

Při zkoumání vývoje hathajógy se podíváme na její hlavní proudy a na to, jak se staly tím, čím jsou dnes. Budeme se věnovat tomu, v čem se jednotlivé přístupy odlišují od těch nejnámějších a nejvíce praktikovaných forem jógy na Západě, a podíváme se na to, v čem se v jádru všechny přístupy shodují. Dále se zaměříme na to, jak zajistit, aby lekce byly bezpečné a efektivní, i když se odehrávají v nejrůznějších prostředích a s různými studenty. Takto rozšíříme paletu možností, z níž vy jako učitelé jógy můžete čerpat pro tvůrčí práci ve svých lekcích.

### CESTA JÓGY NA ZÁPAD

Jógu z východu na západ přinesli velcí učitelé, jimž se dnes věnuje hodně pozornosti. Největší význam se připisuje svámí *Vivekanandovi* a organizaci *World Parliament of Religions* ve spojitosti s výstavou *Chicago World's Fair 1893*, přestože učitelé z východu na západ putovali již o století dříve. Ještě dříve, než byla královna Viktorie v roce 1877 prohlášena indickou císařovnou, počal britský imperialismus vysílat své zástupce do Indie, kde byli vystaveni vlivu jógy. Zatímco běžní britští kolonialisté usilovali o vytlačení východních tradic a vnucovali obyvatelům Indie svůj jazyk a své obyčeje, samotní činitelé koloniální moci – vojáci, obchodníci, misionáři a koloniální autority – se do těchto původních tradic ponořili. A tak starověká literatura zmiňující jógu začala prosakovat na západ. To, co původně stálo za prvotním průnikem jógy na západ, zejména do USA, se dodnes projevuje v tamějším stylu výuky.

Téměř celé století předtím, než *Mahatma Gándhí*, vězněný v Jižní Africe kvůli protestování proti rasové diskriminaci, přečetl *Civil Disobedience* od *Henryho Davida Thoreaua*, četl *Thoreau* v klidném prostředí *Walden Pond* védy, upanišady a překlad *Bhagavadgíty* z roku 1785 od *Charlese Wilkinse*. (B. S. Miller 1986, 58–63) V dopise svému příteli H. G. O. Blakeovi z roku 1849 *Thoreau* napsal: „*Kráčejíce světem svobodně jako ptáci letící oblohou, odpoutání od všech řetězů, sklízíte v Brahma ti, kdo praktikují jógu, zaručené ovoce svého úsilí. A proto budu vždy, ač ve své malosti, jógu velebit.*“ (B. S. Miller 1986, 63) *Spisy* *Ralph* *Waldo* *Emersona*, *Thoreaua* a dalších raných amerických transcendentalistů přispěly k rozšíření jógy na západě. Byly napsány jazykem, jenž souzněl s nehinduistickou kulturou, v níž jejich autoři tehdy žili. Jako soudobí učitelé jógy a zároveň spisovatelé se zabývali vytvářením takových konceptů jógy, které by byly západu přístupnější. Klasičtí učitelé ani jógová studia či kurzy tehdy neexistovali. První praktikování jógy v Americe se zakládalo téměř výlučně na tom, co tuto kontemplativní průzkumníci shromáždili ze starověké literatury. Praktikování *ásan* nastoupilo téměř o století později.

Brzy začali do Indie cestovat duchovní aspiranti v naději, že naleznou učitele, které klasická literatura považovala za nezbytné pro hlubší studium jógy. Do této skupiny patřila *Helena Petrovna Blavatskyová*,



Pohled z *Thoreauova* srubu

zakladatelka Theosofické společnosti, a *Annie Desantová*, pod jejímž vedením později společnost přijala kombinaci hinduismu, buddhismu a jógy jako součást své víry, že každé náboženství obsahuje kousek hluboké pravdy. *Desantová* a *C. W. Leadbeater* byli klíčovými osobami při objevení malého chlapce jménem *Jiddu Krishnamurti*, jehož považovali za budoucího „světového učitele“. Vzali si ho do péče, vzdělávali jej v mnoha oblastech včetně jógy a nakonec jej přivedli na západ. V brzké dospělosti *Krishnamurti*, který významně ovlivnil vývoj jógy a dalších duchovních disciplín na celém světě, opustil theosofii a ve své výpovědi, jež se dodnes rozléhá všude tam, kde se vyučuje jóga, prohlásil:

Trvám na tom, že pravda je půdou bez pěn a nevede k ní žádná ušlapaná cesta, žádné náboženství, žádná sekta. To je názor, kterého se naprosto a bezpodmínečně držím. Pravda, neomezená, ničím nepodmíněná a nedosažitelná žádnou cestou, nemůže být organizována a ani žádná organizace nemůže vzniknout proto, aby nutila lidi následovat cestu jimi vytyčenou.  
(Lutyens)

Toto napětí mezi hierarchickými, autoritářskými přístupy k józe a tvořivými impulzy rodícími se během jejího přirozeného vývoje se vynořilo na scéně americké jógy počátkem dvacátého století. Když raná amerikanizace jógy smíchala získanou tradiční moudrost s kulturními a fyzickými potřebami Spojených států a širšího západního světa, počaly napříč celou zemí vznikat nové výukové přístupy a směry. Na přelomu století se rodák z Lincolnu ve státě Nebraska *Pierre Baker* („Oom the Omnipotent“ nebo „*Pierre Arnold Bernard*“) spojil s tantrickou jogínkou *Sylvais Hamati* a při své cestě napříč Spojenými státy poskytl velmi originální a nápadité představení jógy. O několik let později založil Baker ve středním Manhattanu New York Sanskrit College. Bohaté celebrity jako například *Gloria Vanderbilt* tam štědře finančně podporovaly centrum jógy, venkovské rekreační zařízení a prvotřídní institut výzkumu duchovních nauk. V roce 1943 Bakerův syn *Theos* – tehdy vyučující v kurzech v horním východním Manhattanu, které přitáhly i elitu hlavního kulturního proudu – napsal při studiu na Columbia University diplomovou práci

o tantrě a později disertační práci s názvem *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*. Mladší Bernard procestoval Indii a Tibet a zajistil józe a dalším východním duchovním naukám významné mediální zviditelnění.

Od počátku dvacátého století až do konce jeho první poloviny učení jógy vzkvétalo a vliv učitelů přicházejících do Států z jiných koutů světa rostl. *Yogendra Mastanami*, jenž přijel z Indie v roce 1919, mnoho let vyučoval hathajógu a založil první řetězec jógových studií. O rok později přijel do Bostonu na Mezinárodní kongres náboženských liberálů *Paramahansa Yogananda* poté, co v roce 1917 založil v Indii školu se jménem „*Jak žít*“, určenou pro



*Theos Bernard*

chlapce a nabízející lekce jógy a duchovní filozofie. Jeho *Autobiography of a Yogi* (1946) se stala jednou z nejprodávanějších knih o józe. Brzy nato se připojil k interkontinentálnímu kruhu přednášejících a nakonec se usadil v Los Angeles, kde založil *Self-Realization Fellowship*, který se stal stěžejním centrem jógy na západě. Říká se, že se *Yogananda* zasloužil o to, že i další učitelé začali na západě prezentovat svůj přístup. Poté, co vznikla první americká obchodní značka spojená s jógou s názvem *Yogoda*, se *Yoganandovo* učení – primárně bhakti a rádza a velmi málo hatha – rychle rozšířilo, a to zejména díky mediální propagaci, která oslovovala mnoho hollywoodských filmových hvězd věnujících se józe. *Yoganandovo* učení nakonec vytvořilo základy pro *ananda jógu*, zatímco jeho mladší bratr *Bishnu Ghosh* učil hathajógu čtyřletého chlapce jménem *Bikram Chouldhury*.

Desítky let předtím, než si *Bikram* přivlastnil titul „hvězdný učitel jógy“, by si toto pojmenování zasloužili jiní. Mladá litevská učitelka, jež přijala jméno *Indra Devi*, uvedla ve čtyřicátých a padesátých letech dvacátého století ve známost jednu z forem hathajógy, která oslovila nejen Hollywood, ale celou zemi. Ve věku dvaceti osmi let se *Devi*, dcera švédského bankéře a vznešené ruské dámy vyškolená jako tanečnice a herečka, vypravila do Indie, kde hrála v indických filmech a vdala se za československého diplomata. Srdeční potíže ji přivedly k józe, kterou studovala pod vedením učitele jménem *Tirumalai Krishnamacharya*. Ten v té době v Mysore Palace vychovával chlapce z brahmanské kasty, mezi něž patřil *B. K. S. Iyengar* a *Pattabhi Jois*. *Krishnamacharya* požádal *Devi*, aby vyučovala jógu. Když se spolu s manželem přestěhovala do Šanghaje, otevřela první čínskou školu jógy. V roce 1947 se přestěhovala do Kalifornie a v Hollywoodu otevřela studio, které začala navštěvovat *Elizabeth Arden*, známá svou řadou kosmetických produktů a salonů, a po ní následovaly další hollywoodské celebrity: *Greta Garbo*, *Gloria Swanson*, *Ramon Navarro*, *Linda Christian* a *Robert Ryan*. *Devi* vydala knihu „*Forever Young, Forever Healthy*“, která se okamžitě stala klasikou pro učitele i studenty jógy (Aboy 2002).

