby z toho měli co nejvíce, potřebují náležitou mentální i fyzickou přípravu, vyznačený chodník, který dává smysl dle terénu a účastníků, přiměřený čas na objevování vrcholů a bezpečný návrat zpátky tam, odkud vyrazili; díky tomu si mohou dovolit plně a smysluplně svou zkušenost prožít.

Tato metafora nás přivádí k obloukové struktuře lekcí jógy. Najdeme v ní pět stádií vinjása kramy:

1. Začátek procesu jógy
2. Zahřátí těla
3. Cesta k vrcholu
4. Objevování vrcholu
5. Integrace

Tady se zastavíme a podíváme se blíže na základní vlastnosti každé části oblouku. Nabídneme mnoho cest, jak k praxi přistupovat a jak ji rozvíjet v každém z pěti stádií.

Oblouková struktura lekce jógy



Oblouková struktura lekcí jógy může mít mnoho forem, které se liší intenzitou a přístupem.

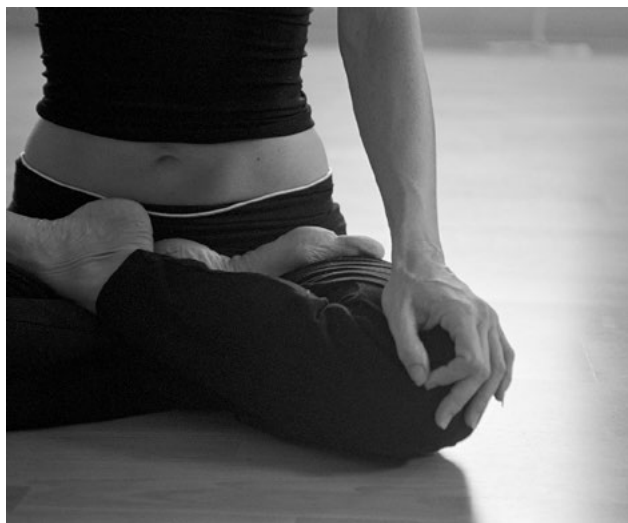
Tabulka 2.1. Základní vzor kompletní obloukové lekce

1. Meditace vsedě, udžaji pránájama	7. Balance na rukou (může být vynecháno)
2. Prvotní zahřátí	8. Záklony (kontrakce)
3. Pozdrav slunci (klasický, A, B)	9. Rotace
4. Ásany vestoje: vnější rotace kyčle	10. Předklony a otevírání kyčlí
5. Ásany vestoje: vnitřní rotace kyčle	11. Obrácené pozice
6. Posílení břicha (může být vynecháno)	12. Šavásana

Začátek procesu jógy

Většinu lidí k józe přilákala možnost zmírnit stres, zlepšit ohebnost, uzdravit fyzické či emocionální zranění, navázat nové sociální vztahy či dostat tělo do formy. Jakmile ale začnou praktikovat a spojí tělo, dech a mysl, něco se začne dít. Studenti zakusí jasnější sebeuvědomění, pocit, že jsou opravdu naživu; cítí se lépe, jsou více vyvážení, více vědomí, jasnější. Naše lidská touha po šťastném, bdělém a smysluplném životě a smyslu spojení s něčím větším, než je naše individuální já, se stane silnou motivací pro praktikování jógy.

Pokud jógu vnímáme jako nástroj sebetransformace a probuzení jasnějšího vědomí, jóga začne, když student poprvé začne dávat pozor, co během praxe dělá. Pokud je student labilní, padá, cítí bolest či je rušen nepohodlím, bude tíhnout zpátky ke své analytické či rozrušené mysli. Sthira a sukham – stálost a lehkost – dávají ásanám jejich transformativní potenciál. Být stabilní neznamená být absolutně nehybný po dlouhou dobu v nějaké pozici. Ásany jsou naopak živým a v každém momentě unikátním vyjádřením člověka, který je provádí.¹ Otevření se pocitu vnitřního míru uprostřed relativní intenzity praxe ásan – být klidný a uvolněný a zároveň silný a stabilní – to dostává praxi na hlubší úroveň. Dech samotný se stává mantrou meditace v pohybu, tím je ásanová praxe. Tímto způsobem se během praxe dostáváme do stavu meditativního vědomí, ve kterém plněji a vědoměji prožíváme, co se děje právě teď.² Nejde o náboženské uctívání božství nebo trvání na dokonalé formě



Pozice rukou džňána mudra symbolizuje přechod k celistvější bytosti a k úplnosti

pozic; tento experimentální proces je tím, co dělá samotnou praxi ásan transformativní či spirituální. A přesně tímto vytvářením prostoru, který vybízí k pěstování jasnějšího uvědomování si, se z učitele jógy stává průvodce uvědomováním.

