GRADA®

JÓGA NA ANATOMICKÝCH ZÁKLADECH

Svaly v akci

Historie a teorie
Anatomie a fyziologie
Energetická anatomie člověka
74 pozic: 50 ásan a 24 variant
Pránájáma a bandhy
Relaxace a mudry
Meditace

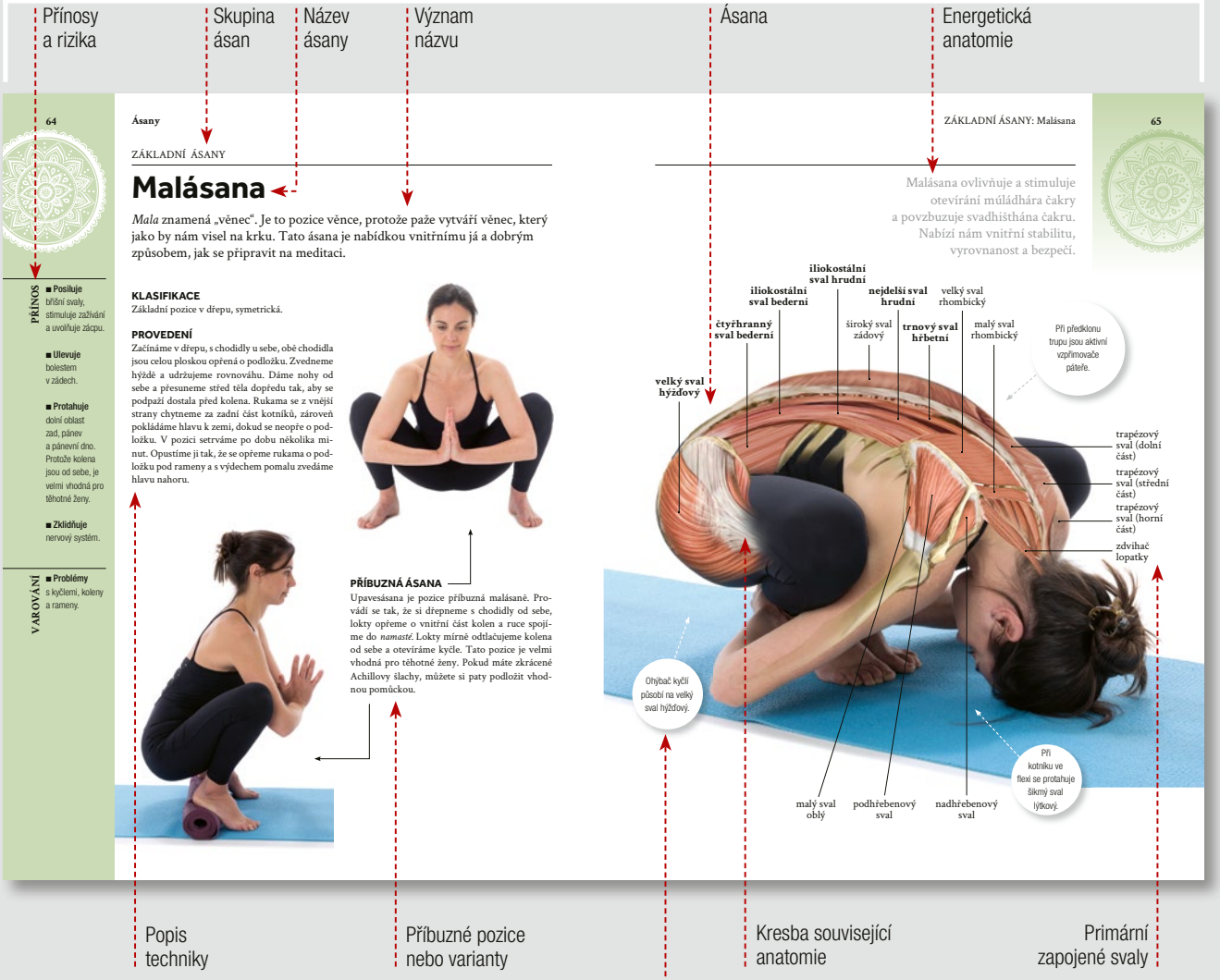




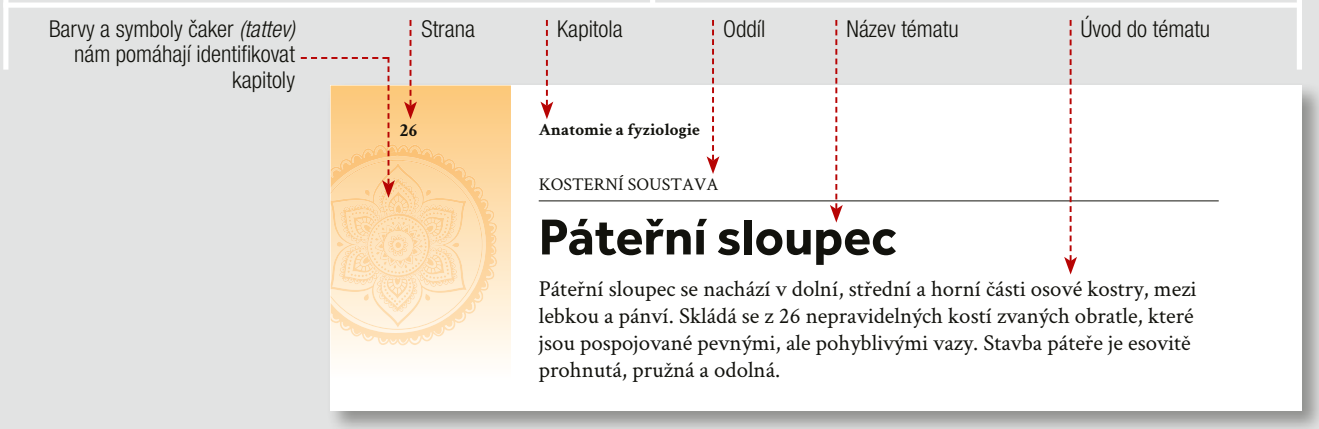


Jak používat tuto knihu

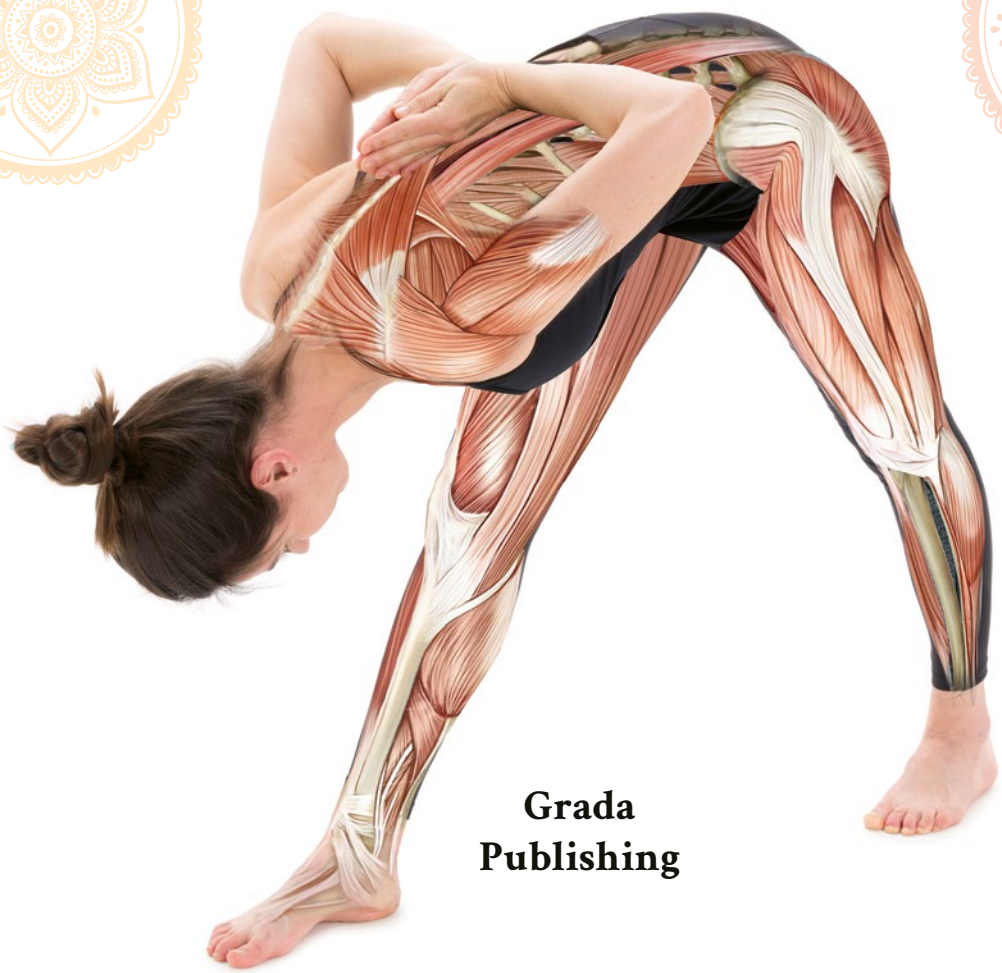
INTERPRETACE ÁSAN



KLASIFIKACE KNIHY



JÓGA
NA ANATOMICKÝCH ZÁKLADECH



Grada
Publishing

JÓGA
NA ANATOMICKÝCH ZÁKLADECH

Svaly v akci



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 7632. publikaci

Z anglické verze přeložil René Souček
Odpovědný redaktor Jan Šindelka
Grafický design Toni Inglès
Obálka a sazba Jakub Náprstek
Poradce Mª José Portal
Fyzioterapie Joana Sánchez
Vědecká korektura Victor Gotzens
Modelové Joana Sánchez, Alba Garcia Patiño, Christian Garcia Vilar
Počet stran 144
První vydání, Praha 2020
Vytiskla tiskárna TNM Print s. r. o.

Original Spanish title: Anatomía & Yoga
Text: Mireia Patiño Coll
Illustrator: Myriam Ferrón
Photographies: Nos i Soto
