



# Sport a jóga

Elisabeth Haichová  
autorka *Zasvěcení*

Selvarajan Yesudian



Sport  
a jóga

# Sport a jóga

Elisabeth Haichová  
a  
Selvarajan Yesudian

*Přeložil Jan Menděl*



© Heir, E. Yesudian, 2014  
Translation © Jan Menděl, 2014  
Czech edition © Metafora, 2014  
Cover Design © Metafora, 2014

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-829-7

# Obsah

Předmluva	7
Předmluva autora	9
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	<b>13</b>
I. Skutečný příběh nemocného chlapce	15
II. Co je hathajóga?	19
Nosičem života je páteř	24
III. Každá nemoc má duševní příčiny	28
IV. Největší chyba: neumíme dýchat!	48
V. Co je to prána?	53
VI. Dokonalé dýchání	58
Proti bakteriím ve vzduchu chrání nos	60
Každý orgán by měl sloužit k tomu, k čemu je určen!	60
VII. Plavání: nejdokonalejší regulace dechu	72
VIII. Civilizovaný apetit	82
IX. Kundalini a sedm čakr	95
<b>ČÁST DRUHÁ * Praktická hathajóga</b>	<b>101</b>
X. Budovací síla sebeuvědomění	103
XI. Léčivá síla pra-ásan	109
XII. Pránajáma a ásany	116
Tajemství dlouhého života	116
XIII. Pránajáma	119
Dechová cvičení	119

XIV. Ásany	134
Tělesné pozice	134
1. Padmásana	134
2. Siddhásana	137
3. Jóga mudra	138
4. Supta vadžrásana	138
5. Ardha matsjendrásana	141
6. Vakrásana I a II	142
7. Matsjásana	143
8. Pasčimotana	143
9. Padahastásana	145
10. Uddijána bandha	147
11. Naulí	149
12. Trikónásana	151
13. Bhudžangásana	151
14. Ardha bhudžangásana	153
15. Šalabhásana	153
16. Ardha šalabhásana	155
17. Dhanurásana	155
18. Majurásana	157
19. Sarvangásana	159
20. Viparíta karaní	164
21. Širšásana	165
22. Halásana	172
23. Brumadja drišti	175
24. Simhásana	177
25. Šavásana	177
XV. Zázrak zpomaleného tělesného cvičení	185
XVI. Nic bez duše!	196
XVII. Několik rad pro žáky jógy	201
XVIII. Tabulka praktických cvičení	206

# Předmluva

Dr. D. B. Desai †

*mimořádný vyslanec a zplnomocněný ministr pro Indii ve Švýcarsku*

V Evropě bylo už mnoho mylných pohledů na jógu. Je to výraz, jež příležitostně používali lidé, které přitahovala východní mystika nebo se zabývali mysticismem a spiri-tismem. Jen málo z nich ale pochopilo skutečný význam jógy.

Jóga sahá až ke starým mudrcům Indie; to oni ji pro-váděli. Je to metoda, s jejíž pomocí můžeme získat plnou kontrolu nad svou duší i tělem s vidinou toho, že se nám jednou podaří sjednotit se s Nekonečnem. Je to cesta k dosažení úplného osvobození. Aby člověk tohoto cíle dosáhl, musí rozvinout schopnost koncentrace na nej-vyšší stupeň, což je možné pouze tehdy, ovládá-li zcela své myšlenky. Mistrovství v ovládání myšlenek dosáhne ale pouze ten, kdo má naprostou vládu i nad svým tělem. Dokonalé ovládání těla je tedy prvním krokem na této cestě. Abychom toho dosáhli, musíme svoje tělo vyvíjet a trénovat, a to lze jen řadou cvičení. Tuto řadu nazýváme hathajógou.

