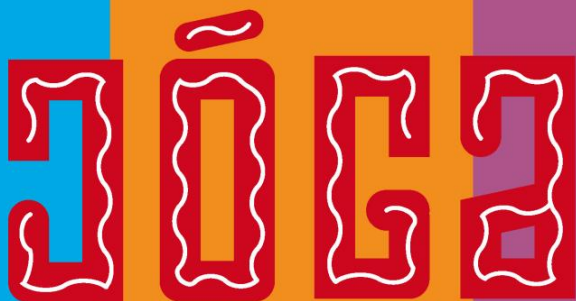


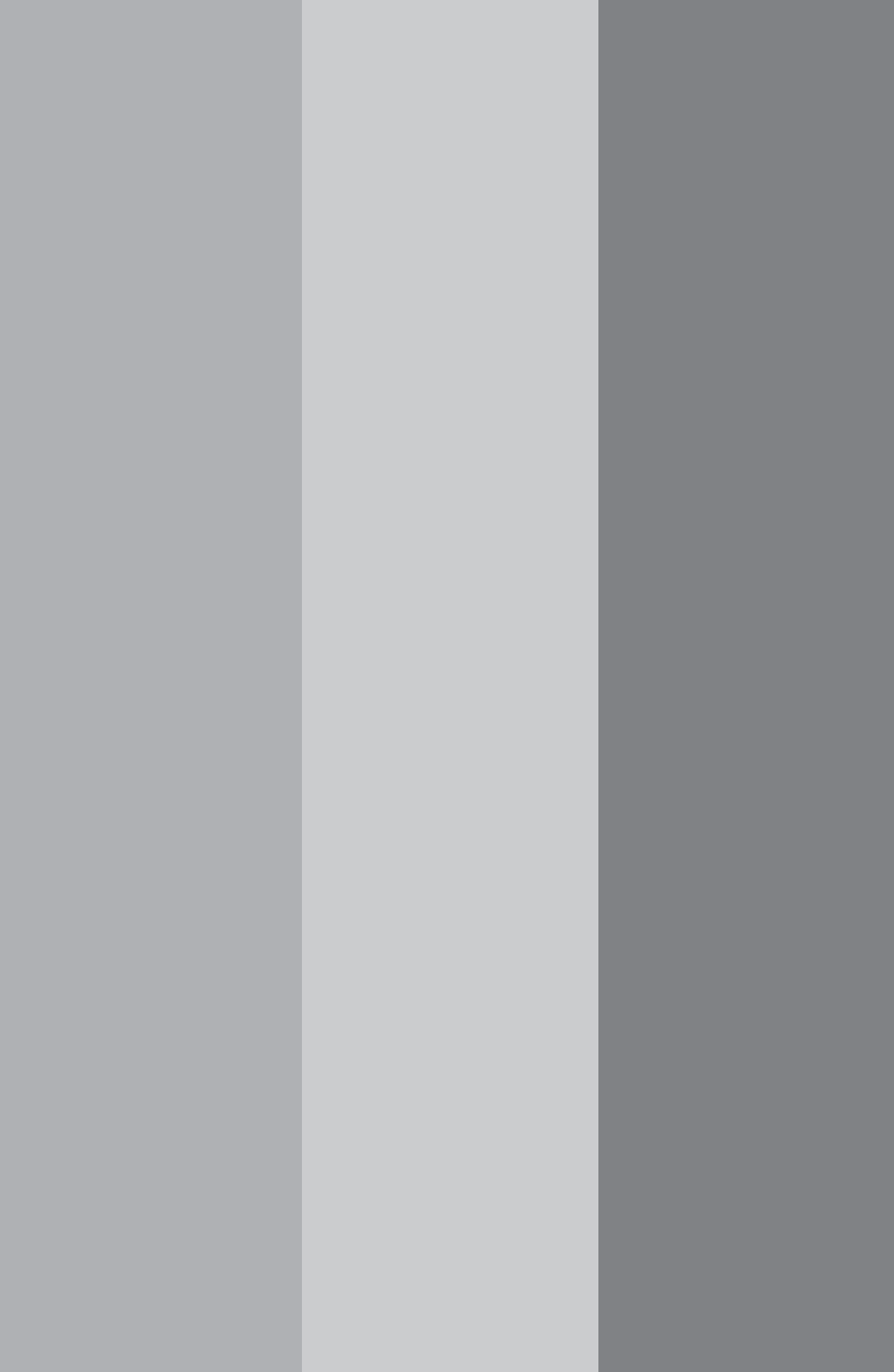
ANDRÉ VAN LYSEBETH



lekce jógy

V tomto díle se čtenář seznámí s některými praktickými problémy cvičení jógy a rozšíří si svůj dosavadní repertoár o řadu dalších ásan.

