

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra kulturních a náboženských studií

**Inkulturační jógy do evropské kultury a její vliv na psychickou a fyzickou
kondici**

Bakalářská práce

Autor: Pavla Holšán

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Transkulturní komunikace

Vedoucí práce: Mgr. Petr Macek, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Pavla Holšán

Studium: P13908

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Transkulturní komunikace

Název bakalářské práce: **Inkulturace jógy do evropské kultury a reflexe jejího vlivu na psychickou a fyzickou kondici**

Název bakalářské práce AJ: Inculturation of the Yoga into European culture and Its Influence on Physical and Mental condition

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je poukázat na význam jógy a její vliv na psychickou a fyzickou kondici člověka. Práce upozorňuje na výjimečnost jógového propojení tělesného cvičení s filozofií, jakožto provázanosti těla a mysli. Poukazuje na etický přínos jógy a zdůrazňuje široké možnosti jejího využití ve všech rovinách - tělesné, psychické, psychologické i morální. Práce se zaměří na jógu obecně, proto se v první kapitole věnuje významu, historii a filozofii jógy z hlediska jejích tradičních kořenů. Jelikož praktikování jógy je indickou tradicí, práce popisuje problematiku přenosu této tradice z indické kultury do té naší. V návaznosti na obecnou charakteristiku jógy, práce v další části popisuje její duchovní pozadí. Závěr práce se zaměřuje na hlavní téma, které bylo definováno výzkumnou otázkou v úvodu a to, zda jde v případě jógy spíše o náboženský systém nebo o cvičení? Jaký je její vliv na fyzickou a psychickou kondici? Lidé, kteří jógu praktikují ji vnímají jako komplexní vědu, pomocí níž si člověk může vytvořit svůj vlastní světonázor, jsou zde určité prvky vnější institucionalizace a hierarchie. Avšak uvnitř je živá hlavně tradice a praxe.

BARTOŇOVÁ, M., BAŠNÝ, Z., MERHAUT, B., SKARNITZL, R., 1971. Jóga od staré Indie k dnešku. 1. vyd. Praha: Avicenum, 240s. 08-027-71. DOUGLAS-KLOTZ, NEIL. 2013. Meditace o Genesi. O společných kořenech židovské, křesťanské a islámské spirituality stvoření. Praha: DharmaGaia. LYSEBETH, André van. Pránájáma - technika dechu. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-172-4. MINAŘÍK, K. Jóga v životě současného člověka. Hradec Králové: Kruh, 1991. 268 s. ISBN 80-85202-02-6. NEŠPOR, K. Jóga a tělesné i duševní zdraví, Praha: Leonard Jagelka - KIŠJ 2002. ISBN 80-903092-0-8. MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhansa Svámí. Systém Jóga v denním životě. Harmonie těla, mysli, a duše, Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8. STEPHENS, M. Teaching Yoga. Essential Foundations and Techniques. North Atlantic Books, U.S., 2010. ISBN: 9781556438851

Garantující pracoviště: Katedra kulturních a náboženských studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Petr Macek, Ph.D.

Oponent: Mgr. Luděk Jirka, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 29.3.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucí bakalářské práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 10. 6. 2019

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala Mgr. Petru Mackovi, vedoucímu mé bakalářské práce, za věnovaný čas a za poskytování cenných rad v průběhu zpracování mé práce.

Anotace

HOLŠÁN, Pavla. *Inkulturace jógy do evropské kultury a její vliv na psychickou a fyzickou kondici*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019, 47s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se věnuje významu jógy a jejímu vlivu na psychickou a fyzickou kondici člověka. Práce upozorňuje na výjimečnost jógového propojení tělesného cvičení s filozofií, jakožto provázanosti těla a mysli. Poukazuje na etický přínos jógy a zdůrazňuje široké možnosti jejího využití ve všech rovinách – tělesné, psychické, psychologické i morální. Práce se zaměří na jógu obecně, proto se v první kapitole věnuje významu, historii a filozofii jógy z hlediska jejích tradičních kořenů. Jelikož praktikování jógy je indickou tradicí, práce popisuje problematiku přenosu této tradice z indické kultury do té naší. Lidé, kteří jógu praktikují, ji vnímají jako komplexní vědu, pomocí níž si člověk může vytvořit svůj vlastní světonázor, jsou zde určité prvky vnější institucionalizace a hierarchie. Avšak uvnitř je živá hlavně tradice a praxe.

Klíčová slova: jóga, dech, duševní zdraví, fyzické zdraví, meditace.

Annotation

HOLŠÁN, Pavla. *Inculturation of the Yoga into European culture and Its Influence on Physical and Mental condition*. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2019. 47 pp. Bachelor Degree Thesis.

Bachelor thesis deals with the issue of inculturation of yoga into European culture. The work highlights the uniqueness of interconnection of physical exercise of yoga with the philosophy, as the interconnectedness of body and mind. The main objective is to highlight the ethical benefits of yoga and emphasizes the wide possibilities of its use on all levels – physical, mental, psychological and moral. The first part of work deals with history and philosophy of yoga in terms of its traditional roots. Yoga practitioners perceive it as a complex science by which one's can create own worldview, although there are certain elements of external institutionalization and hierarchy.

Keywords: yoga, breath, mental health, physical health, meditation

Obsah

1. Úvod.....	8
2. Historicko - filozofický kontext	9
2.1 Kultura povodí řeky Indu.....	10
2.2 Kultura védská	10
2.2.1. Mantry	12
2.2.2. Jógické upanišady	13
2.3 Čtyři cesty jógy	14
2.4 Předběžná definice jógy	16
2.4.1. Eticko-morální principy	17
3. Cesta jógy na západ	21
3.1 Historie jógy v západní kultuře	21
3.2 Současné druhy jógy	24
4. Vliv jógy na psychickou kondici	28
4.1. Duševní zdraví	28
4.2. Vnímání vnitřních orgánů	29
4.3. Bolest a jóga.....	30
4.4. Jóga z pohledu psychoterapie	30
4.4.1. Využití jógy v psychoterapii	31
4.5. Meditace.....	32
5. Vliv jógy na fyzickou kondici	34
5.1. Jógické pozice	34
5.2. Sestavy	35
5.3. Léčivá síla dechu.....	37
5.4. Rozvoj pránájámy	38
6. Význam jógy v dnešním světě.....	40
6.1 Shrnutí.....	41
7. Závěr.....	43
8. Seznam použitých zdrojů.....	44

1. Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla věnovat inkulturaci jógy do západní společnosti a jejímu vlivu na psychickou a fyzickou kondici. Toto téma jsem si vybrala, protože ho považuji za velice atraktivní a v současné době často diskutované. Toto téma mě zajímá už delší dobu. Od absolvování zahraniční stáže v jihovýchodní Asii, se vyučování jógy stalo mým povoláním a celoživotním zájmem.

V posledních letech se jóga uplatňuje v mnoha oblastech našeho života a zájem o lekce jógy stále narůstá. Lidé vyhledávají jógu z různých důvodů. Pro mnohé je to způsob odpočinku a zmírnění napětí, pramenícího z rychlého tempa současné doby, z tlaku vyvíjeného v zaměstnání a ve vztazích. Jiní hledají vnitřní bilanci, harmonii a pocit celkové spokojenosti. Mnoho lidí přichází a hledá pomoc nebo úlevu od určitých potíží, s nadějí, že prostřednictvím jógy lze dosáhnout duševního i fyzického uzdravení. A také je nespočet těch, kteří k józe zavítají, aby se spojili se svojí spiritualitou a věnovali se svému duchovnímu růstu. Ať už jsou motivy jakékoliv, velmi často se vzájemně doplňují a prolínají.¹

V rámci oboru transkulturní komunikace budu sledovat jógu ve vztahu k evropské kultuře. V tomto pojetí bývá jóga vnímána spíše redukovaně, někdo ji nazývá náboženstvím, jiný sportem, vědou, filozofií, uměním, či jen módní záležitostí. Hlavním cílem práce je pokusit se o odpověď na otázku, jaký vliv má jóga na psychickou a fyzickou kondici člověka. Práce je uvedena přehledem historického vývoje jógy, popsáním současného stavu poznání dané problematiky a představením předběžné definice jógy. V následující kapitole práce popisuje cestu jógy na západ. Kapitoly čtyři a pět zkoumají, jaký vliv má jóga na psychickou a fyzickou stránku člověka. Závěrečná kapitola popisuje význam jógy v současné společnosti. Práce je teoretickou analýzou zakotvenou zejména v odborné literatuře, vědeckých studiích a zdrojích z internetu.

¹ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 15.

2. Historicko - filozofický kontext

Často se říká, že všechno staré se stává znovu novým. Toto tvrzení platí i o józe. Slovo jóga pochází ze sanskrtského slova „judž“, které znamená „sjednotit, spojit“, což se chápe jako sjednocení člověka s jeho nejhlubší podstatou. Jde ale také o sjednocení těla, mysli a duše, které jóga považuje za neoddělitelné složky každé lidské bytosti. Jóga je jednou ze šesti ortodoxních škol nábožensko-filozofického systému hinduismu.² Vznikla přibližně před pěti tisíci lety v Indii jako ucelený systém tělesných cvičení, dechových technik, meditací a etických zásad. Je to systém, který ve všech směrech zlepšuje a zkvalitňuje náš lidský život.

Jógické učení bylo inspirováno hinduistickou mytologií a později ovlivněno buddhistickým učením. Jóga se postupně stává, pro západní civilizaci racionálním systémem, který rozvíjí současného člověka po jeho duševní a fyzické stránce. Dokonalostí není pouze vnější efekt, ale především hluboké uvolnění, plynulost a koncentrace na prováděná cvičení. Jóga představuje trpělivou a soustavnou celoživotní praxi na zdokonalování vlastní osobnosti. Podstatné je vyhnout se egocentrickým tendencím a uvědomit si, že smyslem našeho života není pouze naše osobní uspokojení, ale naopak vytváření pocitu sounáležitosti v celé společnosti. Člověk, který se józe věnuje, by měl v sobě vytvářet pocit lásky a kladný vztah ke všemu živému.³

Na západě je přesto dodnes jóga mylně ztotožňována se soustavou tělesných cvičení, a její duchovní aspekty bývají často opomíjeny. Mnoho druhů jógy vznikalo na základě vědeckých experimentů, touze po hlubším duchovním poznání a filozofickým reflexím. Prvopočátky jógického učení je možné zařadit do doby kamenné a období šamanismu. Nejstarší archeologické důkazy existence jógy podává množství kamenných znaků zobrazujících postavy v jógových polohách, které jsou velmi podobné dnešním jógovým ásanám.⁴ O období, kdy začalo dlouhodobé osidlování Indie, nemáme mnoho informací, už tehdy si však s sebou lidé přinášeli svou víru v přírodní božstva, či legendy o vzniku světa, tyto vědomosti si předávali ústně z generace na generaci. Většina poznatků o původu jógy a jejím vývoji, k nám přichází z dávných spisů, ikonografie, tanců a písní.⁵

² STORIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1992, s. 31.

³ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepoznání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 21.

⁴ Ásana je sanskrtský výraz pro tělesnou pozici, označuje určitou polohu těla, kterou zaujímáme při praktikování jógy.

⁵ KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, s. 6.

2.1 Kultura povodí řeky Indu

Přibližně v polovině třetího tisíciletí př. n. l. se na území dnešní severozápadní Indie (Gudžarát, Harijánu a Rádžasthán) a především na území Pákistánu (Sindh, Paňdžáb a Balúčistán) zrodila první civilizace s městy Mohendžo-dáro a Harappa. V 50. letech našeho století v této oblasti prováděl průzkumy archeolog sir Mortimer Wheeler, který považoval zaniklá města v povodí řeky Indus za civilizaci, která by se svou architekturou, hygienickým a sanitačním zařízením zcela vyrovnala stavbám říše římské. Obyvatelé této oblasti chovali ve velké úctě zvířata, především krávy, hady a uctívali bohyni plodnosti.⁶

Zajímavé jsou v této souvislosti archeologické artefakty, které nasvědčují tomu, že zdejší obyvatelé před více než před třemi tisíci lety znali rané formy jógy. Příkladem může být nalezené pečetidlo *Pašupati*⁷ na kterém je vyobrazení mužské postavy s rohy nebo pŕlměsícem v typickém jogínském sedu. Historikové indických náboženství v tom, spatřují přímého předchůdce mocného hinduistického boha Šivy.⁸ Dodnes, se nepodařilo nápisy na nalezených pečetích rozluštit a nenašel se ani jediný souvislý text. Lze říci, že tvůrci kultury v povodí řeky Indu k zachování své slovesnosti, písma nepoužívali a uchovávali ji mezi sebou pouze ústním předáváním stejně jako později védští Indové. Pro velké množství nezodpovězených otázek kolem této kultury není možné určit, jak rozsáhlý vliv měla na další průběh indické historie. Tato tajemství zahalená harappská kultura se z mapy světa vytratila kolem poloviny druhého tisíciletí př. n. l., přesné okolnosti o jejím zániku jsou doposud nevyjasněné.⁹

Důležité je však zmínit, že řada šamanských znaků jakými jsou například: komunikace s duchy, levitace, schopnost přežít v extrémním horku nebo chladu má v současné době s moderní jógou v dnešní Indii mnoho společného.

