

OD AUTORA KNIHY VYUČUJEME JÓGU A JEDNOHO Z NEJLEPŠÍCH UČITELŮ JÓGY NA SVĚTĚ

JÓGA ADJUSTMENT

DOPOMOC V ÁSANÁCH

MARK STEPHENS



PŘÍRUČKA
INSTRUKTORA JÓGY

- Filozofie
- Principy
- Techniky

 C PRESS

Jóga adjustment – dopomoc v ásanách

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Mark Stephens
Jóga adjustment – dopomoc v ásanách – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Jóga adjustment – dopomoc v ásanách

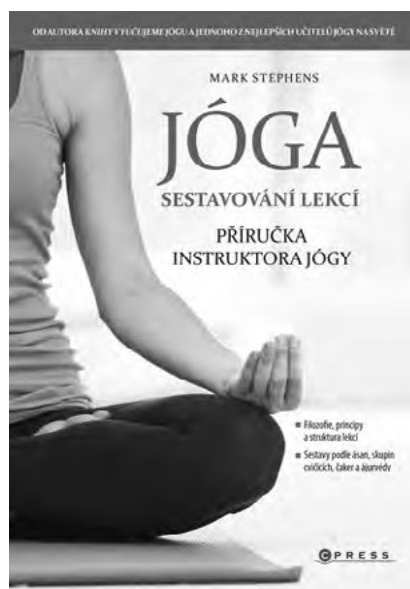
Příručka instruktora jógy

Mark Stephens

CPress
Brno
2020

*Pro každého, kdo je na cestě
k udržitelné a transformativní józe*

Další knihy od Marka Stephense



Ohlasy na tuto knihu

„Jako někdo, kdo pravidelně pracuje se studenty jógy, kteří se zranili kvůli špatně informovaným učitelům, můžu sebevědomě říct, že Mark Stephens udělal naší komunitě úžasnou službu touto svou novou knihou. Spolu se svými předchozími knihami *Vyučujeme jógu* a *Jóga – sestavování lekcí* vytvořil trilogii nezbytnou pro každého lektora, který se snaží být citlivější, obezřetnější a efektivnější ve svém učení.“

LESLIE KAMINOFF, zakladatel The Breathing Project v New Yorku
a spoluautor knihy *Jóga: anatomie*

„Ať už jste zrovna účastníkem kurzu pro lektory, na začátku své lektorské kariéry, anebo jste už ostřílený veterán s mnohaletou praxí, tato kniha od Marka Stephense je pro vás neocenitelným zdrojem informací. Jako všechny jeho práce je i tato kniha napsaná inteligentně, uceleně a s porozuměním.“

RICHARD ROSEN, vedoucí lektorského kurzu Piedmont Yoga v Oaklandu
a autor *Original Yoga*

„Jsem nadšená z nové knihy Marka Stephense, která je neocenitelnou službou jógové komunitě – lektorům, budoucím lektorům i studentům jógy. Jak roste popularita jógy, je nutné, aby rostli i učitelé jógy a Mark jim k tomu dal znamenitého průvodce pro chytrou, bezpečnou a jasnou dopomoc v ásanách, která prohlubuje jejich pochopení a zkušenost s jógou. Přínos Markovy odbornosti tím přesahuje jógovou komunitu a ukazuje, jak můžeme vytvořit zdravé prostředí, ve kterém může jógu praktikovat každý.“

CYNDI LEE, zakladatelka newyorského Om Yoga studia
a autorka *May I Bee Happy a Yoga body, Buddha Mind*

„Další ohromná a tak potřebná práce pro učitele jógy a jejich bezpečnou a efektivní dopomoc studentům prostřednictvím doteku. Mark Stephens opět zvedá latku a akceleruje trend vývoje moderní jógy. Tato kniha je neocenitelným odkazem pro dnešní i budoucí lektory.“

GANGA WHITE, zakladatel a spoluředitel The White Lotus Foundation
a autor *Yoga Beyond Belief*

