

# Od ásany k vědomí



„Přejděte ze své racionální hodnotící mysli ke své prožívající mysli, a zkuste spíše cítit v těle než hodnotit a porovnávat to, co už znáte, s tím, co říkám.“ Jeden ze silných okamžiků na workshopu Iyengar jógy Michaela Forbese, mnichovského učitele se čtyřicetiletou zkušeností, mě přivedl při praxi ásan opět hlouběji do sebe a do těla, jak jen má mysl byla schopna uchopit a propojit.

„Yama Niyama Asana Pranayama Pratyahara Dharana Dhyana Samadhyah Astau Angani.“  
„Morální doporučení, pevné dodržování zásad, držení těla, řízení dechu, zvnitřnění smyslů směrem ke zdroji, koncentrace, meditace a absorpce vědomí v já je osm částí jógy.“  
(Pataňžalího Jóga Sútra II. 29)

„Přejděte ze své racionální hodnotící mysli ke své prožívající mysli, a zkuste spíše cítit v těle než hodnotit a porovnávat to, co už znáte, s tím, co říkám.“ Jeden ze silných okamžiků na workshopu Iyengar jógy Michaela Forbese, mnichovského učitele se čtyřicetiletou zkušeností, mě přivedl při praxi ásan opět hlouběji do sebe a do těla, jak jen má mysl byla schopna uchopit a propojit. Praxe byla pronikající, precizní a nabitá moudrostí, která vychází z jednoho zdroje, B. K. S. Iyengara a jeho dětí, Geety a Prashanta Iyengar, kteří v současnosti učí v Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institutu v Puně, v Indii.

Tento přístup jsem zažila poprvé v Hlavici na sdílejícím workshopu Ke kořenům Krishnamacharyi s Kamilou Neumannovou a Daliborem Štědroňským. Aštangisti ochutnávali precizní nastavení v detailu a iyengarovci zase kontinuální tok první série. Jako „dynamická dvacítka“ s pravidelnou praxí aštangy jsem to množství detailů nedokázala uchopit, ale o pár let později, když jsem objevila Helenu Kubrychtovou, mě způsob výuky nadchl a rozvíjím jej dodnes.

## Detail a preciznost v zarovnání těla

Čím více člověk čeká na workshopech se zkušenými učiteli pokročilé ásany, tím více je překvapen, že se vždy vrací na začátek, k podrobnějšímu vysvětlení základů, od kterých se pak odvíjí složitější akce. Základem jsou zde chodidla. Ta ovlivňují nastavení kolen, kyčlí a celých nohou, nohy určují postavení pánve a trupu od předklonů přes rotace, záklony a inverze. Paže pak nastavují postavení hrudníku. Pokud se v ásane cítíme dobře, nervy nic neirituje, a tím se zklidní mysl. Aspekt zarovnání však můžeme chápat na dalších úrovních. John Schumacher píše, že „stejně jako voda zaujme tvar nádoby, kterou protéká, to samé se děje s energií. Tam, kde jsou blokády, je tok zadržován, kde jsou

cesty otevřené, tok se volně pohybuje. Proto správně zarovnané tělo umožňuje optimální tok energie v těle.“ Pokud energie proudí rovnoměrně, má to blahodárny účinek na celého člověka. Iyengar říká: „Můj styl cvičení není odlišný od jiných krom toho, že kladu důraz na zarovnání motorických nervů se smyslovými nervy. To vyžaduje intelektuální reflexi a zručnou aktivitu bez pokřivení dokonce i té nejmenší části anatomické struktury těla tak, že kosti, klouby, svalová vlákna, energie, mysl a inteligence jsou v souladu a životní síla se dotýká všech vrstev těla.“ B. K. S. Iyengar

„Teď už by na vás v Puně křičeli,“ pobaveně pronese Michael, když se asi 40 lidí vlažně loudá do přípravy pomůcek na stoj na ramenou. Je obecně známý fakt, že přístup v tomto systému i trénink lektorů je jeden z nejnáročnějších na světě, ale zároveň nejpropracovanějších právě díky vlastní praxi Iyengara a jeho hlubokému porozumění tělu a mysli v ásanách. Do institutu v Puně, založeného roku 1973 a pojmenovaného po jeho ženě Ramamani, se sjíždějí tisíce lektorů ročně, aby zde prohlubovali umění učit, léčebné aspekty jógy i umění jógy jako způsobu života. Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar se narodil roku 1918, a než se v 16 letech setkal se svým učitelem Sri T. Krishnamacharyou, trpěl vážnými chorobami. Postupně se poctivou a mnohahodinovou každodenní praxí nejen vyléčil, ale získal i velikou moudrost svého těla. Později začal učit, a jako jeden z prvních Indů vycestoval na západ, aby zde předával jógové umění. V současnosti je panu Iyengarovi 95 let a stále denně několik hodin praktikuje v zadní části institutu, kde desítky minut spočívá v ásanách, občas okomentuje výuku svých dětí nebo dá lekci přítomným studentům k jejich praxi.