Hathajóga je tedy metoda, kterou můžeme nabýt vlády nad vlastním tělem. A prvním krokem k tomu je správný dech. Potom následuje řada ásan (pozic těla), které mají zdokonalovat tělesné orgány a jejich funkce. Je to věda, a to úplná. Pomáhá přinejmenším ke zdravému tělu, které svým způsobem přispívá k dosažení zdravé duše. Nejsou v ní žádná skrytá tajemství: hathajóga může cvi-

čít člověk z Východu i ze Západu, nehledě na sociální postavení, víru či náboženství. Jediný požadavek je, aby měl zdravé tělo, a k jeho splnění musí být ochotný podstoupit trochu námahy. Jóga je mystická snad jen tím, že ji v naší staré zemi odnepaměti cvičili, kromě jiných, také mystikové. Ve svém praktickém využití je to ale věda, která je stejně tak moderní jako sport.

Vítám tuto knihu, protože zboří mnoho falešných mýtů, které dosud o józe a jejím využití vznikly. Jistě bude přínosem pro ty, kteří budou mít trpělivost si ji přečíst. Mám radost z toho, že tuto knihu napsali dva lidé, kteří k tomu jsou opravdu povolání.



# Předmluva

## autora

Uposlechl jsem vnitřního volání, kterému nešlo vzdorovat, opustil jsem Indii a vydal se do Evropy. Stal jsem se nástrojem v rukou osudu a přijímal vše, co mi dal. Nenašel jsem klidu, dokud jsem nedostal odpověď na svou největší a jedinou otázku: *Kdo jsi, člověče?* Teď už ji však znám:

Člověče, ty jsi svým vlastním tajemstvím!  
Kdo dokáže otevřít tvé brány, když ne ty?  
A nikdo vstoupit nemůže, jen ty!

Člověk je záhadný div, který se pohybuje mezi dvěma faktory, jež přinášejí smrt; mezi časem a prostorem. To, že jsou jeho dny sečteny, jej nutí, aby se probudil ze svého snového spánku a uvědomil si svou moc a neomezenost. V jeho srdci se pak rozbřeskuje blaženost ve své zářivé kráse a nehynoucí nádheře a člověk se probudí k poznání, že jeho skutečnou přirozeností není nic jiného než blaženost. Následoval jsem tento vnitřní hlas a rozhodl jsem se sepsat všechno, co jsem viděl a čemu jsem se naučil, v naději, že to pomůže těm hledajícím, kteří jsou na stejné cestě.

Není mým přáním šířit nějaký orientalismus nebo kult. Nicméně dosáhnout trvalého štěstí lze pouze ve zdravé tělesné schránce; proto zmíním některá prastará pravidla a doporučení, které mohou sloužit k úspěšné realizaci tohoto cíle.

Tato pravidla a doporučení byla sestavena tak, aby odpovídala požadavkům těch západních lidí, kteří jsou ochotni si v každodenním slepém a bezcílném shonu vyhradit trochu času. Boj za zdraví je těžký a vítěz si musí podmanit jak tělo, tak i duši. Tajemství čekají na to, aby byla odkryta, když tato hádanka zvaná člověk vyřeší sebe samu tak, jako se poupě otevře v květ a odhalí svou skutečnou nádheru. To ale vyžaduje čas a trpělivou práci. Člověk může jako zahradník připravit půdu pro úspěšné dosažení cíle, když přiměje tělo a duši k tomu, aby jednohlasně a poslušně plnily požadavky nesmrtelného Nadjá, které dlí v jeho nitru. Otevřením jemných okvětních lístků mozku a vytvořením výjimečného těla projeví se Nadjá jako dokonalé zdraví, poznání a vědění. Buďte vědomí jako celek a dosáhnete tohoto cíle.

Svět potřebuje dnes zdraví naléhavěji než cokoli, co může poskytnout bohatství. Vyhnout se příčinám nemocí a utrpení je stejně tak svatý úkol jako samotné uzdravení, po němž zoufale prahnou miliony lidí. Začnete tedy tím, že nedáte prostor žádným negativním stavům na těle ani na duši, neboť nemoc je nedostatek pozitivní životní síly, chybějící článek struktury, který způsobí kolaps systému. Stará věda jógy je právě tak dokonalá, jako je přesná, přičemž nám ukazuje rozumné kroky, které je třeba na tělesné a duševní úrovni učinit.

