

Obsah

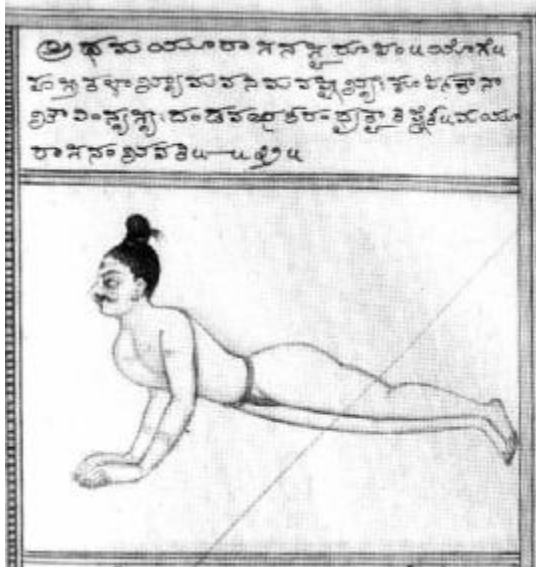
	Úvod k ásanám	3
I.	Mechanizmy účinku ásan	7
I.1.	<i>Dodatok</i>	13
II.	Niekoľko rád pred cvičením ásan	14
II.1.	<i>Ako užívať túto knižku</i>	14
II.2.	<i>Príprava na cvičenie</i>	14
II.3.	<i>Štruktúra popisu cvičení</i>	16
II.4.	<i>Staré jogové texty o ásanách</i>	17
II.5.	<i>Významné postavy jogy v obrazoch</i>	19
II.6.	<i>Podklady pre analýzu významu odlišností detailov pri cvičení ásan</i>	22
III.	Ásany	24
III.1.	Relaxačné polohy	24
	Šavásana – poloha pokoja	24
	Advásana – ľah na bruchu	26
III.2.	Sedavé polohy	28
	Sukhásana – príjemný sed	28
	Vadžrásana – sed na päťach	30
	Siddhásana – dokonalý sed	33
	Padmásana – lotosový sed	36
III.3.	Polohy v stoj	42
	Tadásana 3 – palma	42
	Vrikšásana – strom	44
III.4.	Úklonové polohy	48
	Trikonásana – trojuholník	48
III.5.	Rovnovážne polohy	53
	Naukásana – loď	53
	Hamsásana – labuť	56
	Garudásana – Garudova poloha	59
	Kákásana – vrana	61
	Majúrásana – páv	65
	Garbhásana – vajce	67
III.6.	Predklonové polohy	71
	Joga mudrá – symbol jogy	71
	Padahastásana – bocian	73
	Paščimóttánásana – škebla	76
III.7.	Záklonové polohy	80
	Simhásana – lev	80
	Makarásana – Makarova poloha (drak)	82
	Bhekásana – žaba	84
	Bhundžangásana – kobra	86
	Šalabhásana – kobylka	88
	Púrvóttánásana – poloha východu	90
	Dhanurásana – luk	94
	Uštrásana – ťava	96
	Kandharásana – most	99
	Suptavadžrásana – diamantový spánok	101
	Matsjásana – ryba	103

III.8.	Torzne polohy	107
	Ardha Matsjendrásana – polovičná Matsjendrova poloha	107
III.9.	Obrátené polohy	113
	Viparita karaní – lomená sviečka	113
	Halásana – pluh	115
	Sarvángásana – sviečka	120
	Širšásana – stoj na hlave	123
III.10.	Príklady cvičebných zostáv	130
IV.	Energetické systémy človeka	132
IV.1.	Meridiány, nádi, reflexné body, marmasthány a čakry	132
IV.2.	Cvičenia regulujúce energické systémy človeka	139
	Mudry a bandhy 1	139
	Mudry a bandhy 2	140
IV.3.	Kondícia a otužovanie	140
V.	Slovník vybraných odborných výrazov	144
VI.	Literatúra	150
VII	Index obrázkov	152

Tradične joga bola cestou vnútorného rozvoja človeka.
Dnes sa ale joga stáva aj profesiou.
Profesionalizácia spôsobuje nutnosť zmien prístupu
K cvičeniu jogy.
M.V. Bhole

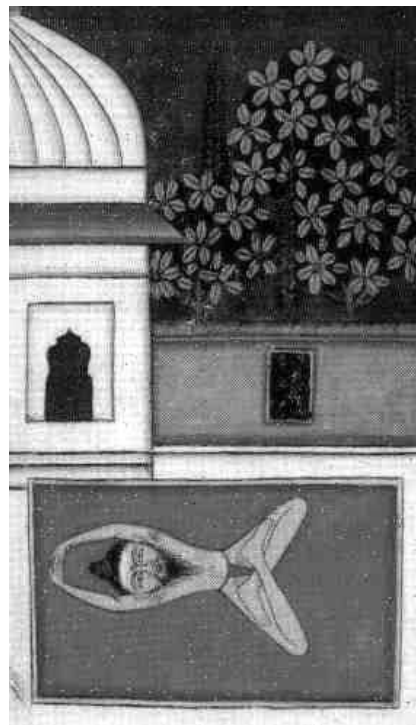
Úvod k ásánám

Na našom knižnom trhu je dostatok publikácií o prípravných cvičeniach (napr. Maheshwarananda 1989, Gitananda 1999), o základných cvičeniach (napr. Polášek 1985, Mehta, Mehta, Mehta 1992), o kurzových zostavách (napr. Timčák 1983, 1985, 1987, 1988, 1990), o niektorých prvkoch aštangajogy (Polášek 1990) a pod. Predsa však, knižka, ktorá by sa detailnejšie venovala ásánám a ich komplexným účinkom aj z pohľadu učiteľa jogy, chýbala na knižnom trhu. Túto medzeru sa snaží vyplniť táto práca. Je treba poznamenať, že dnes aj u nás existuje rad cvičebných štýlov, ktoré sa zdajú byť konkurenčnými, aj keď výsledky porovnávacích pokusov (Bhole 1985) ukazujú, že pri správnom cvičení všetky môžu byť účinné. V interpretácii cvičenia sú rozdiely napr. medzi Kuvalayanandovskou (Kaivalyadháma, Lonavla) a Iyengarovskou jogou kde sa pri ásánách v tele udržiava veľa svalového napätia, kým Kuvalayananda dával prednosť uvoľnenému cvičeniu. Škola Sri Krisnamacharyu, ktorá vyprodukovala veľmi silové smery ako „Power yoga“ (P. Jois), veľmi dynamické smery – Iyengar yoga a mäkšie Desikacharovské smery (Vinijoga), sa traduje zo „Školy Mysorského paláca“ (Sjoman 1996), kde jogu pre maharádžov chápali skoro ako bojové umenie (pozri obr.i. a x). Škola swami Vishnudevanandu zas interpretuje ásány v náročnom ale o mnoho menej napätovom prevedení (Lidell et al 1987). Bholeovské chápanie jogy zas interpretuje ásány ako uvoľnené a pocitovo orientované polohy. Pre ilustráciu obrazy ii - viii ukazujú na príklade majurásany interpretáciu rôznych škôl jogy.



Obr.i.

Majurásana (alebo hamsásana) ako ju uchoval rukopis Šritattvanidhi z Mysorského paláca

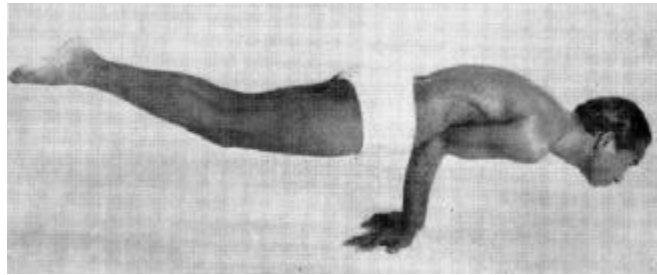


Obr.i.a.

Matsjásana na starej maľbe

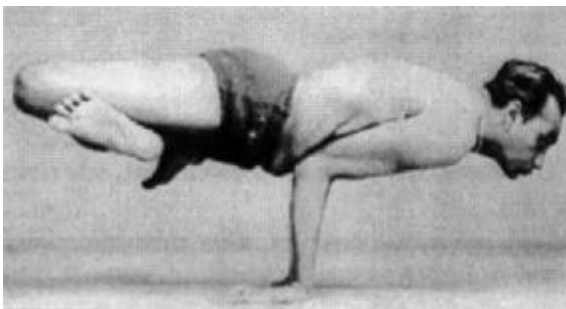


Obr. ii.
Padma majurásana v podaní
T. Bernarda



Obr.iii.
Majurásana v podaní Kaivalyadhámovskej školy

Naša kniha zahrňuje 34 dôležitých polôh, z ktorých je odvodených vyše 150 variantov. Z týchto sú niektoré zverejnené prvýkrát. Ásany sú radené podľa ich polohového charakteru. Ich zvládanie preto treba robiť v rámci takých cvičebných zostáv, ktoré obsahujú väčšinu typov ásán. Popis ásán obsahuje aj výber z možných „protipolôh“ – kompenzačných ásán. Popisovaný štýl cvičenia patrí k „mäkším“ školám, kde sa dôraz kladie na uvoľnenie sa v ásánách a na uvedomovanie si pocitov vyplývajúcich z polohy a ňou navodených účinkov. Knižka predpokladá, že s cvičením ásán máme už skúsenosti. Z pomôcok sa užívajú iba podložky, rybárska stolička a pás na sedenie. Demonstrátormi boli najmä H. Klobušníková, P. Mišík, M. Lengyelová, D. Dugáček, V. Vojteková, a G.M. Timčák. Spolu s našim fotografom K. Eschwigom-Hajtsom vytvorili obrazovú dokumentáciu knihy.



