**Teorie a praxe jógy**

Filosofie jógy

Cesty jógy

Patandžálího osmi stupňová jóga

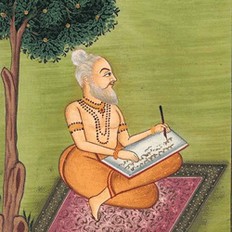
Energie v józe

Hathajóga - asány, bandhy, kryje, mudry, pranájama

Hodina vinyasa jógy

Použitá literatura k dizertační práci

**FILOSOFIE JÓGY**



Jóga je jedním ze šesti daršan, filosofických koncepcí, které různými způsoby osvětlují základní principy života. Tyto daršany vznikly v klasickém období cca 200 př.n.l. – 500n.l. Slovo jóga se však objevuje už v letech 800 – 600 př.n.l. v Upanišadách, nejdůležitějších textech védské literatury a nejstarší zobrazení jógina pochází z 3.tisíciletí př.n.l. Před naším letopočtem, v letech 500 – 200 byla sepsána Bhagavadgíta, v níž jsou definovány čtyři cesty jógy vedoucí k osvícení.

Co bylo na počátku všeho? Co jsme a odkud pocházíme? Jóga vidí na počátku všeho jednotu dvou neoddělitelných principů.Jedním je věčný nikým nestvořený duch **(porúša),** druhým je hmota či prvotní přírodní energie **(prakrtí),** jejímž základem je energie. V období před počátkem byly oba principy vyrovnané a byly svými protiklady. Vědomí bylo nehmotné bez možnosti pohybu. Hmota byla nevědomá, ale skrývala v sobě dynamiku pohybu. Jevový svět povstal v okamžiku, kdy byla jednota narušena. Prostoupení obouprincipů znamenalo počátek vydělování entit za pomoci tří základních kvalit přírody – gun **– sattva, radžas a tamas.** Porúšové jsou odsouzeni ke koloběhu znovuzrození (sanskára) dokud nedojdou pomocí meditace správného poznání a tak nedosáhnou vysvobození. Porúšové jsou pasivní, jsou vtaženi do hmoty a jsou zahaleni gunami, sami sebe nepoznávají.

Věčný řád, kterému vše ve světě podléhá je **dharma**. Působí jako řečiště, které každého zavazuje konat v intencích jeho karmy, jeho rodiny, sociálního postavení či období života. Kdo se pokusí vychýlit mimo koryto, ztratí opory svého života. Dharma je povinnost, kterou musíme poznat a přijmout, je jedním ze čtyř cílů života. Dalším cílem je a**rtha**, která souvisí s touhou vlastnit a hromadit. Jakmile překonáme touhu vlastnit, strach z nedostatku, naplníme první z cílů. Další, **káma**, se týká emocionálních a smyslových prožitků. Emoce a tužby nejsou ničí špatným a je třeba je vyplnit, ale již se k nim nevracet. Dharmu, jak již bylo zmíněno, je nutno přijmout jako svou povinnost jako něco, co dává životu řád a drží ho pohromadě. Posledním cílem je **mokša** neboli konečné vysvobození, vykoupení z koloběhu znovuzrození. Ve stavu nejvyššího poznání se člověk zbaví pout karmanu a zůstává ve spojení s brahman.

Pojem **Brahman** označuje nejvnitřnější podstatu veškeré skutečnosti, transcendentní božský zdroj. Leží zcela mimo lidské mysli i rozumu, proto se mu nepřisuzuje žádné jméno ani tvar. Brahman je samozářící, celistvý, ničím nepodmíněný princip. Bývá označován jako To, neboť je mimo rody, nedvojný. Nedá se popsat, označuje se jako sat-čit-ánanda, absolutní bytí, absolutní vědomí. Nazýváme ho neprojeveným božstvím. Je nekonečný v tom smyslu, že je základem pro vše konečné, je věčný, neměnný. Jeho pravou podstatu zakrývá iluze **mája**. Díky ní máme pocit, že jsme skuteční jedinci a vůbec si neuvědomujeme svou božskost. Paradoxem maji je, že přestože nás vede k zapomnění na naši vnitřní podstatu, jejím cílem je, abychom poznali, že jevový svět je klamný a jediné existující je to božské. Odrazem brahman v máji je projevené božství, bůh s přívlastky **Íšvara**. Je podobou boha, kterou člověk dokáže svou myslí zachytit. Je učitelem, který člověku pomáhá na cestě poznání. V hinduismu převládá pojetí trimúrti, kdy Íšvara jako tvůrčí princip bývá nazýván **Brahma**, jako udržující princip **Višnu** a jako přeměňující a ničící aspekt **Šiva.**

Nejvnitřnější podstata člověka, které je totožné s podstatou veškerenstva je **Átman.** Je to čiré vědomí (kosmický porúša), které sídlí v hmotném těle, ale nepodílí se na jeho činnosti, zůstává pozorovatelem. Je duchovní podstatou člověka. Člověk si svou podstatu neuvědomuje a ztotožňuje se svým tělem, myšlenkami, egem či smysly. Átmán je jen jeden, neměnný a stále stejný. Lidí je však mnoho, a proto mluvíme-li o jeho podobě v člověku, používáme termín **džívátmán** čili individualizované vědomí. Vědomí se spojilo s egem, získalo kvality mysli a splynulo s tělem. Tělo však užívá jen jako nástroje. V každém těle, v kterém džívátmán přebývá, se člověk pociťuje jako osoba čili džíva, která se pociťuje jako „ já“, tedy něco odděleného od brahman. Je smrtelná, putuje jen s konkrétním tělem. Člověk je tedy spojením smrtelné a nesmrtelné složky. Smrtelná složka umožňuje nabývat nových kvalit a tím vyčerpávat karman. Vztah mezi džívátmanem a jeho konkrétním ztělesněním v jednotlivém zrození, džívou, mezi věčným a omezeným přibližuje následující citát z Bhagavadgíty:

„Duše se nikdy nerodí ani neumírá. Nevznikla, nevzniká a nevznikne – je nezrozená, věčná, existuje trvale a odpradávna. Nezahyne, je-li zabito tělo. Tak jako si člověk obléká nové šaty a odkládá staré, duše přijímá nová hmotná těla a odkládá stará a neužitečná. Duše nemůže být nikdy rozsekána žádnou zbraní, spálena ohněm, rozmočena vodou ani vysušena větrem. Existuje trvale, je všudy přítomná, stálá, nehybná a věčně stejná. Je řečeno, že duše je neviditelná, nepochopitelná a neměnná. Když to víš, neměl by ses rmoutit kvůli tělu.“

V souvislosti se smrtelnou a nesmrtelnou složkou je člověk chápán jako mnohorozměrná bytost, která je tvořena z několika rovin. Zatímco v Evropě mluvíme o tělu, mysli případně duši, v indické tradici mluvíme o pěti tělech či obalech (**kóše**). Džívátmám je obklopen jemnými obaly, které se prostupují a mísí. Jsou atomické povahy a vibrují. Všichni lidé mají stejný počet obalů, ale jejich obaly se liší kvalitou této vibrace. Do těchto obalů je zahalen atmán, který zůstává neměnný. Proto jsou si lidé rovni – mají v sobě stejnou božskou jiskru.

Nejběžnějším dělením je rozlišování tří těl a v rámci nich pět obalů (**paňča-kóša**). Každý vyšší obal obaluje všechny nižší.

Nejnižším tělem je hrubé nebo hrubohmotné tělo. Je kompletně smrtelné. Zahrnuje dva obaly:

**Annamaja-kóša** je obal potravy, je to naše fyzické, buněčné tělo. Je ze všech těl nejhutnější. Jeho funkci lze ovlivnit správnou stravou, sebekázní a cvičením. Skládá se z pěti prvků: éter, vzduch, oheň, voda a země.

**Pránamaja-kóša** je obal vitality. Je to obal, který je tvořený vitální energií (pránou), neboli tím, čím prána proudí (nádí). Obsahuje čakry, ale práce s nimi ovlivňuje i vyšší těla. Umožňuje činnost orgánů, oživuje tělo. Jeho hmotným projevem je dýchání. Tento obal lze ovlivňovat nebo léčit akupunkturou, cvičením ásan a správným dýcháním.

Druhým tělem je jemné nebo jemnohmotné tělo. Je jenom částečně smrtelné. Také zahrnuje dva obaly:

**Manómaja-kóša** je obal mysli. Je to schránka myšlení, napojená na nižší mysl (manas), která nevede k pravému poznání. Pouze přijímá smyslové podněty, je to prvotní informace o stavu našeho okolí. Vedle manasu tvoří tento obal i pět smyslových orgánů (džanendrije): čich, hmat, sluch, chuť a zrak, a pět orgánů konání (karmendrije): řeč, úchop, pohyb, vylučování a rozmnožování. Pracuje také s emocemi a touhami, ale pouze povrchně. Manómaja-kóša je smrtelná.

**Vidžňánamája-kóša** je obal intelektu. Je schránkou inteligence a je tvořen vyšší myslí (buddhi). Buddhi je propojeno s manasem, odkud přichází vjemy, které jsou dále zpracovávány. Buddhi je jasný rozum, schopnost abstraktně myslet. V buddhi sídlí karma (shromažďuje zkušenosti z minulých vtělení), a proto je tento obal nesmrtelný, zatímco manas a ego smrtelné jsou. Buddhi musí mít pod kontrolou ego. Zatímco schopnost vidět je manas, rozhodnutí, na co se podívám, je buddhi. Pokud má člověk buddhi málo rozvinuté, ulpívá na věcech.

Posledním třetím tělem je kauzální nebo příčinné tělo (kárana šaríra). Toto tělo je na úrovni Prány a je nesmrtelné. To, co je v tomto těle, přechází do dalších životů. Nejsou tam například vzpomínky. Ty se smrtí ztrácíme. V tomto těle jsou uloženy schopnosti člověka, všechno s čím je schopen pracovat, tzn., že u každého člověka je jinak naplněno. Jsou zde také naučené vzorce jednání (vásány), kterých je třeba se zbavit, protože jsou překážkou na cestě zdokonalování člověka. S tímto tělem lze pracovat jenom v případě, že umíme pracovat s nižšími těly. Má pouze jeden obal:

**Ánandamaja-kóša** je nejvyšší obal, obal blaženosti, kosmického vědomí, který pohlcuje všechny nižší obaly a proniká je blažeností.