Ač dnes často opomíjená, byla *Devi* první známou učitelkou, která ztělesňovala eklektickou kreativitu, jež je dnes na západě charakteristická pro většinu stylů jógy. Se svými tanečními zkušenostmi a vlivem duchovního podivína *Krišnamurtiho* vytvořila ve svých kurzech prostor pro tvořivé objevování přesahující hranice struktury a omezení, jež byly dědictvím minulosti. Další se k této hravé a duchovně eklektické amerikanizaci jógy brzy přidávali, překračovali mantinely, otevírali se novým možnostem svobodného pojetí jógy a přinášeli tak volnost, jež je dnes často považovaná za samozřejmost.

Brzy se lekce jógy rozšířily po celém americkém kulturním světě v rozličných podobách a zaměřeních. Na přelomu jednadvacátého století média vyzdvihovala jógu praktikovanou ve sportovních klubech a také kurzy *Barona Baptisty* ve fotbalovém školicím středisku Philadelphia Eagle. V roce 1953 *Selvarajan Yesudian* vydal publikaci *Yoga and Sport*, již se prodalo více než sto tisíc výtisků a jež přivedla mnoho atletů a atletických programů k tomu, aby začali integrovat jógu do svých tréninkových plánů. V Hartfordu v Connecticutu napsal žurnalista jménem *Jack*



Indra Devi

*Zaiman* o józe sloupek, který přispěl k zařazení jógy do programu sdružení YMCA a do tělocvičen napříč celou zemí. *Walt Baptist*, Baronův otec a populární učitel jógy v San Francisku v padesátých letech dvacátého století, vyzdvihl přínos jógy mezi kalifornskými kulturisty. V momentě, kdy se rozšířila zpráva o tom, že *Gary Cooper* a *Marilyn Monroe* studují jógu, se kurzy začaly objevovat všude. V šedesátých a sedmdesátých letech dvacátého století se velkému úspěchu těšily televizní show prezentující jógu, s Richardem Hitlemanem a později Liliase Folanem v hlavních rolích. Když Beatles začali zpívat písně inspirované Indií a přijali učení Indy jménem *Maharishi Mahesh Yogi*, stala se jóga součástí téměř každé domácnosti. Když miliony diváků ladily na svých přijímačích Hitlemanův pořad *Twenty-Eight Day Yoga Plan* či Folanův pořad *Lilias, Yoga and You*, byly položeny základy pro množné vyučování jógy prostřednictvím videonahrávek, CD, DVD a dalších médií. Se vzrůstajícím zájmem o navštěvování center jógy jako například *Esalen Institute* v Big Sur ve státě Kalifornie, kde významně ovlivnil budoucí směr hathajógy *Joel Kamaer*, získával amerikanizovaný přístup k praktikování a učení jógy stále více pozornosti.

Tradiční formy hathajógy vycházející z původních směrů stále vzkvétají. Učitelé z celého pole působení jógové společnosti z těchto konkrétních stylů a systémů jógy stále čerpají. Mnozí z nich nabízejí školení, aby mohli dále šířit svůj přístup mezi budoucí učitele. Někteří se dále vyvíjejí, zatímco jiní se zavázali přísnému dodržování určitého tradičního směru, který chtějí podle původní tradice předávat dál z učitele na žáka, což vnímají jako ten jediný správný systém výuky a praktikování. Když se tradiční postupy a techniky dostávají do rozporu s moderním západním lékařstvím či výsledky vědeckých výzkumů, vstupují učitelé na úrodné pole vlastního porovnávání starověkých a současných perspektiv. Při hledání odpovědi v sobě objevují nové přístupy. Kultivují své vnímání toho, jak jóga skutečně funguje, aby toto mohli využít ve své vlastní praxi a při jejím sdílení s ostatními.

Tyto tradiční školy můžeme vnímat jako pokračování staré moudrosti bez nutného lpění na učení a praktikování jen jedním předepsaným způsobem. Tak se jóga může posouvat směrem k otevřenějším a eklektičtějším přístupům, kde učitelé mohou využívat určitou tvořivou svobodu. Mnoho pozorovatelů charakterizovalo první z extrémů jako životní závislosti na autoritách a zeslabování duchovního a lidského elementu v naší praxi, zatímco druhý z případů si vysvětlují jako honbu za tvarováním těla a prováděním cviků, jež připomínají spíše gymnastiku než jógu, a kde původní myšlenka jógy prakticky zaniká. Pomocí tohoto spektra možností se dá docílit krásného a autentického přístupu k výuce, stejně tak jako povrchní přístup může velmi snadno skončit nehodou či zraněním. Podíváme se na neznámější styly jógy vyučované dnes na západě a na to, jak se pod vlivem učitelské kreativity vyvíjejí různé tendence.

### MODERNÍ STYLY HATHAJÓGY

Budeme se věnovat těm stylům hathajógy, jež dnes na západě převažují. Zaměříme se na vývoj a specifické metody každého směru. Jednou z podnětných zajímavostí při popisování některých tradic jógy je hodnocení pravdivosti tvrzení – ověřování věrnosti původu a vývoje jejich praktik. Mnoho slavných jogínů tvrdí, že získali

schopnost učit jógu přímo z božského zdroje či ze starodávných písem, která pak zmizela z povrchu zemského. Víra, že učíme a praktikujeme způsobem, který byl inspirován božstvím či k nám pronikl nedotčen přes propast tisíce roků, může být mocnou motivací k přijetí takové tradice a vytvoření jakési vyšší posvátnosti. Zda jsou tyto fascinující příběhy o vývoji těchto směrů pravdivé, není až tak důležité jako to, zda podstata samotného učení má hlavu a patu. Je nezbytné předávat pravdu tak, jak ji skutečně vnímáme, známe a chápeme. Toho docílíme intenzivním studiem, otevřeným postojem k různým přístupům a prožitkem pramenícím z vlastních zkušeností a učitelské praxe. Není pochyb, že mnoho tradiční moudrosti se předávalo ústně, často prostřednictvím memorování písní či *slok*. Je dost dobře možné, že každé tvrzení je pravdivé. Některá však napínají i tu nejpružnější představivost, zejména pokud je stavíme vedle jiných tvrzení učiněných učiteli, jež ověřují jejich důvěryhodnost. Pár věcí, které skutečně známe, můžeme využít k přemýšlení o této problematice a k zorientování se v původních přístupech.

Za prvé, mnoho prvotních spisů o józe pocházejících z doby před tisíci lety je dobře zachovaných a poskytuje nesmírně kvalitní a bohatou škálu podrobných instrukcí týkajících se jogínských praktik. *Žádný* z nich ale neposkytuje informace o ásanách – ty se objevily až ve spisech ze čtrnáctého století (ačkoli některé tantrické texty ze šestého až devátého století zmiňují několik jógových pozic v sedu). Tento fakt sám osobě zpochybňuje pravdivost mnohých větví jógy, které tvrdí, že jejich systém ásan přímo čerpá ze starověké tradice, přičemž v původních spisech (kromě několika jógových sedů) nenacházíme o těchto systémech ani zmínku.

Za druhé, povědomí o poměrech a zodpovědnosti indické a hinduistické kultury nás odrazuje od toho, abychom si připisovali zásluhy za jakékoli duchovní praktiky, což potvrzuje fakt, že učení pochází přímo z původních zdrojů. Toto vede ke třetí úvaze, že legitimnost učení je posílena, pokud je spatřováno jako pokračování původního směru pocházejícího z božského zdroje. Celá jednoduchá pravda spočívá v tom, že při slučování praktik pocházejících z původních a současných pramenů je potřebná zákonnost dodržena pouze tehdy, má-li tento směr na praktikující pozitivní účinky, mezi něž patří příjemné pocity, emoční zklidnění či duchovní probouzení. Ale když věříte, že děláte něco, co k vám přímo proniklo ve své původní podobě přes propast tisíců let, což, jak víme, je častým případem, je tím podnícena vaše ochota přijmout vše, co učitel tvrdí, a zahořet pocitem magického spojení, ať je ono tvrzení ověřitelné či ne. Mnoho různých učení nabízí nádhernou mozaiku možností ke zkoumání a vyjádření jógy nahlížející na lidské tělo jako na zdroj uzdravení, celistvosti, vitality a duchovního probouzení. Tato tělesná jóga zmíněná již dříve se může stát jógou metafyzickou, propojující plný potenciál lidských pocitů, vjemů a našeho vědomí. Tyto praktiky se dále vyvíjejí díky možnosti využít v nich poznatky z psychologie, filozofie, přírodních i duchovních věd, a tím znásobovat i naše možnosti tvořivě přispět k jejich rozšiřování a prohlubování.