Obr.iv.
Padma majurásana v podaní Iyengara



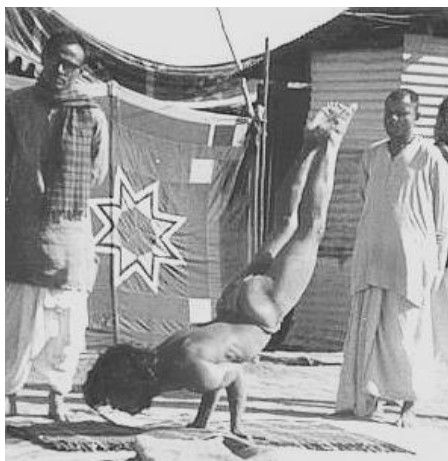
Obr.v.
Padma mayurasana („lolasana“) v podaní
Lysebetha



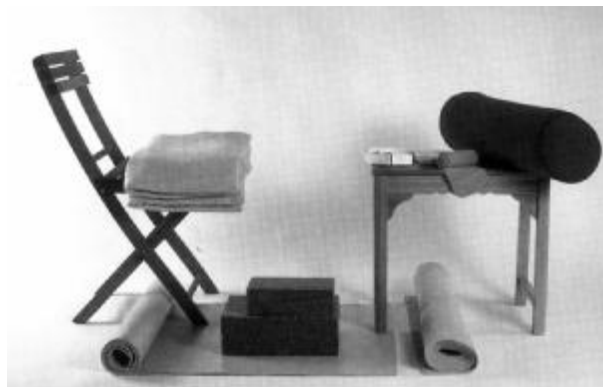
Obr.vi.
Majurásana v podaní Vishnudévanandovej
školy jogy



Obr.vii.
Majurásana v podaní Yesudiana



Obr.viii.
Majurásana v podaní klasickej indickej hathajogovej školy Sri Yogiraj-a (Kumbhamela 1977)



Obr.ix.
Pomôcky užívané v umiernennej Iyengarovskej škole



Obr.x.
Príklad užívania pomôcok v Mysorskej palácovej škole (Šritatvanidhi)



Obr.x.a.
Baka dhjánásana v prevedení Power jogy

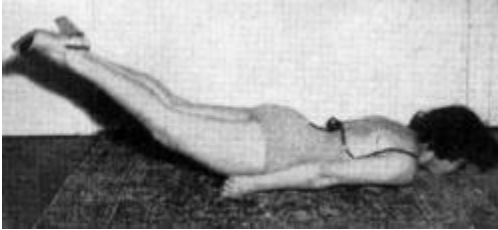


Obr.x.b.
Cvičenie v chápaní HiTech jogy.



Obr. xi.
Jogínka Ješe Cchogjä (8.st.)

Klasickú jogu často považujú za pôvodne čisto mužskú záležitosť. Je potrebné ale poznamenať, že Tibetské tradície zachovali aj fakt, že v Indii boli významné školy jogy pre mužov aj pre ženy. Najlepšiou žiačkou Padmasambhávu (8.st.) bola Ješe Cchogjä. Tarab Tulku (1997) napr. uvádza, že do Tibetu v 10. storočí prišli učiť dve buddhistické joginí – Nigu a Sukhasiddhi. Žiaľ veľa zo “ženských textov“ sa nezachovalo. Dnes však ženy predstavujú 80-90% frekventantov kurzov nielen u nás ale aj vo svete. V niektorých krajinách ako napr. Tchajvan, podiel žien je až 95%-ný. Obrázky xii-xiv ukazujú vývoj chápania ženskej jogy od tridsiatich rokov minulého storočia podnes. Vidíme stále náročnejšie prevedenie ásán s dôrazom na silu a ohybnosť.



Obr.xii.
Ženská šalabhásana v chápaní A.
Wenigera z r. 1939



Obr.xiii.
Matsjásana v štýle E. Haich (1942)



Obr.xiv.a
Ekapáda viparita dandásana (náročný variant
čakrásany) v podaní Vishnudevendovej
školy (Rabinovitch, 1987)



Obr.xivb.
Ženská joga pre ohybné (Lasater 1993)

Jogový tréning nie je vhodné obmedzovať iba na ásany, ale má obsahovať aj etický tréning (jamy, nijamy – etické odporúčania jogy), tréning jogového dýchania a regulácie dychu (pránájáma), tréning psychiky a duševný tréning (pozri Ebert 1986, Vígħ 1980, Polášek, Timčák 1991). Len tak je možné celú svoju bytosť harmonicky rozvíjať a integrovať. Klasický hathajogický tréning nikdy nevynecháva osvojenie si šatkariem – jogových očisťovacích postupov (Dostálek 1996).

Starý jogový spis Ghéranda samhitá hovorí, že ásany spevňujú telo aj psychiku, čo je základom dobrého zdravia. Veríme, že jogové cvičenia prispievajú k vášmu integrálnemu

zdraviu. Integrálne zdravie však nechápeme iba ako zdravie jedinca. Moderné smery kvantovej kozmológie naznačujú, že tento vesmír „nie je ničím viac či menej ako naším telom“ (Pavlos 1989). Ten istý názor sa objavuje aj v starých – napríklad džainistických jogových smeroch. Preto v súlade s jogovými konceptmi nezabúdajme na našu kozmickosť, na to, že náš celkový stav ovplyvňuje prostredie, v ktorom žijeme a prostredie spätne vplýva na nás. Joga ďalej hovorí aj to, že pred človekom stojí objavná cesta k ďalším dimenziám. Zdravie je len podmienkou na uľahčené objavovanie týchto aspektov života, bez poznania ktorých joga nepovažuje žiaden život za úplný.

Na konci úvodu sa chceme poďakovať recenzentom, ktorí svojimi starostlivými pripomienkami pomohli túto knižku vylepšiť.

Druhé vydanie publikácie obsahuje rad vylepšení a aktualizácií textu, ktorými sme chceli zefektívniť formu aj obsah publikácie. Úpravy a doplnky spracovali G.M. Timčák a D. Dugáček. Budeme radi ak svoje pripomienky ku knihe nám napíšete alebo zašlete e-mailom (Gejza.Timcak@tuke.sk, Dusan.Dugacek@tuke.sk). Text je upravený pre potreby dištančného spôsobu vzdelávania. Na začiatku kapitol sú definované jej ciele, na konci samohodnotiace otázky. Ak ich viete zodpovedať, zvládli ste teoretickú časť problému. Praktickú časť zvládavate cvičením.

Autori



Obr.xv.

Joga sa v klasických dobách odovzdávala vždy od učiteľa k žiakovi na základe ústnej tradície. Obrázok ukazuje stretnutie učiteľa jogy a jeho žiakov (vľavo) s panovníkom a jeho družinou (vpravo).

I. Mechanizmy účinku ásán



Ciel': Cielom tejto kapitoly je podať prehľad mechanizmov pôsobenia ásán. Po jej zvládnutí by ste mali chápať ktoré sú hlavné mechanizmy, cez ktoré ásány pôsobia na telo, energetický systém a psychiku.

Slovo ásana má viacero významov. Jeden z jej starších významov je sed. Zároveň je to názov sedadla zo sušenej trávy kuša. Na tomto sedadle sa sedelo pri cvičeniach pránájámy a tréningu mysle. Dnes ásana znamená všetky telesné polohy jogy.

Tradičia hovorí, že mýtický patrón jogy Šiva vyskúšal 8 400 000 ásán (Gheranda samhitá II. 1-2, Górákšasátakam 5--7, Hatharatnávalí III. 5--7), ale tradícia pripomína, že ich počet je ešte väčší – je ich toľko „koľko je druhov živých tvorov“. Z uvedeného počtu sa za dôležité

považuje 84 ásan. Pre zaujímavosť sú tieto ásany uvedené v Tab. 1, (Hatharatnávalí III. 8--19). Za najdôležitejšie z nich sa považuje 32 ásan.

Názvy ásan zodpovedajú tradičnému názoru, lebo staršie názvy nesú mená zvierat – reálnych aj mýtických, rastlín, ale aj osôb spojených s objavom ásan (napr. padma – lotos, hamsa – labuť, bhudžanga – had, šalabha – kobyľka, makara – drak, Garuda – meno jedného z vtákoľudí, Matsjendra – meno jedného z ryboľudí¹, gandharva – meno nebeských hudobníkov, a pod.).

S narastajúcim počtom jogových škôl v Indii a potom aj v ostatných častiach sveta sa začali množiť synonyma aj homonyma. Snažili sme sa pre túto knižku voliť najvyhovujúcejšie názvy, t.j. najcharakteristickejšie alebo pri sanskritskom mene najstaršie. Pritom sme dbali aj na odporúčania nomenklatúrneho tímu bývalej federálnej komisie jogy².

Ako sme už uviedli, starší význam ásany je sedavá poloha. Patandžali, autor najstaršieho diela o aštangajoge, keď hovorí o ásanach, myslí tiež len sedavé ásany. V hathajoge sa však už objavuje aj široké spektrum iných telesných polôh. Tento rozdiel vyplýva z rôznosti prístupu k metódam dosiahnutia cieľa jogy-samádhi. Samádhi je v aštangajoge definované veršom III. 3 Jogasútry: „Samádhi sa nazýva stav, pri ktorom sa (v priestore mysle) objavuje iba predmet (na ktorom pozornosť cvičiaceho spočíva), avšak vnem nie seba“. Hathajoga definuje samádhi poetickejšie: „Keď sa soľ rozpustí vo vode, stane sa s ňou totožnou“³.