Neoddělitelnou součástí indické filosofie je **zákon karmy**, podle kterého je lidský život článkem v řetězci životů a štěstí v životě závisí na skutcích vykonaných v předešlých životech a v životě současném. Ve védách je karma označena jako zákon příčiny a následků činů. Každý čin, slovo a myšlenka zanechává otisky v mysli (samskára). Protože způsob prožívání světa je určován obsahem naší mysli, negativní otisky nevyhnutelně vedou k budoucímu utrpení a pozitivní otisky vedou ke štěstí a spokojenosti. Každý člověk má svobodnou vůli a tím je strůjcem svého osudu. Jsou tři druhy karmy. V  minulosti vznikl **prarábda karman**, který se projevuje v současném životě, druhým je **sančita karman,** který se v minulosti nashromáždil, ale ještě se nestačil projevit a čeká na vhodnou příležitost. Poslední je tzv. **agámí karman,** který vzniká na základě současného konání a projeví se někdy v budoucnu. **Sansára** čili reinkarnace znamená putování a úzce souvisí s karmovým zákonem. Koloběh neustálého rození, smrti a nového zrození trvá tak dlouho, dokud nedojde k vyčerpání karmy. Jediný způsobem, jak se vymanit z koloběhu životů je zažít, co je naší podstatou. Skutečným poznáním pravdy se nazývá **anabhúti** a je intuitivním uchopením pravdy. Člověk, který přistoupil k anabhúti již odložil hledání ve vnějším světě a obrátil svou pozornost do sebe. Tak člověk objevuje svou božskou podstatu – átman.

**CESTY JÓGY**

Každý člověk je neopakovatelný jedinec a jeho cesta k poznání je také jedinečná. Proto existuje celá řada cest jógy, které se od sebe více či méně liší, všechny ale vedou ke společnému cíli - poznání pravého Já. Rozmanitost cest jógy odpovídá rozdílnému osobnostnímu zaměření člověka, zajímajícího se o duchovní cesty. Mezi hlavní směry patří:

**Karmajóga** – nezištná činnost bez ulpívání na výsledku. Je to cesta aktivity, která je vhodná pro dynamické osobnosti. Bude – li člověk vykonávat práci pro druhé bez touhy po odměně, může se stát očisťující a bude omezovat ego. Taková práce se musí provádět bez očekávání, bez touhy po odměně, ocenění a vděčnosti druhých. Povaha této práce je dobrovolná a nepřipoutávají nás výsledky. Úspěch, neúspěch, zisk a prohra mají pro nás stejné kvality. Přijímáme je a upevňujeme v sobě pozorovatele. V mysli přetrvává pocit povinnosti. Nesobecká činnost přispívá k vyčerpání naší karmy, čímž navrací člověka k jeho božské podstatě. Karma jóga není charitativní činnost. Jakýkoli záměr, i dobrý, je jen semínkem touhy. Ke konečnému cíli nás karmajóga nemůže dovést. Musíme ji doplnit přístupy bakhtijógy, cesty oddanosti a lásky.

**Bhaktijóga** – uctívání boha, je považována za vůbec nejstarší cestu jógy. Je to cesta lásky a oddanosti k Bohu. Někdy se považuje za cestu nejjednodušší. Její součástí je i [mantrajóga](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=87%3Amantrajoga&catid=25&Itemid=33). Hlavním problémem na této cestě jsou pochybnosti. Boha, nejvyšší princip, je třeba milovat a uctívat bezmezně a oddaně, tzn. nepochybovat o něm. Na druhou stranu ale nesmíme propadnout odevzdání se v tom smyslu, že přestaneme reálně uvažovat.

Bhaktijóga je duchovní cesta, na které se musíme naučit milovat sebe samé, všechny lidi i zvířata, celý vesmír, Boha. Bhaktové jsou milující, láskyplní a pokorní lidé.

Pro praxi bhaktijógy je důležité "poznat" Boha. Nejdříve se hledají projevy Boha v okolí, tzn. že si uvědomujeme vše kolem nás, poté zaměříme pozornost na sebe sama, snažíme se poznat sebe a vnitřně Boha zažít.

**Džňánajóga** – cesta intelektuálního poznání. Jedná se o filozofickou cestu, při které se snažíme sebepoznání docílit studiem, cvičením a praktickými zkušenostmi. Pochybováním a ptaním se na vše kolem nás, hledají džňánajógíni pravdu. Je to cesta rozumu a bývá považována za nejobtížnější cestu. V džňánajóze známe čtyři principy:

Vivéka - pravé rozlišování

Jde o správné rozlišení toho, co je skutečné (brahman) a co ne (vše ostatní). Rozlišování mezi trvalým a proměnlivým, částí a celkem, prostředkem a cílem, dobrým a příjemným apod.

Šatkasampatti - šest klenotů

Šama - kontrola mysli

Dama - kontrola smyslů

Uparati – zvnitřnění smyslů a mysli za všech okolností, rozlišení vědomí a mysli

Titikša - vytrvalost , snášení utrpení

Šraddha - víra, důvěra v učitele a písmo.

Samádhana - úsilí o dosažení cíle, schopnost soustředit se na jednu věc.

Mumukšatva - touha po sebepoznání, seberealizaci, osvícení. Snaha překonat ego a dosáhnout poznání pravého Já.

Vairágja – nezaujatost, nelpění, neočekávání .

Základní metodou džňánajógy je sebedotazování. V prvním stupni praxe nasloucháme slovům učitele a tím odstraňujeme nevědomost. Následně nad těmito slovy rozjímáme a odstraňujeme své pochybnosti. V dalším stupni se dostaneme do meditace a následně do samádhi.

**Rádžajóga**

Rádžajóga bývá označována za královskou cestu. Jejím předmětem je vlastní osobnost, je to práce na sama sobě. Podstatou její činnosti je ovládnout tělo a mysl. Na počátku stojí sebepřijetí a následování dharmy (povinnost). Tuto cestu popsal ve svém díle Jogasútra mudrc Patandžali, který ve 3. století př. n. l. sepsal sadu aforismů o józe, které známe pod názvem Jógasútra.

Patandžali ve svém díle stanovil osm částí jógy. Osmidílná stezka začíná etickými pravidly jama a nijama, třetí stupeň slouží k ovládnutí těla, čtvrtý k ovládnutí [prány](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=78:prana&catid=20:o-energii&Itemid=34). První polovina se obrací navenek, druhá polovina se přenáší dovnitř.

Rádžajógu lze považovat za součást karmajógy s tím, že pozornost nezaměřujeme na druhé, ale na sebe. Součástí rádžajógy je [hathajóga](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=103%3Ahathajoga&catid=25&Itemid=33), která zahrnuje jen některé z osmi stupňů rádžajógy.

Rádžajóga je cesta, které vede k ovládnutí těla a mysli a k přijetí [dharmy](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=82:dharma&catid=24&Itemid=32).

**PATANDŽÁLÍHO OSM STUPŇŮ JÓGY:**

**1) JAMA** - pod tímto pojmem shrnujeme pět činností, kterých bychom se měli vyvarovat. Někdy se jama označuje za zákazy. 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. Ulpívat lze nejen na majetku a věcech, ale také např. na postavení, vzhledu, blízkých apod. Odvádí nás to od "tady a teď". **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** - na rozdíl od jamy se jedná o pět činností, které bychom měli dělat. Někdy se označují jako příkazy.

**Sauča** – čistota. Neznamená pouze čistotu těla, ale i duše. To znamená, že 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. **Išvarapranidhána** – uctívání nejvyššího principu. Jedná se o určitou pokoru, o uctívání boha, respektování toho, co nás převyšuje.

**3) ÁSANY** - jógové tělesné pozice. Bude jim věnována zvláštní kapitola v další části dizertační práce.

**4) PRÁNÁJÁMA** - Pránájáma je práce s pránou, tedy s životní energií. Pro zjednodušení se ale obecně pránájáma vysvětluje jako dechová cvičení.

**5) PRÁTJÁHÁRA** - stažení pozornosti od smyslových vjemů a její obrácení dovnitř. Nejprve si věci uvědomíme, a pak si jich přestaneme všímat. Naše mysl se jimi nebude zabývat.

**6 ) DHÁRANA** - koncentrace, tedy soustředění se na nějaký předmět nebo obraz. Koncentrujeme se dovnitř.

**7) DHJÁNA** - meditace, neboli rozjímání o daném předmětu. 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.

**ENERGIE V JÓZE**



Energie je velmi důležitou součástí našeho života. Proudí ve všem kolem nás i námi samotnými. Je živoucí silou, která ovlivňuje naprosto vše. V běžném životě ale většina z nás tuto energii nevnímá, vůbec si jí neuvědomujeme. To se snaží změnit jóga. Učí nás energii nejen vnímat, ale také s ní pracovat. Práce s pránou (pránájáma) je podrobněji obsažena v kapitole věnující se hathajóze.

**Prána** je životní síla, energie, která je v nás i kolem nás. Prána proudí v kanálcích - [nádí](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=97:nadi&catid=20&Itemid=6) a vytváří druhý obal hrubohmotného těla, tzv. pranamaja-kóšu Tato energie je nezbytná pro život. Proudí do nás, řídí veškeré tělesné funkce a tělo ji zase dále vyzařuje do okolí. Schopnost zadržovat Pránu a pracovat s ní, je podstata jógové praxe. Pokud s Pránou dobře pracujeme, přináší zdravé tělo a klidnou mysl. Naopak poruchy pránického toku se projevují jako nemoc, ať už na fyzické nebo mentální úrovni.

Prána se do těla dostává se vzduchem při nádechu, s potravou, ale také ji nasáváme celým povrchem těla. Při nádechu je její příjem nejsnadněji pozorovatelný, a proto se pránájáma často vysvětluje pouze jako dechové cvičení. Je to svým způsobem pravda, nicméně je třeba si uvědomit, že se při pránájámě neučíme pouze správně dýchat, ale také se učíme vnímat Pránu a dále s ní pracovat.

Na vyšší úrovni existujemahaprána, což je kosmická energie, božská prána. Mahaprána je mimo naše možnosti vnímání. Na nižší úrovni se tato energie nazývá Prána a tuto energii můžeme vnímat a pracovat s ní.