„Tato kniha je významným přínosem k probíhající evoluci učení jógy a jógové praxe. Dopomoc dotekem je rychlý a úžasný dvousměrný komunikační proud mezi učitelem a studentem. V kombinaci se slovním navedením i bez něj může pomoci překlenout abstraktní teorii a vyvolat dobré zarovnání v ásaně, aby student cítil, jak se v ásaně cítí, když je vyvážená, protažená, proudící a svobodná. Na druhou stranu může být dopomoc i manipulativní, zavádějící, až škodlivá. Kvůli tomuto jejímu potenciálu oběma směry se všichni potřebujeme inteligentně podívat na mechaniku, účel a etiku dopomoci dotekem. Tato Stephensova nová kniha je úžasně detailním zdrojem informací pro vaše bádání.“

RICHARD FREEMAN, ředitel The Yoga Workshop
a autor *The Mirror of Yoga*

„Jako může být dobrá masáž skvělá a uzdravující, a naopak špatná masáž může být otravná, dokonce bolestivá a nepříjemná, podobně je to i s asistencí dotekem v józe. Kéž by tato kniha pěstovala ozdravující dotek! Děkuji ti, Marku, že jsi tyto informace poskytl tak přístupně a jasně!“

ERICH SCHIFFMANN, zakladatel Freedom Style Yoga
a autor *Yoga: The Spirit and Practice of Moving into Stillness*

„Moc se mi líbí, že Mark Stephens nepokryl jenom biomechaniku dopomoci dotekem a spektrum od technické opory po směr jemné energetiky, ale i vnitřní dynamiku a etický aspekt, které síla doteku přináší lidem na všech životních poutích. Mark nabízí praktické vhledy, včetně mnoha dimenzí respektu k danému člověku a jeho zraněním a nesrovnalostem, a důležité hranice, které jsou nezbytné pro vstup do tohoto teritoria, což často připomíná ,býti porodní bábou ztělesněné zkušenosti‘. Mark přináší pochopení tělesné síly doteku a role asistence dotekem v objevování jógy. Tato kniha bude určitě sloužit učitelům po dlouhou dobu.“

SHIVA REA, zakladatelka Prana Flow® – Energetická Vinjása
a autorka knihy *Tending of Heart Fire*

„Obecně přemýšlíme o doteku jako o kontaktu mezi lidmi. V této knize nám ale Stephens připomíná, že v první řadě musíme být v kontaktu sami se sebou a s naší vlastní jógovou praxí, než začneme upravovat dotekem pozici jiného člověka. Stephens tvrdí, že co se ásan týče, lektor má pochopit ,jejich přínosy, rizika, kontraindikace, přípravné pozice, principy zarovnání v pozici, energetické akce, běžné potíže s pozicí, její modifikace a možnosti využití pomůcek‘. Příklady jsou důkladně propletené podklady ze západní vědy a jógové filozofie. Je radost to číst.“

LISA WALFORD, ředitelka studijního programu lektorského kurzu Yoga Works
a certifikovaná senior lektorka Iyengar jógy

„Konečně kniha, na kterou jsem čekal. Jasná důkladná příručka dopomoci dotekem při praxi jógy. Mark Stephens nás všechny vede od principů doteku, pozorování studentů a určení záměru doteku přes specifické verbální vedení a dotek, který tyto verbální pobídky podpoří. Pro lektory popisuje postoje, které je dobře uzemní, zatímco pracují dotekem se studenty, a poskytuje terminologii k objasnění různých, maximálně efektivních možností doteku. Dodatečně ještě Mark jasně popisuje, jak se nedotýkat. Vše to pak vyústí v souhrnný rejstřík ásan s verbálními pobídkami a jasnými fotografiemi, které vysvětlují různé možnosti doteku pro lepší zarovnání v ásanách. Nikdy předtím jsme my, učitelé a studenti, neměli k dispozici tak obsáhlého průvodce.“

MARION (MUGS) MCCONNELL,
zakladatelka South Okanagan Yoga Academy v Britské Kolumbii

„Povinné čtení pro každého lektora jógy, který hledá možnosti rozšíření a prohloubení svých znalostí o pomoci dotekem i o učení ásan obecně. Znalosti a úroveň detailního zpracování, prezentované v této knize, jsou fenomenální.“