V mé práci mě hojně podporovala Elisabeth Haichová, která je nejen mojí kolegyní v naší škole jógy, ale která mi také pomohla pochopit přesné potřeby Západu. Tuto knihu jsme napsali společně a postavili ji na zkušenostech dlouhých let tvrdé práce a bohaté sklizně povzbudivých výsledků. Tyto stránky byly napsány pro ty, kteří nemohou navštěvovat žádnou školu jógy nebo ášram a neměli ani to štěstí, aby našli svého osobního učitele. Upřímně doufáme, že tato kniha umožní pilnému žákovi provádět cvičení, a kráčet tak po vědomé cestě hathajógy.

Abys uzřel, otevři oči své,  
a hled, pod závojem slepoty  
v mase smrtelném,  
je člověk božský, jsi to ty.

*Selvarajan Yesudian*



# ČÁST PRVNÍ





# I.

## Skutečný příběh nemocného chlapce

Ve slunné Indii, ve městě Madrásu žil kdysi jeden hubený chlapec, který byl stále nemocný. Do svých patnácti let prodělal snad všechny těžké nemoci: spálu, úplavici, tyfus, cholera a další choroby, které se v tropech často vyskytují. Byl téměř zázrak, že vůbec zůstal naživu. Byl sice živý, ale v jakém stavu! Jen kost a kůže, tvář měl propadlou, oči zapadlé a úzký hrudník plochý. Přitom tento hoch nikdy netrpěl nedostatkem. Naopak! Jeho otec byl široko daleko vyhlášený bohatý lékař, ke kterému chodily houfy nemocných. A jeho matka byla tou nejněžnější, nejlepší matkou na světě. Přesto se anděl štěstí tomuto domu s velkým stinným dvorem v Madrásu vyhýbal. Neustálý smutek a starosti stíhaly jeho obyvatele. Vždyť to pečlivě chráněné a hýčkané dítě se podobalo víc stínu než chlapci.

Jeho otec zkusil všechno, byl přece lékař. Přesto jedině, čeho se mu podařilo dosáhnout, bylo, že s velkou námahou udržel své dítě při životě.

Jednoho dne poslali tohoto mladíka do školy. Už nemusel, jako dosud, jen ležet na pohovce, ale od této chvíle žil jako jeho vrstevníci. Z tělocviku byl samozřejmě uvolněn, ale doma ho stále chránili před každým závanem větru. Když mu bylo čtrnáct, dostal zápal plic, přesto opět jako zázrakem zůstal naživu. A znovu začala nekonečná péče a námaha.

## Sport a jóga

Asi po půl roce už se mu dařilo poměrně dobře, ale i z nejmenšího průvanu dostal rýmu. Těžko se dá slovy vyjádřit, jak strašně ten ubohý chlapec záviděl svým silným, veselým, zdravým spolužákům. Během hodin tělocviku na anglickém gymnáziu se stáhl do rohu na dvoře, odkud s bolavým srdcem a roztouženými očima sledoval hbité cviky ostatních chlapců. Když hodina skončila, zůstával ještě na dvoře, a když si myslel, že ho nikdo nevidí, běhal a skákal kolem a dělal rukama cviky, které odkoukal od dětí. V patnácti letech se cítil o něco lépe. Nebyl už tak často nachlazený, avšak nepravidelná a potají prováděná cvičení mu způsobovala bolesti hlavy a bušení srdce.