Copyright © 2018 Editorial Paidotribo – World Rights Published by Editorial Paidotribo, Spain
Czech language translation © Grada Publishing, a.s., 2020

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ISBN 978-80-271-1360-6 (pdf)
ISBN 978-80-271-2581-4 (print)

Obsah

Jak používat tuto knihu 6

ÚVOD DO JÓGY 8

Dějiny jógy 10
Cesty jógy 12
Pataňdžali a Jógasútra 14
Jógová praxe 16

ANATOMIE A FYZIOLOGIE 18

Tělesné soustavy 20

KOSTERNÍ SOUSTAVA
Kosterní soustava 22
Kosti v lidském těle 24
Páteřní sloupec 26

SVALOVÁ SOUSTAVA
Svalová soustava 28
Svaly v lidském těle 30
Roviny a pohyby těla 32

OSTATNÍ SOUSTAVY
Nervová soustava 34
Endokrinní soustava 35

ENERGETICKÁ ANATOMIE ČLOVĚKA 36

Tři těla lidské bytosti 38
Pět kóš 39

NÁDÍ
Nádí neboli energetické kanály 40

ČAKRY
Čakry 41
Základní prvky čaker 42

ÁSANY 44

ÚVOD
Jógové ásany 46

ÚVODNÍ ÁSANY
Tadásana 48
Dandásana 50
Šavásana 52

ZÁKLADNÍ ÁSANY
Apanásana 54
Mardžariásana 56
Adho mukha švanásana 58
Vírabhadrásana I a II 60
Vírabhadrásana III 62
Malásana 64
Utkatásana 66

