

OD AUTORA KNIHY VYUČUJEME JÓGU A JEDNOHO Z NEJLEPŠÍCH UČITELŮ JÓGY NA SVĚTĚ

MARK STEPHENS

JÓGA

SESTAVOVÁNÍ LEKCÍ

PŘÍRUČKA
INSTRUKTORA JÓGY

- Filozofie, principy a struktura lekcí
- Sestavy podle ásan, skupin cvičících, čaker a ájurvédy

 **CPRESS**

Jóga – sestavování lekcí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Mark Stephens
Jóga – sestavování lekcí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Jóga – sestavování lekci

Jóga – sestavování lekci

PŘÍRUČKA INSTRUKTORA JÓGY

Mark Stephens

CPress
2017, Brno

*Učitelům a studentům na cestě transformativní,
dlouhodobé a radostné jogy*

Obsah

Předmluva	11
Úvod	15
Umění a věda sestavování lekcí	15
Část první – Základy a principy	19
Kapitola první	21
Filozofie a principy sestavování lekcí jógy	21
Tradiční přístupy k vytváření sestav	22
Parinamavada a vinjása krama	26
Princip první: Od jednoduchého ke komplexnímu	30
Princip druhý: Od dynamického ke statickému neboli Pohybem ke klidu	31
Princip třetí: Kultivace energetické rovnováhy	32
Princip čtvrtý: Integrace efektů akcí	33
Princip pátý: Kultivace udržitelné sebetransformace	34
Kapitola druhá	37
Oblouková struktura lekcí jógy	37
Začátek procesu jógy	40
Zahřátí a probuzení těla	44
Cesta k cíli	48
Objevování vrcholu	51
Integrace	52
Kapitola třetí	55
Sestavování dle skupin ásan	55
Základní vlastnosti ásan	55
Pozice vestoje	56
Probuzení „core“, středu těla	59
Ásany na pažích	61
Záklony	65
Zkruty	69
Předklony	71
Pozice na otevírání kyčlí	73
Obrácené pozice	75
Šavásana	78
Další krok v sestavování lekcí	81
Kapitola čtvrtá	83
Sestavování ásanových instrukcí	83
Učit co umíte	83
Krok první: Předvedení ásan	84
Krok druhý: Přechody do ásan	86
Krok třetí: Zdokonalování ásan	89
Krok čtvrtý: Zdokonalování ásan	95

Krok pátý: Vstřebání a integrace účinků ásan	96
Řazení instrukcí v rámci skupiny ásan	102
Část druhá – Sestavování lekcí pro začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé studenty	105
Kapitola pátá	106
Súrja namaskáry – pozdravy slunci	106
Súrja namaskár A	110
Súrja namaskár B	114
Kapitola šestá	119
Úvodní lekce a lekce pro začátečníky	119
Vytváření a učení sestav pro začátečníky	122
Sestavy pro lekce začátečníků	124
Kapitola sedmá	142
Středně pokročilé lekce	142
Vytváření a učení sestav pro středně pokročilé	144
Kapitola osmá	169
Pokročilé lekce	169
Vytváření a učení lekcí pokročilé úrovně	171
Sestavy pro lekce pokročilých	173
Část třetí – Sestavování lekcí pro různé fáze života	199
Kapitola devátá	201
Sestavování lekcí pro děti	201
Vytváření sestav pro děti ve věku 6–10 let	203
Vytváření sestav pro děti ve věku 11–13 let	205
Vytváření sestav pro děti ve věku 14–18 let	207
Kapitola desátá	211
Sestavování lekcí pro ženy	211
Praxe jógy během menstruace	213
Praxe jógy během těhotenství	214
Sestavy podle stadia těhotenství	217
Obecné doporučení a sestavy pro druhý trimestr	221
Obecné doporučení a sestavy pro třetí trimestr	226
Obecná doporučení a sestavy pro období po porodu	230
Sestavy pro období menopauzy	232
Kapitola jedenáctá	238
Sestavování lekcí pro seniory	238
Vytváření a výuka lekcí pro seniory	240
Sestavy jógy pro seniory	240
Část čtvrtá – Sestavování lekcí pro zdraví a pohodu	247
Kapitola dvanáctá	249
Rozvoj emocionálního a mentálního zdraví	249

Kapitola třináctá	257
Sestavy podle čaker	257
Múladhára čakra	258
Svádhisthána čakra	260
Manipúra čakra	264
Anaháta čakra	267
Višuddha čakra	269
Ádžňá čakra	272
Sahasrára čakra	273
Kapitola čtrnáctá	276
Sestavy podle ájurvědy	276
Jógové sestavy pro rovnováhu dóš	277
 Část pátá – Skládání skládačky	 285
Kapitola patnáctá	287
Další tipy pro sestavování lekcí jógy	287
Příloha A	303
Slovník	303
Příloha B	310
Stavební prvky ásan	310
Příloha C	387
Sestavování lekcí jógy – pracovní listy	387
Obecné prvky lekce	388
Příloha D	391
Populární sestavy hatha jógy	391
Příloha E	397
Doplňující zdroje	397
Teaching Yoga Resource Center	397
Bibliografie	398
Rejstřík	406
O autorovi	412

Předmluva

Jóga je dnes ve světě uznávána jako praxe pro kultivaci celkového zdraví a pohody. Po celém světě ji praktikují desítky miliónů lidí a profese učitele jógy konečně nabývá jasnějších a pevnějších standardů kvalifikace. S rozšiřujícími se učitelstvími kurzy se začíná zvyšovat také potřeba tréninkových materiálů, které by tyto standardy podporovaly. Moje předchozí kniha *Vyučujeme jógu* nabízí obsáhlý text pro učitele jógy, zahrnuje základní oblasti, s nimiž by učitelé jógy měli mít alespoň základní zkušenost a povědomí o nich. Zatímco na rozsáhlém trhu jógové literatury je mnoho jiných publikací, které jdou více do hloubky u různých témat, jako třeba filozofie jógy, anatomie a specifické praxe ásan, podrobný průvodce plánováním a tvořením jógových lekcí prakticky neexistuje.

Nespočetné učitelů jógy a jejich lektorů vyjádřilo potřebu takového podrobného průvodce o tom, jak vytvářet lekce jógy, což mě inspirovalo k napsání této knihy. Zatímco je snadné najít publikované sekvence různých stylů anebo sekvence připravující studenta na konkrétní ásan, chybí základní publikace o sestavování lekcí, která by byla důkladným zdrojem zahrnujícím principy a metody pro vytváření lekcí pro různorodé úrovně praktikujících, různé podmínky a prostředí. Tato kniha je pokusem nabídnout takový zdroj jógové komunitě.

Po ukončení kurzu pro učitele jógy v roce 1995 jsem začal učit lekce pro veřejnost v Malibu Yoga a brzy potom také v původním Yoga Works v Santa Monice v Kalifornii. Po několika letech učení jsme spolu s přáteli založili organizaci Yoga Inside Foundation, která nabízela vyučování jógy v různorodých alternativních prostředích napříč Severní Amerikou. Učili jsme ve věznicích, nápravných zařízeních pro mladistvé, v rehabilitačních centrech pro drogově závislé, v centrech pro léčbu mentálních poruch a ve školách. Naše společná zkušenost z praxe odhalila, že koncepty vytváření jógových sestav, které jsme se naučili v kurzech pro učitele a které jsme postupně vylepšovali zkušenostmi z běžných otevřených lekcí, byly velice limitující a často nás nechávaly dokonce úplně nepřipravené pro práci s mnohem odlišnějšími potřebami studentů, které jsme učili v Yoga Insights.

Tato zkušenost vedla k hlubší úvaze o tom, jak se lépe připravit, což na oplátku vedlo k hlubšímu studiu základních prvků ásan, pránájámy a meditace. Tyto poznatky pak poskytly cenné informace nejenom o tom, jak učit v různých prostředích našich projektů sociální práce, ale také jak vůbec přistupovat k vytváření sestav ve všech prostředích, včetně otevřených lekcí v jógových studiích a fitness centrech, stejně tak i v institutech jógy a na jógových konferencích. Mnoho dalších let praxe, hlubokého studia, pozorování a experimentování vedlo k dalšímu propracování principů a technik pro plánování a sestavování jógových lekcí. Tato kniha je vyvrcholením tohoto procesu.

Moje osobní praxe jógy se upevnila teprve přibližně před dvaceti lety, kdy jsem potkal Ericha Schiffmanna, který mě učil metodu „nechat se vést zevnitř“, již se naučil od Joela Kramera. Během let jsem se ponořil do praxe aštánga vinjása jógy, absolvoval jsem nespočet workshopů se skvělými učiteli Iyengar jógy a otevřel se hravé vinjása flow józe i transformativnímu potenciálu tantry. Zároveň jsem měl

možnost ocenit detailní hluboké vědomosti těch, kteří pracují na poli jógové terapie, a těch, kteří čerpají z hlubokých vědomostí funkční anatomie, biomechaniky a kineziologie, a dělají tím jógu přístupnou a udržitelnou pro všechny, kteří se rozhodnou ji praktikovat. Uprostřed toho všeho ve mně pořád rezonuje citlivý přístup intuitivní jógy Ericha Schiffmanna a Joela Kramera, dokonce i když plánuji lekce pro studenty jógy a když učím.

Zjevný protiklad plánovaných lekcí vůči intuitivní praxi opadne, pokud si uvědomíme, jak mohou studenti těžit z principů učení a technik praxe tak, aby pro ně bylo snadnější a přirozenější objevit a ocenit toho nejlepšího učitele, kterého budou kdy mít, toho, který tančí uvnitř jejich těla a mysli v rytmu jejich dechu a tlukotu srdce. Co předkládám v této knize, je v duchu učení, které umožní studentům stát se svým vlastním učitelem, inteligentně vedeným zevnitř.

Tato kniha hodně vytěžila z živých diskuzí studentů na mých workshopech. Umění a věda sestavování lekcí jógy, které jsou součástí kurzu pro učitele jógy. Stovky studentů studujících tento kurz společně se zkušenými učiteli jógy na těchto workshopech diskutovali, objevovali, debatovali a sdíleli poznatky o sestavování lekcí, já se snažil co nejlépe poslouchat a učit se od každého z nich. Jejich přínos se vtiskl do každého slova na těchto stránkách, za které беру odpovědnost já sám, a zároveň ctím jejich obohacující příspěvek.

Učení jógy je jednou z nejradostnějších a nejvíce obohacujících částí mého života. Mnoho radosti mi přináší pocit pouta se studenty, kteří se dostali k józe z různých zázemí a z širokého spektra rozmanitých důvodů. Mí studenti jsou mými učiteli a každý z nich mi dává jedinečný pohled na praxi jógy. Zejména si cením svých studentů a kolegů-učitelů z jógové komunity v Santa Cruz, kteří se mnou sdíleli své názory a podporovali mne během psaní. Anne Tharpe, Alison Mitchell, Sean Lang a všichni učitelé v Santa Cruz Yoga zajistili, aby studio dál prospívalo, když jsem já svou pozornost a čas věnoval této knize.

Psaní vás může snadno svést k polevení v disciplíně denní praxe jógy. Je to vše o rovnováze. Jsem dlužníkem Gangy White, Sally Kempton, Joela Kramera, Diany Alstad, Ericha Schiffmanna, Jamese Wvinnera, Jamese G. Baileyho a Shivy Rey, a to nejenom za jejich podporu a přátelství, ale i za to, že mi jsou živými příklady, jak desetiletí praxe člověku umožňují zůstat vyrovnaným i během turbulencí života. Každý z nich mě jedinečným způsobem podporoval v setrvání u tohoto projektu a zároveň mi poskytoval neocenitelné rady a připomínky.

Mí výzkumní asistenti – učitelé jógy Toni Agostinelli, Anne Tharpe a Cindy Cheung – byli velice nápomocní a pomohli mi sesbírat a setřídít mnoho zdrojů, které v knize uvádím. Karen Bassi, Anne Tharpe a Melinda Stephens–Bukey četly a recenzovaly rukopis a daly mi mnoho nápomocných podnětů a návrhů. DiAnna Van Eycke a já jsme nafotili všechny fotografie, které jsou v sestavách lekcí. James Wwinner dodal všechny ostatní fotografie, které se v knize vyskytují.

Bailey Johnson, Brenna Mackin, Erika Abrahamian, Emily Perry, Greta Mitchell, Jeanette Lehouillier, Jennifer Stanley, Malia Rowlings, Marcia Charland, Mary Maleta, Naomi Hegenbart, Ray Charland, Rowan Rawlings, Seana Messina a Tony Agostinelly laskavě, trpělivě a hravě pózovali pro fotografie, které jsou v sestavách.

Pracovat s North Atlantic Books je vždy potěšením. Moje editorka Jessica Sevey mě zkušeně vedla celým procesem přerodu rukopisu v knihu a pomohla zajistit lepší soudržnost a transparentnost po celou dobu. Můj redaktor Christopher Church

mistrně zrevidoval celý rukopis a udělal jej jasnějším, jednodušším a snadněji čitelným. Nádherný design Suzanne Alberton mluví sám za sebe.

Jsem hluboce vděčný za láskyplnou podporu své rodiny a blízkých přátel, speciálně DiAnně Van Eycke, Jennifer Stanley, Mikeovi Rotkinovi, Michaelovi Stephensovi, Melindě Stephens-Bukey, Johnovi Bukey, Reathě White, Ralphovi Quinnovi, Jamesovi Wvinnerovi a Siddhovi.

Poznámka k jazyku

Jóga pochází z Indie, kde většina jejího vývoje byla zaznamenaná v prastarém jazyce sanskrit. Význam mnoha konceptů je pořád nejlépe vyjádřitelný v sanskritu a kdekoliv je k dispozici překlad, tam se vynoří i otázka o jeho přesnosti a správnosti. To se nemusí týkat učitelů, kteří se vyhýbají jakýmkoliv odkazům na dávnou tradici jógy. Mnoho jiných učitelů (stejně jako mnoho knih, časopisů a elektronických médií) však čerpá z dávných učení a používají sanskritské termíny pro koncepte a ásany (ásana znamená „vsedě“, „sedě“). Používání termínů ze sanskritu nepředpokládá víru v žádnou konkrétní filozofii, spíše poskytuje větší možnost celosvětového porozumění, komunikace a praxe jógy.

Nejčastěji přijímané a používané názvy ásan a jiných aspektů jógy se rozšířily díky celosvětovému vlivu učitelů, jako je B. K. S. Iyengar, Pattabi Jois a T. K. V. Desikachar. Měsíčníky Yoga Journal a Yoga International společně s mnoha knížkami dále zpopularizovaly tuto terminologii (a s tím související formy hláskování výrazů). V této knize tyto termíny a formy používáme s anglickým překladem u každého prvního výskytu termínu v sanskritu. U názvů ásan používáme sanskrit, anglický i český název, pokud je takový používán, při prvním výskytu v popisné části každé kapitoly, později pak už jenom sanskrit. Všechny termíny související s jógou, anglické, české či v sanskritu, najdete ve slovníčku, a všechny ásany jsou ještě vyjmenovány v příloze B s jejich názvy v sanskritu, angličtině a češtině. Bohužel anglický přepis sanskritu nerespektuje délky samohlásek a zvláštnosti jazyka, proto v této publikaci uvádíme co nejpřesnější správnou výslovnost, aniž bychom čtenáře zatěžovali přesnou transliterací. Některé názvy ásan zůstávají sporné, jelikož v starších pramenech neexistují, vyskytují se poprvé pouze v několika dílech z minulého století, kde autoři často používají nepřesné přepisy do latinky a ani neuvádějí název ásan v dévanágari.

Úvod

Umění a věda sestavování lekcí

Praktikování jógy a její učení jsou nerozlučně spojené činnosti. Zkušenosti, které jsme nabyli na podložce, nám pomáhají zlepšovat svou osobní praxi a chápeme díky nim, jak bychom nejlépe jógu mohli sdílet s ostatními. Čím dále se ve své praxi dostáváme, tím více objevujeme rozsáhlý svět prvků praxe jógy, které mají neuvěřitelný potenciál zlepšovat náš život. Vzájemnými vztahy mezi těmito prvky se dostáváme ke konkrétním praktikám – akcím v určitém pořadí –, které mají různý efekt podle toho, v jakém pořadí plynou. A tady se dostáváme k několika otázkám: Jaké jsou prvky kompletní praxe? Jak je co nejlépe uspořádat tak, aby byla praxe co nejpřístupnější, nejudržitelnější a transformační? Jak nejlépe začínat praxí jógy? Co by měla každá praxe obsahovat? Jaké jsou nejlepší možnosti sledu různých ásan, dýchacích technik a meditací? Jaký je vztah mezi jednou a druhou ásanou? Jak jedna ášana tu druhou ovlivní? Jaký efekt mají ásany seřazené v konkrétním sledu oproti stejným ásanám seřazeným jinak? Jaké jsou vztahy mezi skupinami ásan: ásanami vestoje, ásanami pracujícími se středem těla, rovnovážnými pozicemi na rukou, záklony, zkruty, předklony, ásanami na otevírání kyčlí a obrácenými pozicemi? A co pránájáma (vědomý dech) a meditační praktiky? Co na ně má vliv a jak ony ovlivňují to, co po nich následuje? Na jakém základu – jiném než zvyk, intuice či rozmar – by jeden měl určit celkovou strukturu a sled kompletní lekce? A co když půjdeme od lekce k lekci v průběhu týdne, měsíce, roku, celého života? Jaké jsou nejlepší možnosti navrhování lekcí pro celý život s jógou?

Na první pohled jednoduché otázky o sestavování lekcí jsou nakonec tak složité, jako je nádherně rozmanitá mozaika lidských bytostí praktikujících jógu. Věk, predispozice, životní styl, fyzická i mentální kondice, prostředí, vlastní záměr a spirituální filozofie mají na jógovou praxi vliv. Mimo to se některé z těchto proměnných můžou měnit ze dne na den a nabídnou, někdy si i vynutí, modifikace toho, co děláme, nebo alespoň jak to děláme. Z holistické perspektivy je životně důležité všechny tyto faktory a zkušenosti pečlivě zvážit a pak, pokud je sestavíme správně, dostaneme se ke zdravým, uceleným a udržitelným jógovým praktikám, díky kterým budou studenti schopni vybalancovat svou vlastní praxi jógy i všechny ostatní části svého života.

Hlavním úkolem učitele je ukázat studentům cestu jógy a nabídnout jim na ní pomocnou ruku. Dobrý učitel to dokáže udělat nápaditě na základě znalostí a zkušeností, s trpělivostí, empatií a kreativitou. Toto množství prvků učení – vytvoření bezpečného prostoru pro sebetransformaci, sestavování lekcí, které budou pro studenty zážitkem po fyzické i mentální stránce, podněcování studentů v jejich vlastním procesu kultivace, nabízet jim praktické vedení v meditaci a otevírat jim možnosti, jak rozšířit svou praxi také mimo podložku – všechny vedou ke stejnému cíli: k józe jako procesu poznání pravdy bytí a k dosažení trvalého pocitu

vyrovnanosti uprostřed každodenního života během všech životních období člověka.¹

Pokud by jóga byla pouze nástrojem k dosažení konkrétního cíle, role učitele by byla mnohem jednodušší. Řekli bychom studentům, co a jak mají udělat. Sestavy by byly předepsané právě tak, jako bychom dali dohromady naše poznatky o filozofii jógy, životní energii, anatomii a psychologii, a vytvořili tak lekce a instrukce, které studenty vhodným způsobem povedou k cíli. V praxi ásan bychom se zaměřili na dokonalost provedení, v pránájámě na dokonalost dechu a energetické rovnováhy, během meditací bychom studenty učili, jak utišit mysl. Jóga však není praxí k dosažení konkrétního cíle. Jóga je nekončící proces sebeobjevování a vlastní transformace. Během tohoto procesu je učitel pomocníkem a průvodcem, který nabízí zasvěcenou podporu každému studentovi na jeho vlastní cestě, dech za dechem.

Umění a věda vyučování jógy tkví v tom, jak vytvořit sestavy z ásan, pránájám a meditace tak, abychom dbali na potřeby a záměry konkrétních studentů v lekcích. Vaší kreativité dává formu filozofie jógy, styl, který učíte, biomechanické a energetické nároky a efekty ásan a také váš osobní pocit smysluplnosti sdílení jógy. Tady směřujeme, díky využití všech našich poznatků a zkušeností, k sestavení lekcí, které budou vyhovovat potřebám a záměrům studentů, a nabídnou jim jasnější cestu k radostnějšímu životu.

