

Ásana jako archeologie vědění



Jistě jste to zažili na vlastní kůži (eventuálně sval, kloub nebo dokonce žlázu s vnitřní sekrecí) - v průběhu praxe té či oné jógové pozice, se dostavila emoce. Možná celý roj emocí, které jste v dané chvíli nestačili pojmenovat, ani pojmout.

Ásana se bez varování rozšířila z protahování a zpevňování čehosi pod povrchem, na uvolňování a proudění něčeho v hloubi naší psýchy. Jógové pozice někdy vnímáme povrchně, a důkladněji propracováváme pouze techniku jejich provedení. Co ale může být za nimi, a jak to případně objevit?

SUŠE BEZDUŠE, BEZ DUŠE?

Bylo řečeno již mnohokrát, a v kontextu dnešní doby a jejích trendů, je potřeba potutelně připomínat, že jóga není jen o ásaně, o práci s fyzickým tělem. Samotný jógový systém vnímá fyzickou schránku jako důležitou, avšak jen jednu z celkem pěti vrstev/těl (*pañcakóša*), tvořících celek. Tělesná stránka není v józe proto středobodem zájmu, ale v žádném případě jí není ani lhostejná! Jóga je celostním přístupem, založeným na provázanosti všech úrovní existence (úrovně anatomických struktur a fyziologických soustav, úrovně mentální, psychických funkcí a emoční krajiny, úrovně ducha). Tělo bez duše je hmota, hmota s duší je život. Jednoduše = Jedno + Duše. Když hatha jóga pracuje skrze ásanu s tělem, snaží se optimalizovat jeho funkce s ostatními úrovněmi bytí tak, aby panovala harmonie. Soulad, který umožňuje rozvoj vědomí dál, od základní identifikace ega s tělem, do jemnějších úrovní, do vyšších pater.

KOČKA NENÍ PES!

Jógových pozic je nespočet, a jejich řada dalece přesahuje původní výčty z klasických textů (např. Hathajógapradípiká). Názvy pozic si často nepamatujeme pro jejich jazykolamně znění, či jejich jméno odvozujeme od formální podobnosti s tím, co mají představovat. Samozřejmě, bezhlavé memorování sansrských složenin „éka-páda-něco-něco-uttan-něco-ásana“, mnoho užitku nepřinese, na druhé straně ani omezení názvu pozice na „to co asi znázorňuje“. Upřímně, viděli jste někdy orla s překříženými křídly před zobákem, a nohou přes nohu? Jóga pracuje s pozorností, kterou rozšiřuje a zostřuje. V ásaně tak zvyšuje citlivost k tělu, a jeho vnitřním procesům. Totéž platí i pro mysl. Držení těla vyjadřuje psychický stav, a to jak ten aktuální, tak i otisky jeho vývoje, zkušenosti. Ásana tělesnou, ale i emoční paměť otevírá. Jógové pozice se tak zaměřují na uvolňování, zpevňování a koordinaci jednotlivých částí těla a tělesných soustav, ale zároveň činí totéž na úrovni psychické, emoční, na úrovni zkušenosti. V konkrétních ásanách cvičených skutečně pozorně, člověk zakouší různé životní role, archetypální rysy (vytrvalost, síla, odhodlání, pokora, růst, ukotvení, přijetí), které

ve svém osobním životě může vědomě či nevědomě potlačovat, nebo zcela postrádat. Cesta jóga ásany tkví otevření, uvolnění a posílení toho, co je pro nás v dané pozici výzvou, co daná pozice exponuje.

POSVÁTNÁ GEOMETRIE TĚLA NEBO VÁLKA S HAMSTRINGY?

Dalším důležitým aspektem je symbolický pohled na tělo, coby mapu. Plán, na základě kterého je při troše pozornosti možné se orientovat, pokud umíme (a chceme) číst jeho legendu. Pomáhá zde už samotné tělesné tvarosloví (forma pánve, hrudního koše, páteřní křivky), ale jemnější obsahy, počínaje fyziologickými systémy, až k subtilní úrovni energetických center a drah. Když cvičíme notoricky známou pozici otevřeného trojúhelníku, zkusme se zamyslet nejen nad mírou zatuhlosti zadní strany stehen, ale i nad jeho symbolikou. Pozice utthita trikónásána (otevřený trojúhelník) vyžaduje koordinaci základny (pánev, spodní břicho a bedra) s nadstavbou (hrudník a paže). Pozice simuluje symboliku geometrického tvaru trojúhelníku s vrcholem směřujícím vzhůru – tedy vzestup hmoty směrem k duchu, cestu od biologického, pudového základu našeho bytí (pánev, podbřišek, solar), směrem k jemnějšímu, duševnímu prožívání (hrud', hrdlo, hlava). Spojnicí a oporou mezi základnou a nadstavbou, je páteř. Spodní paže směřuje k zemi, a naznačuje ukotvení, přijetí vlastní pudové podstaty, horní paže směřuje vzhůru, naznačuje růst. Stojná ásana musí být pevně zakořeněna v zemi, prací chodidel, která je optimální při tlaku třech bodů na ploskách, tvořících pomyslný trojúhelník (kořen palce, malíku, pata). Pozice trojúhelníku je bilaterální (provádí se na obě strany, tedy na pravou (feminní, klidovou část, přijetí) a levou část (maskulinní, aktivní, odevzdání), tak, aby obě vešly ve vzájemný soulad. Neexistuje nic jako pravověrný a univerzálně platný výklad symboliky jednotlivých ásán. To proto, že se naše individuální prožívání těla, emocí, zpracovávání zkušeností a archetypálních postojů člověk od člověka liší. Díkybohu. Mnoho z nás, ale sdílí podobná životní témata, i s ohledem na to, že žijeme v určité společenské, kulturní a dobové nice.

ARCHEOLOGEM VLASTNÍ BUDOUCNOSTI

Praxe ásán by v rámci obsahové šíře jógového systému neměla být podceňována, ani přeceňována. Měla by být uchopena vždy poctivě, a zároveň tvůrčím způsobem tak, aby mohla přinést nové objevy, stejně jako připomenout (či znovu prožít a pochopit) zapomenuté. V našich tělech je toho vepsáno skutečně mnoho, o tom jací jsme byli, jakými jsme, a jakými se můžeme stát. Výchozím bodem je vždy pozornost.

Zkuste obohatit svoji praxi experimentem. Věnujte vždy pár dnů jen několika vybraným ásánám, a zkuste v nich skrze řeč svého těla, dechu a emocí najít vlastní symboliku.

- autor: Barbora Hu
- www.bindu-yoga.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com