### *Ánanda jóga*

Ánanda jóga vychází z učení *Paramahansy Yoganandy*, zakladatele sdružení Self-Realization Fellowship a autora díla *Autobiografie jogína*. Yoganandův důraz na otevření se přímé vnitřní zkušenosti božství – „seberealizace“ – je jádrem učení ánandy. Toto bylo plně rozvinuto v roce 1968 *J. Donaldem Waltersem*, Yoganandovým

studentem známým jako svámí *Kriyananda* (Kriyananda 1967). Jako klasický styl hathajógy je součástí ánanda jógy praxe ásan, pránájámy a meditace. Ánanda se od ostatních stylů odlišuje jemnějším prováděním ásan.

Jako u většiny dalších hathajógových stylů je účelem praxe ásan a pránájámy v ánanda józe probouzet, prožívat a celistvě v sobě řídit tok životní energie s cílem prohlubovat vnímání a pozvedávat vědomí. Ánanda jóga je jedinečná pro své „energetizační cviky“ a afirmace pronášené v průběhu provádění ásan. Ánanda nabízí třicet devět technik regulujících energii, vyvinutých Yoganandou za účelem rozšířit, směřovat a řídit tok životní síly. Afirmace se pronášejí tiše při setrvávání v pozici, „*pomáhající posílit přirozené účinky ásany na stav našeho vědomí, přivádějící naši mysl aktivně a přímo k našemu cvičení*“ (Kriyananda 1967, 23). Se silným důrazem na bezpečnost a správné provedení vede ánanda jóga oproti jiným směrům podstatně více pozornosti k udržení uvolněného stavu i při úsilí nezbytném k provedení pozice. Afirmace se pronášejí, aby podpořily rozšiřující se schopnost pozorovat pohyb energie v těle, včetně mentální energie, jež vede k různým stavům vědomí. Spíše než to, aby byli studenti vedeni k dokonalému provedení pozice, jsou svými učiteli povzbuzováni, aby přizpůsobili danou polohu svým možnostem a potřebám.

### *Anusara jóga*

Toto odvětví založil v roce 1997 *John Friend* integrací svého široce iyengarovského základu s tantrickým přístupem siddha jógy. *Friend* (2006) popisuje anusaru jako „účinný systém hathajógy, který sjednocuje tantrickou filozofii skutečné Laskavosti s pozoruhodně univerzálními principy Uspořádání“, a utváří tak systém, který byl, jak říká, „okamžitě uznán podstatnou částí jógové komunity v Severní Americe jako celistvě integrovaný styl hathajógy, v němž se hladce mísí umělecká krása lidského srdce s vědeckými principy biomechaniky.“ Centrum filozofie anusary je tvořeno vírou, že „*Bůh ... je svrchovaným vědomým a nádherným blahem. Jak On myslí a cítí, tak se On stává světem.*“ Tato víra s čistými kořeny ležícími ve védách a doktrínách tantry Kashmir Shaivismu je založena na tom, že Bůh skrývá svoji božskou podstatu a vytváří iluzi „Já“ jako oddělené bytosti, což je zdrojem našeho utrpení. Jóga je nástrojem pomáhajícím nám znovu uspořádat svoje vědomí a dojít k pravdě, že tvoříme s božstvím celistvou jednotu, která je naší skutečnou podstatou.

Při praktikování a vyučování anusara jógy je naším záměrem „*vplynout do toku Věčnosti, probudit pravdu, podle níž esence našeho bytí je součástí tohoto proudu, a s láskou a radostí tomuto proudu sloužit*“ (Friend 2006, 20). Tato praxe vychází ze srdce a ásan jsou zde výrazem našeho vnitřního nastavení jako otisk našeho „Optimálního plánu“, jenž je ústředním projektem pro uskutečňování možností našeho těla. Centrem tohoto přístupu je duchovní a citové srdce. Například při popisu „tří hlavních směrů proudu svalové energie“ je činnost svalů při objímání „výrazem pevnosti, lásky, bezpečí a citlivosti“. Je to, jako když se dva blízcí přibuzní objímají po dlouhém odloučení (Friend 2006, 32–33). Tento srdečně orientovaný přístup je tím, čím se svými vlastnostmi anusara odlišuje od Friendových kořenů ležících v Iyengarově metodě. Mnoho učitelů je anusarou přitahováno jak pro její orientaci do srdce, tak pro pocit sounáležitosti s vědomou komunitou podobně smýšlejících učitelů a studentů. Ti jsou hluboce ponořeni do praxe sjednocující božství v józe a v každodenním životě.

### Ashtanga Vinyasa jóga

Význam slova *ashtanga* často navozuje otázky. Pojem znamená „osm stupňů“, jak je zmíněno v Pataňdžalioh cestě, popisované v Jóga Sútrách. Zároveň je to ale název populárního směru jógy praktikovaného dnes po celém světě, který z indického Mysore přinesl na západ *Pattabhi Jois*. Celým názvem *Ashtanga Vinyasa jóga* následuje Joiovo učení, pevně zakotvené v Jóga Sútrách. Původ této metody je trochu matoucí. Je nám sdělováno, že se jedná o starodávný systém popsany mudrcem *Vamanou Rishim* v díle *Yoga Korunta*, jednom z mnoha textů, o kterých se tvrdí, že byly předávány ústně *Tirumalai Krischnamacharyovi* na počátku dvacátého století jeho učitelem *Ramou Mohanem Brahmachari*. *Yoga Korunta* údajně obsahuje seznam ásan uskupených do sestav, jež dnes tvoří šest „sérií“ *Ashtanga Vinyasy*, kde je přesně dané pořadí jednotlivých pozic spolu s původním učením *vinyasy*, *dristi*, *bandh*, *muder* a filozofie. Poté, co se od *Brahmachariho* dověděl, že původní text je k nalezení v knihovně *Calcutta Central Library*, údajně strávil *Krischnamacharya* ve dvacátých letech devatenáctého století celý rok studiem *Korunta* a prepisováním toho, co bylo v originále poškozeno. *Jois* říká, že to bylo pramenem pro vznik systému, který od *Krischnamacharyi* převzal. Verze, kterou předložil *Jois*, byla první publikována v roce 1962 jako *Yoga Mala* (*Jois* 2002).

Původní *Ashtanga Vinyasa jóga* je vyučována v „mysorském stylu“, kde každý student během lekce samostatně prochází sledem ásan, zatímco učitel poskytuje individuální vedení. Praktikuje se každý den kromě soboty, novoluní a úplňků. V neděli ráno většinou učitel žáky provádí základní sestavu. Ačkoli se jedná o začátečnickou úroveň, většina studentů, pro něž je hathajóga nová, ji shledává velmi obtížnou. Skutečně, mnoho ásan z této série patří v jiných odvětvích jógy mezi pozice praktikované na pokročilé úrovni. Naopak některé pozice patřící v *Ashtanga Vinyase* do úrovně středně pokročilé a pokročilé se mohou zdát velmi jednoduché.

Pravidelným opakováním základní sestavy, jež se nazývá též *jóga čikitsa*, znamenající „jógová terapie“, dochází k otevírání kanálů (*nádí*), jimiž proudí tělesná energie. Tělem tak může proudit prána, zbavovat je jedů a uvolňovat nervový systém. Druhá, středně pokročilá série s názvem *nádí šódhana*, znamenající „pročišťování nervů“, se zaměřuje intenzivně na páteř a pánev a otevírá a harmonizuje tok energie v páteři a kolem ní. V pokročilé sestavě, nazývané *sthíra bhaga*, která obsahuje čtyři série, sjednocují studenti sílu s rovnováhou (*Flynn* 2003). Když se učitel ujistí, že student provádí pozici s lehkostí a pevností, nabídne mu další. A když student projde s lehkostí a pevností celou sestavou, je mu poskytnuta nová série.

*Ashtanga Vinyasa* je systémem jasně zaměřeným. Praktikování *dristany*, kde se v průběhu provádění ásan i mezi jednotlivými pozicemi upřeně hledí na nějaký konkrétní bod, vede k pratjaháře, intenzivnějšímu zvnitřnění. Po celou dobu cvičení se provádí dech udžďžájí a vytváří se tak pevný rytmus dechu, který přetrvává od pozice k pozici. Přičemž vnímání jeho zvuku a projevu vede k vytvoření mantry posilující větší soustředěnost a ostrost mysli. Dále se využívají *bandhy*, jež pomáhají



K. Pattabhi Jois

regulovat pránickou energii protékající tělem. Praxe je úzce propojena s vinjásou, vědomým sladěním dechu a pohybu, což napomáhá k vytvoření „rovnováhy síly a pružnosti, lehkosti a tíhy, pohybu a klidu“ (Swenson 1999, II.).

Chce-li se někdo stát autorizovaným učitelem Aschtanga Vinyasy, musí několik let studovat přímo v indickém Mysore pod vedením Joiova vnuka Sharath Rangaswami a malé skupiny autorizovaných učitelů. Hlavním principem je, že učitel musí být alespoň o dvě série dále než jeho žák. To znamená, chcete-li vyučovat základní sérii, očekává se od vás, že sami budete ve třetí. Podle tradičního modelu předkládaného Joisem se budoucí učitelé po ukončení středně pokročilé úrovně vzdělávají další rok či déle u zkušeného učitele Aschtanga Vinyasy a poznávají tak její variace a další složitosti praxe. Mnoho oddaných stoupců tohoto směru praktikujících první či druhou sérii v sobě objeví vnitřní inspiraci k vyučování jógy a začnou se vzdělávat v kurzech pro učitele mimo Aschtanga Vinyasa systém, aby se více dozvěděli o metodice vedení lekcí, modifikacích, využívání pomůcek a dalších základních učitelských dovednostech, které se v praxi Aštanga Vinyasy neobjevují.