Podobne, „Ak átman – univerzálne bytie, splynie s manasom – myslou, dostavuje sa samádhi“ (Hathapradípika IV. 5). V aštangajoge sa disciplína mysle a demodulácie zmien jej časovo-priestorového prostredia – čitty, ktorá má niektoré charakteristiky „kvantového vákua“ (Pavlos 1989, pozri aj Hawking 2002), dosahuje zmenou vedomých reakčných stereotypov (prostredníctvom jám a nijám), pranájámou, ktorej cieľom je navodenie funkčnej rovnováhy medzi piatimi hlavnými pránami v tele, najmä však medzi pránou a apánou, ktoré regulujú príjmové a vylučovacie funkcie tela a mysle, a intenzívnym tréningom pozornosti pomocou pratjaháry a dhárany. Hathajoga považuje za potrebné najprv organizmus fyzicky aj energeticky prečistiť pomocou šatkariem (očistných procedúr), potom vyvážiť činnosť jednotlivých orgánov, častí tela ako aj nádí a márgy (energetické dráhy podobné meridiánom akupunktúry) pomocou ásan. Po takomto stabilizovaní funkcie organizmu je ľahšie dosiahnuť úspech v pranájáme, pratjaháre, dhárane a rôznych ďalších mentálnych cvičeniach. Po ich zvládnutí je myseľ schopná zotrvať v stave dhjány – dlhodobom neprerušenom spočívnutí pozornosti na predmete cvičenia. Pritom sa pozornosť vnorí do hlbších úrovní psychickej štruktúry. Vrchol jogového tréningu – samádhi, ktoré má veľa stupňov a je sprevádzané prelomom do ďalších dimenzií ľudského bytia a nakoniec do kontinua absolútneho vedomie a bytia (v tradičnej terminológii sat-čit-ánanda), si obyčajne vyžaduje aj dlhú výdrž v niektorej zo sedavých ásan bez rozdielu, pomocou ktorej vetvy jogy sa k nemu uberáme. Z toho je zrejmé, že pre väčšiu časť jogového tréningu sú ásany neodmysliteľné.

Dokonalé zvládnutie ásan si vyžaduje, aby sme sa v nich cítili dobre. Patandžali o tom hovorí šthira sukham ásanam – poloha, ktorá je pevná a príjemná, je ásana. V ďalšom verši Patandžali hovorí o tom, ako zvládnuť ásany: „Ásanu zvládneme uvoľnením (napätia plného) úsilia a meditáciou zameranou na (hada zvaného) Ánanta“, t.j. kundalíni – latentné energie človeka (II. 47). Nakoniec spomína výsledok zvládnutia ásan: „Zvládnutím ásan prestanú účinkovať (na telo a myseľ) páry protikladov“ – teplo – zima, príjemné – nepríjemné, radosť – bolesť a pod. (II. 48). K tomuto cieľu však vedie cesta cez hory úsilia. Toto nutné úsilie však nevyplýva z charakteru ásany, ale z rigidnosti nášho tela a mysle. Preto ak naše telo je neohybné, necvičme len veľa prípravných cvičení a ľahkých ásan, ale upravme si svoju

¹ Matsyendra (kráľ rýb) skrytý v potoku v tajnosti vypočul inštrukcie, ktoré Šiva dal svojej manželke o joge a potom ich odovzdal ľudstvu.

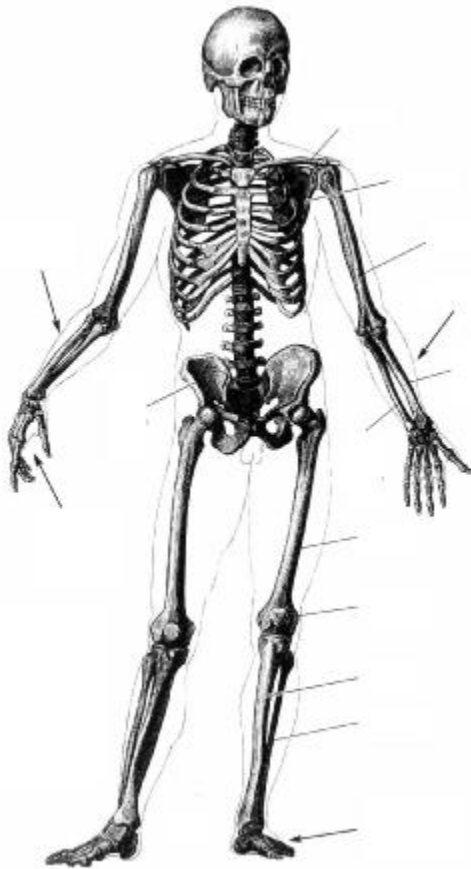
² Vedenej Ing. Bendom

³ Myslí tým to, že človek sa v samádhi znovu ocitne v Absolutnu.

stravu. Joga odporúča vegetariánsku stravu (pozri aj Timcsák et al. 1985, Veselý 1985, Richter 2000) a snažme sa cvičiť aj v rôznych podobách etických cvičení a relaxácií. Zistilo sa totiž, že psychické bloky, napätie a nevyváženosť sa premietajú aj do tela, a to rôznymi typmi psychosomatických ochorení (pozri Dahlke 1998), znížením mobility chrbtice a kĺbov a kŕčovitým stiahnutím niektorých svalov. Pri cvičeniach hlbokoj relaxácie, holotropného dýchania, techník rebirthing (zopakované prežívanie procesov pred narodením, počas narodenia a po narodení) a pod., kde dochádza k odblokovaniu psychiky, sa nezriedka zistilo, že staré osoby, ktorých pohyblivosť bola veľmi obmedzená, sa stali v relaxovanom stave (po holotropnom dýchaní) náhle ohybné ako deti.

Obr.xvi.

Kostra človeka s vyznačením hlavných kostí ako aj kĺbov, ktoré pri cvičení ásán trénujeme .



Ásany na náš organizmus pôsobia veľmi komplexne. Ich najzjavnejší vplyv je na pružnosť chrbtice, kĺbov, svalových vlákien a šliach. Ásany ale vplývajú aj na orgány a nervovú sústavu. Cvičenia jogy vplývajú okrem povrchových svalov aj na hladké a stredne hlboko resp. hlboko uložené priečne pruhované svalstvo. Normalizujú mobilitu kĺbov. Obr. xvi-xvii ukazujú kostru a stredne hlboko uložené svaly človeka. Umožňujú dôkladnú masáž vnútorných orgánov. Kladne vplývajú na činnosť žliaz s vonkajším a vnútorným vylučovaním. Podporujú miazgový a krvný obeh. Trénujú regulačné mechanizmy tela. Účinne napomáhajú zlepšenie zásobovania tkaniva živinami. Často zlepšujú činnosť zmyslových orgánov. Vyrovnávajú činnosť sympatickej a parasympatickej časti nervovej sústavy. Podrobný popis vplyvu ásán na anatomicko-fyziologické funkcie dáva Coulter (2001)⁴. Zo stránky bioenergetickej ásany napomáhajú odblokovanie energetických dráh zvaných márga a nádí.

V márgach a nádí prúdi prána – energia. Joga rozoznáva 5 základných a 5 vedľajších prán.

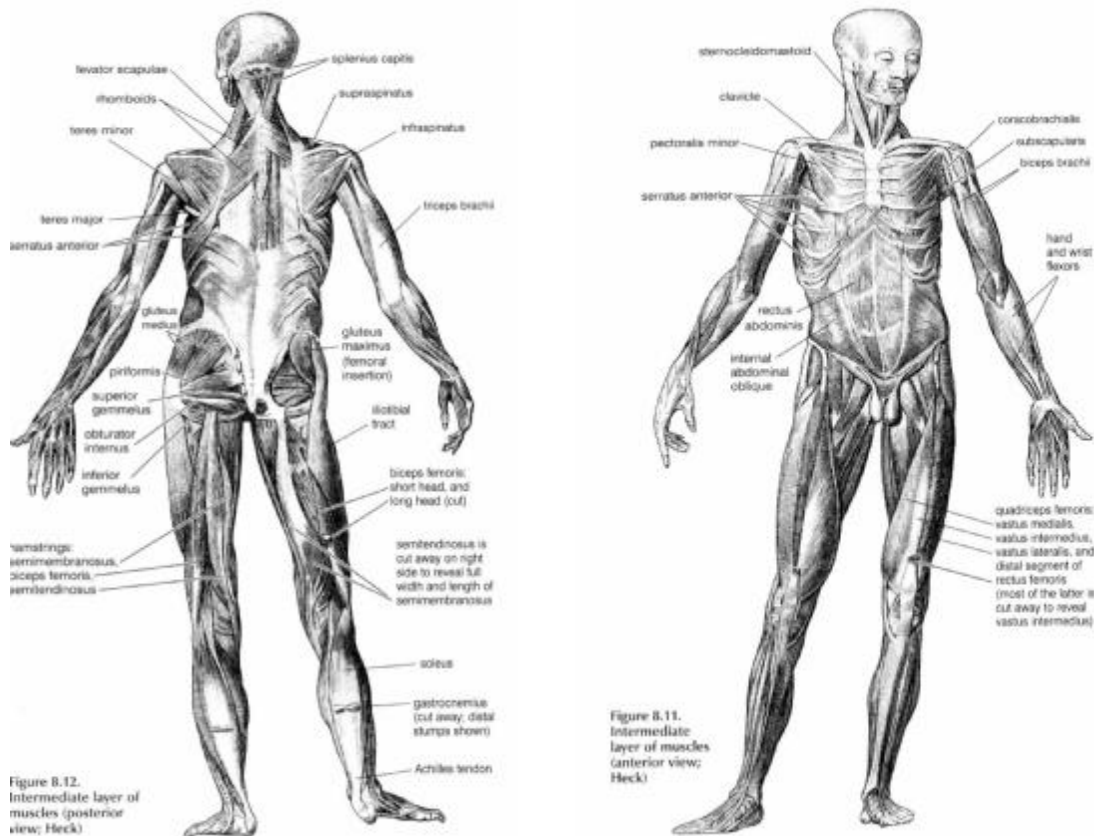
V Sarvópanišad sa popisuje 14 prán (prána,

apána, vjana, udána, samána; nága, kurma, krikara, dévadatta, dhánanžaja; vairambhana, shtánamukja, pradjota, prakrita; Timčák 1991). Ich bližší popis je uvedený v Górákšašátakam (verš 24, pozri Timčák 1991).

