

ANODEA JUDITH

JÓGA PODLE ČAKER



ANODEA JUDITH

JÓGA PODLE ČAKER



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.

Anodea Judith

JÓGA PODLE ČAKER

Přeloženo z anglického originálu *Anodea Judith's Chakra Yoga*,
vydaného nakladatelstvím Llewelyn Publications, 2015.

Přeložila Veronika Šilarová

Návrh obálky Nico Swanink

Sazba Magda Kadlecová

Fotografie Yuzu Studios

Jazyková redakce Ivana Šelešovská

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 384

První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a. s.

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7080. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2018

Copyright © Anodea Judith, 2015

Translation © Veronika Šilarová, 2018

ISBN 978-80-271-2395-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-2394-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0793-3 (print)

Upozornění

Tato kniha obsahuje návrhy určitých jógových praktik a nemá sloužit jako náhrada potřebné péče odborného lékaře. Než se pustíte do nového cvičebního programu, poraďte se se svým lékařem. Všechna cvičení nemusejí být vhodná pro všechny osoby či jejich zdravotní stav, a ke všemu neznámému je proto třeba přistupovat obezřetně.

Pokud je pro vás jóga nová, pozice na následujících stránkách se nejlépe naučíte v prostředí živé lekce pod vedením kvalifikovaného instruktora. Nedělejte nic, co by vám působilo bolest nebo zhoršovalo aktuální stav. Neposkytujeme žádné záruky na výsledky tohoto programu a nepřijímáme žádnou odpovědnost za přímo či nepřímo vzniklé škody. Informace obsažené v této knize využívejte s opatrností a na své vlastní riziko.



ANODEA JUDITH JÓGA PODLE ČAKER

O autorce

Anodea Judith, PhD., je originální myslitelkou, spisovatelkou a duchovní učitelkou. Založila a řídí vzdělávací organizaci Sacred Centers, která podporuje šíření posvátných znalostí o transformaci lidí a kultury. Záleží jí na realizaci nevyužitého lidského potenciálu a obává se nadcházejících krizí lidstva, proto si z celého srdce přeje, abychom se „probudili včas“. Získala magisterský a doktorský titul v oborech psychologie a lidského zdraví a celoživotně se zajímá o alternativní medicínu, jógu, mytologii, historii, sociologii, teorii systémů a mystické duchovní nauky.

Je přední americkou odbornicí na spojení čaker a terapie a na výklad čakrového systému v souvislosti s životním stylem na Západě. Většinu času tráví na přednáškových turné a nabízí semináře a vzdělávací kurzy po celých Spojených státech amerických, v Evropě a ve střední Americe.



OBSAH

Seznam pozic podle čakr	7
Poděkování	11
Vítejte na cestě	13
Jóga jako spojení	17
Otevíráme vnitřní chrám	35
První čakra – Vstup	50
Druhá čakra – Nastavení	104
Třetí čakra – Aktivace	152
Čtvrtá čakra – Měkkost	208
Pátá čakra – Naladění	268
Šestá čakra – Osvětlení	306
Sedmá čakra – Probuzení	336
Integrace	365
Slovníček pojmů v sanskrtu	372
Rejstřík	377

SEZNAM POZIC PODLE ČAKER

PRVNÍ ČAKRA

Tádásana – pozice hory	29
Dandásana – pozice hole	32
Bhármanásana – pozice na všech čtyřech	33
Základní bioenergetické uzemnění	58
Apánásana – pozice přitažení kolen k hrudníku	60
Otevírání drah v nohách	62
Suptapádángušthásana I, II – pozice protažení za palec v lehu	65
Setubandhasarvángásana – pozice mostu	68
Šalabhásana – pozice kobylky a poloviční kobylky	69
Bhudžangásana – pozice kobry	71
Adhómukhaśvánásana – pozice psa tváří dolů	73
Uttánásana – pozice hlubokého předklonu	75
Pozice vysokého výpadu	79
Ardhahanumánásana – pozice polovičního výpadu	80
Utkatásana – pozice židle	82
Utkatakónásana – pozice bohyně	83
Vrkšásana – pozice stromu	85
Utthitahastapádángušthásana – pozice protažení za palec vzhůru	87
Virásana a suptavirásana – pozice hrdiny a hrdiny v lehu	90
Siddhásana – pozice dětské kolébky	91
Džánuśířśásana – pozice předklonu s hlavou ke koleni	93
Paśchimóttánásana – pozice předklonu v sedu	95
Bálásana – pozice dítěte	96
Śavásana – pozice mrtvolý	98

DRUHÁ ČAKRA

Kolébání pánví	112
Pánevní dech	114
Nohy jako stěrače	115
Kroužky koleny	116

Suptabaddhakónásana – pozice uzavřeného roznožení v lehu či motýlka v lehu	118
Ánandabálásana – pozice šťastného dítěte	119
Súčirandhrásana – pozice jehly	121
Džatharaparivartanásana – pozice výkrutu břicha	122
Otočky v roznožení	124
Baddhakónásana – pozice motýlka či ševce	127
Upavištakónásana – pozice roznožení v sedu	129
Agnistambhásana – pozice polínek či dvojitého holuba	131
Uttánásana – pozice hlubokého předklonu	132
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	134
Andžanējásana – pozice hlubokého výpadu	137
Uttānaprīsthāsana – pozice ještěrky či pokorného bojovníka	139
Z pozice dítěte s koleny od sebe do královské kobry	140
Ékapádakapótásana – pozice holuba	143
Suptabaddhakónásana – pozice šavásany s uzavřeným roznožením v lehu	147

TŘETÍ ČAKRA

Uddijánabandha – brániční zámek	159
Protažení boční strany trupu ve stoji	162
Virabhadrásana – pozice bojovníka I	165
Virabhadrásana – pozice bojovníka II	167
Viparītavirabhadrásana – pozice obráceného bojovníka	168
Virabhadrásana – pozice bojovníka III	170
Trikónásana – pozice trojúhelníku	171
Ardhačandrásana – pozice půlměsíce	174
Ardhačandračápásana – pozice cukrové třtiny	177
Utthitapárśvakónásana – pozice protažení do strany	178
Adhómukhašvánásana – pozice psa tváří dolů	180
Phalakásana – pozice prkna	182
Paripúrnávásana – pozice lod'ky	186
Pozice stolu	188
Púrvótánásana – pozice můstku	190
Vaśīsthāsana – pozice vzporu na boku	191

Parighásana I – pozice brány I	195
Šalabhásana – pozice kobylky	197
Dhanurásana – pozice luku	198
Ardhamatsjéन्द्रásana – pozice mudrce Matsjéndry	200
Šavásana pro třetí čakru	203

ČTVRTÁ ČAKRA

Nádíšódhana – střídavé dýchání oběma nosními dírkami	217
Kundaliní dech do čaker	219
Pročišťování nádí	227
Jógamudrá ve stoji	228
Protažení s popruhem	231
Gómukhásana – pozice krávy	233
Márdžárjásana – pozice krávy – a bidálásana – pozice kočky	234
Anáhatásana – pozice štěněte	236
Pozice uchem jehly	238
Parighásana II – pozice brány II	241
Matsjásana – pozice ryby	243
Uštrásana – pozice velblouda	244
Bhudžangásana – pozice kobry	247
Adhómukhavrksásana – pozice stoje na rukách	249
Úrdhavadhanurásana – pozice luku tváří vzhůru či pozice kola	253
Makarásana – pozice krokodýla	256

PARTNERSKÉ POZICE

Propojení ve stoji	258
Masáž ramen a paží	259
Dvojitý oblouk	261
Pyramida	262
Regenerační šavásana – leh na bolsteru	263

PÁTÁ ČAKRA

Džálandharabandha – krční zámek	278
Protažení ramene stranou	279
Přitahování ramen	280
Protahování krku	281

Jógamudrá v sedu	282
Setubandhasarvángásana – pozice mostu	283
Matsjásana – pozice ryby	285
Parivrttapáršvakónásana – pozice obráceného protažení stranou	287
Bakásana – pozice jeřába / kákásana – pozice vrány	291
Šašángásana – pozice králíka	294
Halásana – pozice pluhu – a karnapídásana – pozice tlaku na uši	295
Sálambasarvángásana – pozice svíčky s oporou	298
Nakulásana – pozice mangusty	300
Šavásana – pozice mrtvolý	302