Ačkoli bylo jeho tělo slabé a křehké, o to nezlomnější zůstal jeho akční duch. Často utekl a toulal se lesy a poli, aby ve vzdálených horách vyhledal obydlí jogínů, takzvané ášramy. Přesto jeho snahy zůstaly bez úspěchu. A tak se spokojil aspoň s tím, že obdivoval potulné fakíry, kteří na ulici předváděli své umění. Zatímco o nich ale neměl vysoké mínění, právě jogíny velmi obdivoval a velice si jich vážil. Díky rozenému instinktu ho přitahovala mystická věda staré Indie. Přečetl o ní všechny knihy, které se v knihovně jeho otce nacházely. Znal a obdivoval teorii duchovních věd: učení rádžajógy, džňánajógy a karmajógy, které přinášejí oblažující ponoření, spokojenost, víru a duševní sílu. Našel také četné knihy o hathajóze, jež obsahovaly jednoduchá, ale mnoho tisíc let stará tajná pravidla k dosažení tělesného zdraví, síly a rovnováhy. Je snadné si nadšení chlapce s tak slabým tělem představit. Téměř bez ustání, od časných odpoledních hodin až do noci a znovu až do svítání hltal obsah objevených knih. Jásal radostí, když se dočetl o ásanách čili jógických tělesných pozicích a cvičeních, která dodávají sílu a zdraví. Okamžitě usedl na postel, se zkříženými nohama, jak bylo u prvního cvičení předepsáno, a zkoušel napodobit všechny důležité pozice, až si u toho skoro vykloubil nohy. Přitom podle



## Skutečný příběh nemocného chlapce

předpisů pránajámy zhluboka dýchal, neboť si přečetl, že hluboké dýchání má v lidském životě zvláštní důležitost. Plnil své slabé plíce a zadržoval dech, a to tak dlouho, že div nepraskl. Potom se postavil na hlavu a zkřížil nohy. Výsledkem bylo, že se v noci skutálel z postele, pořádně si natloukl čelo a celý dům vytrhl ze spaní. Přitom mu, horlivci, vlivem dlouhodobého přepínání málem pukly jeho sípající plíce. Druhého dne ho bolely všechny svaly a cítil se slabě a bídně. Po týdenní námaze knihy s hořkým pláčem odložil. Myšlenka, že mu nevyšla ani tato poslední možnost k získání tělesné síly, ho přiváděla k chmurám a zoufalství. Myslel si, že nikdy nedosáhne zdraví, že nikdy nebude moci dovádět a prát se se svými kamarády, nikdy si nebude moct užívat radostí bujného mládí.

Od toho dne se stal uzavřeným. Opovrhoval tělem a zajímal se jen o duchovní věci. Učení a intenzivní čtení ho ale neuspokojily. Jeho pozornost se stále více obracela k problémům, které na jeho věk byly až příliš vážné a hluboké.

Jednoho dusného podzimního večera vyrazil opět ven a několik kilometrů za městem, v mangovém háji našel konečně mistra hathajógy, kterého tolik hledal!

Ten právě vyučoval skupinku mladých lidí, kteří ho obklopovali. Dokud probíhalo vyučování, sledoval mladík skupinu jen zpozzdálí. Spatřil, že mladí muži v ní mají skvělé svaly a provádějí zvláštní tělesná cvičení. Také viděl, jak překypují zdravím. Když se rozešli, přiblížil se náš mladík k mistrovi a pokorně ho prosil, aby ho přijal za žáka.

Po dvou měsících lékař svého syna skoro nepoznal. Chodil teď vzpřímeně jako svíčka, jeho hrud se klenula, zesílil v ramenou. Za jeden rok se mu zvětšil obvod hrudníku o deset centimetrů. Paže a stehna mu zesílily téměř dvojnásobně. Od té doby už nebyl nikdy nemocný. Ve škole, aniž by se kdy účastnil tělesné výchovy, byl ze dne na den nejjobratnějším žákem.