Pásky, bločky, bolstery, deky, dřeva a pytle s pískem

Hlavním záměrem použití pomůcek je pomoci praktikujícím k provedení náročnějších ásan, pomoci jim pochopit správný směr pohybu, déle udržet správné zarovnání a uvolnit se v pozici, aby člověk mohl vnímat plný účinek ásany. Iyengar říká: „Jóga je pro všechny. Každý by měl mít příležitost zažít její prospěšné účinky. Tato myšlenka mě navedla k vývoji těchto pomůcek. Pomáhají těm, kteří jsou ztuhlí, fyzicky nestabilní či mají nějaká postižení a nemohou cvičit samostatně. Pomůcky dělají dvě věci současně, pomáhají s prodloužením těla a zároveň uvolňují mysl, a společně jsou tedy klíčem k meditaci. Když vedou tělo správným směrem, lidé mají v těle pocit pohody, nadšení v mysli a uvnitř sebe. To přirozeně vede k prožitku vyváženosti a otevřenosti v těle, mysli a svém Já.“ Druhou stránkou ale je, že naše mysl ráda začne ulpívat na podpoře. Ve své nejznámější knize Light on yoga provádí Iyengar všechny klasické ásany bez pomůcek jednoduše proto, že je nepotřebuje. Jejich použití není tedy klíčové a nemělo by se zaměřovat s esencí jógy, a proto často slyšíme od učitelů, abychom sebe ani studenty nechuzovali o rozvoj v ásaně mechanickým použitím pomůcky. Když v Praze učil Cle Souren, zakladatel Institutu IY v Amsterdamu, vysvětloval, že praktikuje-li student s podepřením či speciálním nastavením, je to dočasná varianta, která má svůj účel v kontextu jeho těla, ať již terapeutický, nebo jako dopomoc, a neznamená to, že takto se pozice cvičí v Iyengar józe. Klasická ásana je bez pomůcky, zatímco léčebná (remedial) pozice je variantou, která nás vede ke konečnému provedení ásany.

Mudrc Patañďžali a jeho astau angani (osm větví)

Iyengarovo učení je založeno na Patañďžaliovo osmistupňové stezce jógy. Jama v nás rozvíjí umění čestně žít ve společnosti, nijama odvádí nečistoty, a díky těmto složkám v sobě rozvíjíme emoční stabilitu. Ásana eliminuje fyzické a mentální překážky tak, aby příbytek naší duše byl prostý od nemocí. Pránájámou se učíme udržet harmonii a zabraňovat ztrátě toku vitální energie, a mysl se stává nástrojem připraveným pro meditaci. Pratjahára pročišťuje smysly i mysl, a rozvíjí pevnou vůli, odpoutává nás od smyslových požitků a pomáhá získávat jasnost v myšlení. Zde končí externí hledání. Ve chvíli, kdy je člověk odpoutaný od světských záležitostí, je připraven, aby podstoupil

vnitřní hledání a obohatil mysl skrze dháranu (koncentraci). Dhyana a samádhi vedou vědomí k nejnvnitřnějšímu hledání, k duši samotné. Iyengar říká: „Mnoho praktikujících má dojem, že ásany jsou čistě externí a fyzické, ale Pataňdžali definuje koncentraci jako soustředění pozornosti uvnitř nebo vně těla. Pokud člověk při provádění ásany směřuje orgány akce (končetiny, řeč, genitální a vyměšovací orgány) a orgány smyslů (uši, nos, jazyk, oči, pokožka) směrem k mysli a mysl do středu, vnější praxe je transformována na vnitřní praxi. Pokud končetiny, smysly, mysl i rozlišující inteligence jsou spojeny s energií duše, je to nejnvnitřnější sádhana.“

### Přenesení prožitku z podložky do života

Naše učitelka Delilah v teacher trainingu nehovoří o ásaně teoreticky. Máme-li otázku, musíme v aktuální ásanové situaci prakticky předvést, na co se ptáme. Vidí naše tělo v akci, s jeho návyky a celkovým projevem a umí přesně vyhmátnout vzorce chování a reakce v ásaně, které korespondují s chováním v běžném životě. Ptám se na Utthita paršvakonásanu a bolest pod sedací kostí na pravé noze, když jdu do pozice. Šup na podložku, zbytek třídy sleduje a učí se, zatímco postupuji přesně podle instrukcí, pomalu a kontrolovaně. Během chvilky se klepu, protože musím objevit v těle ty správné akce, které jsem dosud nedělala, a soustředit mysl do míst, kde má být ukotvena. Stojí mě to úsilí, ale přesně mířené instrukce fungují, bolest nepřichází a zažívám radost. Trochu pochybuji, že toho budu schopná sama bez učitele, ale dalších pár měsíců zkoumání uběhne, a přes nedokonalost ásany jsem v ní bez bolesti, v klidu, a dokonce si ji i užívám. Nejen v ásaně, ale i v životě musíme často vyvinout úsilí, abychom poté mohli najít rovnováhu a uvolnění. „Dokonalá pevnost těla, stabilita inteligence a klid ducha“ (Sthira Sukham Ásanam, PYS II. 46) nepřichází sama od sebe, a tak se praxe jógy stává cestou na celý život.

- autor: Jana Chadimová
- [www.janachadimova.cz](http://www.janachadimova.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com

### Použitá literatura:

[www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)

Light on Yoga Sutras of Patanjali, B.K.S. Iyengar

Články na [www.yogalight.cz](http://www.yogalight.cz)

[www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)