Při vedení lekcí, které podporují sebereflexivní vědomí, se každá ášana, každý moment mezi ásanami, každý dech, každý vjem a každá myšlenka stávají okny do povahy mysli, vědomí a ducha. Praxe se stává procesem, který nám ukazuje „ulpívání a deziluze mysli“,

1 Tento bod vyzdvihuje Farhi (1999), který říká, že „každá ášana je jako nádoba pro jemný a dynamický vnitřní pohyb“.

2 Praktikování plného vědomí můžeme najít v mnoha spirituálních disciplínách, nejvýrazněji v zen buddhismu; viz Hanh (1975). Pro eklektický zdroj informací o tom, jak být přítomen v momentu, viz Watts (1980). Nedávno pomohl praxi přítomnosti v okamžiku zpopularizovat Eckhart Tolle ve svých přednáškách a dílech, například *Moc přítomného okamžiku* (*The Power of Now*, 1999, česky 2002). Powers (2008) rozebírá uvědomování si a ásanovou praxi.

kteří, jak píše Stephen Levine (1979, 69), „jsou viděny jasněji, pokud se na ně díváme srdcem“. Tady se z praxe ásan stává transformační a uzdravující praxe, začínáme vnímat hluboký pocit vědomého probouzení a spojení. Tady nejhluběji vnímáme začátek vnitřního procesu, jakým je jóga.

Je mnoho způsobů, jak povzbudit studenty k vědomějšímu praktikování. Někteří se cítí nepříjemně, pokud mají zpívat „aum“, jiní si to naopak užívají a tihnou k bhakti józe (józe oddanosti), musíte rozvážně rozhodnout, jak vytvoříte bezpečné místo pro každého a zároveň zůstanete pravdivý vůči sobě. Jak k tomu přistoupíte, se určitě bude měnit podle toho, jak se budete jako učitel vyvíjet.

Tento první krok začátku jógového procesu – první krok v sestavování – začíná tím, jak studenty pozdravíte. Zkuste pozdravit každého studenta zvlášť, když vstoupí do místnosti. Udržte oční kontakt a buďte v tu chvíli přítomní právě s tímto studentem, i kdyby jenom na malou chvíli. Když jste připravení začít, pozdravte všechny slovem „vítejte“ nebo „namasté“. Pro mnoho učitelů je přivítání jednoduché a snad i zjevné, u studentů vzbuzuje důvěru a podporuje je v naladění se na sebe a oproštění se od vnějšího světa.

Začít lekci alespoň pár minutami klidného sedu pomáhá studentům plně „přijít“ a naladit se na to, co cítí v těle, jak cítí dech, mysl, ducha. Vybidněte studenty, aby se pohodlně usadili do zkříženého sedu či jakékoliv jiné pozice vsedě.

Podpořte a demonstруйте použití polštáře na sezení, aby se pánev dostala do neutrální pozice. Požádejte studenty, aby se zaměřili dovnitř a začali vnímat jednoduché a přirozené plynutí svého dechu. Požádejte je, aby vnímali svoje sedací kosti, aby je zakořenili dolů do země. Pak je požádejte, aby vrátili svou pozornost zpátky k dechu, aby vnímali přirozené pohyby těla, které dýchání doprovázejí. Povzbudte je, aby uvolnili obličej, oči, oblast mezi spánky, aby vnímali přirozený účinek dechu na své tělo, rozšíření a růst a prostor s každým nádechem, uvolnění a ztišení hlouběji uvnitř s každým výdechem. Povzbudte je, aby vnímali přirozené pauzy mezi dechy, aniž by dech zadržovali, ať dovolí pocitu, který při tom mají, aby s nimi šel dál, i když dech přirozeně pokračuje. Požádejte studenty, aby zatímco budou dál dech rozvíjet zklidňováním a ustalováním, začali naslouchat jemnému zvuku, který jejich dech vydává, když jim proudí hrdlem, a který připomíná šumění vánku v korunách stromů anebo zvuk oceánu. Povzbudte je, ať se dále ladí na zvuk, pocit a vyrovnaný proud dechu i během praxe.

Z jemného a vnímavého vnitřního prostoru, který si studenti díky klidnému sezení, dechu, pozorování a vnímání vytvořili, je vyzvěte, aby spojili dlaně před hrudníkem, v oblasti srdce a aňdžali mudře (jako při modlitbě s dlaněmi u srdce). Podpořte je, ať zůstanou ve spojení s dechem a vyzvěte je, aby přiložili konečky prstů na čelo, a symbolicky tak spojili hlavu se srdcem. Tady, v momentu vnitřního napojení, ať chvílku rozjímají nad tím, co je uvnitř, ať si opět uvědomí, proč jsou tady, a jasněji vnímají záměr a vnitřní smysl své praxe. S ohledem na váš vlastní záměr a charakter lekce možná budete pokračovat takto:

- Nabídnete pár minut sezení v tichosti nebo vedenou meditaci;
- Přečtete báseň či jiný text, který naznačí náladu či téma lekce;
- Povedete zpěv mantry, která může být různá podle lekce či období;
- Probudíte je pránájámou – udžají vždy, nádí šódhana a kapálabhátí jsou dobré možnosti pro začátek středně pokročilých a pokročilých lekcí.