Prána má dva aspekty - jemný a hrubý. Jemný aspekt se nazývá energie idy neboli čit šakti. Je spojen s měsíčním principem a souvisí se vším, co je mentální povahy, tzn. s myšlenkami, pocity a podobně. Souvisí s nižší a vyšší myslí (manas a buddhi). Ida kontroluje obaly manomájakóšu a vidžňánamájakóšu

Hrubý aspekt Prány se nazývá energie pingaly neboli *prána* šakti. Je spojen se slunečním principem a souvisí se vším, co je fyzické povahy. Ovlivňuje obaly annamájakóša a ánandamájakóša.

V případě, že se obě energie (ida i pingala - nezaměňovat se stejným označením kanálků nádí) dostanou do rovnováhy, probouzí se energie kundaliní, která reprezentuje kosmickou mahapránu v lidském těle. Pokud tedy budeme pracovat s Pránou a dosáhneme toho, že vyrovnáme její dvě formy, probudíme v nás božskou energii.

Ve fyzickém těle, na té nejnižší úrovni, se energie projevuje jako pět prán, tzv. [**pančaprána**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=81:panaprana&catid=20&Itemid=34)**.** Každá z těchto pěti prán proudí v jiné části těla a působí na různé procesy v těle. Jedná se o pět hlavních neboli velkých prán. Vedle nich je ještě petice vedlejších typů energie, tzv. upaprána.

**Prána** je první z pětice a má stejný název jako energie obecně. Sídlí v oblasti hrudníku, odkud směřuje směrem vzhůru. Ovlivňuje činnost srdce a plic a je symbolem nádechu. Podle ajurvédy je odpovědná za oběh krve a mízy. Kontroluje anaháta čakru a višudhi čakru.

**Apána** sídlí v podbřišku a působí opačným směrem, co prána, tedy dolů. Ovlivňuje ledviny a pohlavní orgány, působí na vylučování a symbolizuje výdech. Působí na dvě nejnižší čakry - múladháru a svadhištánu.

**Samána** vyrovnává působení prány a apány. Sídlí mezi nimi, v oblasti nad pupkem. Působí na žaludek, játra, slezinu a na tenké střevo. Je spojena s trávicím procesem a symbolizuje mezideší. Kontroluje manipúra čakru.

**Udána** sídlí v končetinách, krku a hlavě. Představuje pohyb, ovlivňuje duchovní rozvoj a působí na sympatikus a parasymptikus. Dále ovlivňuje řeč a smysly. U dechu symbolizuje prodloužení samány, tedy mezideší. Vztahuje se k adžňa čakře a sahasráře.

**Vjána** je "doplněním" předešlých čtyř energií. Působí tam, kde je nedostatek energie. Je spojena s tělesnými pohyby obecně. Symbolizuje celek a nemá žádné konkrétní místo v těle, kde by působila. Je všude, všeprostupující a působící tam, kde je třeba.

**Nádí**

Prána proudí naším tělem kanálky, které se nazývají nádí. Tyto kanálky se nacházejí v jednom z obalů těla, v pránamaja-kóše a vytváří síť, které se říká ašvattha. Nádí jsou desítky tisíc, hlavních je deset. Těchto deset nádí prochází všemi základními čakrami. Nádí vycházejí z kořene, který se nachází mezi múladhárou a svadhištánou. Různě se vinou tělem a ústí na různých místech - v nosních dírkách, očích, uších apod.

Mezi kanálky zaujímají významné postavení tři z nich. Jedná se o **sušumnu, idu a pingalu**.

**Sušumna** je centrální kanál, který prochází přímo páteří. Jejím středem vede kanálek, kterým může stoupat kundaliní. Sušumna vede od múladháry až po adžňa čakru. čitranádí

Kolem sušumny se vinou ida a pingala, které začínají stejně jako sušumna v múladháře. Všechny tyto tři kanálky se kříží v čakrách. **Ida** končí v levé nosní dírce, představuje ženský princip a jejím symbolem je měsíc. **Pingala** končí v pravé nosní dírce, představuje mužský princip a symbolem je slunce. Idu a pingalu můžeme pročišťovat a ovlivňovat střídavým dechem nádí šódhana. V případě, že dosáhneme pročištění nádí, otevřeme čakry a vyrovnáme ve svém těle všechny prány, může dojít k probuzení síly kundaliní.

**Čakry**

V jógové terminologie jsou čakry centra pránické energie v našem těle. Označují se jako lotosy a symbolizují růst člověka z nevědomé oblasti (kořen v bahně) k vyššímu stavu vědomí (krásný květ na vodní hladině). Důležitá je otevřenost a průchodnost čaker, tak aby prána při jejich průchodu mohla nabývat vyšších kvalit a jemnějších vibrací. Čakry přeměňují nižší energii obrácenou nejprve na zajištění fyzického na kvalitu duchovní energie. Čakry nižší mají povahu hrubší, silnější, zatímco vyšší se projevují slaběji a s velkou jemností.

Čakry jsou umístěny v pránickém těle. Ve fyzickém těle mají své protějšky. Všech šest čaker je umístěno podél páteře a jsou posunuty směrem dovnitř těla. Čakry jsou charakterizovány svými vlastnostmi, které mohou být projeveny jen tehdy, proudí-li jimi prána. Ta má očistný účinek a pokud je čakra očištěna, může jí stoupat kundaliní. Avšak teprve po aktivizaci sušumny může kundaliní stoupat.

V cestě čistění a otevírání čaker člověku brání tři **granthi** – psychické uzly. Brahmagranti je umístěn v múládháře i svadhištáně. Představuje vztah člověka k příjemnostem materiálního světa , poutá ho ke smyslovým požitkům. Takový člověk je málo aktivní, letargický, neusiluje o získání nových znalostí a zkušeností. Uzel višnugranthi je umístěn v úrovni anaháta čakry, ale dotýká se i manipúry a višudhi. Má vztah k emocím. Tento uzel v člověku podporuje aktivitu, ale směrem ven, nikoli vzhůru a tím brání nalezení zdroje naší podstaty. Nejobtížněji se překonává rudragranti, který se nachází v úrovni adžňa čakry a dotýká se sahasráry. Problém s ním mají sattvicky zaměření lidé, kteří se těžko vzdávají ega, nikoli ve významu sobectví, ale podstaty své osobnosti.

**HATHAJÓGA**

Podstatou jógy je naučit se vnímat i ty nejjemnější vibrace a energie a pracovat s nimi. Abychom ale byli schopní tyto energii vnímat, je třeba očistit své fyzické tělo. Nelze pouze nasměrovat svoji mysl dovnitř a koncentrovat se na energii, která námi proudí. Je potřeba také zprůchodnit dráhy a zbavit se různých bloků, které jsme si svým životním stylem vytvořili. Očištěním těla dojdete k celkovému uvolnění - i na úrovni psychické.

Na fyzickou očistu se soustředí právě hathajóga. Tato cesta se považuje za součást [**rádžajógy**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=80%3Aradajoga&catid=25&Itemid=33), neboť zahrnuje techniky, které patří právě do této "královské" cesty. Jedná se o [ásany](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=92&Itemid=9), [pránájámu](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=90&Itemid=13), krije, mudry, mantry a [bandhy](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=21&Itemid=10).

Název této cesty vznikl spojením slabik *ha*, což představuje sluneční energii, a *tha*, což je měsíční energie. Název tedy definuje základní myšlenku hatha jógy - vyrovnání dvou základních energií, dvou polarit. Hathajóga se soustředí na ovládnutí těla, jeho pročištění a udržení ve zdravém, dokonalém stavu. Jedná se o radikální očistu celého organismu, a proto bývá někdy hathajóga označována za přípravu pro jógu.

Základní knihou hathajógy je Hatha Yoga Pradipika, která byla sepsána ve 14. století.

Následující kapitolu věnuji objasnění základních pojmů, se kterými hathajóga pracuje. Jsou to ásany, mudry, kryje a bandhy.

**ÁSÁNA**

Cvičení ásan neboli jógových pozic patří dnes v naší společnosti 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.

Ásany jsou obecně statické (i když někdy se jako ásany uvádí i dynamické pozice) pohodlné polohy, které nejen, že protahují a posilují svaly a uvolňují klouby, ale také působí na orgány v těle, na mysl a vůbec na duchovní stránku člověka. Jsou jedním ze základů jógové praxe. Jejich význam dokládá i fakt, že ásany jsou jedním z osmi stupňů rádžajógy. V Pantandálího osmistupňové józe se však ásanou myslí pozice meditační .Právě cvičení ásan je v naší společnosti nejrozšířenější praxí jógy. Je třeba si ale uvědomit celý význam ásan, nebrat je pouze jako obyčejný tělocvik.

Asána je určité znehybnění v prostoru a čase. V každém okamžiku vlastně vykonáváme ásany. Prodloužení pozice s vědomým zaměřením k celku vede postupně k pochopení a k vnitřní harmonizaci částice s celkem, pohybu se stálostí. Staré texty zmiňují velké množství ásan. Všechny bytosti tančí více nebo méně uvědoměle tanec v čase. Ásana znamená uvědomění si této pozice.

Fyziologický význam asán je v tom, že udržují tělo zdravé a mysl svěží, klidnou a vyrovnanou. Prováděním ásan pročisťujeme postupně nervovou soustavu, povzbuzujeme funkci jednotlivých orgánů a žláz, zjemňujeme mysl a stimulujeme životní sílu. Upravuje životní řád a uvádíme mysl a tělo harmonie.

Sanskrtský název ásana znamená "pohodlná pozice". Při provádění ásan nesmíme zapomínat na základní přikázání jógy – ahimsu (nenásilí) k vlastnímu tělu. Vnitřním pozorovatelem přitom zkoumáme své pocity při ásanách, což vede k pochopení a zdokonalování.