Tato kniha nabízí studentům a učitelům jógy bohatou zásobu jógových sestav. Nejvíce z ní vytěžíte, pokud jste už absolvovali nebo právě absolvujete jeden ze základních učitelských kurzů jógy. Zatímco knihy, DVD a zdánlivě nekonečné množství informací na internetu jsou užitečnými zdroji znalostí o umění a vědě vyučování jógy, naučit se jak ji učit je nejlepší přímou osobní interakcí ve vhodném prostředí, které vám umožní získat, rozvíjet a vylepšovat vaši zručnost a znalosti, aby se z vás stal ten nejlepší učitel, jakým můžete být. Úlohou této knihy je podpořit tento proces.

Část první zahrnuje základy a principy sestavování lekcí. Tak jako se lze mnoha cestami dostat až k počátkům jógy někdy před 5 tisíci lety, stejně tak je mnoho filozofických, spirituálních a intelektuálních směrů, které vedou ke konkrétním prvkům jógové praxe. Tento rozmanitý svět jógy jsem představil ve své předchozí práci (Stephens 2010), na těchto stránkách se tomu už nebudu hlouběji věnovat. Tady jsem se zaměřil konkrétně na poznatky o sestavování jógových lekcí, včetně historických archivů indického vědění i včetně současných zdrojů, které vrhají jasnější světlo na jógovou praxi. S každou následující kapitolou budeme postupovat od obecných principů ke konkrétním metodám a technikám sestavování lekcí, které jsou určené pro různé studenty, prostředí, podmínky a záměr. Nakonec se budeme věnovat i tomu, jak co nejlépe studenty verbálně navádět do jednotlivých pozic a pohybů či k jejich vylepšení, na co se zaměřit a jak během toho pracovat s energií.

V druhé části přesuneme pozornost k vytváření lekcí pro různé úrovně pokročilosti studentů. Podíváme se na súrja namaskáry, pozdravy slunci, které často otevírají různé jógové sestavy společně s jinými, složitějšími sekvencemi „tančícího bojovníka“. Každá další kapitola, za použití všudypřítomného rozdělení na začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé, úroveň nejprve definuje a potom rozebere prvky

1 Cope (1999 a 2006) nabízí krásné vysvětlení plnosti jógové praxe. Různé úhly pohledu, které se týkají přímo sestavování lekcí, viz Eliade (1958), Ghosh (1914), Grilley (2002), Iyengar (2009), Jois (2002), Prabhavananda (1944), Ramaswami (2005), Scaravelli (1991), Schiffmann (1996), Stryker (2011) a G. White (2007).

a vlastnosti, jaké jsou pro danou úroveň vhodné. Potom zvážíme, které ásaný budou pro danou úroveň nejvhodnější a jak je uspořádat do sestavy s ohledem na jejich vzájemné vztahy v několika různě zaměřených lekcích (jako otevírání kyčlí, záklo-ny, rovnovážné pozice, zklidnění a stimulace). Probereme také techniky pránájámy a meditace, které jsou pro různé úrovně vhodné v jejich vztahu k ásanové praxi.

Třetí část je zaměřená na sestavování lekcí během života. Začíná Kapitolou de-vátou o sestavách pro děti a pokrývá období dětí od nástupu do školy přes vstup do puberty až po ukončení střední školy. Kapitola desátá je věnovaná ženám a po-skytuje nám bližší pohled na to, jak praktikovat během menstruace, těhotenství (konkrétně pro každý trimestr s ohledem na to, jestli studentka s jógou teprve začíná nebo jestli praktikovala i před otěhotněním), po porodu a před menopauzou i po ní. Kapitola jedenáctá se věnuje seniorům a sestavám pro lepší cirkulaci krve, artritidu, osteoporózu, fyzickou rovnováhu a onemocnění srdcového svalu.

Část čtvrtá se věnuje vytváření lekcí zaměřených na hlubší energetické aspekty praxe. Kapitola dvanáctá je o sestavování lekcí pro emocionální a mentální stavy, které vedou ke stresu, úzkosti a depresím. Kapitola třináctá se věnuje sestavám za-měřeným na čakry, které můžeme využít jako symboly konkrétních psychologických a emocionálních stavů anebo z pohledu tradičního přístupu. Poslední kapitola této části, čtrnáctá, je věnovaná ájurvédě a sestavám ásan a pránájámy, které jsou zamě-řené na vybalancování tří dóš.

Část pátá je shrnující – Kapitola patnáctá nabízí další pohledy na vytváření jó-gových lekcí společně s několika mými oblíbenými souful vinjása sestavami.

V příloze A najdete slovník jógových pojmů. V příloze B je 125 ásan a stručný popis jejich stavebních prvků, včetně fotografií ásan pro lepší orientaci. Příloha C je pracovní list na přípravu lekce, který vám může pomoci s přehledným vypra-cováním sestavy. Příloha D obsahuje ukázkové sestavy několika populárních sty-lů hatha jógy. Příloha E poskytuje informace o Teaching Yoga Resource Center na www.markstephensyoga.com.

Část první

Základy a principy

Kapitola první

Filozofie a principy sestavování lekcí jógy

„A velké dobrodružství právě začíná.“
– MEDVÍDEK PŮ

Ve světě je tolik různých přístupů k vytváření sestav, jako je jejich stylů, tradic a značek. Přidejte ještě kreativitu, díky níž učitelé své lekce odlišují od ostatních, a máme před sebou omračující soubor lekcí na poli hatha neboli fyzické jógové praxe.¹ Se vzestupným trendem jógy jsme svědky dalšího vývoje jógových praktik, některé jsou vědomě spojené s historickými kořeny a učením, jiné rozhodně ne. Toto je na józe to úžasné a krásné, totiž že je pořád živá a vyvíjí se s každým jedním člověkem, který se postaví na podložku a začne vysvětlovat techniku nebo studenty povede lekci.

Zatímco některé styly jógy trvají na tom, že nabízejí skutečné, originální, nejlepší, nejúčinnější nebo jakkoli jinak ideální učení, neexistuje žádná naprosto správná nebo naprosto nesprávná sestava (i když, jak uvidíme, některé z nich jsou nebezpečně riskantní anebo jdou jinak proti jádru i těch nejzákladnějších principů sestavování lekcí). Spíše různé sestavy dávají víceméně smysl z pohledu na to, jak jóga ovlivňuje různé lidi v různých podmínkách a životních situacích, na co je kladen důraz u konkrétního stylu nebo tradice, anebo z pohledu osobních záměrů studenta či učitele. Učitelé tedy mají ohromnou svobodu v sestavování a učení různých sekvencí, je to však svoboda, která s sebou nese také zodpovědnost za to, že tak činí rozumně. Vytvářením sekvencí, které dají lekci strukturu, souvislost, smysl a transformační potenciál, máte příležitost využít vše, co jste se kdy naučili o józe od anatomie k filozofii, od ásan k pránájámě, od sebepřijetí k seberealizaci.

Většina lekcí není naplánovaná. Často (a obvykle problematicky) odrážejí náhodilou kreativitu. Náhlá inspirace může být úžasným zdrojem objevů. Pokud jste na podložce pouze vy a následujete své smysly, taková spontánní sestava může být pro vás perfektní. Mnoho studentů jógy raději volí intuitivní formu praktikování než nějaký konkrétní předepsaný systém. Je to krásný přístup k vaší vlastní praxi. Pokud ale vytváříte sestavu pro studenty, náhodné skládání prvků do sestavy studenty spíše

1 Hatha jóga zahrnuje všechny formy fyzické jógy, pro kterou jsou ásany primárním nástrojem sebepoznání a sebetransformace bez ohledu na styl či značku od anusara a aštanga jógy přes bikram a power po yin a vinjasa jógu. Odlišuje se od *bhakti* (oddanost), *karma* (služba), *džhána* (poznání) jógy, i když tyto mnohem starší formy jógy jsou zahrnuty v praktikách hatha jógy. Pataňdžalioho *rádža jóga* je v podstatě formou džhána jógy. Raná hatha jóga byla poprvé popsána jako náročnější praktiky rádža jógy (Swatmarama 2004). Viz Stephens (2010), Vyučujeme jógu (2014) pro více informací.

mate, ztěžuje jim praxi, a dokonce jim může přivodit zranění. Dokonce i osobní praxe náhodně či čistě intuitivně sestavená může vést k větším potížím se stabilitou a lehkostí, které chceme svou praxí naopak pěstovat. Pohyb od konkrétní ásany k další se také může jevit jako úsporný či relativně souvislý a plynulý přechod, dlouhodobě ale může vytvářet zbytečné a potenciálně nebezpečné překážky, může vést k energetické nevyrovnanosti či může způsobit fyzické přetížení nebo i zranění.

V některých stylech jógy, znatelně u aštanga vinjasy a bikram jógy, je pořadí pozic předepsané. Výhodou tohoto přístupu je, že ásany, v některých stylech dokonce i specifické přechody mezi nimi, jsou jako perfektní zrcadlo, které odráží praktikujícího, protože jediné, co se mění od praxe k praxi, je sám praktikující. To ze zkušenosti z praxe těchto sestav činí spíše odraz člověka než sestavy samotné. Cítíte se jinak, když praktikujete den za dnem? Podle přístupu daných sestav jste tím rozdílem primárně vy, ne ta sestava, tím dostáváte příležitost lépe nahlédnout do procesu svého vlastního probouzení, rozvoje a transformace, což je jóga.

Při praktikování předepsaných sestav víte, kam směřujete. Některé to vede spíše k předjímání toho, co následuje, a odvádí pozornost od přítomného okamžiku a spojení dechu, těla a mysli. Některým naopak znalost toho, co následuje, pomáhá ponořit se do toho, co se děje teď. Tyto tendence, které se vynořují v jakémkoliv stylu, se typicky projeví víc u předepsaných sekvencí.

Důležitějším problémem, který vyvstane z opakování předepsaných sestav, je možnost přetížení z častého opakování stejných pohybů. Například v první sérii aštanga vinjasy jógy jsou předepsané přechody přes čaturanga dandásanu víc než padesátkrát. I když je student pečlivě narovnaný a provádí tyto přechody správně, může to být pro něj velice náročná sekvence, která, pokud se provádí opakovaně, může přetížít ramena a zápěstí, dokonce i bedra, kolena, kyčle, lokty a krk. Pokud student k předepsané sekvenci přistupuje s jasným záměrem praktikovat se sthira a sukham (pevností a lehkostí), které už starověký mudrc Pataňdžali určil za základní kvality ásanové praxe a které jsou ve vzájemném vztahu, opakovaný stres tak může redukovat, nebo až úplně eliminovat. Nicméně opakování prakticky každé předepsané sestavy, speciálně pokud neobsahuje protipozice, které systematicky redukují nahromaděné napětí, může způsobit fyzické přetížení, mentální únavu a energetickou nevyrovnanost.

Mezi nahodilou kreativitou a předepsanou sestavou najdeme přehršel lekcí, které jsou chabě vytvořené podle vzoru z knížky, manuálu z učitelského tréninku, internetové stránky či jsou adaptované z odpozorovaných lekcí jiného učitele. Je to dobrý začátek, jak si začít vytvářet vlastní, unikátní a znalostmi podložené sestavy, vede však k aplikování těchto předloh či odpozorovaných sekvencí i v těch případech, pro které nikdy nebyly určeny. Další tendencí je měnit sestavy způsobem, který narušuje jejich integritu, což má vliv na biomechaniku pohybu či flexibilitu, energetiku sestavy anebo jiný integrální aspekt, který dával původní sestavě smysl. Kreativita je krásná, ideálně je ale vyjádřena v souladu se základními principy sestavování lekcí, které dělají fyzickou jógu přínosnou a udržitelnou.

Tradiční přístupy k vytváření sestav

Při pohledu daleko zpátky do historie jógy najdeme různé konkrétní předpisy, jak sestavit svou praxi jógy. Pokud jógu vnímáme v širším smyslu jako praxi probouzení



Mudrc Pataňdžali

a sjednocení, předpisy se liší od doporučení co dělat během různých životů až po uspořádání konkrétní praxe. Při zaměření se na praxi během jednoho života najdeme v Pataňdžaliho Jóga sůtrách čtyři úrovně vývoje jogína v praktikách, které mají za cíl ovládnutí mysli (*čitta vritti niróda*ha, „zklidnit pohyby mysli“) a otevření osvícení.² Ještě před rozvojem hatha jógy (jóga, která zahrnuje praktikování různých ásan a pránájámy) Pataňdžali popisuje krok za krokem, jak k těmto praktikám přistupovat, včetně variací pro různé osoby v různých podmínkách.

Pro usnadnění cesty k osvícení nám Pataňdžali ukazuje osm částí tohoto procesu: (1) jama, (2) nijama, (3) ášana, (4) pránájáma, (5) pratjáhára, (6) dháraná, (7) dhjána a (8) samádhi.³ Podle tohoto vzoru člověk začíná jamou, ustálením morálních zásad pro další hlubší praktiky, a pokračuje nijamou, praktikami sebeočišťujícími a sebestudujícími, obojí ještě než se vůbec pokusí

o praxi ásan. Tvrdí se, že pokud člověk začne s praxí ásan před praxí jamy a nijamy, nepřinese mu to žádný užitek, dokonce to prohloubí jeho duševní neklid. V období, kdy Pataňdžali napsal svoje dílo, tedy kolem roku 200 př. n. l., znamenala praxe ásan praxi sezení (doslova „usadit se“) a vše, co Pataňdžali k této definici dodal, byly základní kvality ásan sthira (pevnost) a sukham (lehkost).⁴ I přesto bylo mistrné zvládnutí ásan považováno za základní přípravu pro praxi pránájámy s různými důsledky (zranění, či dokonce smrt), pokud jeden naruší předepsané pořadí. Takto je každé stádium přípravou na další, pránájáma otevírá jemné energetické kanály pro vyváženější energii, což umožňuje postoupit k pratjáháře, „oproštění smyslů od vnějších podnětů“, která vede k soustředěné koncentraci v dháraně a potom k pocitu

² Úvod do Pataňdžaliho Jóga sůter viz Stephens (2010, 6–13, české vydání 2014, 23–28).

³ Tato osmidílná stezka – původní aštanga jóga – je uvedena v Sůtre II: 29–32 (Bouanchaud 1999, 109–113).

⁴ Zatímco mnoho učitelů, guruů, knih a jiných zdrojů pořád uvádí, že jogíní praktikovali mnoho různých ásan před několika tisíci lety, mýtická povaha tohoto tvrzení je postupně stále jasnější. Mnoho z nich pořád tvrdí, že jejich styl ásanové praxe pochází z dávných dob i navzdory ohromujícímu množství historických důkazů o opaku. Pro učenou diskuzi o vývoji moderní ásanové praxe viz Singleton (2010).

sjednocení v dhjáně. Praktikující se následně rozpouštějí do samádhi, stavu blaženosti.

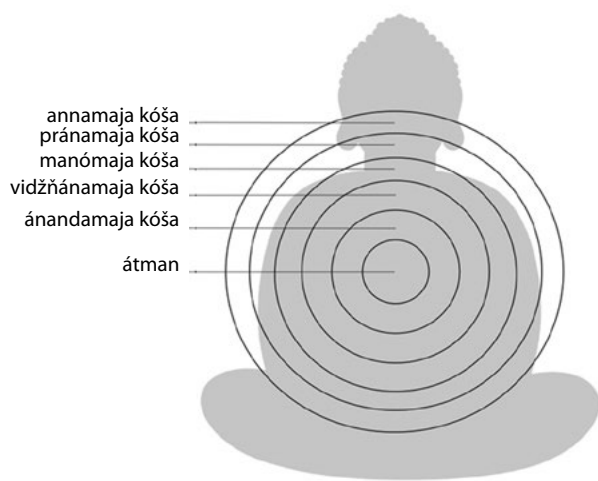
O několik set let později nacházíme první důkazy o fyzické praxi jógy, která zahrnuje několik ásán a jiných praktik, které se nazývají hatha jóga. V prvních dílech o hatha józe, zejména v Hatha jóga pradípika (Muktibodhananda 1993, 566–574) Svámího Svatmarámy ze 14. století n. l. a později pak i v díle Šiva samhitá (Mallinson 2004, 28) jsou popsána čtyři stádia jógy, která jsou aplikovatelná na učení všech jógových praktik (v Šiva samhitá jsou specificky tato stádia popsána pro praxi pránájámy). Společně se označují jako *bhava* (*bytí, staniž se*), což naznačuje spontánní vývoj, během kterého se kvalita prožitku těla, dechu a mysli stává pořád jemnější a vytríbenější. Tato čtyři stádia nám načrtávají tradiční rozdělení na začínající, mírně pokročilé, pokročilé a ještě pokročilejší stádium jógy.

1. Arambha avasthá – stádium začátku: v tomto stádiu se člověk seznamuje s vlastním tělem, objevuje jógové ásany na úrovni hrubé anatomie během učení se základních forem a akcí v rámci ásán. B. K. S. Iyengar (2009, 168) nazývá toto stádium jako „oškrabávání povrchu“. Cílem je nabýt pocitu celistvosti každé ásany a kultivace pevnosti a lehkosti, zatímco adept zjišťuje, jak prohloubit a zjemnit dech.
2. Ghata avasthá – stádium nádoby: začátek objevování, jak hluboce jsou kvality mysli ovlivňovány změnami v těle. Praxe se přesouvá k jemnějšímu vnímání dechu, zvuku a celkového vnímání, což zjemňuje a zdokonaluje nádobu, která obsahuje tělomysl. Adept se začíná pohybovat více vnitřně, praktikovat zádrže dechu a postupně i složitější pránájámy se stálou snahou zjemňovat dech jako nástroj rozvoje dokonalejšího uvědomění.
3. Paričaja avasthá – stádium růstu: po zdokonalení chrámu těla jednoduššími i pokročilejšími ásanami a dechovými praktikami pránájámy se adept důvěrně seznamuje se svou myslí. Pokračováním v praxi ásán a pránájámy člověk objevuje uvědomění, přináší jemnou pozornost každé buňce své bytosti a díky tomu nabývá smysl celkové integrace tělomysli.
4. Nispattia avasthá – stádium dovršení: s tělem, dechem a myslí zdokonalenými do jedné sjednocené kvality čirého bytí je vše, co člověk dělá a v životě zažívá, meditací v pohybu; rozlišuje zánik těla a vědomí, když se nachází ve stavu blaženosti.

V prvním stádiu hatha jógy (arambha avasthá), jak je popisováno v těchto různých textech, student jógy začíná s praktikami šatkarma, které mu pomáhají nastolit prvotní rovnováhu tělomysli⁵, což mu více zpřístupní Pataňdžaliho cestu, která začíná jamou, nijamou a ásanou. Pak už adept pokračuje tak, jak je dáno v Jóga sútrách, kde ásanová praxe předchází pránájámě a obě pak předchází čtyřem stádii meditační praxe. Mnoho tradičních i současných učení předepisuje právě toto pořadí.

Dávná učení nabízejí i jiné přístupy, jak se dostat ze současného stavu k vědomému a osvícenému bytí. Překlenujícím konceptem v historických spisech o józe

5 Tělomysl? Tělo-mysl? Nebo tělo a mysl? Mysl vychází, i když se nedá redukovat pouze na něj, z mozku, který je jasně součástí těla. Kvality mysli (myšlenky, paměť) se manifestují skrze neurologickou síť těla, a tím jsou ještě více ztělesněné. Většina z toho, co v józe děláme, je o probouzení této somatické (tělesné) inteligence. Když se odkazujeme na tuto ucelenou bystrost, používáme termín *tělomysl*.



Dvojrozměrný model obalů těla

je to, že energie každé ztělesněné bytosti je obsažená v pěti propojených obalech neboli kóšách. Tento model nám pomáhá zmapovat vnitřní cestu jógy jako sekvenci pořád jemnějšího uvědomování propojeného s bytostí. První zmínka o pěti kóšách je z Taittiriya (Taittiriya) upanišady (Gambhirananda 1989) a jsou to tyto: annamaja, pránamaja, manómaja, vidžňánamaja a ánandamaja směrem od periferií těla do středu bytosti, ztělesněné duše. Kóši nejsou doslovně anatomickým modelem, ale spíše, jak uvádí Shiva Rea (1997, 43), „metaforou,

která pomáhá popsat, jaké to je dělat jógu zevnitř – proces uspořádání toho, co v dnešním jazyce často nazýváme „tělo, duše a duch“ neboli „spojení těla a duše“.