CHRIS COURTNEY, lektorka jógy
a komentátorka *Elephant Journal*

Obsah

Předmluva Shivy Rea	9
Předmluva	11
Část první – Základy	15
Kapitola 1	17
Filozofie a jemnocit při pomoci dotechem během jógové praxe	17
Kapitola 2	34
Sedm principů vedení dotechem	34
Kapitola 3	46
Základy a techniky adjustmentu – vedení dotechem	46
Část II. – Použití	67
Kapitola 4	69
Ásany vestoje	69
Kapitola 5	123
Zapojení středu těla	123
Kapitola 6	132
Ásany s oporou na pažích a rovnovážné pozice na pažích	132
Kapitola 7	164
Záklony	164
Kapitola 8	197
Zkruty vsedě a vleže	197
Kapitola 9	213
Předklony a pozice na protažení kyčlí vsedě a vleže	213
Kapitola 10	258
Obrácené pozice	258

Část III – Vývoj	273
Kapitola 11	275
Vedení lekcí v 21. století	275
Příloha A	279
Āsany v sanskrtu, angličtině a češtině	279
Příloha B	302
Slovník	302
Příloha C	309
Doplňkové zdroje	309
Poznámky pod čarou	311
Použité zdroje	315
Rejstřík	322
O autorovi	326
Mark Stephens	326
O odborné konzultantce českého vydání	327
Kristína Jakubíková	327

Předmluva Shivy Rea

Píše se rok 1994, poslední večerní lekce vinjasy ve studiu Yoga Works. V moři rytmického proudu a prohlubující se meditace se všichni lidé různých stezek života, velikostí, tvarů a úrovně zkušeností pohybují společně. Mezi těmito mudrami celého těla – pozice vestoje, které se proměňují v záklony, zkruty, předklony – probíhá asistence dotekem, která plynule splývá s dýcháním. Jazyk doteku – tělesné poznávání, které bylo naším prvním způsobem poznávání světa – dává vnitřní směr mému vedení slovy: „Zakořeňte vaše stehna do země.“ „Prodlužte páteř od kostrče vzhůru.“ „Pohybujte lopatkami směrem do těla.“ „Vytáhněte se přes temeno hlavy.“ „Vnímejte své srdce, jak se rozpíná do prostoru.“

Naše ruce učí základy ásany a pomáhají plynutí jógy, odrážejí tak znalost a moudrost života. Odkud jste přišli? Kam se vyvíjíte? Jak se pohybujete, abyste byli spojení se svým středem? Asistování dotekem odkrývá potenciál, který čeká na to, až se ztělesní. Tak jako život i dopomoc dotekem je občas pevná a jindy jemná a lehká, může nás vzít tam, kde se bojíme, i tam, kde jsme doma.

V tuto dobu byl Mark Stephens úžasným asistentem na mých večerních lekcích, kde proudila hmatatelná magie probíhající syntézy vinjása flow jógy, stylu, o kterém můžu o dvaadvacet let později s hrdostí říct, že jsem stála u jeho zrodu a pomáhala, aby se vyvíjel. Z těchto pozdně večerních lekcí, kdy mentální vír městského života snáz přechází do neverbálního stavu plynutí, si pamatuji energii místnosti, kde jsem já byla na jednom jejím konci a Mark na druhém, kdy jsme se podívali a spatřili spokojenost lidí, kteří jdou hlouběji do svého vlastního těla, a tu tichou sílu, kterou pomoc dotekem v tomto procesu má.

Byla jsem vděčná, že jsem mohla sdílet s Markem a studenty to, co mi bylo předáno mými učiteli – Šrí Pattabi Joisem, Chuckem Millerem a Erichem Schiffmannem –, kteří byli skvělými učiteli transformativního asistování. Proces dávání takové „asistence“ může variovat od každodenního vzdělávacího uzemnění a opory až po navození hluboké životní změny. Už tehdy jsem během svých lekcí viděla, že Mark absorboval toto vědění, a je pro mě radostnou oslavou, že můžu napsat předmluvu k jeho souhrnnému dílu o umění asistence dotekem pro všechny lektory.