2.2 Kultura védská

Velký zlom ve vývoji indické kultury a náboženství nastal s příchodem árjovských bojovníků. V polovině druhého tisíciletí př. n. l. Árjové, tj. Urození či Vznešení měli velkou vojenskou převahu nad svými protivníky a byli plni sebejistoty, kterou získali z panteonu

⁶ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 92.

⁷ Jméno Pašupati bylo ve védském období používáno pro boha Rudru, později Šiva. Pod svým eufemistickým jménem Šiva, začal nabývat na důležitosti až v období upanišad a stal se jedním z nejdůležitějších hinduistických božstev.

⁸ ZBAVITEL, Dušan a kol. *Indie a Indové od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, s. 30-31.

⁹ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 264.

svých bohů. Hlavní božstva těchto nomádských bojovníků byla často spojována se sluncem v zádech prorážející sílu temnoty. Árijové rozšířili bráhmanské náboženství a především rozdělili společnost na kasty.¹⁰

V období nadvlády Árijů v Indii vznikaly starobylé hinduistické texty nazvané *védy* znamenající „vědění“, které byly nalezeny v údolí řeky Indus. Védy byly napsány ve formě básní samotnými duchovními vůdci, jež byly recitovány při obětech bohům árijovského panteonu. V této době všechny duchovní praktiky úzce souvisely s hledáním smysluplného života, proto védy vystihují mystické zkoumání vědomí, bytí a propojení člověka s božstvím. Védy jsou celkem čtyři, vznik prvního *Rig védu* je datován kolem roku 1200 př. n. l. a je nejstarším památkem indoevropského písemnictví, poté následovaly *Samavéd*, *Jadžurvéd* a kvarteto uzavírá *Atharvavéd*. Ke každé této védské sbírce neboli *sanhitě* jsou připojena ještě díla výkladová nazvané *brahmány*.¹¹

Jelikož védští Indové písmo v této době neznali, vymysleli si způsob jakým všechny texty bezpečně dochovat, aby neupadly v zapomnění. Všechny texty rozdělili mezi kněžské rodiny, které měly za úkol uchovat je ústním podáním a při obětních aktech je přesně recitovat. Správnou výslovnost textů kontroloval vždy znalec véd tak zvaný *bráhman*. Kněžská vrstva neboli bráhmani tvořila nevyšší vrstvu společnosti po celé védské období. Kdykoli se lidé chtěli obrátit se svou prosbou na božstva, museli tak učinit prostřednictvím bráhmanů. V rodinách bráhmanů se znalost véd předávala pouze ústní tradicí z otce na syna, protože hinduisté jsou přesvědčeni, že posvátný je také zvuk samotných slov, v nichž je ukryta moc bohů. Nižší vrstvy společnosti měli přístup k védským spisům zakázán. Za nejstarší a nejposvátnější dochovaný písemný pramen jógy je považován *Rig véd*,¹² tvořený sbírkou 1028 sanskrtských hymen, které jsou věnovány 33 různým bohům. Podle *Rig védu*, je hlavním nástrojem k dosažení stavu božského vědomí a jednoty s ním meditace, kde základní formou je zpěv *mantry*. Pojem mantra lze interpretovat jako myšlenku s hlubokým duchovním významem, která je složená z posvátných slabik.¹³

¹⁰ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 12.

¹¹ ZBAVITEL, Dušan a kol. *Indie a Indové od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, s. 32.

¹² Někdy nazýván *Rgvéd*, či *Rgvéda* „vědění ve verších“ je nejstarší ze čtyř véd.

¹³ ZBAVITEL, Dušan a kol. *Indie a Indové od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, s. 33.

2.2.1. Mantry

V představách o světě z pohledu hinduismu hraje významnou roli zvuk, dokonce podle některých textů předcházelo i vzniku vesmíru. Základní a zároveň nejznámější mantrou je *óm*, o které se říká, že je prvotní vibrací vesmíru, ze které vše povstává. Jelikož *óm* předcházelo vzniku všech věcí, má v rituálech úlohu invokační formule úvodní modlitby či přednes posvátných zpěvů. Často bývá pronášeno i jako závěrečná exklamace podobná křesťanskému *ámen*.¹⁴

Obrázek č. 1 – symbol ÓM



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/images/search/om/>

V józe je *óm* základní součástí technik auditivní meditace. Při zpěvu této mantry se dostáváme k tomu božskému, co je v nás, spojuje nás s naší skutečnou podstatou. Vizuální podoba *óm* je stylizovaný piktogram, který najdeme kdekoli v Indii na zdech chrámů, na volebních plakátech či na dopravních prostředcích. Tento znak se běžně užívá jako symbol hinduismu. V křesťanství mu v této významové rovině odpovídá kříž a v islámu půlměsíc. Podle *Mándúkjópanišady* piktogram znázorňuje čtyři stavy našeho vědomí – bdění, snění, vědomí a nadvědomí stav osvícení.¹⁵ Kromě toho bývá též interpretován jako symbol času (minulosti, současnosti i budoucnosti) a jeho transcendence.

Nejdůležitějším je zvuk mantry, její lexikální význam není podstatný, často bývají recitovány i složité mantry, aniž by se přesně znal jejich význam. Opakující se zpěv mantry vytváří vnitřní resonanci s božskou podstatou. Meditativní stav je poté ještě prohlubován

¹⁴ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 107.

¹⁵ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 108.

vizualizací božstev a samotné vnímání božství uvnitř našeho srdce. Tyto praktiky meditace jsou poté o mnoho let později popsány v Jóga Sútrách.

V současné době je možné slyšet několik védských hymnů v tak zvaných *kirtanech*,¹⁶ které jsou praktikovány příznivci bhakti jógy, cesty oddanosti. Přestože pozitivní vliv manter na člověka je prokázán, tak předmětem živé diskuze stále zůstává, zdali jsou pozitivní účinky na psychický stav člověka způsobeny specifickými vibracemi a tónováním sanskrtských slov, jak tvrdí Rig véd, či je tak způsobeno jednoduše vlivem čistého bytí, radostného zpěvu ve skupině a prohlubováním dechu. I přesto, že jsou védy v mnoha ohledech zastíněny pozdějším učením, tvoří dodnes pevnou součást hinduismu.¹⁷

2.2.2. Jógické upanišady

Podrobnější vysvětlení jógových technik zaměřených převážně na meditaci a filozofii, nalezneme v novější části sbírky zvané „*Upanišady*“¹⁸, pocházející z období prvního tisíciletí našeho letopočtu. Počet upanišad není přesně daný, pohybuje se v rozpětí od padesáti do tří set. Upanišady tvoří čtvrtou sbírku a jsou považovány za završení véd, známé také pod názvem *Védánta*¹⁹ „závěrečná část véd“, na rozdíl od véd nebylo učení upanišad zpřístupněno pouze brahmánům. V období vzniku upanišad procházel náboženský život v Indii hlubokou proměnou. V důsledku rozvoje měst vzrostl počet kupecké vrstvy a staré dělení na společenské kasty, již neodpovídalo skutečnosti. Došlo k odvržení autority bráhmánských kněží, především ze strany mystiků, poustevníků a asketů, kteří naslouchaly novým zvěstovatelům, mezi něž patřil i Siddhártha Gautama.²⁰

Od vlastních védských sbírek se upanišady velice liší, spíše než na uctívání vnějších božstev se zaměřují na hledání boha vnitřního. Filozofie hinduismu nám z pohledu upanišad předkládá víru ve všeobjímajícího ducha nazývaného *brahman*, a individuální duši *átman*. Brahman představuje neohraničenou univerzální sílu, je vším, co kdysi existovalo a bude existovat, protože všechno ostatní podléhá neustálému vznikání a zanikání. Objevuje se

¹⁶ Slovo kirtan označuje jednu z forem cvičení mantry, zakládá se na předzpěvech a sborovém opakování božského jména s oddaností láskou a vírou. Tím nám mantra dodává sílu čelit obtížím životě a funguje jako mentální posilující prostředek.

¹⁷ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 99.

¹⁸ Slovo *upanishad* znamená „sedět“ poblíž nohou svého guru jako možnost dosažení osvícení.

¹⁹ Védánta doslovně znamená zakončení véd. Jde o označení filozofie, vycházející z upanišad, která patří mezi šest hlavních směrů indické filozofie. Védánta je učením o monismu.

²⁰ Vlastním jménem Siddhártha Gautama, který se později stal Buddhou, byl skutečnou historickou postavou narozenou v roce 563 př. n. l.

naprosto ve všem a jeho část je obsažena ve všech živých tvorech, jakožto duchovní podstata átman.²¹ Naše pravé Já (átman) jehož znakem je blaženost, prochází nekončícím řetězcem vtělování. Skutečný a trvalý pocit blaženosti nelze najít ve vnějším světě, neboť je podstatou našeho pravého já. Lze ji získat pouze moudrostí, meditací a boží milostí. Přestože se brahman nijak aktivně nepodílí na fyzických či duševních činnostech člověka, přenáší do dalšího života důsledky jeho skutků zvaných *karma*. Svými vlastními skutky, jednáním, myšlením i řečí si člověk svobodnou vůlí vytváří vlastní osud. Abychom se dokázali vymanit z tohoto koloběhu převtělování „*sansáry*“, měli bychom směřovat ke sjednocení átman s brahman, což je hlavním cílem a ústředním tématem upanišad. Nástrojem na cestě k dosažení tohoto cíle je meditace, jóga a askeze.²²

Další části upanišad hovoří o životní síle neboli „*práně*“²³ Jedna z neznámějších charakteristik prány pochází z *Upanišady Kaushitaki*: „*Život je prána, prána je život. Dokud je prána v našem těle, je tělo živé. Skrze pránu i v tomto světě lze dosáhnout nesmrtelnosti.*“²⁴ V textech lze mimo jiné najít důkazy o experimentování s různými jogínskými technikami, které využívají dech a zvuk za účelem vnitřní transformace.²⁵

2.3 Čtyři cesty jógy

Za knihu jógy bývá považována „bible hinduismu“ *Bhagavadgíta* či Píseň Vznešeného. Jedná se o jeden z neznámějších jogínských duchovních textů, vycházející z tendence upanišad. Techniky popisované v *Bhagavadgítě*, poskytují soubor nejdůležitějších zásad pro vědomě vedený život a cestu nalezení vnitřního míru prostřednictvím meditací a modliteb k Bohu.²⁶

Vnitřní klid a mír je naší přirozenou součástí, ale velmi často bývá narušován nestálou a těkavou myslí, v uvědomění tohoto nás omezuje naše „Já“. Z vlastní zkušenosti víme, že lidé se od sebe liší povahou, myšlenkami, životními cíli a zkušenostmi. Existují proto čtyři cesty jógy, z nichž každá odpovídá určité povaze člověka. První cesta činu *Karma jóga*, doslova znamená „spojení konáním“. Představuje naše konání bez pomyšlení na vlastní potřeby a touhy. Karma je zrcadlem všeho co v životě učiníme. Tato cesta učí člověka jednat

²¹ ZBAVITEL, Dušan a kol. *Indie a Indové od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, s. 32.

²² WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 22.

²³ Prána je vitální energie, oživující prvek, která tvoří, uchovává i mění. Je základním prvkem života a vědomí.

²⁴ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 26.

²⁵ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 104.

²⁶ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 86.

nesobecky, bez nároku na zisk. Odměnou za takové konání je dosažení osvícení. Zákon karmy lze chápat jako odpověď pro celé lidstvo jako celek, neplatí zde omezení pouze na jednotlivce. I když by se člověk snažil nekonat, stále se bude něco dít, a stále bude platit karmický zákon.²⁷

*Moudří lidé by svůj úkol měli plnit bez touhy po odměně, avšak přece s horlivostí, jakou projevují pošetilci, kteří ulpívají na výsledcích svých činů. Takový příklad necht' dávají světu.*²⁸

Druhou cestou je *Džňána jóga* neboli cesta moudrosti, vědomostí, studia, cesta otázek a odpovědí za poznáním sebe sama. Je považována za nejobtížnější krok a vyžaduje ohromnou sílu vůle a rozumu. Nejzásadnějším úkolem celého učení je, uvědomit si svoji vlastní existenci. Najít to, co je neměnné. To co je stálé.

Bhakti jóga, cesta oddanosti a lásky. V hinduistické tradici znamená slovo *bhakti* především oddanost bohu, kdy je citem lásky omezena tendence ega, kterého se v józe snažíme co nejvíce zbavit. Hlavní náplní praxe tvoří monotónní prozpěvování modliteb, meditace, nesobecká služba a další činy ve stavu naprosté oddanosti vedené čistou láskou a citem. Ať už se člověk rozhodne jít jakoukoliv z těchto cest, každá z nich vede ke stejnému cíli, kterým je splynutí s Brahmou. K tomu je zapotřebí, aby byly všechny tři síly v rovnováze. Člověk by měl do svého života začlenit následující prvky: *bhakti* „milující oddanost“, *džňánu* „moudrost“ a *karmu* „nesobecké činy.“²⁹

Polední čtvrtá, nazývána královská cesta je *Radža jóga*. Slovo *rádža* lze přeložit jako „královská jóga“ ve smyslu metody, která nám umožní stát se králem nad sebou samým. Je to cesta sebekázně, disciplíny a postupných kroků, které vedou k osvícení. Tato cesta vyžaduje celoživotní tělesné a poté i duševní úsilí. Jsou zde zahrnuty tělesná cvičení, dechová cvičení a různé druhy meditace. Základ *Rádžajógy* tvoří *Pataňdžaliho Jóga Sútry*, vytvořeny kolem roku 220 před Kristem. Toto dílo ve svých 196 aforismech definuje systém *rádža jógy* a současně ji prezentuje jako osmidílnou stezku k ovládnutí sebe sama. *Jóga Sútry* vysvětlují cestu k *samadhi*³⁰, blaženému stavu, odpoutáním se od svého ega.