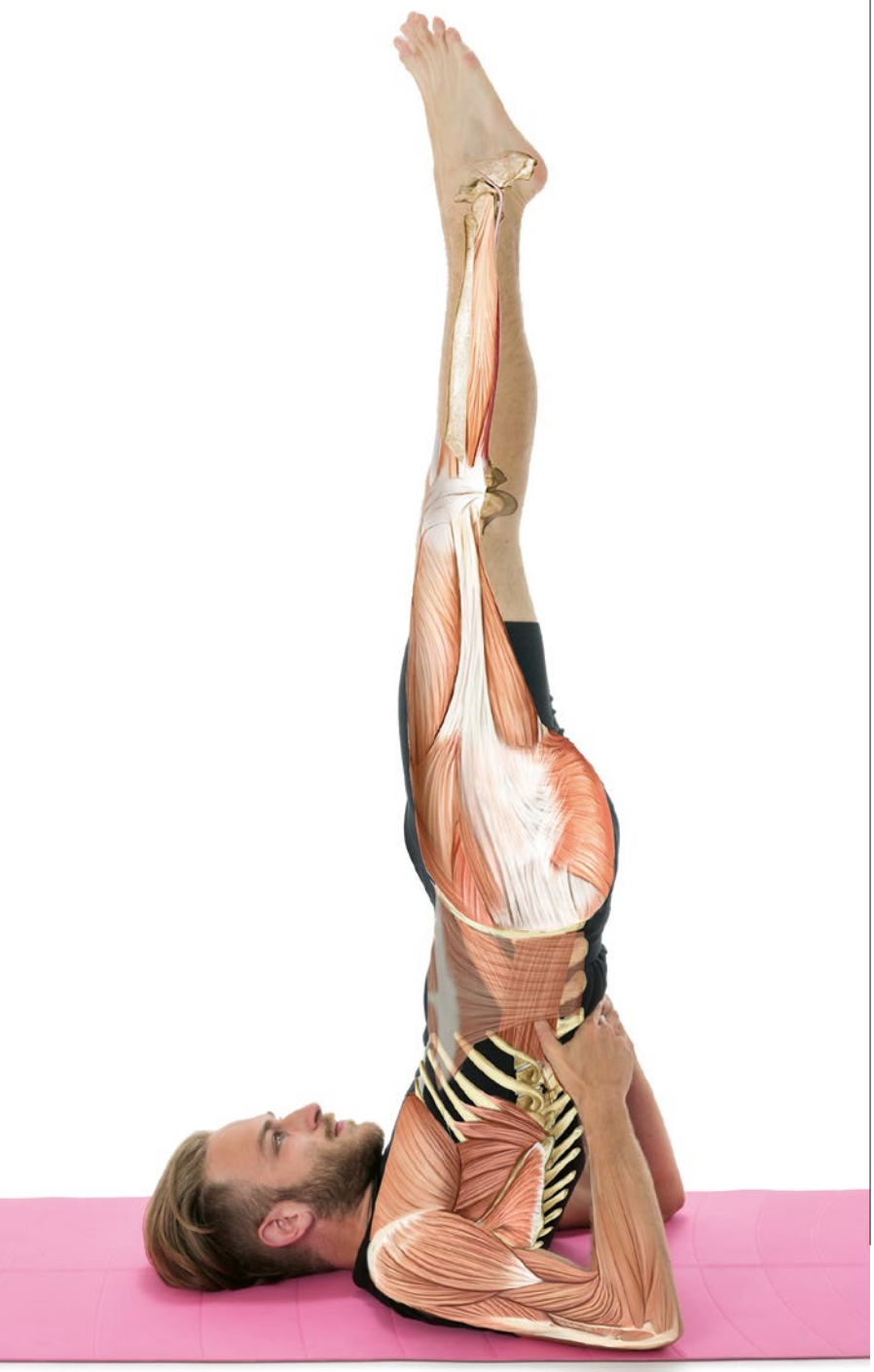
ÁSANY PRO SÍLU
Navásana 68
Vasišthásana 70
Čaturanga dandásana 72

ÁSANY PRO ROVNOVÁHU
Vrkšásana 74
Garudásana 76

ÚKLONOVÉ ÁSANY A TRIKÓNY
Parighásana 78
Utthita trikónásana 80
Utthita paršvakonásana 82

ZÁKLONOVÉ ÁSANY
Setu bandhásana 84
Purvottanásana 86
Bhudžangásana 88
Matsjásana 90

PŘEDKLONOVÉ ÁSANY
Paršvottanásana 92
Paščimottanásana 94
Balásana 96
Kurmásana 98



ROTAČNÍ ÁSANY
Ardha matsjéndrásana 100
Džathara parivartanásana 102

POLOOBRÁCENÉ A OBRÁCENÉ ÁSANY
Prasarita padottanásana 104
Šašankásana 106
Salamba sarvangásana 108
Halásana 110
Salamba širšásana 112
Súrja namaskár – pozdrav slunci 114

PRÁNÁJÁMA A BANDHY 118

PRÁNÁJÁMA
Dýchací soustava 120
Základní druhy dýchání 122
Praxe pránájámy 124
Úvod do pránájámy 126
Základní techniky pránájámy 128

BANDHY
Bandhy. Energetické klíče 130

RELAXACE, MUDRY, MEDITACE 132

Relaxace 134
Hásta mudry 136
Meditace 138
Vnitřní ticho 140

Slovníček 142
Bibliografie 144

Úvod

Jóga má tisíciletou tradici, která se zrodila v Indii před více než 4000 lety a přetrvala až do současnosti. Dnes některou z forem jógy praktikují miliony lidí po celém světě: hathajógu, rádžajógu, aštangajógu, bhaktijógu, kundalinijógu, iyengarjógu... Každá z těchto jóg je vlastně jen jinou metodou soustředění se a chápání jógové praxe. Jóga je jenom jedna, lze k ní však přistupovat pomocí těchto cest, které se vyvinuly v průběhu času.

Jóga znamená „sjednocení". Jejím konečným cílem je najít cestu, po níž dospějeme ke sjednocení těla a mysli, individuálního ducha a Univerzálního vědomí nebo Nejvyššího ducha. V západním světě jsou nejoblíbenější metody jógy, které pracují s fyzickým tělem, například hathajóga. Proto je nezbytné znát tělo a jeho anatomii, abychom dokázali správně zaujímat hlavní jógové pozice (ásany) a provádět dýchací techniky (pránájámu).

Tato kniha vysvětluje jógu a anatomii lidského těla, která je důležitá pro jeho biologické a energetické procesy. Je rozdělená do šesti kapitol, po jejichž přečtení získáte dobrou představu o tom, co je jóga a co obnáší jógová praxe.

