

UMĚNÍ JÓGY

Přineste do svého života zkušenost
vlastní hojnosti, hluboké lásky, klidu, míru
a vnitřní moudrosti skrze *umění jógy*.

nastole

Šárka Vojáčková

Umění jógy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Šárka Vojáčková
Umění jógy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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



texty © Šárka Vojáčková
fotografie © Julia Viktoria Svobodová
grafický design © Tereza Kramperová

ISBN tištěné verze 978-80-7448-200-7
ISBN e-knihy 978-80-7448-201-4 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

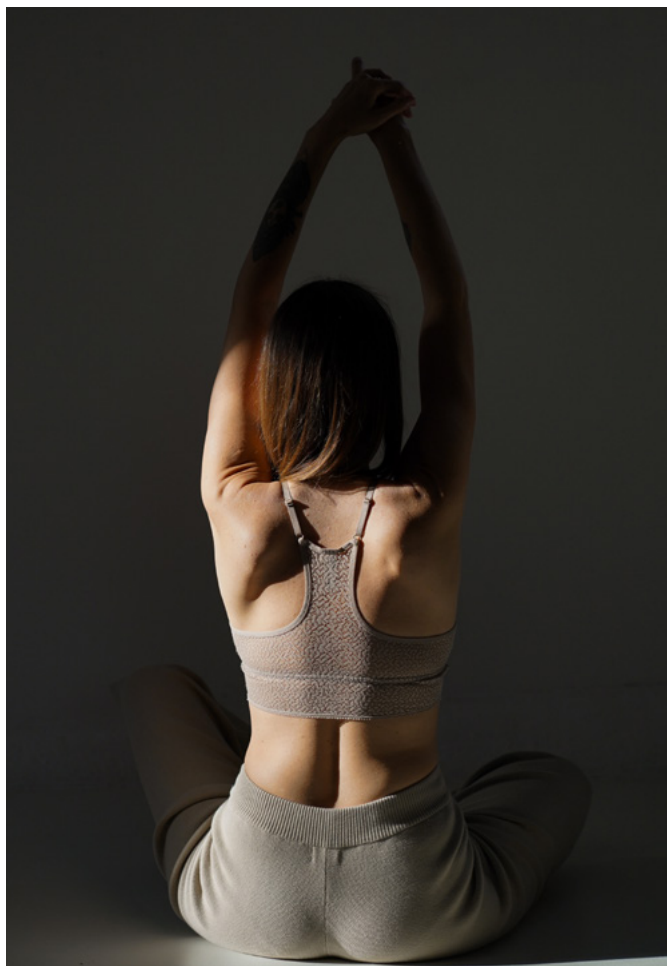
UMĚNÍ JÓGY

Šárka Vojáčková

10	Předmluva	84	Vinyāsa krama: Umění sekvencování, umění života
12	Jak knihu používat	87	5 elementů vinjasy
16	Všichni hledáme to samé. Svě já.		
18	Má cesta, cesta domů		
20	No rain, no flowers		
24	Dance, Baby, dance	92	DON'T STOP, JUST MOVE
26	Co znamená jóga		
30	Začni tam, kde jsi	94	Přechody
34	Dech je tvůj život	96	Vinjása 1
36	Plný jógový dech	98	Adho Mukha Śvānāsana
		102	Palakāsana
38	SMALL CHANGE, BIG DIFFERENCE	103	Caturaṅga Daṇḍāsana
		105	Ūrdhva Mukha Śvānāsana
40	Magic Six	106	Vinjása 2
44	Adho Mukha Śvānāsana	108	Aṣṭāṅga Namaskāra
45	Uttānāsana	109	Bhujangāsana
46	Malāsana		
47	Teepee twist	112	ROOT DOWN TO RISE UP
48	Ardha Matsyendrāsana	112	
49	Tabletop		
50	Practice and all is coming	114	Pozice ve stoji
54	Dej tomu čas. Přejde to. Jako vše.	118	Tādāsana
56	Opravdu chceš bohatství jógy?	121	Uttānāsana
58	Sun. Sun. Sun. Is a state of mind.	123	Pādāṅguṣṭhāsana
62	Surya namaskār A	124	Pādahastāsana
66	Surya namaskār B	125	Prasārita Pādotānāsana A, B, C, D
72	Jivamukti Surya namaskār	128	Utkaṭāsana
		129	Utthita Trikoṇāsana
82	Āsana 82	131	Vīrabhadrāsana 1
		133	Vīrabhadrāsana 2
		135	Utthita Pārśvakoṇāsana A
		136	Pārśvottānāsana

