

---

# Jóga není rozhodně staromódní

---

## Jóga není rozhodně staromódní



Jóga, která má na Východě hluboké kořeny a na Západě je relativně mladým odvětvím, se během posledních let stala fenoménem i v našich podmínkách.

U nás je jóga známá od počátku 20. století. Dříve se hodně spojovala s filozofií, náboženstvím, mystikou, ájurvédou apod. To se bohužel částečně děje i dnes. V druhé polovině 20. století se však u nás začala ve větší míře rozvíjet hathajóga a vznikla řada oddílů, a to nejen ve městech,« vysvětluje úvodem ing. Jan Knaisl, předseda Českého svazu jógy, a dodává: »V České republice dnes cvičí jógu spíše lidé s vyšším vzděláním, lidé se zdravotními problémy, úřednice, ženy v domácnosti a senioři. Ženy v celkovém počtu převažují. Mládež jógu prakticky necvičí vůbec. Jsou sice pokusy o tzv. dětskou jógu, ale není jich mnoho. Podnikatelé zkoušejí spíše nové trendy, nejde jim ani tak o jógu jako o to, že chtějí být spíše takzvaně in. Počet organizovaných cvičenců jógy je u nás stabilní.«

Poradte se s odborníky

Existuje řada typů jógy, takže je vždy vhodné se poradit s odborníky, který je pro nás tím nevhodnějším. Jedno však mají společné: Každý se snaží o individuální růst a seberealizaci jedince, který jógu praktikuje. Každé odvětví jógy prohlubuje a podporuje především konkrétní aspekty osobnosti. Výběr závisí na individuální dispozici, temperamentu a specifických potřebách, které chce cvičenec svým cvičením uspokojit. »Dnes se část cvičení jógy přestěhovala do fitcenter a stala se byznysem, objevují se moderní formy, jako power jóga, aku jóga, jógalates, bikram jóga apod. Nemyslím si ale, že by to byl nějaký rozhodující trend,« říká ing. Knaisl.

Více lidí přichází postupně na to, že jóga nikoho nijak nesvazuje ani neomezuje, naopak dodává člověku psychickou i fyzickou sílu a svým způsobem svobodu. Když někdo řeší problém, nejčastěji sáhne po medikamentech, někteří jedinci po alkoholu nebo po drogách. Rozumnější by ale bylo zkusit třeba právě jógu, mnoho lidí už tak přišlo na to, že štěstí, klid a pohodu, které dosud neúspěšně hledali všude okolo, najdou především v sobě. Navíc je jóga vhodná pro lidi každého věku a nikdy není pozdě s ní začít.

Exkurze do historie

Hinduistická kultura a veškeré nábožensko-filozofické bohatství Indie má kořeny v tzv. védách, posvátných textech psaných sanskrtem. Vědy představují souhrn vědomostí z nauky o člověku na úrovni fyzické, metafyzické a čistě spirituální. Znalosti uložené ve védách se zachovaly a přenášely z generace na generaci ústním podáním: Védské texty recitovali otcové synům formou aforismů. Před 5000 lety byly poprvé zpracovány písemně.

Na Západě jsou nejznámější částí véd tzv. upanišády, tj. filozofická a mystická pojednání nebo poémy, které zkoumají přirozenost lidské duše. Právě v upanišádách, které představují poslední část véd a byly zapsány kolem roku 1500 před naším letopočtem, se nacházejí základy jogínských učení.

Kolem roku 500 před naším letopočtem shromáždil indický duchovní učitel Patanjali veškeré dosud existující materiály, které pojednávaly o józe, do textu nazvaného Sútry o józe. Text byl všeobecně uznáván jako základ všech jogínských škol na světě. Přestože existuje řada škol jógy, Patanjaliho jógu lze nazvat klasickou či systematickou jógou: Jedná se o soubor praktických pravidel a vyhraněných teorií o Samkhyových metafyzických principech. Patanjaliho Sútry o józe obsahují osm za sebou následujících kroků (ashtanga jóga), které je třeba učinit pro dosažení vlastní seberealizace. Uvedené kroky tvoří také základ tzv. raja jógy, která je nejznámějším a nejrozvinutějším typem jógy praktikovaným na Západě.

Věda o zdraví

Někdy se o józe hovoří jako o vědě o zdraví, přestože její základní funkcí není léčba, ale především cesta celkového obnovení a sebepoznání. Při chápání koncepce zdraví v nejširším smyslu slova není jóga rozhodně náboženstvím, cvičební technikou nebo filozofií, ale disciplínou, která uspořádá tělo i mysl.

Jako cvičební systém se nabízí především osobám fyzicky zdravým, ale je možné ji použít také při léčení některých lehčích onemocnění a při korekci určitých tělesných vad. Může zlepšit zdraví cvičícího nebo zmírnit bolest či poruchu, kterými trpí.

Jestliže se jóga využívá jako terapie, je třeba uvážlivě vybrat pozice, které urychlí léčení. Existují dokonce i konvenční lékaři, kteří svým pacientům doporučují cvičit jógu, aby se určitých problémů zbavili.

»Stát u nás řídí jógu metodicky – rezortní ministerstvo rozhoduje o tom, kdo bude pověřen vzděláváním v józe. Cvičители by měli být jen proškolení absolventi. Řada fitcenter však pořádá kurzy, jež vedou lektoři s kurzem absolvovaným v zahraničí, kteří třeba nemají patřičnou akreditaci v ČR. Náš svaz pořádá rekvalifikační kurzy jógy podle akreditace MŠMT. Další možností je studium na FTVS UK. Obě studia jsou dost náročná a je o ně velký zájem. Studium na FTVS je možná jediné vysokoškolské studium jógy v Evropě,« přibližuje na závěr ing. Knaisl skutečnost, že cvičení jógy je u nás postaveno na kvalitním základě.

V České republice existují dvě větší masové organizace jógy: Český svaz jógy při ČSTV a Unie jógy při Asociaci sportu pro všechny. Dále je jedna dobrovolná profesní organizace, která není nikým zastřešena – Sdružení učitelů jógy. Ostatní kroužky jsou spíše zájmovými seskupeními, např. Jóga v denním životě a Iyengarova jóga.

Jak je zřejmé, každý, kdo začne s jógou v některém oddílu zastřešeném jednou z výše jmenovaných organizací, bude v rukou odborníků.

\*\*\*

O původu jógy existuje více teorií. Nedávné archeologické nálezy – kamenná pečtidla patřící do civilizací objevených v údolí Indu a Saraswati, na kterých jsou postavy v jasných jógových pozicích – dokládají, že může být tato technika stará asi pět tisíc let. Navíc se objevují zmínky o józe v textech psaných jedním z nejstarších písem na světě, indickým dévanagarí.

Ashtanga jóga

Ashtanga jóga neboli jóga o osmi krocích zahrnuje soubor technik, které se navzájem doplňují a tvoří souhrn cvičení, jež musí provádět jógi, tedy člověk cvičící jógu. První čtyři kroky se týkají péče o vnější stránku osobnosti, další čtyři podporují vnitřní či osobnější stránku jógiho. Dané kroky všeobecně předjímají základní obsah kurzu jógy, který zahrnuje sledy postojů, tzv. ásán, a cvičení relaxace a meditace.