

Jama a nijama v jógové praxi



Často se setkávám se studenty, kteří v minulosti dělali jógu a nyní by se k ní rádi vrátili, ale mají pochyby o svých schopnostech. Takovým lidem bych ráda řekla, že se není čeho bát.

Dle mého názoru má naše jógová cesta 4 fáze.

V první fázi s jógou teprve začínáme, ještě si nejsme úplně jistí, že je to cesta, kterou chceme jít. Stydíme se, nechceme být vidět, a tak se schováváme v zadních řadách. Neptáme se, nemluvíme, prostě se jen snažíme přežít. Tuhle fázi nazývám „křest ohněm“. Pokud vydržíte, pak jste připraveni na fázi druhou.

V druhé fázi už známe základní pozice, víme jak na pozdrav slunci, pravděpodobně už máme své oblíbené učitele, a v hodinách i přátele. Nezvládáme ještě nějaké ty bláznivé pozice, ale cítíme se silnější v kramflecích, tušíme, že jóga je naše cesta.

Ve třetí fázi zažíváme tzv. jógový boom. V tomto období je pro nás jóga vše. Nic jiného nás nezajímá, nic jiného dělat ani nechceme. Zvládáme těžké pozice a děláme je všude a vždycky. Přátele máme pouze z jógových hodin a z plných sil se držíme svého „jógového menu“. Oni nás chápou, oni nám rozumí. Vedeme dlouhé diskuze o morálních hodnotách, kterým nás jóga učí, a máme dojem, že víme a umíme vše.

Ve čtvrté fázi si uvědomujeme, že nevíme vůbec nic. Uvědomujeme si, že jóga je cestou neustálého studia, ať už ásan či sama sebe. Každý moment v našem životě je jógová lekce.

Co se ale stane, když něco tento řetězec přetrhává?

Přibližně ve druhé fázi začínáme lpět na své jógové praxi. Možná je to i tím, že se stává naším životním stylem. Milujeme pocity, které hodina jógy navozuje, milujeme uvědomění, které přichází na základě slov našeho učitele. Milujeme dělat pozice a milujeme, jak u toho vypadá naše tělo. Milujeme péči o tělo, protože už víme, že tělo je naším chrámem...

Co když to skončí?

Konec naší jógové praxe se uvádí snad při každém učení o aparigraha neboli nelpění (jedna z našich 10 jám a nijám). Nikdy nevíme, co má pro nás život přichystán, a tak pravdou zůstává, že naše jógová praxe může skončit. Situace v životě se změní a my se musíme přizpůsobit. Může se jednat o těhotenství, nemoc, rodinné záležitosti, o které se musíme postarat, cestování...

Pokud překonáme tuto fázi a rozhodneme se, že se chceme k józe vrátit, pak to může být trochu šokující návrat. Když jsem odletěla na 14 dní do Mexika, dala jsem si za cíl, že nebudu praktikovat jógu, protože mé tělo bylo vyčerpané a unavené, a tak jsem se 14 dní víceméně jen válela a jedla. Poté jsem se vrátila a chtěla v hodině demonstrovat stoj na hlavě a najednou jsem nemohla zvednout svoji dolní část těla nahoru. Dopadlo to tak, že jsem stoj na hlavě prostě neudělala. Musela jsem se ke své praxi vrátit, trénovat, a až bylo mé tělo připravené, tak jsem mohla vesele dělat stoje na hlavě. Pamatuji si, že když jsem se chtěla vrátit k baletu, našla jsem si studio pro dospělé, a protože se ozvalo mé ego, přihlásila jsem se na „advance“ lekce. Na začátku lekce jsem si došla za učitelkou a oznámila jí, že jsem balet dělala, když jsem byla mladší, a chtěla bych se k němu vrátit. Paní učitelka mi tenkrát řekla jednu ze svých moudrostí, kterou ráda používám doteď: „To je v pořádku, ale uvědomte si, že to ublíží vašemu egu.“ A bylo to přesně tak. Mé vzpomínky na balet byly tak optimistické a růžové. Sama sebe jsem viděla jako krásnou princeznu, která se vznášela při Labutím jezeru. Realita byla ale mnohem bolestivější, a to doslova. Mé nohy krvácely a bolely, a mé ego plakalo. Nebyla jsem žádná princezna, a už vůbec jsem se nevznášela. Nemohla jsem dýchat a mé skoky byly opravdu sloní. Po pár týdnech se to ale začalo zlepšovat.

Co tedy dělat, když se chceme vrátit ke své praxi?

Pojďme se držet toho, co nás jóga učí a čeho bychom se měli držet.

- **Ahimsa - nenásilí**

Budte na sebe a na své tělo hodní. Vaše tělo potřebuje čas, aby se vycvičilo, rozpomnělo se na staré pohyby, rozpomnělo se na tu „dřinu“. Uvědomte si, kolik toho pro vás vaše tělo dělá: srdce bije, dýchá, myslí, dennodenně bojuje s viry, které na nás útočí, chodí, zažívá, vnitřně se léčí... proto se o něj starejte. Dbejte na správnou výživu a péči. *Milujte sami sebe, milujte své tělo. Přijměte s láskou přítomný okamžik s věděním, že se vše mění, a tak i situace, ve které se nacházíte, se změní.*

- **Satya - pravdivost**

Uvědomte si, kde ve své praxi jste. Možná jste dělali stoj na rukou, ale teď potřebujete čas a trénink. Budte pravdiví k sobě i k ostatním. Začněte lehčími hodinami a postupně se vypracujte dál.