Tu je potrebné poznamenať, že v jogovej komplexnej anatómii človeka (pozri Timčák 1983, 1985, Polášek, Timčák 1991, Timčák 1991) má človek päťúrovňovú štruktúru. Tradícia hovorí o pančakóšach – piatich obaloch. Tieto sú annamája (telo) pránamája (energetický obal, citová a emočná štruktúra), manómájja (myseľ, ktorá spracúva vedomé informácie), vidžňánamája (systém na spracovanie podvedomých a nadvedomých informácií, intuícia) a ánandamája (systém na budenie základného pocitu blaha až extázy). Všetky tieto obaly sú

⁴ Jeho jedinečná kniha o anatómii hathajogy by si zaslúžila aj slovenský preklad.

vnorené do seba. Kóše sú oživované átmom – vedomím. Átma je podľa jogy ich neoddeliteľnou súčasťou, ale átma si zachováva plnú nezávislosť od procesov odohrávajúcich



Obr.xvii. Stredne hlboko uložené svaly človeka (Coulter 2001)

sa v týchto kóšach a makrosystémoch⁵, ktorých sú kóše súčasťou. Ásany majú najväčší vplyv na annamája kóšu⁶, ale výrazne vplývajú aj na pránamája kóšu. Keďže anatomicko-fyziologická stavba tela je väčšine čitateľov známa⁷, zastavíme sa pri druhej kóši a jej funkčných zložkách.

Päť prán, ktoré už boli spomenuté a ktoré regulujú mieru intenzity životných procesov v tele, spolu so systémom nádi vytvárajú pránamája kóšu. Tradícia rozoznáva hlavné a vedľajšie nádi (Timčák 1978, Polášek, Timčák 1991). Pozdĺž hlavných nádi, ktoré prebiehajú v oblasti chrbtice, sa vyskytujú strediská zvané čakry. Čakry sú regulátory intenzity dôležitých fyzických, psychických a duševných procesov. Ich približné umiestnenie je znázornené na obr. 216, 217. Moderná interpretácia ich funkcie je v tab.2. Podmnožinou systému nádi sú reflexné dráhy čínskej akupunktúrnej tradície uvedené na obr.201-215 (pozri Ružicka 1985, Gach, Marco 1983), o ktorých si povieme viac v časti IV.1.. Tlakom, ťahom, zvýšeným alebo zníženým prekrvením spôsobeným ásanami je možné na čakry vplývať cez body meridiánov alebo priamo. Keďže ide o významnú zložku pôsobenia ásany, pri každej ásane sú uvedené možnosti pránického účinku. Veľkosť tohoto účinku ásany závisí najmä od presnosti polohy a stavu mysle. Nepokojná myseľ sťažuje dosiahnuť vyrovnanie pránických aktivít. Regulácia dýchania napomáha upokojenie mysle.

⁵ Kóše sú podľa jogovej filozofie aj prienikom nášho individuálneho systému so systémami univerzálnymi.

⁶ Annamája kóša sa skladá zo šiestich „obalov“: nervového, kostného, dreňového, kožného, svalového a srdcovo-cievneho systému.

⁷ Pozri Navrátil F. 2003: Základy anatómie a fyziológie pre učiteľa jogy, SAJ

Zväčšiť energetické účinky ásan často napomáhajú mudry a bandhy – špeciálne cvičenia na usmernenie pránických energií v organizme. Mudry sú obyčajne jemnejšie ako bandhy a pôsobia ako „pečate“ či uzávery. Stručný popis používaných mudier a bándh je uvedený v kapitole IV.2. Pri cvičení ásan ich používame podľa odporúčaní textu.

<p>Tab. 1 Osemdesiatštyri dôležitých ásan uvádzaných v jogovom texte Hatharatnávalí od Srínivásu</p>
<p>Siddhásana, bhadrásana, vadžrásana, simhásana, šilpasimhásana, bandhakárásana, samputitásana, šuddha padmásana (jej 4 obmeny), dandásana, páršvásana, sahadžásana, bandhásana, pinda, ekapádamajúrásana (jej 6 obmien), (v ďalšom uvádzame len mená ásan, bez ásany), Bhairava, kámadahána, panipatra, karmuka, svástika, gómukha, víra, manduka, markata, Matsjendra, páršva Matsjendra, bandha Matsjendra, nírálamba, čandra, kanthva, ékapadaka, fanindra, paščimottána, sajita paščimottána, vičitra karaní, joga mudrá, vidhunana, padapindana, hamsa, nabhítala, ákáša, utpadatála, nabhilasitapadaka, vrščiká, čakra, utfálaka, uttánakúrmá, kúrmá, baddha kúrmá, kabandhá, Górakša, angustha, mustika, Brahmaprasáditá, pančaulí, kukkuta, ékapadaka kukkuta, akárita kukkuta, bandha čulí kukkuta, páršva kukkuta, ardha Náříšvara, baka, Čandrakánta, šudhasára, vjaghra, radža, Indrání, sarabha, ratna, čitrapítha, baddha Pakšíšvara, vičitra, nalina, kanta, sudhapakší, sumandaka, čórangí, kraunča, drdha, khaga, Brahma, Nagapítha (a nakoniec) šava (HR III. 8-19).</p>
<p>Poznámka: <i>Keďže tento zoznam je uvádzaný len na ilustráciu mien ásan, ich popis nie je v ďalšom texte zahrnutý, nájdete ich v Hatharatnávalí. Výnimku tvoria ásany, ktoré sa dostali do nami popisovaného výberu.</i></p>

Tab.2. Prehľad reflexných bodov, zón a oblastí ich pôsobenia

Názov	Kontaktné body	Pridružené orgány a časti nervovej sústavy	Wyvážená funkcia	Nevyvážená funkcia	
			Emočné a psychologické prejavy	Emočné a psychologické prejavy	Fyzické prejavy
Múladhára – oblasť umiestnená niekoľko cm nad stredom hrádze	GV1, Cv1, GV2, Cv2, Cv3, Sp12, Sp13, St 29, 30, Lv12	sakrálny plexus, hrubé črevo, rektum, mužské vonkajšie pohlavné orgány, prostata	istota, stabilita	samoľúbosť, sebeckosť, neistota depresia, pocit žiaľu	hemoroidy, zápcha, zápal ischiatického nervu, problémy s prostatou
Svadhístána - oblasť pred chrbticou o niečo vyššie ako horná hrana lonovej kosti	K11–13, CV 3-7, GV 3-5, B 23,24,46,47, GB 25,	prostatický plexus, ľadviny, močový mechúr, ženské reprodukčné orgány, adrenálne žľazy	trpezlivosť, vytrvalosť, sebadôvera, kreativita, emočná kultivovanosť, pocit pohody	frustrácia, pripútanosť, strach, neadekvátne emočné odozvy, sklúčenosť	impotencia, frigidita, cukrovka, prílišná sexuálna aktivita, problémy s močovým mechúrom a ľadvinami
Manipura - oblasť za pupkom (nad pupkom sú ešte 2 body súrja a manas)	K 17-19, Cv10-13	srdcový plexus, pečeň, žľezník, slezina, žalúdok, tenké črevo	osobná „moc“, osobná motivovanosť, schopnosť správneho rozhodnutia, dostatok vôle, schopnosť dosahovať ciele, dobrý obraz o sebe	bezmocnosť, chamtivosť, pochybnosť, hnev, pocit viny (bezodvodnej)	nádory, žltáčka (ikterus) hepatitída, hypoglykémia, žľezníkové kamene
Anaháta - oblasť pred chrbticou za hrudnou kosťou	Cv 17-18, Gv 10-12	srdcový plexus, srdce, perikardium, pľúca, thymus	súciť, citová gramotnosť, schopnosť prijímať, láska, naplnenie skutkov a citov	bezcitnosť, emočná uzavretosť, pasivita, pocit smútku (bezodvodný)	kardiovaskulárne problémy, artritída, respiračné problémy, mŕtvica, vysoký krvný tlak
Višudha - oblasť medzi jugulárnou jamkou a ohryzkom	St 9, B 10, Cv 22,23	laryngálny plexus krčná chrbtica, štítina žľaza	schopnosť komunikovať, vyjadriť sa, priestorová a komunikačná kreativita, orientačná schopnosť, schopnosť interakcie s okolím (inšpirácia)	stagnácia, mentálna „posadnutosť“, neschopnosť vyjadriť sa, fobie viazané na priestor	zápaly hrdla, problémy s hlasivkami, problém so štítnou žľazou
Adžña - medzi a za obočím, podmozgová žľaza	TW, Gv 17-19, Gv 24,25, B 2	plexus cavernosus, dráha TW, žľezník, mozog, podmozgová žľaza	intelektuálne a psychické schopnosti, predstavivosť, schopnosť obrazovej predstavivosti a projekcie; vnímavosť, intuícia	problém s usmernením pozornosti, schizofrénia, nezájum, intelektuálna stagnácia, neschopnosť vnímať intuitívne impulzy	bolesti hlavy, nejasné zmätené myslenie
Sahasrára - oblasť bodu Gv 20	Gv 16-21	plexus meridiánov v lebke, dráha Gv, pečeň, močový mechúr, žľezník, šuška	schopnosť náfázovať sa na energie vyšších oktav života, intenzívne vnímanie pocitu vedomia	depresia, pocit uzavretosti, úzky rozhľad, mentálne choroby, psychózy, obavy	mozgové nádory, vysoký vnútrolebečný tlak

I.1. Dodatok

Existujú aj školy, kde pri cvičení ásán sa využíva meno ásány na priblíženie typu energie, ktorú evokuje jej cvičenie v organizme. Je to možné iba u ásán starších, kde mená nie sú popisné. Iné školy zas precitujú ako pôsobia ásány na ich mentálne rozpoloženie – bhávu.