**Dělení ásan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| [**Záklonové pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=71:zaklonove-pozice&catid=13:kategorie&Itemid=17) | [**Předklonové pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=69:pedklonove-pozice&catid=13:kategorie&Itemid=17) | [**Úklonové pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=68%3Auklonove-pozice&catid=13%3Akategorie&Itemid=17) | [**Balanční pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=75%3Abalanni-pozice&catid=13%3Akategorie&Itemid=17) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| [**Torzní pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=133%3Atorzni-pozice&catid=13&Itemid=17) | [**Obrácené pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=131%3Aobracene-pozice&catid=13&Itemid=17) | [**Sedy**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=72:sedy&catid=13:kategorie&Itemid=17) | [**Předozadní dynamické**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=70:pedozadni-dynamicke-pozice&catid=13:kategorie&Itemid=17)  [**pozice**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=70:pedozadni-dynamicke-pozice&catid=13:kategorie&Itemid=17) |

**MUDRY**

Mudry jsou symbolická gesta nebo polohy těla, které aktivují reflexní body a ovlivňují dýchání. V indickém umění mají mudry mystický význam. Při zobrazení božstev připomínají sílu, schopnosti a postavení daného božstva. Mudry mají schopnost zprostředkovat spojení s mozkem, který na tyto odezvy z těla reaguje signály do orgánů i periferních částí těla. Nejčastěji se setkáváme s mudrami rukou (hasta mudry). Využívají se k přesměrování energie nebo působí přímo na mysl (namaskara mudra).

Každý z laloků plic je řízen určitou částí mozku. Čin mudra řídí břišní dech, činmaja –mudra hrudní dech, Adhi –mudra podklíčkový dech. Brahma mudra řídí všechny části dechového centra mozku a používá se pro hluboký, komplexní dech.

Kromě muder rukou mudry dělíme na mana mudra (gesta mysli), kaya mudra (gesta těla), bandha mudra (energetické zámky) a adhara mudra (perineální). Jako příklad mana mudry uvedu agochari mudra – šilhání na špičku nosu. Tato mudra umožňuje kontrulu zlosti a pomáhá při soutředění. Khicheri mudra – zámek jazyka (zatočení nahoru) snižuje hlad a žízeň, zvnitřňuje a tiší mysl.

**KRIJE**

Krija znamená aktivitu nebo pohyb. V hathajóze to označuje jakoukoli polohu, kdy se zlepšuje cirkulace krve, lymfy nebo nervové energie. Krije je např. pozice kočky.

**BANDHY**

Bandha znamená v překladu uzávěr, blokace nebo vazba. Jedná se o uzávěry, které tlakem nebo podtlakem uzavírají tělesné otvory a tím dojde k oddělení části těla od nějaké tělní dutiny.

Vzniklým stahem se uzavře v těle prána a dojde ke stimulaci pránické aktivity. Díky tomu bandhy napomáhají zprůchodňovat granthi, protože jimi lze aktivovat sušumnu. Mimoto mají pozitivní vliv na žlázy s vnitřní sekrecí, napomáhají odstraňovat poruchy reprodukčních orgánů a močových cest.

Bandhy se provádějí v zádrži dechu a někdy se kombinují s pránájámickými technikami a ásanami. Jedná se o náročnější techniku, proto musí být nácvik pomalý a přistupovat by k němu měli pokročilí jógíni, kteří jsou v dobrém zdravotním stavu. Základními kontraindikacemi jsou vysoký krevní tlak, nemoci srdce, chronické onemocnění střev, nádory, oční a ušní problémy, menstruace a těhotenství. Vhodné nejsou ani pro děti a pro lidi s psychickými problémy.

Bandhy jsou celkem tři:

[džalandharabandha](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=55:krni-uzavr-dalandharabandha&catid=7&Itemid=10) (krční uzávěr), [uddijánabandha](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=110%3Auddijanabandha&catid=7&Itemid=10) (břišní uzávěr), [múlabandha](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=111%3Amulabandha&catid=7&Itemid=10) (kořenová bandha, pánevní uzávěr). Někdy se tyto tři bandhy provádí současně. Potom se jedná o tzv. mahá bandhu.

**Džaládhárabandha**

Tato bandha se provádí tak, že skloníme hlavu a přitáhneme bradu k hrudi, proto se jí říká krční uzávěr. Tlakem jsou drážděny receptory karotických pletení, které by v normálním stavu poslaly do mozku informaci o [zádrži dechu](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=106%3Azadr-dechu&catid=4&Itemid=10), kterou při bandze provádíme. V důsledku toho by došlo ke zvýšení tlaku a zrychlení srdeční činnosti. Tím, že při bandze provedeme toto stlačení, k přenosu informace nedojde. Tlak nesmí být ale moc velký, aby nedošlo k přerušení toku krve v krkavicích.

Provedení :

Posadíme se do zkříženého sedu, ruce jsou propnuté a opírají se o kolena, ramena jsou zvednutá. Necháme hlavu klesnout k hrudi a vtáhneme ji vzad, aby se srovnala páteř. Vytáhneme šíjové svalstvo (měl by být cítit tlak až po lopatky).

Bandhu lze provádět v obou zádržích - po nádechu i po výdechu.

Používá se hlavně při delších zádržích - nad 10 sekund.

Účinky:

Chrání srdce a cévní systém (proto je dobré ji používat při delších zádržích).

Rytmizuje činnost srdce.

Mění poměr plynů v krvi (zvyšuje se množství oxidu uhličitého).

Urychluje metabolismus (rozpad cukrů).

Tím, že zadržuje energii, zvyšuje vnitřní teplotu.

Podněcuje aktivitu sleziny, která následně vrhá do krve hodně červených krvinek.

Stimuluje štítnou žlázu.

Aktivuje šíjovou oblast.

**Udijánabandha**

Tato bandha se někdy nazývá jenom zkráceně uddijána, protože nejde o klasickou bandhu. U bandhy totiž nastává svalová činnost, zatímco u uddijánabandhy jsou svaly uvolněné. Jedná se o tzv. břišní uzávěr, kdy dochází k nasátí orgánů z břišní dutiny do hrudníku. K vtažení dochází podtlakem, nikoliv svalovou činností.

Společné provedení [džalandharabandhy](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=55%3Akrni-uzavr-dalandharabandha&catid=7&Itemid=10) a uddijánabandhy se nazývá uddijánakrija.

Provedení :

Zaujmeme některou z pozic, při které máme uvolněnou břišní stěnu. Pro začátečníky je vhodný stoj s mírně pokrčenýma nohama, případně lze provádět i v sedu se zkříženýma nohama.

Opřeme ruce o kolena a mírně se nakloníme dopředu.

Mohutně aktivně vydechneme. Zadržíme dech a provedeme tzv. falešný nádech, kdy v zádrži rozšíříme a zvedneme hrudník, jako bychom nadechovali. Tím vznikne podtlak a orgány se z břicha nasají výš do hrudníku.

Zpomaluje myšlenky a mentální procesy.

Bandha se vždy provádí pouze v zádrži po výdechu. Po nádechu by vznikl velký tlak na srdce.Bandhu je v praxi vhodné zařazovat před pránájámu a meditační techniky.

Uzavřením dechu v hrudníku a přerušením [pránického toku](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=78:prana&catid=20:o-energii&Itemid=34) zabraňujeme v proudění energii jdoucí z mozku dolů a tím posouváme vědomí do oblasti pupku. V tomto místě dochází při obrácení [prány a apány](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=81:panaprana&catid=20&Itemid=34) k jejich míšení.

Účinky

Ovlivňuje tok [pančaprán](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=81:panaprana&catid=20&Itemid=34) - apána a prána mění svůj směr setkávají se a aktivují manipúra čakru, proto bychom měli při provádění uddijánabandhy směrovat svoji pozornost právě do manipúry, nikoliv do hrudníku.

Zlepšuje krevní oběh ("vytahuje" krev z nohou).

Masíruje orgány v břiše a zlepšuje jejich činnost.

Harmonizuje vylučování hormonů.

Zpomaluje činnost srdce.

Ovlivňuje činnost pohlavních orgánů.

Je vhodná po porodu - posiluje pánevní dno.

Působí proti zácpě a hemeroidům.

**Múlabandha**

Jedná se o svalový stah v oblasti pánevního dna, v místě kde se nachází múladhára čakra. U některých ásan, jako jsou například [uštrásana](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=29%3Apozice-velblouda&catid=12&Itemid=10), tadásana, paščimóttanásana nebo obrácené pozice, nastává múlabandha automaticky.

Provedení :

Zaujmeme nejlépe siddhásanu, případně górakšásanu nebo múlabanhdásanu.

V zádrži dechu stáhneme svaly v okolí pánevního dna.

Bandhu lze provádět v zádrži po nádechu i po výdechu.

Před nácvik vlastní bandhy je dobré nejdříve zařadit praxi ašvini mudry (stah kolem konečníku) a vadžroli mudry (stah)

Účinky:

Obrací tok apány (viz [Pančaprána](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=81%3Apanaprana&catid=20&Itemid=10)) směrem vzhůru. Při současném provedení [džalandharabandhy](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=55%3Akrni-uzavr-dalandharabandha&catid=7&Itemid=10), která obrací pránu dolů, dochází ke střetu těchto dvou energií v manipúračakře.

Upravuje zažívání (činnost střev).

Aktivuje parasympatické nervové dráhy. Snižuje tep, zpomaluje dech a snižuje krevní tlak.

kolem močové trubice).

**PRÁNÁJÁMA**

Název pránájáma v sanskrtu znamená ovládnutí prány (vitální energie) a označujeme jím čtvrtý stupeň Patandžálího osmidílné stezky jógy. Vitální energie vstupuje do těla nervovými zakončeními při jeho činnosti. Základní aktivitou těla je dýchání, proto říkáme, že prána vstupuje do těla dechem. Tělo však absorbuje pránu také povrchem těla a příjmem potravy ústy. Na konci života, když přestaneme dýchat, zmizí z těla i prána. Úkolem pranájámických technik je pránu si uvědomovat, řídit její tok a směřovat ho do určitých míst.

Dýchání je procesem, který vzniká v těle automaticky. Naší vůlí můžeme prostřednictvím mozkové kůry zadržet dech, prohloubit ho, zpomalit nebo zrychlit. S dechem přichází do těla kyslík, ten se krví dostává až do tkáňových buněk, kde reaguje s cukry, tuky a bílkovinami za vzniku energie a oxidu uhličitého, který vydechujeme. Úkolem jógy je tento proces zpomalit. Omezit zbytečný pohyb těla, snížit výdej energie a zpomalit či zadržet dech. Tím vzniklá energie v těle zůstane a my ji můžeme využít k vyšším stupňům jógové praxe.

**Předpránájámická cvičení**

Jejich podstatou je uvědomit si dech a pránu a odhalit jejich vzájemný vztah. Nejprve registrujeme obojí na úrovni hrubohmotného těla – s nádechem vstupuje do těla vzduch a přichází prána, s výdechem vzduch s pránou odchází. V těle mírně vzrůstá a klesá napětí. Střídá se aktivita a útlum. Nádech je symbolem přijímání, výdech vydávání či odevzdání.