### *Bikram jóga*



*Bikram Choudhury*

Jen málo směrů jógy na západě je pojmenováno podle svého zakladatele. B. K. S. Iyengar, Ana Forrest a Bikram Choudhury jsou jedinými, jejichž jméno se otisklo do názvu směru, který založili. Možná více než kterýkoli jiný učitel je Choudhury při popisování svých osobních zdarů nestydatě chlubitivý – jak na podložce („Jsem lepší než Superman“) i mimo ni – a často připomíná ostatním svůj finanční úspěch. Ať už je to jeho vrozeným velkáštvím či perfektním zvládnutím PR, těší se Choudhury a jeho přístup veliké mediální popularitě. Planetu zaplavují stovky studií bikram jógy a hot jógy, v nichž tisíce studentů zbožně následují Bikramovu metodu.

Ve svém díle, *Bikram's Beginning Yoga Class* (2000), jež je dnes klasikou, Choudhury čtenáři sděluje, že se naučí praktikovat ásany tak, „*jak byly předloženy Pataňdzalim před čtyřmi tisíci let*“. I když pomineme fakt, že Pataňdzali své dílo sepsal přibližně před dvěma tisíci let a nikdy nepopsal jedinou konkrétní ásanu, je zřejmé, že Choudhury vyvinul

svých dvacet šest pozic a dvě dechová cvičení během doby, kterou sám nazývá „roky bádání“, a které navazovaly na jeho počáteční studium u *Bishnu Ghoshe*, mladšího bratra *Paramahansy Joganandy*. Poté, co byl Ghoshem poslán do Bombaje, aby vyučoval jógu nemocné, vypráví Choudhury (2000, xii) o svém výzkumu nemocí



a držení těla a o „moderních lékařských měřicích technikách“. V návaznosti na metody, které se sám naučil od svého guru, vytvořil svoji léčebnou sestavu s krédem „nezáleží ani na vašem stavu ani na chronických nemocech, které možná máte, ani na tom, jak jste staří“.

Základní Bikram jóga je velmi specifická. Pokojová teplota se nastavuje minimálně na 105 stupňů Fahrenheita (40,5 °C, pozn. překl). Každá z dvaceti šesti pozic se provádí dvakrát, většinou po dobu třiceti sekund až jedné minuty, a to v určeném pořadí. Sestava nezahrnuje obrácené polohy ani rovnovážné cviky na pažích. Ačkoli je pro každou z pozic údajně „specifický způsob, kterým se dosahuje správného dechu“, ani Choudhuryho kniha ani většina lekcí v jeho studiích dech u jednotlivých pozic nijak zvlášť nevysvětlují. Základní dechovou technikou je v Bikram józe „normální dech“, při němž se nejprve plně nadechnete, vstoupíte do pozice, vypustíte dvacet procent vzduchu nosem a poté dokončíte výdech. Pokud se technika 20:80 zdá být příliš náročná, mohou studenti dýchat dle svých vlastních potřeb.

Choudhury, jež vystupuje proti ostatním formám hathajógy na západě jakožto neinformovaným, vynalézavým a nebezpečným metodám, trvá na tom, že jeho metoda je „tou správnou cestou“ jak provádět jógu. Tvrdí, že „používání pomůcek, které nám pomáhají do pozic, jenom okolnosti zhoršuje a není nijak užitečné“. Varuje, že američtí studenti se „zraňují a přetrhávají“ při praktikách, jež se odchyľují od původního pravdivého systému jógy, dle něj předkládaného Jóga Sútrami. Znepokojen, že Američané si „vymýšlejí pozici za pozicí a dávají jim nová jména“, říká Choudhury, že chce, aby se jeho studenti učili „pravdivou hathajógu“, kterou on sám evidentně nabízí. Je ironií, že jediná „pomůcka“, kterou Choudhury schvaluje – extrémně vytopená místnost –, je sama o sobě zdrojem možných zranění. Protahování v prostředí zahřátém do takové míry jako v Bikram józe umožňuje člověku, aby se protáhl mnohem více, než by bylo v jeho přirozených schopnostech. Problémem je, že tato umocněná dispozice k protažení je často za hranicí možností těla a mnohdy vede ke zranění (A. Stephens 2005).

Bikram jóga velmi dobře odpovídá silné potřebě západní kultury pocítit výsledky jakékoli snahy co nejdříve. Z kurzu pro učitele Bikram jógy si odnesete sérii dvaceti šesti pozic, dvě dechové techniky, znalost údajných léčebných účinků každé pozice a Choudhuryem předepsaný scénář ke každému kurzu. Získáte certifikát, na základě kterého budete moci učit jeden z nejpobulárnějších stylů hathajógy, po němž blázní tisíce obyvatel západu jako po nejúčinnějším tělesném cvičení široko daleko.

### Integrální jóga

Hlavním cílem integrální jógy je sjednocení mnoha různých jógových cest (*hatha*, *rádža*, *bhakti*, *karma*, *džnána* a *džapa*) do jednoho všeobjímajícího směru. Je ironií, že přesto existují dvě rozdílná hnutí integrální jógy, jedno založené *Aurobindem Akroyedem Ghoshem* (1872–1950), to druhé *Ramasvámím Satčítánandou* (1914–2002). Známí pod jmény *Sri Aurobindo* a *Svámí Satčítánanda*, oba svými spisy přispěli k významnému rozvoji svého směru a k vytvoření sítě mnoha center a ášramů.

*Aurobindo*, který na počátku dvacátého století vystudoval univerzitu v Cambridge, se stal vůdcem skupiny indických nacionalistů známých jako Extremisté, kteří bojovali za osvobození Indie od britské nadvlády a kteří se k tomu nezdrali použít násilí. Politická činnost dovedla *Aurobinda* až do vězení, kde podle

jeho slov začala jeho spirituální cesta, při meditaci o Bhagavadgítě, a když jej během těchto meditací navštěvoval *svámí Vivekananda*. Poté, co byl z vězení propuštěn, se intenzivně ponořil do studia a začal publikovat své rozsáhlé dílo. (Van Vrekhem 1999) Dílo *The Synthesis of Yoga*, jež bylo publikováno na pokračování v letech 1914 až 1921, podávalo jasný obraz praxe integrální jógy. Hlavním účelem jógy je podle něj „transformace našeho povrchního, úzkého a zlomkovitého způsobu myšlení, vidění, citění a bytí do hlubokého a rozšířeného duchovního vědomí, integrace vnitřního a vnějšího bytí a našeho běžného lidského života s cílem nepřetržitého vnímání božské podstaty“ (Satprem 1968). Praxe jako taková široce čerpá z indických duchovních tradic a slučuje je s jinými metodami. Vzhledem k tomu, že cíle se dá dosáhnout jedině prostřednictvím napojení na božské vedení, jednotlivé cesty sádhaků se mohou odlišovat. Základními přístupy jsou *karmajóga*, *džánajóga*, *bhaktijóga* a ještě to, co Aurobindo nazval „jóga sebezdokonalování“, kde kultivací mysli za účelem dosažení vyšší mysli a rozšířeného vědomí sádhak propracovává do dokonalosti všechny aspekty svého života.

Podíváme-li se na toto praktikování jako na „umění žít harmonicky a kreativně s vědomím celistvého vnímání bytí“, míří integrální jóga k „otevření pramene kreativní inspirace schované v lidské duši“ a k „aktivní účasti na existenci světa s výhledem na rozkvět Božství v pochodu civilizace“ (Chaudhuri 1965, 15–16). Tento koncept integrálního přístupu vedl nejen ke vzniku jógových kurzů a integrálně orientovanému praktikování v některých centrech, ale stal se i inspirací pro vytvoření institucí jako *California Institute of Integral Studies*, soukromou vyšší školu založenou v roce 1968. Všechno toto bledne v porovnání s Auroville na jihozápadě Indie, městským ášramem s více než dvěma tisíci obyvateli z celého světa, jenž integrální józe vtiskl plný materiální a kulturní výraz.

Jako vítěz obchodní značky „Integrální jóga“ v roce 1985 se Satčítánandova skupina prosadila v severoamerické jógové komunitě i ve světě. Ve Virginii dokonce vedla k založení „Yogaville“. Majíc kořeny v učení *Ramasvami Satčítanandy*, vznikla tato integrální filozofie z řádu *sanjása*, který se na rozdíl od Aurobindovy tantricky orientované filozofie vzdává všech světských myšlenek a tužeb. (Satčítánanda měl zahajující proslov na Woodstocku v r. 1969.) Jako adolescent narozený v bohaté brahmanské kastě se Satčítánanda neúčastnil žádného duchovního dění až do okamžiku, kdy mu krátce po narození jeho druhého syna zemřela manželka. To jej přivedlo ke spirituálnímu hledání, při kterém procestoval celou Indii, aby meditoval a učil se u duchovních učitelů, včetně *Surovina*, *Ramakrišny* a *Ramany Maharishiho*. Po cestě dále na sever do Říšikéše v Himálajích potkal svámího Vischwanandu Sivvanandu (1887–1963), stal se jeho žákem a byl zasvěcen do svatého řádu sanjásinů. Poté, co v Indii mnoho let působil jako učitel, jej umělec Peter Max pozval do USA, kde zůstal, získal občanství a založil Integral Yoga Institute v Yogaville.