²⁷ VIVEKANANDA, Swámí. *Čtyři cesty o józe*. Praha: Fontána, 2011, s. 28.

²⁸ SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Praha: Onyx, 2013, s. 42.

²⁹ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 23.

³⁰ *Samádhi* je extatickým stavem, při kterém si člověk není vědom toho, že medituje, je „dokonalým zapomením o meditaci“, která mu předchází. Vytrácí se rozdíl mezi subjektem a objektem meditace, individuální vědomí se

Pataňdzali je legendární postava mudrce, který daroval lidstvu prostřednictvím jógy vyrovnaného ducha, svými gramatickými díly jasnou řeč a díly o medicíně zdravé tělo. Indická ikonografie mu často připisuje napůl lidskou, napůl hadí podobu.³¹

Hlavním záměrem Súter je posun na osmidílné stezce ke konečnému poznání, kterou tvoří: *jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjáhára, dháraná, dhjána a samádhi*. Každý by měl vždy začínat mravním a duchovním sebezpozorováním a vytrvale se posouvat výše.

V další podkapitole se blíže zaměříme na předběžnou definici jógy, a z toho vycházející eticko-morální principy *jamy* a *nijamy*.

2.4 Předběžná definice jógy

Zde bychom si nejprve měli ujasnit a pokusit se o definici jógy. V knize „*Základy jógy*“ Vimla Lalvani tvrdí, že jóga není náboženství, ale životní filozofie. Je to také disciplína s vědeckým základem. Je všestranná a nadčasová a je dnes stejně důležitá jako před dvěma tisíci lety, kdy se začala rozvíjet. Ve skutečnosti představuje dokonalý způsob, jak si navzdory tlakům moderního životního stylu udržet vyvážený pohled na svět.³²

Pataňdzali v úvodu sbírky Súter definuje jógu takto: „*chitta vritti nirodha*“, znamenající „ztišit těkavost mysli“³³ Technika jógy předpokládá experimentální poznání všech stavů, jež podněcují normální, neosvícené „vědomí“. Kde tyto stavy vědomí jsou nekonečné, ale jsou součástí tří kategorií, odpovídající třem možným zkušenostem. První z nich jsou iluze a omyly. Druhou tvoří všechny normální psychické zkušenosti, tedy vše, co světský člověk cítí, vnímá a na co myslí. Do třetí kategorie patří parapsychologické zkušenosti, které jsou vyvolané technikou jógy a dostupné jen zasvěceným.

Podle jógy každou psychickou zkušenost vytváří nevědomost o skutečné povaze nadosobního já, z toho vyplývá – že, normální psychická činnost, která je z čistě psychologického pohledu skutečná a z pohledu logického platná, je oproti tomu z metafyzického pohledu mylná. Metafyzika ve skutečnosti přijímá jako platnou pouze třetí kategorii zkušeností, zejména těch, jež předcházejí stavu *samádhi*.

proměňuje a přichází k plnému poznání Absolutna. Pro jogína je *samádhi* cílem jeho snažení. Usiluje v podstatě o dosažení vědomí bez ega.

³¹ MEHTA, Mira. *Co je to jóga*. Praha: Svojtka a Vašut, 1996, s. 9.

³² LALVANI, Vimla. *Základy jógy*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o., 2004, s. 6.

³³ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 41.

Hlavním cílem Pataňdžaliho jógy je pokusit se odstranit první dvě kategorie zkušeností, které jsou způsobeny logickým a metafyzickým omylem a nahradit je nadsmyslovou zkušeností. Pouze prostřednictvím samádhi je možné provždy překonat tragický lidský úděl a tak dosáhnout úplné svobody.³⁴

2.4.1. Eticko-morální principy

Jóga byla již od počátků vysoce uznávanou etickou disciplínou. Za eticko morální základy jógy jsou dodnes považovány první dva stupně Pataňdžaliho osmidílné stezky, které jsou označovány jako *jamy* a *nijamy*. Jamy doslovně znamenají „potlačit“ či „ovládat“, vysvětlují maravní principy našeho chování, které bychom měli zařadit do svého života ke vztahu k ostatním tak i k sobě samým. Požadavky jamy zahrnují také myšlení a cítění, jelikož člověk jedná tak, jak myslí a hlavně cítí. Navíc každá myšlenka i cit je podle jógové filozofie sám o sobě činem, který je příčinou a zákonitě nese i své následky. Hlavním důvodem dodržování jógické etiky je karmický zákon, podle něhož špatný charakter způsobuje špatný osud a není umožněn duchovní vývoj osobnosti.³⁵

Prvním z těchto pravidel *ahimsá* se překládá jako „nenásilí“ či „nezraňování“, nejen směrem ven, ale také dovnitř. To znamená, že bychom se měli zdržet jakéhokoli násilí a to nejen vůči našemu okolí a všemu živému, ale také vůči sobě samému. *Satja* znamená „nelhaní“ a vyjadřuje pravdivost v myšlenkách, slovech i v našich činech. Člověk žijící v pravdě nemá co skrývat a nemá potřebu rušit svou mysl negativními myšlenkami a výmluvami. *Satja* souvisí také s respektováním našich vlastních limitů, se zkoumáním naší vnitřní pravdy. V případě rozporu mezi principem pravdivosti a nenásilí, je důležité nikdy nelhat za účelem udělat někomu laskavost, stejně tak je přijatelné pravdu nesdělovat, pokud by způsobila druhému bolest. Důsledkem dodržování těchto principů by měly být dobré mezilidské vztahy.

Třetím pravidlem je *astéja* aneb naše vlastní identita, interpretováno jako „nekradení“. *Astéja* v sobě však zahrnuje mnohem víc. V podstatě znamená nepřivlastňovat si nic, co nám nenáleží, tedy nejen hmotné věci, ale také myšlenky, slova, vynálezy a další. Knaislovi poznamenávají, že *astéja* zahrnuje také nepoužívání věcí ke špatnému úmyslu, a vyžaduje od člověka oproštění se od žádostivosti a závisti, od přání a tužeb a zároveň od touhy

³⁴ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 42.

³⁵ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 25.

rozhodovat a vlastnit druhé. Uvádí, že bychom si neměli činit nárok na jiné lidi a cokoli předstírat v citové oblasti a ani bychom neměli ostatním závidět majetek, či úspěch.³⁶ Podle Gándhího je chamtivost a získané bohatství bez vynaloženého úsilí nesprávné a považováno za jeden z duchovních hříchů.

Osobností se člověk nestává tím, že se někomu jinému vyrovná, ale tím, že se stane sám sebou.³⁷ Čtvrtou a nejvíce kontroverzní jamou je *brahmačarja*. Často se překládá jako „pohlavní zdrženlivost“ či „šetření energií“, neměli bychom ji však zaměňovat za celibát. Jelikož pohlavní síla je chápána jako tvořivá moc, která dokáže darovat život, je nutno s ní šetřit a nakládat s tím nejlepším úmyslem. Poslední pátou jamou je *aparigraha*, často interpretována jako „nelpění“ či „nehromadění“. Tímto pravidlem se myslí především skromnost a uvědomění si, co člověk skutečně potřebuje k životu a co je zbytečné. Každý jedinec, který se řídí tímto pravidlem, by neměl být jakkoliv závislý na hmotných statcích, osobních věcech ani na lidech.³⁸

V dnešní materialisticky založené době jsme svědky obrovského plýtvání vším a hromadění mnohdy nepotřebných věcí, zatímco na druhé polovině světa převládá chudoba a bída. „Pokud člověka neovládá touha vlastnit či hromadit, lze dojít vysvobození i přesto, že žije uprostřed společnosti obklopen bohatstvím.“³⁹ Nezdravé je rovněž velké pouto k minulosti, stejně tak jako k plánům a nadějím do budoucna. Člověk si často nedokáže vědomě prožít přítomný okamžik proto, že se zaměřuje jen na budoucnost, která však vůbec nemusí nastat. Vědomé přijetí zákona pomíjivosti v sobě skrývá hlubokou moudrost, že stejně jako pomíjí to krásné, co bychom rádi pro sebe uchovali věčně, pomíjí i to, co vnímáme s bolestí a co nám způsobuje utrpení.⁴⁰

Nijama je druhý stupeň Pataňdzalího osmidílné stezky obsahuje proti pěti předešlým principům jamy upozornění na pozitivní aspekty lidské osobnosti, které je třeba vědomě rozvíjet. Jedná se o soubor doporučení, která, pokud se jich člověk bude držet, mohou vést k sebezdokonalení a k harmonizaci vnitřního života, člověk se pak stává vyzrálejší, což

³⁶ KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, s. 15.

³⁷ KNÍŽETOVÁ, Věra a Josef TILLICH. *Jóga*. Praha: Olympia, 1993. s 26.

³⁸ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepoznání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 75.

³⁹ KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, s. 14.

⁴⁰ KNÍŽETOVÁ, Věra a Josef TILLICH. *Jóga*. Praha: Olympia, 1993. s 57.

mu dovoluje dále postupovat po cestě poznání.⁴¹ Přestože upanišády, zmiňují více než deset článků nijamy, Jóga Súra se soustředí na pět nejdůležitějších.

Patří sem *sauča*, která zahrnuje čistotu vnější, ale především čistotu vnitřní. Člověk by měl kultivovat čistotu těla i mysli a ke svému tělu přistupovat jako ke chrámu. O čistotu vnitřní pečujeme, tím že přijímáme zdravé a tělu prospěšné potraviny. Ale nejdůležitější je zde udržovat čistou mysl, která není zaplavena negativními emocemi, protože v opačném případě nezbývá místa pro prožívání radosti a hlubšího pocitu štěstí. Toto doporučení nás vede k očištění se od všech negativním emocí, či předsudků, kterými máme zanesenou mysl.

Dalším doporučením je *santóša*, překládá se jako „spokojenost“ a učí nás určité mentální vyrovnanosti a přijímání toho, kým jsme a co v tu chvíli máme. Je třeba zmínit, že spokojenost je otázkou vnitřní orientace, nikoli pouze vnějších podmínek. Můžete být bohatí nebo chudí, trpět bídou nebo se topit v přebytých, mít ve společenském životě naprosté úspěchy nebo být v opovržení všech, a přece můžete nezávisle na tom všem být buď spokojeni, nebo nespokojeni. Když budete díky uvědomělé snaze o spokojenost spokojeni, nebude příčin k zničení vaší spokojenosti. Spokojenost dokonce stejně jako jiné duševní stavy podléhá rozvoji, kdo tedy záměrně usiluje o stav spokojenosti, dostane se do koloběhu karmy v blaženosti, která se může stát blažeností extatickou. To je vrchol rozvoje spokojenosti.⁴² Abychom si však svoji vnitřní spokojenost aktivně uvědomovali a neupadli do pocitu libosti a pohodlnosti, potřebujeme pěstovat sebekázeň a disciplínu. Tímto doporučením je *tapas*, technika zaměřená na ukáznění mysli, někdy popisována jako sebekontrola, či askeze.

V Bhagavadgítě se píše: „*Jóga skutečně není pro toho, kdo je přemrštěný v činech, kdo jí příliš mnoho nebo zase příliš málo. Není ani pro toho, kdo spí příliš málo nebo příliš dlouho bdí. Jen ten, kdo je střídavý v jídle, odpočinku, v práci, spánku i bdění, pak z toho stavu vyplývá sebekázeň, která ničí všechny smutky.*“⁴³ Čtvrtým doporučením je *svádhjája*, interpretováno jako studium písem či studium sebe za pomoci introspekce a sebereflexe. Zahrnuje sebeuvědomování ve všech našich skutcích a smíření se svými omezeními, přičemž zůstáváme ve středu své pravdivosti. Tímto principem kultivujeme našeho bytí ve vnějším světě. Pokud člověk naplňuje poslední z nijam, respektuje a uznává vyšší životní

⁴¹ KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, s. 42.

⁴² MINAŘÍK, Květoslav. *Pataňdžalího Jógasúra*. Praha: Canopus, 1994, s. 91-92.

⁴³ SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Praha: Onyx, 2013, s. 45.

principy, působící v přírodě, kosmu, společnosti i uvnitř každého člověka. Tento princip se nazývá *Īśvarapranidhana* a vede člověka k přirozené pokoře, hlubšímu prožitku a uvědomění si sebe sama jako součásti celku. „Důležité je pochopit, že život není náhodnou záležitostí, že každý má své místo v nekonečné mozaice života i poslání, k jehož pochopení se musí nutně dopracovat.“⁴⁴

Z těchto výše uvedených eticko-morálních principů vyplývá, že jóga obecně předepisuje pozitivní emoce a naopak se snaží co nejvíce redukovat emoce negativní. Zde je nutné si uvědomit, že na všechny zmíněné principy bychom měli přihlížet s vědomím toho za jakých podmínek a v jaké době vznikaly, jelikož původně byla jóga záležitostí přístupná pouze mužům a zahrnovala jen duchovní podstatu jógy. Neznamená to ale, že by ásany byly výdobytkem moderní doby, pouze se časem proměnila jejich funkce a status, který se dnes značně liší od klasické indické jógové tradice. Jóga, tak jak je prezentována dnes, jakožto soubor pohybů a pozic, je do této tradice, přidána až o mnoho let později. O tom, jak putovala jóga směrem na západ, popisuje následující podkapitola.