Využitím modelu kóš pro pojmenování a zkoumání povahy bytí pomáhá jóga zharmonizovat tělo, mysl, vědomí a ducha (blaho). Všechny pět obalů existuje jako energetický celek, jsou souběžně přítomné a protkané dohromady jako tapisérie. Hatha jóga nabízí postupnou metodu, jak vědomě vnímat tuto protkanou látku existence spojující fyzická a jemnomotná těla, zatímco se vědomí víc a víc přesouvá k blaženému bytí. V tomto modelu je annamaja kóša fyzickým obalem, pojmenovaným podle své vlastnosti být vyživovaná jídlem (anna znamená „jídlo“, maja znamená „být plný“). Jóga začíná, když zakusíme a začneme objevovat své fyzické tělo s jeho mnohonásobnými spojeními s energetickým, intelektuálním, vědomým a blaženým tělem. Podle tradiční hatha jógy je toto arambha avasthá, tedy první stádium celoživotní jógové cesty.

Pránamaja kóša neboli „energetický obal“ spojuje fyzické tělo s ostatními obaly, vyživuje a udržuje pohromadě tělo a mysl. Skládá se z prány, rozhodující životní síly, prostupuje celým organismem a fyzicky se projevuje neustálým plynutím a pohybem dechu. Jako část jemnomotného těla není možné pránu vidět ani se jí dotknout. Proudí tisíce nádí neboli energetickými kanálky a udržuje celý fyzický i energetický systém. I když je pránamaja kóša na fyzické úrovni spojená s respiračním a oběhovým systémem, nesmí se na ně redukovat či se za ně zaměňovat. Praktikováním pránájámy zvětšujeme a směřujeme tuto energii ke kultivaci plynulejšího a harmoničtějšího vzájemného působení mezi kóšami, sjednocujeme tělo, mysl i ducha. Při práci s dechem na úrovni fyzického těla během praxe ásan – hraní si s nimi, výdrže v ásanách, jejich zjemňování a zdokonalování a také jejich ukončení – se rozšiřuje naše vědomí i za fyzické tělo. S pránou, jako zdrojem a vedením, začínáme objevovat jemnější projevy, nazývané prána-vāju, každé s jedinečným pohybem a projevem. Toto stádium může být považováno za stádium nádoby (ghata avasthá) v hatha józe.

Dál se dostáváme k manómaja kóši, od slova manos neboli „mysl“, a pěti smyslům, které nesou schopnost myslet a rozhodovat. Tady se už dostáváme ke stadiu růstu (paričaya avasthá). Manómaja kóša odlišuje lidi od jiných živých organismů, spojuje se právě s mozkem a nervovým systémem. Podpořená schopností rozlišovat, umožňuje rozlišit „já“ a „moje“, čímž může vytvářet svobodu nebo spoutanost. Dech zprostředkovává interakci mezi tímto obalem a fyzickým tělem, což cítíme, když mentální napětí ovlivňuje dech a pohodu nebo když dech vede k pocitu jednoty těla a mysli a k pocitu vnitřního míru. Když jdeme hlouběji, dostaneme se k vidžňánamaja kóši, což znamená „složená z vidžňány“ (vědění), tedy z toho hloubavého aspektu vědomí, který rozlišuje, vymezuje a chce. Tento hloubavý aspekt vědomí, vidžňánamaja, je přítomný v našem vědomí, když zakusíme hlubší vhled do světa a do nás samotných. I když je někdy nazýván též „obal moudrosti či vědění“, je vidžňánamaja pořád identifikována s tělem jako subjekt změny, bez citu, myslící. Jelikož jsou fyzická i jemnohmotná těla vnímána jako jedno, prohlubuje se pochopení jednoty sebe a podstaty, ega a božského. Když je tato zkušenost zahalená vzpomínkami – manos – identita je pořád u ega, vidžňánamaja kóši, ne u nejvyššího Já. Ale když se „svědek zkušenosti rozpustí v zážitku okamžiku“, jak popisuje Shiva Rea, ánamamaja září ven. Odvozená od slova ánanda, blaho, je ánamamaja kóša v upanišádách popsána jako kárana šaríra neboli „příčinné, kauzální tělo“. Je to právě vědomí, které je vždy přítomné, vždy bylo a vždy bude, i když tělo, smysly a mysl spí. Projevuje se tím, že zachytává odraz božského, čímž je absolutní blaženost pocíťovaná ve chvílích klidného vnitřního míru a pohody. V tradičním hatha jógovém modelu stádií je toto stádiem dovršení (nispattia avasthá).

Je důležité poznamenat, že tyto tradiční přístupy k praxi jógy jsou určeny pro ty praktiky, které člověk podstupuje jako část širší cesty spirituálního probouzení a transformace, což by mělo vést k přesáhnutí přes cykly zrození, života, smrti a znovuzrození. I když mnoho studentů začne s jógou s tímto záměrem, mnohem víc jich přichází s méně hlubokými a vznešenými záměry: redukovat stres, nastolit rovnováhu v životě, zvýšit sílu a flexibilitu a kultivovat šťastnější náhled na život a větší celkovou pohodu. Fundamentalističtí jogíní typicky takové záměry odsuzují jako ty, které pocházejí z máji, „iluze“, zejména z té iluze každodenního života rozdílnosti a individuality, která není skutečná, tedy že vy nejste skuteční.

Tady vnímáme svět a naši zkušenost v něm jako vesměs reálné, i když jsou zahalené iluzemi nemocné tělomysli či kulturního nepořádku, které filtrují tolik našich osobních zkušeností a myšlenek o životě. S ideou, že žijeme v reálném světě a v reálných tělech, se můžeme dívat na současné jógové sestavy tak, že uspokojují širokou škálu lidských potřeb, zájmů a záměrů, které v tomto životě mají praktický smysl.

Parinamavada a vinjása krama

Kompletní a efektivní jógová sestava umožňuje studentům postupovat v jejich osobní praxi ustáleně, bezpečně a jednoduše. Každý student je unikátní a také se každý den, od praxe k praxi mění. Tady se dostáváme ke dvěma konceptům, které jsou stěžejní pro vytváření jógových lekcí: (1) *parinamavada*, přijetí, že neustálá změna je neodmyslitelnou součástí příčin a následků povahy života, (2) *vinjása krama* ze slov *vinjása*, které znamená „umístit speciálním způsobem“, a *krama*, které znamená

„postupovat krok za krokem v nepřerušném sledu“, se vztahuje k informovanému uspořádání a tempu sestavy ásan, pránájamy a jiných technik tak, aby sestava uspokojila různé záměry a možnosti (Krišnamačarija 1934, 160). Pojďme se na to podívat blíže.

Pokud akceptujeme neustálost změny, pořád zůstává otázka, jak se vědomě účastnit probíhajících změn. Tato otázka je s námi v každé fázi praxe od záměru, s nímž začínáme, přes zjemňování provedení, uvolňování do šavásany a návrat zpátky do vnějšího světa. Koncept změny je zvlášť důležitý v sestavování praxe, protože nás povzbuzuje k tomu, abychom ocenili, kde jsme a jak se cítíme v přítomném okamžiku, a pak určili směr akcí zaměřených na kultivaci zamýšlených změn, které budou po zvážení momentálních okolností realistické. Během vytváření a vyučování sestav musíme plně zhodnotit, odhadnout a také respektovat stav studentů na lekcích, a tím jim nabídnout takovou cestu jógy, která pro ně bude fungovat. Představa je tedy taková, že bychom měli začínat tam, kde se zrovna nacházíme, studenti by tedy měli začínat s praxí podle jejich současného fyzického, emocionálního a mentálního stavu.

Síla tohoto přístupu je v jeho jednoduchosti: zjisti, kde jsi, a postupuj odtud jako protiklad ke skoku daleko dopředu na úkor stability a lehkosti. Pro učitele to znamená upustit od předsudků o studentech a lekcích ve prospěch pozorování toho, kde se studenti nacházejí, a nabídnout vedení, které je založeno na tomto pozorování. Také to znamená vytvářet a učit sestavy, které dávají smysl pro studenty a jejich stav, spíše než učit předpojaté sestavy, které můžou být příliš snadné, příliš těžké, příliš složité či jinak nevhodné pro konkrétní lekci v konkrétní den. Pro studenty to znamená vědomě objevovat, dech po dechu, stabilně a lehce cestu jógy vstříc hlubší a sebetransformativnější praxi.

Koncept vinjása krama pochází z učení Tirumaláje Krišnamačariji, jehož slavní studenti T. K. V. Desikačar, Indra Devi, B. K. S. Iyengar a Pattabhi Jois patří mezi nejvlivnější učitele jógy druhé poloviny 20. století. Přestože každý z nich koncept vinjása krama vyjádřil poněkud jinak, všichni zdůrazňovali důležitost praktikovat krok za krokem podle potřeb individuálního studenta či celé lekce. Vinjása krama tedy znamená přistupovat k józe systematickou metodou, která zapojuje dech, mysl i tělo, zatímco se postupně dostáváme k hlubší praxi. Také je tady nutné rozšířit pohled na vinjásu, která je bohužel dnes často redukována v jógovém slovníku na čaturanga, „pes s hlavou nahoru, pes s hlavou dolů“.

Vinjásy jsou variace a pohyby, které vědomě propojíme s dechem, myslí a tělem, ve spojitosti jednoho s druhým. Tím „propojíme“ myslíme jógu samotnou, jelikož kořen slova jóga je *yuj* (*judž*), tedy „spráhnout, spojit“. Tak se pozvolna dostáváme k propracovanějším a komplexnějším formám praxe, zatímco postupně spojujeme tělo a mysl prostřednictvím dechu.⁶

Dech se stává tímto prostředkem, když používáme základní jógovou dechovou techniku udžají pránájámu (v anglickém přepisu *ujjayi*): pomalé, plynulé, lehce slyšitelné, vědomé dýchání nosem. Udžají pránájáma je nástrojem, který nám umožňuje uvědomit si vlastní praxi. Pokud je dech napjatý, jednoznačně je to signál zvolnit tempo, či dokonce úplně přestat s intenzitou či způsobem akce, kterou provádíme.

6 To můžeme vyjádřit modelem kóš, modelem jemné (ezoterické) anatomie: pránájáma kóša je základním médiem spojujícím *annamaja* a *manómaja* kóšu. Viz Stephens (2010, 48–50, v ČR 2014) pro více informací o modelu kóš ve výuce jógy.

Používání dechu tímto způsobem nám dovolí postupovat s jasnějším vědomím stability a lehkosti, dvou základních vlastností ásan popsanych v Pataňdzalího Jóga sútrách.

Pokud takto postupujeme jeden vědomý nádech a výdech za druhým, každý jeden pohyb se stává vinjásou. I ty nejjednodušší pohyby pak budou vinjásou. Vinjásu například děláme, i když v tadásaně (pozice hory) rozpažujeme a zvedáme ruce nad hlavu do úrdhva hastásany (pozice s rukama nad hlavou). Vinjása je skutečně i jeden nádech, při kterém si uvědomujeme pohyb dechu, těla a mysli v průběhu tohoto plynutí. Od těch nejmenších mikrosekvencí, jako je tato, až po makrosekvenci celého života rozvíjíme jógovou praxi dech za dechem, krok za krokem, sestavu za sestavou, lekci za lekcí, kdy každý dech a pohyb vychází z toho, který byl před ním, a připravuje nás na to, co by mohlo přijít. Toto je podstata vinjása kramy.

Koncepty parinamavada a vinjása krama jsou aplikovatelné jak na plánované skupinové lekce, tak i pro individuální instrukce (stejně tak i pro osobní praxi, kde sami sebe vedeme nasloucháním intuici). Role učitele v tomto procesu je trojnásobná: (1) inteligentně plánovat trasu podle terénu, tedy podle studentů na lekci, (2) pozorovat studenty a komunikovat s nimi, aby se ujistil, kdy zakusili zkušenost se stabilitou a lehkostí, (3) poskytnout informované vedení a inspiraci během cesty.

V této knize se primárně zaměřujeme na tyto role – vytváření a učení lekcí, které jsou dosažitelné, mají smysl a jsou setrvalé. Aplikováním konceptů parinamavada a vinjása krama jsme vedeni k vytváření sestav, které jsou informované, efektivní, účinné, krásné a ucelené.⁷ Pojďme se blíže podívat na každý z těchto termínů vzhledem k jejich vztahu k plánování a sestavování jógové praxe.

Informované: znamená to, že člověk čerpá z přesných informací a vědění o základních prvcích praxe, kterou dělá a vyučuje.

Jóga získává informace z mnoha zdrojů vědění a moudrosti včetně introspekce, spirituální filozofie, jemné energetiky, funkční anatomie a věd o biomechanice



Vytváření jógových lekcí vyžaduje studium, praxi a zdokonalování

⁷ Shiva Rea jako první zmínila kvalitu „efektivní, krásné a ucelené“ ve vztahu k sestavování lekcí; rozpracování tady je ode mě.

a kineziologii a mnoha dalších. Vzhledem k rozsáhlosti těchto zdrojů pochopení a komplexní rozmanitosti lidských bytostí vskutku neexistuje žádná hranice, kolik se toho člověk může naučit a aplikovat v umění a vědě sestavování lekcí. Může se to zdát ohromující, ale když se na jógu podíváme jako na celoživotní praxi, člověk se může s otevřenou myslí dostat k různým metodám, a tím si umožnit nový pohled v každém momentu praxe.

Efektivní: to znamená, že nás sestava úspěšně dovede k zamýšlenému výsledku praxe – ať je záměr jakýkoliv – bezpečnost, vyváženost nebo transformace. Různé sestavy mohou mít dramaticky odlišné účinky, které se budou lišit u každého studenta, dokonce i u stejného studenta podle podmínek a prostředí. Pokud je někdo emocionálně deprimovaný, zajde si na lekci jógy se záměrem pozvednout si náladu a lekce je zaměřená na odstraňování úzkosti přes hluboké předklony, může to mít pro něj zcela opačný efekt. Podobně student, který trpí nespavostí a může docházet na praxi pouze odpoledne, si své potíže pravděpodobně zhorší, pokud je lekce zaměřená na záklony a obsahuje také stimulační dechové techniky jako třeba *kapálabhátí* (zářící lebka).

Účinné: účinná sestava plyne k cíli tou nejjednodušší cestou a dovoluje nám zažívat přechod k postupně stále vznešenější zkušenosti s jógou. To neznamená, že by praxe měla být nesmyslně složitá a náročná. Na druhou stranu často se právě během vypořádávání se s náročnými situacemi a zkušenostmi dostáváme nejhluběji k józe jako k praxi sebetransformace. Ale tak jako nám na cestě jógy pomáhá vytrvalost, užitek nám přináší také odevzdání se takovým způsobem, který nám dovolí plně přijmout naše omezení a dostat se přes ně díky trpělivému zkoumání. Tyto vzájemně propojené kvality – vytrvání v praxi a upouštění od něčeho – nám dovolují vědoměji zmapovat nejjednodušší řešení pro odstranění fyzických, emocionálních a mentálních překážek, které potkáváme během vývoje naší praxe a nás samotných. Vytvářením sestav založených na pochopení, jak co nejsnáze zdolat překážky, které na cestě potkáváme, se můžeme dostávat z místa, kde jsme, k hlubšímu uvolnění nepotřebného napětí, a tím se otevřít nejhlubší možné jógové praxi.

Krásné: přijmutím tohoto elegantního, ladného přístupu se jóga stane zdrojem krásy, protože praxe začne odrážet u praktikujícího jeho vrozenou podstatu krásné bytosti. Nic si nevynucujeme. Každý dech, pohyb a pozice jsou dělány vědomě a v souladu s celkovým záměrem a nepomíjející otevřeností k jasnějšímu pochopení, které vyvstává z vědomější praxe jógy. Praxe pak postupuje směrem od externích vjemů (jak pozice vypadá ve srovnání s jinými) k vnitřní celistvosti a plnému vědomí zušlechťování projevu bytosti vědomými činy. Efektem je elegantní a vnitřně uspokojivá praxe, která je zkrátka příjemná.

Ucelené: kompletní praxe je nakonec ucelenou praxí, která počítá s celkovou zkušeností. Zatímco mnoho studentů se k józe dostane hlavně kvůli fyzickému cvičení, zmírnění stresu, vyčištění mysli či otevření se vyššímu smyslu života, pro učitele jógy je důležité nabízet takové sestavy, které budou obsahovat všechny tyto kvality, i kdyby se zaměřovaly na jednu konkrétní. Víme, že tělo, mysl, srdce a vědomí ducha jsou navzájem propojené. Je to tedy na učiteli, aby vytvořil v lekcích místo pro toto spojení včetně toho, jak to udělá v sestavě a jak sestavou studenty povede. Když se studenti zvedají ze šavásany či jinak ukončují praxi, měli by se přinejmenším cítit celistvější, než když vstoupili na podložku.

Když to shrneme, dovedou nás tyto nuance k objevení a definování základních principů sestavování lekcí, které jsou ideálně ztělesněné v každé sestavě: od jednoduchého ke komplexnímu, od dynamického ke statickému (k tichu), kultivace energetické rovnováhy, spojení snahy a lehkosti a nakonec kultivace udržitelné sebetransformace.

Princip první: Od jednoduchého ke komplexnímu

Praxe jógy nám přináší vědomý rozvoj na cestě k osobní změně a transformaci. Avšak pokud skočíme dál za to, co jsme schopní dělat s pocitem pevnosti a lehkosti, připravujeme se právě o ten vědomý proces, který z jógy dělá transformativní praxi. Pohybovat se vědomě krok za krokem je hlavním prvkem vinjása kramy. Základním principem je postupně se pohybovat od jednoduchých akcí k složitějším, což vede k nehlubšímu a nejsnadnějšímu možnému poznání. A právě toto nám umožní základní princip *od jednoduchého ke komplexnímu cestou nejmenšího odporu*.

Každá ásana i pohyby, kterými přecházíme z ásany do ásany, vyžadují konkrétní svalové akce, kontrakci či uvolnění tak, aby podpořily naši stabilitu, lehkost a bilanci v ásaně. Spíše než vytváření náhodné sekvence ásan je důležité uspořádat ásany podle toho, jak se vzájemně ovlivňují, tak aby se každá jednotlivá ásana stala přístupnější. Jako dítě, když se učí plazit dřív, než se učí chodit, a chodit se učí předtím, než začne běhat, tak i pro studenty jógy je lepší nejdříve se naučit základní ásany, než se pokusí o ty složitější. Také v rámci jedné lekce je pro studenty přínosnější postupovat od jednoduchých ásan k těm náročnějším, každá pozice a každý dech probouzí hlubší uvědomění si, jak se tělo může více otevřít a stabilizovat v konkrétním postavení.

Každá ásana obsahuje prvky jiných pozic. Když si rozebereme ásanu na její stavební prvky, můžeme identifikovat ty, které jsou pro studenty relativně snadné či snáze přístupné na základě jejich předchozí přípravy, kondice a záměru. Když identifikujeme nejzákladnější prvky ásan, objevíme ty nejjednodušší, ve kterých tělo cítí relativně hlubší pocit stability, lehkosti a něčeho známého. Tyto jednodušší ásany jsou stavebními prvky pro cestu ke komplexnějším ásanám. Když postupujeme od jednoduchého k složitějšímu, tělo se nejsnadněji, tudíž i bezpečně, otevře hlubším možnostem čehokoliv, co je zrovna prozkoumáváno. Můžeme pak tento princip aplikovat v rámci skupiny ásan nebo pro pohyb napříč skupinami ásan, a vytvořit tak kompletní sestavu lekce, ve které budou ty nejkompaktnější ásany lépe přístupné a umožní studentům jít dál v jejich prozkoumávání.

Tento postupný proces učení ideálně zahrnuje zkušenosti, které studentům dávají možnost postupně objevovat – s jasným vedením učitele – různé varianty pozic, energetické akce a jiné kvality aktivity a uvolnění, které pak využijí u komplexnějších ásan. Použitím stavebních prvků vrcholné ásany v jednodušší formě pomůžete studentům intelektuálně uchopit a vědomě dát tělesnou formu složitější kombinaci prvků, které jsou v příbuzné komplexnější ásaně.

Například když studenty obeznamujeme s adhó mukha švanásanou (pes s hlavou dolů) na začátku lekce jógy, začínáme na všech čtyřech s pažemi nataženými vpředu ve variaci „štěňátka“ (Puppy Dog, anáhatásana) a můžeme studenty obeznámit s akcí dlaní, paží, ramenou a páteře, prvky finální ásany, bez nutnosti akce

nohou a pánve. Následně pak naklápění pánve v kočce i v psovi můžou být použité pro obeznámení se s neutrální pozicí pánve a jejího vztahu k bederní páteři, zatímco v uttanasaně (hluboký předklon vestoje) můžeme studenty naučit něco o páda bandze, interní rotaci stehů a aktivaci kvadricepsů. Pak bude pro studenty snazší spojit všechny tyto prvky v pozici adhó mukha švanásana.