Kritizujíc čistou hathajógu pro její „přehnaný důraz na fyzickou stránku existence“, kde „tělo je někdy až zbožšťováno“, jde integrální jóga Satčítanandy (stejně jako ta Aurobindova) daleko za hranice tělesného cvičení a zahrnuje meditaci, mantry, službu, oddanost a hluboké studium, sjednocující všechna odvětví jógy. Jako čistý sanjásin vzdávající se všech světských myšlenek a tužeb interpretuje Satčítánanda Jóga Sútry zcela odlišně než tantricky orientovaný Aurobindo. Například ve svém překladu sauči, jedné z částí nijamy, nám Satčítánanda předkládá toto: „Očištěním vzniká necht k vlastnímu tělu a k tělům ostatních bytostí.“ (Satčítánanda 1978, 142)

V hathajóze využívá pozice, dechová cvičení, relaxaci a očistné techniky, aby posílil tělo i ducha. Přistupuje k ásanám velmi jemně, v mnoha kurzech zařazuje pránájámu, recitaci manter, *krije* a meditaci. Vede studenty k tomu, aby zašli až za fyzickou stránku praktikování ásan a sjednotili mysl, tělo a ducha a mohli tak žít s ostatními šťastněji a klidněji.

### *Iyengar jóga*

*Belur Krishnamatchar Sundararaja* (B. K. S.) *Iyengar* se narodil v roce 1918 do celkem složité situace. Jeho rodina byla chudá a neměla šanci uniknout chřipkové pandemii, která tehdy řádila. Během svého dětství trpěl podvýživou, tuberkulózou, malárií a tyfem. Jeho otec zemřel, když mu bylo devět let, a zanechal ho s jeho bratrem v Bangalore. V roce 1932 jej jeho sestra s manželem, jímž byl Tirumalai Krishnamatcharya, pozvali do Mysore, kde Krishnamatcharya vyučoval jógu v místním paláci. *Iyengar* se o náplni tohoto praktikování ve svém díle nezmiňuje. Nicméně, aktuality zveřejňované na Youtube přišly v roce 2006 se záznamem, v němž *Iyengar* a Krishnamatcharya praktikují jógu velmi podobnou pokročilé úrovni Ashtanga Vinyasa jógy. Po pěti letech studia jógy s Krishnamatcharyou a prokázání určitého zlepšení svého zdravotního stavu byl *Iyengar* Krishnamatcharyou požádán, aby se v Pune ujal výuky.

V prvních letech svého učitelského působení byl *Iyengar* v technice provádění ásan často pozadu za svými studenty. Při zapojování nesprávné techniky pociťoval mnohdy bolest. Začal proto experimentovat s rozličnými pomůckami a modifikacemi, díky nimž se jeho metoda proslavila. Po vydání publikace *Light on Yoga* v roce 1966 (s úvodním slovem napsaným Yehudem Menuhinem) začal *Iyengarův* přístup k provádění ásan, jenž se pečlivě věnoval každému detailu provedení, měnit styl praktikování hathajógy po celém světě. Vycházeje z Pataňdžalioho jógasúter, *Iyengar* přispěl k vývoji praktikování a metodice výuky ásan. Jeho přístup k praktikování je podrobněji rozpracován v jeho pozdějších spisech.

Když vysvětluje své úzké zaměření na tělesné praktikování, odkazuje *Iyengar* na Kathopanišádu, jednu z Upanišád napsanou kolem roku 300 před Kristem, jež přirovnává tělo k vozu, smysly ke koním, kteří vůz táhnou, mysl k otěžím, intelekt k vozkovi a duši k samotnému pánovi vozu. Aby se vůz pohyboval vpřed, musí vše spolu harmonicky fungovat. Ačkoli mnoho jógových přístupů zatracuje tělo, *Iyengar* (2001, 16) se hlásí věrně ke všem osmi stupňům Pataňdžalioho aštanga jógy, včetně ásan. Spíše než přístup „jedna velikost sedí všem“ zdůrazňuje, že „při provádění ásan se snaží vyhovět individuálním potřebám jednotlivce s ohledem na jeho konstituci a tělesnou kondici. Překračuje koncept „pozice“, *Iyengar* (2001, 17) zdůrazňuje, že „ásany dosahujeme tehdy, umístíme-li korektně všechny části těla s plným vědomím



*Belur Krishnamatchar Sundararaja Iyengar*

a inteligencí“, přičemž kladné účinky dané ásany se dostaví v momentě, kdy „se ve finální pozici cítíme naprosto pohodlně“. Idea „*perfektní pozice*“ se objevuje napříč všemi Iyengarovými spisy a celým jeho učením. Ve svém překladu Jóga Súter II.27 (1993) píše: „*Dokonalosti provedení ásany dosahujeme v okamžiku, kdy snaha se stává bezúsilnou a my se stáváme součástí nekonečného bytí.*“ Je nutné zmínit, že žádný jiný překlad této Sútry – včetně těch, jež pocházejí od překladatelů z Krischnamatcharyovy rodové linie, například od jeho synovce Desikachara – nepoužívá výrazu *dokonalost*.

Na rozdíl od Aschtanga Vinyasa jógy, kterou Krischnamatcharya vyučoval Pattabhi Joise (a také Iyengara), se v pozicích v Iyengarově józe setrvává mnohem déle. Díky delší výdrž v ásánách je možno dosáhnout dokonalejší pozice i využít energetické procesy, k nimž v průběhu ásany dochází. V počátcích svého praktikování kladl Iyengar důraz na provedení ásany v její celistvosti a zaměření na stabilitu spíše než na technické detaily. Pokud máme tělo pod kontrolou, můžeme dosáhnout až meditativního stavu. „Musíte vnímat své tkáně, orgány, kůži i jednotlivé buňky... Vaše mysl s nimi musí splynout.“ (B. K. S. Iyengar 2001, 43) Nakonec dosáhnete stavu vnitřního poznání, že „mysl přestává být oddělenou entitou a inteligence i tělo se stává jedním.“ Rovnováha pohybu a stability, zapojení inteligence na všech úrovních, pocit neomezena, zjemnění vnímání, tělo symetrické: to je ásana.

Tento přístup je jedním z disciplinovaných stylů, jenž vede ke kultivaci lehkosti a zdraví ve světě plném napětí, nemocí a různých fyzických omezení. Používání pomůcek – čehokoli, co napomůže k snazšímu protažení, posílení, relaxaci či nastavení těla – je jedním z odlišujících znaků Iyengar jógy umožňující studentům, aby dosáhli dokonalosti, kterou Iyengar vytyčuje jako metu provádění ásán. Experimentováním se zdmi, židlemi, stoličkami, bloky, podhlavníky, dekami a popruhy zjistil Iyengar, že tyto pomůcky byly užitečné pro zachování pohybu a jeho přizpůsobení tělu. „Konečně,“ říká, „jóga s pomůckami přispívá k pocitu vnitřního klidu, působí motivačně a dodává sílu.“ (B. K. S. Iyengar 2001, 165)

Mnoho studentů a učitelů, mezi něž patří i ti, jejichž pojetí jógy je jiné, vzdávají Iyengarovi hold jakožto mistrovi svého umění. „Nejenže jeho odkaz učinil jógu dostupnou pro všechny bez ohledu na jejich omezení,“ říká učitel Vinyasa Flow jógy Šiva Rea (2007, 250), „ale v srdci tradiční jógy nabídl cestu vědomého přístupu k tělu.“ Ačkoli je jeho přístup někdy kritizován jakožto kompromis mezi duchovní cestou a zaměřením na technické detaily, i ti, kdo jeho systém opustili, si jej hluboce váží jako velkého a moudrého učitele. Eric Shiffman, který popisuje svoje praktikování s Iyengarem v roce 1976 (2007, 84), zdůrazňuje, že „*celá tato náročná fyzická práce – a skutečně byla velmi fyzická a velmi náročná – vedla k dosažení hlubokého meditativního stavu. A co se mě týče,*“ pokračuje Shiffmann, „*fungovalo to.*“

Ti, kdo chtějí učit Iyengarovou metodou, musí strávit několik let svým vlastním praktikováním pod vedením certifikovaného učitele. Aby získali certifikát, musí následně ještě mnoho roků studovat na autorizovaném institutu Iyengar jógy či u certifikovaného instruktora. Organizace Iyengar jógy dodržuje přesně danou hierarchii jednotlivých stupňů, které odpovídají prokázaným dovednostem a znalostem v daných úrovních. Na těch nejpokročilejších úrovních jste opakovaně zváni k přímému studiu s Iyengarem v Pune v Indii. I na té nejzákladnější úrovni je zajištěno, že učitel prokázal svoji kompetentnost vyučovat Iyengarovou metodou.