První kapitola „Úvod do jógy" obsahuje stručné dějiny jógy a jejích rozdílných cest. Jsou v ní popsány také hlavní charakteristiky Pataňdžaliho jógy včetně úvodního vysvětlení praxe této tradice.

Druhá kapitola pojednává o anatomii a fyziologii. Popisuje všechny soustavy, ze kterých se skládá lidské tělo, a zaměřuje se na čtyři pro jógovou praxi nejdůležitější: kosterní, svalovou, nervovou a endokrinní.

Třetí kapitola stručně vysvětluje energetickou anatomii člověka. Popisují se v ní tři těla lidské bytosti, pět kóš neboli vrstev, nádí neboli energetické kanály a čakry, které jsou centrem energie v lidském těle.

Čtvrtá kapitola obsahuje 74 pozic: 50 ásan a 24 jejich variant. U každé pozice je popsána technika správného provedení, její přínos, možná rizika a také některé varianty a další věci, na něž je třeba myslet. Každou ásanu doprovází detailní obrázek. Na konci této kapitoly najdete tradiční pozdrav slunci rozfázovaný do jednotlivých pozic, ze kterých se skládá.

Pátá kapitola je úvodem do anatomie a biomechaniky dýchací soustavy a popisuje v józe používané dýchací techniky (pránájámu). Zmiňuje se také o bandhách, díky nimž dokážeme ovládat a nasměrovávat naši vnitřní energii.

Poslední kapitola knihy se věnuje relaxaci, mudrám a meditaci, které jsou nezbytné k postupu na vnitřní cestě objevování pravé přirozenosti člověka.

Mireia Patiño Coll
profesorka jógy pro IYTA (International Yoga Teachers Association – Mezinárodní asociace učitelů jógy), magistra mezikonfesijního, ekumenického a kulturního dialogu z Univerzity Ramona Llulla

„Je řečeno, že činnost je prostředníkem sebeobětování pro světce, který si přeje být jogínem; je řečeno, že ve stavu jógy je ztišení mysli prostředníkem."
(Bhagavadgíta; VI, 3)







ÚVOD DO JÓGY

Jóga je jednou z nejstarších technik pro dosažení harmonie, jejíž praxe zapojuje tělo, mysl i ducha. Vznikla v Indii, kde dosáhla velkého rozvoje, a v posledních stoletích se rozšířila do západní kultury. Pomocí jógové praxe můžeme dosáhnout stavu jednoty, která znamená plné vědomí, mír a štěstí. Kromě toho má jóga velký a velmi komplexní přínos pro naše zdraví. Tato kapitola obsahuje stručnou historii jógy a jejích rozmanitých cest a také úvod do jógové praxe.

Dějiny jógy

Slovo jóga pochází ze sanskrtského kořene judž, což znamená „sjednotit“, „soustředit se“ nebo „ovládnout“. Může mít i jiný význam, a to „podrobit se metodě učení“. Proto lze jógu definovat jako hluboký stav vyrovnanosti, duševního soustředění a jednoty, jemuž se lze naučit nebo který lze ovládnout pomocí disciplinované praxe.



Stará mapa Indie.

Jóga znamená jednotu, ale také metodu a disciplínu, které jsou s ní nerozlučitelně spojené. Jógová praxe nás vede cestou osvobození, sebepozorování, zdraví, plného vědomí, propojení těla, mysli a ducha k jednotě těch nejhmotnějších aspektů existence s duchovní podstatou, s Absolutnem, kdy jsme jako kapka vody součástí nekonečného oceánu.

Je to stav, k němuž můžeme dojít po různých cestách. Od duchovních a tělesných cvičení až k okamžiku, kdy si uvědomíme své vlastní já skrze vědění nebo nesobecký skutek, existuje v józe široká škála technik, metod a způsobů, jež jsou velmi odlišné a které se rozvinuly v průběhu dějin.

Jóga se zrodila v Indii a její historie je plná hinduistické duchovní nauky. Pochází z nejranějších dob spirituality, z velice starých časů. Všechny etapy rozvoje jógy na sebe navazují, a její historický vývoj tak lze rozdělit přibližně do šesti obecných období.

Bronzová socha Šivova tance.



STAROVĚKÁ JÓGA, PŘEDVÉDSKÁ

Zemědělské společnosti, které vznikly v údolí Indu během neolitického období (7000–6000 př. n. l.), se v povodí této řeky rozvinuly do jednotné městské civilizace, kterou označujeme jako Harappskou kulturu. V této oblasti byly objeveny terakotové sochy v různých pozicích, které připomínají některé pozice z jógové meditace. Jde o první, i když neprůkazné, známky možné existence této disciplíny.

Zároveň se v primitivních drávidských městech, která vznikla především v jižní Indii, objevovala spiritualita mysticismu. Jógová spiritualita má zřejmě původ v této kultuře, přestože její praxe nám není známa.

PŘEDKLASICKÉ OBDOBÍ

Klasické texty pocházejí z hinduismu a obsahují popis jógy a jejích cest. V upanišadách neboli tajemných naukách se objevuje první zmínka o józe jako cestě ke spáse a vědomí (Švétášvatara upanišada).

Bhagavadgíta (5.–2. století př. n. l.) neboli Píseň Vznešeného je nábožensko-filozofická báseň a ohnisko rozsáhlého eposu Mahábhárata, která výslovně definuje tři cesty ke svobodě: džňánajógu (cestu poznání), karmajógu (cestu nesobeckých skutků) a bhaktijógu (cestu duchovní oddanosti). Svoboda předpokládá práci, která zahrnuje směřování každodenního života k Nejvyšší bytosti. Bhagavadgíta spojuje rozmanité metody spirituálního myšlení typické pro hinduismus v tomto období, které nově formulovaly různé typy uvědomění přesouvajícího se od ortodoxního ritualismu k upanišadám.

KLASICKÉ OBDOBÍ

Klasické systémy hinduistické filozofie (3.–6. století n. l.) jsou *daršany*, tj. šest filozofických systémů, které se snaží poskytnout vizi nebo koncepci našeho světa. Tyto systémy jsou: *vaišéšika*, *njája*, *sánkhja*, jóga, *mímánsa* a *védanta*. *Sánkhja* je nejstarší systém a v určitém období se spojoval s jógou. Jóga tehdy vlastně představovala praktický aspekt nebo disciplínu, která souvisela se systémem sánkhja. Potřeba svobody se dostaví v důsledku jógové praxe, která vyžaduje disciplínu těla a mysli. Klasická jóga je kodifikována v Pataňdžaliho Jógasútře (přesné datum jejího vzniku neznáme), která sumarizuje a organizuje starodávné zásady této disciplíny a její praxe.