Další stupeň již využívá různých typů dechu (nádí šódhana, kapalabháti aj.) k tomu, abychom se naučili pránický tok kontrolovat a sledovat odezvy v jemnohmotném těle. Někdy bývá označován termínem **prána nigra**. Všímáme si například průchodu dechu přední částí těla nebo průchodu zadní částí těla. Věnujeme pozornost nosním dírkám. Napřed nadechuje volnou nosní dírkou a vydechujeme tou, která je zablokovaná. Snažíme se prodlužovat dech a zařazovat bandhy a mudry.

Nejvyšší stupeň nácviku, skutečná pránájáma, již pracuje s rozšířením energie po těle. Tyto techniky se označují jako **prána vidja** a jejich osvojení může probíhat jen pod dozorem učitele.

**Plný jógový dech**

Plný jógový dech je komplexní dech, při kterém se do dýchání zapojují ty svaly, které jsou k tomu určené, a plně se využívá kapacita plic. Plným jógovým dechem bychom měli dýchat všichni a stále, měl by se stát naším běžným dechem. Je to základní dech a jeho nácvik by měl předcházet dalším pránájámickým technikám.

Plný jógový dech lze rozdělit na tři části: na dech břišní, hrudní a podklíčkový a každý z těchto dechů můžeme ještě dále dělit na přední, boční (levá a pravá strana) a zadní, tedy na čtyři kvadranty. Nejvíce vzduchu pojme břišní oblast (asi 60%), o něco méně hrudní (30%) a nejméně podklíčková oblast (10%). Jednotlivé kvadranty lze cvičit samostatně, ale v žádném případě není možné dýchat pouze do dané části. Vzduch vždy pronikne i do dalších částí plic.

Při plném jógovém dechu se postupuje při nádechu od břišního, přes hrudní až k podklíčkovému. U výdechu se přístupy liší. Někdy se postupuje ve stejném pořadí, tzn. že se postupuje opět od břišního k podklíčkovému, jindy je postup opačný, tzn. od podklíčkového k břišnímu. Tato nejednotnost je dána polohou těla. V leže se zpravidla vydechuje od břišní části, naopak ve vzpřímené poloze, tzn.v sedě, začínáme výdech od podklíčkové oblasti.

Dechové vlny jsou důležité pouze pro nácvik. Při dýchání už je potom nevnímáme. Při plném jógovém dechu nejde o tyto vlny, ale o to, nadechnout se do celých plic.

Plný jógový dech je základem praxe a většinou se uvádí pod tímto názvem. Někteří učitelé ale mají pro dech jiné označení. Například svámí Gítananda označuje dýchání do jednotlivých částí jako vibhaga-pránájáma. Uvádí ji jako základ pránájámy, důležité pro naučení se dechové kontroly. Plíce rozděluje na tři části: adhamu (spodní břišní oblast), madhjamu (střední mezižeberní oblast) a adhjamu (horní podklíčkovou oblast).

**Břišní dech**

Břišní neboli brániční dech je takový dech, při kterém se při dýchání nejvíce zapojují bránice a břišní svaly. Uvádí se, že tímto typem dechu dýchají převážně muži. Během dýchání musí zůstat břišní svaly zcela uvolněné. Při nádechu klesá bránice do břišní dutiny a při výdechu stoupá a vytlačuje vzduch z plic. Pokud člověk dýchá jen povrchně, do horní části plic, bránice se hýbe jen nepatrně. Pokud jsou ale nádechy hluboké, až do spodních laloků, začne se více pohybovat i bránice.

Břišní dýchání masíruje orgány v dutině břišní, čímž mj. podporuje peristaltiku střev a řídí tok prány pod pupkem. Příznivě působí také na křížovou oblast.

Špatné břišní dýchání zapříčiňuje bolestivou a nepravidelnou menstruaci, hemeroidy, křečové žíly, špatný krevní oběh v dolních končetinách a pánevní oblasti.

**Hrudní dech**

Hrudní dech zabezpečují mezižeberní svaly, proto se někdy označuje také jako mezižeberní dech. Tak jako břišním dechem dýchají více a lépe muži, u hrudního dechu to jsou ženy. Důvody nejsou zcela jasné. Jedním z vysvětlení je to, že se ženské tělo připravuje na období těhotenství, kdy se více využívá právě hrudní dech.

Při hrudním dechu se vzduchem naplňuje střední část plic, a proto tento dech ovlivňuje hlavně oblast ve střední části hrudníku. Má vliv na srdce a jeho činnost, podporuje krevní oběh a příznivě působí také na další orgány, jako je například slezina nebo žlučník.

Tak jako břišní dech je spíše uvolňující a zklidňující, hrudní dech je aktivizující.

**Podklíčkový dech**

Podklíčkovým dechem většina z nás správně dýchat neumí. Špatný podklíčkový dech způsobuje dýchací problémy, jako je astma nebo různé alergie. Je to ale také nejpovrchnější dech, který sám o sobě je pro správné okysličování a fungování organismu nedostačující. Často tímto dechem dýcháme v případě, že jsme nervózní nebo máme strach. V těchto chvílích se náš dech zrychlí a vzduch v podstatě pouštíme pouze do této oblasti.

Dech můžeme ovlivňovat několika způsoby. Prvním je poloha těla. V józe existuje řada ásan, které podporují některý z dechů, ať už se jedná o dech břišní, hrudní a podklíčkový, nebo části plic v horizontálním směru, tzn. přední, boční a zadní. Vedle ásan to mohou být také hathény, což jsou v podstatě ásany a jejich varianty. Hathény se cvičí staticky nebo dynamicky, například mohou být procesem zaujímání některé ásany a návrat z ásany zpět do výchozí pozice.

Dalším způsobem podpory jednotlivého dechu jsou mudry. Mudry ale nepodporují dech natolik výrazně, aby to hned bylo poznatelné. U muder je třeba dlouhá praxe, aby člověk cítil její vliv. Naopak u mnohých ásan a hathén je jejich vliv o mnoho zřetelnější.

Nácvik plného jógového dechu by měl začínat postupně, tzn. že nejprve samostatně procvičujeme břišní dech, hrudní dech a podklíčkový dech. U každého z nich se také zaměřujeme na dýchání do přední, boční a zadní části. Většina lidí dýchá nejvíce přední částí plic, proto se při cvičení zaměřujeme více na boční, ale hlavně na zadní část, která je velmi málo citlivá a dech se v této části vnímá špatně. Z počátku v podstatě nelze dech do zadních částí plic vnímat bez přiložení rukou.

Nácvik začínáme nejlépe v lehu na zádech (pro lepší pohodlí je možné pokrčit kolena), protože v této poloze máme uvolněné břišní svaly. Postupně procvičujeme dýchání do jednotlivých částí i v některém ze vzpřímených sedů.

Při nácviku je důležité, aby nás při vnímání dechu nic nerušilo. Proto je třeba zaujmout pohodlnou polohu, při které nás nebude bolet některá část těla a my budeme moci nerušeně sledovat dech. Pro lepší soustředění je také dobré zavřít oči, aby nás nerušily ani podněty z okolí, popřípadě si na prodýchávanou oblast přiložit ruku.

Před cvičením nějakou dobu normálně dýcháme, abychom zklidnili jak svůj dech, tak i své myšlenky. Dýchání by tedy mělo být pomalé, uvolněné a vždy probíhá nosem.

Je velmi důležité, aby po celou dobu cvičení bylo tělo i dech uvolněné a nevznikalo nikde napětí nebo dokonce křeče. Někdy se při přílišné snaze „nacpat“ co nejvíce vzduchu do jedné části plic můžeme různě hrbit, kroutit nebo stahovat svaly obličeje, aniž bychom si to uvědomovali. Při cvičení není důležité, jak se daná část těla nafoukne, ale jestli si tu jednotlivou část jsme schopni uvědomit a jestli v ní cítíme vzduch. Proto dýcháme volně a nesnažíme se pojmout co nejvíce vzduchu.

Každý z dechů můžeme také prohlubovat, pokud zaujmeme nějakou konkrétní ásanu nebo mudru (viz mudry).

Jednotlivé typy dechů můžeme podporovat také v některých ásanách:

• Ásan, které podporují břišní dech, je celá řada. Nejběžnějšími jsou šašankásana, která napomáhá prodýchání především zadní části plic.

• Ásany podporující hrudní dech jsou v podstatě všechny, u kterých rozevíráme hrudník. Pro posílení dýchání do postranních částí hrudníku jsou vhodné veškeré úklonové ásany, jako je trikónásana. Prodýchávanou částí je protahovaná strana.

• Ásany, které podporují podklíčkový dech, jsou všechny ty, při kterých zapažujeme, například šašankásana, při které se předkláníme s rukama spojenýma za zády.

Mezi ásany, které podporují plný jógový dech jako celek patří některá z mardžariásan.

Na závěr je ještě třeba upozornit na nejběžnější chyby při nácviku plného jógového dechu. V první řadě to je podcenění důležitosti nácviku a s tím související nedostatečná kontrola dýchacích svalů a pohybů, nadměrné úsilí až křečovitost, poruchy plynulosti dechu, přílišná snaha, která zapříčiňuje špatné dýchání, neprůchodnost nosních dírek a následné dýchání ústy a nepravidelný nebo nevhodný rytmus dýchání.

**Kumbaka**

V sanskrtu se pro zádrž dechu užívá pojem kumbhaka. Zadržovat dech je možné jak po nádechu, pak mluvíme o vnitřní zádrži (antar kumbhaka), nebo po výdechu, což je vnější zádrž (bahir kumbhaka). Kumbhaka je jednou z hlavních součástí pránájámy. Při praxi se učíme nejdříve prohlubovat a zpomalovat dech a poté i zadržovat. Při zádrži dechu tělo lépe absorbuje a využije pránu. Nastává vyrovnání polarit, aktivity (nádech) a pasivity (výdech). Zastaví se rytmus dechu, zklidní se myšlenky a mysl se může lépe obrátit do vnitřního prostoru.

Stejně jako u všech ostatních technik, i nácvik zádrže dechu by měl být postupný. Ideální pro nácvik je rytmický dech. Začínat bychom měli nácvikem zádrže po nádechu, protože je jednodušší. Začínáme cvičit s menším rytmem a s poloviční délkou zádrže - například 4:2:4 a 6:3:6. Později přidáme i zádrž po výdechu, dýcháme tedy v rytmu 4:2:4:2 a 6:3:6:3.