### *Krischnamatcharya jóga*

Od vydání *Hathajóga Pradipiky* v 15. století se pravděpodobně neobjevil vlivnější učitel hathajógy než *Tirumalai Krischnamatcharya* (1888–1989). Pět stop, 2 palce vysoký Brahman narozený v malé indické vesnici se v necelých pěti letech začal vzdělávat v oblasti historie, filozofie a jógy. Učil jej jeho otec, od kterého se dověděl, že jejich předkem byl slavný mudrc žijící v devátém století, *Nathamuni*. Krischnamatcharya byl ještě malým hochem, když jeho otec zemřel, a tehdy se v místním chrámu začal věnovat studiu jógy, poznávaje základní ásany. Když mu bylo šestnáct let, vypravil se navštívit Nathamuniho svatyni v Alvar Tirunagari, kde prožil mystickou zkušenost, při níž jej Nathamuni pozdravil a kde mu byla předána moudrost Jóga Rahasji, dlouho ztraceného starodávného jogínského textu, v němž Nathamuni shrnuje jádro svého učení. Po návratu domů se s rodinou přestěhoval do Mysore, kde začal oficiální studium, jež završil na univerzitě v Benares. Během studijního volna se vydával do Himálají a vyhledával učitele, aby nakonec zakotvil u *Ramamohana Brahmachari*, jehož škola jógy byla v jeskyni na úpatí hory Mount Kailash. Po sedmi letech, která strávil studiem ásán, pránájámy a memorizací Jóga Súter, začal do hloubky studovat terapeutické aspekty jógy. Po návratu z Tibetu se věnoval studiu *ajurvédy*, tradičního indického lékařství. Tato studia prohloubila jeho umění individuálního přístupu, neboť byl schopen vidět své studenty celistvě. V roce 1924 jej mysorský Maharaj požádal, aby vyučoval v mysorském paláci. Krischnamatcharya sestavil výuku na míru mladým brahmanským studentům a představil jim Aschtanga Vinyasa jógu. Zároveň vyučoval v paláci další studenty, které učil jemnější a terapeutičtější jogínské praktiky.



*Krischnamatcharya při práci*

Někteří Krischnamatcharyovi studenti předávali jeho odkaz dál a stali se jedněmi z nejznámějších světových učitelů – *Pattabhi Jois*, *B. K. S. Iyengar*, *Indra Devi* i jeho vlastní syn *T. V. K. Desikachar*, který píše, že esencí učení jeho otce je „*nikoli přizpůsobování se jednotlivce józe, ale přizpůsobení jógy jednotlivci*“ (Desikachar 1995). *Desikachar* a *A. G. Mohan*, rovněž Krischnamatcharyův student, pokračovali dále a vyvinuli jógu jakožto terapeutickou metodu. Tento přístup významně ovlivnil učení po celém světě, zejména díky Desikacharově asociaci *Krishnamacharya Yoga Mandirim* a Asociaci jógových terapeutů (IAYT).

Krischnamatcharyova jóga je vybudována na základech Pataňdžalioho charakteristiky *ásana sthira* a *sukham*: pevnost a příjemnost. Zatímco mnoho přístupů vybízí studenty, aby vyvinuli tvrdé úsilí, Krischnamatcharyův přístup říká, že bez pevnosti a příjemnosti není možné dosáhnout ásany. Pokud při nástupu do pozice vnímáte napětí či bolest, nejste na danou ásanu připraveni. Sestava cviků vzniká postupně v závislosti na okamžitých potřebách jednotlivce s ohledem na jeho možnosti. To umožňuje obměňovat praktiky podle ročních období, denního režimu, energetických úrovní a dalších událostí probíhajících v životech

jednotlivců. Praktikující, již se řídí svým dechem a vědomím pevnosti a lehkosti, mohou zapojit do svého cvičení různý stupeň dynamiky, kontinuálně plynout z pozice do pozice či držet pozice déle a hlouběji je tak prožít (Desikachar 1995, 25–31). Krok za krokem jsou ásany přizpůsobovány, aby zaručily souhru páteře, kloubů, orgánů a dechu. Používá se *pratikrijásanu* či vyrovnávající pozice, aby zachoval integritu, zdůrazňuje Desikachar (1995, 27), že „nestačí vylézt na strom, ale umět se i vrátit zpátky.“ Věnujíc se modifikacím ásan, různým dechovým technikám, ajurvédským rozborům při výběru vhodných praktik a pozornosti k individuálním možnostem a záměrům studentů, klade výuka tohoto přístupu na učitele nároky při osvojení jak hluboké znalosti jógy, tak metodiky individuálního přístupu. IAYT pracují na zařazení jógové terapie mezi všeobecně uznávané léčebné metody.

### *Kundalini jóga*

Kundalini jóga může vypadat jako vzdálená sestřenice hathajógy, neboť klade méně důrazu na ásany než na dech, recitace a meditaci. I když některé hathajógové praktiky nepřímo odkazují na propojení dechu, pohybu a průchodu energie čakrami, kundalini se na toto zaměřuje přímo. Techniky kundalini, považované za mocné a potenciálně nebezpečné, byly v minulosti praktikovány tajně. V roce 1969 byla kundalini jóga představena západu *Harbhajanem Singhem Puri*, známým jako *Jogi Bhajan* (1929–2004), který ji sdílel především prostřednictvím organizace 3HO (Healthy, Happy, Holy Organization). Životní styl a praktiky vyučované touto organizací, která zastřešuje většinu učitelů kundalini jógy, jsou úzce spojeny se sikhismem, eklektickým systémem náboženské filozofie, založeným v severní Indii v patnáctém století.

V kundalini józe se využívá rozličných technik vedoucích k pozvednutí energie v čakrách, čehož se dosahuje prostřednictvím ásan, pránájámy, manter a mudr. Většina praktik vychází ze sedu, kde pozornost směřuje k první čakře a uvědomění si přijetí. Se změnou polohy se pozornost pohybuje ke druhé čakře, která je spojována s vědomím kreativity a lidských vztahů, ve třetí čakře je pozornost vedena k odevzdanosti a nalezení harmonie v tělesném středu. Jako „nižší trojice“ tvoří tyto tři čakry základ naší tělesné a energetické formy. S probuzením čtvrté čakry nacházející se v duchovním srdci přichází laskavost a soucitnost – cit, jež Jogi Bhagan definuje jakožto „*léčivou schopnost Boha splývající s bytím*“ (Khalsa 2000, 94). S uvědoměním přecházejícím z „já“ na „my“ vzniká při zpěvu manter nový zvuk: „hum“, který znamená „my“ nebo „tamto“. V páté čakře dochází k uvědomění si vlastní pravdivosti. „Svobodně zpívá a pozitivní slova volí ten, kdo je naplněn léčivým světlem pravdy.“ S vnímáním jasu se posouváme do šesté čakry, kde mizí zmatek a vzniká čirost vedoucí k pocitu neohraničenosti, k mandale svrchovaného vědomí posouvajícího se dále do čakry sahasrára.

Kundalini jóga je velmi intenzivní. Využívá techniky, které můžeme pociťovat až jako bolestné, například dlouhé držení natažených paží, zadržování dechu až za hranici možností, dlouhé výdrže v meditačních sedech. V tomto směru se jedná o přístup silně orientovaný na tapas, živící oheň vnitřní transformace prostřednictvím intenzivní práce. Tyto metody jsou příslibem okamžitého „sklizení ovoce“ jógy (Narayanananda 1979). Přesto jogín Bhajan tvrdí, že mistrovství v tomto jogínském směru je dosahováno prostřednictvím jeho výuky. „Pokud se chcete něco naučit,“

říká, „přečtěte si to. Pokud se chcete něco dozvědět, napište si to. Pokud chcete něco ovládat, učte to!“ (Bhajan)

### *Power jóga*

Power jóga se poprvé na veřejnosti objevila až v roce 1995 s dílem Beryl Bender Birchové *Power Yoga: The Total Strength and Flexibility Workout* (1995), video-seriálem *Power Yoga* od Warner Brothers a přičiněním Barona Baptisty, který uvedl power jógu do Nové Anglie. Power jóga se markantně odlišuje od ostatních jógových přístupů svojí odpoutaností od tradiční jógové filozofie výměnou za jógu plnou náročné tělesné námahy, čerpající zejména z Ashtanga Vinyasa jógy. S poznáním, že mnohých studentů se do určité míry zmocňují pocity frustrace již na začátečnické úrovni Ashtanga Vinyasy, průkopníci power jógy zjistili, že toto náročné cvičení může vyhovovat fanouškům fitness stylu, pokud je podáno pro ně čitelným jazykem a prezentováno srozumitelnou formou. Velká část power jógy je založena na praktikování modifikovaných ásan, vhodných pro studenty očekávající fyzickou námahu.