André Van Lysebeth
Lekce jógy



A N D R É V A N L Y S E B E T H

lekce jógy

Přeložila Věra Knížetová
Argo, 2018



MA SÉANCE DE YOGA

Czech edition © Argo, 2018

© Editions Flammarion, Paris, 1977

Translation © Věra Knížetová, 2000, 2018

ISBN 978-80-257-2533-7 (váz.)

ISBN 978-80-257-2668-6 (e-kniha)

Obsah

Tato kniha /9	
Úvod /10	
1. Pozice /11	
2. Prodloužená nehybnost /16	
3. Nevyvíjejte úsilí /23	
4. Kontrolujte dýchání /28	
5. Uvědomění /33	
6. Ásany a výraz těla /39	
7. Technika velmi zpomaleného pohybu /46	
8. Pružnější, než si lze představit /48	
9. „Osvojte si“ jógu /53	
10. Oběhový dech /57	
11. Uvolněte se mezi pozicem /61	
12. Uvolněte obličej /63	
13. Relaxujte ústa /69	
14. Relaxujte glottis (hlasivkovou štěrbinu) /73	
Ideální den západního jógina /75	
Vyvažujte pránu a apánu /84	
Dynamické dýchání /92	
Bhégakrijá – racek /96	
Dandásana – tyč /101	
Mérudandásana – tyč v napětí /105	
Zdokonalujme sarvangásanu /109	
Halásana – pluh v napětí /113	
Ardhašalabhásana s oporou /116	
Vírásana (guptásana) – hrdina nebo mužná pozice /119	
Baddhapadmásana – svázaný lotos /124	
Sinhásana – lev /127	
Sinhásana (pokračování) – lev v lotosu /131	
Padmasarvangásana – svíčka s lotosem /135	
Viparítakaránímudra – obrácená mudra /139	

Sétubandhásana – most /145
Ardhabaddhapadmapaščimóttanásana – poloviční kleště
v polovičním lotosu /149
Kontrapozice polovičních kleští v polovičním lotosu/152
Zdokonalujme paščimóttanásanu
– bez pomoci paží /155
Statická kobra zaujímaná na etapy /158
Zdokonalujme kobru /162
Úrdhavadhanurásana – obrácený luk /164
Makarásana – krokodýl /167
Břišní krije /170
Vadžramudra – diamantová pečeť /175
Pavanamuktásana – embryo /181
Ardhabhudžangásana – sfinga /184
Dynamická kobra /188
Uštrásana – velbloud /192
Suptavadžrásana – složený list /195
Suptavadžrásana – obrácený diamant /198
Ardhačandra – půlměsíc v úklonu /203
Ardhačandra – půlměsíc v záklonu /206
Utkatásana – jógová židle /212
Ardhapaščimóttanásana – zdokonalujte kleště /214
Džanušíršásana – kleště ve stoji /217
Padmavršikásana – štír v lotosu /220
Suptavadžrásana – spící diamant /224
Paravrttidžanušíršásana
– spirála /230
Čakrásana – kolo /235
Šíršásana na trojúhelníku /239
Páršvakónásana – trojúhelník /242
Kúrmásana – želva nebo ústřice /246
Ardhadhanurásana – poloviční luk /249
Naulíkrijá /252

Súrjanamaskár – pozdrav slunci /263
Tvořím svou sestavu /266
Úplná antilumbalgická sestava /269
Antistresová sestava /275
Sestavy nenáročné /280
Vyvážená sestava středně obtížná /282
Sestava určená ke zdokonalování předklonů /284
Sestava určená ke zdokonalování záklonu /286
Celkově zdokonalovací sestava /288
Závěrečná část sestavy /290
Abecední rejstřík popsanych cvičení /294

Tato kniha

... je určena jak začátečníkům, tak adeptům v józe pokročilejší. Nicméně neměla by být vaším prvním setkáním s jógou. Aby mohla být využita co nejprospěšněji, je třeba – a stačí – znát základní ásany, jimiž jsou:

sarvangásana (svíčka),
halásana (pluh),
matsjásana (ryba),
paščimóttanásana (kleště),
bhudžangásana (kobra),
šalabhásana (kobyłka),
dhanurásana (luk),
ardhamatsjéन्द्रásana (poloviční Matsjéndrova pozice),
případně šíršásana (stoj na hlavě).