ŠESTÁ ČAKRA

Jógová oční rozcvička	315
Laserový paprsek v tádásaně	317
Virabhadrásana III – pozice bojovníka III	319
Paršvóttánásana – pozice předklonu stranou	321
Garudásana – pozice orla	323
Makarásana II – pozice delfína	325
Adhómukhavrkršásana – pozice stoje na rukách	326
Píňčamajúrášana – pozice stoje na předloktí	329
Šavásana – pozice mrtvolý	332

SEDMÁ ČAKRA

Natarádžásana – pozice tanečníka	347
Šíršásana – pozice stoje na hlavě	349
Úrdhavadhanurásana – pozice luku tváří vzhůru či kola	353
Šavásana – pozice mrtvolý	358

Poděkování

Je mylnou představou, že jógu praktikujeme o samotě na podložce. Vše, co se učíme, bylo ve skutečnosti předáváno dlouhou linií učitelů a studentů od Pataňžaliho prvních lekcí před více než dvěma tisíci lety po kreativní přístupy dnešních učitelů, kteří tříbí pozice a vytvářejí nové tradice. Nikdy jsem neprosazovala jednu výhradní formu jógy ani jediného učitele; vždy jsem věděla, že něco dobrého se mohu naučit od kohokoliv, ať už třeba od učitelky, která zrovna dokončila výcvik. Je však pár výjimečných učitelů, jež musím zmínit.

Chci poděkovat Svámímu Satchidanandovi a jeho knize *Integral Yoga Hatha* za úplně první setkání s jógou v roce 1975. Joseph LePage mě seznámil s jógovou terapií a udělil mi vůbec první osvědčení v tomto oboru. Když jsem se dostala do obtížného období a můj zdravotní stav mi téměř zamezil přístup na jógovou podložku, u praxe a učení mě udrželi a inspiraci mi dodávali John Friend a řada báječných učitelů tradice anusara, mezi něž patří Sianna Shermanová, Jonas Westring, Todd Norian, Martin Kirk a BJ Galvan. Seane Corn a Shiva Rea vytrvale zvedají laťku toho, co jóga může být a co může přinášet světu, za což jsem jim vděčná, a jsou mi trvalou inspirací. Rodney Yee mi ukázal, jak vypadá vytríbená výuka. Matthew Sanford dokáže umlčet kohokoliv, kdo by se nechal omezit svými hendikey, a pomáhá mi překonat má vlastní omezení. Dokonce i systémy jógy Bikram a Sumits mi umožnily vypotit léta braní antibiotik a toxinů, a pomohly mi na cestě k uzdravení. Centrum jógy kripalu bylo téměř dvacet let stálým domovem mých lekcí a studovala jsem zde s mnoha výbornými učiteli, jejichž počet je příliš vysoký na to, abych je zde mohla vyjmenovat.

V souvislosti se vznikem této knihy bych chtěla poděkovat Bobbi Lanceové z Yuzu Studios a její asistentce Larry Martinezové za profesionálně odvedenou fotografickou práci a Bobbi pak za trpělivost při prohlížení tisíců obrázků. O modelech Sarah Jennessové a Marku Silvovi mohu říct pouze to nejlepší – po mnoho hodin dokázali držet obtížné pozice pod oslňujícím, horkým světlem, neustále je vylepšovali a opakovali a vraceli se na scénu navzdory jiným problémům, které museli řešit (třeba stěhování!), všechny udržovali v dobré náladě a bavili se jógou.

Nic z toho bych nedokázala bez svých spolehlivých asistentek Shanon Deanové, která dohlíží na veškerý chod kanceláře Sacred Centers, abych já mohla psát a učit, a Gianně Peradaové, která pomáhala s úkoly náročnými na pečlivost, jako je formátování a další kancelářské práce. Můj partner Ramone Yaciuk se mnou měl trpělivost, i když jsem obývací pokoj přeměnila na fotografické studio a ponořila jsem se hluboko do psaní. Děkuji Nini Gridleyové, která zajišťuje certifikační program Sacred Centers a pomáhá mi tančit přes duhový most.

Chtěla bych vyjádřit neskonale vděčnost Carlu Weschckeovi za vydání mé první knihy *Wheels of Life* v roce 1987 (česky *Velká kniha o čakrách*, 2012). Carle, touto knihou Ti chci poděkovat, že jsi mi věřil v době, kdy jsem za sebou neměla nic, a že jsi pomohl uvést čakry na celosvětovou mapu vědomého probouzení. A ve vydavatelství Llewellyn bych chtěla poděkovat Angele Wixové a Becky Zinsové za redakční práci a grafickou úpravu a Billu Krausovi za to, že na mě naléhal dostatečně dlouho na to, abych napsala tuto novou knihu.

Chtěla bych poděkovat všem studiím a pobytovým centrům, která podporují mé učení, protože právě semináře mi umožňují neustále vylepšovat mou práci. A nakonec, děkuji tisícům studentů, kteří ke mně přišli, investovali svůj čas, peníze a energii, aby se naučili něco o čakrách, a kteří mi výměnou toho tolik sami ukázali.

Je třeba více lidí než celá vesnice, aby vznikla komplexní práce, a já jsem hluboce vděčná všem, kdo mě na cestě po čakrách uctili svou přítomností.

VÍTEJTE NA CESTĚ

.....
*Praxe jógy nás staví tvář tvář
výjimečné spletnosti vlastního bytí.*

ŠRÍ AUROBINDO
.....

Poprvé jsem na jógu narazila v roce 1975. V té době se nepořádaly žádné velké lekce, zcela určitě žádné semináře, existovalo pár učitelů, výcviků bylo jako šafránu a k dispozici bylo několik ezoterických knih a žádné významné časopisy o tomto tématu nepsaly. Většina lidí si slovo „jóga“ spojovala s nějakým kvašeným mléčným výrobkem v plastových kelímcích. Čakry byly tématem ještě mlhavějším.

V soukromých obývacích pokojích se pořádaly lekce pro šest či osm lidí. Měli jsme na sobě volné bílé tepláky a trička. Namísto jógových podložek jsme si rozložili ručník. Pozice byly jednoduché a držely se po dlouhou dobu, spolu s pomalým, hlubokým dechem. Vzpomínám si, že učitel pálil vonné tyčinky a něco recitoval v jazyce, kterému jsem nerozuměla. Všechno dohromady to však bylo moc příjemné a odcházela jsem s podobným pocitem jako z kostela. Prostě mě to chytlo.

Pořádila jsem si všechny dostupné knihy, rozložila jsem je po podlaze svého půdního bytu a snažila se je co nejvěrněji napodobit, takže dobře vím, jaké to je, studovat jógu podle knížky. Někdy jsem se dokonce dokázala dostat do pozice podobné preclíku, nemluvě o tom, zda to vzhledem ke všem dnešním jemným

pokynům bylo správně. Ale pokračovala jsem v praxi a dýchala, recitovala a meditovala každý den, dokud mě to nezačalo proměňovat.

Cítila jsem se výborně a nechápala jsem, proč jógu necvičí všichni. Rychle jsem se stala jedním z oněch nesnesitelných přeběhlíků, kteří nedokážou mluvit o ničem jiném. Záhy mě lidé začali žádat, abych jim něco z toho, co dělám, ukázala – abych jim předvedla nějaké pozice. Přátele to zaujalo a poprosili mě o lekci. V té době jsem neměla žádné znalosti z učitelského výcviku ani jsem nevěděla nic o správném nastavení, ale s velkou mírou naivity jsem začala učit, co jsem znala z vlastní zkušenosti.

Četla jsem všechny dostupné knihy o vědomí, psychologii, metafyzice, mystice a duchovnu. Se slovem „čakra“ jsem se poprvé setkala v klasickém díle od Rama Dasse *The Only Dance There Is* (Jediný tanec, který existuje). Jako by mi celým tělem projel záblesk energie. Tušila jsem, že jsem našla klíč, který téměř vše odemýká i spojuje dohromady. Nemohla jsem na to přestat myslet.