137	Utthita Pārśvakoṇāsana B	197	Boční úklony
138	Vṛkṣāsana	198	Nízký lunge s bočním úklonem
140	Nāḍī shodhana	199	Parivṛtta Utkāṣana
144	Lesní koupel	200	Parivṛtta Pārśvakoṇāsana
146	Jivamukti jóga	201	Parivṛtta Trikoṇāsana
		202	Parivṛtta Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana
154	DISCOVER, ACCEPT AND GROW THE HEALING PATH	203	Parivṛtta Ardha Candrāsana
156	Předklony a pozice otevírající kyčle	205	Ardha Matsyendrāsana
160	Paścimottānāsana	207	Parighāsana
164	Jānu Śīrṣāsana	209	Parivṛtta Surya Yantrasana
166	Agni Śtambāsana	211	Supta Matsyendrāsana
168	Sukhāsana	212	Kapālabhāti
169	Baddhakoṇāsana		
171	Tarāsana	216	Denní mantry
172	Upaviṣṭhakoṇāsana	218	Om
173	Kūrmāsana		
174	Bloosoming lotos	220	MAY ALL BEINGS BE HAPPY
180	Dej si pauzu	222	Záklony
182	Meditace Let go	224	Příprava na záklony
184	Pozornost	225	Kočka a kráva
186	Denní poznámky	227	Vysoký lunge
188	Rytmus tvého života	229	Nízký lunge
		231	Otevírání ramen
190	GO FOR A NECTAR	232	Anahātāsana
192	Rotace	233	Otevírání hrudníku s bločkem a páskem
195	Obecné principy	236	Vīrāsana
196	Příprava na rotace	237	Supta Vīrāsana
		238	Śalabhāsana
		240	Dhanurāsana
		241	Uṣṭrāsana
		243	Ardha Ūrdhva Dhanurāsana

244	Īrdhva Dhanurāsana	296	IT'S TIME TO LAY DOWN	296
246	Hanumanāsana			
248	Kompenzace záklonů			
249	Kolena k hrudníku	298	Restorativní pozice	
249	Pozice šťastného dítěte	300	Supta Baddhakoṇāsana	
250	Práce středu těla	301	Nohy protažené na stěně	
250	Rotace vleže na zádech	302	Supta Baddhakoṇāsana (u stěny)	
252	Síla vděčnosti	303	Śavāsana	
		306	Scan těla	
254	TURN UPSIDE DOWN	308	Inhalace dlaní	
		309	Automasáž dlaní, chodidel a krku	
256	Obrácené a balanční pozice	310	Já jsem ty, ty jsi já	
258	Salamba Sarvāṅgāsana	312	Počkáme a uvidíme	
261	Halāsana	316	Kdo jsem já?	
262	Karṇāpīḍāsana	318	Doslov Stay soft	
263	Matsyāsana			
264	Viparītakaraṇī	322	Poděkování	
266	Śīrṣāsana	326	Rejstřík āsan a přípravných pozic	
271	Příprava na balanční pozice a pár slov ode mě k tobě			
272	Adho Mukha Vrksāsana			
278	Piñchamayūrāsana			
282	Bakāsana			
284	Hlas jako barometr tvé duše			
288	Satsang. Jazyk lásky.			
290	Láskyplná komunikace			
292	Podívej se na stejnou situaci ještě jednou			
294	Trāṭaka			



Jak mohu pomoci sama sobě,
když se cítím ztracena?
Jak mohu pomoci sama sobě,
když se cítím odpojena?

Od sebe,
od světa...



Jak mohu pomoci sama sobě,
když se necítím dobře.
Co mohu pro sebe udělat,
abych se cítila lépe?
Co mohu ze sebe setřást,
co mohu uvolnit?
Abych se cítila znovu napojena?



Se sebou.
Se světem...



Mohu poznat *umění jógy*.

A poznat znovu napojení,
pocit výživné duše, sebelásky
a lásky ke světu.

Právě jsem dokončila svou praxi. Svou praxi na své podložce. Praxi, po které mám pocit, jako bych se milovala s vlastním tělem. Jako bych se milovala s celým vesmírem. Praxi, po které jako vždy cítím hlubokou lásku, vděčnost, naplněnost, sjednocení. Jsem kousek, kousíček od momentu, kdy se rozpláču dojetím nad plností a krásou života. Nad životem, který nám byl dán a my máme možnost jej prožít. Buď jako ten největší ráj, jaký si jen lze představit, či jako peklo na zemi. To, jak jej prožijeme, je jen na nás...

Právě jsem dokončila svou praxi. Svou praxi na své podložce. Praxi, po které cítím, že si její sílu a magii nemohu nechat pro sebe. Praxi, která mi pokaždé vezme dech a mě nikdy nepřestane fascinovat její síla. Síla transformace.

A tak sedím a píši. Píši tuto knihu, abych vám poodkryla sílu *umění jógy*.