Markův předešlý život v akademickém světě – působil jako ředitel alternativního vzdělávání a také jako majitel jógového studia – mu dal statečnost, volnost a upřímný přístup k těmto znalostem, což si zasluhuje úctu pro skutečnou komplexitu a jasnost. Moc se mi líbí, že Mark nepokryl jenom biomechaniku dopomoci dotekem a spektrum od technické opory po směr jemné energetiky, ale i vnitřní dynamiku a etický aspekt, které síla doteku přináší lidem na všech životních poutích. Mark nabízí praktické vhledy, včetně mnoha dimenzí respektu k procesům daného člověka, jeho zraněním a nesrovnalostem, a důležité hranice, které jsou nezbytné pro vstup do tohoto teritoria, což často znamená „býti porodní bábou ztělesněné zkušenosti“. Mark přináší pochopení tělesné síly doteku a role asistence dotekem v objevování jógy.

Podobně jako Markova předchozí kniha o sestavování lekcí i tato publikace zpřístupňuje mnoho vrstev jeho vědomostí napříč různými jógovými školami, což je

skutečně výkon. Oceňuji, že neustále zdůrazňuje důležitost opravdu znát dynamiku ásany ve vlastním těle – její klíčové akce, *vinjása krama* (stadia praxe) a kontraindikace –, než budeme efektivně pomáhat dotekem.

Děkuji ti, Marku, za tvůj čas a úsilí, které si vynaložil na tuto službu pro učitele jógy kdekoliv ve světě. Tyto řádky píšu v době, kdy sama končím svou první knihu, díky tomu umím ocenit ohromné odhodlání převést tyto znalosti do psané formy. Cítím z tvého psaní stejné kvality, jaké jsem v tobě poznala už tehdy během těch večerních lekcí. Žiješ život naplno, pracuješ na sobě a otevíráš se úplnému procesu jógy ve vlastním vývoji. Gratuluji ti, že si dokončil tuto práci pro jógový svět – knihu, která bude sloužit učitelům po dlouhou dobu.

Kéž by se všechny bytosti, které se vydají na tuto cestu, otevřely síle zážitku skrze jógu a dar, který je v našich rukou, uvědomování si, uzdravování, oporu a integraci.

Sarva mangalam – štěstí všem.

Shiva Rea
zakladatelka Prana Flow® Energetic Vinyasa

Předmluva

Tato kniha je pro každého, kdo si zvolil cestu vyučování jógy a kdo chce vyučovat lekce, které jsou bezpečné, udržitelné a transformativní. V Severní Americe je už přes 100 000 lektorů jógy, nové lektorské kurzy vznikají téměř denně a řady lektorů rostou rychleji než počty studentů docházejících na lekce jógy. Mohli bychom to vnímat jako dobrodiní pro studenty, kteří hledají toho správného učitele, právem se ale můžeme obávat kompetencí takových učitelů, kteří sami možná jenom začínají praktikovat jógu nebo mají jinak omezené množství zkušeností i znalostí. Kdysi dávno většina učitelů studovala a asistovala pod vedením velice zkušeného učitele-mentora. Mentorské dny se ale u těchto učitelů-veteránů krátí, pokud nedrží krok s pokroky, zdokonalováním technik a metodami vyučování jógy, zvláště když jsme svědky usilovné snahy pozvednout vyučování jógy na důvěryhodnou a respektovanou profesi s vysokými standardy kurzů a schopností.