Patandžaliho jogasutra vo verši II. 47. hovorí: *Ásany majú byť robené za sprievodu dvoch javov: uvoľnenia sa od úsilia a vnorenie mysle do Ánanty (nekonečna)*. Teda vlastne nabáda k dlhšej výdrži a k spočínutiu myslou v nekonečnu, alebo podľa druhého poňatia na predstave vesmírnej energie. Vesmírnu energiu si môžeme predstavovať buď na individuálnej škále (tu prichádzajú do úvahy čakry a nádí) alebo na univerzálnej škále (prákrti).

Pri znalosti čakier, marmastán, bindu, nádí a márg ktoré sú daným cvičením aktivované alebo deaktivované, je svoj cvičebný štýl možné ďalej rozvinúť. Napríklad tak, že si uvedomíme že zvolené cvičenie stimuluje manipuru, pričom manipura reguluje energiu „ohnivú“, tj dynamizujúcu. Potom môžeme precitovať ako sa uvoľňuje tok hrejivej energie v oblasti manipury a ako sa rozlieva po celom tele. Po chvíli môžeme mať pocit príjemného tepla aj keď vonku je chlad. Alebo sa môžeme sústrediť na princíp, ktorý je naviazaný na činnosť danej čakry. V prípade manipury je to Rudra, princíp vedomia, ktorý rozkladá všetko, čo je už nepotrebné. Jeho sprievodným princípom je Bhadra Káli, čo je zas princíp energie, ktorá ničí všetko čo je v protiklade s Najvyšším princípom a jeho zámermi⁸.

Inou technikou cvičenia je, že počas výdrže v ásánach, ktoré stimulujú napríklad manipuru, si mentálne opakujeme bídžamantru tejto čakry – ram. Alebo môžeme vizualizovať z jantry tejto čakry desať plátkov symbolického lotosu a na plátkoch zas slabiky dam, dham, nam, tam, tham, dam, dham, nam, pam, pham⁹. Ďalšia možnosť je, že si v mysli premietneme vrittis¹⁰ tejto čakry: hanblivosť, nestálosť, žiarlivosť, túžbu, lenivosť, smútok, nudnosť, nevedomosť, nechúť a strach. Skúmame, či tieto vlastnosti v nás sú správne akcentované, alebo či ich treba vyvážiť. Kto má dobré vizualizačné schopnosti, môže vizualizovať aj celú mandalu manipury (alebo pri inej ásane mandalu – jantru príslušnej čakry). Tieto postupy sú uvedené v rôznych knihách – napr. Woodroffe (1990), Satyánanda (1981). Existuje aj škola, ktorá ásany precituje v zmysle kresťanskej bhakti jogy (u nás túto jogu predstavil J. Karas).

Iba niekoľko desaťročí starým smerom je zatiaľ veľmi sporné odvetvie „joga-športu“, t.j. súťaživej „jogy“. V Indii ho podľa všetkého založil Bishnu Charan Gosh¹¹ v 20-ich rokoch 20. storočia. V Európe prvým advokátom tohoto smeru bol Dr. Lemhényi (jeho návrh z r. 1944), v ČSSR to bol Ing. Vlasák z Prahy, ktorý toto odvetvie už v 80-ich rokoch propagoval a poriadal súťaže. Pred niekoľkými desaťročiami sa toto hnutie posilnilo podporou z Indie, kde sa v rámci projektu „Joga do škôl“ začali poriadat súťaže v joge¹². Odvtedy sa stalo masovou („Spartakiádnou“ aj pretekárskou) záležitosťou. Poriadajú sa „Olympiády“, svetové poháre, národné a iné súťaže v Indii, USA, J. Amerike aj Európe. V samotnej Indii má tento smer vášnivých priaznivcov, priaznivcov, opatrných podporovateľov aj odporcov, pretože sa tu vytráca skutočný cieľ jogy a skutočná joga sadhana (pozri napr. <http://www.theonion.com/onion2908/monkglloats.html>).

⁸ Keď spomíname Rudru alebo Káli, rozumiete tým princípy vesmírneho systému, ktoré sa za týmito menami skrývajú a nie osoby ktoré boli prevzaté z indickej mýtologie.

⁹ Sú to vlastne na konci nazalizované slabiky sanskritskej abecedy. Slabiky sa opakujú, pretože v latinke je ťažko popísať podobné spoluhlásky vznikajúce v rôznych častiach hláskotvorných orgánov.

¹⁰ Vritti: stav, kvalita, funkcie alebo sklony. Pri cvičení ich naplníme pozitívnou energiou, aby na nás a naše okolie negatívne nepôsobili.

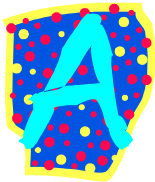
¹¹ Mladší brat swamiho Yoganandu, zakladateľa Self Realization Fellowship Center v Los Angeles

¹² Dnes síce sa súťaží v ásánach, „pranajame“ a „meditácii“, ale účinok týchto súťažných disciplín na kvalitu života cvičiaceho je zatiaľ nepreverený. Môže to mať motivujúci účinok k väčšej usilovnosti v cvičení.



SAO

1. Aké sú vplyvy rozdielov v robení ásán na ich účinky?
2. Existuje rozdiel medzi „ženskou“ a „mužskou“ jogou?
3. Aký je cieľ hathajogy?
4. Koľko ásán pozná hathajoga?
5. Ako definuje ásány Pataňdzali?
6. Aké sú účinky pôsobenia ásán na človeka?
7. Ako vplyvajú ásány na nádi, čakry a kóše?
8. Ktoré sú hlavné znaky správnej funkcie čakier?



Aktivita (úlohy)

1. Popíšte rozdiely medzi Iyengarovskou jogou a jogou ako ju prezentuje swami Kavalayananda (môžete použiť aj informácie uvádzané v citovanej literatúre).
2. Analyzujte rozdiely v prevedení ásán na obrázkoch v prílohe II.3. a dôsledky rozdielov na fyziologické a akupresné účinky.
3. Popíšte rozdiely v podaní majurásany podľa uvedených obrázkov. Kde tušíte rozdiely v účinkoch?
4. Popíšte aké pomôcky pri cvičení jogy používate a kde.

II. Niekoľko rád pred cvičením ásán

Cieľ:



Kapitola dáva návody k užívaniu knihy a k cvičeniu ásán. Definuje podmienky, ktoré je vhodné dodržať ak cvičenia majú byť človeku prospešné.

II.1. Ako užívať túto knižku

Táto knižka predpokladá, že ten, kto ju bude užívať ásany už dlhšiu dobu cvičí a tak pozná rámcové indikácie a kontraindikácie. U hlavných ásán uvádza rady k ich zvládnutiu, účinky, varianty atď. U pomocných, doplnkových, vedľajších a variantných ásán nie sú vždy uvedené podrobné návody, pretože to by neúnosne zvýšilo rozsah publikácie. Návody ale nájdete v citovanej literatúre. Charakter ásán je zrejmý z fotografií. Niekde sú pripojené v poznámkach pod čiarou stručné popisy aj u týchto polôh, ktoré nie sú doložené fotografiou.

II.2. Príprava na cvičenie

Ásany - podobne ako všetky ostatné cvičenia jogy - cvičíme na lačný žalúdok, t.j. aspoň 1,5 - 3 hodiny po poslednom jedle. Pred cvičením navštívime WC. Cvičíme obyčajne ráno a /alebo večer. Tradične sa považuje za najlepší čas na cvičenie ásán obdobie východu a západu slnka. V našich podmienkach to však nie je obyčajne ľahké prispôbiť sa rytmu prírody, a preto si vytvoríme sami svoj „východ i západ slnka“ – vymedzme si čas na cvičenie podľa našich možností. Je dobré ak cvičíme ásany vždy na tom istom mieste a približne v tom istom čase. Joga totiž považuje myšlienky za jemnohmotné. Ako také, po svojom vzniku pretrvávajú aj v prostredí kde vznikli. Čiže, ak sa na jednom mieste kumulujú myšlienky priaznivé na cvičenie, ľahšie sa vám bude cvičiť aj vtedy, keď máte do cvičenia menšiu chuť.