Schopnost vytvářet sekvence, které odrážejí tento princip, vyžaduje alespoň základní znalost funkční anatomie a biomechaniky pohybu. Právě s těmito znalostmi můžete identifikovat vzájemné vztahy mezi ásanami a snáze každou jednu rozebrat na její základní stavební prvky a posléze pochopit, v jakém vztahu je s ostatními ásanami. Tomuto tématu se budeme věnovat více, až budeme rozebírat „sestavy cesty k cíli“ a mnoho z těchto základních vztahů identifikujeme také v Kapitole třetí. Můžete se také podívat na Přílohu B, ve které najdete přípravné ásany pro 125 ásan.

Princip druhý: Od dynamického ke statickému neboli Pohybem ke klidu

Jsme vše možné, jenom ne statické bytosti. Spíše jsme v podstatě dynamické bytosti. Praxe jógy by nám měla umožnit, ne potlačovat, tuto přirozenou vlastnost. I když jsme v takovém klidu, jak jen dokážeme, naše srdce pořád tluč, oběhový systém pracuje, nervové impulzy procházejí tělem a dech plyne dovnitř a ven. Toto je právě část problému, když o ásanách smýšlíme jako o „pozicích“. Pozice, to je něco, co dělají modelky před objektivem, výsledek se většinou ještě upraví do idealizovaného stavu, aby divákovi ukázal něco aranžovaného. Ásany jsou naopak o vnitřní zkušenosti, která praktikujícím otevře cestu k silnějšímu a flexibilnějšímu tělu, vyrovnanější energii, otevřenějšímu srdci a jasnějšímu vědomí. Spíše než přemýšlet nad delšími výdržemi jako o statické ásaně je důležité vybízet k malým zdokonalujícím pohybům, které přinášejí lepší stabilitu a větší jemnost dechu a tělomysli. Otevření se naší přirozené dynamice je jistější cesta k hlubšímu vnitřnímu klidu a jasnější mysli než odhodlaná snaha být perfektně nehybný.

Dynamicky se hýbeme do ásan a z ásan na rytmické vlně dechu, prakticky tak vyjadřujeme abstraktní koncept parinamavy a vinjása kramy. Dynamický pohyb dovolí tělu otevřít se pomaleji, jemněji a hlouběji tak, aby se konečná pozice přizpůsobila více tělu. Tento způsob praxe probouzí pocit spojení dechu a pohybu, síly a uvolnění v ásaně i mezi ásanami a celkovému uvědomování si dechu během celé praxe. Připravujeme tak tělo na bezpečnější a hlubší prožitek v delší výdrži v ásaně, studenti se stávají citlivějšími na to, co se děje uvnitř, tím zároveň prohlubujeme výsledný efekt ásan.

Súrja namaskáry (pozdravy slunci, Surya Namaskar) jsou klasickým příkladem dynamického pohybu. Praxe aštángy vinjása jógy je celá okořeněná dynamickým pohybem – studenti provádějí vinjásu téměř po každé ásaně; z tolásany přes lolásanu do čaturanga dandásany (skok vzad), do úrdhva mukha švanásany (pes s hlavou nahoru), do adhó mukha švanásany (pes s hlavou dolů) a pak zase skokem do dandásany nebo do jiné pozice podle toho, jaká pozice v sekvenci dále následuje. V lekcích, které primárně čerpají z metody Iyengara, jako třeba anusara jóga Johna Frienda nebo jin jóga Paulie Zinkové a Paula Grilleho, či přímo na lekcích Iyengar jógy pocit dýchání skrze celé tělo umožňuje studentům využít přirozeného pohybu na cestě ke klidu.

Pohyb ke klidu je koncept, který je aplikovatelný na celou praxi jógy.⁸ Když se později v této kapitole i dále v knize budeme dívat na různé fáze ásanové praxe, chceme mít na mysli, že příležitost nacházet klid máme od momentu, kdy vstoupíme na podložku, během nejintenzivnější části praxe až po šavásanu i po ní.

Princip třetí: Kultivace energetické rovnováhy

Jsme navždy a navěky odevzdání silám vesmíru. Sánkhja, jedna ze šesti klasických škol indické filozofie, rozděluje svět na vědomí, *purušu*, a přírodu/hmotu, *prakrti*. Prakrti sestává ze tří kvalit zvaných *guny*, které popisují přirozené tendence mysli a emocí, jež vyjadřují hlubší kvality mysli a moudrosti. Jedinečný projev *gun* dává každému člověku jeho či její energetickou kompozici a vnímání sebe sama. Tento model je užitečným nástrojem pro analýzu a pochopení vzorců myšlení a emocí a je přímo aplikovatelný do naší praxe a učení jógy. (Můžeme čerpat z tohoto filozofického učení, aniž bychom museli přijmout celou filozofii sánkhja či její dualistickou povahu). Tři *guny* jsou *radžas*, *tamas* a *sattva*.

- Hnán touhou, *radžas* krouží kolem pocitu potřeby něčeho či pocitu ztráty něčeho až do bodu posedlosti. Pokud nejednáme, bojíme se toho, co cítíme, že potřebujeme. Pokud úspěšně získáme cokoli, co žene naši touhu, mysl se navrátí do stavu rovnovážného pocitu klidu (nebo potenciálně sklouzne do stavu strachu či ztráty). *Radžas* v sobě zahrnuje intenzivní dynamiku a stimuluje nás ke konání s vášní a vzrušením, zanechává mysl plnou úzkosti a očekávání, jak se věci mohou vyvinout. Když je v rovnováze, energie *radžas* je ta, která nás ráno zvedne z postele a provede nás dnem s pocitem, že jsme plni energie. Pokud jí je moc, nedovolí nám v noci usnout nebo nás naplňuje pocitem nespokojenosti se svým životem.
- *Tamas* odráží zmatenou mysl, která vede k nerozhodnosti, letargii a nečinnosti. To je pocit, kdy nevíme, co cítíme, co chceme nebo potřebujeme. S touto tendencí se naše chování může stát sebedestruktivní či škodlivé pro jiné. Zároveň nám ale *tamas* dovoluje se zklidnit, relaxovat a obnovit svou energii díky spánku a odpočinku.
- *Sattva* popisuje klidný a jasný stav mysli, pocit celistvosti a naplnění. Naplněn pocitem lehkosti, jasnosti a klidu se člověk stává milejší a pozornější k sobě i k jiným. Filozofie jógy toto popisuje jako normální stav mysli, třebaže je člověk zdánlivě ztracen v proudech našich životů. Se *sattvickou* energií můžeme reagovat s lehkostí, protože naše mentální rovnováha nezávisí na ničem vnějším. To nám umožňuje žít ve větší harmonii se sebou i s ostatními.

Tyto tři *guny* jsou v různém poměru vždy přítomné v životě každého člověka, formují naše postoje, povahu a potenciál. Než bychom tyto tendence soudili, raději se na ně podívejme jako na možnost poznat, jak se cítíme a jaké jsou naše interakce s jinými lidmi. V normálním životě jsme přitahováni k různým věcem a lidem. Na tom není nic špatného. Důležitější je kvalita toho přitahování. Cokoli, k čemu nás

⁸ Erich Schiffmann přinesl koncept pohybu ke klidu v jeho dnes už klasické knize *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness* (1996, v českém překladu kniha zatím nevyšla).



Dobře vyvážená lekce umožní studentům dostat se během praxe do sattvického stavu

to táhne, nám zaměstnává mysl. Pokud je naším záměrem jasná mysl, uvědomování si, kam směřujeme svou pozornost a energii i při těch nejjednodušších denních úkonech, nám pomáhá zjistit, co nám na cestě k jasnosti brání.

David Frawley (1999) používá na vysvětlení souhry gun metaforu olejové lampy. Těžká lampa, ve které je olej a která stojí na zemi zdánlivě nehybně, je tamasické povahy. Olej, jehož vlastností je pohyb či tok, symbolizuje tendenci radžas. Bílý bavlněný knot, to je sattva. Souhra těchto tří prvků produkuje oheň. Zdravá rovnováha v životě zahrnuje všechny tři, kdy každá je dominantní v tom správném čase. Bez tamasu bychom nikdy nespali. Bez radžasu bychom se nehýbali. Bez sattvy bychom nikdy klidně nezářili do světa.

Hatha jóga je praxí k energetické rovnováze uprostřed kon-

stantní změny našich životů. Zjednodušeně můžeme říct, že „ha“ ve slově *hatha* je více energizující, „tha“ je pak spíše relaxační. Obecně by jógové lekce měly kultivovat udržitelnou rovnováhu energie, měli by mít sattvický efekt, díky kterému se studenti cítí plně probuzeni a zároveň klidní a s jasnou myslí. Někdy můžeme chtít nabídnout spíše stimulující, nebo naopak zklidňující lekci. Jak zjistíme později, praxe ásana a pránájámy, které v lekci využijete – stejně jako jejich pořadí – dodávají lekci buď zklidňující, nebo energizující charakter. Při bližší úvaze je ideální rozvrhnout a učit každou lekci tak, aby studenti mohli hlouběji a co nejspíše rozvíjet obecný pocit energetické rovnováhy, aby pak vstali z podložky zpátky do světa připraveni, probuzeni a s jasnější hlavou.

Princip čtvrtý: Integrace efektů akcí

Každá ásana pracuje s tělem a protahuje jej způsobem, který vytváří nové potřeby a možnosti dalšího zkoumání a změn. Například při praktikování úrdhva dhanurásany (pozice mostu) působíme značným tlakem na ruce až k zápěstím v plné extenzi (někdy i v hyperextenzi), hluboce protahujeme ramena, plně prohýbáme páteř, uzemňujeme chodidla, interně rotujeme stehenní kosti a hluboce protahujeme flexory kyčle a břišní svaly středu těla. U každého studenta zvlášť mohou být

tyto akce zdrojem nových napětí v těle, čímž si vyžádají další akce, které tato napětí neutralizují tak, aby se tělo opět vyvážilo a mohlo předchozí akce integrovat.

Tato neutralizační praxe probíhá skrze *pratikrijásanu* („prati“ znamená proti, „krija“ je akce). Úkolem *pratikrijásany* je integrovat předchozí akce způsobem, který studenty připraví na další ásanu, sestavu, lekci či pozdější aktivitu bez napětí tak vyváženě a spokojeně, jak je jenom možné.

Tento princip se často aplikuje v jeho doslovném znění jako „protiakce“ či „protipozice“, což může být problematické, zvláště pokud je tak aplikovaný ásanu po ásaně. Například v této úzké koncepci *pratikrijásany*, bychom mohli vyvažovat hluboký záklon hlubokým předklonem, a zvýšit tak možnost přetížení svalů a vazů na zádech. Protikladem širšásany I (stoj na hlavě), by byla tadásana nebo úrdhva hastásana, což by mohlo způsobit u některých studentů závrať, či rovnou pád, a rozhodně by to nebyla ta nejjednodušší cesta k uvolnění napětí, a tím k integraci ásany. Co místo toho chceme udělat, je neutralizovat, integrovat, zjemnit a prohloubit cestou ásan, které jsou podobné, ne úplně opačné, a pomáhají jemně uvolnit akumulované napětí.

Je mnoho způsobů jak sestavit ásany tak, abychom dosáhli efektu *pratikrijásany*. Obecně nejdříve studentům nabídneme nejjednodušší způsob neutralizující ásany a pak další varianty či postupně složitější ásany na redukci nahromaděného napětí a obnovení celkové stability a lehkosti. Než přistupovat k *pratikrijásaně* ásanu po ásaně je lepší rozšířit úhel pohledu na celé praktiky – vytvořit celou lekci z malých sestav, které se neutralizují či na sebe protipůsobí, a tak pomáhají studentům integrovat jejich praxi. V příloze B naleznete neutralizující ásany.

Princip pátý: Kultivace udržitelné sebetransformace

Udržitelná praxe jógy jako nástroje pro zlepšení celkového zdraví, pohody a pro sebetransformaci vyžaduje co největší uvědomování si rovnováhy úsilí a lehkosti, zatímco se postupně dostáváme do hlubšího uvolnění, otevření a k jasné mysli. Těž to zahrnuje holistický přístup k praxi, kdy různé elementy jógy – ásana, pránájáma a meditace – jsou součástí každé praxe či lekce. I když jsou tyto principy obecně známé mezi zkušenými učiteli jógy – stejně jako jógové hodnotové principy jama a nijama – často v mnohých lekcích chybí. Výsledkem je leccos, jenom ne udržitelná jóga, a studenti (a často i učitelé) dojdou k úrazu, vyhoří nebo vzdají praktikování.

Každý veterán učitel jógy, kterého znám, ať už stylů *vinjása flow*, *Iyengar*, *power*, *aštánga*, *anusára* či z jiné tradice, má zkušenost se zraněním během praxe, které je v praxi omezeno na týdny, měsíce, či dokonce roky. Téměř všechna zranění se vyskytla kvůli jednomu z těchto tří důvodů:

1. nepraktikování s *aparigrahou* – místo toho se snažili dosáhnout něčeho, na co ještě nebyli připravení,
2. setrvání v *avidja* – například ignorance či neznalost toho, co činí,
3. dopomoc od učitele, který má sám potíže s *aparigrahou* či *avidjou*.

Pojďme se na to podívat blíže. V neurologickém centru těla vede páteř zprávy do každé buňky a nervu i z nich. Ztuhlost a tlak v páteři a kolem ní omezuje tento

přirozený vnitřní komunikační systém. Integrace tělomysli – centrálního *raison d'être* jógy – skutečně značně záleží na otevření nervových drah. Stlačte tyto dráhy nebo ignorujte zprávy, které přes ně plynou, a přetížení či zranění je téměř jisté.

Podívejme se na zápěstí. Proč jsou jedním z kloubů, které jsou nejvíce ohrožené možností zranění? Zatímco relativní slabost, vychýlení a opakovaný stres jsou často citované jako faktory zranění zápěstí, typicky je přítomný i problém s „posloucháním“. Když jsou svaly horní partie zad ztuhlé a stažené, nervová komunikace přes rameno do paže je utlumená, což omezuje vědomí o tom, co se děje se zápěstími a s rukama. Když je neurologický tok do zápěstí omezen, schopnost nervů přenášet vzruchy do svalů je také inhibovaná, což zvyšuje pravděpodobnost přetížení svalů a přetažení vazů šlach kolem zápěstních kloubů a v nich.

Vinjása je přístup k ásanám i pránájámě, který je založen na postupném, vědomém, inteligentním a citlivém otevírání těla. S využitím vědomostí z funkční anatomie a kineziologie spolu s věděním z moudrosti tradice jsou lekce jógy ideálně sestaveny způsobem, který otevírá tělo hlouběji a bezpečněji. Vědomý jógový dech, udžají pránájáma, se používá na zahřátí těla zevnitř zahřátím vzduchu a tím, že vytváří jemný, mantrě podobný zvuk, který pomáhá studentům rozvíjet stabilitu, zatímco rozvádějí tělem energii. Přímá nervová odpověď také přichází v rytmu dechu, což nefunguje, pokud jakékoliv procesy v těle způsobují přetížení.

Klíč k rozvoji udržitelné praxe jógy leží ve vědomém záměru praktikovat s inteligencí a vnitřní citlivostí. V rámci tohoto záměru mohou dech a jednoduchý pohyb postupně zahřát a otevřít páteř dříve, než začneme intenzivněji zapojovat další části těla. Toto je stará moudrost vinjása kramy, neboli moudrosti postupného vývoje: začít pozdravem slunci – poklonou vnitřnímu slunci, pravdě srdce a nechat vše ostatní rozvinout se dál jako květ ranním paprskům.

V druhé polovině praxe, kdy sestupujeme dolů od vrcholné ásany sérií integrujících pratikrijásan, nakonec přejdeme do šavásany, zdaleka nejdůležitější ásany pro integraci celé praxe. Mentální, fyzický, energetický a fyziologický stav člověka těsně před šavásanou a těsně po ní je ideální pro praxi pránájámy a meditace. Tady a teď je tělo už méně zdrojem rozptýlení, když se ladí na rozvíjení jemného procesu přechodu od udžají k hlubším praktikám pránájámy. Procesy a efekty ásan a hlubší pránájámy přispívají k uklidnění a zcela sattvickému stavu, který nejvíce navádí k meditaci. Blízko meditace můžeme zvážit obnovení záměru pro další vinjásu, vykročení z podložky do světa. Přijetí cesty praxe až k tomuto završení nás otevírá józe jako udržitelné praxi sebetransformace.

Když příště vstoupíte na podložku, zvažte začít s dlaněmi spojenými před srdcem v pozici modlitby, v *añdžali mudře*. Pak přiložte konečky prstů na čelo a stanovte si jasný záměr pro praxi, slibte si, že budete praktikovat vědomě jako skutečný sádhú, jógin, který je vedený principem *ahimsá* (neubližování) a *satja* (pravda). S dlaněmi a záměrem na srdci se spojte se svým dechem a nechte zahřívací sestavu začít.

Kapitola druhá

Oblouková struktura lekcí jógy

Nemůžeš zůstat na vrcholu navždy; musíš se vrátit znovu dolů. Tak proč se tedy vůbec namáhat? Jenom pro tohle: Co je nahoře, ví, co je dole, ale co je dole, neví, co je nahoře. Kdo leze nahoru, ten vidí. Sestoupí, už nevidí, ale viděl. Je umění proplétat se tím, co je dole, díky vzpomínce na to, co člověk viděl seshora. Když už nemůžeme vidět, alespoň můžeme pořád vědět.

– RENÉ DAUMAL

Potenciál jógy pro zlepšování a transformaci našich životů stoupá, když ji praktikujeme důsledně po zbytek života. Vždy když vstoupíme na podložku, máme znovu možnost naučit se víc o nuancích a technických detailech ásan, dechových technikách a dalších prvcích plné praxe, včetně použití *bandh*, praxe *drištany*, energetických akcí, objevování hranic a toho, jak vybalancovat úsilí a lehkost. S odhodláním, vytrváním, trpělivostí a zdravou dávkou nepřipoutanosti může být z naší praxe jógy celoživotní *chataqua*, proces učení, během něhož o sobě zjišťujeme pořád víc.

Jako když se učíme nový jazyk, naučit se jógu vyžaduje čas a trpělivost ponořit se do postupného učení dech po dechu, naučit se to, jak se různé prvky spojí a vytvoří vnitřní zkušenost. I když jsou v procesu učení i intelektuální aspekty, hlubší učení se děje během praxe samotné, kdy díky nekonečně různému spektru zkušeností ze všech různých ásan, dechových a meditačních technik zjišťujeme, jací jsme a kdo jsme. Na začátku mohou mít studenti zkušenost odpoutanosti od těla, jako kdyby tělo a mysl byly oddělené. Pokračováním v praxi se fyzické tělo, smyslové orgány, neuromuskulární senzitivita, emoce, jasnost mysli a vědomí sebe sama pomalu a postupně dostávají do rovnováhy, naše praxe se stává plynulejší. Ať už je student úplný nováček, nebo ostřílený praktikující, to, co se může naučit, jak moc může růst a jak hluboce může rozvíjet proces sebetransformace, nemá konce.

Tento celoživotní proces jógového učení (a s tím přicházející prohlubování praxe) je podpořen časem, trpělivostí, a pokud se k němu přistupuje krok za krokem. I když jasně rozumíme, co zahrnují určité typy praxe, praxe samotná je vždy postupná s určitým sledem akcí. Pořadí – vinjása krama – je hodně důležité pro to, jak je praxe vnímaná a integrovaná.

Zejména proto, že možností, jak uspořádat lekci jógy, je nekonečné množství, potřebujeme vědět, co, kdy a v jakém vztahu je ke všemu ostatnímu. Každá sestava bude mít různé účinky na různé studenty (tak jako bude mít i stejná sestava

praktikovaná s rozdílnou intenzitou, tempem a trváním). Výzvou pro učitele je vytvořit sestavy, které studentům dají vhodnou praxi pro jejich momentální životní období a zároveň budou respektovat jejich zkušenost s parinamavadou.