⁴⁴ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Proti únavě a stresu*. Liberec: Santal, 1994, s. 180.

3. Cesta jógy na západ

Postupná propagace jógy zejména v Evropě a v Americe, měla co dočinění s vírou v to, že jóga přináší vědecky dokázané zlepšení zdraví a celkovou psychickou i tělesnou rovnováhu. „Zároveň je kladen větší důraz na její spirituální tradici, nežli na religiózní kořeny, což usnadňuje využití jógy, jakožto určitého doplnění již existujících náboženských vztahů.“⁴⁵ I to může být příčinou, proč se jóga těší oblibě i v ateistických zemích. Je možné pocítit že, moderní jóga postupně ztrácí svoji původnost a tradiční indické kořeny, stejně tak se více uvolňuje a dává možnost odpoutat se od něčeho, co pro někoho může vypadat jako ezoterické dogma omezující zdraví a svobodu.⁴⁶

3.1 Historie jógy v západní kultuře

„Moderní jóga, nebo spíše „transnacionální anglofonní jóga“⁴⁷ je tedy mezinárodním kulturním produktem, který staví do kontrastu indickou spiritualitu se stereotypem západního materialismu.⁴⁸ Kulturní antropoložka Sarah Straussová, uvádí ve své publikaci s názvem *Positioning yoga*, zajímavý fakt, že na rozdíl od většiny transnacionálních proudů ať už myšlenek, či produktů, které se šířily z centra až na periferii, je jóga unikátní v tom, že se jako jedna z mála rozšiřovala z periferie ekonomické a politické moci směrem k centru.⁴⁹

Velký rozmach zapříčinil britský imperialismus, kdy byli zástupci Spojeného Království vysíláni do Indie, kde byli vystaveni vlivu jógy. V představách britských kolonialistů byla jóga považována za něco obskurního, asketického, ryze sexuálního až okultistického. Naproti tomu samotní činitelé koloniální moci – vojáci, misionáři a nejvyšší autority – se ponořili do tradičního jógického učení. V této době se starověká literatura obsahující jógu pomalu začala šířit na Západ. Podíl na tom měly spisy od Ralpha Waldo Emersona, Thoreaua a později dalších amerických transcendentalistů, kteří vytvářeli koncepty jógy, jenž byly západu přístupnější. Svůj podíl na tom měl také zájem evropských vědců o indickou kulturu, sanskrť a indoevropské jazyky. Brzy začali do Indie cestovat duchovní badatelé s nadějí, že naleznou učitele, kteří jim pomohou s hlubším studiem jógy. Jedním z největších učitelů,

⁴⁵ SARROWE, Linda. *The History of Yoga* [online]. Yogajournal. [cit. 2015-6-1]. Dostupné z: <http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

⁴⁶ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 15.

⁴⁷ Termín „transnacionální anglofonní jóga“ použil ve své práci Mark Singleton v roce 2013, kvůli větší přesnosti, chce se tím vyhnout zjednodušenému pojetí: moderní vs. „tradiční“ aspekty praxe a také tím upozorňuje na fakt, že „vývozním“ jazykem jógy byla právě angličtina a ne původní sanskrť.

⁴⁸ STRAUSS, Sarah. *Positioning yoga: Balancing acts across cultures*. New York: Berg, 2005, s. 9.

⁴⁹ STRAUSS, Sarah. *Positioning yoga: Balancing acts across cultures*. New York: Berg, 2005, s. 51.

kterému se připisuje velký význam za přínos jógy z Východu na Západ je *svámí Vivekananda* (1863-1902).⁵⁰

Vivekananda viděl v cestě na západ příležitost, jak přinést spirituální bohatství Indie západu a naopak, jak zase částí materiálního bohatství západu obohatit chudé v Indii. Největší význam se připisuje jeho cestě do Spojných států v roce 1893, kde se zúčastnil shromáždění Parlamentu světových náboženství v Chicagu. Vivekananda si zde získal velkou oblibu a mnoho příznivců. Jeho praktická příručka *Raja Yoga*, kterou vydal o tři roky později, je pak jedním ze stěžejních pilířů pro vývoj západního chápání jógy. Vivekananda začal prosazovat jógu oproštěnou od ásana, dokonce zpochybňuje vhodnost a účinnost fyzické praxe, a naopak vyzdvihuje spiritualitu a duchovní význam jógy. Důvodem byla skutečnost, že s těmito pozicemi byly spojovány obrazy asketů, fakýrů a žonglerů, kteří prováděli extrémní cvičení, což bylo podle něj přesně to, co ubíralo indické tradici na vážnosti a poškozovalo tento novodobý obraz jógy. Mezi další myslitelé, kteří měli negativní přístup k fyzické praxi jógy, a dokonce se snažily se varovat před jejich nebezpečím, byly Helena Petrovna Blavatsky a Annie Desantová.⁵¹

Když v první polovině 20. století raná amerikanizace jógy sloučila tradiční moudrost s kulturními potřebami západního světa, začaly vznikat nové směry a výukové přístupy. Mezinárodní anglofonní jóga získávala na oblibě zhruba ve stejné době, kdy se ve světě zvedala vlna popularity u tělovýchovy. Velký podíl na současném pojetí ásanové praxe měla gymnastika, podle Piera Heinricha Linga. Lingův gymnastický systém se zabýval hlavně terapeutickými přínosy a rovněž se soustředil na rozvíjení celé osobnosti. Hlavním cílem bylo navodit rovnováhu těla i mysli. Společně s aerobní dánskou gymnastikou, indickými bojovými sporty a několika pozicemi z hathajógy⁵² byl dán základ moderní, posturální józe.⁵³

To jakým způsobem je jóga prezentována dnes, započal indický *svámí Tirumalai Krishnamacharya* a to až kolem roku 1930. V Mysorském paláci pečoval o tělesnou schránku mladých mužů a vychovával chlapce z bráhmanské kasty, mezi něž patřil *Pattabhi Jois*, *B. K. S. Iyengar* a také jeho syn *T. K. V. Desikachar*. Jeho přínos k mezinárodnímu

⁵⁰ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 37.

⁵¹ SINGLETON, Mark, *Yoga body – the origins of modern posture practice*. New York: Oxford University Press, 2013, s. 41 - 42.

⁵² Hathajóga je součástí královské cesty Rádžajógy, jejíž nejdůležitější součástí jsou ásany, fyzická cvičení, pránájáma, dechová cvičení a meditace. Objevila se v písemné formě až ve 14. století v díle *Hatha Yoga Pradipika*

⁵³ KREJČÍK, Václav. *Gymnastika, kult těla a historie cvičení jógy* [online]. Jogadnes. [cit. 2019-05-18]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/533/>

pojetí jógy tkví zejména v dalším rozvoji a propagaci jeho vlivnými žáky, mezi něž patřila také známá „první dámy jógy“ Indra Devi. Ač dnes často opomíjená, byla Indra Devi první litevskou učitelkou, která představila jógu Sovětskému svazu a v roce 1947 otevřela v Hollywoodu školu jógy, kterou navštěvovalo mnoho celebrit. Indra Devi přestala vyučovat jógu jen pár let před svou smrtí, v roce 2002 se dožila 102 let.⁵⁴

Období mezi 30. – 50. lety v němž Krishnamacharya působil v Mysorkém paláci, mělo největší vliv na zformování fyzického pojetí jógy ve světě. Na základě dosud popsánoho vývoje moderní jógy vytvořil svůj systém cvičení. Tuto praxi nazval vinyasa jóga, která se zaměřuje zapojením síly dechu a meditativních prvků v dynamickém přechodu pozic.

K tomu, aby člověk zůstal plně soustředěný a motivovaný, tak Krishnamacharya vyvíjel stále obtížnější sekvence pozic.⁵⁵ Brzy se lekce jógy rozšířili po celém západním světě v různých podobách a zaměřeních.

V druhé polovině dvacátého století, díky mediální propagaci se jóga dostala do sportovních klubů a fitness center. Hlavním důvodem, proč vzrostl zájem o indickou spiritualitu na konci šedesátých let, byla pozornost médií věnovaná zájmům hudebních celebrit, především pak kapele the Beatles. Když Beatles začali zpívat písně inspirované Indií a přijali učení Inda *Maharishi Mahesh Yogi*, stala se jóga velice populární v západní společnosti.⁵⁶ Zájem členů skupiny o jogínskou transcendentální meditaci pomohl vytvořit prostředí, ve kterém se výrazně zvýšil zájem o jógu a meditaci.

Religionista a filozof rumunského původu Mircea Eliade přispěl k vytvoření „myšleného společenství“ lidí praktikujících jógu. Termín „myšlená společenství“ jak jej interpretoval Benedict Anderson ve své knize z roku 1983 s názvem „Imagined Communities“, tedy jako globální společenství lidí, kteří ačkoli se zřídka kdy potkají osobně, tak se přesto cítí propojeni skrze jejich sdílenou praxi a zájem o jógu. Podle Andersona „myšlené společenství“ závisí na vlivu masových médií, která poskytují sdílené vědění a základ praxe, nezbytné jak pro národní, tak i pro mezinárodní vývoj určitého společenství.⁵⁷

Významnou postavou jógy v naší zemi byl František Drtíkol, který je označován patriarchou českého buddhismu. Později k rozšíření jógy v České republice přispěli Květoslav Minařík

⁵⁴ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 32.

⁵⁵ SINGLETON, Mark, *Yoga body - the origins of modern posture practice*. New York: Oxford University Press, 2013, s. 51.

⁵⁶ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 40.

⁵⁷ STRAUSS, Sarah. *Positioning yoga: Balancing acts across cultures*. New York: Berg, 2005, s. 40-41.

a Eduard Tomáš. V poválečném období se jóga v Čechách přestala na nějakou dobu organizovaně praktikovat. Jógový klub s názvem „Sati“ byl založen v Brně až v roce 1962. O největší přínos jógy se zasloužil indický učitel *Svámi Paramhansa Mahéšvaránanda*, když založil v Evropě hnutí „Jóga v denním životě“, které existuje dodnes.⁵⁸

V dnešní době je stále častější, a to i na území naší republiky, setkávat se osobně a předávat si zkušenosti v rámci tematických workshopů, festivalů, či v během pobytů spojených s jógou. V následující podkapitole se práce věnuje druhům jógy, jež na západě převládají.

3.2 Současné druhy jógy

Jóga je kompletní systém, který je schopný vyhovět všem lidským potřebám. Různé školy a styly jógy po dlouhá staletí zdůrazňovaly odlišné aspekty, s odkazem na společný ideový základ, který spočívá ve zlepšení fyzické i psychické kondice. Tradiční formy jógy, které vycházejí, z původních směrů jsou i nyní na vzestupu. V případě, když se tradiční principy a techniky dostávají do sporu se západní medicínou a vědeckými výzkumy, je na učitelích porovnat starověké a současné perspektivy. Z toho důvodu se jóga může neustále posouvat směrem k svobodnějším a eklektičtějším přístupům, kde je učitelům nabídnuta jejich svobodná tvořivost.

V dnešní době se objevuje nepřehledné množství jógových stylů a škol, které nahlížejí na lidské tělo jako na zdroj uzdravení, celistvosti a duchovního probuzení.⁵⁹

Hathajóga je v podstatě nejzákladnějším stylem, ze kterého většina ostatních jógových stylů vychází. Je také nerozšířenějším a nejtělesnějším druhem jógy. Rozvíjení fyzické stránky sice nezanedbávají ani jiné směry, ale žádný z nich na ně neklade takový důraz, jako je tomu při praxi hathajógy. Soustava rozmanitých cvičení zahrnuje ásany, dechová cvičení, meditace, relaxační a koncentrační techniky. Tento styl příznivě ovlivňuje celý organismus a je nejjednodušší cestou k dosažení harmonie těla, mysli i duše. Původně hathajóga souvisí s uctíváním Slunce a Měsíce, kdy slovo „*ha*“ v sanskrtu znamená Slunce, sluneční dech, tedy mužský princip a slovem „*tha*“ Měsíc a měsíční dech, jako ženský princip.⁶⁰ Podle Pataňdžaliho tyto energie vstupují do těla dýcháním, k tomu aby byly oba tyto prvky v rovnováze, vedou dechová cvičení jógy „*pránájáma*.“⁶¹

⁵⁸ STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá Fronta, 2011, s. 12.

⁵⁹ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 41.

⁶⁰ KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, s. 27.

⁶¹ Pránájáma je vědomé usměřování dechu / jógická dechová cvičení.