Tehdy jsem také hodně meditovala, v roce 1972 jsem totiž byla zasvěcena do transcendentální meditace (TM) a meditovala jsem tolik, že na spánek mi zbývalo jen pár hodin. Jednou při meditaci jsem měla svůj první a jediný mimotělní zážitek. Viděla jsem se v pozici plného lotosu s knihou v klíně. Kniha se zabývala čakrami a na obálce bylo mé jméno. V tu chvíli jsem věděla, že čakrový systém se stane mou celoživotní prací.

V té době jsem se živila jako umělkyně (pokud o nějaké obživě může být vůbec řeč) – vytvářela jsem velké interiérové nástěnné malby snových krajín. Zjistila jsem, že stav mého vědomí má vliv na jasnost maleb, takže jsem začala systematicky očišťovat svůj jídelníček, vyřadila jsem kávu, maso a cigarety, i když je pro mě těžké připustit, že jsem vůbec kdy kouřila. Už jsem měla vyplněné přihlášky na uměleckou školu v New Yorku, ale po vizi knihy o čakrách jsem přihlášku hodila do koše a nenadále změnila své životní směřování.

Začala jsem učit jógu v souvislosti s čakrovým systémem a vytvořila sedmi-týdenní řadu, kdy se každý týden zabýval vždy jednou čakrou. Lidé se mi měnili před očima! O čtyřicet let později mě systém čaker přivedl ke studiu a výuce po celém světě, napsala jsem spoustu velmi úspěšných knih, jako první *Wheels of Life* v roce 1987 (v češtině *Velká kniha o čakrách*, 2012), a má práce vrcholí knihou, kterou právě držíte. Čakrový systém pro mě představuje archetyp celistvosti a svatý grál.

Dnes se jógová centra objevují jako houby po dešti, podobně jako kostely v prvních stoletích křesťanství. Podložky jsou nataženy ode zdi ke zdi a na lek-

cích pro stovky lidí zbývá pouze málo místa. Podle studie z roku 2012, kterou provedl časopis *Yoga Journal*,¹ praktikuje jógu asi 20,4 milionů Američanů a ročně utratí za lekce, semináře, produkty a média přes 10 miliard dolarů. Někdo považuje jógu za prostou cestu ke zdravějšímu, pěknějšímu tělu. Pro jiné je to způsob, jak snížit míru stresu. Věřím, že jsou i tací, pro koho je to módní záležitost. Ať už přivede člověka na jógovou podložku cokoliv, hlubší dary jógy se nakonec stejně dostaví. Zdravější tělo znamená vytříbený stav uvědomování a větší citlivost. Pružnost přináší nový druh svobody, nejenom tělu, ale do celého života. Síla pomáhá překonat náročné situace. Jemnohmotné energie již nejsou tak neuchopitelné a vzbuzují v nás zvědavost na hlubší lidskou podstatu. Vědomí se stává novou „hranicí vesmíru“. Na běžný život začnete nahlížet z pohledu jógové filozofie. Jóga přestane být pouhým fyzickým cvičením a promění se v životní cestu – pestrou mozaiku filozofie, praxe, pravidel chování, vzhledu a bránu do jiného světa.

Má osobní cesta k józe nebyla snadná ani přímočará. Asi deset let po započetí praxe jsem vážně onemocněla lymeskou boreliózou, která však pět let nebyla diagnostikována a já jsem pomalu směřovala na kolečkové křeslo, i když k tomu našťastí nikdy nedošlo. Tkáně jsem měla tak citlivé, že jsem nemohla předloktí opřít o hranu stolu ani tlesknout, natož se udržet v pozici psa tváří dolů, protože mě trápily velké bolesti rukou a loktů. Bolel mě i sebemenší pohyb kloubů a zhoršilo se i vše, co souviselo s jógou: pružnost, rovnováha, síla, duševní jasnost a schopnost těla unést tlak. Dokonce i klečet na podložce mi působilo obtíže. Trvalo patnáct let, než jsem obnovila své fyzické síly, a ještě déle, než jsem přijala, že se už nikdy nechodidly nedotknu temene hlavy, nepřejdou po místnosti na rukách ani se neobjevím na obalu časopisu *Yoga Journal* v nějaké výborně provedené pozici. Přesto věřím, že díky józe byly následky této nemoci menší než u většiny lidí trpících lymeskou boreliózou, a za to cítím velkou vděčnost.

Dnes, po šedesátce, teprve vidím, jaké to bylo požehnání, protože mě to přinutilo objevit hlubší vrstvy jógy – jógu jemnohmotného těla – a vnitřní svět probuzení, namísto vnějšího světa výkonu. Nedokonalé tělo mě přinutilo, abych pozorně naslouchala vnitřnímu učení každé pozice. Naučila jsem se pozice využívat k rozpohybování a rozšíření jemnohmotného těla, nikoliv ke zdokonalování vnější formy.

Protože jsem se často styděla jít na lekci, kde by se ode mě očekávalo více, než jsem zvládala, ponořila jsem se hlouběji do své vlastní praxe doma a hledala nová vnitřní vodítka. Neznamená to, že bych nestudovala u různých učitelů – jak se

¹ http://www.yogajournal.com/press/yoga_in_america

mi zlepšovalo zdraví, seznamovala jsem se se vším od anusary po zen. Základní laboratoří mi však bylo mé vlastní tělo. Vnitřní guru se stal mým nejlepším učitelem. Experimentovala jsem na podložce a přicházela s vlastními objevy.

Vedle toho jsem studovala somatickou psychoterapii se zaměřením na bioenergetiku a práci s traumatem. Mohla jsem zde spojit lásku k psychologii s prací s tělem, a nakonec jsem získala doktorát v oblasti medicíny mysli a těla. Bioenergetika, jejímiž zakladateli jsou Wilhelm Reich a jeho studenti John Perrakos a Alexander Lowen, je terapeutický přístup k lidské psychice využívající energetické procesy těla. Cílem bioenergetiky je rozpustit psychické obranné systémy a tělesné krunýře postupným uvolňováním životní síly v těle, kterou jóga nazývá *pránou*. Na základě svých studií a soukromé praxe somatické terapeutky jsem objevila způsoby, jak tuto jemnohmotnou energii rozpohybovat u svých klientů a studentů, a následně jsem tyto techniky začala sdílet formou seminářů.

Vznikl tak můj jedinečný styl jógy založený na čakrách ve spojení s technikami bioenergetiky, který již více než dvacet let vyučuji na seminářích po celém světě. Tento styl jógy se zabývá spíše vnitřním než vnějším světem. Zaměřuje se na jemnohmotnou energii, nikoliv tolik na mechanické aspekty pozice. Využívá čaker jako základního prostředku k probuzení božské podstaty ve vašem vlastním vnitřním chrámu – a přesně o to v józe vždycky šlo.

Tato kniha je vyjádřením úcty ke královské cestě jógy a všemu, co mě naučila. S pokorou zde nabízím mapu, která mě vede po čakrové cestě. Díky této mapě můžete vzlétnout k výšinám či se ponořit do hlubin, zažehnout svou sílu či otevřít nejjemnější části srdce. Jakmile této mapě porozumíte, bude vám sloužit do konce života a dovede vás, kam budete chtít. Pomůže vám rozpoznat a řešit vlastní nerovnováhu pomocí technik a pozic, jež vás promění – snad ne okamžitě, ale systematicky a postupem času.

Je mi ctí nabídnout vám tuto knihu jako vedení na vnitřní cestě přes bájný duhový most, který představuje sedm čaker spojujících nebe a zemi prostřednictvím lidské bytosti. Věřím, že úkolem člověka je stvořit nebe na zemi. Seznámit se s nášlapnými kameny čaker slouží jako vodítko přeměny jednotlivce i kultury, ve které žijeme. A tato mapa vám radí, jak na to. Přeji vám, abyste na své cestě dosáhli nádherných končin.

Namasté

JÓGA JAKO SPOJENÍ

.....
*Jóga je duchovním jazykem, který nám umožňuje poeticky
tančit s božskou podstatou.*

ANODEA JUDITH
.....