Když jsem psal svou první knihu pro učitele jógy *Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques* (česky *Vyučujeme jógu – Nezbytné základy a techniky*, CPress, Brno 2014), mým záměrem bylo nabídnout obsáhlý text zahrnující všechny hlavní elementy vyučování, tedy historii a filozofii, jemnou práci s energií a důraz na funkční anatomii, obecné techniky a metody pro vyučování lekcí jógy, techniky pro různé formy *pránájámy* a meditační techniky a základy sestavování lekcí a práce se speciálními potřebami studentů. Během psaní jsem se blíže podíval na to, jak lektoři vytváří svoje lekce, a naslouchal jsem jim, když diskutovali o svých největších výzvách, což mě inspirovalo k napsání další knihy *Yoga Sequencing: Designing Transformative Yoga Classes* (česky *Jóga – sestavování lekcí, příručka instruktora jógy*, CPress, Brno 2017). Tato druhá kniha pro lektory odpovídá na jednoduchou otázku, která je základem citlivých lekcí jógy: *Proč nejprve toto a až pak tamto?* Věnuje se filozofii, principům a technikám pro sestavování lekcí jógy, poskytuje bližší pohled na to, jak verbálně studenty lekcí provést a nabízí šedesát sedm modelových lekcí pro širokou škálu studentů, jejich potřeb a záměrů a dále poskytuje praktické zdroje pro citlivé sestavení vlastních jedinečných lekcí.

Právě v době, kdy šla tato druhá kniha do tisku, vyšel v *New York Times* šokující a provokativní článek autora Williama J. Broada *How Yoga Can Wreck Your Body* (*Jak vám může jóga zhuntovat tělo*). Jako u mnoha jiných v jógové komunitě i moje reakce byla rychlá i vnitřní; měl jsem pocit, že dal jógové komunitě úder pod pás a, jako mnoho dalších, i já jsem vášnivě odpověděl psaním. Napsal jsem i autorovi článku, abych lépe pochopil jeho pohnutky a zdroje. Poslal mi ohromnou databázi zranění, které souvisejí s jógou a které sesbírala National Consumer Product Safety Commission's National Electronic Injury Surveillance System (NEISS), (Národní elektronický systém dohledu nad zraněními, který spadá pod Národní úřad bezpečnosti spotřebního zboží v USA). Při bližším zkoumání jsem našel data, která z části obsahují i nedorozumění a nejasnosti či jsou jinak rozporuplná, ale Broadův odkaz – že praktikování jógy může zhuntovat vaše tělo – tato data dobře podporují.¹ Když jsem se blíže podíval na data v Broadově nové knize *The Science of Yoga* (česky *Jóga: fakta a mýty*) a v mnoha podobných článcích publikovaných v populárním

tisku za posledních dvacet let, ale i když jsem naslouchal příběhům nesčetného množství lektorů jógy, kteří byli zmateni i úplně běžnými potížemi studentů, potřeba knihy, kterou držíte v rukou, byla úplně jasná.²

Tato kniha je celá o nuancích vyučování ásan a o tom, jak je zpřístupnit opravdovým lidským bytostem ve vašich lekcích tak, aby je mohli praktikovat dlouhodobě a bezpečně. Když vyučujeme ásany, primárně máme k dispozici tři možnosti, jak studenty vést: vizuální demonstraci, verbální vedení a taktilní vedení (dotekem). Když jako učitel jasně rozumíte tomu, co chcete studentům sdělit, kterákoliv z těchto metod může efektivně studenty navést k úpravě a zdokonalování toho, co právě dělají, tak aby praktikovali bezpečněji, udržitelně a transformativně. To je základní mantra této knihy: *bezpečně, udržitelně a transformativně*. Podíváme se na vyvážené a odpovídající využití těchto způsobů vedení a zaměříme se na to, jak jsou jedinečně navzájem propletené v jakékoliv konkrétní ásaně.

Cílem nás, lektorů jógy, je vést a inspirovat studenty v jejich osobní praxi tak, aby nakonec mohli praktikovat pod vedením toho nejlepšího učitele, jakého kdy budou mít – toho uvnitř nich samotných. Toto vyžaduje vztah mezi učitelem a studentem, který je otevřený, jasný a plný vzájemného respektu. Naši úlohou jako učitelů není aplikování síly, abychom studenty nějak natlačili do správných posturálních forem, ani to není pomáhání studentům dostat se daleko za hranici toho, čeho jsou sami schopní. V nejlepším případě jsme informovanými a inspirativními průvodci, kteří znají terén, podmínky a záměr svých studentů, a možná i něco většího, co nás inspiruje plně se věnovat sdílení této praxe smysluplným způsobem.

