

Jednoduché instrukce - svoboda jógové praxe



Cvičení jógových pozic je v současné době velice oblíbené. Přispívá k tomu i fakt, že člověk je stále více stimulován k podávání výkonů. Je k tomu veden společností, zaměstnáním a nároky, které na sebe sám nakládá...

Jógová praxe (cvičení pozic, trénink dechu a relaxace) pomáhá zmírnit napětí, které s sebou nesou všechny zmíněné rysy „moderní“ doby. Je málo pravděpodobné, že vše necháme, opustíme a zmizíme medítovat pod strom do Indie. Jen zlomek lidí to tak udělá, ale většinou jsme v místě, kde žijeme, a zkusíme hledat, například, v józe protipól zatížení.

Přijdete-li na lekci jógy nebo pustíte-li si videa například v on-line jógové TV Jóga Virtual, instruktor jógy naviguje diváky, studenty a účastníky lekcí jógy k úvodnímu ztišení, nastavení těla a práci s dechem. Při provádění pozic poskytuje další pokyny, kterými se všichni mají řídit, aby jógová praxe probíhala v pořádku. Informací je mnoho, a některé z nich jsou často pro uši posluchače nepochopitelné, složité a tajemné. Některé informace zní mysteriózně a dávají praxi jógy právě určitý význam mystiky a spirituality. To, že lidé mnoha pojmům nerozumí, natož aby je byli schopni praktikovat a aplikovat do jógového cvičení, v nich často vyvolává zmatek a pocit neschopnosti. V začátku své lektorské praxe jsem používal také slova - pokyny, které zněly zajímavě. Slyšel jsem je u svých lektorů a učitelů, a tak jsem vše napodoboval. Postupně jsem o všem začal přemýšlet, studoval jsem a snažil se najít logiku a současně jednoduchost v tom, co lidem na lekcích říkám. To utvořilo určitý směr, který se snažím v lekcích powerjógy lidem nabízet - jednoduchost a srozumitelnost.

Hledání svého místa

Ucítíte-li nepříjemné pocity či bolest, je to signál jít zpět, vrátit se a modifikovat, nebo pozici dále neprovádět. Necítíte-li nic nepříjemného, kromě například přirozeného tahu svalů při protahování, zůstaňte v pozici, plynule dýchejte a nepřemýšlejte o ničem. Pak se ásana (pozice) stává ásanou. Je dobré překročit svou komfortní zónu a vydat se dál, kde je to největší poznání, ale nesmíte překročit možnosti těla. Pozice je o hledání svého místa, stability a současně pochopení určitého diskomfortu. To je výzva. To je situace, kdy vzniká množství informací pro nás. Tam se objevuje neobjevené.

Uvolněte se

Pozici zajímáte určitou silou, protože byste se do ní jinak nedostali. Následně ji rovnáte - ladíte, a potom přichází ta nejdůležitější fáze, a tou je uvolnění přebytečného napětí v pozici. Pozice se stává pozicí a vaše mysl je nasměrována na nic - vše plyne a vy můžete sledovat jen jako svědek dech, pokud v pozici setrváváte. Pokud pozici měníte v rytmu dechu (vinyasa jóga), soustředíte se na

plynulost svého dechu, který ovládáte.

Noha, ruka, pohled a co víc

Pro cvičení ásan je důležité vnímat součinnost pro optimální provedení pohybu: nohy, ruce, oči. To jsou komponenty, skrz které dojde, díky signálům z celého těla jdoucím do mozku, k jeho oslovení a centrální nervová soustava dále řídí pohyb a zaujímání pozice těla (i v běžném životě). Dojde ke stabilizaci - nastavení těla v gravitačním poli. Je to automatická činnost naší nervové soustavy, a tak je vhodné poskytnout potřebné informace mozku, jak jeho tělo na tom je. Právě k tomu slouží postavení nohy (pada bandha), ruky (hasta bandha), pohled očí (jógové dríští), a třeba i poloha jazyka v ústech (např. - kečáří mudra). Společně s dechem tak vytváříte optimální prostor pro správné cvičení jógových ásan a více úsilí jógová praxe nepotřebuje.

Kolik svalů ovládáte?