Ve dvaceti letech, po smrti svého otce, navštívil ješ-

## Sport a jóga

tě jednou ve vzdáleném městě svého mistra, jemuž, po Bohu a rodičích, vděčil za život, sílu a zdraví. Oznámil mu, že uposlechne vnitřního volání a vydá se na delší cestu po Evropě. Po dojemném rozloučení mu mistr pravil:

„Jdi, chlapče můj, a poznej Západ. Porovnej západní a východní národy a poznej, kde se obě cesty scházejí. Nauč se tomu, v čem jsou před tebou, a ukaž jim, v čem už Východ dospěl k cíli. Buď i ty článkem, který se podílí na spojení těch dvou cest. Na Západě poznáš, že věda hathajógy není pouze cestou ke zdraví, nýbrž i jediným kultem těla na světě, který je založen na úzkém spojení těla a duše, a přestože je to věda určená k vývoji těla, přece jen spočívá na duševních a duchovních silách.“

Mladík pohlédl na mistra zářícíma očima, zkrřížil ruce a poklonil se.

„Mistře! Už když jsem se snažil vybudovat si tělo a věnovat pozornost jeho jednotlivým částem, svalům a nervovým centrům, poznal jsem, že se ve mně rozvíjejí neznámé duševní síly. Stejnou měrou, jakou jsem ovládal svoje tělo, se zvýšila i moje síla vůle. Přivedl jsi mě zpět k životu; proměnil jsi hubeného, nemocného chlapce v atleta. Vytáhl jsi mě z duševního a tělesného úpadku a přivedl mě zpět k sobě samému! Slibuji ti –“

„Nic neslibuj, chlapče můj! Západ je v období vření, a jak se zdá, má málo času na to, aby se staral o Východ. Ty však splň svoji povinnost. Ten, kdo seje, málokdy sklízí. I kdybys naučil jógu těla jen několik svých přátel, splníš tak již svou povinnost vůči svým bližním na Západě. Beztak budou tuto nauku následovat jen ti, jejichž duch se osvobodil od slepoty materialismu a jejichž myšlenkový svět se otevřel krásnějšímu, vyššímu životu... Nechť je však tvou nejsvětější povinností toto: Až ti pošlu na dálku zprávu, věz, že přišla tvá hodina a tvá vlast tě volá. Jdi, můj synu, a nechť jsou nebesa s tebou...!“

A tak jsem odcestoval do Evropy.



## II.

# Co je hathajóga?

Největší zázrak na Zemi je člověk. Jeho tělo utvořené z kostí, masa a krve ukrývá tajemství, po kterých už celá tisíciletí neúnavně pátrá a hledá rozluštění velkého mysteria, velké Sfingy. Bylo mnoho těch, kteří se ujali úkolu rozluštit tajemství člověka, ale jen málokterým se podařilo přimět Sfinxu k tomu, aby promluvila. Jen hrstce z těch, kteří se neúnavně hroužili hlouběji a hlouběji do vlastního nitra, se podařilo tomuto velkému tajemství konečně porozumět – porozumět sobě samému.

V Indii se lidé už od pradávných dob zabývali tajemstvími lidské duše a bylo mnoho těch, kteří věnovali celý život tomu, aby vypátrali: *Co je člověk – a jaké je jeho poslání zde na Zemi?*

Vzdálili se ruchu světa a veškeré své smysly i úsilí soustředili na jedinou otázku: Kdo jsem JÁ? Jejich neúnavná snaha, železná vytrvalost a touha, s nimiž se snažili proborovat se k pravdě, přinesla ovoce: jejich duch byl osvícen a odhalilo se před nimi celé tajemství BYTÍ. Porozuměli ŽIVOTU, prohlédli až do nejzazších příčin a otevřela se před nimi CESTA, která vede od bolesti ke svobodě, štěstí a blaženosti... Věděli, že tohoto stavu může dosáhnout každý, a tak tito osvícení lidé začali ze soucitu učit ty, kteří se zmítají v utrpení, začali jim ukazovat cestu ke spáse, k osvobození.

K vrcholu vedou rozličné cesty. Někteří se vydají poho-