Tady můžete také dát prostor studentům (či sami sobě), aby praxi věnovali někomu nebo něčemu, co je pro ně důležité. Když dovolíte, aby to bylo osobní a soukromé místo nějakého konkrétního věnování či zasvěcení praxe nějakému spirituálnímu konceptu, studentům přijde tato část praxe pohodlnější a svobodnější. V přirozených intervalech, jako třeba v přestávkách po náročnějších sekvencích, požádejte studenty, aby opět spojili dlaně u srdce a s konečky prstů dotýkajícími se čela znovu se tak spojili se svým záměrem.

Většina studentů ve studiích si užívá společné zpívání „aum“. Aum je mystická či svatá slabika zmiňovaná ve védách, upanišádách a Bhagavadgítě, různě popisovaná jako „hlavní či základní zvuk vesmíru“, „hlas Boha“ a „původní zvuk stvoření“. V některých pojetích hinduismu hláska a reprezentuje stvoření (oddělení od Brahmovy podstaty), u zachování rovnováhy ve světě (jako bůh Višnu balancuje Brahma nad hlavou na lotosovém květu) a m ukončení cyklu existence (když Višnu usne a vše jsoucí se rozplyne do své vlastní podstaty).³ Představuje to začátek praxe jógy, udává tón a vnáší pozornost více dovnitř. Tyto tři zvuky můžeme také použít jako symbol otevření se kreativním možnostem praxe, přechodu k hlubšímu zdroji rovnováhy v životě a oprostění se od mentálních bloků, které stojí praxi v cestě. V zjednodušené formě můžete nechat zvuk znít jako „óm“. Když budete vnímat řeč těla studentů, možná budete vidět, že se tomu někteří brání; nechte to být a pokračujte ve své lekci, nebo věnuje čas vysvětlení významu aum a důvodu, proč jej zpívat.

Vše zmíněné iniciuje proces sjednocení, což je hatha jóga: oprostění smyslů od vnějšího rozptylování soustředěním mysli na dech, tělo a energetické probuzení. Vždy vytvořte prostor pro začátek praxe, udání tónu, záměru, tématu či jiných aspektů praxe. Nejzákladnější částí tohoto procesu je uvědomění si dechu, které přesáhne jako jednotná nit – sůtra – celou lekci. Vedením studentů k soustředěnějšímu vnitřnímu vnímání, které spojuje tělo, dech a mysl, jim pomůžete vybudovat stěžejní základ jejich praxe.

Jak studenti sedí – obvykle ve zkříženém sedu či vírásaně (pozice hrdiny, sed na patách) – či leží během této úvodní fáze, je na vašem odhadu jejich možností a také na celkovém plánu lekce. Sezení se zkříženými nohama je nejstabilnější a přístupné pro většinu studentů. V pokročilých lekcích je vírásana výbornou počáteční pozicí. V regeneračních, prenatalních a postnatalních, dětských a terapeutických lekcích více zklidňuje leh na zádech. Pozorujte a snažte se vnímat náladu, úroveň energie a mentální pozornost studentů v lekci. Toto pozorování a intuitivní odhad vám napoví, jak dlouho v této první fázi setrvat a co do ní zařadit. Je to výborný čas na prohloubení technik pránájámy, což studenty rychleji přivádí do sattvického stavu bytí. Stimulační pránájáma, jako je kapálabhátí, pomůže zvednout úroveň energie ve spíše tamasické skupině a nádí šódhana pomůže uklidnit skupinu radhasickou. Také zvažte delší meditační praxi na začátku lekce; když studenti vypadají soustředěně a uvolněně, zvažte setrvání v klidu ještě několik minut buď v tichosti, nebo jako vedenou meditaci.

Mnoho učitelů jógy rádo začíná lekci aktivněji, vestoje v tadásaně (pozice hory) či jinak, a jdou rovnou na fyzickou praxi. Mnoho také učí jógu primárně

3 Aum je zmíněno ve všech upanišádách, kde je předkládané jako objekt spirituální meditace, jehož zvuk je přirovnán k bráhma. Obsírný popis můžete najít v Čandógjā upanišádě, Taitirija upanišádě a v Mandukja upanišádě. Jednoduchá definice v Katha upanišádě (1.2.15) definuje aum jako „nejvyšší“ slabiku, jako „cíl všech lidských tužeb“, takže když zná člověk význam tohoto zvuku, stává se z něj „ctěný ve světě bráhma“.