Píši tuto knihu pro všechny, kteří chtějí s jógou začít, nebo ji už praktikují, nebo ji dokonce učí druhé. Píši tuto knihu pro všechny, kteří hledají radostné bytí. Píši tuto knihu pro všechny, kteří hledají horoucí lásku k sobě samým i všem ostatním. Píši tuto knihu pro všechny, kteří chtějí dojít k znovunalezení sebe sama. Píši tuto knihu pro všechny, kteří se konečně rozhodli najít štěstí uvnitř a přestat jej hledat vně.

Přála bych si, aby vám tato kniha přinesla zkušenost vlastní hojnosti, která se ve vás skrývá, i zkušenost hluboké lásky, klidu, míru a vnitřní moudrosti skrze ono *umění jógy*, které je přístupné všem.

Pojďme společně, skrze to nádherné tělo, které vám bylo dáno, dosáhnout poznání, po němž všichni prahneme.

S láskou
Vaše Šárka



Kniha, kterou právě držíte v ruce, je soubor mých zamýšlení a mé osobní praxe, kterou si s vámi přeji sdílet.

Knihu můžete otevřít kdekoliv pro inspiraci, nebo jí číst od začátku do konce. Je to jen na vás.

Knihou se prolínají mé osobní vzpomínky a myšlenky s technikami jógy, které sama praktikuji. Vysvětluji je vlastními slovy a tak, jak je praktikuji a chápu já.

Avšak nikdy nic není trvalé, a tak bych na tomto místě ráda napsala, že kniha vznikala v mém určitém životním období po více jak desetileté zkušenosti, stále se ale považuji za pokorného studenta a praktikanta. Nic není hotové, dogmatické. Proto se může stát, že za nějakou dobu budu něco vnímat jinak. Anebo něco vnímáte jinak nyní vy. Prosím, nechávejme svou mysl otevřenou. Zkoušejme, co dává smysl nám a našemu tělu a co naopak ne. Nevěřte slepě ničemu. Věřte jen sobě a nepodceňujte moudrost svého těla a své pocity.

Kniha je rozdělena na části, v kterých najdete jednotlivé skupiny ásan a technik a rozbor jednotlivých pozic, tedy navádění, jak je zaujímat, praktikovat. Věnujte si čas, v klidu si je přečtete, vnímejte slova, kterými jsou popsány, a pak, pak je vyzkoušejte a vnímejte, co se děje při jejich praktikování s vámi. S vaším tělem. S vaší myslí. Zkoumejte je. Postupně po jednotlivých skupinách ásan. Nespěchejte. A pak, pak se k nim vracete a znovu zkoumejte. Možná se něco změnilo. Možná ne. Dokonce se možná stane, že vám určité pozice budou velmi příjemné. Dokonce se možná stane, že vám některé pozice budou velmi nepříjemné. Zkuste to nehodnotit. Zkuste to celé jen prodýchat, neutíkat, nelpět.

Jednotlivé pozice pak můžete vyhledat také v rejstříku knihy.

Život je pohyb a fotografie jsou statické. S nejlepším úmyslem a možnostmi jsme nafotili to nejlepší, co jsme mohli. Ale jak píší, život je pohyb a fotografie jsou statické. Životem jsou i pozice samotné, kdy se tělo hýbe s každým nádechem a s každým výdechem. Proto prosím, nehledejme ve fotografiích pozic dokonalost na milimetrové úrovni. Berme je dokonalé takové, jaké jsou. Vy berte své pozice dokonalé takové, jaké jsou. Berte svá těla dokonalá taková, jaká jsou.

V knize najdete i další techniky. Některé jsou meditační, některé jsou praxí všímavosti, některé vlídnou komunikací.

Zkoušejte, co funguje vám.

Techniky a pozice, kterými projdete skrze tuto knihu, mohou tvořit celé sekvence. Tedy ucelenou praxi od začátku do konce. Avšak v této knize, kterou považuji za základ, nejsou specifické sekvence popsány. Proč? Neboť jde o ucelené téma, které bych si přála rozebrat v nadcházejícím dílu tohoto *umění*. Neboť *umění sekvencování* je vlastně *umění života* a jak dosáhnout toho, co si ve svém životě přejeme. Z toho důvodu bych toto téma, téma *umění sekvencování*, ráda otevřela a rozebrala více. Myslím, že si to zaslouží. Myslím, že ono více vám může vdechnout nové podněty.

V knize používám dva přepisy názvu pozic a technik z dévanágarí, starého písma používaného v sanskrtu, kterým je učení jógy ve starých textech předáváno. Tyto dva způsoby přepisu jsou transliterace a transkripce.