Tyto pozice jsou podrobně popsány v knize André Van Lysebeth, *Učím se jógu*, Argo, Praha 2017. Překlad Jaroslav Keliš.

Úvod

„Všichni jsme začátečníci...”

Toto tvrzení není nadsázka. Ve srovnání s vyspělými jóginy a zvláště s velkými jóginy starověké Indie jsme skutečně všichni začátečníci. Bereme-li v úvahu pouze oblast ásan, nejpřístupnější všem, cítíme se ve srovnání s indickými mistry hodně nedokonalí. Naštěstí, protože normální je zůstat skromní, i když zvládneme trochu obtížnější ásanu.

Existují však mnohem hlubší důvody k tomu, abychom se považovali za začátečníky. Ve skutečnosti je na tom v józe z psychofyzilogického hlediska naprosto stejně adept zkušený i začátečník a oba musí zachovávat stejná pravidla. Rozdíl mezi nimi, ostatně nepříliš významný, spočívá nanejvýš v úrovni jejich pružnosti. V každé etapě svého vývoje se adept musí ustavičně vracet k základním principům, právě k těm, kterým se učí začátečníci.

Zkrátka a dobře, s výjimkou Mistrů zná i vyspělý jógin z nesmírného bohatství jógy poměrně málo.

1. Pozice

I když je zřejmé, že jóga se neomezuje na ásany, je pravda, že ásany tvoří samé základy této vědy jak v aspektech převážně tělesných, tak v technikách psychických, zvláště v meditaci. Ásany nejsou pouze vstupní branou takzvané jógy tělesné, otevírají přístupovou cestu veškerému psychofyzilogickému rozvoji jógina. Správné provádění ásan je základním požadavkem pro každého adepta jógy.

Připomeňme si, ještě než si podrobně povšimneme podmínek provádění ásan, že ásana je poloha těla, v níž setrváváme: 1) nehybně, 2) dlouho, 3) bez úsilí, 4) kontrolujeme při ní dech, 5) i mysl. Má-li se poloha těla stát ásanou, a tedy jógou, musíme zachovávat všechny tyto podmínky. To postačí.

Nejdříve se budeme zabývat svalovým aspektem ásan, protože si musíme být dokonale vědomi toho, že v jógových pozicích jsou svaly záměrně uvedeny do výjimečné, až abnormální situace, což však neznamená situaci nefyziologickou, ba právě naopak. Stav, v němž se musí nacházet svaly při výdrži v ásaně, se zásadně liší od všech situací, s nimiž se setkáváme v běžném životě, ať ve sportu, gymnastice, práci, nebo dokonce při odpočinku. Abychom pochopili rozdíl mezi těmito aktivitami a jógovými pozicemi, položme si naivní otázku: co je základním znakem svalové tkáně? Samozřejmě kontraktilita – stažlivost. Právě tím, že je sval schopen zkrátit se, uvádí do pohybu kostru. (Uvažujeme zde pouze o svalech volných, připojených na kostru.) Jakýkoliv pohyb je nutně vyvolán kontrakcí (stahem) jednoho nebo několika svalů. A v józe – a pouze v ní – jsou svaly protahovány systematicky. Toto protažení je hlavním znakem ásan, na rozdíl od všech ostatních tělesných aktivit i veškeré práce. Od hlubokého spánku až po nejintenzivnější úsilí kolísá sval výhradně mezi co nejúplnějším uvolněním a maximálním stahem, alespoň za běžných okolností.

Hranice normální svalové elasticity

Kromě kontraktility se sval vyznačuje elasticitou – pružností, ale ta jeho se hodně liší např. od pružnosti gumy, která se dá natáhnout až k bodu prasknutí. Svalová pružnost má určitou

mez, a jak se blíží k této hranici, projevuje se rostoucí odpor. Všechny pohyby, ať rychlé, či pomalé, se uskutečňují v tomto rozmezí svalové elasticity a právě ona určuje stupeň pružnosti nebo ztuhlosti člověka.