Postupně můžeme srovnat rytmus na stejné délky, tzn. 4:4:4:4, 6:6:6:6 a nakonec i 8:8:8:8.

Při delších zádržích je třeba využívat bandhy. Obecně se uvádí, že zádrže delší než 10 sekund vyžadují bandhy, zejména džalandharabandhu, která chrání srdce před zvýšeným tlakem, který zádrž dechu vyvolává.

Zádrž dechu by měli cvičit pouze zdraví jedinci. V žádném případě by ji neměli cvičit lidé s onemocněním srdce, problémy s krevním tlakem a lidé trpící závratěmi. Delší zádrže by neměly cvičit ani těhotné ženy. Nevhodné jsou pro lidi s psychickými poruchami, s problémy v břišní dutině a se štítnou žlázou.

Při nácviku je třeba brát ohledy na svoje tělo a v případě jakýchkoliv nepříjemných pocitů zádrže necvičit vůbec nebo zařazovat pouze kratší zádrže.

**VLASTNÍ DECHOVÉ TECHNIKY:**

**Čandra bhéda pránájáma**

Při této technice nadechujeme levou nosní dírkou, která se označuje jako měsíční (čandra) a pročišťujeme tak idu nádí (viz Nádí), tedy energetický kanálek ústící v levé nosní dírce.Tato technika má výrazné tlumící účinky.

**Kapalabháti**

Řadí se jak mezi dechové techniky, tak mezi techniky očistné, neboť mimo jiné pročišťuje nos a čelní dutiny. Podstatou dechu je, že nádech je výrazně (alespoň 3x) delší než výdech. Výdech je krátký, prudký a aktivní, zatímco nádech je pozvolný, jemný a pasivní.

Pokud kapalabháti cvičíme jako pránájámickou techniku, soustředíme se více na břišní stěnu, pokud ji provádíme jako očistnou techniku, zaměřujeme se na mysl. Kapalabháti je vhodné zařadit před meditaci, protože pročišťuje mysl. Je vhodná také ráno na nastartování a očištění organismu. Naopak se nehodí na cvičení před spaním, protože má výrazné aktivizující účinky.

Technika výrazně okysličuje organismus. Je vhodná pro astmatiky a při problémech s průduškami. Odstraňuje hlen z čelních dutin. Odstraňuje únavu, projasňuje mysl. Masíruje orgány v břiše, působí proti zácpě a snižuje krevní tlak.

Techniku by neměli provádět lidé s psychickými poruchami, s vysokým krevním tlakem, lidé trpící závratěmi, při hyperfunkci štítné žlázy a problémech v břišní dutině. Techniku by také neměly provádět ženy při menstruaci a v těhotenství.

**Rytmický dech**

Jedná se o dech, při kterém nadechujeme a vydechujeme, případně zadržujeme dech, v určitém rytmu.

Svámí Gítánanda tento dech označuje jako sukha púrvaka pránájámu a popisuje její čtyři varianty:

1. Stejně dlouhý nádech a výdech.

2. Nádech, zádrž dechu po nádechu, výdech. Vše ve stejné délce.

3. Nádech, výdech, zádrž dechu po výdechu. Vše ve stejné délce.

4. Nádech, zádrž dechu po nádechu, výdech, zádrž dechu po výdechu.

Vše ve stejné délce.

Při všech těchto variantách, a v tom spočívá podstata rytmického dechu, dýcháme v určitém rytmu, který během praxe prodlužujeme. Svámí Gítánanda u sukha púrvaka pránájámy uvádí u všech částí dechu stejnou délku, tzn. že dýcháme u varinaty 1 nejdříve v rytmu 4:4, později 6:6 a 8:8. Vyšší rytmy lze také zařadit, ale není to nutné. U dalších variant je to obdobně. Varianty 2 a 3 začínáme v rytmu 4:4:4, později 6:6:6 a 8:8:8, u varinaty 4 to je 4:4:4:4, 6:6:6:6 a 8:8:8:8. Uvedená čísla znamenají, že například u 4:4:4:4 se nadechujeme na 4 doby, zadržíme dech na 4 doby, vydechujeme na 4 doby a zadržíme dech na 4 doby.

V jiných variantách rytmického dechu lze také nacvičovat prodloužení výdechu, který je jednou tak dlouhý, co nádech (rytmy 2:4, 3:6, 4:8) nebo poloviční délka zádrží (rytmy 4:2:4:2, 6:3:6:3, 8:4:8:4).

**Súrja bhéda pránájáma** bývá překládána jako sluneční dech.

Súrja znamená sluneční a bhéda je v překladu pročišťovat. Doslova je to dech, který pročišťuje pingalu. Pingala ústí v pravé nosní dírce a je spojována se slunečním aspektem. Súrja bhéda pránájáma je tedy dech pouze pravou nosní dírkou.

Nácvik:

První stupeň:

1. Posadíme se do zkříženého sedu a vyrovnáme páteř. Ruce jsou volně na kolenou.

2. Zavřeme oči, úplně se uvolníme a volně dýcháme.

3. Zdvihneme pravou ruku a provedeme pránájáma mudru (ukazováček a prostředníček pravé ruky máme napnutý a opřený o bod mezi obočím, ostatní prsty jsou volně).

4. Nadechneme se, prsteníčkem pravé ruky uzavřeme levou nosní dírku a vydechneme pravou nosní dírkou.

5. Další nádechy a výdechy provádíme pouze pravou nosní dírkou, levá je uzavřená pravým prsteníčkem.

**Udždžájí**

Dech udždžají je pránájámická technika, při které se dýchá se zataženou hlasivkovou štěrbinou. Na fyzické úrovni tento dech pročišťuje (odstraňuje hleny a zapojuje větší plochu plic), na mentální úrovni zklidňuje a pozastavuje myšlenky, čímž se člověk rychleji dostává do stavu meditace,

Dech udždžáji zpomaluje dech – díky tomu tělo vstřebá víc prány, zpomalují se i mozkové funkce a tím také příjem vzruchů a mentální procesy; zpomalením dechu se lépe využívá nový kyslík a snižuje se jeho potřeba, zlepšuje se činnost všech orgánů, zklidňuje, působí proti nespavosti, provzdušňuje plíce, snižuje krevní tlak.

Při nádechu má aktivizující účinky (teplo), při výdechu zklidňuje (vhodné po zadýchání při dynamických cvičeních).

**OČISTNÉ TECHNIKY**

Očistné techniky šatkarmas, jsou pevnou součástí [**hathajógy**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=103%3Ahathajoga&catid=25&Itemid=15). Jedná se o techniky, které pročišťují především fyzické tělo, některé ale působí i za hranice fyzického těla. Očistných technik je celá řada - od nejjednodušších až po složité, které je třeba nacvičovat pouze pod dozorem zkušeného učitele. Obecně se dělí do šesti základních skupin (odtud název šatkarmas = šest činností):

[**Néti**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=134%3Aneti&catid=6&Itemid=15) **-** pročišťuje nos

[**Dhauti**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=136%3Adhauti&catid=6&Itemid=15) - pročišťuje jícen a žaludek

[**Basti**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=138%3Abasti&catid=6&Itemid=15)- pročišťuje střeva

[**Nauli**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=137%3Anauli&catid=6&Itemid=15) - masáž břicha

[**Kapalabháti**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=89%3Akapalabhati&catid=4&Itemid=15) - pročišťuje nos a čelní dutiny

[**Trátak**](http://www.joga-online.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=135%3Atratak&catid=6&Itemid=15) - pročišťuje oči

**HODINA VINYÁSA JÓGY**

Vinyasa znamená tok, propojení dechu a pohybu. Výsledkem je sled pohybů sladěný s dechem, který nás provází ásanami. Cvičení v této jógové cestě tělo posiluje, rovná, zpružňuje a detoxikuje tělo. Jeho cílem je posílit ho tak, aby se mysl uvolnila od fyzického napětí a bolesti, stala se stabilní a mohla rozvíjet vnitřní vhled.

Spolu s Ashtangou vinyasou jógou patří Vinyasa k dynamickým stylům jógy. Zatímco ashtanga vinyasa jóga je založena na provádění ásan v přesném pořádí, vinyasa je variabilní a umožňuje vytvořit hodinu podle potřeb a možností žáků. Jednotlivé ásany jsou propojeny plynulým přechodem vinyasou. Tato jóga probouzí vnitřní oheň, vytváří tok energie, která zahřívá tělo, okysličuje a vyživuje vnitřní orgány, uvolňuje nežádoucí toxiny a čistí nervový systém. Nejedná se pouze o fyzický pocit tepla, ale o vnitřní oheň, který významně ovlivňuje a mění mysl. Díky teplu získáme přístup k pohybům a oblastem, které byly předtím zablokované. Se vzrůstající koncentrací se propojuje dech, tělo a mysl. Vinyasa ashtanga jóga nás přivádí zpět k vnitřnímu rytmu dechu, k hluboké koncentraci. Od intermediate série může být i mohutná hra s energií.

Do této hodiny jsem zařadila cviky na uvolnění, soustředění, průpravné pozice, sestavy a jednotlivé ásany. Hodina obsahuje asány záklonové, úklonové, předklonové, torzní, balanční a obrácené. Zahrnuje relaxaci a přepranájámické techniky. Trvá přibližně hodinu.

* **ZKLIDNĚNÍ, UVOLĚNÍ, SOUSTŘEDĚNÍ**

V často hektickém shonu dne je třeba se celkově na jógu naladit. Proto začneme krátkou relaxací v **šavasana**. Soustředěním na dech zklidníme mysl. Dech je jedna z oblastí, které budeme sledovat. Měli bychom se dostat do role **pozorovatele dechu, těla a mysli.**

**Protažení a uvolnění** -protáhneme se ve vzpažení, protáhneme špičky a uvolníme. Opakujeme 3x. Díky napětí si uvědomíme uvolnění.

**Kandhárásana –** pozice můstku



Paty dáme co nejblíže k hyždím, s nádechem pánev co nejvíce vzhůru, zádrž dechnu nebo volný dech, návrat obratel po obratlu, prodloužení výdechu. Opakujeme 3 x.