U transliterace, kterou můžete vidět v nadpisech, se používá mezinárodní abeceda pro přepis sanskrtu do latinky (např. šavāsana). U transkripce, kterou jsem použila v běžném textu v knize, se používají hlásky češtiny (např. šavāsana), abychom mohli se sanskrtskými termíny lépe pracovat v textu a hlavně, aby se vám dobře četly. U pozic je vždy uveden i český název a pokud český název u pozic běžně nepoužívám, najdete zde doslovný překlad pozic.

Jivamukti jóga, metoda, kterou praktikuji a předávám, vznikla v New Yorku a po léta ji v anglickém jazyce studuji. Pro mě právě anglický jazyk v sobě v určitých chvílích nese specifickou energii, kterou si přeji vyvolat, a mnohem přesněji vyjádření než jazyk český. Dokonce některé pojmy mám tolik vžité v angličtině a sama je ve svých lekcích používám, že nemohu, ač jsem se v úctě k mateřskému jazyku snažila, jinak. To proto v knize najdete sem tam anglické věty či anglické názvy. Ale nebojte, vždy u nich bude i překlad do českého jazyka.

Nakonec hlavní je, abyste si knihu užili po všech stránkách. Tedy i hmatové a zrakové. To proto jsme vybrali silnější papír a zajímavý přebal knihy. To proto jsme kladli velký důraz na celé zpracování knihy, tedy grafiku a fotografii. Jak jednou řekl Rudolf Skarnitzl, autor knih a překladů věnovaných převážně klasické jógové filozofii: „Pokud vaše mysl téká, můžete ji uklidnit pohledem na něco krásného.“ A tato kniha má za cíl nejen poodkrýt praxi jógy na fyzickém těle, ale také navodit stálost a klid mysli pouhým pohledem.

Nechte se unášet.

Moc nepřemýšlejte.

Naopak, nechte mysl otevřenou.

Pojďme se nadechnout, vytáhnout ramena až k uším, ještě výš, ještě výš... a s dlouhým výdechem přes otevřená ústa spustte ramena od uší dolů, dolů, dolů a do šířky. Ještě. Nádech skrze nosní dírký, ramena až k uším. Výdech skrze otevřená ústa a ramena dolů a do šířky. Ještě jednou. O něco hlubší nádech... a o něco delší výdech. Výdech. Výdech...



Všichni hledáme to samé. Svě já.

Má starší dcera Ema měla panenku, kterou už dlouho nemohla najít. Zprvu na ni často myslela a často se mě na ni ptala. Poté byly otázky méně a méně časté. Sem tam znovu přišla:

„Mami, nevíš, kde je Jájinka?“

A já nevěděla. Nedokázala jsem jí pomoci. A pak nastal den, kdy jsme vyhlásili velký úklid a obě naše dcery se do tohoto úkolu s vervou pustily. Ema dokonce ke konci onoho dne odsunula postele, aby uklidila i tam, to už já byla v kuchyni a chystala jsem večeři. Náhle jsem uslyšela hlasité a radostné volání:

„Našla jsem ji! Našla jsem Jájinku!“

„A kde byla?“ zeptala jsem se šťastné dcery.

„Úplně vzadu v rohu pod postelí. Byla chudák celá od prachu. Zapomenutá,“

odpověděla Ema a opatrně otírala panenku od nánosů špíny.

A tak je to s námi všemi. Svou Jájinku jsme někde v dětství ztratili. Nejdříve jsme se ji snažili najít, ale pak jsme se snažit přestali a upadli jsme do zapomnění.

Ema měla velké štěstí a o svou Jájinku nepřišla.

My máme velké štěstí, vzpomněli jsme si, že jsme ji někde nechali. Teď se totiž můžeme vydat svou Jájinku, své Já, pravé Já, nikoli to, co nám výchova a společnost namluvily, znovu najít.

Má cesta, cesta domů



Jóga tu byla vždy, jen já jsem ji zprvu neviděla.

Vyrůstala jsem v rodině, kde nám otec kladl na srdce hodnoty jako soucit a lásku ke všem bytostem, zájem o druhé i planetu Zemi, nenásilí, udržitelnost, lokálnost. Chtěl po nás, abychom pečlivě třídili odpad, abychom neplýtvali, abychom o víkendu vstávali dříve a společně se protahovali, abychom chodili na dlouhé procházky do přírody, abychom si povídali o životě a byli spolu. Vše to, co jsem po letech našla v józe a Jivamukti józe. Jenže než jsem došla do onoho bodu znovunalezení toho, co mi kladl otec na srdce, prošla jsem si dlouhým obdobím večírků a toxických vztahů. Prošla jsem si obdobím, kdy jsem se chtěla zalíbit druhým. Svým vrstevníkům. Přišla rebelie, která musela přijít, protože jinak bych nenašla cestu zpět k sobě.