Všechny jógové ásany jsou zaměřeny na protažení jedné nebo několika svalových skupin hodně nad hranici jejich běžné pružnosti. Některé podmínky provádění ásan tedy vyplynou z vlastností svalu uvedeného do této velmi neobvyklé situace. Sval dokáže překročit tuto hranici, ovšem za určitých podmínek:

1) Přimějme ho, aby se uvolnil. Jakmile sval dosáhne své hranice pružnosti, za obvyklých okolností má snahu zaujmout obrannou pozici, stáhnout se, aby se chránil. Této přirozené obranné reakci se musíme vyhnout, což se může stát pouze volní dekontrakcí. Při provádění ásan, např. při kleštích, se velmi rychle vyčerpá možnost flexe, a kdybychom se snažili přesto pokračovat, pocít protažení by rychle přešel v pocit bolesti.

Když svaly začínají „táhnout“, je tudíž třeba se uvolnit a nedovolit, aby nastala obranná reakce. Jakmile zpozorujeme odpor proti protažení, můžeme jít až k „příjemné bolesti“, což znamená dojít až k pocitu nebolestivého protažení, které by se však bolestivým stalo, kdybychom v tuto chvíli pokračování vynucovali silou. Je tedy třeba klidně se vcítit do svalů, které se vzpouzejí, a přesvědčit je, aby se uvolnily. Klasický postup spočívá v tom, že využijeme každého výdechu, a pomůžeme tak svalu uvolnit se, aby se poddal ještě o něco víc.

2) Dopřejme mu dostatek času. Ze cvičení jógy je třeba vyloučit veškerý spěch. Sval mění téměř neustále svou délku v běžných mezích vlastní pružnosti. Dosáhne-li hranice, přijme další protažení jedině v případě, že je uvolněn (viz výše), k čemuž však nemůže dojít, neposkytneme-li mu potřebný čas. Tato doba zahrnuje jemný a plynulý tah, rozkládající se do úseku minimálně několika desítek vteřin. Když toto víme, stačí jen počkat, dokud nepocítíme, jak se svaly postupně podvolují tahu a prodlužují se.

3) Chraňme ho v průběhu protahování jakéhokoliv prudkého pohybu. Představte si sval zpočátku uvolněný a potom postupně protahovaný nad jeho běžný limit. Je pochopitelné, že v této chvíli se mu nemůže vnucovat necitlivé zesílení tahu nějakým působením zvnějšku, např. hmitem, protože sval, nedisponující žádnou bezpečnostní pojistkou, je zranitelný. Normálně sval

nepodstupuje žádné riziko, ponecháme-li ásanu, aby „se vytvořila“, i v případě, že připojíme postupný tah (tah paží při kleštích, abychom zůstali u již citovaného příkladu). Nebezpečí nastává, provedeme-li hmit. V některých indických ášramech učitel systematicky používá vnějšího tlaku. Viděl jsem asistenta, jak se postavil na záda adepta zaujímajícího pozici kleští. Západní adepti by mohli být v pokušení napodobovat tento příklad, ten však představuje rizika, pokud neznáme přesný okamžik, kdy s tímto přitlačením začít: když člověk dosáhl mezní fáze pozice, a je již velmi uvolněný a jednu či dvě minuty nehybný, představuje přitlačení na záda riziko natržení svalu. Je zbytečné připomínat, že riziko bude tím větší, čím silnější a důraznější bude tlak.

Použije-li se vnějšího tlaku, musí se to stát na začátku fáze uvolnění, ve chvíli, kdy se sval chystá překonat hranici obvyklého prodloužení, aby vstoupil do fáze protahovací. Jakýkoliv křečovitý stah nebo svalový třes prozrazuje, že sval není uvolněn.

Ze stejného důvodu se musíme tím více soustředit – nebo snad výstižněji „vcítit“ – do skupiny svalů podstupujících protahování, čím více se blížíme maximální intenzitě ásaný.