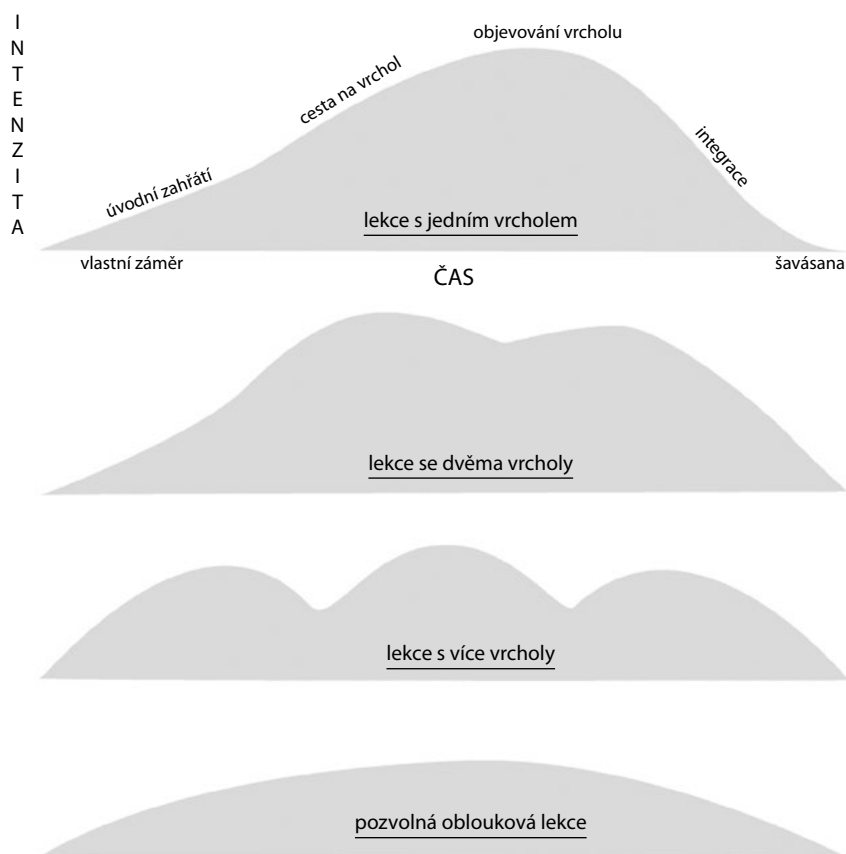
Při vytváření sestav jsou učitelé jógy něco jako horší průvodci: bereme studenty na výlet. Zveme je, aby se zúčastnili dobrodružství, jakým je sebereflexe a vědomý osobní rozvoj uprostřed konstantních změn života. Aby z toho měli co nejvíce, potřebují náležitou mentální i fyzickou přípravu, vyznačený chodník, který dává smysl dle terénu a účastníků, přiměřený čas na objevování vrcholů a bezpečný návrat zpátky tam, odkud vyrazili; díky tomu si mohou dovolit plně a smysluplně svou zkušenost prožít.

Tato metafora nás přivádí k obloukové struktuře lekcí jógy. Najdeme v ní pět stádií vinjása kramy:

1. Začátek procesu jógy
2. Zahřátí těla
3. Cesta k vrcholu
4. Objevování vrcholů
5. Integrace

Tady se zastavíme a podíváme se blíže na základní vlastnosti každé části oblouku. Nabídneme mnoho cest, jak k praxi přistupovat a jak ji rozvíjet v každém z pěti stádií.

Oblouková struktura lekce jógy



Oblouková struktura lekcí jógy může mít mnoho forem, které se liší intenzitou a přístupem.

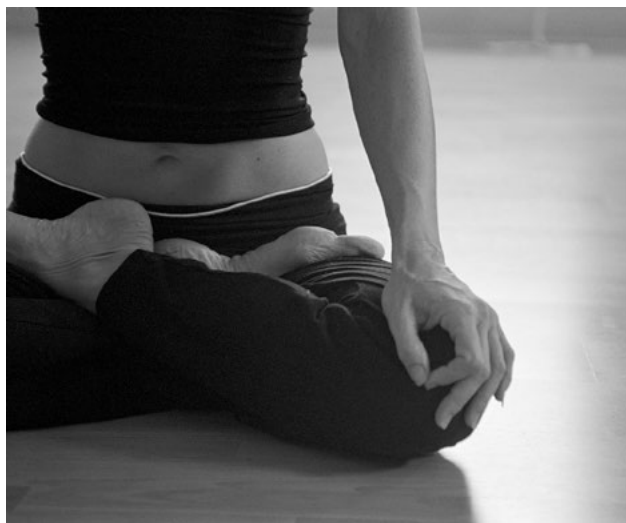
Tabulka 2.1. Základní vzor kompletní obloukové lekce

1. Meditace vsedě, udžaji pránájáma	7. Balance na rukou (může být vynecháno)
2. Prvotní zahřátí	8. Záklony (kontrakce)
3. Pozdrav slunci (klasický, A, B)	9. Rotace
4. Ásany vestoje: vnější rotace kyčle	10. Předklony a otevírání kyčlí
5. Ásany vestoje: vnitřní rotace kyčle	11. Obrácené pozice
6. Posílení břicha (může být vynecháno)	12. Šavásana

Začátek procesu jógy

Většinu lidí k józe přilákala možnost zmírnit stres, zlepšit ohebnost, uzdravit fyzické či emocionální zranění, navázat nové sociální vztahy či dostat tělo do formy. Jakmile ale začnou praktikovat a spojí tělo, dech a mysl, něco se začne dít. Studenti zakusí jasnější sebeuvědomění, pocit, že jsou opravdu naživu; cítí se lépe, jsou více vyvážení, více vědomí, jasnější. Naše lidská touha po šťastném, bdělém a smysluplném životě a smyslu spojení s něčím větším, než je naše individuální já, se stane silnou motivací pro praktikování jógy.

Pokud jógu vnímáme jako nástroj sebetransformace a probuzení jasnějšího vědomí, jóga začne, když student poprvé začne dávat pozor, co během praxe dělá. Pokud je student labilní, padá, cítí bolest či je rušen nepohodlím, bude tíhnout zpátky ke své analytické či rozrušené mysli. Sthira a sukham – stálost a lehkost – dávají ásanám jejich transformativní potenciál. Být stabilní neznamená být absolutně nehybný po dlouhou dobu v nějaké pozici. Ásany jsou naopak živým a v každém momentě unikátním vyjádřením člověka, který je provádí.¹ Otevření se pocitu vnitřního míru uprostřed relativní intenzity praxe ásan – být klidný a uvolněný a zároveň silný a stabilní – to dostává praxi na hlubší úroveň. Dech samotný se stává mantrou meditace v pohybu, tím je ásanová praxe. Tímto způsobem se během praxe dostáváme do stavu meditativního vědomí, ve kterém plněji a vědoměji prožíváme, co se děje právě teď.² Nejde o náboženské uctívání božství nebo trvání na dokonalé formě



Pozice rukou džňána mudra symbolizuje přechod k celistvější bytosti a k úplnosti

pozic; tento experimentální proces je tím, co dělá samotnou praxi ásan transformativní či spirituální. A přesně tímto vytvářením prostoru, který vybízí k pěstování jasnějšího uvědomování si, se z učitele jógy stává průvodce uvědomováním.

Při vedení lekcí, které podporují sebereflexivní vědomí, se každá ásana, každý moment mezi ásanami, každý dech, každý vjem a každá myšlenka stávají okny do povahy mysli, vědomí a ducha. Praxe se stává procesem, který nám ukazuje „ulpívání a deziluze mysli“,

1 Tento bod vyzdvihuje Farhi (1999), který říká, že „každá ásana je jako nádoba pro jemný a dynamický vnitřní pohyb“.

2 Praktikování plného vědomí můžeme najít v mnoha spirituálních disciplínách, nejvýrazněji v zen buddhismu; viz Hanh (1975). Pro eklektický zdroj informací o tom, jak být přítomen v momentu, viz Watts (1980). Nedávno pomohl praxi přítomnosti v okamžiku zpopularizovat Eckhart Tolle ve svých přednáškách a dílech, například *Moc přítomného okamžiku* (*The Power of Now*, 1999, česky 2002). Powers (2008) rozebírá uvědomování si a ásanovou praxi.

které, jak píše Stephen Levine (1979, 69), „jsou viděny jasněji, pokud se na ně díváme srdcem“. Tady se z praxe ásan stává transformační a uzdravující praxe, začínáme vnímat hluboký pocit vědomého probouzení a spojení. Tady nejhluběji vnímáme začátek vnitřního procesu, jakým je jóga.

Je mnoho způsobů, jak povzbudit studenty k vědomějšímu praktikování. Někteří se cítí nepříjemně, pokud mají zpívat „aum“, jiní si to naopak užívají a tihnou k bhakti józe (józe oddanosti), musíte rozvážně rozhodnout, jak vytvoříte bezpečné místo pro každého a zároveň zůstanete pravdivý vůči sobě. Jak k tomu přistoupíte, se určitě bude měnit podle toho, jak se budete jako učitel vyvíjet.

Tento první krok začátku jógového procesu – první krok v sestavování – začíná tím, jak studenty pozdravíte. Zkuste pozdravit každého studenta zvlášť, když vstoupí do místnosti. Udržte oční kontakt a buďte v tu chvíli přítomní právě s tímto studentem, i kdyby jenom na malou chvíli. Když jste připraveni začít, pozdravte všechny slovem „vítejte“ nebo „namasté“. Pro mnoho učitelů je přivítání jednoduché a snad i zjevné, u studentů vzbuzuje důvěru a podporuje je v naladění se na sebe a oproštění se od vnějšího světa.

Začít lekci alespoň pár minutami klidného sedu pomáhá studentům plně „přijít“ a naladit se na to, co cítí v těle, jak cítí dech, mysl, ducha. Vybidněte studenty, aby se pohodlně usadili do zkříženého sedu či jakékoliv jiné pozice vsedě.

Podpořte a demonstруйте použití polštáře na sezení, aby se pánev dostala do neutrální pozice. Požádejte studenty, aby se zaměřili dovnitř a začali vnímat jednoduché a přirozené plynutí svého dechu. Požádejte je, aby vnímali svoje sedací kosti, aby je zakořenili dolů do země. Pak je požádejte, aby vrátili svou pozornost zpátky k dechu, aby vnímali přirozené pohyby těla, které dýchání doprovázejí. Pozbudte je, aby uvolnili obličej, oči, oblast mezi spánky, aby vnímali přirozený účinek dechu na své tělo, rozšíření a růst a prostor s každým nádechem, uvolnění a ztišení hlouběji uvnitř s každým výdechem. Povzbudte je, aby vnímali přirozené pauzy mezi dechy, aniž by dech zadržovali, ať dovolí pocitu, který při tom mají, aby s ním šel dál, i když dech přirozeně pokračuje. Požádejte studenty, aby zatímco budou dál dech rozvíjet zklidňováním a ustalováním, začali naslouchat jemnému zvuku, který jejich dech vydává, když jim proudí hrdlem, a který připomíná šumění vánku v korunách stromů anebo zvuk oceánu. Povzbudte je, ať se dále ladí na zvuk, pocit a vyrovnaný proud dechu i během praxe.

Z jemného a vnímavého vnitřního prostoru, který si studenti díky klidnému sezení, dechu, pozorování a vnímání vytvořili, je vyzvěte, aby spojili dlaně před hrudníkem, v oblasti srdce v aňďžali mudře (jako při modlitbě s dlaněmi u srdce). Podpořte je, ať zůstanou ve spojení s dechem a vyzvěte je, aby přiložili konečky prstů na čelo, a symbolicky tak spojili hlavu se srdcem. Tady, v momentu vnitřního napojení, ať chvílku rozjímají nad tím, co je uvnitř, ať si opět uvědomí, proč jsou tady, a jasněji vnímají záměr a vnitřní smysl své praxe. S ohledem na váš vlastní záměr a charakter lekce možná budete pokračovat takto:

- Nabídnete pár minut sezení v tichosti nebo vedenou meditaci;
- Přečtete báseň či jiný text, který naznačí náladu či téma lekce;
- Povedete zpěv mantry, která může být různá podle lekce či období;
- Probudíte je pránájámou – udžají vždy, nádí šódhana a kapálabhátí jsou dobré možnosti pro začátek středně pokročilých a pokročilých lekcí.

Tady můžete také dát prostor studentům (či sami sobě), aby praxi věnovali někomu nebo něčemu, co je pro ně důležité. Když dovolíte, aby to bylo osobní a soukromé místo nějakého konkrétního věnování či zasvěcení praxe nějakému spirituálnímu konceptu, studentům přijde tato část praxe pohodlnější a svobodnější. V přirozených intervalech, jako třeba v přestávkách po náročnějších sekvencích, požádejte studenty, aby opět spojili dlaně u srdce a s konečky prstů dotýkajícími se čela znovu se tak spojili se svým záměrem.

Většina studentů ve studiích si užívá společné zpívání „aum“. Aum je mystická či svatá slabika zmiňovaná ve védách, upanišádách a Bhagavadgítě, různě popisovaná jako „hlavní či základní zvuk vesmíru“, „hlas Boha“ a „původní zvuk stvoření“. V některých pojetích hinduismu hláska a reprezentuje stvoření (oddělení od Brahmovy podstaty), u zachování rovnováhy ve světě (jako bůh Višnu balancuje Brahmu nad hlavou na lotosovém květu) a m ukončení cyklu existence (když Višnu usne a vše jsoucí se rozplyne do své vlastní podstaty).³ Představuje to začátek praxe jógy, udává tón a vnáší pozornost více dovnitř. Tyto tři zvuky můžeme také použít jako symbol otevření se kreativním možnostem praxe, přechodu k hlubšímu zdroji rovnováhy v životě a oproštění se od mentálních bloků, které stojí praxi v cestě. V zjednodušené formě můžete nechat zvuk znít jako „óm“. Když budete vnímat řeč těla studentů, možná budete vidět, že se tomu někteří brání; nechte to být a pokračujte ve své lekci, nebo věnuje čas vysvětlení významu aum a důvodu, proč jej zpívat.

Vše zmíněné iniciuje proces sjednocení, což je hatha jóga: oproštění smyslů od vnějšího rozptylování soustředěním mysli na dech, tělo a energetické probuzení. Vždy vytvořte prostor pro začátek praxe, udání tónu, záměru, tématu či jiných aspektů praxe. Nejzákladnější částí tohoto procesu je uvědomění si dechu, které přesáhne jako jednotná nit – sůtra – celou lekci. Vedením studentů k soustředěnějšímu vnitřnímu vnímání, které spojuje tělo, dech a mysl, jim pomůžete vybudovat stěžejní základ jejich praxe.

Jak studenti sedí – obvykle ve zkříženém sedu či vírásaně (pozice hrdiny, sed na patách) – či leží během této úvodní fáze, je na vašem odhadu jejich možností a také na celkovém plánu lekce. Sezení se zkříženými nohama je nejstabilnější a přístupné pro většinu studentů. V pokročilých lekcích je vírásana výbornou počáteční pozicí. V regeneračních, prenatalních a postnatalních, dětských a terapeutických lekcích více zklidňuje leh na zádech. Pozorujte a snažte se vnímat náladu, úroveň energie a mentální pozornost studentů v lekci. Toto pozorování a intuitivní odhad vám napoví, jak dlouho v této první fázi setrvat a co do ní zařadit. Je to výborný čas na prohloubení technik pránájámy, což studenty rychleji přivádí do sattvického stavu bytí. Stimulační pránájáma, jako je kapálabhátí, pomůže zvednout úroveň energie ve spíše tamasické skupině a nádí šódhana pomůže uklidnit skupinu radhasickou. Také zvažte delší meditační praxi na začátku lekce; když studenti vypadají soustředěně a uvolněně, zvažte setrvání v klidu ještě několik minut buď v tichosti, nebo jako vedenou meditaci.

Mnoho učitelů jógy rádo začíná lekci aktivněji, vestoje v tadásaně (pozice hory) či jinak, a jdou rovnou na fyzickou praxi. Mnoho také učí jógu primárně

³ Aum je zmíněno ve všech upanišádách, kde je předkládané jako objekt spirituální meditace, jehož zvuk je přirovnán k bráhma. Obsáhlý popis můžete najít v Čandóggá upanišadě, Taitirija upanišadě a v Mandukja upanišadě. Jednoduchá definice v Katha upanišadě (1.2.15) definuje aum jako „nejvyšší“ slabiku, jako „cíl všech lidských tužeb“, takže když zná člověk význam tohoto zvuku, stává se z něj „ctěný ve světě bráhma“.

jako cvičení, často ve fitcentrech či tělocvičnách s větším časovým omezením. Je pořád možné – a doopravdy vhodné, pokud to není rovnou součástí vnímání jógy lidmi – nabídnout alespoň trochu času pro tiché vnitřní naladění, vnímání toho, jak se cítí, naladění na dech a určení vlastního záměru praxe. Nemusí to zahrnovat spojení dlaní či jakékoli zpívání. I bez toho je pro všechny studenty prospěšnější, když mají na začátku prostor naladit se a více se začít na praxi soustředit.

Jako součást této první fáze úvodního probuzení a prohloubení vnímání zvažte sdílet se studenty téma či zaměření, kterému se budete v lekci věnovat.

Vytvoření tematicky orientované lekce

Vytváření svěžích a smysluplných lekcí je jedním z nejvíce naplňujících aspektů vyučování jógy. Ať už učíte dané sestavy aštánga vinjasy, bikram nebo sestavujete vlastní lekce, každá hodina je pro vás a vaše studenty možností přispět ke kreativnímu vývoji jógy. Pořád tento kreativní proces – vymýšlení nových, přístupných, zajímavých a udržitelných lekcí – může být náročný. Tady přicházejí na scénu témata lekcí, které nabízejí mnoho možností, jak udělat lekce zajímavé a paměťhodné.

Témata nám umožňují jasněji a obsáhleji spojovat různé části praxe od zarovnání těla v ásanách ke zjemňování dechu a otevření se jasnějšímu uvědomování a můžou pomoci studentům především jasněji si uvědomit, co je vlastně přivedlo na podložku.

Při vytváření tematické lekce začnete nejdříve tím, co je blízké vašemu pojetí jógy a vašim znalostem a zkušenostem jako učitele jógy. Pak se sami sebe znova zeptejte, proč vůbec jógu praktikujete. Sepište si krátký seznam, co je pro vás nejdůležitější ve vaší praxi – i ve vašem vyučování. Když volně otevřete mysl a srdce těmto osobním jógovým hodnotám, objevíte tu nejpłodnější půdu pro vznik vašich témat.

I při tvoření tematických lekcí aplikujte základní principy sestavování lekcí, abyste zajistili bezpečnost, udržitelnost a transformační potenciál praxe.

Pět příkladů pro tematické lekce

Akce těla: Někdy může být navádění do ásan zavádějící. Například externí rotace paží v tadásaně se může jevit jako přesně opačný pohyb oproti stejné akci v úrdhva hastásaně (pozice vestoje s pažemi nad hlavou). Tento zmatek může způsobit přetížení při pokusu natáhnout paži nad hlavou v pozicích, jako je například utthita paršvakónásana (pozice bočního úhlu nebo stranového protažení). Udělat z externí rotace paží téma lekce pomůže zredukovat zmatek a dovolí studentům věnovat se upravování dalších aspektů praxe. Další příklady: externí versus interní rotace stehen; vztah mezi oporou, zakořeněním se do země a protažením; neutrální postavení pánve vůči bederní páteři jako počátek všech pohybů páteře.

Příroda a kosmos: Řekněme, že je pro vás důležité být ve spojení s rytmy přírody a že chcete ve svých lekcích vytvořit pro studenty podmínky, aby tyto rytmy začali objevovat. Tady si můžete hrát s délkou slunečního svitu v průběhu ročních období, s fázemi měsíce, dokonce i s denními cykly. Například v období od podzimní rovnodennosti k zimnímu slunovratu si můžete přizpůsobit praxi ásan a pránájámy pro lepší zachování energie nebo použít myšlenku mizejícího světla jako obraz pro vnímání světla a tmy, které pulzuje rytmem našeho života.



Aštavakrásana nám říká, že se můžeme oprostit od uzlů, které nás uvnitř svazují a omezují naše vnímání možností v našich životech.

Archetypy a mytologie: Kořen slova ášana zahrnuje ideu rituálu, různých akcí, které mají symbolický smysl, což můžeme využít pro zvýraznění konkrétních oblastí osobních, emocionálních a spirituálních zkušeností.

Velkým zdrojem symbolismu je ohromné království mytologických postav, které nacházíme napříč různými kulturními prostředími, z nichž každé nám poskytuje hlubokou moudrost o úskalích života

a vědomí. Ať už se klaníte slunci během súrja namaskár s pocitem prohlubování spojení s vnitřním sluncem spočívajícím ve spirituální oblasti srdce, anebo překonáváte nedorozumění a složitost příběhu o Aštavakrovi v aštavakrásaně (balanční pozice na ruku, „pozice osmi úhlů“), možnosti jsou nekonečné.