No rain, no flowers

Bez deště nejsou květiny

Bylo to jedné noci, kdy můj tehdejší partner přišel domů, kde se mnou trávil večer má mladší sestra, a jakmile vstoupil do dveří, podle zkriveného výrazu v jeho tváři jsem poznala, že je pod vlivem drog. Ihned mým směrem spustil ty nejhorší nadávky, které žena může slyšet. Nebylo to poprvé. Chvilku jsem se snažila bránit, ale něco se ve mně zlomilo a já si začala s pomocí sestry balit věci do tašky, což onen partner doprovázel další smršť nadávek a útoků. To už si sestra vzala k ruce mobilní telefon a volala tátovi, aby pro nás okamžitě přijel. A pak mě vzala za ruku a vedla mě z bytu ven do temné noci. On však nepřestával a nadávky sílily. Pamatuji si, velmi zřetelně, jak jsme se sestrou čekaly před domem, já se klepala a plakala a ona, má mladší sestra, mi v jeden moment dala své teplé dlaně přes uši a šeptala mi: „Neposlouchej, on nemá pravdu. On nemá pravdu.“

A já přestala poslouchat. Přestala jsem poslouchat, co říká okolí, a začala jsem poslouchat, co říká mé vnitřní Já. Jasně jsem cítila, že tohle je ten moment, na který jsem čekala roky. Moment, kdy táta zastavil auto, otevřel dveře a já si vlezla na zadní sedadlo. Do ticha a bezpečí. Moment, kdy jsem se vrátila domů. Domů k tomu, co nás učil táta. Domů k sobě. Domů k tomu, co tam vždy bylo, jen já to přes mračna nebyla schopna vidět. Byl to moment, kdy jsem se rozhodla, že vykročím z temnoty ke světlu, a slíbila jsem si, že se

už nikdy neotočím zpět. Avšak teď se otáčím, přemítám nad tím vším, co bylo, a cítím jen a jen vděk. Nic jiného. Žádný vztek. Žádnou zášť. Žádné výčitky. Jen vděk. Neboť díky dešti mohou vyrůst ty nejkrásnější květiny. Většinou k józe přijdeme právě pro ten pocit rozpojení, oddělení, které cítíme. Většinou k józe přijdeme, protože hledáme znovunapojení. Protože hledáme jednotu. Něco, co podvědomě víme, že jsme, a po čem všichni tolik toužíme. Znovu zažít ten pocit. Protože jóga znamená jednotu.

Děkujeme všem překážkám, které se nám staví do cesty. Děkujeme všem bouřím, které nás potkávají, a deštům, které nás zmáčejí od hlavy až k patě. Čím víc durch jsme, tím více můžeme vyrůst.

**Gurur Brahmā Gurur Viṣṇur Gurur devo Maheśvaraḥ
Guruḥ sākṣāt paraṁ Brahma tasmai śrī gurave namaḥ**

Tato mantra má hluboký význam, protože připouští, že zrození, současná životní situace, nehody a nemoci jsou klíčem ke štěstí. Tato mantra nás žádá, abychom si povšimli lidí a situací v našich životech a ocenili je za to, že nám přinášejí příležitosti k uvědomění si pravého Já. Nemusíte nikam chodit ani nikoho hledat. Všechno je to tady. Ve vašem vlastním životě.

A pak už se to dělo samo. Přicházela ke mně jóga. Zvenku i zevnitř. Stačilo být otevřená. Opravdu, tak málo stačilo. Neuzavírat se, neříkat ne. Ale říkat ano. Ano tomu, co mi život začal nabízet. A on vždy nabízel, jen já nepochopila, že mi stále a stále dokola podává svou pomocnou ruku. Jako v tom příběhu, kdy do města přišla velká povodeň a všichni se evakuovali. Jenom jeden muž zůstal ve svém domě. Když pro něj přijel záchranný člun, řekl, že nepojede, že ho zachrání bůh. Voda se zvedala. Pak přiletěl vrtulník a muž opět odpověděl, že nepoletí, že ho zachrání bůh. Muž se nakonec utopil, a když se objevil před nebeskou bránou, zeptal se boha, proč ho nezachránil, když jej o to prosil. Na to bůh odpověděl: „Ale já ti tam poslal záchranný člun a pak i vrtulník.“

A tak je to i s námi.

Jóga je cesta, která nám otevírá srdce a mění vitráž, skrze kterou se díváme ven, díky ní pomalu odhazujeme masky, které jsme si zvykli nosit, a dostáváme se tam, kde je nám dobře. K sobě samým.

Zprvu mě mé kroky zavedly do daleké Indie. Abych získala peníze na letenky, prodala jsem svůj jediný majetek, malé červené oprýskané auto značky Renault. Do Indie jsem se pak léta vracela ke svému prvnímu učiteli, u kterého jsem studovala jógovou terapii a Šivananda jógu. A jelikož jsem cítila a jasně viděla, co jógová praxe dokáže se mnou, byla jsem bez sebe touhou, abych tuto magii mohla ukázat i lidem mimo Indii. A tak jsem začala vyučovat jógu v pražských studiích. Avšak nikdy jsem nepřestala být především pokorným studentem.