Cvičebné miesto by malo byť prosté a nemal by tam byť prieván. Počas cvičenia by sme nemali byť vystavení silnému slnečnému žiareniu a malo by byť príjemne teplo. Pred cvičením je vhodné sa omyť studenou alebo málo vlažnou vodou. Po cvičení sa nie je dobré omývať.

Ošatenie pri cvičení by malo byť voľné. Nenosme odev z umelých vlákien, ale z bavlny. Bavlna je schopná vsať jemný pot, ktorý môže vznikáť pri cvičení, a je vzdušná, nevytvára elektrostatický náboj. Pri cvičení majme ešte pod sebou zloženú deku ktorú ak chceme, môžeme prekryť bavlnenou plachtou alebo karimatku pokrytú plachtou. Podložka by nemala byť ani príliš tvrdá ani mäkká.

Pred zaujatím ásany je vhodné najprv sa uvoľniť, potom si v mysli predstaviť obraz dokonalého zvládnutia ásany. V ďalších chvíľach si vytvoríme obraz seba v dokonalej ásane. Po takejto príprave pomalým, vedomým pohybom, kde zapájame len potrebné svalové skupiny, sa dostávame do želanej ásany. V ásane sa najprv uvoľníme, potom zrovnomerníme dych a nakoniec pozornosťou spočinieme na miestach, kde cítime najväčší účinok ásany.

Jedným z najčastejšie zanedbávaných odporúčaní pri nácviku ásan je pozvoľnosť zvyšovania náročnosti. Ásany preto vždy doťahujeme iba do polohy miernej bolestivosti. Potom sa v nej opäť uvoľníme. Ak sa bolestivosť stáva väčšou, z ásany sa uvoľníme. Čas výdrže v ásanach zvyšujeme tak, že ju opakujeme viackrát a pozvoľna zlučujeme časy výdrže. V klasickom jogovom tréningu konečná dĺžka výdrže býva až viachodinová (Bernard 1944). Jej dosiahnutie v našich podmienkach môže byť vecou rokov tréningu. Pretože pri takýchto dlhých výdržiach účinok ásan môže byť veľmi intenzívny, neodporúča sa ich cvičiť – bez konzultácie kvalifikovaného znalca ásan – dlhšie ako 15 minút. Dĺžku výdrže je snáď najlepšie zvyšovať týždenne po 30 s a potom po mesiaci o 2 min až kým nedosiahneme 5-15 min. Tréningovú tabuľku (Tab.3) T. Bernarda berme len ako zdroj budúcej inšpirácie.

Ženy počas prvých dní menštruácie by mali cvičiť len ľahké cvičenia, bez polôh, ktoré tlačia na brušnú dutinu. Po čase zistia, ktoré ásany im v takom čase robia dobre a ktoré nie. Pri ťarchavosti do štvrtého mesiaca cvičenia nie je nutné meniť – za podmienky, že ťarchavosť nie je riziková. Ak žena už dlhší čas pravidelne cvičí, s cvičením je možné pokračovať až do neskorých štádií ťarchavosti. Smerom ku koncu pridávame čoraz viac pránájámy a relaxácie či mentálnych harmonizujúcich cvičení. Po piatom mesiaci ťarchavosti sa vyhýbame cvičeniam, ktoré navádzajú tlak na brušnú stenu. V prípade pochybností je potrebná konzultácia s odborníkom. Dnes existuje pomerne dosť literatúry o cvičení v ťarchavosti. Po pôrode (pozri Leboyer 1991) vyvstáva otázka cvičenia jogy s deťmi (pozri napr. Medvedová 1998, Kóvári 2001, Miňová 2002), kde platí základné pravidlo – cvičiť hravo.

Rozsah času cvičenia ásan v našej cvičebnej zostave by malo predstavovať 20 - 50 % času, pričom sem nepočítame čas sedu pri pránájámických či mentálnych cvičeniach. Po ásanach a medzi ásanami by mala nasledovať relaxácia, ktorej dĺžka závisí od náročnosti ásan. Na relaxáciu obyčajne užívame šavásanu - polohu pokoja.

Ak začíname cvičiť sami a v období, keď už máme založenú rodinu (alebo ak žijeme ešte s rodičmi), často sa môže naše cvičenie stretnúť s nepochopením rodiny. Tieto problémy je najlepšie prekonávať tak, že rodine vysvetlíme kladné účinky cvičenia. Koniec koncov upevnenie vášho zdravia a zlepšenie vašej psychickej vyváženosti je priaznivé aj pre rodinu. Nikdy sa však nesnažte svoje okolie presvedčať o vašej pravde argumentmi. Najistejšia je cesta príkladu. Ak rodina zistí na vás kladné zmeny a ak zistí, že to myslíte s cvičením vážne, pripojí sa pomaly k vám. Ak máte deti, skúste venovať čas aj ich hravému precvičovaniu. Najlepšie je to robiť tak, že ich necháte, aby sa pripojili k vám a svojím spôsobom napodobňovali vaše cvičenie. Ak k tomu pridáte trochu úsmevu, láskavosti a rozprávku, cvičenie sa stane súčasťou ich prirodzenosti. V prípade plánovaného rodičovstva je možné

vhodnou životosprávou, pestovaním kladných a harmonických myšlienok a držaním sa princípov jám a nijám (etické aspekty jogy) kladne pôsobiť na zárodok už pred narodením. Ak budúca matka neprestane cvičiť, zárodok si do svojho pripravovaného života prinesie obyčajne obľubu jogy.

II.3. Štruktúra popisu cvičení

Knižka je písaná pre náročnejších cvičencov jogy a pre kurzy učiteľov jogy. Pri špeciálnych odborných problémoch konzultujte odporúčanú literatúru alebo s učiteľom, ktorý v danom cvičení má prax. Pri každej ásane je uvedené, ako sa treba pripraviť na cvičenie danej polohy, ako ju treba zaujať, ako má vyzerat' ásana, ako máme dýchať a kde spočínúť s pozornosťou; čím a ako môžeme zdokonaľiť polohu a ako ju rozvinúť do náročnejších ásan len tak ako to, ktoré mudry a bandhy je vhodné pri výdrži zaujať. Sú uvedené aj dĺžka výdrže, druhy kompenzačných cvičení, náhradné cvičenia, ak danú ásanu pre nejakú príčinu nemôžeme cvičiť, aké sú hlavné účinky ásana a nakoniec sú uvedené poznámky k histórii a zvláštnostiam ásana. Sem sú zahrnuté aj ich pôsobenia na reflexné dráhy, body a čakry.

Preberané ásany sú zachytené na fotografiách. Väčšina prípravných cvičení sú tiež dokumentované fotografiami. Doplnky k našim popisom a cvičeniam nájdete v citovanej literatúre. Takto pávanmuktásany sú popísané v Satyananda (1973), saravhittásany v Maheshwarananda (1989), makarásany vo Véle et al. (1979) a varianty ásana v Iyengar (1974).

Tab.3. Bernardova tréningová postupnosť (Bernard 1944)¹³

Fáza	Výdrž	Opakovania	Denná početnosť cvičenia	Ásana	Doba trvania tréningovej fázy
1	10s	5x	1x	Hociktorá	Dovtedy, kým ásanu nezvládavame bez únavy. Na konci cvičíme všetky ásany v jednom bloku po dobu cca. 1-1,5 h.
2	1 m	10			
3	15m	10			
4	Až 1-1.5 h	10 a viac			
1	10s	1x	1x	Širsásana ¹⁴	1 týždeň
2	10s + týždenne 30s	1x	1x		Viac mesiacov
3	15 min.	1x	2x		1 mesiac
4	20m +	1x	3x		detto
5	20m + 5m týždenne	1	3x		Kým je to potrebné
6	1h	1	3x		detto
7	1.5 h	1	2x		detto
8	3h	1	1x		Kým si to tréning vyžaduje

Poradie ásana v knižke je dané charakterom precvičovania tela: Prvé sú relaxačné polohy, potom sedavé, nasledujú polohy v stoji, úklonové, rovnovážne, predklonové, záklonové, torzné a obrátené polohy. Každá ideálna cvičebná zostava by mala obsahovať všetky tieto

¹³ V našich podmienkach takúto intenzitu tréningu si môžeme dovoliť iba ak jogu cvičíme na plný úväzok.

¹⁴ Širsásanu cvičíme až po dokonalej príprave chrbtice a krčných svalov.

typy ásán. Každý človek však má isté „asymetrie“ fyzické aj energetické tela aj mysle, ktorým je pri cvičení potrebné venovať pozornosť a kompenzovať ich.

Takto napríklad, ak sme neohybní v záklone, je potrebné pozvoľna zaraďovať viac takýchto cvičení. Ak sme melancholickej či flegmatickej povahy, nemali by sme zabúdať na záklonové polohy a dynamizujúce cvičenia. Cholerické a sangvinické povahy by zas mali venovať viac času predklonovým, upokojujúcim a vyrovnávajúcim cvičeniam.

Knižka je napísaná pre ľudí s priemerným zdravím, bez patologických nálezov na pohybových či vnútorných orgánoch. Ak trpíme vážnejšími zdravotnými problémami, potom je vhodné túto knižku používať v spojení s publikáciou Votava et al. (1980) alebo Votava (1988), resp. ďalšími publikáciami venovanými jogovému cvičeniu zdravotne postihnutých (napr. Svobodová et al. 1988, Polášek 1998).

Vzory cvičebných zostáv nájdete skoro v každej publikácii o joge (napr. Polášek 1985). Po čase si iste zostavíte vlastné zostavy.