Slovo jóga znamená jařmo či spojení. Je to soubor zásad, přesvědčení a postupů, jak připoutat hmotu k duchu, tělo k myslí, osobní k univerzálnímu a smrtelné k nesmrtelnému. Je to cesta, jak se naladit a více otevřít božské podstatě, nejenom za účelem osvobození a transcendence, nýbrž také k projevu ve světě a imanenci. Jóga byla vždy cestou k vyšším stavům vědomí, ale zároveň je to způsob, jak božskou energii přivést shora dolů a nechat ji skrze nás zářit a osvětlovat svět. Touto cestou se nakonec také rozpouští pocit oddělenosti já a božské podstaty, dokud si neuvědomíme, že mezi nimi není ve skutečnosti žádný rozdíl. Vnitřní a vnější světy jsou jedním, neoddělitelným, extatickým vyzařováním božské podstaty. My jsme tím.

Pokud jóga znamená jařmo – něco, co spojuje dvě věci dohromady –, pak čakrový systém dává jařmu jeho formu a nabízí podrobnou mapu, jak propojit smrtelné a božské dohromady. Podobně jako učebnice anatomie popisuje stavbu těla pomocí kostí, svalů a orgánů, čakrový systém ukazuje architekturu duše prostřednictvím sedmi jemnohmotných center vyzařujících energii z našeho jádra. Elegantní uspořádání a význam těchto center poskytuje mapu cesty k realizaci

božské podstaty a mapu rozvoje civilizace k dalšímu probuzení. Když se tato posvátná centra uvnitř vás otevrou, probudíte božskou podstatu ve svém „vnitřním chrámu“.

Jako járho přemostňuje čakrový systém polarity mezi nebem a zemí, vnitřním a vnějším, nahoře a dole, hmotou a vědomím, myslí a tělem.

Most tvoří nášlapné kameny energetických center uspořádaných podél kolmého kanálu procházejícího samotným naším středem. V józe tento vertikální kanál nazýváme *sušumná*. Je to jedna z mnoha energetických drah – *nádí*, nesoucích proud vitální životní energie.

Nášlapné kameny čaker tvoří žebřík, po kterém můžeme vystupovat a sestupovat podél své středové osy. Stoupat k nebi či sestupovat na zem, kráčet směrem k osvobození a transcendenci či směřovat dolů k manifestaci a imanenci. Smyslem čakrového systému není dosáhnout nadzemského či netělesného osvětlení, nýbrž celistvosti a integrace, obsáhnout celé spektrum lidských možností. Čakrový systém je žebříkem k osvobození i mapou k projevení ve hmotě.² Je to zároveň šablona transformace i hluboká cesta za celistvostí.

Cílem jógy podle čaker je dosáhnout zářícího zdraví a duchovního probuzení na základě spojení s posvátnou energií Šakti, která se volně pohybuje naším středem a aktivuje všechny čakry. Šakti je jméno hinduistické bohyně představující prapůvodní energii. Právě ona je podstatou všeho stvořeného. Je základní životní silou uvnitř a kolem vás. Říká se, že Šakti bez ustání hledá Šivu, svého božského partnera představujícího čisté vědomí. Při svém hledání stoupá Šakti podél páteře, proniká jednotlivými čakrami a probouzí je. Tak se stává kundaliní šakti – životní energií probouzející čakry. Jóga podle čaker připravuje tělo na vzestup duchovního ohně.

Používejte tuto knihu jako průvodce cestou po posvátných místech. Rozhodněte se, kterou část chrámu chcete prozkoumat, a využijte klíčů nabízených na následujících stránkách k otevření tajné komnaty svého vnitřního paláce. Na cestě se o sebe dobře starejte, pozorně naslouchejte svému tělu a klidnému, tichému hlasu uvnitř. Užijte si postup každou čakrou s tím, jak vstoupíte, nastavíte, aktivujete, změkčíte, naladíte, osvětlíte a nakonec probudíte božskou přítomnost uvnitř sebe. Z tohoto místa probuzení pak sviťte na cestu ostatním. Sviťte na duchovou cestu. Pomozte znovuobnovit celistvost a jednotu světa.

2 Podrobnější informace k pohybu směrem dolů viz kniha *Creating On Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting Through the Chakras* od autorů Anodey Judith a Liona Goodman (Sounds True, 2017).

Jak knihu používat

V této knize se dozvíte, jak zaměřit jógovou praxi na čakry a jak se prostřednictvím jógy dostat k jemnohmotným energiím za použití pozic, pránájámy, manter, vizualizace a meditace. Je určena všem, kdo chtějí prozkoumávat čakry pomocí specifických postupů, pro začátečníky i středně pokročilé praktikující a zejména pro učitele jógy, kteří chtějí tento materiál využít pro své studenty. Pokročilí jogíni zde sice nenajdou neznámé pozice, ale získají nový náhled na běžné ásany z pohledu čaker.

Ve většině knih o józe jsou pozice rozděleny podle toho, zda se provádějí v sedě, ve stoje, zda se jedná o záklony či inverze. Já jsem však pozice a další praktiky seřadila podle čaker. Na konci každé kapitoly naleznete navrhovaný sled pozic, chcete-li se zaměřit na vybranou čakru. Pro horní tři čakry je zde méně pozic, protože praxe s nimi související využívá spíše recitace, vizualizace a meditace. Sekvence pro horní čakry tedy zahrnují pozice zařazené pod předchozí čakry, avšak s trochu jiným zaměřením, kdy se pohyby propojují od základní čakry směrem nahoru. Kniha neobsahuje mnoho složitých či pokročilých pozic, protože si myslím, že ty se lépe naučíte v živém kontaktu se zkušeným učitelem.

Rozdělení klasických pozic podle jednotlivých čaker není vytesáno do kamene a neměnné. Řada pozic, možná všechny, ovlivňuje několik čaker najednou. Jiné pozice působí na tu či onu čakru podle toho, jak zaměříme pozornost nebo jakou variantu pozice použijeme. Pozice pro jednu čakru mohou posloužit k otevření jiné. Vytvoření solidního základu v první čakře pomůže otevřít srdce nebo aktivovat centrum síly. Pozice zaměřená na srdce může být zase užitečná k otevření hrdla či třetího oka. Pokud si pomocí třetího oka vizualizujeme určitou spodní čakru, energie začne proudit právě do té části těla. Proto se některé základní pozice objeví u více než jedné čakry.

Všechny kapitoly o čakrách začínají tabulkou shrnující základní zásady, vlastnosti a účel jednotlivých čaker, spolu s hlavním slovem vycházejícím z jejího názvu. Jedná se o jistý duchovní klíč, který v praxi odemyká danou čakru. V kapitole se dále podrobněji rozvíjejí základní koncepty čakry, než se přejde ke konkrétním postupům, jak je aplikovat. Fyzičtější stránce cvičení předchází meditace na procítění jemnohmotné energie čakry. Meditace je vynikající způsob, jak zaměřit praxi určitým směrem, nebo pokud vyučujete řadu lekcí o čakrách, můžete meditace využít k zahájení každé lekce. Kapitoly končí *šavásanou* čili pozicí mrtvol, vždy s trochu jiným zaměřením, která se obvykle provádí na konci

lekce jógy. A v úplném závěru kapitoly je uvedena sestava pro danou čakru, s obrazy pozic v logickém pořadí.

POSTUP PODLE POKYNŮ

Šikovného učitele nic nenahradí. Těžko zvládneme číst pokyny z knihy, když se pokoušíme stát na hlavě, nebo se z obrázku snažit vyluštit kam patří pravá a levá noha. To vím velmi dobře, protože jsem při práci na rukopisu prolistovala mnoho knih o józe.

Proto jsem prvotní instrukce omezila na to základní. Nejprve první krok, pak druhý krok... Pokyny jsou číslovány 1, 2, 3 atd. Provádějte je postupně a žádný krok nepřeskakujte. Pokud máte pocit, že jste v určité chvíli dosáhli svého limitu, nepokračujte dál a zůstaňte v daném bodě, dokud se necítíte připraveni udělat další krok.