Budme pokornější než stéblo trávy.

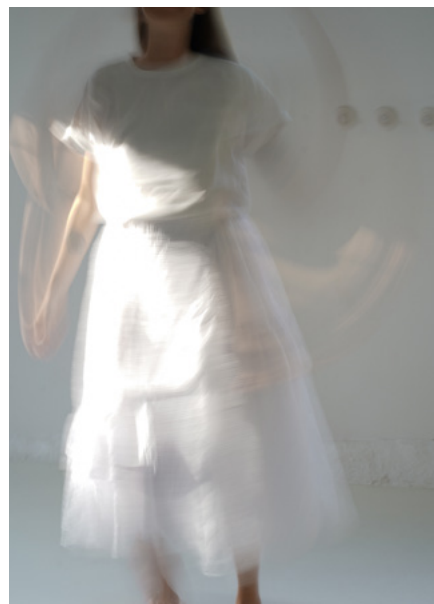
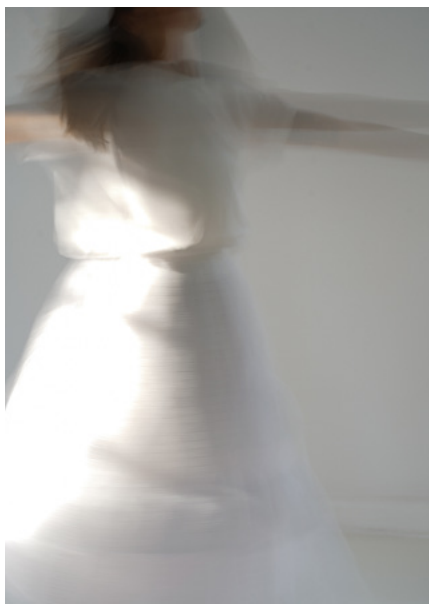
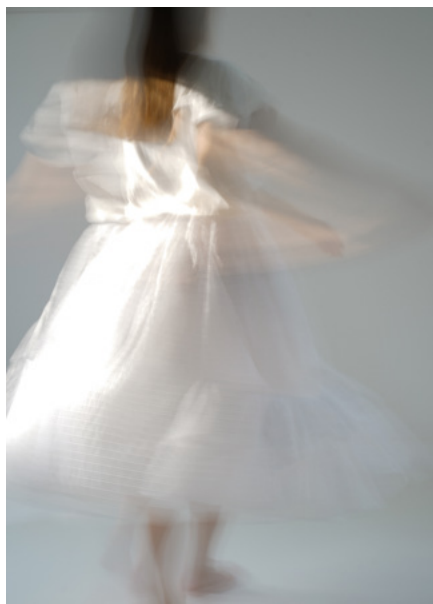
Hodiny jsem praktikovala a do toho učila, ale pořád mi připadalo, že něco není kompletní. Měla jsem pocit, že učitelé jógy si každý učí to své a moc toho navzájem nesdílí. Že jsem příliš daleko od svého učitele v Indii a že nakonec i on zcela nechápe můj způsob života ve městě. Na mysl se mi vkrádala myšlenka, jestli není jóga jen pro lidi v Indii. Jestli nakonec není jen pro muže. Protože přeci jen muži chodili na poutní cesty a jen z mužů se stávali svatí. Hlodalo to ve mně a hlodalo, až se mi jednou do ruky dostala kniha Jivamukti jógy (Jivamukti Yoga: Practices for Liberating Body and Soul). Prsty jsem projela stránky, o jednu jsem zavádila a tam na mě výrazně zazářila věta, která pravila, že Jivamukti jóga je i pro lidi, kteří žijí městským moderním způsobem života. Že i tací mohou dojít k osvícení. Že i tací mohou dosáhnout stavu jógy.

A bylo to. Ozubená kolečka do sebe zapadla.

V metodě Jivamukti jógy jsem pak našla naprosto vše, co nás učil táta a co jsem cítila jako část sebe sama. Vše, co mi dávalo smysl. To vše v jedné metodě, které se oddávám již řadu let a kterou s velkou vděčností předávám ve svém jógovém studiu v Praze, v Jógovně, která se stala prvním oficiálním Affiliated studiem v České republice a já pak s velkou pokorou první Advanced učitelkou této metody v Čechách. A pak že to nejde.

Jde!





Dance, Baby, dance

Tanči, bejby, tanči

Jak začít? Jak začít s jógou? Jak se vydat na svou cestu k objevení toho, kým opravdu jsme?