**Vadžrásana**



nádech do podbřišku, výdech; nádech do břicha, výdech; nádech do hrudníku, výdech nádech do podklíčků, výdech. Opakujeme 3x

Plný jógový dech

cvičení pranajamy rytmus 6:6:6 (opakujeme3x); v dalším cvičení zkusíme i vnější zádrž 6,6,6,6 opakujeme 3x

pozoruje dech a snažíme se úplně vydechnout

uvědomění si mula bandha, udiana mudra

* **PRŮPRAVNÉ CVIKY**

Tyto cviky mají za úkol připravit tělo na cvičení ásan.

**Dandásana**



**Úklony** – položíme pravou ruku na zem, levou ruku s nádechem vzpažíme, s výdechem uděláme úklon vpravo, levá ruka je napnutá, protahujeme loketní a podpažní jamky. Protahujeme levou stranu těla. 3 nádechy a výdechy. Opakujeme vpravo.

**Protažení trapezů** – s nádechem dáme pravou ruku na levé ucho. S výdechem přitáhneme jemně hlavu vpravo. S každým výdechem je hlava trochu níž. 3 nádechy a výdechy. Opakujeme na druhou stranu.

Spojíme ruce v týlu. S nádechem se zakloníme a s předklonem vydechneme.

**Bhadrásana – dymamické provedení - motýlek**

V sedu ohneme obě nohy, přiložíme je k sobě. Spojenýma rukama uchopíme nohy a přitáhneme je ještě blíž do rozkroku. Vytáhneme páteř vzhůru. Koleny se přibližujeme k podložce jako bychom mávali křídli.

**Madžariásana - Kočka**



Paže a stehna svírají s podložkou pravý úhel, skloníme hlavu k hrudi, vyhrbíme záda a zatáhneme břicho k páteři – udijánabandha, s nádechem prohýbáme záda a zvedáme hlavu do záklonu. Opakujeme 3 x .

Kočka je krije výborná pro celkové protažení páteře

Přejdeme do střechy

**Aghó mukva švanásana – Střecha**



Srovnáme se v pozici. Odtlačujeme se od dlaní, které jsou rozprostřen na podložce. Ramena jsou od uší, sedací kosti nejvyšším místem těla, paty při první střeše ještě nemusí být na zemi

Nohy mezi dlaně, hluboký předklon

Pokrčím nohy, břicho na stehna, úchop za přeloktí, vyvěsíme se

Hluboký předklon, obratel po obratlu se vyroluji nahoru

* **ÁSANY**

Po přípravě můžeme přikročit k vlastní praxi ásan. Každá ásana má nějakou výchozí pozici, ze které ásanu zaujímáme a také se do ní vracíme. V hodině vinyása ashtangy na sebe ásany navazují tak abychom nevyšli z rytmu dech. Pozornost bychom měli věnovat zaujmutí ásany. Součástí vlastní ásany je i její zaujmutí a následný návrat do výchozí pozice, proto bychom jim měli věnovat stejnou pozornost, jako výdrži v ásaně.

Velmi důležité je, být po celou dobu uvolnění a uvědomovat si pozici nebo pohyb, který vykonáváme. V každé ásaně bychom se měli být schopni uvolnit. Nikdy netlačíme tělo za hranice jeho možností, nikdy bychom neměli být v napětí, neměli bychom cítit bolest nebo jiné nepříjemné pocity. Pokud je cítíme, ásanu neprovádíme, ale zařadíme do vlastní praxe jiné pozice nebo průpravné cviky, které na danou ásanu naše tělo připraví.

Důležité je, věnovat také velkou pozornost návratu z pozice. Jak již bylo řečeno, měl by být klidný, pomalý a také kontrolovaný. Tento problém nastává hlavně u balančních pozic. Není třeba vydržet co nejdéle, a pak přepadnout. Naopak! Podle jógy bychom měli mít po celou dobu svoje tělo pod kontrolou, proto je lepší, provést jen kratší výdrž v ásaně a vrátit se do výchozí pozice vlastní vůlí.

**Pozdrav slunci**

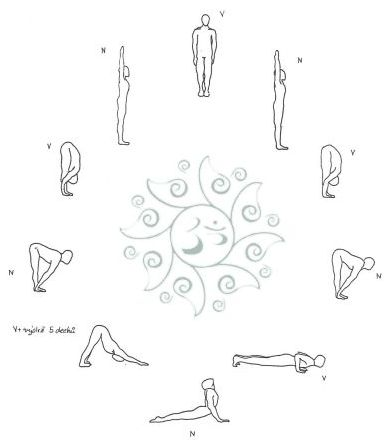
Série poloh se obvykle provádí brzo ráno tváří k vycházejícímu slunci za současné absorbce vitálních paprsků, hlubokého dýchání a vystavování jednotlivých částí těla sluneční záři. Cvičí-li se pozdrav slunce bez konkrétního slunce, musí se podle Dr. Svámí Gítánanda Giri nahradit určitým koncentračním bodem, jako např. symbol ÓM nebo představa zářivého slunce.

Jedná se o dynamické cvičení zahrnující několik samostatných ásan. Plynule v souladu s dechem se přechází z jedné pozice do druhé. Původně se ovšem jednalo o cvičení statické, při kterém se cvičilo koncentrační cvičení a říkaly se mantry. Jako dynamická sestava se objevuje až v první polovině minulého století.

Existuje celá řada variant pozdravu slunce. Jen u nás jich je popsáno asi 17.

**Suria namaskar A**

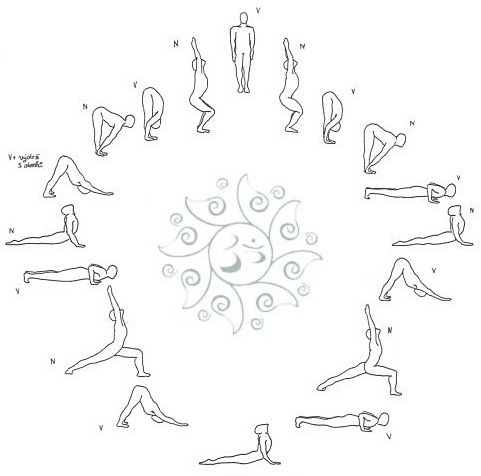
Pozdravem slunce A začínáme fyzickou část naší praxe. Ta může být každý den jiná v závislosti na tom, jak se cítíme. Tady je ta chvíle, kdy si můžeme uvědomit naše rozpoložení či reakci těla na určité pohyby. Těmto poznatkům pak v danou chvíli přizpůsobíme naše cvičení a nastavíme si jeho rytmus.



N - nádech, V - výdech

**Suria namaskar B**

Dynamika tohoto pozdravu nám za přispění bandh a udžají dechu pomáhá vytvořit větší vnitřní teplo a tak nás lépe připravuje pro nadcházející pozice vestoje.



Súrja namaskár je jógová aktivita, která pomáhá udržet vitalitu, aktivuje organismus a zlepšuje ohebnost těla. Vede ke kvalitnímu dýchání a zpomaluje stárnutí. Právě její význam jako prevence vysloužil této aktivitě označení „zvyk pro pevné zdraví“.

Súrja namaskar utváří silnou, zdravou a ohebnou páteř. Zlepšuje zásobování páteřní oblasti krví a tím posiluje srdce, plíce, játra, žaludek, ledviny a střeva. Aktivuje líně pracující žlázy. Napomáhá trávení a eliminuje zácpu. Vede k ohebnosti kloubů těla a odstraňuje ztuhlost kloubů v důsledku nedostatečného pohybu. Slouží jako prevence proti revmatismu, dně artritidě. Působí proti obezitě, rozšiřuje hrudník, zmenšuje objem pasu, prodlužuje život a vytváří energii.

**Paršvóttadásána**

Ze Samasthiti zakročíme dozadu, spojíme dlaně za zády a vytočíme pravou špičku 45°;. Výdech – předklon k pravé noze, výdrž 3 nádech a výdech, s nádechem zvedneme trup a přetočíme špičky na levou stranu (pokračujeme jako na pravou stranu). Návrat do Samasthiti.



Tato ásana je roztahuje hrudník, masíruje svaly břicha, aktivuje svaly pánve. Podporuje hrudní dýchání.

**Trikonásana (pozice trojúhelníku)**

Zakročíme pravou dozadu, pravou špičku vytočíme 45°, obě nohy jsou napnuté, nádech -upažíme, pohled očí směřuje na prostředníček pravé ruky, výdech – úklon (k lýtku, kotníku nebo jógový úchop), levá ruka směřuje ke stropu, pohled očí za levou rukou. Výdrž 3 nádechy a výdechy, s nádechem zvedneme trup. Vše opakujeme na levou stranu.



**Varianty:**

**Utthita – trikónásana** - ruku, která směřuje ke stropu protáhneme, aby byla rovnoběžná s podložkou

**Parivrtta Trikonásana -** levá ruka k pravé noze a naopak

Celá skupina těchto cviků představuje výborné protažení svalů hrudníku a svalů po stranách těla.

**Páršvókónásana**



Zakročíme pravou dozadu, vytočíme chodidlo 45°, levé lýtko a koleno svírají pravý úhel, nádech upažit, s výdechem levá ruku k vnitřní nebo vnější straně chodidla. Výdrž 3 nádechy, výdechy

**Varianty :**

**Utthita Páršvókonásana** - ruka, která směřuje ke stropu protáhneme nad ucho

**Parivrtta Páršvókonásana** – pravá ruka k levé noze a naopak

Tato úklonová pozice je doporučována k uvolnění svalů zad a k uvolnění uložených materiálů v oblasti spodní části páteře, a tím tedy působí jako prevence proti artritidě a jiným degenerativním onemocněním. Všechny polohy paršvókonásan udržují svalstvo kolem páteře a kostí mladé a pružné.

**Vrkšásana ( pozice stromu)**



Postavíme se, ruce jsou v pozice namaskar, soustředíme se na střed těla, upřeme zrak na 1 bod, stojná 1 jedna noha, druhá je v polovičním lotosu nebo pata na noze- hráz nebo lýtko. Setrváme v pozici. Ruce můžeme zvednout do vzpažení, dlaně na sobě.

Tato a další rovnovážné pozice je zaměřena na dosažení správného držení těla a rovnováhy koordinací mysli a příslušných mozkových center i nervů se šlachami a svaly, které jsou nezbytné k udržení této rovnováhy.