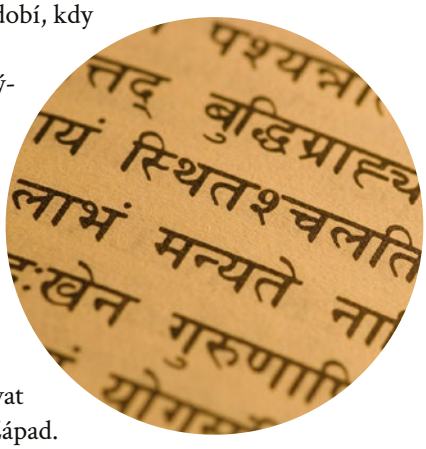
POKLASICKÉ OBDOBÍ

Toto období odpovídá středověku v západní civilizaci. Objevují se velké náboženské proudy založené na hinduismu (šivaismus, višnuismus, šaktismus) spolu s různými duchovními školami, z nichž je třeba zmínit Šankaru (9. století). Šankara byl nejvýznamnějším představitelem filozofické školy advaita-védánty. Klasická jóga se přidržuje dualistické metafyziky, což znamená, že rozlišuje mezi materiálním a duchovním. Mnohé poklasické jógové systémy však vyznávají nedualistickou filozofii (advaita). V tomto období dochází k plnému rozvoji bhaktijógy, jedním z jejích předních představitelů byl Šrí Čaitanja Maháprabhu (16. století). Přibližně v 15. století se objevuje nejstarší příručka, známá jako Hathajóga pradípiká, kterou napsal Svámí Svátmáráma.

MODERNÍ OBDOBÍ

Někteří autoři ho nazývají „obdobím temna“, protože praxe hathajógy byla omezena na určité kasty, na rozdíl od předchozího období, kdy byla hathajóga otevřená všem.

V tomto období se objevily dva významné texty hathajógy: Ghéranda samhitá (17. století) a Šiva samhitá (18. století). První z nich obsahuje řadu technik, které se později staly základem současné jógy.



Sanskrtský text Bhagavadgíty.

SOUČASNÉ OBDOBÍ

Současné období lze charakterizovat jako expanzi, kdy se jóga šíří na Západ. Do západního světa pronikají učení mnoha mistrů a v mnoha zemích se zakládají různé školy jógy. Můžeme uvést například tyto mistry: Šrí Rámakršna (1836–1886), Tirumalaj Krišnamačarja (1888–1989), Svámí Šivánanda (1887–1963), Paramahansa Jógánanda (1893–1952) a Šrí Aurobindo (1872–1950). Můžeme se také zmínit o posoučasném období ve 20. století, jehož hlavními představiteli jsou: Iyengar, Desikachar, Svámí Višnudevánanda a Jógi Bhadžan.



Svaté město Váránasí na severu Indie.

Cesty jógy

V józe existují různé cesty, které nás vedou k jednotě těla, mysli a ducha. Tak jako je každý člověk jiný, obsahuje i jóga různé techniky pro transcendentní poznání a nabízí nám různé metody, ze kterých si můžeme vybrat podle své osobnosti a temperamentu.



Jóga má podobně jako strom mnoho různých větví.

Tyto techniky se objevují po celou historii jógy. *Bhagavadgíta* (5.–2. století př. n. l.) pojednává o třech druzích jógy jako cestě ke svobodě: džňánajóze, karmajóze a bhaktijóze. Pataňdžali ve své Jógasútře definuje rádžajógu. Pokud jde o hathajógu, ta je zmiňována už v upanišadách a puránách, má se však za to, že její tradice je mnohem starší.

V těchto odlišných metodách jógové praxe najdeme jak nejvíce duševní a spirituální druhy jógy, tak ty, které se soustřeďují na tělesná cvičení a uvědomování si těla.

Nezáleží na tom, kterou cestu si vybereme, protože všechny jsou zdrojem svobody a vedou nás do místa, kde překonáme své ego, najdeme odpočinek a klid mysli, probudíme své vědomí, zvýšíme svou energii a pocit vnitřního štěstí a kde nakonec dospějeme k jednotě těla, mysli a ducha.

Přestože existuje mnoho škol jógy, lze je shrnout do pěti hlavních směrů: karmajóga (cesta skutků), džňánajóga (cesta poznání), bhaktijóga (cesta lásky a oddanosti), hathajóga (cesta vitální a duševní síly) a rádžajóga (cesta sebepozorování).

KARMAJÓGA

Jde o jógu nezištných skutků, přestože nebyla vždy takovou. Ve starodávné védské literatuře byl skutek chápán jako rituální akt obětování, pro který byla typická přesnost a správnost při provádění rituálu, šlo tedy o vnější akt. Postupně se však Indie osvobodila od tohoto védského ritualismu a vnější akt obětování se proměnil na konkrétního akt nezištného skutku.

Lidské bytosti jsou zodpovědné za každý skutek a myšlenku, které vytvoří a jež způsobí následek v zákonu karmy, což je morální zákon příčiny a následku. Proto praxe jógy obsahuje životní postoj charakterizovaný jakýmkoli skutkem nebo službou, které jsou nezištné. Ten, kdo praktikuje karmajógu, se při skutku zbavuje pocitu hrdiny a stává se jen jeho nástrojem. Tento skutek, služba nebo úkol je vykonán se samozřejmou nezištností.

DŽŇÁNAJÓGA

Jde o cestu vědomí a moudrosti. Džňána neznamená intelektuální znalosti, ale nejvyšší moudrost, kterou lze získat rozjímáním a meditací. Skládá se ze dvou hlavních fází. První fází je rozjímání, kdy používáme svou racionální mysl pro analýzu toho, co si přejeme pochopit, např. pomocí otázek.