Power jóga je v USA velmi populární, zejména ve fitcentrech a tělocvičnách a získává na oblibě i v Evropě a Asii. Někdy je známá pod jinými názvy, jako například power vinyasa, power flow, hot power yoga atd. Přitahuje většinou studenty, kteří prahnou po intenzivním tréninku prostém sanskrtských pojmů, recitace mantry ÓM či sezení v meditacích.

Pro důraz na tělesnou námahu power jóga často nevěnuje dostatek pozornosti technice provedení. V kombinaci s přístupem „jdi do toho“ často vede ke zraněním podobně jako v Bikram józe a systému Ashtanga Vinyasa. I když někteří učitelé power jógy – včetně Birchové, Kesta a Baptisty – nabízejí studentům, aby vyzkoušeli meditaci a další kontemplativní praktiky, jsou stále jen nepatrnou částí powerjógové subkultury.

Ve své knize *Power Yoga* Birchová (1995, 274) představuje „axiomy power jógy“, z nichž první prý pochází z Ashtanga Vinyasa jógy, ale spíše se podobá Bikram józe: „Abyste se protáhli, musíte být zahřátí.“ Sděluje, že toto je pět tisíc let starý vhled, který byl zveřejněn až v roce 1980 (Birch 1995, 23). Dále zdůrazňuje, že k protažení „musíte být nejen zahřátí, ale přímo z vás musí horkem téct“. Druhý axiom sdělující, že „síla, nikoli gravitace, přispívá k flexibilitě“, je ještě o něco podivnější, neboť nikdo netvrdí, že gravitace je sama o sobě zdrojem pružnosti. V kurzech power jógy mnozí často využívají replikace první série Aštanga Vinjása jógy tak, jak je podává Birch, zatímco jiní představují nové pozice a sestavy. Jelikož je tělesná pevnost, síla a námaha primárním cílem praktikování power jógy, mnohé kurzy zařazují dlouhé sestavy balančních pozic vestoje seřazených podle intenzity jejich cvičebního efektu, spíše než by použili bezpečné protahování celého těla.

Po letech instruktorského působení se mnoho učitelů power jógy začíná soustředit na zaoblenější styl praktikování. V online rozhovoru na webových stránkách About.com Baptiste zdůrazňuje důležitost „adaptace“ a sděluje, že cvičení vás má vést k prožitkům proměny – z bodu, kde právě jste, vás má trvale přibližovat k tomu, abyste na vlastní kůži pocítili benefity jógy, jakými jsou síla, ohebnost, uvolněnost a bezstresovost“ (Pizer 2007). V díle *Betone Power Yoga* Birchová (2007) přehodnotila svůj důraz na to, že „z vás musí téct“, a místo toho zaměřila svoji pozornost na spirituální filozofii, meditaci a blaho. Kest (2007) na svých webových stránkách

říká: „Power jóga je o citlivém přístupu k tvrdé práci. Jde o to, abyste se cítili dobře, a ne jen o to, abyste dobře vypadali. Krásná postava je vedlejším produktem. Nejdůležitější je rovnováha a péče o zdraví.“

### *Šivananda jóga*

Autor téměř tří set knih o józe, metafyzice, náboženství, filozofii, výtvarném umění, etice, zdraví a mnoha dalších tématech, muž, který se stal známým jako svámí Šivánanda (1887–1963), měl ohromný vliv na vývoj podoby hathajógy. Narozen jako Kappusvámí v Tamil Nadu navštěvoval lékařskou fakultu, vydával časopis o zdraví nazvaný *Ambrosia* a působil mnoho let jako lékař v Melasa, než se vydal v roce 1923 na cestu duchovního hledání, jež jej nakonec v roce 1924 přivedla do Rišikéše. Tam potkal svého guru *Vischwanandu Saraswati* a byl přijat do svatého řádu sanjásinů. V Rišikéši se Šivánanda ponořil do sanjásinského praktikování a zároveň pokračoval v poskytování svých lékařských služeb. Procestoval celou Indii a mimo jiné navštívil i Aurobindův ášram. V roce 1936 založil organizaci Divine Life Foundation, jež nabízela zdarma duchovní literaturu a formálnější duchovní vedení těm, koho cesta hledání přivedla za ním do Rišikéše. Nazýváje svůj přístup „syntetická jóga“, vzdáváje hold Aurobindově dílu *„The synthesis of Yoga“*, pozdvihuje Šivánanda využívání jógové filozofie v praxi nad pouhé abstraktní uvažování. Syntéza představuje vyrovnané sloučení čtyř hlavních cest jógy, které Krišna vysvětloval Ardžunovi v Bhagavadgítě a které jsou součástí védské filozofie: *džňána, bhakti, karma* a *rádža jóga*. I když některé interpretace Bhagavadgíty říkají, že by si každý měl vybrat jen jednu z cest, Šivánanda učil, že si můžeme vybrat z každé cesty to, co vyhovuje našemu temperamentu a vkusu.

Jeden z mnoha Šivánandových žáků, svámí *Višnudévananda* (1927–1993), studoval v tomto duchu u Šivánandy po deset let a pak byl požádán, aby zprostředkoval toto učení západu. *Višnudévananda* potom cestoval a učil jógu po celé Severní Americe. Nejprve se usadil v Montrealu a založil tam v roce 1960 centrum „Sivananda Yoga Vedanta Centre“, aby se pak natrvalo přesunul do Quebecu. Stál pak u vzniku dalších a dalších ášramů, na Bahamách, v kalifornských horách Sierra Nevada, v Catskills, v Indian paradise of Kerala a v mnoha dalších severoamerických státech, v Jižní Americe, v Evropě a na Blízkém východě. Višnudévanandovo učení úzce navazovalo na Šivánandovo, přidalo „Pět bodů jógy“, znaky, jež společně tvořily plný charakter Šivánandovy jógy: důkladné cvičení, důkladné dýchání, důkladná relaxace, důkladná dieta, pozitivní myšlení a meditace.

Šivánandovo pojetí důkladného cvičení spočívá v základním praktikování ásan, které mohou být přizpůsobovány věku, speciálním podmínkám a schopnostem. Tradiční praktikování Šivánandovy jógy (kterou Šivánanda prosazuje jakožto onen tradiční způsob provádění ásan) začíná relaxací v šavásaně (poloze mrtvolky) a poté pokračuje sestavou Surya Namaskar (pozdravem slunci). To je následováno dvanácti ásanami, z nichž každá je prováděna až několik minut a mezi něž je vždy vložena relaxace v šavásaně. Důkladné dýchání nazývané „plný jógový dech“ je pomalé, brániční dýchání, při němž se postupně s nádechem rozpiná břicho, hrudní koš a podklíčková oblast hrudníku a s výdechem se vše pomalu uvolňuje. Šivánandova jóga také vyučuje dech kapalabáthí a pránájámu *anuloma viloma*. Višnudévananda (1960, 203) popisuje tři metody relaxace. Prvním je proces „autosugesce“, kdy je celé fyzické tělo přivedeno do stavu hluboké relaxace v šavásaně. Začíná u palců



na nohou, pomalu postupuje vzhůru celým tělem a nakonec se věnuje uvolňování všech tělesných orgánů. S pomalým rytmickým dechem se rozpouští mentální napětí a místo něj nastupuje „pocit vznášení“ a prožitek vnitřního klidu. Napětí zmizí zcela až v momentě, kdy vstoupíte do spirituální relaxace, kde ve stavu hlubokého fyzického a mentálního uvolnění opustíte sami sebe a stanete se součástí všeprostupujícího, všemocného a všeuklidňujícího bytí charakterizovaného čistým vědomím.

### *Vinyasa Flow*

Vinyasa Flow jóga je čímsi hůře definovatelným než ostatní přístupy, a to zejména proto, že je ztělesněním plynulé, dynamické a vědomé evoluce jógy. Odráží neustálou souhru lidských bytostí v proudu života, spojuje vnitřní přirozenost, životní zkušenost a získanou tradiční moudrost tak, jak objevujeme a prozkoumáváme nové možnosti svého kreativního vyjádření a vědomého bytí na této planetě. Pojem *vinjása* je odvozen od *njása*, což znamená „umístit“, a *vi*, znamenající „specifickým způsobem“. Pojem *flow*, původně definovaný Gangou Whitem (2007, 114) ve vztahu k hathajóze, odkazuje na praktikování s nějakým tématem či účelem prostřednictvím pozic, jež jsou mezi sebou propojeny. Celkově vzato je Vinyasa Flow směrem, v němž vědomě pracujeme s tělem, dechem a myslí při konstantním plynutí v čase a prostoru. V díle *The complete Book of Vinyasa Yoga* Srivatsa Ramaswami (2005, xvii, 260), dlouholetý Krischnamatcharyův student, definuje pojem *vinjása* jednoduše jako „variaci“ či „variace pohybu“. Godfrey Devereux (1998, 253) nabízí dvě definice: *vinjásu* s malým *vé*, znamenající „vývoj a kontinuitu“, a *Vinjásu* s velkým *vé*, znamenající „plynulá sestava dechem propojených pozic“. V srdci obou těchto definic je duch a proces, který učitelka Vinyasa Flow Šiva Rea popisuje jako „to, co probouzí a udržuje uvědomění“.