Zvedněte se. Ano, teď se zvedněte ze židle a pusťte si nějakou hudbu. Pusťte si něco rytmického, něco, co máte rádi. Zkuste malinko přidat na hlasitosti. Ještě trochu. A teď vše odložte. Odložte tíživé svršky, které máte zrovna na sobě. A začněte tančit. Jako byste tančili poprvé v životě a možná i naposledy. Bláznivě. Jakkoliv. Není tady nikdo jiný než vy sami, kdo vás hodnotí. Přestaňte s tím, přestaňte se hodnotit, přestaňte se trýznit. Tančete. Zavřete oči. Poslouchejte rytmus a nechte jej, aby vás vedl. Vnímejte tu vibraci, kterou jste. Vnímejte tu svobodu, kterou jste. Nestavte si žádná omezení. Žádné hranice. Jen vy a vesmír. Nakonec zjistíte, že vy jste tím vesmírem. Tančete.

*Proč jsi tančit zapomněla? Proč jsi se přestala radovat ze života?
Z běžných dní?*



„HŘÍCH JE, KDYŽ SE NERADUJEME ZE ŽIVOTA.“

– Osho

Co znamená jóga

Slovo jóga je odvozeno od sanskrtského slova *judž*, které znamená spojit, sjednotit. Cílem jógy je nalézt spojení. Čeho? *Átmanu*, individuální duše s absolutnem.

„CEST JE MNOHO, ALE PRAVDA JE JEDNA.“

– M. K. Gándhí

Jóga je filozofie, duchovní cesta nabízející několik možností, jak dojít k tomu samému. K Józe jako stavu, tedy stavu jednoty. Její základní směry jsou Kārma jóga (jóga nezištných činů), Bhakti jóga (jóga oddanosti), Džňána jóga (jóga intelektu) a konečně Radža jóga (jóga kontroly těla a mysli). Právě Radža jóga ve svých praktikách obsahuje i ásany, pozice těla, které všichni máme s jógou spojené, práci s dechem i meditaci. Tato kniha se bude opírat o sílu praxe Radža jógy. O praxi, kterou můžeme vnést do svých životů a dosáhnout tak znovunapojení. Avšak i Radža jóga se dělí na mnoho dalších podskupin, tedy metod, jako například Hatha jóga, Aštanga jóga, Iyengar jóga, Jivamukti jóga, Jin jóga. Je jen na vás, kterou cestu si zvolíte. Já si zvolila Jivamukti jógu.

Může nás napadnout otázka, jak dosáhnout spojení *Átmanu*, individuální duše s absolutnem, skrze cvičení. Neboť ono cvičení nabízí spojení nejdříve těla a dechu.

Poté těla, dechu a duše, kdy zažíváme pocit návratu domů. Takový ten příjemný lehký pocit bytí v průběhu praxe jógy či na jejím konci v *šavásaně*, relaxační pozici, který však mnohdy za nějakou dobu po praxi vyprchá. A tak se snažíme vracet na podložku znovu a znovu a znovu, protože si přejeme znovu zažít onen pocit jakéhosi napojení. A čím více a déle jógu praktikujeme, tím menší jsou výkyvy nálad a pocity odpojení mezi jednou a druhou praxí.

Jóga sama o sobě však není něco, co můžeme praktikovat, protože jóga, jednota, je to, kým skutečně jsme. Praktikovat můžeme cviky či techniky jógy. A právě ona praxe skrze tělo a dech je magií, která nás dokáže přivést k józe jako stavu prožívání jednoty.

Jógová praxe se skládá z mnoha a mnoha technik, které jsou po tisíciletí předávány a v několika starých textech, jako je Hathajóga pradípika a Pataňdžaliho jógasútry, popsány. Ásany jsou jen malou, ale v dnešní době velmi důležitou částí celé jógy. Zprvu jich bylo pár, všechny vedly k přípravě těla k meditaci vsedě. Avšak postupně i ona příprava byla pro lidi, kteří ji praktikovali, náročná. A tak vznikaly další ásany, pozice, které směřovaly k přípravě. Nyní máme více než 200 ásan, avšak v této knize bych se chtěla zaměřit víceméně na ty základní, které sama praktikuji a které na svých lekcích učím. Věřím, že je dobré vždy začít právě od základů. Nebo se k nim dokonce vracet. Sama, po více než deseti letech učení jógy, se čím dál častěji navracím k oněm základům, ve kterých nacházím více než v jakémkoliv pokročilé ásaně.







Začni tam, kde jsi

Vytvořit si svůj vlastní, dalo by se říci posvátný, prostor pro praxi jógy je úžasná myšlenka, kterou jen a jen podporuji. Ale prosím, nestavme si omezení, že bez své podložky, bez své svíčky, bez svého olejíčku, bez svého místa nemůžeme praktikovat. Jóga je neohraničená. Jógu lze praktikovat všude. Stačí jen, abyste si ono místo vytvořili v sobě a nebyli závislí na okolí.