Jedna z nejčastějších otázek zní: Kdo jsem? Druhou fází je fáze meditace, v níž opouštíme racionální mysl a dostavuje se velká moudrost,

která vyvěrá z naší osobní zkušenosti. V průběhu této jógové praxe dochází k rozbití předsudků, lpění a předpojatých myšlenek. Zároveň získáváme zkušenostní chápání, které nám umožňuje odhalit nejzazší podstatu věcí. Jak se píše ve čtvrté kapitole Bhagavadgíty, odstraňuje se zlo a pochybnosti, abychom dosáhli nejvyššího míru.

BHAKTIJÓGA

Jde o jógu duchovní oddanosti a čisté lásky. Ten, kdo ji praktikuje, přijímá motiv duchovní oddanosti, a to oddanosti božské podstatě, Absolutnu nebo jakémukoli jinému principu. Stejně jako u karmajógy je i zde láska oddaného stoupence bezpodmínečná a neočekává žádnou odplatu. Je to postoj oddanosti a úplného odevzdání se božské vůli.

Stoupenec bhaktijógy neboli *bhakta* by neměl příliš ulpívat na citových touhách a měl by mít vysoké morální hodnoty. Tuto cestu jógy lze velmi dobře kombinovat s ostatními jógovými praxemi a také ji začlenit do každodenního života.

HATHAJÓGA

Jde o cestu tělesné a duševní síly. Její název pochází ze slova *ha*, které znamená „měsíc“, a *tha*, které znamená „slunce“, což symbolizuje sílu těla a mysli. Když se síly spojí, objeví se duchovní síla kundaliní. Hathajóga je jednou z nejčastějších forem jógy, jež se praktikují v západním světě, protože její úvodní praxe se soustřeďuje na fyzické tělo s jeho ásanami (pozicemi), šatkarmami (očistnými cvičeními) a *pránájámou* (kontrolovaným a regulovaným dýcháním). Tato cvičení poskytují fyzickou vyrovnanost, kontrolu nad tělem a umožňují hladký průtok vnitřní energie, která očišťuje a reguluje fyziologickou činnost. Kromě toho se hathajóga provádí s *mudrami* (gesty) a *bandhami* (energetickými klíči), jež navozují koncentraci a meditaci.

RÁDŽAJÓGA

Toto je pravá jóga, přestože je známá jako duševní jóga. Je to cesta sebepozorování a stažení smyslů, kdy se naše pozornost zaměří dovnitř tak, abychom dokázali přesáhnout fyzickou rovinu a dosáhli mnohem hlubší úrovně meditace. Stoupenec rádžajógy dosahuje stavu vědomí (supervědomí), kde je skutečnost odhalována spolu s pravou podstatou já.

Cesta rádžajógy zahrnuje ostatní směry jógy, jako je pataňdžalijóga (založená na Pataňdžaliho Jógasútře), kundaliníjóga, krijajóga, mantrajóga a dhjánajóga.



Různé cesty jógové praxe vedou k jednotě. Cesta ve Fatéhpuru v indickém Rádžastánu.

Pataňdžali a Jógasútra

Jógasútra je považována za jeden z nejdůležitějších textů klasické jógy. Toto dílo představuje první systematický přístup, který konkrétně popisuje pravidla jógové praxe. Přesné období jejího vzniku není známo. Předpokládá se, že byla napsána kolem roku 200 př. n. l., ale někteří badatelé ji datují do pozdější doby.

Pranáva mantra. Posvátná slabika „ÓM“ (vyslovovaná „AUM“) představuje posvátnou trojici Brahma (stvořitel), Višnu (udržovatel) a Šiva (ničitel). „Opakování pranávy a přemýšlení o jejím významu nás vede k samádhi.“ *Sútra, 28*



Tento text se skládá ze 195 súter neboli aforismů, které jsou napsané v sanskrtu a rozdělené do čtyř částí: „Koncentrace“ (Samádhi páda), „Praxe“ (Sádhana páda), „Zkušenosti“ (Vibhúti páda) a „Absolutní svoboda“ (Kaivalja páda). *Sútra* znamená „spojit“. Sútry shrnují velké množství významů za použití jen mála slov.

ZKLIDNĚTE SVOU MYSL

Na začátku tohoto prohlášení nám Pataňdžali odhaluje, co je jóga: „Jóga je kontrola stavů mysli,“ a lze ji využít „pro zastavení těkání mysli.“

Abychom dokázali postupně překonat kléši, musíme si uvědomovat to, co nás zneklidňuje. Je třeba zůstávat ve stavu ostražitosti, a když se necítíme dobře, měli bychom se na chvíli zastavit a zamyslet se, proč tomu tak je. Jakmile dosáhneme jasného vědomí, kdy budeme znát příčiny svých pocitů, osvobodíme se z utrpení

Pokud chvíli pozorujeme mysl, tak vidíme, že se nikdy nezastaví. Neustále na něco myslíme a bez přestání skáčeme z jedné myšlenky na druhou. To nás někdy vede k chaotickému chování, kdy se nedokážeme soustředit na přítomnost a žijeme odděleně od tady a teď. Podle Pataňdžaliho lze myšlenkové vzorce ovládat pomocí důsledné a neustálé praxe koncentrace bez jakéhokoli přerušování, kdy nevěnujeme pozornost hmotným věcem. Tak lze mysl zklidnit a dosáhnout správného vnímání skutečného světa, kdy sami sebe proměňujeme, abychom dosáhli štěstí a absolutního klidu.

PŘEKÁŽKY VNITŘNÍHO KLIDU

Podle Jógasútry existuje pět hlavních překážek, které nám brání v dosažení vyrovnanosti a vnitřního klidu. Těmto pěti překážkám, které jsou hlavními příčinami existence ega a utrpení, říkáme *kléši.*

Avidjá. Nevědomost falešného chápání skutečné podstaty věcí.
Asmita. Egoismus a falešné oceňování vlastního já.
Rága. Závislost nebo potřeba duševních citů nebo citů vůči předmětům.
Dvéša. Nechuť, obrana před myšlenkovými vzorci, které jsou spojené s bolestnými zkušenostmi z minula.
Abhinivéša. Pudové lpění na životě a strach ze smrti.