Zjistila jsem, že noví studenti, kteří se začínají učit, kam položit ruce a nohy, nemají užitek z příliš mnoha podrobných pokynů, zatímco zkušenější cvičence, již obeznámené se základy, zase zajímají pouze podněty k jemnějšímu nastavení pozice. Proto po základních číslovaných pokynech následují „Vodítka“ formou seznamu s odrážkami. Na jejich přesném pořadí tolik nezáleží. Zaměřují se na jemnější pohyby uvnitř pozice, jako například přitažení svalů směrem do středu, zakořenění nohama, rotace stehů, vytažení koruny hlavy atd. Mohou zahrnovat i varianty pro začátečníky na ulehčení pozice, použití pomůcek nebo upozornění na zdravotní stavy, pro které pozice není vhodná. Příčiny zranění a omezení jsou nanejvýš rozmanité a nejčastější kontraindikace uvádím v části „Neprovádějte, nebo pouze opatrně“, jelikož v některých případech bude možné pozici provést, avšak s obezřetností a opatrně. Řada pozic je kontraindikována v těhotenství. Doporučuji, abyste si našli učitele těhotenské jógy, který vám ukáže pozice vhodné pro danou fázi těhotenství a úroveň pokročilosti.

Pozice označuji názvem v sanskrtu (jazykem starověké Indie) a v angličtině (v českém překladu), ačkoliv Američané dokážou vytvořit pozice, které v sanskrtu nebyly vůbec známy. V textu pak používám obvyklé označení používané na většině lekcí jógy. *Tádásana* (pozice hory) a *uttánásana* (hluboký předklon) budou v knize vystupovat pod sanskrtským názvem, zatímco pes tváří dolů (*adhó-mukhašvánásana*) či pozice na všech čtyřech (*bhármanásana*) označuji názvem v překladu, protože jejich původní jméno v sanskrtu není tak dobře známo.

.....
Po lidstvu se dnes žádá, aby společně rozehrало velkou symfonii tvoření. Ale jak vám potvrdí každý hudebník, chcete-li zahrát symfonii, musíte cvičit, cvičit a zase cvičit.

ANODEA JUDITH

Praxe

Pokud byste chtěli vstoupit do chrámu, kostela, synagogy či na jiné svaté místo, nejspíš byste se na prahu zastavili a věnovali chvíli přeladění ze světského na posvátné. Uvědomili byste si, že vcházíte na zvláštní místo, kde se musíte soustředit, zaujmout postoj úcty nebo přinejmenším respektu. Připravili byste se na setkání s božskou podstatou.

A když vstupujete na jógovou podložku, je to úplně stejné. V józe jde o pěstování postoje, který se objevuje během dne, a vaše podložka se proměňuje v posvátnou třídu, do níž vstupujete během své praxe. Jógová podložka je tedy vnějším chrámem, místem, kam přicházíte s úctou a záměrem a které vytváří prostor pro otevření vnitřního chrámu.

Proto se každý den, než vstoupíte na podložku, zamyslete nad svým záměrem. Proč provádíte praxi? Čeho dnes chcete dosáhnout? Třeba chcete svou praxi věnovat speciálnímu záměru – vyléčit přítele, přispět k míru ve světě nebo vyřešit nějaký problém. Možná chcete zklidnit mysl, uzdravit tělo, očistit se či rozvinout svou sílu. Nejprve si stanovte záměr a pak vědomě vkročte na podložku.

Na výcvicích žádám studenty, aby si podélně doprostřed podložky nalepili šňůrku. Mohou ji nahoře a dole přichytit lepicí páskou nebo si fixem nakreslit linku přímo na podložku. Vytvoří si tak středovou linii, která odpovídá středové linii jejich vlastního těla a připomíná jim ji. V proměnách různých pozic, ve kterých stoupáme nahoru a klesáme dolů, neustále nastavujeme svůj středový kanál, *sušumnu*, vůči lince vedoucí prostředkem podložky. Také můžeme orientovat čtyři rohy svého těla vůči čtyřem rohům podložky. Uzemněním čtyř rohů těla a končetin se budeme v praxi podrobněji věnovat v kapitole o první čakře.

Vždy věnuji pozornost přesnému nastavení podložky na podlaze, doma i při výuce, takže ji položím pěkně v souladu s orientací místnosti či vůči ostatním podložkám kolem. Když byste podložku jen tak pohodili na zem, nepomůže to vašemu vnitřnímu nastavení, zatímco přesné urovnání vůči okolí, kolegům stu-

dentům, čarám na podlaze, nábytku, oknům či prostředí hlouběji propojí tělo s fyzickým prostorem.

.....

V józe nejde o to dotknout se prstů u nohy, postavit se na hlavu nebo se složit do lotosového preclíku. Jde o to, jak přistupujete k tomu, co děláte, a jak vedete svůj život den po dni a okamžik za okamžikem.

ERICH SHIFFMANN

.....

Jak si vytvořit vlastní praxi

Jóga je především praxe. Existuje mnoho textů, kde se dozvíte o filozofii jógy, pokynech a zásadách, ale jógu se učíte v laboratoři vlastního těla. Vaším vnitřním guruem, který vás povede, je vědomí. Vaše praxe je místem, kde se noříte do kotlíku, rozehríváte tělo a alchymickým procesem proměňujete olovo ve zlato. Metodou pokusu a omylu, snahy a odevzdání, studia a učení postupně objevujete, co jóga je a jaké má účinky. Jógu se učíte přibývajícím praxí.

Když si dohodnete masáž nebo ošetření u zubaře, nejspíš přijdete v domluvenou hodinu, kterou budete věnovat právě tomu a ničemu jinému. Pokud si svou praxi naplánujete stejně zodpovědně, jako byste šli na lekce nebo na důležitou schůzku, je větší šance, že u ní vydržíte.

Vyberte si čas, který vám vyhovuje. Praxe v ranních hodinách dodá tělu energii, otevřenost a rovnováhu na celý den. Při odpolední praxi se zase nebudete cítit tak ztuhle jako ráno. Praktikovat večer je dobrý způsob, jak se zbavit stresu po celém dni, ale není to vhodná doba pro intenzivní a aktivizující pozice.

Účast na delších jógových seminářích, které nabízejí kvalifikovaní učitelé všude po světě, výborně posune vaši praxi na novou úroveň. Několikahodinová praxe po více dnů za sebou vám dá více, než jaké jsou účinky občasné lekce, či dokonce denní praxe. Nebudete mít čas sklouznout zpět ke starým zvykům. Svaly se posílí, zvýší se pružnost a získáte nové dovednosti (a také přátele), které vás povedou dále. Zcela určitě budete na konci jiným člověkem než na začátku.

Vaše praxe je v podstatě jako vztah. Vyžaduje čas a pozornost. Je třeba ji rozvíjet pomocí dobré komunikace, intimního přístupu a respektu. A stejně jako ve vztahu může občas dozrát čas na terapii! Velmi užitečné je objednat se na soukromou lekci u šikovného učitele jógy, zejména pokud máte nějaké poranění či

chronickou nemoc a potřebujete individuální variace jednotlivých pozic. Jógová terapie vám pomůže porozumět jemnějším aspektům fyzického a energetického nastavení pozic s ohledem na vlastní tělo či vrozené tendence. Pochopit své fyzické nastavení je snazší s někým, kdo dokáže jógové pozice přizpůsobit individuálním potřebám.

Tato kniha obsahuje více, než se dá zvládnout v jedné lekci. Proto bude dobré vytvořit si vlastní praxi, která vás udrží v rovnováze. Můžete se soustředit na vybranou čakru nebo udělat několik pozic ke každé čakře, abyste pokryli celé spektrum prožitků. Nechejte se vést svým tělem a potřebami, ale pamatujte, že většinou upřednostňujeme to, co je pro nás snadné, a vyhýbáme se obtížnému. Náročné pozice doplňte o relaxaci a naopak. Postupem času rozvrhněte svou praxi rovnoměrně mezi horní čakry a uzemnění a pohyb spodních čaker, mezi předklony a záklony a silové pozice s pasivním odevzdáním se. Najděte si pozice, které vám přinášejí největší užitek, které pracují na nejzatuhlejších částech těla a posilují nejslabější čakry.

.....
*Musíte si vychutnávat příchůť pozice. Dokud se neuvolníte,
nemůžete si příchůť vychutnat.*

B. K. S. IYENGAR

.....

Jak dlouho držet pozici?