Skupiny ásan: Vyzdvihování jedné skupiny ásan v průběhu lekce, řekněme záklonů, umožní studentům tento aspekt praxe prohloubit. Tady se můžete také soustředit na to, jak jsou elementy jednotlivých skupin ásan vzájemně propojené. Například místo toho, abyste k záklonům přistupovali jako k izolované skupině, můžete je raději nechat plně vyniknout, když je tělo přirozeně zahřáté pozdravy slunci a pozicemi vestoje, flexory stehna jsou protažené díky výpadům (bojovníci), svaly páteře jsou poddajnější díky zkrutům a rameno je otevřenější díky specifickému protažení.

Čakry: K čakrám můžete přistupovat jako k jemným energetickým centrům či jako k emanaci božskosti, jako ke vhodným symbolům pro vnímání tělomysli nebo jako k zapamatovatelné zkušenosti, kterou si mohou studenti vzít s sebou do světa. Svoje sedmidenní pobyty (retreaty) často zaměřují na čakry. Praxe ásan, pránájámy a meditačních technik je každý den zaměřená na jednu čakru, a postupně tak všechny balancujeme: průprava, tvoření, projevování, milování, sdílení a probouzení k jasnějšímu vědomí, bytí v blaženosti. Část zábavy je plánování sestav, které budou korelovat s čakrami a zároveň každý den poskytnou vyváženou praxi.

Existuje tolik možností zaměření lekcí, jak kreativní jsou učitelé jógy. Pokračujte v pátrání v oblastech spirituální filozofie, úvahách o těle, polaritách zkušenosti a akce, jemných energií, svátků či současných událostí, a nabídněte tak studentům lekce, které jim pomůžou jasněji určit jejich jógovou cestu.

Zahřátí a probuzení těla

Postupné zahřívání těla zvyšuje flexibilitu, snižuje riziko zranění a vytváří tapas, vnitřní oheň, který spaluje toxicitu a emocionální připoutanost. V konvenční vědě o flexibilitě je zahřátí rozdělováno do dvou kategorií: pasivní, které používá vnějších sil jako vyhřátou místnost či horkou koupel, a aktivní, které je iniciované člověkem (Alter 1996, 149–150). Studie dokázaly, že pasivní zahřátí jako u bikram jógy

a jiných „hot“ jógových stylů je značně účinnější než aktivní zahřátí ve zvýšení flexe kyčlí, například uvolnění v balásaně (pozice dítěte) či uttanásaně (hluboký předklon vestoje). Každopádně zvýšená teplota snižuje tahovou sílu pojivových tkání, což může potenciálně vést k natržení svalových vláken (Troels 1973, 1–126); částečně je to způsobeno tím, že během pasivního zahřátí dochází ke snížení vědomého vnímání toho, co se děje s tělem. Zatímco pasivní zahřátí pomáhá připravit tělo na intenzivní aktivitu, aktivní zahřátí má několik dalších benefitů v případě jógy: zvýšená tepová frekvence, která připravuje kardiovaskulární systém na intenzivnější aktivitu; zvýšený průtok krve aktivními svaly; zvýšená metabolická aktivita; zvýšená rychlost přenosu nervových vzruchů, která přináší jemnější vnímání pohybů těla; a zvýšená reciproční inervace, která způsobuje, že antagonistické svaly pracují účinněji.

Existují dva typy aktivního zahřátí, celkové a cílené, na oba je kladen důraz jak v jógových textech, tak i v západní literatuře o cvičení. Celkové aktivní zahřátí sestává z aktivit, které zahřívají celé tělo. Tyto aktivity by se měly provádět na začátku praxe buď hned po začátku procesu jógy (zmiňovaném na předchozích stránkách) nebo v jeho průběhu. Zatímco v mnoha lekcích je důležité vkládat momenty pro odpočinek v průběhu zahřívání, zklidňující a ochlazující ásany by obecně měly přijít na řadu až po vrcholné pozici lekce jako součást cesty k šavásaně (pozici mrtvolky).

Tady je několik cest, jak začít zahřívát tělo jako přípravu na hlubší ásanovou praxi:

Udžají pránájáma: Základní technika jógového dechu, dýcháme pouze nosem s mírně zúženým hrdlem v oblasti epiglotis (hltnová příklopka, můžete ji cítit, když kašlete či kloktáte). Toto zvýší vibrace larynxu (hrtanu) a vytváří jemný zvuk, který zní jako vánek v korunách stromů či zvuk moře na pobřeží. Udžají pránájáma zahřívá dech přes nosní dutiny, ten zahřívá plíce a ty pak krev, která zahřívá celé tělo, a pomáhá tak snáz probudit tělo k přirozenému otevření v ásanách. Všichni studenti mohou bezpečně praktikovat udžají (pozor na těhotné studentky – aby nedošlo k přehřátí).

Kapálabhátí pránájáma: Je mnohem intenzivnější zahřívací aktivitou, která stimuluje kardiovaskulární systém a produkuje v těle teplo. Kapálabhátí (kapála znamená „lebka“ a bhátí „třpyt, lesk“) energetizuje tělo nesmírnou oxidací krevního řečiště a vytvářením pocitu radosti.⁴ Během přirozeného dechu je nádech aktivní a výdech pasivní, což vyplývá z kontrakce elastických plic. U kapálabhátí to probíhá opačně: výdech je aktivní a nádech pasivní. Po ukončení výdechu udžají je dech částečně vtažen do plic a pak rychle vytlačen nosem ven, následuje krátká pauza a dech je opět pasivně vtažen do plic a prudce vydechnut. Zvuk je vytvářen v nose, ne v hrdle. Praxe tohoto dechu po dobu jedné až tří minut v jednom až třech opakováních po několika minutách udžají pránájámy je skvělým zahřátím těla a přípravou na extenzivnější a energičtější pohyby.

Kočka a pes: Lekce úrovně 1 a 1–2 se můžou efektivně zahřát vlnivým pohybem pánve, páteře a ramen v různých provedeních, kterým říkáme kočka a pes. Začneme na čtyřech, kolena pod kyčlemi a dlaněmi na šíři ramen a kousek před rameny. Vyzvěte studenty, aby se hýbali s dechem: s nádechem naklápěli pánev dolů (anteriorní

4 O kapálabhátí a bhastrice Iyengar (1985, 180) říká, že „pokud lidé praktikují tyto techniky, protože věří, že probouzejí kundalini, může být výsledkem pohroma v těle, nervech či mozku“. Navzdory tomu ale Hatha jóga pradipika, jeho hlavní zdroj, říká, že tato pránájáma „rychle probouzí vzestup kundalini. Je příjemná a užitečná a odstraňuje překážku v podobě nahromaděného hleny u vstupu do brahma nádí“ (Hatha jóga pradipika II, 66).

rotace), zatímco hrudník se vysouvá vpřed, s výdechem pak podsadí pánev, vyhrbí záda a přitahuje čelo a pánev k sobě. Během několika dalších opakování se postupně probouzí vnímání v oblasti podél páteře a začíná se zlepšovat koordinace dechu a pohybu.

Aštánga pranám: Tento dynamický pohyb je z klasického pozdravu slunci. Začínáme v phalakásaně (pozice prkna), s výdechem pomalu spustíme hrudník a bradu k zemi (osm bodů dotyku s podložkou, „aštánga pranám“). S nádechem natáhněte nohy vzad (chodidla a pánev se pevně přitisknou k zemi, vnitřní stehna točíme spirálovitě nahoru, kostrč táhneme k patám), zatímco pevně tlačíme dolů dlaněmi i prsty a zvedáme ramena jenom do výše loktů a zároveň se snažíme tahat oblast srdce směrem vpřed před ramena (udržte krk v neutrálním natažení, redukuje tak možnost přetížení). Toto je šalabhásana B (pozice kobylky B), nádherná pozice pro aktivaci svalů vzpřimovače páteře, extenzorů kyčle, paží, ramen a nohou. S výdechem se vytlačíme zpátky na čtyři, zopakujeme několikrát předtím, než si odpočineme v balásaně či přejdeme buď do pozice štěňátka neboli anáhatásany, či plné adhó mukha švanásany (pes s hlavou dolů).

Súrja namaskár: Klasické fyzické zahřátí v hatha józe probíhá právě pozdravy slunci. Pozdrav slunci nám poskytne nejenom zahřátí celého těla, ale i cílené zahřátí, protože zahrnuje všechny skupiny pozic kromě rotací: předklony, záklony, pozice vestoje, pozice zatěžující ruce a obrácené pozice. Počet, provedení a trvání súrja namaskár se může lišit podle úrovně studentů a celkového zaměření lekce. Tři provedení pozdravů slunci (klasický, A a B) jsou detailně popsány v kapitole čtyři.

Adhó mukha švanásana: Pes s hlavou dolů je výbornou zahřívací pozicí pro středně pokročilé a pokročilé studenty. Jemně otevírá ramena, hrudník, horní partii zad, kyčle a zadní stranu nohou i dlaně a chodidla. Začněte s touto pozicí dynamicky pohybem vpřed do phalakásany a zpátky do adhó mukha švanásany několikrát, střídavě ohýbejte kolena a protahujte nohy. V lekcích stylu „flow“ nám pes s hlavou dolů jako zahřívací cvičení také umožní detailní vysvětlení této pozice ještě předtím, než jej budeme praktikovat v průběhu pozdravů slunci.

Prkno – čaturanga – pes s hlavou nahoru: Začneme v phalakásaně, na minutku se v ní zdržíme, abychom popsali základní principy pozice a energetické akce. Vyzvěte studenty, aby zapojili nohy (zatlačili vzad přes paty, zatímco jemně rotují stehna dovnitř) a současně i ruce, které tlačí dlaněmi do země a lopatky k žebřím. V tomto momentě studenti automaticky pocítí svoje břišní svaly, které spolu s aktivními nohama udrží jejich tělo v pozici prkna spíše, než by klesali



V adhó mukha švanásaně se učíme pořádk

pánvi k zemi. Vyzvěte je, aby pomalu s výdechem přešli do čaturanga dandásany a zastavili se v momentě, kdy jejich ramena budou ve výšce jejich loktů, lopatky pořád rotují dolů k žebřům, oblast srdce je prostorná a břicho a nohy jsou aktivní. Vyzvěte je, aby pak s nádechem přešli do pozice úrdhva mukha švanásany (pes s hlavou nahoru), špičky směřují vzad, nohy jsou aktivní podobně jako v šalabhásaně B, popsané výše, ale jsou úplně zvednuté od země, ramena jsou zarovnaná nad zápěstími, horní část páteře tlačí vpřed do oblasti srdce, pohled směřuje vpřed, nahoru či vzad. S výdechem pak přejdeme do adhó mukha švanásany (psa s hlavou dolů) a používáme svaly středu, aby nám pomohly zvednout boky nahoru a vzad. Opakujte několikrát.

Salamba šírśásana I (stoj na hlavě): studenti populárních lekcí ve stylu vinjása jsou často překvapení myšlenkou začít praxi stojem na hlavě. Ve většině těchto lekcí přijde tato ásana na řadu až nakonec jako součást závěrečné sekvence. Avšak v pokročilých a středně pokročilých lekcích stylu Iyengar jógy je to klasická zahřívací pozice. Začněte v tadásaně, abyste aktivovali nohy a stimulovali vytažení celého těla nahoru do délky, poté zvedněte paže do úrdhva hastásany – protáhněte ramena a paže; předkloňte se do uttanasany a zůstaňte v ní dvě až tři minuty; tělo tím připravíte na mnohem intenzivnější výdrž ve stoji na hlavě. Zůstaňte ve stoji na hlavě dvě až deset minut a potom si odpočínáte v balásaně (pozice dítěte) či uttanasaně (hluboký předklon).

Sestava pozic ve stoji: Pozice ve stoji jsou výborným způsobem, jak pokračovat dál v celkovém zahřívání těla, zejména když jsou spojené s vinjásami: přechody prkno – čaturanga – pes s hlavou nahoru – pes s hlavou dolů nebo přechody přes balanční pozice na rukou. Pozice vestoje nás intenzivně připravují a přinášejí nám více uvědomění a tepla do chodidel, nohou a pánve, zatímco otevírají kyčle a stimulují uvědomění si tepla a energie ve středu těla. Tady nám množství variací poskytne také možnost cíleného zahřátí pro složitější pozice, které přijdou na řadu později v průběhu lekce, včetně různých poloh páteře, ramen a paží, jako příprava na rovnovážné pozice na rukou či záklony. Tyto vztahy a varianty budou hlouběji popsány ve čtvrté kapitole, v části vytváření sestav v rámci skupin ásán a napříč nimi.

Aktivace středu těla: Paripúrna navásana (plná pozice loďky), tólásana (správně tulásana od slova tula „váha“), lólásana (houpavá či visící pozice) a další střed těla probouzející pohyby jako „jógové ježdění na kole“ a džathara parivartanasana (zkrut vleže s nataženými nohama) jsou skvělými způsoby, jak zahřát celé tělo. I když jsou zaměřené na aktivaci středu, zahrnují také energetické akce nohou, trupu a ramen. V jemnějších lekcích můžete nabídnout i jednodušší varianty těchto či jiných, střed těla aktivujících a zahřívacích pohybů. Na čtyřech si můžete pohrát s natahováním jedné paže vpřed a protilehlé nohy vzad a pomalu je pak, koleno i loket, přitahovat k sobě či ke středu těla a znovu zpět do natažení, několikrát po sobě, pak prostrídat strany.

V závislosti na lekcí, prostředí, tématu, období a vašem záměru je mnoho možností, jak obecně zahřát tělo: taneční pohyby, praktiky čchi-kungu či stojky na rukou jako další příklady. Jak se postupně dostáváme k vrcholu lekce, mějte na paměti, že i úvodní zahřátí je součástí cesty k cíli a mělo by být koncipováno s ohledem na něj a podle základních principů sestavování lekcí. Ve většině lekcí vede úvodní zahřátí k dalšímu zahřívání přes pozice ve stoje.

Cesta k cíli

Vytváření sestavy akcí, které povedou k vrcholu praxe, by mělo praxi zjednodušit, zpřístupnit, prohloubit a udělat ji dlouhodobě udržitelnější. Prožitky cestou k cíli úplně změní prožitek z vrcholné ásany. Vrchol lekce by neměl být zaměňován či spojován s bodem praxe, kde dochází k největší produkci vnitřního tepla; není to tolik o vrcholném rozehrátí, ale o vrcholné otevřenosti. Vrcholné zahřátí ovšem může zčásti být i vrcholem praxe třeba u vinjása flow či power jógy – specificky je vrchol *bod praxe, kde předchozí příprava a ásany dovedly tělomysl do bodu, kdy jsou nejvíce připravené na tu nejnáročnější část praxe.*

Při vytváření sestav ásany, které vytvářejí cestu k cíli, mapujete specifické pořadí akcí a pozic, které se dohromady podílejí či předcházejí akcím a pozicím obsaženým ve vrcholné ásaně. Aby se vám to povedlo, začněte tím, že vrcholnou ásanu rozeberete na její základní části. Základními prvky každé ásany jsou primárně (1) orientace těla vůči gravitaci, (2) pozice kloubů, (3) podpůrná aktivita svalů. Například v adhó mukha vrkšásaně (stojka na rukou) je tělo úplně obrácené, paže jsou v úplné flexi a nesou váhu těla, páteř je v neutrální extenzi, pánev je v neutrální pozici, nohy jsou úplně natažené a svaly celého těla jsou v izometrické kontrakci, aby stabilizovaly klouby a pozici těla, zatímco váhu nesou ruce v obrácené pozici. Každá z těchto částí může být dále rozložena, abychom zjistili, co se od těla očekává, aby bylo stabilní v adhó mukha vrkšásaně. Abychom vám pomohli, v Příloze B jsme shrnuli základní elementy 125 ásany.



Virabhadrasana I, mírně složitá asymetrická ásana vestoje. Jaké jsou její základy?

Po analýze základních elementů vrcholné ásany je dalším krokem určit jednodušší ásany, které mají stejné některé prvky. Po postupném a vnímavém zahřátí těla uspořádáte ásany od jednoduchých ke komplexnějším, abyste zahrnuli postupně akce vrcholné ásany. Takto vytvá-

říte cestu na vrchol, sestavu přípravných (a integračních) ásany, které samy o sobě jsou ásany a zároveň i stavebními prvky vrcholné ásany.

Cestou k vrcholu by studenti měli postupně poznávat a zažít, co vyžaduje ohýbat tělo do konkrétních pozic podpořených konkrétními akcemi. Tyto pozice a akce by měly být jednodušší a přístupnější než vrcholná ásana, což studentům usnadní pochopení toho, co a jak mají dělat v jednodušších ásanách, aby pak bylo pro ně snadnější aplikovat to ve vrcholné ásaně. Pokud je vrcholem adhó mukha vrkšásana (stojka na rukou), ideálně už student slyšel během lekce většinu relevantních instrukcí ohledně rukou, paží a ramen v tadásaně, úrdhva hastásaně a adhó mukha švanásaně. Když se už k této vrcholné ásaně dostanou, je pravděpodobné, že v nich budou tyto vaše instrukce rezonovat a budou srozumitelnější a snadněji proveditelné.

Existuje nekonečno cest snad ke každé možné vrcholné ásaně. Různé cesty přinesou různou zkušenost. Radši než vždy opakovat tu samou cestu k určité ásaně, zkuste si hrát s variacemi přípravných ásan i s jejich pořadím. Zkuste si to nejdříve sami na své praxi, abyste vnímali efekt různých cest, zatímco budete pořád následovat základní princip přechodu od jednoduchého ke složitějšímu i svou vlastní analýzu základních prvků vrcholné ásany. To podníti vaši kreativitu a dovolí vám to okořenit lekce svěžím a zajímavým přístupem.

Abyste se dostali k stavebním prvkům ásany, odpovězte si na tyto otázky:

- **Co se musí otevřít?** Začněte zaměřením na klouby, které budeme využívat relativně v plném rozsahu pohybu. Které svaly budou ty nejvíce protažené – budou muset dovolit rozsah – kolem těchto kloubů? Ptejte se stejně u všech kloubů, které jsou během ásany neaktivnější, i když ne v plném rozsahu. Které jednodušší ásany zahrnují stejnou či podobnou aktivitu kloubů a svalů kolem nich?

Příklad: V případě hanumánásany (pozice boha Hanumána neboli „provaz“) potřebujeme hluboké uvolnění hamstringů, flexorů, extenzorů, adduktorů a vnitřních i vnějších rotátorů kyčle. Jednodušší ásany, které obsahují tyto prvky, jsou uttánásana pro hamstringy, utthita trikónásana (pozice trojúhelníku) pro hamstringy a adduktory, andžanėjásana (nízký výpad vpřed), přípravná pozice na éka páda rádža kapótásanu (známá jako pozice holuba) pro flexor a extenzory i pro interní rotátory a garudásana (pozice orla) pro externí rotátory.

- **Co musí v těle kooperovat, a dovolit tak tento specifický rozsah?** Otevření jedné části těla obvykle vyžaduje předchozí otevření někde jinde. Například naše schopnost úplně zvednout paže nad hlavu je mnohem lepší, pokud jsou rombické svaly mezi lopatkami zahřáté a poddajné. Které jednodušší ásany zahrnují tuto či podobnou kooperaci?

Příklad: V případě hanumánásany se zaměřte na cílenější zahřátí nohou a kyčlí různými pozicemi vestoje se zaměřením především na pozice s interní rotací kyčlí. Ašta čandrásana (výpad), vírabhadrásana I a II (bojovník) a pádahastásana (hluboký předklon vestoje s dlaněmi pod chodidly) protáhnou svaly lýtky. Kladte důraz na interní rotaci zadní nohy.

- **Co musí být stabilní?** Připomeňme si základní vlastnosti ásany: sthira a sukham, stálost a lehkost. Obě tyto vlastnosti jsou nezbytné pro stabilitu; se stabilitou se stálost i lehkost přirozeně objeví. Pro každou vrcholovou ásanu existují konkrétní části těla, které musí být stabilní. Které to jsou? Jaké jednodušší ásany mají stejné či podobné nároky na stabilitu?

Příklad: Hanumánásana vyžaduje, aby pánev i nohy byly pevně na zemi jako základna ásany.

- **Co je zdrojem této stability?** Když chceme identifikovat zdroje, musíme začít se základnou ásany. Co je na zemi? Jak to může být pevnější, aniž bychom museli ubrat z lehkosti? Kde jsou slabá místa ásany? Jsou to ta, kde svaly obtížněji podporují klouby v pozici, kterou pro danou ásanu musí zaujmout. Jak mohou být tato místa stabilizovaná (viz otázka o energetických akcích níže)? Které jednodušší ásany zahrnují tyto či podobné stabilizační prvky?