Abychom dokázali postupně překonat kléši, musíme si uvědomovat to, co nás zneklidňuje. Je třeba zůstávat ve stavu ostražitosti, a když se ne-



Basreliéf na kameni v Riši (moudrost).

cítíme dobře, měli bychom se na chvíli zastavit a zamyslet se, proč tomu tak je. Jakmile dosáhneme jasného vědomí, kdy budeme znát příčiny svých pocitů, osvobodíme se z utrpení.

AŠTANGAJÓGA, OSM VĚTVÍ JÓGY

V druhé kapitole *Jógasútry* Pataňdžali vysvětluje fáze jógové praxe, které jsou nezbytné k dosažení sjednocení (*sádhana*). Ve směru jógy, kterému se říká *aštangajóga*, existuje osm *ang* neboli větví, které odpovídají osmi praktikám, jejichž absolvování je potřeba pro dosažení *samádhi*.

Vnější příprava: bahirangy

Osm cvičení jógy se pohybuje od nejvíce vnějších k těm nejvnitřnějším. Prvních pět kroků, tzv. bahirangy, se považuje za vnější přípravu, která slouží k pročištění těla a stažení se od vnějších stimulů tak, aby bylo možné ponořit se hlouběji do vnitřního světa.

Jama. Jde o etickou disciplínu, tedy univerzální pravidla, která jsou nezbytná pro fungování světa a zamezení chaosu. Týkají se pěti hlavních zásad: *ahimsá* (nenásilí), *satja* (pravdomluvnost), *astéja* (nekradení), *brahmačárja* (pohlavní zdrženlivost) a *aparigraha* (neulpívání, nehromadění majetku).
Nijama. Jde o pět psychofyzických disciplín sebekontroly: *sauča* (vnitřní a vnější čistota), *santóša* (spokojenost, vyrovnanost), *tapas* (střídmost, sebekázeň), *svádhjája* (chápání sebe sama) a Íšvarapranidhána (oddanost Bohu, uctívání Absolutna).
Ásana. Jde o pozici, polohu těla, která se zaujímá při jógových cvičeních. Měla by být stabilní, příjemná a mělo by být snadné ji po určitou dobu udržet.
Pránájáma. Jde o vědomé ovládání dýchání a prány neboli vitální a pulzující energie. Pránájáma kombinuje dlouhý nádech a dlouhý výdech. Součástí této disciplíny je také zadržování dechu v plicích nebo jejich vyprazdňování.
Pratjáhára. Význam tohoto slova je „vzdálit se" a zahrnuje stažení smyslových orgánů a jejich zklidnění, což nám umožní zaměřit pozornost do sebe.

Vnitřní hledání: antarangy

Jakmile jste začali praktikovat prvních pět vnějších kroků, zahájili jste třístupňový proces *samjamy* neboli „vyrovnanosti". Ta začíná, když je mysl v takové stavu, že dokáže soustředit svou pozornost na jediný bod (ékágratá).

Dháraná. Význam tohoto slova je „kontrola" nebo „koncentrace". Mysl se koncentruje a udržuje pozornost zaměřenou na jakýkoli objekt, který může být skutečný nebo imaginární.
Dhjána. K této fázi meditace dochází při dlouhodobé koncentraci a nevyžaduje žádné úsilí. Dostáváme se na hlubokou úroveň zvnitřnění a prožíváme důležitou proměnu vědomí.
Samádhi. Jde o nejvyšší stav. Mysl je zcela ovládnutá a jogín se identifikuje s objektem meditace. Vědomí mysli je pryč a dostavuje se plné vědomí (supervědomí), mír a nejvyšší štěstí.



Plavba po řece Ganze, která je pro hinduistu zdrojem života a spirituality, ale také smrti, kterou chápe jako svobodu.

Jógová praxe

Jóga zahrnuje široké spektrum fyzických, duševních a duchovních technik, jež jogín postupně objevuje a které ho připravují žít intenzivnější život, v němž přijímá větší odloučení se od hmotných věcí, vnějších událostí života a vnitřních stavů mysli.

Pomocí jógové praxe rozvíjíme vyšší úroveň vědomí, která nám umožňuje víc si uvědomovat vše, co nás obklopuje. Tím se rozšiřuje naše schopnost vnímat a my si uvědomujeme každý skutek a myšlenku, které se objevují v našem každodenním životě.

JÓGA A OSTATNÍ TĚLESNÉ TECHNIKY

Existuje mnoho metod a škol jógové praxe a každá z nich se řídí svými vlastními instrukcemi a praxí (*sádhana*), které mají její stoupence dovést k nejvyšší svobodě. Všechny mají společné zásady, jež jógu odlišují od prostého tělesného cvičení a jiných duševně-tělesných technik. Bez duchovního kontextu by vlastně mnoho jógových ásan (pozic) vypadalo úplně stejně jako protahování z lekce strečinku. Každá jógová praxe však slučuje určité hlavní charakteristiky, které jsou nezbytné pro seberealizaci lidské bytosti v její plné šíři.

Jóga je disciplínou, která se doporučuje všem věkovým kategoriím.



Rozdíly mezi jógou a tělesným cvičením nebo jinými duševně-tělesnými technikami jsou shrnuty v následujících bodech.

ROZDÍLY MEZI JÓGOU A DALŠÍMI TĚLESNÝMI TECHNIKAMI

1. **Uvědomování si tady a teď.** Když věnujeme plnou pozornost všemu, co nás obklopuje, vytváříme tím prostor, v němž dokážeme žít v přítomnosti a naplno.

2. **Zaměření pozornosti na fyzické tělo.** Soustřeďujeme se na polohu těla, na jeho pohyby od začátku až do opuštění pozice a na svaly a klouby, které nám pozici umožňují zaujmout.

3. **Uvědomování si dechu.** Pozorujeme nádechy a výdechy, což nám pomáhá při výdrži v pozici. Způsob, jakým dýcháme, nám také napovídá, jak je na tom naše tělo uvnitř (fyzicky a duševně).

4. **Ovládání těla a dýchání.** Ovládat svůj pohyb a dech dokážeme jen tehdy, když si je uvědomujeme. Jde o pokročilejší stupeň jógové praxe.

5. **Ovládání mysli.** Pozornost vůči procesům mysli nám umožňuje uvědomovat si naše myšlenky. Tak se za ně stáváme odpovědní a za jejich vliv na naše fyzická a duševní těla.

6. **Duchovní trénink.** Jóga vede člověka při hledání duchovní cesty, která přesahuje pozemské měřítko.

7. **Zvýšení energie.** Po jógovém cvičení se běžně dostavuje nárůst fyzické energie a vnitřního štěstí.

PŘÍNOSY JÓGY

Cílem jógy není léčit tělo. Dlouhodobá jógová praxe má však velký přínos nejen na tělesné úrovni, ale také na duševní, psychologické a duchovní úrovni. Jóga je zdrojem zdraví, zvyšuje pocit duševní pohody a pomáhá předcházet nemocem, protože vás udržuje aktivní. Má velký léčebný a terapeutický přínos.

PRIMÁRNÍ PŘÍNOS

- Napravuje držení těla, zejména v případě problémů se zády. Zlepšuje pružnost, zvyšuje vitalitu a sílu.
- Posiluje svaly a udržuje tělo zdravé.
- Zvyšuje dechovou kapacitu.
- Poskytuje duševní vyrovnanost a vytváří pozitivní naladění mysli, které zlepšuje sebejistotu a sebedůvěru.
- **Snižuje stres**, zklidňuje mysl a propůjčuje vnitřní klid.

Jóga je prospěšná pro celé tělo, protože má vliv na všechny jeho struktury a soustavy (především na svalovou, kosterní, nervovou, oběhovou, dýchací, trávicí a endokrinní).

Kromě toho si postupně osvojujeme zdravý životní styl a návyky (správné držení těla, správné dýchání, zvládání duševního stresu), které ovlivňují nejen naše fyzické zdraví, ale také to, jak vnímáme svět a jak prožíváme setkání se sebou samými.

UPOZORNĚNÍ PRO JÓGOVOU PRAXI

Jóga je univerzálním systémem, jenž je vhodný pro všechny věkové kategorie, a to od mládí až do pokročilého věku. Často se také používá pro terapeutické účely, protože pomáhá při zotavení po nemoci, ulevuje při bolestech nebo po úrazech a také uvolňuje svalovou ztuhlost u lidí, kteří mají nějaké pohybové omezení.

Přestože lze jógovou praxi individuálně přizpůsobit, je třeba myslet na určité zásady. Lidé, kteří mají zdravotní problémy, musí vstupovat do ásan opatrně a brát v potaz pro ně platná omezení a varování. Jestliže trpíte nějakou nemocí, měli byste se před cvičením poradit s lékařem.

Pokud jde o meditaci, neměli by ji provádět lidé, kteří aktuálně zažívají nějakou psychickou bolest.

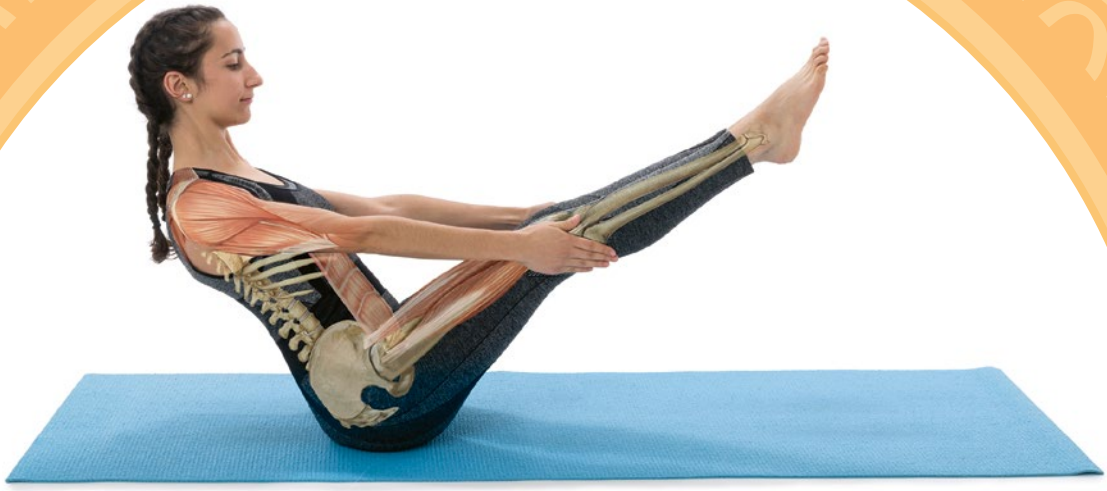
Následující tabulka uvádí základní varování, která je třeba vzít v úvahu před zahájením jógové praxe.

ZÁKLADNÍ UPOZORNĚNÍ

- Když se zotavujete z nemoci, je potřeba cvičit jednoduché základní pozice, které nemají žádná omezení. Začínejte postupně.
- Pokud máte nějaké zranění nebo zánět kloubů, potíže se zády, ploténkami, vážný úraz nebo oběhové či srdeční problémy, je třeba cvičit jógu pod dohledem zkušeného profesionála s potřebnými znalostmi.
- Jóga může mít velký přínos i v těhotenství, cvičení je však třeba přizpůsobit jeho jednotlivým fázím.
- V období menstruace by ženy měly naslouchat signálům svého těla. Obrácené pozice pro ně nejsou vhodné.
- Starší lidé, kteří mají problémy s rovnováhou nebo jsou náchylní k úrazům způsobených pádem, si musí dávat pozor na pozice vyžadující rovnováhu.
- V případě nemoci je třeba se o cvičení vždy předem poradit s lékařem.



Jógová praxe venku přináší spoustu výhod: jsme v kontaktu s přírodou, do meditačních stavů se dostáváme rychleji a nasáváme pránu.



ANATOMIE A FYZIOLOGIE

Anatomie studuje lidské tělo, jeho stavbu, jeho různé části a vztahy mezi nimi. Protože jóga je technika, která funguje na tělesné úrovni, je nezbytné mít základní znalosti z oblasti fyziologie, orgánových soustav a obecných pohybových funkcí těla. V této kapitole si popíšeme kosterní, svalovou, nervovou a endokrinní soustavu. Jógová praxe je prospěšná pro každou z nich.