V psaných textech obvykle neuvádím, jak dlouho je třeba držet pozici. A to z několika důvodů.

Podle mě se na většině jógových lekcí prochází pozicemi příliš rychle a student nemá čas si pozici sám „najít“. Z dlouhodobého pohledu se pak zpomalí celkový postup, protože rychlost může způsobit, že si vytvoříte špatné návyky a přijdete o okamžik „prozření“, kdy se dostanete do dokonalého nastavení. Svalům a pojivovým tkáním chvíli trvá, než uvolní napětí. Při domácí praxi si dejte dostatek času na to, abyste našli svůj střed a v pozici se cítili pohodlně. To často trvá déle, než byste čekali, proto raději chybujte tím, že pozici budete držet delší dobu. Je-li to možné, vydržte, dokud se pozice nezačne dít sama od sebe, kdy ucítíte vnitřní uvolnění a budete se moct ponořit o úroveň hlouběji. Pokud je vám příliš nepohodlné zůstat v pozici déle než pár okamžiků, vystupte z ní a zkuste její mírnější formu. Hluboký dech bez námahy je dobrým znamením, že jste ve

správném bodu. Jak mi řekla jedna bývalá učitelka hudby: „Cvičte pomalu, než zkusíte hrát rychle.“

Každý máme jiné tělo a schopnosti. Stejně jako na lekci jógy se může stát, že co je pro někoho krátká doba v pozici, může být pro druhého příliš dlouho. V józe hledáme vlastní střed, stabilitu a vnitřní půvab. Pokud byste v pozici trpěli a drželi ji příliš dlouho nebo naopak spěchali při pozici, která vám dělá dobře, popíráte hlubší smysl jógy. V józe nejde o výkon, nýbrž o zvýšené vědomí těla.

Svět je plný lidí, kteří vám říkají, jak máte vypadat, jak se máte pohybovat, jak se milovat a jak žít. To znamená, že se přizpůsobujete vnějším tlakům a nenasloucháte vnitřnímu vedení. Dobré pokyny v józe jsou důležité, ale mnohem více vám dá, když si sami přijdete na to, co vaše tělo potřebuje. Příliš mnoho příkazů zvenku vás odvádí z vnitřního chrámu a nepouští hlouběji dovnitř. Konečným cílem je plně cítit vlastní tělo a dech v každé pozici. Zeptejte se svého těla, jak dlouho máte určitou pozici držet. Následujte svou vnitřní časomíru.

Je nepravděpodobné, že budete pozici držet příliš dlouho, pokud vás něco nebolí, nenapínáte svaly, neignorujete zranění, přespříliš se nesnažíte nebo jste se „nezapomněli“. Při domácí praxi mnohem spíše pozici rychle přelétnete a nebudete ji držet dostatečně dlouho. S tím, jak budete získávat zkušenosti a zlepšovat držení, zkuste v pozici zůstat pokaždé o trochu déle. Balanční a silové pozice zvyšují výdrž. V pasivních pozicích se učíte odevzdat se a nechat věci plynout.

.....
*V józe nejde o to na sobě pracovat,
ale naučit se sama sebe přijímat.*

GURMUKH KAUR KHALSA
.....

Hledání vlastních hranic

Jóga se odehrává, když vaše vědomí věnuje plnou pozornost tomu, co děláte – ať už saháte po sklenici s marmeládou na horní polici, nebo držíte jógovou pozici. Jóga se odehrává, když přivedete dech do těla, pozornost k pocitu nebo když proniknete do prostoru mezi myšlenkami a vstoupíte do hlubší přítomnosti daného okamžiku. Jóga se odehrává, když jednáte vědomě a záměrně, v souladu se svými hodnotami a ctnostmi. Odehrává se, když jste napojeni na svou vnitřní ušlechtilost.

Při praxi na podložce se jóga odehrává na pomezí vašich hranic. Řada pozic má alternativy pro začátečníky, středně pokročilé a pokročilé praktikující a různé varianty. Také je možné si zvolit, jak daleko chcete do pozice jít. Například předklon ve stoje jako *uttánásana* zůstává stejnou pozicí, ať už se dlaněmi dotýkáte země nebo dosáhnete pouze na kolena. Člověku, který se dostane rukama pouze ke kolenům, dokonce tato pozice může přinést více než někomu s plně uvolněnou zadní částí stehen. To nejdůležitější se „odehrává“ právě na pomezí.

Jak najít své hranice?

V každé pozici se nachází bod mezi vašimi zónami komfortu – mezi místem, kam se snadno dostanete bez přílišného úsilí, napětí, bolesti či odporu, a chvílí, kdy se snaha stane intenzivnější, objeví se přirozená bolest nebo se jasněji vyrysují limity vašeho těla. Snaha překonat bolest povede k fyzickému stažení a celý proces otevírání se tím prodlouží.

Pokroku v józe však dosáhnete pouze tehdy, když své hranice budete jemně posouvat. Pokud se budete držet pouze v zóně pohodlí, nikdy svou jógovou praxi neprohloubíte. Nechcete své hranice rychle přeskocit, nýbrž je postupně rozšiřovat. S postupující praxí se vaše hranice samy přirozeně posunou, a to nejenom hranice tělesné, ale i životní. Přestanete reagovat bezmyšlenkovitě, budete více ve svém středu a budete snadněji zvládat stres okolního světa. Zvětšení hranic se projeví tak, že se do pozice dostanete hlouběji, bez bolesti, ve spojení s dechem a budete si pozici užívat.

Hranice mají svůj smysl. Vznikly pro vaši ochranu. Mohou se v nich skrývat nevyjádřené emoce, potlačené vzpomínky nebo fyzická zranění, která se ještě nezahojila. Dokážete-li své vědomí přivést přesně na toto pomezí a procítit, co se tam odehrává, pak tělo a mysl mohou začít zpracovávat to, co držíte uvnitř, a uvolnit to. Zvědavě prozkoumávejte, co se děje na vašich hranicích, kde přesně něco držíte. Hluboce to procíťte. Dýchejte do tohoto místa a dovolte, aby jej otevřel dech místo toho, abyste se tam násilím dobývali.

Zvědavost neznamená, že musíte odhalit zdroj nepohodlí, jako třeba určitou událost z dětství, kdy jste se naučili se stáhnout. Je to užitečné, ale ne vždy to přinese tu správnou změnu v těle. Fyzický posun nastane, když dáme prostor tomu, co je uzamčeno, a v duchu si řekneme: „Vše je v pořádku. Můžeš se trochu uvolnit. Už to nemusíš tak silně držet.“

Pokud se například předkláním s rozkročenýma nohama, v určitou chvíli pocítím napětí na vnitřní straně stehenních svalů. Když se zvědavostí prozkoumávám, co mé svaly zadržují, kde se stahují nebo co cítím, dokážu se zvolna začít

uvolňovat a nechat věci plynout bez zbytečného tlačení. V tu chvíli se posunu třeba o půl centimetru, ale postupem času udělám velký krok vpřed, a to bez zranění. Znat své hranice znamená být citlivý vůči svému tělu a je to užitečné i v jiných než cvičebních situacích.

.....
*Ať je dech vláknem,
které splétá dohromady mysl a tělo.*

RODNEY YEE
.....

Využití dechu

Na hranicích komfortu můžete pracovat také pomocí dechu. Když narazíte na místo napětí, představte si, že dýcháte přímo do tohoto bodu. Naplňte jej vzduchem a s výdechem nechejte napětí odejít. Tento postup mnohokrát opakujte na každém místě „odporu“.

Dech je pojítkem mezi vědomým a nevědomým a mezi tělem a myslí. Obvykle dýcháme automaticky a bez zvláštní pozornosti, avšak chceme-li, můžeme do dechu vnést vědomí. Dech můžeme soustředit do určité čakry, části těla, do myšlenky, emoce či formy. Můžeme dech zadržet při nádechu nebo při výdechu, ale prostřednictvím dechu především v těle vytváříme prostor a šíří. Vytváříme energii nebo relaxujeme podle toho, jak dýcháme. V knize naleznete řadu dechových cvičení k čakrám – například *bandhy*, které drží a uzamykají dech v různých částech těla, či rychlé kundaliní dýchání, jež přináší energii jednotlivým čakrám. Podrobnější popis dechové praxe obsahuje kapitola o čtvrté čakře, jelikož k ní náleží živel vzduchu.