Po 3 - 5 rokoch systematického cvičenia jogy možno spoznáte, aké kladné účinky na vaše telo a psychiku joga mala, aké nové horizonty v chápaní života vám odkryla. Vtedy nezabudnite na ostatných. Skúste odovzdať svoje skúsenosti ďalším, zapíšte sa do kurzu pre učiteľov jogy Slovenskej asociácie jogy. Tieto akreditované kurzy¹⁵ vám dajú nielen nové poznatky a podnety pre vaše cvičenie, ale uľahčia vám cvičenie s kolektívom, pripraví vás na prácu pre druhých.



SAO

1. V akom čase je vhodné cvičiť ásány?
2. Ktoré podmienky je potrebné vytvoriť pred cvičením (telo, šaty, miesto, prostredie)?
3. Ako sa klasicky zväčšovala výdrž a ako sa to robí v Európe?
4. Ako cvičiť jogu v ťarchavosti?
5. Ako pripraviť svoje prostredie na to, že chceme cvičiť jogu?
6. Ako vyvažovať účinky ásán?



1. Popíšte svoj tréningový plán pre zvládnutie dvoch ásán.

II.4. Staré jogové texty o ásánách

Klasické hathajogové texty venujú ásánám veľkú pozornosť. *Hathapradípika* (Digambarji, Kokaje 1970) v časti I. píše:

17. Nakoľko ásana je prvou zložkou hatha jogy, preberieme ju na prvom mieste. Ásana spôsobuje (fyzickú a mentálnu) stabilitu a (pocit) ľahkosti.

18. Tu sú popísané niektoré z ásán, ktoré boli adaptované mudrcmi ako Vásištha a jogínmi ako Matsjendra.

Spomedzi ásán snáď na najvýznamnejšom mieste je tu Sidhásana – teda jedna zo sedavých polôh. Venuje jej 2 popisné verše, 1 vysvetľujúci verš a potom 6 veršov na chválu siddhásany. Obyčajne jednej ásane (popis, účinky) texty venujú 1-2 verše.

¹⁵ Akreditované na Ministerstve školstva SR. Kvalifikácia SAJ je prakticky uznávaná aj Európskou úniou jogy, ktorej je SAJ asociovaným členom. Adresa SAJ: Svätoplíkova 20, 821 08 Bratislava; URL: www.saj.tuke.sk

Gheranda samhita (Digambarji, Gharote, 1978; Timčák 2003) hovorí:

- I. 10. Šatkarmy očisťujú, ásany posilňujú, mudry ustaľujú, pratjahara ukľudňuje,
11. Pránájáma robí ľahkým, dhjána dáva poznanie Bytia a samádhi vedie k stavu nirlipta – Oslobodeniu.
- II.1. Sumárne je toľko ásan, koľko je druhov zvierat (živých bytostí). Siva ich spomína 84 00 000.
2. Z nich 84 sa považujú za dôležité a z týchto 84 zas 32 sú dostatočne dobré pre tento svet smrteľníkov.
- 3-6. Už skupina 32 ásán prináša úspech v tomto svete smrteľníkov: Siddha, padma, bhadra, mukta, vadžra, svastika, simha, gómukha, vára, dhanu, mrta, gupta, matsja, Matsjendra, Górakša, paščimottána, utkata, samkata, majúra, kukkuta, kúrma, uttánakúrmaka, uttánamanduka, vrkša, manduka, Garuda, Vrša, šalabha, Makara, uštra, bhudžanga a jogásana.

Górakšašátakam (Timčák 1991) o ásanách hovorí:

5. Existuje toľko ásán, koľko je druhov živých tvorov. Len Mahéšvara pozná všetky ich druhy.
6. Spomedzi 8 400 000 ásan bola vyvolená jedna z každých 100 000 ásán a takto Siva určil 84 ásán.
7. Spomedzi všetkých ásán iba dve sú zvlášť významné. Jedna sa volá siddhásana a druhá kamalásana.

Hatharatnavali (okrem veršov prevzatých z Hathapradípiky) hovorí (Reddy 1982):

6. Popíšem niektoré zo spomenutých 84 ásán. Podľa Ádináthu tieto ásany vedú k dobrému zdraviu a šťastiu.
- 8.-19.- vymenuje 84 ásán (pozri Tab.1)

Vásištha Samhitá (Kualayananda et al. 1969) popisuje 10 ásán. O ich pôsobení sa nezmieňuje.

Patandžali vo svojej **Joga sutre** (Karambelkar 1985, Satyananda 1979) v časti II. hovorí:

46. Ásana je stabilná a pohodlná (resp. navádza stabilitu a príjemný pocit).
47. Ásany majú byť robené za sprievodu dvoch javov: uvoľnenia sa od úsilia a vnorenie mysle do Ánanty (nekonečna).
48. Následkom cvičenia ásán je neprítomnosť „útoku“ dvojíc protikladov¹⁶
49. Zotrvajúc v ásane, prerušenie výdychu a nádychu je pránájáma.

Vidíme, že kým Patandžali sa zameriava na sedavé polohy, hathajogové smery popisujú aj rad nesedavých ásán, aj keď množstvo sedavých polôh v porovnaní napríklad s predklonovými či inými nesedavými polohami je neporovnateľne vyššie. Niektorí indickí učiteľia jogy (napr. Jois¹⁷) hovoria, že aštangajóga učí dynamickým ásánám. Toto nie je možné potvrdiť.

¹⁶ Príjemné-nepříjemné, chlad-teplo, atď.

¹⁷ Podobné názory predstavuje aj International Yoga Federation a v ňom združené organizácie (aj indické), ktoré dokonca organizujú súťaže v ásánách. Ako zaujímavosť je možné uviesť, že existuje aj súťaž „Majstrovstvá sveta v joge“ a „Svetový pohár jogy“, ktorú organizuje IYF. Klasické účinky ásán sa pri takomto štýle cvičenia neprejavajú.

Popis vlastností ásán je obyčajne veľmi motivujúci. Takto napríklad Gheranda samhítá o účinkoch siddhásany hovorí: toto je siddhásana, ktorá prelamuje vchod do dverí Oslobodenia (II.7). U iných ásán – napríklad u padmásany hovorí: ... Toto sa nazýva padmásana, ktorá je schopná zničiť všetky choroby (II.8). Alebo Toto je simhásana, ničiteľ všetkých chorôb. (II.15). U niektorých ásán Gheranda spomína konkrétne diagnózy: Vážená majurásana spaľuje všetky nadbytky stravy a nevhodnú stravu, stimuluje zažívaci oheň, strávi aj najsmrteľnejšie jedy, rýchlo lieči choroby ako vredy, horúčku a je neškodná (II.30).

Samozrejme, indikácie nie je možné zobrať doslovne a k pochopeniu indícií je potrebné poznať nielen cieľ jogy ale aj ajurvédické princípy.

Vlastný popis ásán býva stručný a predpoklada dodatkové informácie od kvalifikovaného učiteľa jogy. Takto napríklad Vásištha popisuje Gómukhásanu takto: Cvičiaci má položiť ľavý členok k pravému stehnu a pravý členok k ľavému – toto je Gómuhka tj. kraví pysk (I.67). Takto naučenie ásány si vyžiadalo priamu výučbu učiteľa.



SAO

1. Ako by ste vo všeobecnosti charakterizovali pôsobenie ásán v zmysle klasických textov?
2. Aký je rozdiel v definícii ásany Patandžalim a hathajogovými textami?
3. Aký je minimálny počet ásán, zvládnutie ktorých jogové texty považujú za potrebné pre človeka?
4. Ako by ste interpretovali indikácie cvičenia ásán v klasických textoch?

II.5. Významné postavy jogy v obrazoch

Nižšie sú uvedené fotky niektorých z učiteľov jogy (najmä jej hatha vetvy), o ktorých sa nám podarilo získať obrázky a práca ktorých sa dotýkala aj variet jogy cvičených u nás.

Joga v chápaní SAJ bola kodifikovaná Patandžalim (obr.xviii). O ňom sa samozrejme nezachovala fotka, ale pripájame tradičné vyobrazenie. Druhou postavou, o ktorej by sme mali vedieť je Górakša¹⁸. Aj o ňom sa zachovali iba ikonopisecké vyobrazenie (obr. xvix). Nakoľko ikonopisci zobrazovali starých jogínov veľmi podobne, viac obrazov učiteľov ako Svátmáráma či Gheranda neuvádzame.



Obr.xviii. Sri Pataňžali



Obr.xix. Dva obrazy Šri Górakšu

¹⁸ Autor Górakšaśátakam

Z jogínov minulého storočia by sme mali poznať Krišnamáčarju¹⁹ (obr.xx), učiteľa Iyengara (obr.xxi), Desikachara, (zakladateľa Vinijogy) – syna Krishnamáčarju a Pattabhi Joisa, zakladateľa Power jogy²⁰ (obr.xxii), swamiho Kvalayanandu (obr.xxiii), zakladateľa Kaivalyadhámy – prvého výskumného ústavu jogy na svete – v Lonavle, Sri Yogendru, zakladateľa jogového inštitútu v Santa Cruz (Mumbai) (Obr.xxxiii), S. Yesudiana (obr.xxiv) jedného z prvých indických učiteľov jogy, ktorí učili hatha a rádžajogy v Európe tak, že tu aj trvalo bývali²¹. Zo školy swamiho Sivánandu (obr.xxv) z Rishikeshu spomeňme swami Satyanandu (obr.xxvi) a swami Vishnudevenandu (obr.xxvii). Jeho ďalší žiaci ako swami Krishananda a Chidananda v hathajoge neboli tak činní. Tu je treba spomenúť aj swamiho Gitanandu (obr. xxviii) z Pondicherry, ktorý bol aktívny vo viacerých jogových oblastiach a swamiho Ramu²² jedného z najkompetentnejších jogínov, ktorí pobývali na Západe (obr. xxix). Treba si pamätať aj swamiho Devamurthiho, ktorý popísal makarásany. Z recentnejších učiteľov, ktorí pôsobili aj v Československu resp. na Slovensku spomeňme Surena Goyala (obr.xxx), M.V. Bholeho (obr.xxxi) a A. van Lyesebetha, ktorý spolu s G. Blitzom²³ u nás chodili a učili v r. 1972/3 (obr.xxxii).