Během mého vlastního vývoje a vzdělávání na poli jógy jsem měl ohromné štěstí na šikovné učitele, kteří byli hluboce oddaní praxi jógy a umění a vědě přenášení této oddanosti na jiné, což bylo nejen nakažlivé, ale je to i primárním zdrojem základních informací v této knize. Můj první učitel Erich Schiffmann mě naučil, jak dát do souvislosti dopomoc dotekem s principy zarovnání a energetickými akcemi v ásanách. Chuck Miller mě učil, jak pomáhat v průběhu plynulých sestav aštánga vinjása jógy. Jasmine Lieb, u které jsem působil jako její učeň šest měsíců, se mnou sdílela své pronikavé znalosti o tom, jak učit začátečníky a lidi s fyzickými potížemi – znalosti, které jí předala Indra Devi i ty, které získala praxí během jógové terapie. Pak se nám zkrížily životní cesty s Shivou Rea, a to v různých lekcích aštánga vinjásy, workshopech Iyengar jógy i na jejích vlastních pionýrských lekcích vijása flow jógy na začátku 90. let. Asistoval jsem jí na lekcích, workshopech i jógových pobytech, kde mi ukázala různé inspirativní způsoby, jak může učitel sdílet praxi v synkopaci s rytmy a obdobími života. Mnoho jiných mě ovlivnilo díky workshopům, kde jsem dále rozvíjel dovednosti a vědomosti, které jsem sloučil, rozšířil a zdokonalil a které prezentuji v této knize: Kofi Busia, Tim Miller, Lisa Walford, Dona Holleman, Rodney Yee, Judith Lasater, Ramanand Patel, Richard Freeman, Patricia Walden, účastníci mých workshopů dopomoci dotekem za posledních patnáct let a úžasní studenti, kteří vždy byli mými nejzasvěcenějšími učiteli. Jsem jim všem vděčný.

Při tvorbě této knihy byla pro mě opět radost spolupracovat s lidmi z North Atlantic Books. Mnozí z nich jsou také na cestě jógy či jsou spřízněné duše, které objevují vědomí. Doug Reil mě podporoval, abych se oddal tomuto projektu v čase, kdy jsem zvažoval jiné možnosti, dal mi několik podnětů, které mi pomohly vytvořit knihu tak, jak ji vidíte. Moje editorka Leslie Larson mě provedla celým procesem od

rukopisu až po vydanou knihu. Christopher Church opět vytvořil z mého rukopisu jasnější text a pomohl mu k lepší spojitosti. Suzanne Albertson a její design obálky a celé knihy mluví samy za sebe.

Několik přátel, kolegů a lektorů poskytlo neocenitelné komentáře k prvním verzím rukopisu: Anne Tharpe, Daniel Stewart, Darren Main, Elise Oliphant, Ganga White, Joanna Bechuza, Karen Dunn, Max Tarjan, Megan Burke, Melinda Bukey, Richard Rosen, Sean Lang, Sarah Finney a Todd Tuholke.

Několik mých studentů a absolventů lektorského kurzu trpělivě stálo modelem pro fotografie ásan: Amy Hsiung, Andreas Kahl, Anne Tharpe, Erika Abrahamian, Jennifer Lung, Marcia Charland, Max Tarjan (obálka), Michelle Naklowycz, Nadia Lewis (obálka), Pat Tao, Ray Charland, Samantha Rae Boozer, Sean Lang, Shannon McQuaide a Tom Simpkins. James Wvinner nafotil všechny fotografie ásan i dopomocí dotehem.

Tato kniha by nevznikla bez milující podpory DiAnny Van Eycke, Melindy Bukey, Michaela Stephense, Jennifer Stanley, Mikea Rotkina, Jamese Wvinnera, Alpha Quinna, Siddhy a Pi.



