

# Vinyasová rituálnost a hravost



Člověk získává představu o józe z různých časopisů, knížek nebo rozhovorů s přáteli. Skládá si svou mozaiku, ze které vzejde idea, proč jógu zkusit. To se stává motivací, která člověka přivede na jeho první lekci jógy....

Jedněmi z nejčastějších důvodů, proč chodit cvičit jógu, jsou bolesti zad, uvolnění se od napětí, vytvarování těla, anebo prostá touha něco dělat, něco zkusit. Stává se, že člověk vidí cvičení jógy a řekne si: „*Aha, to vypadá jednoduše, tam se nic neděje, a proto to zkusím.*“ Jaké je pak překvapení, když člověk zjistí, a to především druhý den, že vůbec nezná své tělo. Pociťuje nejrůznější svaly na těle, o kterých neměl ani představu, že v těle existují, a také cítí psychické uvolnění, na které není zvyklý. Člověku je dobře, a ještě navíc má dobrý pocit, že pro sebe něco udělal. To jsou motivy opět na lekci jógy přijít a začít rozvíjet v sobě sebedisciplínu a rituálnost.

## Styly jógy - společný jmenovatel dech

V jógovém světě se setkáte s mnoha styly jógy. Všechny styly spojuje práce s dechem a jógové pozice, které dle způsobu, charakteristického pro daný styl (druh) jógy, jsou cvičeny. Základem pro všechny styly jógy je hatha jóga, která cílí na zpomalení a uklidnění mysli. Když se například zpomalí dech, zpomalí se i mysl a cílem jógy je „zastavení“ nejenom změn v mysli. Zastavení souvisí i s pozicemi, které by neměly být extrémně náročné, aby v nich nedošlo k rozpoutání napětí, velkého chtění a také ke ztrátě pozornosti a klidného dechu. Dech vypovídá o kvalitě jógové praxe, stejně jako výraz v obličejí, napětí svalů krku a postavení prstů na nohou při cvičení. Při pokročilých lekcích bývá často tendence cvičit více a více složitější pozice. Je dobré mít na paměti, že ásany nejsou všechno, co jóga je, a je důležité také vědět, kdy s nimi přestat. Bojuje-li člověk s vlastním dechem, je třeba zjemnit, aby došlo ke zklidnění a zpomalení. Teprve poté je možné pokračovat s náročnějšími pozicemi. Tím docílíte udržení a také postupně obnovování a získávání energie.

Jógové styly se liší přístupem k technikám a postupům jógy. Pozice mohou být spojovány do sestav nebo tzv. sekvencí (sled jdoucích pozic za sebou), anebo jsou pozice cvičeny nezávisle na sobě a po každé z nich je prováděna krátká mezirelaxace. Jednoduše řečeno, určitý styl jógy je dynamický (ne rychlý) a jiný je klidný. To by mohlo být základní rozlišení způsobu praktikování jógy. Neexistuje žádná definice, co je klasická jóga. Každý může jógu provádět tak, jak vnímá a cítí. Někdo se chce opřít o řád a systém, který mu umožňuje nepřemýšlet, a tak věnuje svou pozornost stylům jógy, který striktní řád mají (aštanga jóga, bikram jóga nebo uvolněnější systém jógové praxe – power jóga). Druhý chce více zaměřit svou pozornost na práci s myslí, hlubší relaxaci, a tak si bude vybírat ze stylů jógy jemných a klidnějších, jako jsou například šivanandova hatha jóga, jin jóga, restorativní

jóga, nebo i jógová terapie. Nic není špatně ani dobře. Je to vždy tak, jak to má být. Každý člověk se individuálně rozhoduje a volí si, co chce v danou chvíli dělat a na co je v danou chvíli připravený.

## **Vinyasa jóga**

Velice oblíbené jsou lekce vinyasa jógy. Je to takový tanec na vlně dechu, je to hravost a možnost vyjádření sebe sama. Vinyasa je kvalita, kterou lze aplikovat v každém stylu jógy. Jde o návaznost ásan k sobě v závislosti na dýchání. Průvodcem vinyasa jógy je dech udždžají, tzv. dech vítězů, který je jemně slyšitelný – šumí. Instruktor vede své žáky sestavami pozic, ve kterých vzniká teplo. Člověk se učí soustředit, vnímat a využívá své vnitřní teplo pro rozvinutí ásan. Z lekce vznikne například jedna dlouhá sestava, která se od začátku do konce rozvíjí. Nebo se tvoří kratší sestavy. V začátku se sestava tvoří, v pozicích se déle zůstává, aby si je člověk byl schopný uvědomit, a jakmile se s nimi začátečník i pokročilý seznámí, opakují se několikrát za sebou. Mysl se připoutá k vinyasové praxi a prochází hlubokým tréninkem koncentrace. Koncentraci v praxi jógy využíváme jako předstupeň pro techniky meditace.

## **Power vinyasa jóga**

Při lekci power vinyasa jógy, a dle mého názoru, při každé lekci jógy, by mělo jít o pohodu, radost a klid. V rámci praxe vinyasa jógy rozvíjíte jistotu opory o systém power jógy a současně si můžete dovolit uhnout a tvořit. Znáte základní stavební kameny a strukturu, a tak je možné tvořit. Power vinyasa jóga je hravý způsob praktikování jógy, ve kterém se rozvíjejí síla a ohebnost těla i mysli, podporuje se tvořivost a také se uspokojí touha provádět „obtížnější“ pozice, které se na běžných lekcích jógy mnoho nevyučují. Ve vinyasa lekcích je běžné propojovat dech s pohybem. Důležité ale je, aby nádech i výdech trval déle než provedení samotného pohybu. Pokud se dech předchází a spěchá, tak nedokážeme správně přivést pozornost k jemnému tělu. Je proto důležité, aby učitelé jógy nejenom viděli, co jejich studenti dělají, ale také slyšeli jejich dech.

V dechu se rozvíjejí pozdravy slunci a jednotlivé pozice se vrství do sekvencí. Jakmile v těle zavládne teplo, rozvíjí se možnosti těla i mysli a tělo „trénuje“ vnitřní sílu a stabilitu stojů na rukách, stojů na hlavě, pozice vyžadující uvolnění kyčlí nebo pozice rozvíjející záklony. Prostě si hrajete se svým tělem, které posloucháte, a podle informací z něho víte, jak daleko můžete vstoupit. Trochu své tělo překonáváte, překonáváte svou pohodlnost a vystupujete z komfortní zóny. To je princip jógy. Učí nás postupně zvyšovat svou adaptabilitu a imunitu pro běžné podmínky každodenního života. Stále však tělo i mysl respektujete a ve vzájemné souhře provádíte jógovou praxi. Vědomé dýchání pomáhá a udržuje mysl soustředěnou a současně harmonizuje centrální nervovou soustavou a z hlediska jógové fyziologie i nádís (energetické kanálky). To vše v celkové symbióze přináší na konci lekce plno energie pro každého, kdo praktikoval.

Power vinyasa je systém praxe jógy, ve kterém můžete být sami sebou, pozice zaujímáte dle svých individuálních možností, máte čas na dech, provedení pozic a také na jejich spojení do sekvencí. Když sekvenci opakujete několikrát za sebou, dostanete se do energetického i koncentračního víru, ze kterého čerpáte energii ještě dlouho po odeznění lekce v závěrečné šavásaně.

- autor: Václav Krejčík
- [www.vaclavkrejcik.cz](http://www.vaclavkrejcik.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com