Obr.xxii. Pattabhi Jois



Obr.xxi. B.K.S. Iyengar



Obr.xx. S. Krishnamácharya



Obr.xxiii. Sw. Kvalayananda



Obr.xxiv. S. Yesudian



Obr.xxv. Sw. Sivananda

¹⁹ Patril do línie „Mysorskej palácovej školy jogy“

²⁰ Sám ju nazýva aštanga vinaja

²¹ V Budapešti doštudoval v rokoch okolo 1939 medicínu a potom sa okolo r. 1950 usadil v Zurichu, kde spolu s E. Haichovou pôsobil do svojej smrti koncom 90-ich rokov.

²² Zakladateľ The Himalayan Institute

²³ Zakladateľ Európskej Únie Jogy



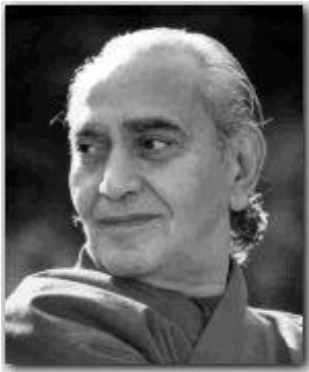
Obr.xxvi. Sw. Satyananda



Obr.xxvii. Sw. Vishnudevananda



Obr.xxviii. Sw. Gitananda



Obr.xxix. Swami Rama



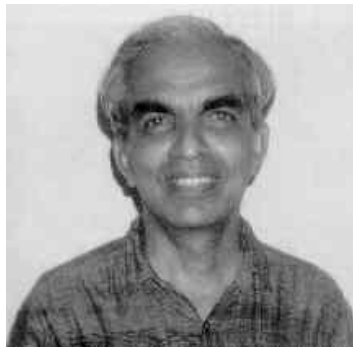
Obr.xxx. Suren Goyal



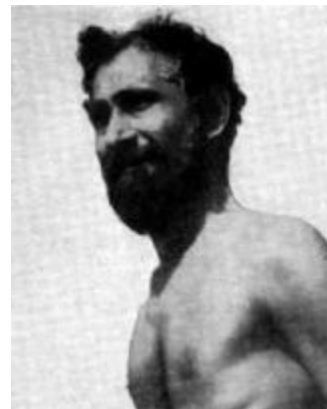
Obr.xxxi. M.V. Bhole



Obr.xxxii. A. van Lysebeth



Obr.xxxiii. T. Desikáchar



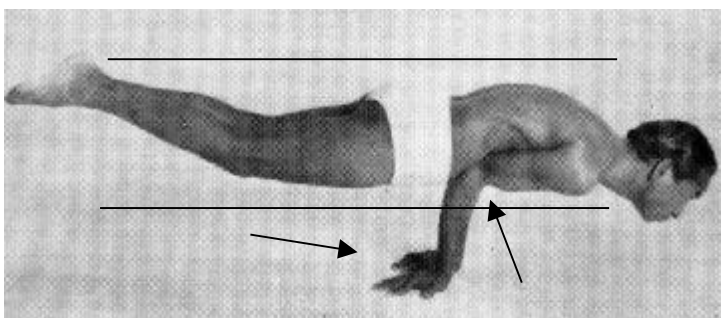
Obr. xxxiii. Sri Yogendra



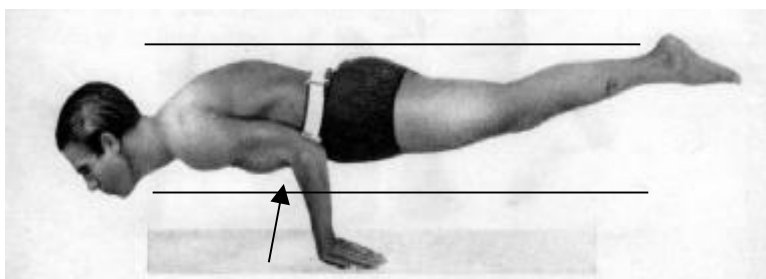
SAO

1. Kto bol prvým kodifikátorom jogy?
2. Ktoré dielo napísal Górakša?
3. Aký ústav založil sw. Kupalayananda?
4. Ktoré knihy poznáte od A. van Lysebetha?

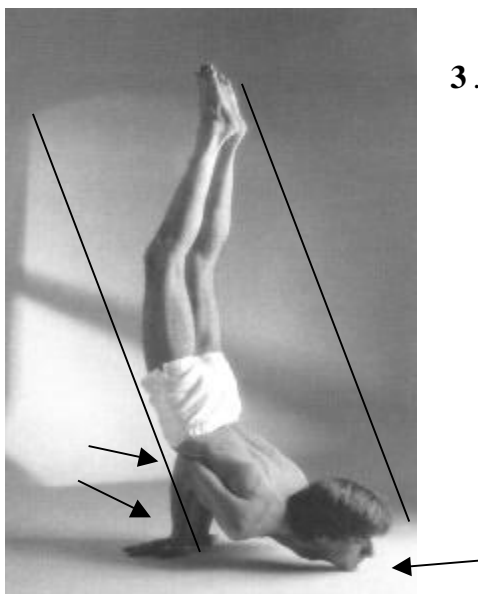
II.6. Podklady pre analýzu významu odlišností detailov pri cvičení ásan



1.



2.

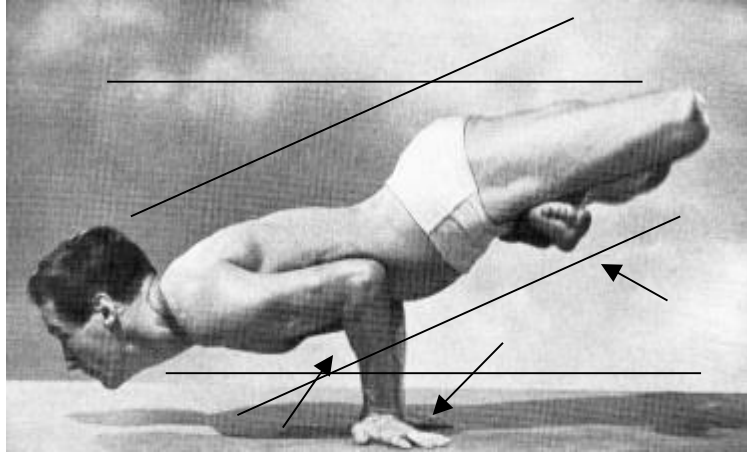


3.

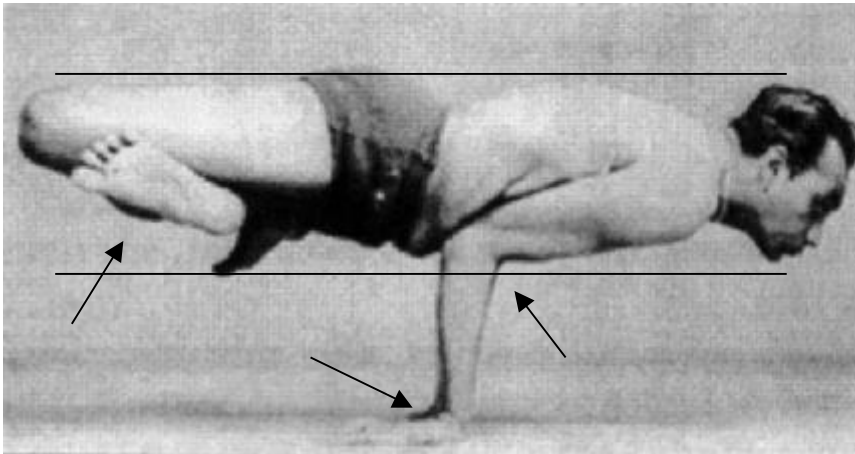
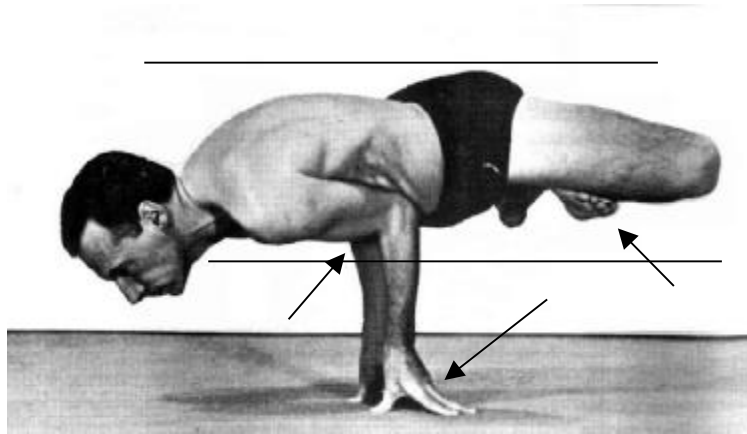


4.

5.



6.



7.