Jedním z nejnáročnějších stylů cvičení je *Ashtanga vinyasa jóga*, který z indického Mysore přinesl na západ *Pattabhi Jois*. Původ této metody vychází ze dvou zdrojů, jedním jsou Pataňdzálieho Jógasútry a tím druhým je *Yoga Korunta*, která obsahuje seznam ásan uspořádaných do sestav, jež dnes tvoří šest serií *Ashtanga Vinyasy jógy*. Oproti jiným stylům, které se doporučují praktikovat například jen dvakrát týdně, se *ashtanga* doporučuje praktikovat šestkrát týdně, kromě soboty, novolunní a úplňku. Tento styl není úplně vhodný pro začátečníky a pro lidi se zdravotním omezením. Přesto je po klasické *hathajóze* druhým nejrozšířenějším stylem jógy na světě.⁶²

Velmi disciplinovaným stylem je *Iyengar jóga*, jenž vede ke kultivaci lehkosti a zdraví ve světě plném stresu, napětí, nemocí a různých fyzických omezení. Jedním z odlišujících znaků je používání různých pomůcek (polštáře, pásky, deky, destičky, židle), které pomáhají k snazšímu protažení, posílení či relaxaci. *Iyengar* říká, „jóga s pomůckami přispívá k vnitřnímu klidu, působí motivačně a dodává sílu.“⁶³

Obrázek č. 1 – pomůcky na lekci *Iyengar jógy*



Zdroj: <http://ynottony.com/ynot/iyengar-yoga-institute-yoga-props/>

Jen málo stylů jógy na západě je pojmenováno podle svého zakladatele. Jednou z těchto výjimek je *Bikram jóga*, vymyšlená *Bikramem Choudhuryem*. Základní *Bikram jóga* je specifická v tom, že se do praxe zapojuje prvek tepla. Místnosti kde se praktikuje, jsou nastaveny na teplotu 40,5 stupňů Celsia. Tento styl obsahuje 26 jógových pozic a jedinou

⁶² POKORNÝ, Ladislav, JÓGADNES. *Aštanga vinayasa jóga*. [cit. 2019-06-02]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/astanga-vinayasa-joga-440>

⁶³ IYENGAR, B. K. S. *Light on yoga*. New York: Schocken, 1999, s. 165.

základní dechovou techniku „normální dech“. Vysoká teplota pomáhá detoxikaci organismu a také spaluje více kalorií, zároveň se díky tomu svaly mohou lépe protáhnout. Bikram jóga odpovídá velmi dobře na potřeby západní kultury pocítit výsledky snahy co nejdříve.⁶⁴

Za velmi intenzivní druh jógy je považována *Kundalini jóga*, jelikož využívá techniky, které můžou být až bolestné (dlouhé výdrže natažených paží, dlouhé výdrže v meditačních sedech nebo dlouhé zádrže dechu). Techniky kundalini, byly v minulosti praktikovány v tajnosti z důvodu potenciálního nebezpečí. Za propagátora, je považován Jogi Bhajan.⁶⁵ Cílem kundalini jógy je sjednocení dvou sexuálně a duchovně protikladných principů. V tomto pojetí jsou těmito základními principy šiva (mužský princip) a šakti (ženský princip). Pozornost při samotné praxi je zaměřena na probuzení energie v čakrách⁶⁶, čehož je možné dosáhnout prostřednictvím ásan, pránájámy a manter.⁶⁷

Vcelku nový style je *Akro jóga*, která by se dala obecně charakterizovat jako spojení jógy, párové akrobacie a thajské masáže. Praxe začíná nejčastěji zahájením v kruhu, poté následují cviky na zahřátí a posílení, které jsou velmi komplexní, důraz je kladen zejména na sílu paží, středu těla a nácvik obrácených pozic. Během celé lekce se buduje síla, rozvíjí vzájemná důvěra a týmová práce. Na konec je zařazena alespoň krátká thajská masáž a relaxace.⁶⁸

⁶⁴ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 45.

⁶⁵ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 50.

⁶⁶ Čakry jsou energetická centra, ve kterých se setkává tělesná reality s realitou psyché. V těle mám mnoho čaker, ale při józe se pozornost zaměřuje na hlavních sedm.

⁶⁷ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 95

⁶⁸ DUŠKOVÁ, Daniela a Marek PETRÁČEK. JÓGADNES. *Akrojóga k objevení skrytých možností*. [online]. Jogadnes. [cit. 2019-06-01]. Dostupné z : <http://www.jogadnes.cz/joga/acrojoga-576/>

Obrázek č. 2 – Akrojóga



Zdroj: <http://www.indigojoga.cz/>

Jedním z nejmladších stylů, který se těší velké oblibě je *Aerial jóga*. Často je také nazývána jako *aero*, *fly* či *antigravity jóga*, jelikož ji můžete cvičit, aniž byste se dotýkali země. Jedná se o cvičení pomocí závěsných houpaček, které jsou připevněny ke stropu.

Obrázek č. 3 – Aerial jóga



Zdroj: <https://www.aerialyoga.com/>

4. Vliv jógy na psychickou kondici

Základním cílem jógy je působit na člověka celistvě. Uvést nejen fyzickou stránku, ale i mysl a vědomí do rovnováhy a vést k harmonickému životu. Hlavním záměrem jógové praxe je obrátit se dovnitř do svého nitra a ukázat člověku cestu k navázání kontaktu se sebou samým. Lehký a zároveň uvolněný pohyb nám může zprostředkovat jemnější pozornost, která usnadní objevování nových vztahů a souvislostí, nových způsobů zacházení se sebou samým.⁶⁹ Jóga využívá ovlivnitelnosti psychiky prostřednictvím fyzické složky osobnosti, neboť, jak konstatuje Yesudian: "*Tělo reaguje na nejslabší impulsy mysli a stav mysli je silně ovlivněn stavem těla.*"⁷⁰ V tomto kontextu má jóga velmi blízko k tomu co se v moderní psychoterapii nazývá „práce s tělem“.

Většina lidí je mnohdy postavena před celou řadu stresových situací, které pokud přetrvávají déle, tak mohou mít za následek tělesné onemocnění. Určité množství negativních vlivů a zkušeností jsou nutností pro vývoj a zdokonalování, je-li však překročena určitá hranice, velmi často dochází k nežádoucím jevům, a člověk nezvládá vlastními silami dané situace vyřešit. Vimla Lalvani ve své publikaci konstatuje že, čím větší je blahobyt ve společnosti, tím roste tlak vyvíjený na jedince, který se v ní snaží uspět. Většina lidí, kteří se józe pravidelně věnují, pocítují větší soulad se sebou samými, svým okolím a vedou mnohdy šťastnější život. Naopak lidé, kteří jsou, zatíženi stresem velmi často poznáme podle výrazu ve tváři, způsobu dýchání anebo držení těla. Z tohoto pohledu je pro dnešní uspěchanou dobu velice významné využití některých technik jógy, za účelem uvolnění těla a zklidnění psychického vypětí.⁷¹

4.1. Duševní zdraví

Jóga se stále častěji stává oblíbenou metodou při ovlivňování duševních stavů. Základem duševního zdraví je čistota mysli, pocit vnitřní svobody, spokojenost a zdravé sebevědomí. Lidé často pečují jen o zdraví tělesné a zapomínají na zdraví duševní. Duševní rovnováha je pro člověka velmi důležitá, jelikož psychické problémy mají značný vliv na fyzické tělo.

⁶⁹ KNÍŽETOVÁ, Věra a Josef TILLICH. *Jóga*. Praha: Fontána, 2007, s. 45.

⁷⁰ YESUDIAN, Selvarajan a Elisabeth HAICH. *Yoga and Health*. George Allen & Unwin: London, 1976, s. 21.

⁷¹ LALVANI, Vimla. *Jóga proti stresu*. Praha: Rebo Productions, 1998, s. 35.

Negativní myšlenky a strach vytvářejí nerovnováhu tělesnou a nervovou, což má za následek řadu nemocí.⁷² Každý člověk prožil ve svém životě určité duševní problémy. Z toho velká část problémů odezní sama bez léčby, některé však vyžadují lékařskou péči. Jóga může řadu duševních problémů odstranit.⁷³ Jsou různé způsoby, jak žádoucích zdravotních účinků dosáhnout. Jógové cvičení zlepšuje celkový stav organismu, příznivě zklidňuje duševní oblast a má pozitivní účinky i na oblast tělesnou. Meditace nám pomáhá k sebekoumání a sebepoznávání.⁷⁴ Radost a štěstí působí příznivě na duševní zdraví. Podle tvrzení amerického psychologa Abrahama Maslowa napomáhají pocity duchovního štěstí rozvoji osobnosti.⁷⁵

4.2. Vnímání vnitřních orgánů

Každá činnost, kterou se člověk zabývá, má podle tradiční jógové představy tři hlediska:

1. co skutečně děláme 2. co přitom vnímáme a 3. jak se přitom měníme nebo čím se stáváme. Během praxe jógy je nutné omezit podněty z okolí, které na nás rušivě působí a odvádějí tím naši pozornost. Proto se doporučuje při praxi zavírat oči. Pravidelným praktikováním se vnímání zdokonaluje. Jogíni trénují a ovlivňují své pocity a zlepšují pozornost svou vůlí. Zaměřují pozornost na své tělo. Návikem získávají schopnost rozeznávat jemnější rozdíly. Vnímání se stává vědomější a cílenější.

Rozdíl mezi jógou a většinou cvičebních metod spočívá v tom, že v jógové praxi je důležitá práce s vědomím.⁷⁶ Při cvičení jógy dochází v našem těle jak k celkovému zjemňování vnímání, tak i ke zlepšení vnímání vnitřních orgánů. Mnoho cviků působí přímo a cíleně na vnitřní orgány a vyvolává v nich výrazné, ale příjemné impulzy. Na oblast břišních a hrudních orgánů působí pozitivně pránájáma a břišní cviky uddijáma a naulí,⁷⁷ které mění polohu vnitřních orgánů a díky tomu i tlak, který na ně působí. Vyspělí jogíni už kdysi dávno tvrdili, že dokáží ovlivnit vnitřní orgány. Věda o tomto tvrzení měla, ale dlouho pochybnosti, až v období 60. let, kdy se začala rozvíjet metoda biologické zpětné vazby, bylo potvrzeno, že testované osoby skutečně ovládají své vnitřní orgány. Rovněž se prokázalo, že během opakování jógových cvičení, je možné vlastní vůlí řídit nepodmíněné reflexy. Lze například

⁷² MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhansa Svámí. *Systém Jóga v denním životě. Harmonie těla, mysli, a duše*. Praha: Mladá fronta, 2006, s. 26-27.

⁷³ NEŠPOR, Karel. *Duševní pružnost*. Praha: Portál, 2015, s. 36.

⁷⁴ MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Seznámení s jógou*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 27.

⁷⁵ NEŠPOR, Karel. *Duševní pružnost*. Praha: Portál, 2015, s. 14.

⁷⁶ VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988, s. 17.

⁷⁷ Naulí je technika, při které vlníme břišními svaly a masírujeme tak celý zažívací systém. Podporuje správnou činnost žaludku a střev. Má výrazný vliv na proudění prány.

nacvičit reflexní zvracení při výplachu žaludku, a také utlumit dávivý reflex při čištění nosohltanu.⁷⁸

4.3. Bolest a jóga

V průběhu praxe ásan je důležité rozlišovat mezi bolestí, nepohodlím a nepříjemným pocitem. Někdy nastává situace, kdy mohou být některé pozice natolik bolestivé, že brání cvičícímu v soustředění a zvyšují svalové napětí. Někteří lidé, kteří nerespektují pravidla a bez průpravných cvičení se násilím dostanou do polohy, tím nadměrně zatěžují klouby, bederní páteř a mohou si vyvolat bolesti a potíže. Takové ásany nejsou správné a neměly by se zařazovat. Cvičení jógy se nedoporučuje při akutních bolestivých syndromech. Správná praxe jógy člověka učí rozpoznat hranici bolesti a předejít dalšímu pohybu, který bolest vyvolává.⁷⁹ Když je tělo správně srovnané, objeví se příjemná nehybnost, pevnost a současně pulzující lehkost. Mysl se stane tichou, bez ambicí a egoistických tendencí se zvyšuje vnímání pocitů z vlastního těla. Příjemné pocity, které vznikají během jógy, jsou cvičencům odměnou za jejich úsilí.⁸⁰

4.4. Jóga z pohledu psychoterapie

K tomu, aby člověk dosahoval dokonalého zdraví, je nutné udržovat v harmonii a vyrovnanosti tři úzce propojené úrovně, na kterých člověk v každodenním životě funguje a reaguje. Jedná se o úroveň tělesnou, psychickou a sociální. V případě nerovnováhy jedné z nich působí zpětnou vazbou na obě ostatní. Jóga je často využívána jako podpůrný psychoterapeutický prostředek, který poskytuje řadu technik, jenž zlepšují zdravý vývoj člověka.⁸¹ Jiří Votava ve své publikaci „Jóga očima lékařů“ uvádí, že „*změnami na tělesné úrovni lze navodit i změny v psychice nebo v mezilidských vztazích.*“⁸² Může se jednat o zvýšení sebevědomí a zlepšení sociálních kontaktů u člověka, který si cvičením jógy osvojil lepší držení těla, nebo se mu podařilo redukovat svou tělesnou hmotnost. V průběhu praktikování jógy dochází k uvolnění zbytečného svalového napětí a ke zklidnění na psychické úrovni, což se může pozitivně projevit v mezilidských vztazích a sociální adaptaci.