Takto se *vinjása* propojuje s meditativní technikou „*njása*“, vycházející z tantrické tradice. Při praktikování *njásy*, která byla vytvořena tak, aby probudila naši přirozenou božskou energii, přivádějí praktikující vědomí do různých částí těla a prostřednictvím manter a vizualizace probouzejí vnitřní cesty pro energii *šakti* (božská síla), která plyne celým polem jejich bytí. Když zařadíme techniky *vinjásy* do našich běžných životů, otevíráme podobné cesty transformace, vnitřní a vnější, krok za krokem, dech za dechem (Rea 2005, 6).

Tak jako v Aschtanga Vinyasa józe postupuje Vinyasa Flow od jedné pozice k druhé prostřednictvím pohybů, jež jsou synchronizovány dechem udžďžájí, s častými, různě dlouhými zastaveními v pozicích a se zachováním pravidelného dechového rytmu. Na rozdíl od Aschtanga Vinyasy každý kurz nabízí jinou řadu ásan, i když většina z nich obsahuje nějakou formu pozdravu *surya namaskara A* a *B* z Krischnamatcharyovy větve. Mnoho kurzů je založených na praktikování základních pozic ve stoji a závěrečné sestavy známé z Aschtanga Vinyasy. Mnoho Vinyasa Flow kurzů využívá Iyengarovy principy – v průběhu setrvávání v pozici pracuje s energií a zařazuje různé pomůcky. Krischnamatcharyův přístup a jeho metody jsou rozpoznatelné v jeho důrazu na *vinjása krama* odkazující na „stupně“ tvořící dané pořadí ásan. *Vinjása krama* se také týká načasování činností v závislosti na lišících se záměrech a schopnostech studentů: začínáte tam, kde jste, a vědomě

se posouváte – „specifickým způsobem“ – od jednodušších ásan k těm složitějším podle toho, jak se vyvíjejí vaše dovednosti. Vinyasa Flow často využívá koncept praktikujásana, znamenající neutralizaci či „využívání vyrovnávajících pozic“. Mnoho učitelů Vinyasa Flow, vycházejících z myšlenky „specifického umístování těla“, tento koncept v mnoha ohledech vyzdvihuje. Patří sem vědomí pohybu těla mezi pozicemi, jeho nastavení v pozicích, vnímání spojení dechu, těla a mysli v pozicích, mezi nimi i při přechodu na podložku, vytváření záměru pohybu, uvědomování si tohoto záměru v průběhu praktikování, zdvihání se z podložky a přesun do širšího světa; s pozorností upřenou na to, co během praktikování děláme – dech, pohyb,



cítění, sledování, plynutí, otevírání se intuitivním cestám, které vyjadřují a ztělesňují vnímání pránické energie plynoucí ve vesmíru.

Na rozdíl od mnohých hathajógových přístupů, které mají pevně daný systém, není Vinyasa Flow systémem. Umožňuje nám být při řazení ásan kreativní a nabízí rozmanitou škálu témat pro různé kurzy. Tato svoboda a dynamika jsou důvodem, proč je Vinyasa Flow jednou z nejatraktivnějších forem jógy, proměnlivě rezonující se spiritualitou, potřebami a životními zkušenostmi různých učitelů a studentů. Stejně jako její sestřenice Power jóga nemá na rozdíl od jiných směrů Vinyasa Flow žádnou hierarchii a žádného guru. Bez gatekeeperů typických pro hierarchické systémy může Vinyasa Flow jógu učit kdokoli. Na jednu stranu může v důsledku této svobody docházet k nesprávnému vedení, zmateným či neefektivním sestavám, ba i nebezpečným lekcím, ale na druhou stranu se stále vzrůstajícím počtem uznávaných lektorů,

respektovaných pro hloubku jejich znalostí, moudrosti a dovedností, mají učitelé Vinyasa Flow neustále otevřený přístup k bohatým zdrojům svého vnitřního vedení a inspirace. V ideálním případě je učitel Vinyasa Flow důkladně vyškolen a má znalosti a zkušenosti, jež spojují jógovou filozofii, práci s jemnohmotnou energií, funkční anatomii a fyziologií, biomechaniku propojování ásan, dopomoc a další oblasti výuky, a přispívá tak k dalšímu vývoji jógy v souladu se svou životní spontaneitou a okamžitým prožitkem.

### PALETA STYLŮ UČITELE JÓGY

V průběhu svého vývoje se jóga nepřetržitě rozvětňuje, přičemž každý další směr hathajógy je splynutím mnoha přístupů, jež mu předcházely. Většina směrů využívá ve vnitřním světě jógy i prvky z vnějšího světa, inspirujíc se rozličnými tanečními styly, gymnastikou, vojenským uměním, zdravotním cvičením či funkční anatomii, a přispívá tak k dalšímu vývoji a utváření daného směru. I přístupy, jež trvají na tom, že jejich pohled je původní, čistý a správný, prošly v průběhu několika

generací mnohými změnami. Snaha odlišovat se vede k tomu, že mnoho předních učitelů považuje svůj směr za ten jediný správný. Ale pro koho? Každý styl a každá tradice mají co nabídnout. Mnoho o daném stylu jógy vypovídá již způsob, kterým je tento styl veřejnosti prezentován. Nejlepšími učiteli jsou ti, kdo naslouchají potřebám svých studentů, vycházejí jim vstříc a bezpečně ukazují nové možnosti. Pokud jste jako učitel věrný jen jednomu směru, buďte si vědom toho, že se můžete setkat ve svých kurzech se studenty, pro které bude daleko vhodnější přístup jiný. Když rozšíříte svůj repertoár dovedností a znalostí, budete schopni snadněji rozpoznat, co komu vyhovuje, a budete tak připraveni tyto situace řešit efektivně, vhodně a s úctou. Jednou z možností je nabízet obměny a modifikace, nebo můžete studentům doporučit, aby vyzkoušeli jiný styl či jiného učitele. Pokud jste ve svém přístupu nezávislí, budete si postupným skládáním prvků z různých metod a směrů tvořit svůj vlastní styl. Bez ohledu na to, jaký vztah máte ke kterému guru, systému či přístupu, to, co vás nejvíce jako učitele formuje, je způsob, kterým přistupujete ke svým studentům. Propojením znalostí, dovedností a schopnosti vcítit se budete využívat svůj maximální učitelský potenciál.

# JEMNOHMOTNÁ ENERGIE

„Nechte krásu, již milujete,  
prostupovat vším, co konáte.“

— *Rumi*

V kapitole jedna jsme viděli, jak vzestup tantry a její šíření vedly ke vzniku hathajógy jako praktiky určené k rozvíjení vědomí těla. Spíše než s meditací nebo dalšími praktikami začínali původní hathajogíni pracovat s bezprostřední zkušeností fyzického těla a posouvali se dál vrstvami bytí, které zdánlivě oddělovaly jejich pocit individuálního já sestávajícího z těla a mysli od spojení s veškerenstvím či bohem. Čerpali z hluboké studnice starobylé moudrosti nalezené v upanišádách a z široké škály ezoterických tradic přenášených rituály, písněmi a příběhy. Převzali tak znalosti poskytující nám i dnes základní pojmy anatomie a fyziologie z tradiční jogínské perspektivy. Mnozí přebírají tyto koncepty doslovně, zatímco jiní je vnímají a používají v praxi a učení jako symbolické myšlenky, jež jim pomáhají díky praxi hathajógy popsat cestu vlastní transformace.

Nejranější motivací jógy vyjádřenou Krishnou v jeho rozhovoru s Arjunou na okraji bojiště ve starobylé Indii bylo překonat iluzi já a spojit se se skutečným Já neboli átmanem. Pataňdžali v Jóga Sútrách dává přesnější vysvětlení tohoto sebeklamu – v klésách –, jež nás chytají do pasti odcizeného bytí. Tato nevědomost – avidjá – nás drží v pasti já, které se prostřednictvím naší mysli ztotožňuje s existencí ve hmotě. V průběhu mnoha staletí pokusů a omylů jogíni „objevili, že tato bolestivá pouta mohou uvolnit postupným návratem lidského já skrze jednotlivé vrstvy reality z té nejhrubší fyzické roviny, se kterou jsme se identifikovali, až po nejušlechtlejší rovinu čistého vědomí“ (Cope 1999, 67). Při tomto procesu starobylí jogíni podrobně popsali systém energetického bytí, jenž může být vědomě kultivován. Zpracovali komplexní systém vědecké medicíny s teoriemi anatomie a fyziologie, jež jsou zároveň mystické, symbolické i praktické. V této kapitole se podíváme na hlavní prvky tohoto systému a na to, jak jsou vzájemně propojeny. Při tomto přehledu kóš, prány, nádí, bandh, čaker, gun a dóši budeme zvažovat, jak tyto koncepty v našich lekcích uplatnit.

## PĚT OBALŮ TĚLA

Hlavní myšlenkou jemnohmotné anatomie je skutečnost, že energie každé vtělené bytosti proniká sadou pěti vzájemně propojených obalů neboli kóš, které ohraničují