Příklad: Většina studentů není kvůli ztuhlým svalům a omezeným možnostem pohybu schopná v hanumánásaně položit pánev a nohy pevně na zem. To indikuje skutečnou hodnotu použití pomůcky pod sedací kosti přední nohy – tak vysoko, jak je jenom nutné, abychom dosáhli pevné opory sedací kosti, zatímco zadní nohu natahujeme a její bok točíme směrem vpřed.

- **Jaké jsou základní principy pro polohu těla a jeho zarovnání ve vrcholné ásaně?** Zarovnání kloubů ve vzájemném vztahu je důležitým aspektem bezpečné a udržitelné praxe. Ve složitosti vrcholné ásaný může být hodně náročné dosáhnout náležitých zarovnání. Postupné studium vrcholné ásaný podle vzájemného postavení kloubů, tedy zarovnání, nám pomůže identifikovat, které jednodušší ásaný obsahují stejné prvky.

Příklad: V případě hanumánásaný bychom měli jako první zarovnávat zadní nohu (abychom ochránili koleno a pomohli s interní rotací stehenní kosti), zatímco pánev na stejné straně rotujeme vpřed (zarovnávat boky), abychom vytvořili symetrickou základnu. Vírabhadrásana I a příprava na éka páda rádža kapótásanu jsou jednodušší ásaný, které zahrnují podobné zarovnání a energetické akce.

- **Jaké jsou energetické akce vrcholové ásaný?** Udržení pevnosti a lehkosti vyžaduje, abychom dělali něco mezi klidem výdrže v ásaně a přechodem z jedné ásaný do druhé. Jaké akce to jsou pro vrcholovou ásanu? Primárně je to izometrické zapojení svalů, ale také další akce jako udržení dechu udžají a jeho směřování do oblastí napětí. Pak si položte otázku, které další ásaný obsahují podobné energetické akce.

Příklad: Izometrická kontrakce kvadricepsů přední nohy umožní hamstringům snadněji se uvolnit. Zadní noha je aktivně interně rotovaná, abychom udrželi extenzi a ochránili kolenní kloub před silami, které v něm způsobují zkrut; tato energetická akce se také podílí na rotaci pánve do neutrálnější a symetrické pozice. Vírabhadrásana I a příprava na éka páda rádža kapótásanu (holub) jsou opět jednodušší ásaný, které zahrnují podobné zarovnání a energetické akce.

- **K jakému napětí pravděpodobně dojde během praxe ásan cestou k vrcholné ásaně?** Připomeňme si, že každá ásana může vyvolat nové napětí. Určete oblasti napětí pro každou ásanu, která je součástí cesty k cíli.

Příklad: Bude záviset na konkrétních přípravných ásanách, které budou součástí přípravné sestavy.

- **Která ásana může uvolnit vyvolané napětí, aniž by ovlivnila dosažené zahřátí a otevření?** Určete ásaný nebo variace, které protahují, uvolňují či stabilizují oblasti napětí či energetické nerovnováhy cestou k cíli, a tím vnesete do sestavy kvalitu integrace.

Když znáte základní prvky vrcholných ásan, můžete vytvořit kreativní, a přesto citlivé cesty k vrcholu. Dělejte tak s přihlédnutím na postupné zahřátí těla tak, abyste postupovali od jednoduchých ke komplexním ásanám.

Většina sestav tohoto typu zahrnuje súrja namaskáry a pozice vestoje, obojí skýtá rozmanité příležitosti pro cílené zahřátí a objevování elementů vrcholné ásaný. Pozdravy slunci zahrnují všechny skupiny ásan kromě zkrutů, nabízejí mnoho

možností pro navedení studentů k jasnějšímu uvědomování si principů zarovnání a energetických akcí, s jakými se setkají u mnoha komplexních ásan. Pokud zvolíte pauzu během praxe pozdravů slunci, abyste studenty detailně provedli konkrétními pozicemi či akcemi spojenými s vrcholnou ásanou, je důležité studentům poradit, aby se v tomto momentě tolik nesnažili, pořád jsou ještě ve fázi úvodního zahřátí a pravděpodobně ještě nejsou připraveni na to, aby v některých ásanách vydrželi déle než několik dechů.

Pozice vestoje jsou další skvělou příležitostí pro cílené zahřátí a probuzení těch částí těla, které potřebujeme ve vrcholné ásaně. Obecně zahřívají, zatímco se u nich také můžeme soustředit na konkrétní části těla. Tady můžete opět pomoci studentům lépe pochopit, co se děje během interní či externí rotace kyčle, jak dostat pánev do neutrální pozice vůči bederní páteři, kvalitu pružného vznášení se,⁵ a základní princip zakořenění se a vytahování se, který je aplikovatelný v každé ásaně. Můžete také namixovat kreativní variace, abyste lépe cílili na konkrétní oblasti či akce, především různé pozice paží, ramen a trupu.

Vaše schopnost přesně analyzovat ásany v celé lekci vyžaduje studium funkční anatomie, biomechaniky a jemné energetiky ásan. Složitost lidského těla, zvláště v lekci s mnoha rozdílnými studenty, dělá z tohoto studia celoživotní proces učení a profesionálního rozvoje. Již od začátku budete vyjadřovat svou kreativitu konkrétním způsobem, jakým skládáte a vedete každou lekci. Během práce na vytváření tohoto základu znalostí a schopností můžete jako zdroje použít principy, pokyny, příklady, metody a vzory, které najdete v této knize, včetně matice sestavování lekcí v Příloze B, a vytvářet tak lekce, které jsou informované, účinné, účelné, krásné a ucelené.

Objevování vrcholu

Vrcholná ášana či ásany jsou zároveň tou nejsnadnější i nejnáročnější částí lekce. Nejsnadnější v případě, že cesta k nim nabídla jasný a jednoduchý pohled na vrcholovou ásanu z mnoha perspektiv přípravných ásan. Pokud k tomu přistupujeme takto, omezíme překvapení a zvýšíme radost z toho, co by jinak bylo nepředstavitelné či nedosažitelné. Vrcholové ásany jsou největší výzvou, protože vyžadují nejvíc síly, otevření a rovnováhy.

V mnoha lekcích jsou vrcholem záklony. Je to určitě v pořádku, jelikož patří mezi ty nejsložitější ásany, ale určitě nejsou jedinou možností. Vrcholnou ásanou může být ášana z jakékoliv skupiny ásan dle typu lekce, studentů, tématu a podobně. Opravdu, vrcholem může být jakákoliv ášana; to, co je zjevně velice snadné pro zkušeného a zdravého studenta, může být velice náročné pro někoho s výraznými fyzickými omezeními, čímž si tedy i zdánlivě jednoduchá ášana zasluhuje rozložení na ještě jednodušší části a vystavění lekce kolem ní jakožto vrcholu.

Když už se k vrcholu dostáváme, je důležité vytvořit studentům prostor pro úplné uvolnění, zklidnění dechu a naladění se na vlastní záměr jejich praxe. Může to být jenom několik dechů, kdy studenty vybídnete, aby se uvolnili či znovu soustředili svoje vědomí, nebo můžete zvolit i delší pauzu v báláсанě či jiné odpočinkové

⁵ Vytrvalá lehkost je tím, kde nacházíme prostor pro zjemňování a zdokonalování ásany ve výdrži. Může být v kontrastu s pokrajem maximální možnosti v ásaně



Hanumánásana, pojmenovaná podle boha Hanumána, je složitou ásanou, kterou je nejlhodnější zařadit k vrcholu praxe ve středně pokročilých a pokročilých lekcích

pozici, která ideálně udrží teplo a otevřenost, které jsme vytvořili. Je důležité uvědomit si, že ani všechno teplo světa nepřemůže nervové napětí. Snažte se udržet teplo, ale co je ještě důležitější, vedte studenty, aby se před samotným vrcholem uvolnili.

Je to vhodná chvíle připomenout studentům, že jóga není jenom praxí dosahování idealizovaných tělesných pozic, ale proces sebepoznání, sebezpřijetí a sebetransformace.

Posilte koncept objevování hranic a vybídněte studenty, aby pokračovali dál dle základního principu sthira sukham ásanam – stabilita a lehkost, přítomnost mysli. Jelikož se v lekcích neustále setkáváme se studenty s různými možnostmi a zájmy, nabídněte jim vhodné modifikace a variace. Jak budete rozvíjet svoje schopnosti a pohodlí v roli učitele, budete pořád snáz nabízet různé možnosti, zatímco zůstanete pozorní

vůči tomu, co se děje s každým studentem v lekci.

Během praxe vrcholné ásany dejte studentům dostatek času, aby si ji mohli zkusit alespoň několikrát. Pokud je ásana asymetrická (levá a pravá strana těla jsou během ní v rozdílné pozici), navedte studenty, aby strany prošťovali během svých pokusů. Zvažte, že obeznámenost s ásanou a schopnost ji provést se bude mezi studenty v lekci lišit, dejte jim tedy dostatek času a podpory dle jejich zkušeností a potřeb. Někteří studenti budou chtít zkoušet ásanu déle než jiní, buďte tedy připraveni a nabídněte nějaké jednodušší uvolňující protipozice pro ty, co už zkoušet nechtějí, zatímco jiní se budou vrcholné ásaně ještě věnovat.

Integrace

Jak jsme psali výše, koncept pratikrijásany je aplikovatelný na jednotlivé ásany, skupinu ásan či kompletní sestavy lekcí. Se zkušeností se studenti naučí udržet rovnováhu snahy a lehkosti od začátku praxe až do uvolnění v šavásaně. Přesto je ale v lekcích s obloukovou strukturou důležité nabídnout hlouběji integrující a regenerační pozice po vrcholné části praxe, na cestě k šavásaně. V tomto procesu uvolnění po vrcholu praxe rozlišujeme čtyři stádia: (1) pratikrijásana po vrcholu, (2) hluboké a relativně statické relaxační ásany, (3) pránájáma a meditace a (4) šavásana.

Pratikrijásana po vrcholu: Nabídněte sekvenci ásan, které neutralizují napětí z vrcholných pozic. Když se vrátíme k našemu příkladu hanumánásany, hamstringy, interní rotátory a třísla jsou intenzivně protažené. Naší úlohou je teď určit ásany, které umožní těmto oblastem uvolnění, aniž by je protahovaly. Setu bandha sarvángásana

(malý můstek) je výbornou pozicí pro uvolnění a ozdravení úponů hamstringů na tuber ischiadicum (sedacích kostech). Interní rotátory a trísla se uvolní v addukci v jednoduchých zkrutech jako ardha matsjéndrásana či supta parivartanasana. Dle toho, kam se chcete po vrcholu praxe dostat, zvažte smíchání různých protipozic vůči té vrcholné, abyste přirozeněji pokračovali v lekci směrem, jakým chcete.

Hlubší uvolnění a integrace: Po neutralizaci napětí proveďte studenty sérii ásan, které zklidní tělo a dovolí jim hlouběji se uvolnit a energeticky vybalancovat. Předklony vsedě a ásany na otevření kyčlí jsou skvělé pro uklidnění. Dejte ale pozor a sestavujte tyto ásany tak, jak sestavujete ty cestou k cíli; i cesta k integraci by měla plynout od jednodušších ke složitějším a od dynamických prvků ke statickým. Nakonec můžete přejít ke zklidňujícím obráceným pozicím jako salamba sarvangásana (svíčka), halásana (pluh) nebo viparita karani (lomená svíčka).

Pránájáma a meditace:⁶ Tady se věnujeme pránájámě a meditaci v kontextu lekcí, které jsou primárně zaměřeny na praxi ásan. Neměli bychom si tuto praxi plést s plnou praxí pránájámy či hlubokými meditačními praktikami, které vyžadují minimálně třicet minut, ideálně i více než hodinu. Jak bylo zmíněno dříve, vyvážená praxe ásan je skvělou přípravou na praxi pránájámy a meditace. Pokud učíte na jógovém pobytu nebo vedete dvouhodinové lekce, můžete zajít v těchto praktikách hlouběji (anebo je zařadit po šavásaně). Pro většinu veřejných lekcí jsou na závěr praxe vhodné dvě techniky pránájámy, kapálabhátí (zářící lebka) a nádí šódhana (střídání nosních dírek). Pro detailní popis viz Stephens (2010).

Šavásana: Ukončete každou lekci alespoň pěti minutami v šavásaně, nejvíce regenerující ásaně. Připomeneťte studentům, že šavásana jim umožní plně asimilovat efekt praxe a cítit se plně, otevřeně a celistvě.

Prohlubování integrace ásaný

Každá praxe může vést k hlubší sebetransformaci. Tato možnost přichází s každým dechem, s každou ásanou a každou sestavou a jejich přesahem do všech činností, které člověk dělá. Kultivování postupného, jednoduchého, šířícího se probouzení v tomto procesu sebetransformace se točí kolem vědomého návratu k vnímání *samasthiti* – rovnováhy mezi tělem, dechem, myslí a duchem. Tento přístup dává praxi ásan kvalitu *jóga čikitsá* – doslova „jógové terapie“ (v angličtině psáno *chikitsa*) –, během které se tělo obnovuje a celá lidská energetická bytost se zjemňuje a třídí.⁷ To je základní element každé praxe, který se od vás jako od učitele vyžaduje, abyste vytvořili prostor, uspořádali ásany a vedli lekci způsobem, který pomůže studentům prakticky vnímat tuto transformaci a splynutí jejich těl, myslí a duchů.

6 Tradiční hatha jógové texty doporučují provádět praktiky *śatkarma* (vnitřní očista) předtím, než začnete s pránájámou. Mezi těchto šest praktik patří *dhauti* (primárně výplach hltanu, žaludku a tenkého střeva), *neti* (očista nosových dutin, základně slanou vodou), *naulī* (dynamické pohyby svalů břicha), *basti* (v základu očista tlustého střeva ve formě klystýru teplou vodou), *trātaka* (v základu upřený pohled, postupné nařezávání uzdičky jazyka, abychom jej mohli stočit směrem ke třetímu oku a stejným směrem soustředili i svůj pohled) a *kapālabhātī prānā-jāma* (pránájáma očisty lebky). V této knize vás provedeme pouze kapālabhātī. Pro detailní popis ostatních technik śatkarmy viz Swatmarama (2004).

7 Koncept jóga čikitsá odlišuje jógu jako proces uzdravení, který přesahuje změnu podmíněných vzorců, jež ovlivňují každý aspekt našeho života. Také je to název první série aštānga vinjāsa jógy, překlenující aspekt terapeutické jógy a je ve středu učení a praxe Iyengara.

Tady je několik možností, jak podpořit tuto integraci ásanové praxe v lekcích, a tím maximalizovat přínos každé praxe. Stavíme na tom, co už jsme v této sekci pokryli:

- *Vytvořte prostor pro odpočinek.* Na začátku každé lekce studentům připomeňte, že je důležité, aby během praxe měli pocit stability a lehkosti, zatímco budou praktikovat na hranici svých možností. Dejte jim výslovné dovolení – nebo je přímo vyzvěte –, aby odpočívali, když budou cítit, že to potřebují, aby si udělali prostor pro zklidnění dechu a vyrovnaní energie předtím, než se znovu vrhnou na praxi. Předved'te jim bálášanu a připomeňte, že tato pozice je pro ně dráhým přítelem, kterého můžou navštívit, kdykoli chtějí. Na závěr jakékoliv zvlášť intenzivní sestavy ásan vždy nabídněte možnost odpočinku.
 - *Vytvořte prostor pro sebevnímání.* Zakomponujte do průběhu lekce kratší či delší pauzy, během nichž vybídnete studenty, aby si opět připomněli vlastní záměr, aby opět zhodnotili, jak se cítí, a aby pokračovali v další praxi ásan v duchu vlastního záměru a ve smyslu samasthiti.
 - *Aplikujte pratikrijášanu,* abyste neutralizovali napětí z ásan a udrželi tělo v rovnováze.
 - *Nabídněte energeticky vyrovnané sestavy.* Během plánování lekce pečlivě zvažte energetický oblouk a vlny sestav ásan, abyste dosáhli zamýšlené energetické rovnováhy konkrétní lekce.
 - *Šavásana.* Několik minut – pět a více – v šavásaně je absolutně stěžejních pro úplnou integraci a dokončení praxe. Leh na zádech, nenucený dech, odevzdání se gravitaci a umožnění tělu, dechu a mysli úplně se zklidnit je ten nejdůležitější způsob, jak integrovat praxi.
 - *Vytvořte prostor pro meditaci.* Ideálně je celá praxe meditativní zkušeností, studenti mohou tuto zkušenost ještě prohloubit, pokud jim vytvoříte během lekce prostor pro hlubší zklidnění. Můžete tak udělat na začátku lekce, během sledu ásan či na závěr ásanové praxe (před šavásanou či po ní).
 - *Zvednutí se z podložky.* Když se zvedáme z podložky, začne další vinjása – přechod zpátky ven do světa. Vybídnete studenty, aby věnovali pozornost tomu, jak se pohybují, jak dýchají, myslí a cítí. Zvažte ukončení lekce spojením dlaní a konečků prstů před srdcem a čelem jako symbol spojení hlavy a srdce, vyzvěte studenty, aby vnímali tento pocit, zatímco se dalším jejich záměrem stane vykročení do další části dne.
-

Kapitola třetí

Sestavování dle skupin ásan

Musíte pochopit celý život, ne jenom jeho část. Proto musíte číst, proto se musíte dívat na nebe, proto musíte zpívat a tancovat a psát básně a trpět a pochopit, protože to všechno je život.

– Jiddu Krishnamurti

Sestavování lekcí začíná rozložením ásan na jejich základní prvky a jejich následným uspořádáním tak, aby bylo možné udržet pocit stability a lehkosti v průběhu lekce s obloukovou strukturou. Pokud tak činíme podle principů popsaných v Kapitole druhé, povede tento přístup k vytvoření bezpečných, transformačních a udržitelných lekcí, které studentům umožní postupně a víceméně uceleně plynout k pokročilým praktikám. Tento přístup můžete uplatnit k vytvoření jakékoliv lekce jógy nezávisle na stylu, úrovni či prostředí, když budete uplatňovat tyto tři principy:

1. Zvažte obecné vlastnosti různých ásan a co ásany samy říkají o jejich uspořádání.
2. Identifikujte základní stavební prvky individuálních ásan a co to říká o jejich vzájemném vztahu a sestavování. (Viz příloha B.)
3. Vyberte vrcholnou ásanu a téma lekce, pak pro ně vytvořte kompletní sestavu lekcí s obloukovou strukturou podle toho, co jste zjistili během kroků 1 a 2. (Viz příklady v kapitolách 5–15.)

Základní vlastnosti ásan

Pro účely sestavování lekcí mohou být ásany rozděleny do skupin, které jsou definované základními společnými posturálními a funkčně anatomickými vlastnostmi. V rámci každé skupiny se můžeme blíže podívat na základní vlastnosti ásan a později také na vlastnosti jednotlivých ásan a jejich vzájemné vztahy. Ásany rozděluje na následující skupiny:

Tabulka 3.1. Skupiny ásan

Skupina ásan	Základní společné prvky
Pozice vestoje	Všechny, u kterých je váha těla primárně na nohou
Pozice na probuzení středu	Pozice, které jsou primárně zaměřené na aktivaci břišních svalů a středu těla
Pozice na pažích	Všechny, u kterých je váha těla primárně na jedné či obou rukou nebo na předloktích
Záklony	Všechny ásan, při kterých extenze páteře přesahuje anatomickou pozici
Zkruty	Všechny pozice, které nejsou vestoje, a u kterých je primární akcí rotace páteře
Předklony	Všechny pozice, které nejsou vestoje a u kterých je primární akcí anteriorní rotace pánve a protažení zadní strany těla
Otevírání kyčlí	Všechny pozice, které nejsou vestoje a u kterých protahujeme svaly, jež se upínají k pánvi
Obrácené pozice neboli inverze	Všechny pozice, u kterých je tělo obrácené (hlavou dolů)

K těmto skupinám přidáváme ještě další dvě kategorie: súrja namaskár (pozdravy slunci), které jsou složené z ásan z různých skupin, ale jsou známé jako zvláštní část ásanové praxe, a šavásana (pozice mrtvol), která stojí (či spíše leží) sama jako úplně odlišná pozice.