Část první

Základy

Kapitola 1

Filozofie a jemnocit při pomoci dotelem během jógové praxe

Úžasnou vlastností jógy je, že existuje nekonečné množství možností pro prohlubování a zdokonalování praxe jednotlivce. Když si pohráváme na hraně mezi úsilím a lehkostí, objevujeme rovnováhu mezi odevzdáním se a kontrolou, otevřením se sebe–pochopením a sebe–transformací, neexistuje konec, kam může člověk dojít na cestě probouzení jasnějšího vědomí, integrovanější pohody a většího štěstí. Zdá se také, že existuje nekonečné množství stylů a přístupů k józe, dokonce i různé názory na to, co jóga je, což nám poskytuje tak bohaté množství praktik, že každý jeden z nás ze sedmi miliard lidí sdílejících tuto planetu může kdykoliv najít to, co jej přivede k tomuto starobylému rituálu co nejzdravějšího a nejprobuzenějšího způsobu žití. Je to fascinující, náročná a často záhadná cesta, která nakonec, jak postupně objevujeme rovnováhu toho, co nás naplňuje a podporuje naše různé hodnoty a záměry v životě, odkrývá tu nejhlubší krásu v každém z nás. Pokud se cestou někdo stane učitelem – průvodcem na cestě jógy – potom praxe sama vykvete ještě víc, když praxe a vedení přináší světlo jiným.

Když cvičíte jógu, pak ten nejlepší učitel, jakého kdy budete mít, je živý a pěkně uvnitř. V každém nádechu a výdechu, v každé pozici a ve všech pohybech a přechodech mezi nimi nám vnitřní učitel nabízí vedení. Napětí, charakter a tempo dechu se spojuje s myriádou vjemů, které vyvstávají v tělomysli, aby nám ukázaly, jak a kam bychom nejlépe měli směřovat cílevědomou pozorností a své konání.¹ Neexistuje univerzálně správná metoda či technika, žádný soubor pravidel a žádná absolutní autorita není nad tím, co se dostane k praktikujícímu skrze jeho srdce a duši, když v nich jednoduše spočívá, poslouchá dovnitř a otevírá se možnostem úžasných kvalit bytí plně, vědomě naživu. Je to osobní praxe, i když k ní někdo přistupuje kvůli trvalejšímu pocitu sociálního propojení a spirituálního bytí, které v ní nachází.²

A přesto má neocenitelnou hodnotu a smysl mít učitele a vyučovat jógu. Skrze konzistentní a zjemňující praxi si studenti vypracují vnímání, které jim pomáhá udělat ásany pochopitelnější, přístupnější a udržitelnější směrem zevnitř ven, a také se učí postupně jasněji cítit svou cestu k sestavám, které fungují. Během tohoto procesu by téměř pro všechny z nás byl přínosem informovaný vhled kvalifikovaného a zkušeného učitele, i kdyby šlo jenom o zarovnání v ásanách a energetické akce, díky nimž by naše zkušenost s jógou mohla být bezpečnější a přínosnější. Učitel nás také může vést technikami a vlastnostmi dýchání, mentálních aktivit, posturálních modifikací a variací, sestavami v rámci ásan a mezi jejich skupinami i adaptacemi na speciální okolnosti, jako je slabost, ztuhlost, hypermobilita, těhotenství a s nimi spojené fyzické, fyziologické a psychologické patologie. Jinými slovy na učiteli záleží; otázka zní, jak nejlépe učit?

Jako učitelé využíváme množství technik, abychom podpořili a vedli naše studenty, včetně duchaplných a charismatických způsobů, kterými jim dáváme v lekci prostor, fyzicky demonstrujeme, verbálně vedeme, používáme metafory a příběhy, abychom přispěli inspiraci a vhledem. Každý z těchto aspektů učení zahrnuje všechny naše vnitřní zdroje spolu se stále probíhajícím učením a praxí. Časem a zkušenostmi se na naší cestě učitele tyto kvality integrují do rozvíjejícího se repertoáru vědomostí a zkušeností, které nám jako učitelům umožní vést praxi studentů tak, aby konkrétním studentům, které máme před sebou, dávala smysl – je to přesný opak snahy učit každého stejně, jako by každý byl stejný a jako by stejná praxe dávala smysl celému lidstvu.