Z uvedeného vyplývá, že poloha se stává ásanou teprve od chvíle, kdy překonáme hranici obvyklé pružnosti svalu a ten se pomalu protahuje. Proto je nezbytné setrvat v ásanách tak nehybně, jak jen dokážeme. Seběmenší pohyb vrací svaly zpět do pásma jejich obvyklé pružnosti. To je jeden z důvodů – a v naší studii se setkáme ještě se spoustou dalších – k tomu, abychom se, máme-li dosáhnout náležitých účinků jednotlivých pozic, pohybovali pomalu a po delší dobu setrvali nehybně.

Proč protahování?

Tak především: protahování svalů je nezbytné k jejich prodloužení. Dalo by se namítnout, že není možné prodloužit sval nad jeho normální délku, což je pravda. Jenže svaly civilizovaných lidí – včetně sportovců – nemají svou normální délku, zkrátily se. U nesportovců, kteří převážně sedí, k tomu dochází proto, že jim chybí pohyb a každý sval, který není používán, má tendenci ke zkrácení. U sportovců je důvod zkrácení přesně opačný: svaly uváděné příliš často do stahu zbytnují, tvrdnou a jsou kratší, než by být měly. Gymnasty dost často překvapuje, jak velmi obtížným se pro ně stává provedení i poměrně jednoduchých jógových

pozic. Jóga tím, že zkrácené svaly protahuje, jim navrácí jejich původní délku. Jak poznat, zda sval má či nemá svou normální délku? To je velmi jednoduché. Nedosahuje-li kloub maxima své fyziologické pohyblivosti v důsledku svalového odporu, děje se tak proto, že svaly nemají náležitou délku. Jóginové si tudíž přejí maximálně uvolnit všechny klouby.

Z fyziologického hlediska působí protahování svalů silně na nervové receptory umístěné ve svalech a citlivé na změny svalového tonusu. Reflexní cestou se v organismu prostřednictvím těchto nervových receptorů (mezi jinými i Golgiho tělísek) vyvolává celá řada reakcí. Mimoto se protažený sval odkrví. Jakmile se vrátí do původní délky, rychle se zaplavuje čerstvou krví.

Odůvodněnost dynamické fáze některých ásan

Určitý počet ásan ze sestavy popsané např. v knize *Učím se jógu* obsahuje dynamickou fázi (pluh, kleště, kobra). Protože v závěru provádění pozice chybí výdrž v nehybnosti, nedostanou se svaly do fáze protažení, které z už vysvětlených fyziologických důvodů může nastat až ve statické fázi znehybnění. Dynamická fáze tedy probíhá pouze v mezích běžné pružnosti svalů, na něž je ášana zaměřena. Dynamická fáze je přípravou na fázi statickou. V průběhu pohybů předcházejících závěrečné nehybnosti je třeba si uvědomit svaly, které budou podstupovat protahování, a co nejvíce je uvolňovat již během pohybu. Svaly tak budou v okamžiku, kdy překročíme mez jejich normální elasticity, už zbaveny napětí. Dynamická fáze se tedy musí provádět pozorně, s vcítěním do svalových skupin, které budou podrobeny protažení.

Nikoliv „vytvářet“ ásanu

Když dosáhneme fáze nehybnosti, která je zjevně podstatná, musíme se oprostit od myšlenky, že je třeba něco „vytvořit“. Termín „tvořit“ vyvolává představu práce, a ta předpokládá pohyb, tedy svalovou aktivitu – kontrakci. Z toho vyplývá, že kontrakce je pravým opakem samotného pojmu *ásana*, a proto není možné ásanu „vytvořit“. Všechno, co adept může „vytvářet“, je snažit se zaujmout takovou polohu, aby ášana mohla vzniknout. Svalové skupiny, na něž je ášana zaměřena, musí být tak dokonale pasivní, jak jenom být mohou. Jediné svalové skupiny oprávněné „jednat“ jsou ty, jejichž kontrakce je nezbytná pro zachování polohy nebo

k vyvíjení tahu na svaly, které mají být protaženy. Tak při kleštích musí být zádové svaly zcela uvolněny, zatímco svaly paží mohou být aktivní a přispět tím k dokonalejšímu protažení svalů okolo a podél páteře. Toto rozlišování svalů na činné a uvolněné patří k charakteristickým rysům ásan. Z uvedeného vyplývá, že každý adept jógy, a to jak začátečník, tak i zkušený, se při provádění ásan nalézá v přesně stejné situaci.