⁷⁸ VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988, s. 21.

⁷⁹ MAEHLE, Gregor. *Aštanga vinjása jóga, podrobný průvodce středně pokročilou sestavou*. Praha: Fontána, 2014, s. 35.

⁸⁰ VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988, s. 21.

⁸¹ VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988, s. 39-40.

⁸² VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988, s. 43.

Karel Nešpor, český psychiatr specializovaný na léčbu návykových nemocí, ve své práci „Návykové chování a závislost“ uvádí: „*Přiměřená tělesná aktivita mírní bažení po psychoaktivních látkách a hazardu a nachází uplatnění při léčbě návykových nemocí.*“⁸³ Jóga vede ke snížení úzkosti a tím nahradí alkohol či drogu. Dále vede ke zlepšení sebeuvědomění na tělesné a duševní úrovni a zvýšenému pocitu sebeovládání a umožní zvládnout psychosomatické problémy bezpečnou cestou bez použití návykových látek.

4.4.1. Využití jógy v psychoterapii

Originální psychoterapeutická metoda, spojující východní a západní moudrost je satiterapie. Vytvořená psycholog M. Frýbou, který žil několik let v Indii a na Srí Lance, kde studoval jógu a meditační postupy. To mu umožnilo využít k psychoterapeutickým účelům řadu podnětů z buddhistických meditací a filozofie. Satiterapie jako přístup vychází z meditačních technik a je založena na vedení klienta k tomu, aby si všímal svého vnitřního prožívání. Zde má satiterapie přímou návaznost na zážitkovou techniku Rogersova žáka Eugena Gendlina, který ji nazval „focusing-oriented“ psychoterapie.

Protože se jedná, o spojení meditativních zážitků, s tím jaké je provázejí tělesné pocity, na které se zaměřuje pozornost, používá Frýba český výraz „zakotvené prožívání“.

„*Léčivé všímavé znovuprožívání patologických obsahů mysli spočívá v tom, že se je člověk naučí zakotvit, spojit s tím, co se odehrává v jeho smyslech a v různých orgánech jeho těla.*“⁸⁴ Důležitým principem je samotný postup psychoterapeuta, který musí nastavit klientovi podmínky, tak, aby sám prohlédl podstatu svých problémů, nalezením své vnitřní moudrosti je transcendoval a přijal odpovědnost za způsob života, který žije. Cíl terapie vždy určuje klient a psychoterapeut mu pomáhá k němu dojít.⁸⁵ Satitrapii lze považovat za ukázkou vlivu asijských ideových směrů a východního životního stylu na západní psychoterapii.⁸⁶

V průběhu posledních deseti let se na poli psychoterapie objevují pokusy o vysvětlení přesného mechanismu, který rozvíjením všímavosti způsobuje žádoucí změny. Všímavost často také používán anglický výraz *mindfulness*, je faktorem přítomným v každé psychoterapii a do určité míry odpovídá i Freudově „volně se vznášející pozornosti“ a má

⁸³ NEŠPOR, Karel, *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011, s. 18.

⁸⁴ KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2017, s. 113.

⁸⁵ KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2017, s. 114.

⁸⁶ Kromě meditace se k asijským vlivům řadí také využívání jógy a dechových cvičení.

velmi blízko k Maslowově „being-cognition“. Novým prvkem je však využití meditace jako nástroje, který pomáhá všímavost rozvíjet.⁸⁷

Jedním příkladem využití meditace v oblasti psychoterapie je „Schultzův vyšší stupeň autogenního tréninku“. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský lékař J. H. Schulz. Využil k tomu, některých prvků z jógy a poznatků získaných s používáním hypnózy. Tato metoda spočívá v dovednosti vyvolat si a udržet živé představy určených předmětů, dějů a osob. Vyšší stupeň autogenního tréninku je tedy jednou z technik řízené imaginace, kterých se může využít k sebezdokonalování a sebepoznávání.⁸⁸ Autogenní meditace vyžaduje schopnost setrvat v relaxovaném pohroužení do sebe až několik hodin. Po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností. Působí jen příznaky, neodstraňuje ovšem příčiny napětí, ani příčiny organických nebo neurotických poruch.⁸⁹ O tom jak účinky má na člověka meditace, popisuje následující podkapitola.

4.5. Meditace

Je jednou ze základních jógových praktik a nedílnou součástí celistvé cesty objevování a utváření našeho bytí. Meditace – *dhjána* – je nástrojem, jehož prostřednictvím dosahuje „tělesná mysl“ nejhlubšího soustředění a je sedmým z osmi stupňů Pataňdžaliho rádžajógy. Meditací je tělo zbavováno zátěže karmy, která ducha váže v koloběhu opětovných zrození. Bhagavadgíta přikládá meditaci větší význam než znalosti svatých písem a jakožto cestu k vysvobození ji staví před poznání. Od 1. století n. l. jógické spisy dělí meditaci na dva typy. Prvním s nich je *saguna* doslova s „přívlastkem či atributy“, při níž se soustředí na určitý objekt. Tím může být mandala⁹⁰, božstvo, ale také kámen i list, v podstatě cokoliv. Pokud se mysl soustředí na jednu věc, již může být i sledování dechu, tok myšlenek se ustaluje a zpomaluje. Druhým typem meditace je *nirguna*, při němž se meditující zcela ponoří do sebe, tento typ je pro většinu lidí velmi obtížný.⁹¹

Důležité je zmínit, že naše schopnost meditovat není závislá na tom, na jaké úrovni je naše praktikování ásan či pránájámy. Vnitřní ticho, do kterého se během meditace dostáváme,

⁸⁷ BENDA, Jan. *Všímavost: Buddhistická revoluce v psychologii?* Dostupné z: <http://www.psychoterapeut.net/>

⁸⁸ KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2017, s. 189.

⁸⁹ Autogenní trénink. [cit. 2019-06-02]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>

⁹⁰ Mandala „kruh“ je diagramatické znázornění vesmíru.

⁹¹ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 97.

není samo o sobě cílem cvičení. Ve skutečnosti tady žádný cíl být nemusí. Protože pokud k meditaci i k ásanám přistupujeme s touhou po dosažení určitého cíle, jakým může být například tichá a klidná mysl, stává se velmi často celý proces frustrující. Z toho důvodu je nutné vnímat meditaci i ásany jako proces sebepoznávání a sebezpozorování.

Dhjánásana doslova znamená „sezení při meditaci“. Nejdůležitější je, abychom se při meditaci cítili příjemně, což je z velké části ovlivněno správným nastavením naší páteře. Ideální místo pro meditaci, by mělo být vzdálené od rušivých vjemů. Po nějaké době s narůstající praxí se dostaví pohodlnost základní pozice v sedu *Padmasány*. Pozice se zkříženými nohama, tak aby se kolena dotýkala země a páteř byla vzpřímená.⁹²

C. G. Jung uvádí, že meditace má na Západě všeobecně špatnou pověst. Je považována za formu zahálky nebo, až za chorobné sebezhlížení. Na sebe poznání nemáme čas a ani nevěříme, že by něco takového sloužilo k nějakému rozumnému účelu. Vždyť poznání sebe sama nestojí ani za námahu, jak ostatně každý ví, neboť každý může přece předem vědět, kým sám je. Lidé věří výhradně v jednání a neptají se na subjekt konání. O tom, že existuje nevědomá psýché⁹³, ví veřejnost skoro víc než autority, ale dosud jsme nevyvodili žádné závěry z faktu, že velmi často západní člověk stojí vůči sobě jako cizinec a že sebepoznání patří k nejobtížnějším a nejnáročnějším uměním.⁹⁴

Mnoho studií dokázalo, že meditace má pozitivní vliv na lidskou psychiku i organismus. Velmi zajímavá studie pochází z Harvardské univerzity, která dokazuje, že meditace vytváří změny v šedé kůře mozkové a dokáže ji dokonce obnovit. V průběhu studie dobrovolníci meditovali každý den po dobu třiceti minut celých osm týdnů, přičemž jejich praxe zahrnovala také poslech audio nahrávek s vedenou meditací a uvědomování si svých pocitů a stavů mysli, aniž by je jakkoli soudili či se je snažili analyzovat. Po skočení výzkumu na snímcích z magnetické resonance bylo těmto účastníkům nalezeno zvýšení hustoty šedé kůry mozkové, jenž je velmi důležitý pro učení a paměť. Velká změna nastala také ve strukturách spojených se sebeuvědoměním, soucitem a introspekci.⁹⁵

⁹² WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 99.

⁹³ Psýché je výraz pro lidskou duši či mysl, později označovanou jako psychika.

⁹⁴ JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, s. 214.

⁹⁵ Harvard prokázal účinky meditace. [cit. 2019-06-02]. Dostupné z: <https://www.national-geographic.cz/clanky/osm-tydnu-pro-mocnejsi-mozek-harvard-prokazal-ucinky-meditace-20150111.html>

5. Vliv jógy na fyzickou kondici

Původní jogíni čerpali své znalosti ze starobylé moudrosti nalezené v upanišádách, z tradic přenášených prostřednictvím rituálů a příběhů. Prvními technikami jógy byly bezprostřední zkušenosti zaměřené pouze na fyzické tělo. Díky tomu máme i dnes k dispozici základní pojmy anatomie a fyziologie z tradiční jogínské perspektivy.

Praktikovat jógu můžeme různými technikami důležité je začít od toho co jen nám známé, tedy postupným uvědomováním a pozorováním svého fyzického těla. Jóga nastává v okamžiku, kdy svoje fyzické tělo začínáme vědomě poznávat a zažívat věci, jež jsou kombinací vědomí, energií a stavu blaženosti. Kromě níže uvedeného nesmíme zapomenout na různé druhy masáží, očistné techniky, tělesné mudry, bandhy⁹⁶, a další praktiky, které zahrnuje praxe jógy. Tato rozsáhlá paleta nejrůznějších technik, umožňuje v podstatě každému, bez ohledu na věk, zdravotní stav, tělesnou flexibilitu najít cvičení, které odpovídá jeho možnostem a individuálním požadavkům.⁹⁷ Jóga působí komplexně a rovnoměrně na všechny svaly těla. Kombinuje protažení a posílení, v sestavě cviků, které na sebe logicky navazují.

Pozitivní účinky jógy na lidský organismus dokazují lékařské výzkumy. Tyto studie uvádějí, že pravidelná praxe ásan a pránájámy účinně přispívá ke snížení vysokého krevního tlaku a může pomoci i při různých chorobách, jako jsou například artritida, arterioskleróza, chronická únava, astma, křečové žíly a srdeční poruchy.⁹⁸ Následující podkapitola se zaměřuje na ásany, sestavy a na kultivaci dechu.

5.1. Jógické pozice

Nejvýraznějším aspektem jógy se v posledních letech stala ásana – praxe tělesných pozic a jejich sestav. Především na západě jsou ásany nejběžnějším elementem celého učení. Počet ásan je nesmírný, jelikož v průběhu několika století vznikaly ásany nové. V klasických textech se omezuje počet mezi 84 -108, přičemž jako zásadní jsou brány hlavně meditační sedy. Jógové ásany odkazují ke konkrétním mytologickým postavám, zvířatům, rostlinám a jejich vlastnostem, k danostem životního cyklu. Ásany zaujímají v pořadí třetí stupeň jógy,

⁹⁶ Ve významu „spoutat“, jsou bandhy svalové kontrakce ve fyzickém těle. Mezi tři základní patří: *mula bandha*, *uddijána bandha* a *džalandhára bandha*.

⁹⁷ MIHULOVÁ, Marie a Milan, SVOBODA. *Jóga a sebepoznávání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 23.

⁹⁸ LIDELL, Lucy. *Kniha o Józe*. Praha: Vašut, 2002, s. 14.

kteřou Jógasútra definuje takto: „*stihasukham* – stálou a příjemnou“ pozici těla.⁹⁹ Známe je tvrzení, že pokud člověk začne s praxí ásan aniž by byl seznámen s eticko-morálními principy jamy a nijamy, nepřinese mu to žádný účinek, dokonce to může způsobit zhoršení duševního neklidu.

Důležité je, aby každá ásana poskytla tělu pevnou oporu a vyžadovala co nejmenší úsilí. Pozornost při praxi ásan by měla směřovat jen k vlastnímu tělu a vědomí. Z počátku je ásana nepohodlná po určité době je však úsilí k udržení těla v jedné pozici minimální. Pozice se stává dokonalou, když se úsilí k jejímu uskutečnění vytrácí, tělo je již bez jediného pohybu. „*Naprosté dokonalosti je dovršeno v případě, když se duch promění v nekonečno, tj. když si z představy nekonečna učiní vlastní obsah. Mysl proměněná v nekonečno znamená naprosté odpoutání pozornosti od vnímání vlastního těla.*“¹⁰⁰

Cíl jógových cvičení není v dosáhnutí co největšího počtu těch nejobtížnějších pozic, jak je občas chybně domyšleno. Naopak velmi pozitivní účinky na tělesnou i psychickou kondici mohou přinést i jednoduchá cvičení, pokud jsou prováděna tím správným způsobem. Důležité je provádět všechny ásany pomalu, nenásilně a uvolněně, a tak aby se zamezilo pocitu bolesti.¹⁰¹ Správné provádění ásan je procesem přinášejícím prožitky plnosti, vitality a blaha, v němž usilujeme o bytí v přítomnosti, vnímání celistvosti a absolutní přijetí svého fyzického těla v prostoru odehrávající v přítomném okamžiku. Ásana představuje nástroj sebe transformace, kterým lze posunout stagnaci našeho bytí.¹⁰²

5.2. Sestavy

Ásany na sebe obvykle plynule navazují a vzájemně se doplňují, tím vytvářejí jógové sestavy. Ve světě je tolik různých přístupů k vytváření jógových sestav, jako je jejich stylů a tradic. Zatímco některé druhy jógy trvají na tom, že nabízejí originální, nejlepší a neúčinnější učení, neexistuje žádná naprosto správná nebo naprosto nesprávná sestava. Spíše různé sestavy dávají smysl z pohledu, na co je kladen důraz u konkrétního druhu nebo tradice.¹⁰³ Obecně jsou sestavy zaměřené na uvolnění nervové soustavy, harmonizaci

⁹⁹ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 53.

