

# Postmoderní jóga



Zarytý tradicionalista by se mohl k současnému způsobu vyučování a praktikování jógy vyjádřit dost skepticky. Opačným názorem může zase být, že současná jóga je výsledkem dynamického procesu a díky jejímu přizpůsobení stavu společnosti mohla přežít po tisíce let.

## *Tradice a moderna*

Jóga je ve 21. století významným fenoménem vývoje lidstva, o tom není pochyb. Existují však dva rozdílné přístupy, jak se na postmoderní jógu dívat. Jedním pohledem je názor, že dnešní styly v sobě nemají již nic ze spirituality a zbylo jen cvičení na podložce. Jógové publikace se pak podobají katalogům z Ikey, které kladou důraz více na formu než obsah. Druhý přístup vidí jógu jako proměňující se proces. A stejně jako třeba tradice v křesťanství nebo v buddhismu, prochází svou vlastní evolucí. Názor, že se dnešní jóga od té klasické liší, je naprosto legitimní. Dnes je tento systém zpřístupněn všem, jógu praktikují miliony lidí po celém světě. Platí zde princip demokracie a svobody. Přesto v sobě moderní jóga ponechává staré prvky, obracení se do sebe sama formou meditace a především snahu o objasnění podstaty a smyslu lidské existence. Toto myšlenkové jádro je staré dva tisíce let. Prvky jako ásany, mudry, bandhy nebo očistné techniky se datují asi tisíc let zpátky. A pak samozřejmě jsou zde charakteristiky staré jen pár desítek let.

## *Postmoderní styly*

Co je vlastně postmoderna? Vychází se z toho, že každý žijeme ve své vlastní vykonstruované realitě založené na vlivu našich genů, prostředí, kultury. A v podstatě neexistuje jednotná pravda, která by se dala plošně aplikovat. V postmoderní józe vznikají styly, které už nepřicházejí z Indie, ale jejich kolébkou je západní civilizace. Žádný z nich není pravá nebo nepravá jóga. Tím, že žijeme v době, kde není nic jistě nalinkované, víra, hodnoty či spiritualita, ani jóga nemůže být nadále schematizovaná. Jsme každý individuální a každý z nás bude duchovní stránku života vnímat, prožívat a poznávat jinak. To je hlavní rys soudobé jógy. Otevření se diverzitě světa. Mezi neznámější styly, které vznikly mimo Indii, zejména pak v USA, patří:

**Bikram jóga** - dynamický systém, který tvoří série 26 ásany spolu s dechovými cvičeními, praktikovaný v prostředí s vysokou teplotou 42 stupňů.

**Jivamukti jóga** - zahrnuje hathajógové praktiky, studium klasických textů a meditací.

**OM jóga** - kombinuje individualizované hathajógové sestavy s buddhistickou meditační jógou.

**Powerjóga** - asi nejznámější styl, souhrnný název pro školy jógy čerpající především z tradice posturální jógy. Pro ásany se nepoužívají názvy v sanskrtu, ale v angličtině.

**Zen jóga** - komplexní styl kombinující hathajógu s taoistickými prvky čchi-kung a taiči a zenovou meditací.

### *Mezi duchovnem a cvičením*

V minulém díle o historii moderní jógy se psalo o B. K. S. Iyengarovi a Krišnamačarjovi jako o indických učitelích, kteří významně ovlivnili nejen klasickou jógu, ale také západní kulturu, kam se podařilo jógu masově rozšířit. V současné postmoderní době se dá říci, že zase západní společnost ovlivňuje východní kulturu. Je to tedy obousměrný proces. V naprosté harmonii existují staré prvky jógy s těmi nejnovějšími. B. K. S. Iyengar se k tomu vyjádřil ve své knize *Light on life*. Pokud se dnes většina lidí věnuje józe proto, že je bolí záda, zotavují se po sportovním zranění nebo jednoduše potřebují snížit krevní tlak, není to nic špatného. Dokonce i když jsou skeptičtí ke spiritualitě, jednoduše to znamená, že jsou to racionální a věcní lidé. Nicméně to neznámá, že se jednou o duchovní aspekt jógy nebudou zajímat a při vývoji jejich praxe se spiritualita nestane důležitou. Ostatně toto může potvrdit řada studentů včetně autorky tohoto textu. Většinou začínáme z přizemnějších důvodů jako třeba mít pevnější tělo nebo si jednou zavázat tkaničky, aniž by člověk musel hledat nějakou stoličku. A to překvapení, když po nějaké době zjišťujeme, že jóga může nabídnout mnohem víc.

### *Jóga a komerce*

Současná jóga je založená na demokratickém principu a diverzitě. Je otevřená všem bez rozdílu, a proto tedy tak rozšířená. Je ale nutné uznat, že poznámky tradicionalistů k ad hoc spiritualitě mají taky své opodstatnění. Není v pořádku, pokud jóga sleduje jen trendy na trhu a stává se čistě komerční záležitostí. Jsou studia, která vydělávají a zároveň si drží, řekněme, určité etické principy. Jiná se pak už opravdu chovají jako makléři na burze a zisk je daleko před jakoukoliv jinou hodnotou. Není tedy otázkou, jestli tento či onen styl je dobrý či pravý. To záleží na každém z nás a našem vkusu. Otázkou je, zda obsahem stále zůstává umožnění rozvoje každého studenta na psychické, spirituální a fyzické úrovni. V publikaci od Vojtěcha Steinera *Dějiny jógy* se uvádí: *Neexistuje jediná ideální jóga. Jóga je vše, co praktikující člověk používá na cestě ke zdokonalení a přesahu sebe sama a spojení s Absolutnem. Proto jsou dějiny jógy dějinami činnosti a odkazu jednotlivých jogínů.*

- autor: Apolena Mortensen Tůmová
- [www.yogazone.cz](http://www.yogazone.cz)
- foto: shutterstock.com