Přes vinyasu C se dostaneme do sedu ( s nádechem vzpažíme, výdech předklon, nádech rovný předklon,s výdechem přeskok do dandásány.

**Pasčimottasána (předklon v sedu)**



Nádech – vzpažit, s výdechem předklon, ruce jak nám tělo dovolí - kotníky, jogový úchop, vnější strany chodidel nebo sepneme ruce za chodidly. Setrváme v pozici, dýcháme jemným dechem.

Tato pozice je výborná na zlepšení pohyblivosti páteře. Z jejího provádění mají užitek svaly, vazy a chrupavky.

**Púrvóttánásana**



V dandásáně položíme ruce na zem za boky, prsty míří vpřed, zvedneme boky.

Jedná se o opozitní pozici k pasčimottanásana. Protahuje celou přední stranu těla, podporuje dýchán do hrudníku.

**Ardha Matsjéndásana**



V dandásaně pokrčíme pravou nohu a dáme přes koleno levé. Pokrčíme levou nohu. Nádech levá paže nahoru, s výdechem otočení trupu doprava za ohnuté pravé koleno. Celé tělo vytočíme maximálně s výdechem doprava. Pravá ruka je natažena a opřená o dlaň za tělem. Svaly zad jsou relaxovány. Prodýcháme pozici s každým výdech se otočíme trochu dál. Vše opakujeme na druhou stranu.

Existuje mnoho zkrutových pozic. Každá z těchto poloh má svůj účinek. V páteřních zkrutech dochází ke zkrutu v různých částech páteře, a to od nejspodnější bederní až po hrudní část páteře. Zvlášť velké úlevy se dosáhne při napětí ve spodní části páteře, spojeným s měsíčním cyklem žen, při stuhlé páteři a bolestech hlavy včetně migrén. Dochází také k masáži břišních orgánů.

Z dadásany se přesuneme do kleku – vadžrásana.

**Úštrásana (velbloud)**



Z vadžrásany do vysokého kleku, s nádechem velký oblouk pravou rukou chytit se za patu, s dalším nádechem oblouk levou rukou chytit se za patu. Prodýcháme pozici. Jednodušší je pozice, když nejsou napnuté nárty a chodidla jsou na prstech.

Tato ásana protahuje celou přední stranu těla, zlepšuje ohebnost ramen a otvírá hrudník, příznivě působí na správné držení těla a podporuje trávení. Je dobré pro ženské orgány a lze jej provádět také během menstruace.

**Balásana ( pozice dítěte)**



Břicho a hrudník pokládáme na stehna, hlavu se opírá o čelo. Ruce jsou podél těla, hřbety dlaní jsou na zemi. Prodýcháme pozici .

Snadná odpočinková ásana, která protahuje zadní stranu těla, rovná páteř, zklidňuje. Umožňuje prodýchat zadní část plic. Silná masáž orgánů v břiše.

Z balásana přejdeme do střechy, s výdechem proskočíme do navasány.

**Navásana ( loďka)**



V navásana výdrž 5 nádechů a výdechů, položíme dlaně na zem vedle boků, pokrčíme nohy, překřížíme kotníky. Nádech, zvedneme se na rukou, výdech vrátíme se do pozice navasána. Opakujeme 5x.

Tato pozice posiluje organismus, tonizuje ho a aktivuje činnost orgánů uvnitř břicha. Působí proti zácpě. Vede k následnému zklidnění, posiluje rovnováhu. Působí na manipúra čakru. Neni vhodná pro lodi s vysokým krevním tlakem a nemocemi srdce.

**Sarvangásana (svíčka)**



V šavásaně otočíme ruce dlaněmi dolů, hlavu přitahneme ke krční páteři. S nádechem dáme nohy nejprve za hlavu. Podepřeme rukama hrudník co možná nejblíže k hlavě a zvedneme nohy do svislé pozice.

V této pozici setrváme a dýcháme. Její účinky zasahují do celého těla. Působí na zvýšení imunity, na metabolismus, má regenerující a omlazující vlilv, harmonizuje celý endokrinní systém. Zejména ovlivňuje činnost štítné žlázy, normalizuje její funkci. Vhodná je při diabetu, odstraňje zácpu, omezuje chuť k jídlu. Příznivě působí na všechny orgány uložené uvnitř břišní dutiny ( zamezuje jejich vyvěšení), odstraňuje problémy v pohlavní oblasti. Odkrvuje nohy, pomáhá při problémech s hemeroidy. Rovná páteř a činí ji pružnou. Léčí nemoci hrdla, nosu, prokrvuje kůži v obličeji. Zklidňuje mysl.

Nevhodná při onemocněních srdce, vysokém krevním tlaku, zvětšené štítné žláze, arterioskléróze.

**Halásana (poloha pluhu)**



Ze sarvangaásany dáme natažené nohy za hlavu, kde se dotknou špičkami prstů podložky. Ruce jsou buďto připadženy nebo jimi uchopíme špičky prstů u nohou. Protahujeme hlavně křížovou oblast. Aktivizujeme svaly zad a nervy kolem páteře. Halásana je protipozicí ryby, velblouda aj.

Posiluje činnost mozku, zpružňuje záda, ovlivňuje orgány uvnitř břicha, podporuje trávení a ovlivňuje činnost ledvin. Pozice se nedoporučuje při vysokém krevním traku, kýle, ischiasu a vředových chorobách.

**Karnapídásana (kolena u uší)**



V halásaně mírně roznožíme nohy a kolena dáme k uším. Rukama se uchopíme přes zadní stranu stehen.

Posiluje svaly krku, aktivizujeme štítnou žlážu.

Napneme nohy, chytíme je za prsty a pomalu, s výdechem obratel po obratlu pokládáme celé tělo na zem. Provádí masáž obratli.

**Matsjásana (pozice ryby)**



Natažené nebo překřížené nohy, opřeme se o lokty. S nádechem se opřeme o skrčené lokty, hlava na temeni. Prodýcháme.

Je to opozitní pozice k předchozím. Harmonizuje činnost štítné žlázy, protahuje přední část těla. Rozšířuje hrudník, podporuje hrudní dýchání.

**Šavásána (pozice mrtvoly)**



Základní pozice je leh na zádech. Nohy jsou natažené, špičky klesají vnějších stran. Ruce leží podél těla dlaněmi vzhůru. Hlava není zakloněná, spíše skloněná mírně bradou ke klíční kosti. Oči jsou zavřené.

Šavasana je základní polohou vhodnou pro relaxaci. Navozuje celkové uvolnění těla, zbavuje stresu.

**RELAXACE**

V této poloze provedeme **relexaci**. Relaxační techniky patří k základním technikám jógy. Relaxace je bdělý stav s plnou pozorností, který umožňuje v těle i mysli nastolit stav bez napětí. Relaxace podporuje spojení mezi tělem a myslí prostřednictvím dechu.

Příklad relaxace:

V pozici šavásany zavřeme oči., nohy volně leží špičky klesají do vnějších stran Dlaně jsou otočeny směrem vzhůru. Hlava je v prodloužení páteře, bradu s nádechem přitáhneme do krční jamky. Přeneseme pozornost na bedra a s nádechem je mírně vtlačíme do podložky. S výdechem povolíme vzniklé napětí.

Uvědomíme si dotyk těla s podložkou. Představíme si tíhu pat, lýtek, stehen a hýždí. Vnímáme dotyk lopatek, paží a ramen. Všimneme si dotyku zadní části hlavy o podložku. Tělo se poddává uvolnění. Představujeme si, že tíhu, která brání tomu, abychom příslušnou částí těla pohnuli. Je jakoby bezvládná, přitahovaná k zemi. Tělo těžce doléhá na podložku.

Nyní vedeme pozornost k vnitřnímu prostoru těla. Tělo je těžké, neváží nás k němu pocity a představíme si uvnitř těla prázdný či zaplněný prostor. S nádechem projedeme tímto prostorem vzhůru k hlavě a s výdechem opačným směrem. Sledujeme, že nás nic netíží, nepoutá. Objevujeme pocit lehkosti. Vznášíme se a rozplýváme se v prostoru do všech stran.

Vrátíme se do našeho těla, plynule dýcháme. Uvědomíme si, že napětí opustilo naše tělo, které je teď celé uvolněné. Mysl je klidná, pozorujeme dech. Jsme pozorovateli nás samých. S hlubokým nádechem vedeme pozornost k prstům a všemi prsty začneme pomalu pohybovat. Pootočíme rukama v zápěstích a nohama v kotnících. Protáhneme nohy do dálky, ruce dáme do vzpažení a protáhneme.

Přes pravý bok se posadíme do závěrečné pozice.



**Sukhaásana nebo Padmásana (pohodlná pozice nebo pozice lotosu)**



Sukhásana, příjemná pozice, nohy jsou zkříženy v kotnících, kolena by měla být ve stejné výšce.

Padmásana, dokonalá pozice. Ohneme pravou nohu a položíme ji na stehno levé nohy co nejblíže ke kyčelnímu kloubu. Ohnutá noha má chodidlo otočené vzhůru. Stejný postup zopakujeme při ohýbání levé nohy. Nohy jsou zkříženy v holení oblasti. Obě kolena by měla ležet pohodlně na podložce. Tato poloha léčí nemoci všeho druhu. Vede k meditaci, umožňuje vzestup prány.

V některé z těchto nebo dalších pozic v sedu zakončíme hodinu. Čin mudra. Volně dýcháme, pozorujeme svůj dech. Uvědomíme si oblast třetího oka a vložíme tam přání – jednoduchou větu – pro dnešní den. Třením vytvoříme teplo v  dlaních, které přiložíme na oči. Otevřeme oči a pohladíme se. NAMASTE.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY K DIZERTAČNÍ PRÁCI:**

Tým lektorů A. Bobad, J.Šorf, K. Nováková, M. Svatošová, A Smékalová, M. Součková – Filosofie jógy, základy Ajurvedy, Úvod do anatomie, Úvod do výživového poradenství - 2010

Podklady pro Shravana s Yogapremanandou v Omyogastudiu - 2010

Dr. Svámí Gítánanda Giri – Jóga krok za krokem - Dobra a fontána 1999

Ivana a Jan Kanislovi – Unijóga

[www.joga-online.cz](http://www.joga-online.cz)

[www.ashtanga.cz](http://www.ashtanga.cz)

www.cestoujogy.cz

[www.bio-](http://www.bio-) life.cz

www.jogalenka.cz