Paradoxní protahování

Zafixované vzorce vznikly na základě předchozích zkušeností, kdy jsme reagovali stažením, aktivací či zastavením činností tělesných soustav. Takové reakce se nezřídka „zaseknou“, protože nemohly být dokončeny, a od té chvíle zamrzají v těle v nezpracovaném stavu. To platí zejména v případech traumatu a posttraumatické stresové poruchy (PTSD).

Stažení vzniká také pomalu a postupem času a může být výsledkem mnoha let udržování určitého postoje. Proto se bude i pomalu rozplétat. Aby rozhraní mezi mozkiem a tělem mohlo celou věc zpracovat, musíte postupovat pomalými krůčky a opatrně sledovat tělo vědomím.

Jedním z možných způsobů je stažení či napětí svalů nejprve zesílit a pak uvolnit a toto několikrát pomalu opakovat, podobně jako se pohybuje tahací harmonika.

Můžeme si to vyzkoušet hned na ramenou, protože většina lidí zde cítí alespoň malé napětí.³

- 1.** Přeneste pozornost na ramena a uvědomte si, zda tam cítíte jakékoliv napětí či nepohodlí. Pouze jej prociťte a vezměte na vědomí jeho existenci.
- 2.** Uvědomte si, jak toto napětí vzniká na úrovni svalů i energie. Vytahuje ramena trochu nahoru směrem k uším nebo dopředu směrem ke krku? Zadržujete mírně dech, skláníte hlavu nebo stahujete paže?
- 3.** Objevíte-li něco, co děláte nevědomě, vnešte to do vědomí a záměrně to zopakujte s ještě větší intenzitou, přežehňte to. Pokud se vám malinko zvedají ramena směrem k uším, zvětšete rozsah pohybu. Pokud trochu zadržujete dech, zadržte ho ztlačněji. Zintenzivněte svůj pohybový vzorec, abyste ho mohli lépe procítit.
- 4.** Jakmile dosáhnete maximální intenzity a už nemůžete jít dále, začněte svůj vzorec pomalu uvolňovat či „napravovat“. Pozorujte své tělo, jak „rozplétá“ navykrou reakci. Při jejím odstraňování je třeba postupovat velmi pomalu a následovat své tělo, které se nově přeskládává. Proces nechejte proběhnout až do konce, dokud nepocítíte uvolnění. Pak si dejte chvíli odpočinku a bez pohybu prociťte nově vzniklý prostor.
- 5.** Až se proces přirozeně zakončí, dovolte si setrvat v klidu. Pozorujte, zda se objevilo něco nového, a dejte čas tomu, aby se to usadilo ve vašem vědomí.

³ Jedná se o verzi „cvičení s harmonikou“ od Stanleyho Kelemana.

Granthi

Sanskrtské slovo *granthi* znamená uzel a označuje zablokovaná místa v čakrách, kde se *sušumná* čili středová osa „zauzlila“ a zamezuje toku *prány*. Podle mě mohou uzly vzniknout ve všech čakrách, ale v klasických textech se uvádí, že se objevují v první, čtvrté a šesté čakře, podle jiných zdrojů pak ve čtvrté, páté a šesté. Píše se, že ohnivá energie kundaliní proniká těmito uzly jako rozžhavená tyč kolénky bambusu. Chceme-li energii umožnit pohyb nahoru a dolů podél páteře, musíme uzly v čakrách rozplést.

Představuji si, že „uzly“ jsou místa, kde nejsme plně přítomni. Místa, kde se nechceme, nedokážeme nebo nemůžeme ponořit hlouběji do sebe. Rozpuštěním uzlu proměníme chronické „ne“ na plynoucí „ano“ nebo přinejmenším získáme možnost volby. Rozplétání uzlů může někdy přinést intenzivní tok energie, jako třeba nával kundaliní, a proto je třeba postupovat pomalu a obezřetně, otevírat všechny čakry a udržet si dobré uzemnění.

Bandhy

Slovo *bandha* znamená zámek – nikoliv ve smyslu zamčených dveří, ale spíše uzávěr, něco jako zdymadlo na řece, které má zadržovat určitý objem energie. Podobně jako výše uvedené cvičení s harmonikou opakuje vzorce chronického napětí s cílem uvolnit je, tak používáním *bandh* záměrně vytváříme uzly, abychom pomohli toku *prány* proniknout do nových míst. Pokud je někde uzel, hromadí se zde *prána*; když se uzel uvolní, *prána* může proudit.

Představte si hadici naplněnou vodou, s pružnými stranami, které je možné stlačit. Když hadici zmáčknete na konci, voda stoupne směrem nahoru, ale jakmile tlak uvolníte, voda se vrátí zpět dolů. Kdybyste však hadici stáhli v určité výšce, voda by zůstala v horní části. Používáním *bandh* vědomě vytváříte uzávěry ve středovém kanálu, abyste poslali energii do určitých čaker. *Bandhy* jsou nezbytnou součástí provádění pozic a dechových cvičení, jelikož směřují jemnohmotnou energii.

V této knize pracujeme se třemi klasickými bandhami:

múlabandha – kořenový zámek související s první čakrou,

uddijánabandha – brániční zámek související se třetí čakrou,

džálandharabandha – krční zámek související s pátou čakrou.

Bandha v jedné čakře však může stimulovat čakry nad ní či pod ní, podle vašeho záměru, pozice a zadržení dechu při nádechu nebo při výdechu. Pokyny k provádění bandh jsou uvedeny vždy u příslušné čakry.

Výchozí body základních pozic

Jako výchozí bod pro další ásany se často objevují tři pozice. Jedná se o *tádásanu* (pozici hory), *dandásanu* (pozici hole) a pozici na všech čtyřech (správně *bhármanásana*, tento název se však běžně nepoužívá).

TÁDÁSANA – POZICE HORY

Tato pozice je základním pilířem jógové praxe, jelikož je nejjednodušší pozicí vůbec. Celé tělo tvoří sloup mezi zemí a nebem. Střed těla je srovnán podél vertikální osy a čakry stojí jedna nad druhou. (To platí i pro stoj na rukách a stoj na hlavě, které jsou však obtížnější, zatímco všichni, kdo dokážou stát rovně na nohách, zvládnou *tádásanu*.) Dokonce jsem slyšela, že pokud dokážete správně provést *tádásanu* a stabilně ji držet po dobu jedné hodiny, nemusíte ten den dělat žádnou jinou pozici. Navzdory zdánlivé jednoduchosti se při této pozici děje spousta věcí. Někteří učitelé navádějí do *tádásany* složitými anatomickými pokyny, já však raději studenty nechávám, aby si ji sami našli prostřednictvím čaker a jemnohmotné energie. Vystavějte svou *tádásanu* od země nahoru, jednu čakru po druhé.



Tádásana – hora, pozice A



Tádásana – hora, pozice B

- 1. Ustavte první čakru.** Rozkročte se na širší boků, s chodidly postavenými rovnoběžně. Prociťte podlahu pod nohama a zapustěte do ní kořeny. Zvedněte prsty na nohách, roztáhněte je do široka a pak je pomalu a vědomě položte zpátky na zem. Váhu rozprostřete rovnoměrně na obě chodidla. Můžete se lehce zhoupnout dopředu a dozadu a ze strany na stranu, abyste našli své těžiště. Jakmile jej naleznete, zastavte se a upevněte pozici tak, že chodidla tlačíte zároveň dolů i směrem ven, jako byste chtěli podložku roztáhnout do stran. Přitahujte svaly na nohách ke kostem a česky přitáhněte mírně nahoru. Kostrč směřujte dolů a do středu pomyslného čtverce, který vznikl mezi chodidly. (*Tádásanu* lze provádět i s chodidly těsně u sebe. Zmenší se tak základna a je těžší se uzemnit, ale musí se více zapojit střed těla.)