- **Asteya - nepokradeš**

Říká se, že kořenem „kradení“ je myšlenka, že „nejsme dostatečně dobří“. Uvědomte si, že jste perfektní přesně takoví, jací jste právě teď. Uvědomte si, že vaše praxe vás nedefinuje. Proto se netlačte v praxi k věcem či pozicím, které vám neslouží. Vykašlete se na to, jak by pozice měla vypadat, a soustřeďte se na to, jaký pocit vám dává.

- **Brachmacharya - zdrženlivost**

Často se tato jama překládá jako celibát nebo zdrženlivost, ale popravdě je to spíše „správné“ nasměrování energie. Právě tahle jama mluví o tom, co často slycháváme v našich hodinách: „Poslouchejte svoje tělo. Poslouchejte a vyslyšte.“ Pokud víte, že vaše tělo vás žádá o změnu, využijte energii, kterou v sobě máte na to, abyste to změnili. Nasměrujte svou energii ke svému cíli. Pokud jste v ohnivé power józe hodině a vaše tělo na vás křičí, že potřebuje pozici dítěte, tak to udělejte. Neposlouchejte své ego. Když při pátečním večeru máte chuť na jinovou lekci místo power, pak tam jděte.

- **Aparigraha - nelpění**

Jedna z nejčastějších moudrostí jogínů je: Není to o destinaci, ale o cestě. Při svém návratu mějte

cíle, ale nezapomeňte si všimnout té cesty. Jak se cítíte, jaké změny pozorujete, jak se vaše tělo a mysl mění... Často si sedneme na svou jógamatku, máme zklidněnou mysl, cíl, víme, na co se chceme soustředit, ale zhruba v půlce hodiny zapomeneme na to, že pracujeme na soucitu a začneme se soustředit na to perfektní prkno na straně a chceme, aby bylo lepší a lepší... Chceme víc a víc a víc... Vraťte se zpátky k tomu, na čem pracujete, uzemněte se...

A jdeme na **nijamy**

- **Sacha - čistota**

Často se zapomíná, že jóga je opravdu životní styl, který obnáší více než jen fyzické. Čistota je jedním z nich. Opravdu se na to soustřeďte. Nastolte čistotu pro své tělo (správná dieta, čisticí techniky atd.), pro svůj domov, život...

- **Santosha - spokojenost**

Jedna z mých oblíbených a také nejtěžších. Spokojenost. Najděte spokojenost v každém aspektu svého života. Možná vaše praxe není taková, jakou jste si ji představovali, možná je návrat těžší, než jste si mysleli, ale pořád máte tělo a možnost se hýbat, a to je neskutečný dar.

- **Tapas - disciplína neboli „spalující entusiasmus“**

Myslím si, že je hodně důležité si stanovit dny a časy, kdy budete cvičit. Dohodněte si to doma, a pak ať se vám nechce sebe více, tak tam prostě jděte a vraťte se ke své praxi. Každý jogín musí mít disciplínu, jinak bychom se nikdy nikam neposunuli a žádná změna by nenastala. Svět by zůstal stejný. Nevzdávejte se.

- **Svadyaya - sebepoznání**

Nezapomeňte si na své cestě všimnout sami sebe. Jestliže něco chceme změnit, změna musí přijít od nás samotných. Koho zajímá, jestli paní vedle má lepší pozici prkna než vy, nebo opravdu překrásná lýtka? Tohle je o vás. Všimněte si svého těla, co se vám snaží říct? Všimněte si svých myšlenek, co o vás říkají? Jste s nimi spokojeni? Je čas změnit přístup k životu? Návrat k praxi není jen o saunách, ten sahá daleko hlouběji do vašeho nitra.

- **Isvara pranidhana - poddání se vyšší síle**

Ráda přirovnávám tuhle poslední nijamu k jedné ze čtyř dohod - Dělejte to nejlepší, dělejte vše, co je ve vašich silách A pak se poddejte vyšší moci, ať už je to pro vás Vesmír, příroda, Bůh... Věřte, že jste na téhle cestě z nějakého důvodu, že jsou zde pro vás lekce. Nechte život, aby vás jimi provedl. Poddejte se, nechte věci plynout. Někdo říká, že je to cesta nejlehčí, ale budme upřímní, vzdát se kontroly může být ta nejtěžší lekce při návratu zpět k naší vlastní praxi.

Hodně úspěchu a síly. Nezapomínejte, že jóga je tady a teď, tak žijte plnými doušky, každý moment v životě je unikát, tak ho neprošvihněte.

- autor: Martina Michalová
- www.jogabedrichov.cz
- foto: Shutterstock.com