Je velice těžké ovládat jednotlivé svaly a otázkou zůstává, zdali je to možné. Není třeba řešit, jestli je pánevní dno aktivní. Když jdete po ulici, také neřešíte, jestli to tak je... Ale jsou-li nohy dobře opřené o zem nebo jsou-li ruce na zemi, všechny jógové zámky se nastavují automaticky. Svou pozorností danému zpevnění můžete pomoci. Tělo pracuje v reaktivním poli, kde z jedné strany působí gravitace a z druhé strany vědomá síla odporu od země. Tyto dvě síly se potkávají právě ve středu těla - v oblasti pánevního dna a bránice. Tam proti sobě pracují a zvyšují nitrobřišní tlak, který ochraňuje páteř při pohybu, a to vše společně zajišťuje stabilitu těla. Jednoduché informace připomínající plynulé dýchání, správné postavení se a natažení proti gravitaci vám pomohou v tom si jógu užít, a už nemusíte být stresovaní, že neumíte ovládat např. čěšku a kvadriceps. Uvědomte si, že v těle je přes 650 svalů a většinu z nich nemáte možnost ovládat stejně jako metabolismus - energii potřebnou pro práci svalů. Použijete-li pomocníky (ruka, noha, pohled), pomáháte ve správném nastavení těla.

Každý ví, co má dělat

Velké úskalí v samotném začátku, ale i v průběhu praxe jógy, může být, když člověk začne plnit všechny pokyny učitele jógy. Ten nezná vaše tělo, psychický stav, jak se cítíte, a není vámi, a proto informace, které se k vám dostávají, jsou pouhou inspirací. Nejde o plnění pokynů, ale o rozhodnutí se sám za sebe, co budu dělat. Informace, které instruktor předává, by měly být o nabídce možností, které ten, kdo cvičí, zváží a podle toho, v jakém stavu a kondici tělo je, podle toho praktikuje. Jen vy znáte sebe sama, jen vy slyšíte signály svého těla, a tak je potřeba přijmout odpovědnost sám za sebe a být sám sebou. Vše okolo je jen nabídka, jak zacházet s tělem, jak pracovat s dechem a myslí, ale vždy je jóga a život pouze o vás.

Objevte celistvost

Jóga je celistvost a není úplně tak třeba ji dělit na entity. Současné styly jógy více či méně pracují s nějakými částmi Pataňdžaliho systému (8 stupňů jogína na cestě - sadhana). Jsou-li obsahem praxe pouze ásan, mohou vyvolat v mysli velké chtění a upřednostňování ega v tom, dělat je dokonale. Tolik úsilí se věnuje návodům a rozborům pozic, jejich preciznímu provádění a často tato obsese může způsobit zmatení, zapomenutí na svou individualitu, a dokonce i zranění. Soustředění pouze na cvičení pozic (ásanová praxe) vyvolá v mysli posedlost být stále lepší a dokonalejší i ve chvíli, kdy už člověk ze své podstaty dokonalým je. Nejedná se o schopnost dobře cvičit jógové ásan, ale spíš o dokonalost člověka, jako zázraku přírody, který má schopnost uvědomovat si sám sebe. Jestli pozice bude dokonalá, nebo nebude, je podmíněno jejím pochopením a individuálními možnostmi. V chápání ásan, pozice lidského těla, kdykoliv stojíme, pohybujeme se, praktikujeme ásan nebo vaříme, je dokonalost v tu chvíli, kdy pozornost necestuje, zabývá se naplno tím, co se odehrává a prožívá. Pak

se ásana stává ásanou: sthira sukham ásanam, Pataňdzali, Jóga súra.

Každý sám sebou a s respektem

O dokonalém provádění ásan není možné hovořit univerzálně, protože jeden návod platí pro jednoho člověka, ale pro dalšího již ne. Fyzické i mentální možnosti každého jsou jiné. Lze hovořit o všeobecných tipech, doporučeních, která by se měla respektovat při provádění pozic, ale dál je třeba, aby se člověk rozhodnul, jakou cestu zvolí on sám. Jóga učí přijímat sám sebe, nést odpovědnost sám za sebe, rozvíjet svou vlastní cestu, respektovat, a přijímat chod dějů, jak jsou. Rozvíjí radost a spokojenost, podporuje víru v sebe sama. Když budete spokojeni, ztotožnění i respektující sami sebe, budete se mít se rádi, pak cesta jógy bude zářit i do vašeho okolí a budete žít jógu – žít život naplno!

- autor: Václav Krejčík
- foto: Shutterstock.com