- 2. Ustavte druhou čakru.** Uvolněte pánev a kyčle a jemně jimi pohupujte dopředu a dozadu, hledejte svůj střed a šíři pohybu pomalu zmenšujte tak, aby druhá čakra nakonec stála nad základnou, kterou jste vytvořili. Měli byste mít pocit, jako by něco zapadlo na své místo. Jemně stáčejte vnitřní stranu stehen dozadu a vytvářejte prostor v třísech v oblasti před kyčlemi. Mírně zvětšete zakřivení v kříži a pak špičku kostrče prodlužte směrem dolů k zemi. Zatažením pupíku k páteři zpevníte břišní svaly.
- 3. Ustavte třetí čakru.** Oddalte žebra od kyčlí bez toho, abyste je nafoukli směrem dopředu. Ledviny otevřete mírně dozadu. Protáhněte obě strany trupu mezi kyčlemi a podpažím, ale ramena se nesmí zvednout k uším. Zpevněte břicho a aktivujte třetí čakru tím, že budete energii záměrně směřovat ke středové linii.
- 4. Otevřete čtvrtou čakru.** Zdvihněte hrudní kost, nadloktí stočte dozadu a lopatky stáhněte dolů. Představte si, že třetí a čtvrtá čakra se mohou pohybovat nezávisle na sobě. Otevřete srdce a vnešte měkkost do hrudníku.
- 5. Zapojte pátou čakru.** Vytáhněte se z klíčních kostí směrem ke spodině lebeční tak, aby se horní polovina krku pohnula dozadu a nahoru. Ramena stáhněte dolů od uší. Vnešte měkkost do čelistí a rtů. Uvolněte jazyk.
- 6. Přeneste pozornost do šesté čakry.** Vyberte si bod několik desítek centimetrů před sebou. Stáhněte pozornost zpět doprostřed hlavy do bodu mezi obočími. Pohled je měkký a rozostřený nebo můžete i zavřít oči.
- 7. Zdvihněte korunní čakru.** Protáhněte se nahoru ke korunní čakře ve středu vrcholku hlavy a srovnejte horní čakry do jedné linie se srdcem. Představte si, jak vám z korunní čakry vykvétá lotos s tisíci okvětními lístky, přičemž pozorností zůstáváte s klidem přesně uprostřed svého lotosu.
- 8. Srovnejte se podél středové linie.** Zavřete oči a představte si, jak spouštíte provázek s těžátkem dolů ze středu sedmé čakry. Všechny čakry by měly být poskládány jakoby na sebe v samotné středové linii těla.
- 9. Spojte ruce do modlitební pozice před srdcem,** prsty směřují nahoru, dlaně jsou v jedné linii s vaším posvátným středem.
- 10. Zhluboka se nadechněte a s výdechem vytáhněte koutky úst nahoru směrem k uším!**

Vodítka

- Váhu rozprostřete rovnoměrně do všech čtyř rohových bodů chodidel a na podlaze si představte symbol první čakry, který tvoří vaši základnu (podrobněji se tímto tématem budeme zabývat v první kapitole). Prociťte pevnost podlahy, která je vám oporou.
- Několikrát pokrčte a narovnejte kolena, abyste aktivovali energii v nohách.
- Pozici vystavte od země nahoru. Kyčle stabilizujte tak, že chodidla zatlačíte dolů a mírně na vnější hrany.
- Neuzamykejte ani příliš neprotahujte kolenní klouby. Hledejte střed každé nohy. Svaly nohou stáhněte dovnitř směrem ke kostem a kolenní česky jemně přizvedněte.
- Zpevněte, avšak nezatínejte, svaly přední části břicha.
- Představte si, jak čakry zapadají na své místo, jedna nad druhou, srovnány nad sebou od základny ke koruně.
- Nalezněte v pozici pohodlí a s každým nádechem dovolte tělu se rozšířit.

DANDÁSANA – POZICE HOLE

Tato pozice je výborná jako výchozí bod pro cviky v sedě, předklony a některé záklony. Vyžaduje nadlehčení i uzemnění a přenesení pozornosti do nohou a středu těla.



Dandásana – pozice hole

1. Posadte se vzpřímeně na podlahu s nohama protaženýma před sebe.
2. Tělo tvoří tvar písmene „L“; korunu hlavy jemně vytahujeme nahoru.
3. Přitáhněte nártý k holenním kostem, zatlačte paty do země a kolena do podlahy, přičemž nohy po celé délce přitahujete k sobě.
4. Kostrč protáhněte dozadu, zpevněte břicho, nadzdvihněte žebra, ramena stáhněte dozadu. Vše se jemně zvedá směrem ke koruně hlavy.
5. Dlaně zatlačte do země vedle boků, prsty směřují dopředu.

Vodítka

- Pokud máte zkrácené svaly nohou či zad a nemůžete se dostat do tvaru písmene „L“, podložte si hýždě složenou dekou nebo blokem. Záda nesmějí být shrbená.
- Správné fyzické urovnání si zkontrolujte v sedu se zády u zdi. Ramena a hýžďové svaly přitlačte ke zdi, ale zadní část krku a zakřivená bederní páteř se zdi nedotýkají.
- Váhu udržujte na přední části sedacích kostí, s kostrčí mírně podsazenou dozadu. Vnitřní část stehen stočte k podlaze. Zkuste do nohou vložit tolik energie, aby se paty mírně zvedly z podložky.
- Brada je v jedné rovině s podlahou, pohled směřuje k horizontu.
- Stehna si můžete zatížit sáčky s pískem, aby se ještě hlouběji propojila se zemí.

BHÁRMANÁSANA – POZICE NA VŠECH ČTYŘECH

Jedná se nejspíš o první jógovou pozici, kterou jsme dělali jako miminka, když jsme začali objevovat lezení po všech čtyřech. Proto tato pozice oslovuje naše vývojově mladší já a zároveň velmi starou část mozku, kterou máme společnou se všemi savci. Máte-li citlivá kolena nebo jste na tvrdém povrchu, podložte si kolena složenou dekou.



Bhārmanāsana – pozice na všech čtyřech

1. Přejděte na všechny čtyři, kdy kolena jsou v jedné linii přímo pod kyčlemi a zápěstí pod rameny.
2. Páteř je v „neutrální“ pozici, tj. není prohnutá ani dolů, ani nahoru, ale poměrně rovná jako deska stolu.
3. Protáhněte trup od konečku kostrče až do středu koruny, hlava je v prodloužení páteře.

Vodítka

- Prsty na rukách roztáhněte do široka, prostředníky jsou vůči sobě rovnoběžně a zápěstní rýha je paralelně s přední stranou podložky.
- Zpevněte břicho a střed těla.
- Vnešte měkkost do oblasti mezi lopatkami bez toho, abyste povolili hrudník. Zatlačte do dlaní, aby se ramena oddálila od uší.

OTEVÍRÁME VNITŘNÍ CHRÁM

.....
*Ušlechtilost je síla absolutna v jeho nekonečně
láskyplném vyzařování bytí.*

ANODEA JUDITH
.....

Většinu času obvykle strávíme s pozorností upřenou směrem ven. Při jízdě autem sledujeme silnici, díváme se na televizi, brouzdáme na internetu, telefonujeme, dáváme pozor na děti... naši pozornost si každý den žádají tisíce maličkostí. Soustředíme se na práci, kterou zrovna děláme, jako já se právě dívám na obrazovku počítače a píšu na klávesnici a vy čtete tato slova. Dokonce i jógová praxe se dnes zaměřuje spíše na vnější formu – na správné provedení pozice nebo abychom při tom vypadali dobře – a přechod mezi jednotlivými pozicemi je tak rychlý, že studenti nemají vůbec čas stočit pozornost dovnitř sebe. Uvědomujeme si, na *co* se soustředíme, ale *odkud* pozornost vlastně přichází, kde vzniká? Jedním ze základních záměrů jógy je přijmout za svůj zdroj vědomí.

Ve vašem středu se skrývá nanejvýš posvátné místo, které nazývám „vnitřním chrámem“. Je to nádherný palác naplněný světlem, útočiště nesmírného klidu a míru, kde přebývá vaše božská podstata. Tělo je vnějším projevem tohoto chrámu. Zachovat tělo zdravé a vitální je nezbytné pro udržování vnitřního chrámu. Avšak jóga, jako jařmo spojující různé světy, slouží k užítku jak fyzickému chrámu, tak vnitřní duchovní realitě.