¹⁰⁰ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 54.

¹⁰¹ LYSEBETH, André. *Učím se jógu*. Praha: Argo, 2017, s. 80.

¹⁰² STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 115.

¹⁰³ STEPHENS, Mark. *Yoga Sequences*. Berkeley: North Atlantic Books, 2012, s. 21.

psychiky a jsou důležité jak pro zdraví psychické tak i fyzické. Příznivý vliv mají především na zlepšení pohyblivosti páteře, správné držení a také prokrvení celého těla.¹⁰⁴

Mezi nejvýznamnější jógovou sestavu patří „Pozdrav slunci neboli *Súrja namaskára*“. Existuje mnoho variací a adaptací této sestavy, stejně tak její intenzita a tempo se mohou lišit. Klanění a uctívání slunce se vyskytuje v mnoha kulturách po celém světě už tisíce let. *Súrja namasakár* se však stala součástí ásan v rámci renesance fyzické kultury v Indii až ve třicátých letech minulého století.¹⁰⁵ Jóginové jej tradičně provádějí ihned ráno po probuzení, na úvod tělesných a dechových cvičení. Vítají tímto vycházející paprsky slunce a věří, že se při něm vystavují příznivým účinkům šakti, prvotní energie prostupující celý univerzum. Sestava *Súrja namaskár* probouzí celé tělo, uvolňuje svaly, otevírá klouby, stimuluje neurologické, oběhové a jemné energetické dráhy a vede k vědomému vnímání těla a synchronizaci dechu, těla, mysli i ducha. Celý pozdrav se skládá z dvanácti pozic, jež na sebe bezprostředně navazují. Cílem je dosáhnout co největší plynulosti a elegance pohybů a snažit se o dokonalou synchronizaci s dýcháním.¹⁰⁶

Obrázek č. 3 - Pozdrav slunci – Surya namaskara



Zdroj: http://www.harekrsna.de/surya/Surya_Namaskar2.jpg

¹⁰⁴ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepozávání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 46.

¹⁰⁵ SINGLETON, Mark. *Yoga body: The Origins of Modern Postural Practice*. New York: Oxford University Press, 2010, s. 179-184.

¹⁰⁶ WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, s. 171.

5.3. Léčivá síla dechu

Používání dechových technik pro náboženské a léčivé účely provází lidstvo již od počátků jeho dějin. Dech i dýchání představovaly důležitý nástroj rituální a duchovní praxe. Každý významný psychospirituální systém, který usiloval o pochopení lidské povahy, považoval dech za důležitý element, spojující tělo, mysl a ducha. Nasvědčuje tomu také význam slov, kterých se v různých jazycích používá pro pojmenování dechu. V předchozí kapitole, práce zmiňuje pojem *prána*, tímto slovem je ve starověké indické literatuře označen dech, ale také posvátná esence života. Podobně je tomu v případě tradičního čínského lékařství, kde se výrazem *čchi* rozumí kosmická esence životní energie a zároveň vzduch, který dýcháme. Japonština pro tento výraz používá slovo *ki*. Ve starověkém Řecku význam slova *pneuma* označovalo vzduch, dech a současně i ducha a životní energii. Podobně je tomu s latinským výrazem *spiritus*, které je synonymem dechu i ducha, stejně tak slovanské jazyky mají pro interpretaci dechu a ducha totožný slovní základ.¹⁰⁷

Po staletí je známo, že změny ve vědomí, je možné dosáhnout technikami, které jsou založeny na dýchání. Starověké východní kultury používaly mnoho takových postupů, od velmi drastických činů až po pečlivě propracované cvičení, jenž byla praktikována v různých duchovních tradicích. Jako příklad ve své publikaci Stanislav Grof uvádí, původní formu křtu tak, jak byl prováděn u křesťanské sekty essejských, spočívala v násilném ponoření zasvěcence pod vodu, kde byl držen delší dobu, což zapříčinilo silný zážitek smrti a znovuzrození.¹⁰⁸ V jiných skupinách byli zasvěceni přivedeni na pokraj smrti, tím že vdechovali kouř nebo škrcením. Hluboké změny v lidském vědomí je možné způsobit dvěma způsoby, kterými jsou intenzivní dýchání a dlouhodobé zádrže dechu.

V kontextu materialistické vědy ztratilo dýchání na významu i svou spojitost s duší a duchem. V současnosti jej lékařství zredukovalo jen na fyziologickou funkci, kde všechny tělesné a psychické projevy jsou považovány za patologické.¹⁰⁹

Výzkum s různými technikami zaměřenými na dýchání provedl Stanislav Grof na Esalanském institutu v Kalifornii. V jeho pojetí se jednalo o dechová cvičení dávných duchovních tradic praktikovaná pod vedením zkušených indických a tibetských učitelů a o různé techniky, které byly vyvinuty západními terapeuty. Tento experiment dokázal že,

¹⁰⁷ GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo, 2007, s. 198.

¹⁰⁸ GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo, 2007, s. 199.

¹⁰⁹ IYENGAR, B. K. S. *Light on yoga*. New York: Schocken, 1999, s. 12.

psychologickým odporem a obranným mechanismem se pojí omezené dýchání. Přestože je dýchání samovolnou tělesnou funkcí, tak je možné ho ovlivňovat vlastní vůlí. Typickým výsledkem při zvýšeném tempu dýchání a jeho prohloubení je uvolnění psychických obranných mechanismů a vyplavení se nevědomého materiálu do vědomí.¹¹⁰

5.4. Rozvoj pránájámy

Pránájáma byla původně objevena starověkými jogíny prostřednictvím pozorování vlastního toku dechu. Když se na dech naladíme hlouběji, zjistíme, že rychlejší dech je energetizující a oproti tomu pomalé dýchání vede k relaxaci a ke zklidnění. Pránájáma jakožto nástroj kultivace prány pochází z období véd, zejména období Rig Vědu. Důraz na dech při praktikování ásan se objevuje poprvé v Jóga Sútrách. Přestože je pránájáma velice důležité jógické cvičení, zmiňuje se o něm Pataňdžali pouze třikrát. Bezprostředním cílem pránájámy je „plynulé vědomí“, které jako jediné umožňuje jógickou meditaci.

Dýchání běžného člověka je většinou arytmičné a mění se vlivem vnějších okolností, nebo duševním rozpoložením. Tato nepravidelnost má za důsledek nestálost a rozptýlení pozornosti. Jogín se proto pránájámou snaží odstranit úsilí a rytmické dýchání se musí stát samovolným, aby na něj mohl zapomenout. Jóga doporučuje žít a ne se poddávat životu. Člověk je ovládnutý smyslovou činností a proto soustředit se na dýchání, životně důležitou funkci, má za následek pocit harmonie a vyrovnaní všech fyziologických funkcí. Rytmické dýchání se dosahuje sladěním nádechu, výdechu a zadržetí dechu, tak aby všechny trvaly stejnou dobu.¹¹¹

Ovládnutí toku dechu provází i ásanovou praxi jógy. „*V ásanách nejprve dosáhnete pevnosti a celkového ztišení, a teprve poté začnete s dechovými technikami.*“¹¹² Rovněž jako ásany nesmí být nikdy násilné a bolestné, je pránájáma nejúčinněji prováděna v momentě, kdy je ásana zbavena všech osobnostních překážek – roztěkanost, nepravidelný dech a stres. Jedině potom je pránájáma účinná a může usměřňovat tok prány v těle. Pravidelnou dechovou praxí lze dosáhnout uvolnění zbytečného napětí těla a smyslových orgánů. Podstatou praktikování jógy je vědomé probouzení a směřování energie, která vytváří pocit plného žití a uvědomění naší celistvosti.

¹¹⁰ GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo, 2007, s. 200.

¹¹¹ ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, s. 56.

¹¹² IYENGAR, B. K. S. *Light on yoga*. New York: Schocken, 1999, s. 10.

Zatímco praktikování ásan je základní součástí tohoto procesu probuzení, vědomá pránájáma je tím, co jógu velmi odlišuje od běžného fyzického cvičení.¹¹³ O tom jaký význam má jóga v dnešním světě, popisuje závěrečná kapitola.

¹¹³ SINGLETON, Mark. *Yoga body: The Origins of Modern Postural Practice*. New York: Oxford University Press, 2010, s. 140.

6. Význam jógy v dnešním světě

Nelze popřít, že lidé jsou výjimečné bytosti, ale právě dojem vlastní výjimečnosti je jednou z příčin, která je neustále odděluje od celku. Pocit vlastní jedinečnosti vzdaluje člověka od přírody, jiných lidí, příslušníků cizích kultur, kontinuity společnosti, ve které žije, od rodiny a velmi často i od sebe sama. Jóga může být jednou z cest navázání vztahu se sebou samým, cestou vedoucí k integritě, jednotě a psychické i fyzické vyrovnanosti. Jde o proces vědomého objevení „toho“, ať už je „to“ pro nás átman nebo bytostné já.¹¹⁴

Ptáme se sami sebe, co může jógické učení poskytnout dnešnímu člověku? Je to zejména znalost zákonů života, především života vnitřního. Platnost těchto zákonů je neměnná. Poznání vnějšího světa je to hlavní pro dnešního člověka. Zákony vnitřního světa jsou pro něj stále skryté. Tato nerovnováha mezi vnějším a vnitřním poznáním vyvolává větší či menší problémy a těžkosti. Hmotná stránka je pro současného člověka nejdůležitější a technické vynálezy usnadňují a zpestřují jeho život a práci. Právě štěstí přesto člověk pocítuje velmi málo. V dnešní době přibývá velký počet neurotiků, lidí duševně nemocných i závislých na návykových látkách a bohužel roste i počet sebevražd. Duševní život dnešního člověka je často nenaplněný. Hmotné zajištění a materiální statky nemůžou nasytit lidskou duši, která strádá. Jóga respektuje zákony vnitřního světa. Jejich znalost a dodržování přináší smysluplnější i šťastnější život, který je méně závislý na vnějších podmínkách. Odhaluje člověku neznámé zákony, možnosti i energii ukrytou v jeho vlastním nitru.¹¹⁵

Lze tedy konstatovat, že jóga nepředstavuje něco primitivního a dávno překonaného jen proto, že v současné době přesycené všemi technickými vynálezy nepotřebuje žádné zařízení, aby pomohla ke kvalitnějšímu životu. Ona využívá to nejdokonalejší a nejkrásnější zařízení na planetě, kterým je člověk sám.¹¹⁶

Úžasnou vlastností lidských bytostí je jejich přirozená dynamičnost. I když se snažíme být v klidu, stále se pohybujeme. Naše srdce tluče, dech plyne a celý náš systém je v činnosti. Náš pohyb je nevědomým procesem založeným na naší kosterní a nervové soustavě. Při praxi jógy, kdy celistvě zapojujeme celé tělo, mysl i ducha, si více uvědomujeme, jak se

¹¹⁴ HU, Barbora. *Ásana jako symbol*. Praha: Motto, 2019, s. 9.

¹¹⁵ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepozávání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 19.

¹¹⁶ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepozávání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 20.

pohybujeme, jak cvičíme dané pozice, jak dýcháme, kde se nachází naše mysl, jak se cítíme a jak se můžeme přiblížit k prožitku vnitřního ticha.¹¹⁷

Pochopení principu fungování těla je pro člověka praktikujícího jógu klíčovou záležitostí. Velkou výzvou pro západ je rozdílnost v názvosloví a konceptů pojetí lidského bytosti. Tradiční jógické učení pracuje s pojmy *prána*, *nádí*, *kosha* a *čakra*, naproti tomu západní věda je založena na systémů kostí, tkání, orgánů a tělesných tekutin. Každý z těchto přístupů dává smysl jen tehdy, pojmeme-li je jako celek. Prána by nedávala smysl bez konceptu nádí a stejně tak kosti by neměli žádný praktický význam bez šlach, vazů a svalů. Z pohledu tradiční jógy je lidské tělo vyjádřením kosmické energie, oproti tomu západní vědecký postoj vnímá jakoukoli představu nehmotných a nefyziologických sil jako náboženský mysticismus či jako lidskou představivost.¹¹⁸

Jóga je činnost, které se můžeme věnovat po celý svůj život, bez ohledu na náš věk. Jóga může prospět každému. Jóga nezná hrance, omezení ani rutinu je všestranná a vstřícná a uvítá každého, kdo ji přijme do svého života. Podle jogínské filosofie jsou všechny problémy možné řešit tím, že si vypěstujeme vnitřní sílu a charakter. Život každého člověka je plný úspěchů, ale také neúspěchů, s kterými se mnohdy těžko vyrovnáváme. Jóga přetváří život člověka tím, že jej učí novému způsobu myšlení a pohledu na svět.¹¹⁹

6.1 Shrnutí

Rozsáhlé zkušenosti s využíváním jógy v našich podmínkách potvrzují, že tento systém, směřující ke zdraví a duševní rovnováze, umožňuje mnohostranné využití uprostřed dynamického života. Vývojová cesta lidstva vede vzhůru. Z tohoto pohledu lze vysvětlit stále narůstající zájem o lekce jógy a podobné techniky, které nejsou pouze módní záležitostí.¹²⁰

Vývoj civilizovaného světa v posledním období byl vyjádřen ve velké míře intelektuálním chápáním života. Bohužel, ale zjišťujeme, že tento směr, včetně jeho výsledků v podobě vědecko-technické revoluce nezajistil pro současného člověka skutečně spokojený život. Jestliže se v této situaci obrácíme po prostředcích, jež se zrodily v dávné minulosti, nemusí

¹¹⁷ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 16.