Máme-li však tu možnost, využijme ji a ono fyzické místo si můžeme připravit.

Co nám pomáhá se cítit při praxi dobře?

Moje maminka mi jednou řekla, že nemůže jít na jógu nikoliv proto, že by se nedotkla prstů u nohou, ale protože nemá drahé legíny. Ano, kolem jógy je mnoho krásných brandů, značek, které šíjí udržitelné a kvalitní oblečení na jógu. A já jsem velký fanoušek udržitelné módy... Ale prosím, zapomeňme na pocit, že někam nepatříme jen kvůli tomu, že nemáme ty správné legíny. Prosím, neskončíme s naší cestou jen kvůli oblečení. Jen kvůli kusu hadru. Mnohem důležitější je, abyste měli na sobě něco, cokoliv, v čem se cítíte pohodlně. Něco, v čem vás nic netlačí, nebrání vám dýchat, pohybovat se. Ať je to cokoliv.

Pomůcky

Základní pomůckou je jógová podložka takové tloušťky, která vám vyhovuje. Jsou tenké, cestovní, pro pocit úzkého kontaktu se zemí. Jsou ale i tlusté, schopné vytvořit příjemné a podporující prostředí například pro kolena. Vyberte si podložku podle sebe, svých potřeb. Další pomůckou mohou být cihličky, ideálně dvě, pásek, možná bolster a deka. Taková ta tlustá a měkká. Nebojte se pomůcky používat, právě naopak! Ve své praxi učitele jógy se setkávám s lidmi, kteří se tolik bojí sáhnout po cihličce a požádat si tak o pomoc. Jsme natolik vychovávaní ve společnosti výkonu, podle hesla „to musíš zvládnout“, až se raději v pozici trápíme, než abychom si pomohli. Nakonec bych sama za sebe řekla, že ti, kdo se nebojí požádat o pomoc, jsou v józe mnohem dále než ti, kteří se tolik zdráhají. Vždyť jsme jedno! Sama ve své osobní praxi velmi ráda používám pomůcky a podporu, která mi dává pocit, že na to nejsem sama.

Znamení, která nám něco říkají

Prosím, poslouchajte své tělo. Každý den je jiný. Zejména u žen, které procházejí různými fázemi cyklu. Co jeden den šlo snadno, další den po nás může vyžadovat velké úsilí. Poslouchajte své tělo a své potřeby. Je dobré se přiblížit ke svým limitům, ale nikoliv chodit za ně, zejména pokud nejste pod vedením zkušeného učitele. Ve chvíli, kdy cítíte jakoukoliv bolest či máte pocit, že nemůžete dýchat, zvolněte a z pozice vystupte.

Pokud máte jakékoliv fyzické či zdravotní omezení, pak se rozhodně spojte se zkušeným učitelem.



Jídlo a pití během praxe

Poslední jídlo před praxí by mělo být lehké a minimálně s hodinovým odstupem. Sami však brzy ucítíte, jak potřebný interval potřebujete. Co se týká pití, nedoporučuje se. Při praxi vzniká v těle mnoho potřebného tepla a energie stoupá vzhůru. Pitím tento proces zastavíme.

Po praxi

Zkuste co nejdéle zůstat bez vnějších informací, které si vás stejně nakonec najdou. Zkuste nezapínat hned telefon či počítač. Zkuste být co nejdéle na vlně, na kterou jste při praxi naskočili, a pozorujte, v který moment z ní spadnete. Možná se příště po vlně povežete o malinko déle a pak zase a zase. Zkuste vypořizovat, co je to, co vás z oné vlny smete dolů.



Dech je tvůj život

Všichni víme, že bez dechu vydržíme sotva pár vteřin, někdo možná minut, ale nikdo bez dechu nevydrží delší dobu. Tak jako vydrží bez jídla, pití, pohybu. Dech je základ. Základ bytí. Základ všeho a všech.

Dech je zároveň proces, který se děje sám. Tedy skrze moudrost našeho dokonalého těla. Tak jako nemusíme přemýšlet nad tím, zda naše srdce pumpuje krev, zda naše orgány tráví potravu či filtrují krev. Dech však, na rozdíl od jiných procesů v těle, můžeme velmi dobře a snadno ovlivnit. A ovlivnit tak náš život. Velmi zásadně.

Zkuste si nyní uvědomit to,
jak se vám dýchá.

Jak vám je.

Zda můžete jednoduše nadechnout do všech částí plic,
či nikoliv.

Víte, co a kam se hýbe při nádechu?

Co se děje?

Cítíte pohyb uvnitř těla?

Cítíte *bránici*?

Může se hýbat?

Volně a svobodně.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Umění jógy.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.