Toto schéma se může jevit jako vágní či problematické, jelikož většina ásan splňuje kritéria více než jedné skupiny. Například adhó mukha švanásana (pes s hlavou dolů) je jasně předklonová pozice (protahuje zadní část těla), otevírá kyčle (vyžaduje devadesát stupňů flexe kyčlí), patří také k pozicím na pažích (dlaně, paže, ramena i torzo jsou v pozici podobné stojce na rukou) a zároveň je i pozicí vestoje (protože váha spočívá více na chodidlech, zatímco nohy jsou aktivní a vytvářejí pevný základ pro prodlužování páteře). Některé ásan mohou být zařazeny do dvou až tří kategorií zkrutů, předklonů a ke skupině pro otevírání kyčlí. Existuje také množství ásan, které posouvají tyto nejasné hranice mezi kategoriemi ještě dál. Pořád je ale rozdělení do těchto skupin dobře známo hlavnímu proudu globální jógové komunity a poskytne nám užitečný výchozí bod pro identifikaci vzájemných vztahů mezi ásanami. Pokud ášana spadá do více než jedné kategorie, zařadili jsme ji pouze do jedné a také vysvětlíme proč.

Pozice vestoje

Stojné pozice jsou silně intenzivní přípravný fyzický základ celkové ásanové praxe. Ve stoji na nohou studenti zažijí, jak stabilní základna vytváří oporu přes jejich nohy, pánev, páteř a paže až k hlavě. Zjistí také, že stabilní základna je i pružná a začíná aktivací páda bandhy chodidel.¹ Když studenti spojí sthira a sukham v pozicích vestoje, začnou nacházet samasthiti (rovné stání), což vyvolává přístup i vědomí vyrovnanosti s pocitem spojení těla, dechu, mysli a ducha. Prohlubováním tohoto pocitu vyrovnanosti studenti objeví a zažijí vědomí toho, jak lehkost bytí záleží na uzemnění a jak jim dovolí plout jógovou praxí i každodenním životem s větší lehkostí a radostí.

¹ Detailní popis páda bandhy viz Kapitola čtvrtá. Více informací o rovnováze chodidel viz Holleman a Sen–Gupta (1999) a Little (2001).

Ásany vestoje rozdělujeme na dvě kategorie: (1) s externí rotací femurů (stehenních kostí) a (2) s neutrální nebo interní rotací femurů. Stojné pozice s externí rotací obecně protahují třísla, vnitřní část stehen a posilují externí rotátory a abduktory (odtahovače). Stojné ásany s interní rotací obecně posilují adduktory (přitahovače) a interní rotátory a protahují externí rotátory a abduktory. (Neutrální rotace je svými účinky blíže interní rotaci, ale intenzita rotace je velice lehká.) Rovnovážné pozice vestoje posilují celou stojnou nohu a oblast pánve, zatímco dávají příležitost prozkoumat instinktivní strach z pádu, když se pomalu ustalujeme v rovnováze. Shrnuto, tyto ásany nás učí o integraci praxe tím, že objevujeme, jak jsou chodidla propojena s nohama, pánví, páteří, oblastí srdce, hlavou a pažemi – a nakonec i s dechem a duchem.

Po úvodních zahřívacích a probouzejících pohybech (jako prohýbání zad v kočce či psovi, pozdravy slunci nebo kapálabhátí) jsou stojné ásany nejbezpečnější skupinou ásan pro zahřátí a otevření celého těla a jako příprava na komplexnější ásany. Na začátku praxe jsou pozice vestoje energeticky stimulující, pomáhají soustředit mysl a probudit tělo.

Sestavování ásan vestoje

- Stojné pozice mohou být dobrou přípravou pro všechny další ásany, specifické pozice či jejich variace mohou také být cílenou přípravou na ásany z jiných skupin.
- Tadásana (pozice hory) je základní ásanou pro všechny stojné pozice. Učte ji jako první a zdůrazňujte přitom páda bandhu, přirozený fyzický vztah mezi zakořeňováním se do země přes chodidla a probouzením a vytahováním těla nahoru (princip kořenů a prodloužení), rovnováhu úsilí a lehkosti a otevření rovnováže (samasthiti ve významu „rovné stání“).
- Využijte tadásanu, adhó mukha švanásanu nebo postoj prasárita padóttánásanu jako přípravný postoj pro všechny další stojné pozice.
- Sestavte zvlášť pozice s externí rotací, například utthita trikónásanu (pozice rozšířeného trojúhelníku), vírabhadrásanu II (bojovník II), paršvakónásanu (pozice rozšířeného bočního úhlu) a ásany s interní rotací, například páršvóttánásanu (pozice intenzivního protažení do strany), parivrtta trikónásanu (přetočený trojúhelník), vírabhadrásanu I a vírabhadrásanu III.
- Pozice s externí rotací zařadte před pozice s interní a neutrální rotací kyčle v souladu s principem od jednoduchého ke komplexnímu. Provádění pozic s externí rotací usnadňuje ustálení správného zarovnání v náročnějších pozicích s interní rotací. Důležitou výjimkou je tadásana, která by měla být učená jako první, abychom pokryli základní akce, které probíhají ve stojných pozicích, a základní stojné pozice, které se vyskytují v sestavě dynamického zahřátí, jako například andžanéjásana (nízký výpad) v klasickém pozdravu slunci.
- Když vytváříte lekce pro začátečníky a mírně pokročilé (a tedy nepoužíváte dané sestavy například ve stylu aštanga vinjása), zdržte se přeskakování tam a zpátky mezi externími a interními rotacemi kyčle ve stojných pozicích. Umožní to studentům zůstat přítomni ve sledu akcí, které potřebují v jedné

nebo druhé možnosti rotace stehenní kosti, což jim pomůže otevřít kyčle elegantněji a bezpečněji.

- Při přechodech z bojovníka I do bojovníka II navedte studenty, aby pečlivě udrželi koleno nohy, která je vpředu, nad kotníkem nebo za ním (nikdy ne před ním), a také aby koleno zůstalo nad středem chodidla (nevybočovalo do strany). Je to náročný přechod pro studenty se ztuhlými kyčlemi a typickým výsledkem je vytočení kolene dovnitř (mediálně, což ohrožuje vazy kolene), kyčle ven (laterálně, což způsobuje přílišný tlak na vazy a bursy kyčelního kloubu) a nadměrný náklon pánve dopředu (což zvyšuje tlak na bederní páteř).
- V lekcích pro začátečníky zařadte balanční stojné pozice na začátek sestavy pozic vestoje, nohy studentů ještě nebudou tak unavené.
- V začátečnických a mírně pokročilých lekcích zařadte balanční pozice s externí rotací (jako pozice stromu, vrkšásana) před delší sestavy pozic vestoje s externí rotací kyčle nebo doprostřed nich.
- Vyučujte garudásanu (pozici orla) hned před větší sestavou pozic s interní rotací, abyste dosáhli protažení externích rotátorů. Ty, pokud jsou ztuhlé, mohou limitovat interní rotaci.
- Jako přípravu na pozice se zkrutem před ně zařadte stojné ásany bez zkrutů, které obecně zahřívají a protáhnou hamstringy, kyčle, páteř a rameno.



Parivrtta trikonásana (přetočený trojúhelník)

- Stojné pozice se zkrutem zařadte v lekcích, které se řídí principem od jednoduchého k složitějšímu, čímž postupně umožníme kontinuální otevření páteře v rotaci, například zařadte parivrtta utkatásanu (pozice židle se zkrutem) v sestavě ještě před parivrtta ašta čandrásanou a tuto před parivrtta trikonásanou (přetočený trojúhelník) a parivrtta trikonásanu před parivrtta pářšvakónásanou. „Před“ neznamená přesně před, ale spíše dříve v sestavě.
- Stojné pozice se zkrutem jsou výborná příprava na záklony, zejména ty, které otevírají flexory kyčle. Mimo ty, které neodmyslitelně obsahují zkrut, zkuste ve středně pokročilých a pokročilých lekcích se záklonem jako vrcholem či tématem lekce kreativně přidávat zkruty k různým stojným pozicím.
- Do lekcí s vrcholem či tématem balančních pozic na ruku nápaditě zařadte také otevírání ramen, například pozici rukou jako v gómukhásaně (pozice krávy či kraví hlavy), garudásaně, prasárita pádóttánásaně C a v obráceném namasté (spojené dlaně za zády jako v pářšovóttánásaně), do sestavy stojných pozic, zejména k andžanėjásaně, ašta čandrásaně, vírabhadrásaně

- I a II. Pokud tak uděláte, připomeňte studentům, aby více vnímali neutralitu pánve vůči bederní páteři a vytahovali se z pánve nahoru, aby chránili bedra.
- Ve středně pokročilých a pokročilých sestavách nabídněte balanční pozice na rukou jako možnost přechodu mezi příbuznými stojnými pozicemi (například z varianty pářšvakónásany, ve které se pod stehnem chytíme za zápěstí, můžete nabídnout přechod přes éka páda kaundinjásanu A (pozice světce Kaundinji) do čaturanga dandásany.
 - V lekcích, které jsou zaměřené na záklony, volte pozice, ve kterých můžete hluboce protáhnout flexory kyčle (andžanējásana, vírabhadrásana I a II) a ramena, a také pozice vestoje se zkrutem.
 - Nikdy nepřecházejte v balančních pozicích na nohou z interní do externí rotace a opačně, například z ardha čandrásany do parivrtta ardha čandrásany, protože pak celá váha těla extrémně působí na hlavu kyčelního kloubu, což může poškodit samotnou hlavu femuru, krček femuru, labrum a celkově kyčelní kloub.² Toto nebezpečí se výrazně zvyšuje, pokud je pohyb opakovaný (jako když stejný pohyb provádíme na každé lekci), přetížení a únava se ale mohou vyskytnout, i když pohyb neděláme pravidelně.
 - Vyjma velice zkušených a fyzicky zdatných studentů nedělejte více než tři až pět ásan bez přerušení po sobě v sekvenci na jednu stranu. V lekcích pro začátečníky to omezte na maximálně dvě ásany na jedné straně (jako například vírabhadrásana II a po ní pářšvakónásana).
 - Uttanásana (předklon vestoje), pádanguštásana (předklon vestoje s držením za palce na nohou) a pádahastásana (předklon vestoje s dlaněmi pod chodidly) jsou excelentní energeticky neutralizující ásany po sérii pozdravů slunci nebo jiné nepřerušené sestavě ásan vestoje.
 - Uttanásana je také vhodnou příležitostí pro terapii zápěstí po ásanách, které je intenzivněji namáhaly (viz sloupek o terapii zápěstí).
 - Ásany vestoje jsou nejvíce spojeny s múladhára, manipulá a svadhištána čakrami. Vězte, že probouzení čaker je primárně o vědomí, které do praxe přinese, a ne o specifické fyzické stimulaci či umístění (viz Kapitola třináctá).

Probuzení „core“, středu těla

V kultuře populárního fitness je často ideální střed těla symbolizován „six-pack abs“, u nás „pekáčem buchet“, což je ten nejvrchnější břišní sval. Když je rectus abdominis příliš vyvinutý, je zdrojem tlaku a napětí, potíží s páteří a s dýcháním, což pak ubírá půvab a lehkost, rovnováhu a eleganci, komfort a stabilitu, které vycházejí z dobře kultivovaného středu těla. Učitelka jógy Ana Forest dlouho zdůrazňovala, že se chceme zbavit emocionálních a fyzických zábran a omezení a uvolnit hlubokou úzkost, a ne ji zablokovat uvnitř. Připomínáním studentům, že jóga je o vytváření prostoru, chceme je vést k vytvoření silného a zároveň poddajného středu těla a k hlubšímu povědomí o něm. Když je střed posílený, otevřený a vyvážený, stane se zdrojem rovnováhy, stability a lehkosti.

² Toto je populární sestava, kterou většina studentů bude schopna praktikovat bezpečně v průběhu života. Každopádně je to ale seriózní risk pro většinu studentů, zranění se typicky vyskytne dříve, než tělomysl rozpozná problém.



Navásana

Nabídněte studentům širší úhel pohledu na střed těla, začněte od mediální klenby chodidel přes vnitřní strany nohou k pávním dnu a nahoru přes páteř až ven přes temeno hlavy. Během praxe ásan je vybízejte, aby energeticky stahovali dovnitř tuto vnitřní linii a zároveň vyzařovali ven, aby vytvářeli prostor. Poukažte na páda bandhu a múla bandhu jako klíčové energetické akce pro probuzení tohoto energetického povědomí. Tento samotný postup pomůže posílit svaly středu a vytříbit také jejich vní-

mání, čímž se konkrétnější praktiky pro probuzení středu stanou přístupnější a udržitelnější.

V této části se budeme zabývat ásanami a dynamickými pohyby, které jsou určeny pro posílení přední a střední části těla, které dávají podporu a mobilitu dolní části trupu ve smyslu jeho spojení s pávní a páteří. (Záklony s kontrakcí a různé dynamické pohyby do ásan a z ásan posílí svaly, které poskytují nutnou oporu páteři ze zadní strany těla.) Praktiky pro posílení středu, které jsou hluboké a s výdrží, jsou úplně nevhodné pro těhotné studentky a studenti s problémy se spodní partií zad by k nim také měli přistupovat opatrně.³

Při sestavování lekcí pro probuzení středu těla

- Tyto prvky obecně zahřívají tělo, především však zahřívají páteř, pánev, břicho a záda.
- Zahřívajte vyváženě všechny hlavní abdominální svaly středu: přímý břišní, vnitřní a vnější šikmý i příčný břišní sval a iliopsoas.
- Probuzení středu zařadte ideálně těsně před balanční pozice na rukou, čímž probudíte zdroj lehkosti v ásanách, jako je bakásana (pozice jeřába, často zaměňovaná s pozicí vrány) a stability v pozicích jako je adhó mukha vrkšásana (stoj na rukou).
- V pozicích jako bakásana, úrdhva kukkutásana (pozice zvednutého kohouta), gálavásana (pozice Gálavy) a v dalších balancích, kde zvedáme pánev výš než ramena, se zaměřte více na probuzení přímého břišního svalu (rectus abdominis) a iliopsoasu.
- Na příčný břišní sval (transversus abdominis) a šikmé břišní svaly (oblique) se zaměřte během přípravy na páršva bakásanu (jeřáb do strany), aštavakrásanu (pozici osmi úhlů) a další, při kterých dochází ke zkrutu středu trupu.
- Po intenzivní práci s iliopsoasem v ásanách, jako je paripúrna navásana (pozice plné loďky), jej protáhněte dřív, než se pustíte do adhó mukha vrkšásany, abyste minimalizovali anteriorní (přední) rotaci pánve.

³ Viz Stephens (2010), Kapitola 11, o kontraindikacích v každém trimestru těhotenství.

- Nikdy nezařazujte hluboké záklony hned po intenzivní praxi zaměřené na posílení středu těla. Pokud děláte střed těla před záklony, neutralizujete účinky sestavou jednoduchých rotací.
- Práce na abdominální části středu těla je skvělá pro podporu bederní páteře v následujících záklonech.
- V sestavě na střed těla s výdrží dělejte zvedání nohou a naklápění pánve před tólásanou (pozice vah) a tu před lólásanou (pozice visící náušnice), abyste postupně dosáhli hlubšího vnímání středu těla.

Ásany na pažích

Balancovat tělo na rukou vyžaduje absolutní soustředění a dostává studenty hlouběji k meditativní kvalitě dhárany v jejich ásanové praxi. Balanční pozice na rukou je také přivádějí blíže k hlubokému a plně racionálnímu strachu z pádu, který je nerozlučně spojený s egem a s touhou po alespoň zdánlivé kontrole. To dělá z ásan na rukou perfektní skupinu ásan pro kultivaci sebedůvěry a pokory. Protože pro



Bakāsana

většinu studentů budou alespoň některé z nich velice náročné, jsou tyto ásany také příležitostí pro přistupování k praxi s hravostí a se smyslem pro humor. Jako u každé ásany trpělivost a praxe je dělá přístupnějšími a udržitelnými, zatímco netrpělivost téměř neustále vede k frustraci a ke zraněním.

Zápěstí jsou v těchto ásanách v největším ohrožení. Studenti s akutními potížemi, včetně syndromu karpálního tunelu, by neměli dělat úplné pozice na pažích, ti studenti, kteří si, byť i mírně, přetížili zápěstí, by měli minimalizovat tlak na zápěstí a používat klínovou pomůcku, dokud nebudou úplně bez bolesti. Ať už tyto ásany jenom vsouváte do sestavy, nebo je učíte pohromadě jako skupinu ásan, je důležité

nabídnout studentům cvičení pro terapii zápěstí, která jsou popsána v části Sestava pro zdravá zápěstí. Studenti by měli být schopni přiměřené extenze zápěstí tak, aby mohli položit celé dlaně na podložku, posunout předloktí do pozice kolmo k zemi a necítili u toho žádné napětí či bolest, a to předtím než se vůbec o nějaké balanční ásany na rukou pokusí.

Studenti se slabými, nestabilními či citlivými rameny by měli dělat Sestavu pro zdravá ramena až do té doby, kdy dosáhnou vhodné stability a flexibility ramenního pletence, aby byli schopni zůstat v pozici psa s hlavou dolů dvě minuty bez bolesti předtím, než se pokusí o balance na rukou s intenzivnějším zatížením ramen. Omezená flexe ramen je také primární příčinou prohnutých zad („banán“) v psovi s hlavou dolů a v piňča majúrásaně (překládána jako tančící nebo opeřený páv nebo také stojka na předloktích).

Sestava pro zdravá zápěstí

Studentům zakoušejícím mírnou bolest zápěstí může prospět zahřátí prstů, rukou, paží a ramen před začátkem jejich praxe. Masáž zápěstí a předloktí je také efektivní na zmírnění bolesti. Pokud je bolest mírná, následující cvičení mohou pomoci zápěstí uzdravit:

1. *Terapie zápěstí v tadásaně*: Jemně kružte zápěstími v celém rozsahu jejich pohybu, opakovaně měňte směr, poté je jemně asi 30 vteřin vytřepávejte. Toto můžete zařadit v letmé formě do každého pozdravu slunci.
2. *Pratikrijásana zápěstí v uttánásaně*: Kdykoliv se předkloníte do uttánásany v průběhu pozdravů slunci, položte hřbety dlaní až po zápěstí na zem a zlehka zatněte ruce do pěsti. Toto je méně intenzivní než páda hastásana (také to většina studentů dokáže udělat a dá se to snadno provést s výdechem do uttánásany).
3. *Pumpování zápěstími*: Podržte prsty jedné ruky prsty druhé ruky a hýbejte zápěstími vpřed a vzad zatímco odoláváte pohybu protilehlou rukou. Opakujte minutu či dvě, dokud vás to nebolí.
4. *Añḍali mudra*: Tlačte dlaně a prsty (od kloubních spojení s dlaní až po jejich konečky) pevně k sobě na hrudníku v pozici jako u modlitby. Toto cvičení je známo také jako obrácený Phalenův test; pokud zacítíte v průběhu 30 vteřin v zápěstích pálení, může to indikovat syndrom karpálního tunelu. Obrátte tuto pozici dlaní, tlačte k sobě jejich hřbety až po zápěstí přibližně minutu (Phalenův test).
5. *Tanec rukou*: Pohodlně v kleče na kolenou položte dlaně na zem prsty směrem vpřed, pak přetočte dlaně a položte na zem hřbety rukou, pak zase dlaněmi dolů, ale s prsty směrem ven a potom znova hřbety dlaní na zem s prsty směrem k sobě, dále dlaně na zem, prsty směrem k tělu, hřbety dlaní s prsty k tělu a tak dále tímto způsobem, kdy střídáme na zemi dlaně a hřbety dlaní a prsty směřující dopředu a dozadu, dovnitř a ven.

Přetrvávající citlivost či napětí obvykle poleví díky ledu, bandážím a jiným pomůckám na zpevnění zápěstí v noci, díky protizánětlivým látkám (včetně kurkumy a zázvoru), akupunktury a dalším alternativním postupům. Vybízejte studenty, aby prozkoumali všechny možnosti a poradili se s lékařem o dalším postupu.

Sestava pro zdravá ramena

Klíčem ke zdravým ramenům je rovnováha mezi silou a flexibilitou. Pokud vám jejich nerovnováha způsobuje nestabilitu nebo bolest, nejdříve se vyhněte bolestivým aktivitám a zadržte se všech nestabilních pohybů, ve kterých je loket zvedán nad úroveň ramene, zejména všech švihových pohybů, jako je házení míčem. Léčte přetrvávající bolest ledem a protizánětlivými látkami. Pro vytvoření zdravého rozsahu pohybu a síly vyzkoušejte následující ásany a cvičení: