



# **JÓGA**

Harmonizační cvičení



# Jóga – věda o životě?!

- Jóga bývá nazývána vědou, životním stylem, uměním, pohledem na svět, filozofií, náboženstvím, fanatismem...
- **Jóga** – v původním konkrétním významu znamená jho, (nejbližší český překlad *spojení*) znamená obnovení spojení individuálního Já (átman) s universálním Bytím (paramátman). Sanskrtský výraz *jóga*, odvozený od slovního kořenu *judž*, má mnoho různých významů, z nichž nejužívanější jsou: připoutat, **spojit**, sjednotit nebo ovládnout



- Spojení (sjednocení) a současně spoutání a sjednocení i ukáznění (jho) je jedinou možností, jak realizovat poznání a dojít k osvobození. Má-li lidská duše ( vnitřní JÁ, puruša-átman) zažít trvalé spojení s univerzem (vesmírem, bohem), musí se vymanit z pout stále se opakujících znovuzrození.



- Jóga v ***západním pojetí*** – hledání efektivních pozic pro tělo, kompenzační cvičení, prevence event. terapie bolestí zad, zbavení se stresu, napětí a únavy.
- Jóga – způsob, jak se naučit komunikovat sám se sebou a jak zvládnout sebe v současné době.
- Jedinou možností jak poznat sám sebe (vnitřní JÁ) je naučit zastavit stále roztěkanou a pulzující mysl.
- Cestou ***sebepoznání*** lze dojít k cíli – ke štěstí s klidu.



- Cestou jógy je možné překonat nepravé ego (*ahankára*). Toto falešné ego zastírá pohled na pravou podstatu bytí a činí nás nešťastnými, neboť se upínáme na dočasnou hmotnou existenci v podobě našeho hmotného těla a hmotného světa, které jsou zdroji utrpení (*duhkha*). Podle filosofie jógy je pravou podstatou života věčné bytí (*sat*), vědomí (*čit*) a blaho (*ánanda*). S touto podstatou se jogín na konci své cesty trvale ztotožní, což se nazývá osvícení nebo osvobození (*mókša*).



- Vzhledem k tomu, jak jsme každý jiný, existuje i celá řada cest jógy, které se od sebe více či méně liší, všechny ale vedou ke společnému cíli - **poznání pravého Já**. Některé cesty využívají více fyzické cvičení, jiné meditaci, mantry a další techniky.



# HISTORIE

- **Védy** – soubor spisů, první dochovaný materiál starého indického písémnictví. Vše mělo základ v mytologii. Mezi základní bohy Indie patří Višua, Šiva, bohyně Déví, bůh ohně Ágní aj. Nejcennější knihou – Upanišády (tajné nauky).
- **Upanišády** se zabývají popisem stěhování duší a vysbozováním.







- **Bhagavadgíta** - "Píseň Vznešeného", je jednou z nejvýznamnějších posvátných knih hinduismu. Je součástí rozsáhlého staroindického eposu Mahábhárata. Mahábhárata vznikala postupným přidáváním a rozšiřováním v letech 800 až 400 př. n. l. a Bhagavadgíta byla pravděpodobně dokončena v období kolem roku 200 př. n.
- Shrnuje 4 základní cesty jógy: **Bhaktijóga, Džňánajóga, Karmajóga, Radžajóga**.



- **Bhaktijóga** – je cestou lásky. Vše, co je řečeno, se řeší s láskou k lidem, přírodě, zvířatům.
- **Džňánajóga** – je cesta rozumového poznání, cesta filosofická. Studium, cvičení a rozumové zkušenosti vedou k sebepoznání a rozlišování mezi skutečností a klamem.
- **Karmajóga** – se zabývá činy, jejich příčinami a následky.
- **Radžajóga** – královská cesta, 8 stupňová cesta jógy – etické a morální zásady, pozice, řízení dechu.



- Rádžajóga bývá označována ze královskou cestu. U jejího vzniku stál mudrc Pataňdžali, který ve 3. století př. n. l.
- Pataňdžali je autorem osmistupňové cesty jógy.
- „Pokud ovládnete tělo a zastavíte změny v mysli, dosáhnete osvícení a věčného klidu“



1. **Jama** - zákazy
2. **Nijama** - příkazy
3. **Ásana** - pozice
4. **Pránájáma** – ovládání dechu
5. **Pratjáhára** - ovládnutí smyslů
6. **Dháraná** - koncentrace
7. **Dhjána** - meditace
8. **Samádhi**- dokonalé poznání



# 1. Jama

Zahrnuje pět činností, kterých bychom se měli vyvarovat. N U všech pěti činností platí, že bychom je neměli dělat jak ve vztahu k druhým lidem, tak i k sobě.

- *Ahinsa* – **neubližování**. Je zaměřeno nejen vůči druhým, ale také vůči sobě, a to jak konáním, tak myslí.
- *Satja* – **nelhaní**. Nelhaní nejen ostatním, ale hlavně také sobě.
- *Astéja* – **nepřivlastňování, nekradení**. Opět se obrací jak vůči okolí, tak vůči sobě. Lze chápat jak na materiální úrovni, tak i na mentální (citové vydírání).
- *Aparigraha* – **nepřipoutanost, neulpívání, nehrabivost**. Staví se proti současnému konzumnímu životu. Ulpívat lze nejen na majetku a věcech, ale také např. na postavení, vzhledu, blízkých apod. Odvádí nás to od "tady a teď". Člověk by měl dělat správné věci a bez ohledu na výsledek, tzn. například přijímat nebo dávat dary bez očekávání.
- *Brahmačarja* – **zdrženlivost**. Jedná se o čistotu mysli a jednání. Na západě bývá často vztahováno pouze k sexuální oblasti. Jedná se ale obecně o střídmost.



## 2. Nijama

Pět činností, které bychom měli dělat.

- *Sauča* – **čistota těla i duše**. Je třeba se zbavit negativních myšlenek, emocí a předsudků.
- *Santóša* – **spokojenost**. Pokud je člověk spokojený, je vyrovnaný a bez negativních myšlenek, proto je třeba na vnitřní harmonii aktivně pracovat.
- *Tapas* – **sebekázeň**. Tapas nabádá k vyvarování se lenosti a pohodlnosti. Je třeba se naučit přijímat skutečnosti a být pánem sám nad sebou.
- *Svadhjája* – **sebepoznání**. Člověk by měl věnovat všemu pozornost a studiem a životními situacemi poznávat sám sebe.
- *Íšvarapranidhána* – **uctívání nejvyššího principu**. Jedná se o určitou pokoru, o uctívání svého vlastního boha, respektování toho, co nás převyšuje.



# 3. Ásany

- Jógové tělesné pozice. Většinou bývají statické. Cvičení ásan neboli jógových pozic patří dnes v naší k nejrozšířenější praxi jógy. Každá z ásan má hluboký význam. Působí na různé orgány v těle, pracuje s určitou skupinou svalů, ale také pracuje s energií a čakrami. Cvičit bychom měli vždy v souladu s dechem a s plnou koncentrací.
- Sanskrtský název *ásana* znamená "pohodlná pozice". Přestože některé z pozic jsou zpočátku nepříjemné nebo přímo nemožné, postupným nácvikem se můžeme dobrat k tomu, že se v každé pozici dokážeme uvolnit.
- !!! Nejčastější chyby při cvičení: rychlost, urputnost, překonávání, velké úsilí, soutěžení, zadržování dechu



# ÁSANY – ZÁSADY PROVÁDĚNÍ

- Vždy provádíme v souladu s dechem – při rozpínání hrudníku a dutiny břišní nádech, při jejich stlačení výdech
- Nejprve bez větší výdrže – sladit s dechem, poté delší výdrž s koncentrací na tělo a dech
- Poté provést vždy protipozici

## ***Účinky dle Mahéšvaránandy:***

- Zvyšuje pružnost páteře
- Zlepšuje pohyblivost kloubů
- Napomáhá uvolnění, posílení a prokrvení svalů
- Povzbuzuje a harmonizuje činnost orgánů a žláz
- Podporuje látkovou výměnu a funkci lymfatického systému
- Posiluje imunitní systém
- Normalizuje krevní oběh a krevní tlak
- Zklidňuje a posiluje nervy
- Pročišťuje a osvěžuje pokožku





- **4. Pránájáma** - práce s pránou (životní energií). obecně *pránájáma* - jako dechová cvičení
- **5. Prátjáhára** - stažení pozornosti od smyslových vjemů a její obrácení dovnitř.
- **6. Dhárana** – vnitřní koncentrace.
- **7. Dhjána** – meditace. Na rozdíl od dhárany si představujeme vnější věci a přemýšlíme o nich.
- **8. Samádhi** - stažení pozornosti od smyslových vjemů a její obrácení dovnitř. Koncentrace na nejvyšší princip.



- Vedle těchto cest existuje celá řada dalších, které z nich vychází (Hathajóga, Kundaliní jóga, Tantrajóga, Iyengar Yoga, Mantrajóga).
- V dnešní době se lze potkat také s řadou názvů, které nepatří mezi klasické cesty jógy, ale jedná se více o fyzické cvičení, které z jógy vychází, je sestaveno různými učiteli. Často se jedná o styly, které jsou přizpůsobeny západní společnosti ( Aštangajóga, Powerjóga, Vinyasa flow jóga, Gravidjóga, Dancejóga, Bikramjóga)



# FILOSOFIE JOGY

- Karma (karmán) je to, co vzniká z naší činnosti. Vztahuje se jak na vlastní činnost, tak i na mluvu a myšlenky. Karmánový zákon je zákon příčiny a následku.
- To, co uděláme, se nám po čase vrátí. Ať dobré nebo špatné. Měli bychom tedy dělat vše, co nejlépe, v nejlepším případě přijmout naši **dharmu**. Zároveň je třeba přijmout i následky našich předchozích činů, tzn. pokud se nám děje něco špatného, nehledat viníka někde jinde, ale vnímat to jako následek našich činů. V žádném případě ale nejde o pasivitu, o to, že bychom měli odevzdaně všechno přijmout a nesnažit se s věcmi něco dělat. Vždy je třeba se chovat co nejlépe, podle naší dharmy. Proto je důležité čistit a zklidňovat svoji mysl i tělo pomocí praktik jógy, protože jenom tak poznáme, jak máme konat.



## Existují tři typy karmy:

- *prarábdha karma* - karma, která se nashromáždila v minulosti a právě teď ji realizujeme,
- *sañčita karma* - karma, která se v minulosti nashromáždila, ale realizovat se teprve bude,
- *agámí karma* - karma, kterou svojí činností právě vytváříme a projevovat se bude v budoucnu.



- Dharma je jeden z cílů života. Je to zákon, který říká, že máme přijmout to, co je nám určeno, svůj úkol. Každý máme ve svém životě nějakou funkci, kterou bychom měli plnit co nejlépe.
- Dharma je v podstatě nejvyšší vesmírný řád, který drží společnost pohromadě. Všechny problémy, které máme, vyplývají z toho, že většina lidí neplní svoji dharmu. Tak dochází k disharmonii.
- Problémem ovšem je, že ne každý svoji dharmu zná, což je první předpoklad k tomu, abychom ji mohli začít plnit. Často se stavíme do rolí, které nám nepřísluší. Nejsme pak spokojení ani my, ani naše okolí. Základním problémem v této věci jsou různé společenské normy, zvyky, ale také reklamy.
- Přijetím dharmy dosáhneme svobody a klidu, vyčerpáme *karmu* a můžeme se vysvobodit z koloběhu životů.