¹¹⁸ STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, s. 17.

¹¹⁹ LALVANI, Vimla. *Základy jógy*. Praha: Rebo Productions, 2006. s. 15.

¹²⁰ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepoznání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 158.

to nutně znamenat odmítání výtvarných děl dnešní civilizace nebo touhu po návratu ke způsobu života vlastnímu generacím předešlým. Ve většině případů se nejedná také o slepé obdivování východních kultur, neboť žijeme v naprosto odlišných podmínkách, v jiné době a požadavky na náš život jsou zcela odlišné. Jedná se však o možnost obohacení a oživení racionálního myšlení západu o citově-intuitivní chápání života vlastní civilizací východu. *„Tento posun v myšlení, ať již bude probíhat jakýmkoliv způsobem, se ukazuje jako nezbytný, nemá-li se člověk ocitnout ve světě řízeném sice dokonalou, ale neživou technikou.“*¹²¹

Postupné seznamování s duchovním východem bude pro nás nejspíš znamenat jen symbolické potvrzení faktu, že *„začínáme vstupovat do kontaktu s tím co je v nás doposud cizí.“*¹²² Jógické učení můžeme asimilovat, jen když stojíme pevně na vlastní půdě. Moudrost a mystika východu by nám měly připomínat, co máme ve své kultuře podobného a co jsme již zapomněli, totiž osud našeho vnitřního člověka. *„Člověk Západu nepotřebuje nadřazenost nad přírodou kolem sebe a uvnitř sebe. Jelikož obojí má téměř v naprosté dokonalosti. Co však postrádá, je vědomé uznání své podřízenosti vůči přírodě kolem sebe a v sobě.“*¹²³ Měl by se učit, že nemůže jednat, jak se mu zachce. Pokud se to nenaučí, zničí ho jeho vlastní přirozenost, jelikož dostatečně nezná svou duši, která se proti němu jednou vzbouří.

Podle tvrzení C. G. Junga je možné, že se něco od východu skutečně naučíme, ale pouze tehdy, když pochopíme, že duše obsahuje dostatek bohatství, a že tedy nemusí být naplňována zevnějšku. Místo toho abychom se učili nazpaměť duchovní techniky východu, by bylo mnohem důležitější hledat a zjistit, zda v našem nevědomí existuje introvertní tendence, která je podobná duchovně spirituálním principům Východu. Mohli bychom poté budovat na vlastní půdě a to svými metodami a způsoby. V případě přisvojování si těchto věcí z Východu, povolujeme jen své západní zdatnosti stále více získávat. Tímto se opět utvrzujeme, že všechno dobré pochází z venku, odkud se to musí převzít a načerpat do našich prázdných duší.¹²⁴

¹²¹ MIHULOVÁ, Marie a SVOBODA, Milan. *Jóga a sebepoznání*. Králův Háj: Santal, 2001, s. 159.

¹²² JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, s. 218.

¹²³ JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, s. 216.

¹²⁴ JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, s. 219.

7. Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se pokusila o reflexi inkulturace jógy do evropské kultury a snažila jsem se zjistit, jak praxe jógy ovlivňuje psychickou a fyzickou kondici. Nejprve jsem se soustředila na popsání historicko-filozofického kontextu, aby došlo k lepšímu pochopení celého tématu. Dále jsem poukázala na eticko-morální principy jógy, které mají v jógickém učení důležitou úlohu, ještě před samotnou fyzickou praxí ásan a pránájámy. V dnešní době se jóga těší velké oblibě díky vlivu na zlepšování zdravotního stavu a zmírnění stresu. Avšak ne všichni lidé jsou dostatečně obeznámeni, jak určité ásany správně provádět. Každý kdo s jógou začíná, by se měl nejprve seznámit s filozofií jógy a poté přejít k praktikování ásan.

Cílem bakalářské práce bylo odpovědět na otázku, jaký vliv má jóga na psychickou a fyzickou kondici. Odpovědi jsem hledala v odborné literatuře, která se důkladně věnuje danému tématu. Z jógického učení vyplývá, že jóga není pouze fyzické cvičení, které je obohaceno o soustředěné techniky dýchání. Jóga je přístup k životu, který nás učí jak ovládat naši životní energii, své tělo, emoce a mysl. Ze své vlastní zkušenosti mohu upřímně říci, že praxe jógy přesahuje možnosti slov. V tomto pojetí k nám jóga nejpravdivěji promlouvá, až když se jí naplno a dlouhodobě věnujeme.

V závěrečné části práce jsem popsala význam jógy v dnešním světě. Pro úplné pochopení problematiky jsem v podkapitole shrnula základní rozdíly mezi západním a východním pojetím systému jógy. Téma bakalářské práce by se dalo dále rozšiřovat, navázalo by se především v kapitole, která se zabývá putováním jógy na západ, kde se stává součástí byznysu. Domnívám se, že se mi v práci podařilo vystihnout problematiku vybraného tématu. Zkoumání kulturních hodnot, východního učení a filozoficko-etický systém je jedním z významných témat studia transkulturní komunikace a v podstatě celé antropologie.

8. Seznam použitých zdrojů

Bibliografie

1. BARTOŇOVÁ, Marie. Et al. *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum, 1971, 240 s. ISBN 08-027-71
2. ELIADE, Mircea, *Jóga, nesmrtelnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999, 332 s. ISBN 80-7203-092-2.
3. GÍTÁNANDA, Svámí. *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Dobra a Fontána, 1999. 364 s. ISBN 80-861-7938-9.
4. GROF, Stanislav. *Psychologie budoucnosti*. Praha: Argo, 2007, 390 s. ISBN 978-80-7203-937-1.
5. HU, Barbora. *Ásana jako symbol*. Praha: Motto, 2019, 120 s. ISBN 978-80-8271-4880.
6. IYENGAR, B. K. S. *Light on yoga*. New York: Schocken, 1999, 544 s. ISBN 978-0-8052-1031-6.
7. JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, 278 s. ISBN 80-200-0543-9
8. JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s 380 s. ISBN 80-7108-087-X
9. KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. *S jógou na cestě životem*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 86 s. Malá encyklopedie jógy. ISBN 80-703-3745-1.
10. KNÍŽETOVÁ, Věra a Josef TILLICH. *Jóga*. Praha: Olympia, 1993. 149 s. ISBN 80-7033-178-0.
11. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2017, 408 s. ISBN 978-80-262-1227-0.
12. LALVANI, Vimla. *Jóga proti stresu*. Praha: Rebo Productions, 1998, 128 s. ISBN 80-7234-125-1.
13. LALVANI, Vimla. *Základy jógy*. Praha: Svojtka, 2006, 128 s. ISBN 80-7352-088-5.
14. LIDELL, Lucy. *Kniha o Józe*. Praha: Vašut, 2002, 190 s. ISBN 80-7236-294-1.
15. LYSEBETH, André. *Učím se jógu*. Praha: Argo, 2017, 248 s. ISBN 978-80-257-2104.

16. MAEHLE, Gregor. *Aštanga vinjása jóga, podrobný průvodce středně pokročilou sestavou*. Vyd. 1. Praha: Fontána, 2014. ISBN 978-80-7336-7657.
17. MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhansa Svámí. *Systém Jóga v denním životě. Harmonie těla, mysli, a duše*. Praha: Mladá fronta, 2006, 448 s. ISBN 80-204-1277-8.
18. MEHTA, Mira. *Co je to jóga*. Praha: Svojtka a Vašut, 1996, 95 s. ISBN 80-7180-058-9.
19. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Jóga a sebepoznávání*. Králův Háj: Santal, 2001, 106 s. ISBN 80-85965-23-2.
20. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Abeceda jógy*, Králův Háj: Santal, 2007, 126 s. ISBN 80-85965-49-6.
21. MINAŘÍK, Květoslav. *Patañđžaliho Jógasútra*. Praha: Canopus, 1994, 174 s. ISBN 80-85202-25-5.
22. NEŠPOR, Karel. *Duševní pružnost*. Praha: Portál, 2015, 144 s. ISBN 978-80-262-0778-8.
23. NEŠPOR, Karel, *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011, 255 s. ISBN 978-80-262-1357-4.
24. SINGLETON, Mark, *Yoga body – the origins of modern posture practice*. New York: Oxford University Press, 2013, 272 s. ISBN 0-19539-535-2.
25. SKARNITZL, Rudolf. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. Praha: Onyx, 2013, 254 s. ISBN 80-86788-86-5.
26. STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá Fronta a.s., 2011. 128 s. ISBN 978-80-204-2392-4.
27. STEPHENS, Mark. *Teaching Yoga - Essential foundation and techniques*, Berkeley: North Atlantic Books, 2010, 440 s. ISBN 978-1-55643-885-1.
28. STEPHENS, Mark. *Yoga Sequences*. Berkeley: North Atlantic Books, 2012, 352 s. ISBN 158-394-497-4.
29. STORIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1992, 630 s. ISBN 80-7192-500-4.
30. STRAUSS, Sarah. *Positioning yoga: Balancing acts across cultures*. New York: Berg, 2005, 224 s. ISBN 1-85973-739-0.

31. VIVEKANANDA, Swámí. *Čtyři cesty o józe*. Praha: Fontána, 2011, 344 s. ISBN 978-80-7336-287-4.
32. VOTAVA, Jiří. *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum, 1988, 176 s. ISBN 08-052-88.
33. WATERSTONE, Richard. *Duchovní svět Indie*. Praha: Práh, 1996, 184 s. ISBN 80-7176-331-4.
34. YESUDIAN, Selvarajan a Elisabeth HAICH. *Yoga and Health*. George Allen & Unwin: London, 192 s. ISBN 0-0414-9032-0.
35. ZBAVITEL, Dušan a kol. *Indie a Indové od dávnověku k dnešku*. Praha: Vyšehrad, 1997, 456 s. ISBN 80-7021-216-0

Internetové zdroje

1. Autogenní trénink. [online] [cit. 2019-06-02], Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>
2. DUŠKOVÁ, Daniela a Marek PETRÁČEK. JÓGADNES. *Akrojóga k objevení skrytých možností*. [online] [cit. 2019-06-01], Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/acrojoga-576/>
3. Harvardská univerzita prokázala účinky meditace. [online] [cit. 2019-06-02], Dostupné z: <https://www.national-geographic.cz/clanky/osm-tydnu-pro-mocnejsi-mozek-harvard-prokazal-ucinky-meditace-20150111.html>
4. Čtyři cesty jógy. [online] [cit. 2019-06-02], Dostupné z: <https://joga.cz/system/čtyři-cesty-jógy>.
5. POKORNÝ, Ladislav. JÓGADNES. *Aštanga vinayasa jóga*. [online] [cit. 2019-06-01], Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/astanga-vinayasa-joga-440/>
6. Václav Krejčík. JÓGADNES. *Gymnastika, kult těla a historie cvičení jógy*. Příspěvek z 05. 05. 2014. [online] [cit. 2019-05-18], Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/533/>
7. Václav Krejčík. JÓGADNES. *Od Pašupati pečetidla k Upanišadam*. Příspěvek z 03. 03. 2014. [online] [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/od-pasupati-pecetidla-437/>

8. SPARROWE, Linda. The History of Yoga. [online] [cit. 2015-6-1] Dostupné z: <http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

9. Základní etapy jógového systému. [online] [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <https://www.jogin.cz/jama-a-nijama-zakladni-etapy-jogoveho-systemu/>

Obrázky

1. Aerial jóga. Dostupné z: <https://www.aerialyoga.com/> [cit. 2019-05-17].

2. Akro jóga. Dostupné z: <https://www.indigojoga.cz/> [cit. 2019-05-20].

3. Symbol ÓM. Dostupné z: <https://pixabay.com/cs/images/search/om/> [cit. 2019-06-10].

4. Pomůcky na lekci Iyengar jógy. Dostupné z: <http://ynottony.com/ynot/iyengar-yoga-institute-yoga-props/> [cit. 2019-05-22].

5. Pozdrav Slunci. Dostupné z: http://www.harekrsna.de/surya/Surya_Namaskar2.jpg [cit. 2019-05-17].