Není konce tomu, kolik se toho můžeme naučit a jak se můžeme vyvíjet jako učitelé. Pravdu má řecký filozof Aristoteles: „Čím víc víš, tím víc víš, že nic nevíš.“³ Čím dál jdete ve své kvalifikaci, učení a zkušenostech jako učitel jógy, tím více si uvědomujete, že existuje nekonečný vesmír vědění a moudrosti pro naši praxi. Je to tím zřejmější, čím více oceňujeme a chápeme naše studenty, což je naprosto stěžejní, pokud je máme dobře vést během jejich praxe. Abychom si to lépe uvědomili, pojďme se podívat na praxi samotnou a na základní elementy a nuance učení.

Jedineční studenti, jedinečné učení

My všichni se k praxi jógy dostáváme jedinečným způsobem. Všichni jsme lidské bytosti, ale tím naše uniformita končí, protože jsme každý jiný, s různými genetickými předpoklady, životními zkušenostmi, životním stylem, podmínkami a záměry. Zvažte na moment tyto příklady rozdílů:

- Pětatřicetiletá matka dvou dětí, která tancovala a prodělala operaci předního zkříženého vazů (*anterior cruciate ligament*, ACL), která hodiny sedí v kanceláři jako finanční analytička.
- Třiadvacetiletá těhotná astrofyzikáčka před promócí ve vrcholné atletické kondici a s bipolární poruchou.
- Čtyřiapadesátiletá buddhistická mniška s třicetiletou konzistentní praxí jógy a s pokročilou osteoporózou.
- Dvacetiletý student vysoké školy s výraznou pravou hrudní skoliózou.
- Jednašedesátiletá softwarová inženýrka čerstvě v důchodu, která dlouhá léta chodila do posilovny, má extrémně ztuhlé svaly a zotavuje se z rakoviny prsu.
- Jednačtyřicetiletý učitel jógy bez zranění, který si užívá předvádění svých gymnastických dovedností na lekcích před studenty.

Vítejte v realitě vyučování jógy. Pokud zamýšlíte vést veřejné otevřené lekce, kde se může objevit kdokoliv dle svého uvážení, měli byste předvídat různou skladbu studentů, jejich stavu a záměrů ve svých lekcích: seriózní studenti, pro které je jejich praxe jógy každodenním životem při léčbě a zotavování se ze zranění i čistě atletické víkendové bojovníky; spirituální hledače a lidi silně věřící i ty, kteří víru vnímají jako intelektuální slabost; každou věkovou kategorii, zájem, filozofickou perspektivu a fyzický i psychologický stav.

Vzhledem k obrovským rozdílům mezi studenty je důležité dávat instrukce pro všechny ty různé stavy a okolnosti a zároveň učit způsobem, který bude dávat smysl

celé lekci. (Ideálně chodí studenti do lekcí, které jsou pro ně vhodné; nespolehejte na to, spolehejte na různorodost.) Než se vůbec přiblížíme k dopomoci a korekcím dotekem (a jiným možnostem vedení), jsou jiné kvality, které je nutno zdůraznit. Kvality, díky nimž můžeme studentům pomoci, aby jejich praxe odpovídala realitě jejich běžného života.

Srdce praxe a vyučování jógy

Možná to zní jako samozřejmost, ale při praktikování jógy všichni začínáme přesně tam, kde momentálně jsme; v protikladu s tím, kde si možná někdo jiný myslí, že se nacházíme, anebo kde si my sami chybně domýšlíme, že jsme. Mnoho učitelů je předpojatých nebo špatně informovaných o možnostech a zájmech svých studentů



Praxe jógy je osobní záležitost, ne soutěžní sport

a mnoho studentů přeceňuje nebo podceňuje svoje momentální schopnosti. Jak se v tom jako učitelé můžeme nejlépe vyznat? Tím, že studenty budeme vést ke kultivování jejich osobní praxe, která odráží jejich hodnoty, záměry a stav, i když ty se můžou (a pravděpodobně se i budou) vyvíjet.

Existuje několik základních principů, které předáváme studentům ideálně v každé lekci, zejména pak začínajícím studentům.⁴ Mezi ty nejdůležitější patří myšlenka, že jóga není ani srovnávací, ani soutěžní disciplína, a to přesto, že se někteří lidé snaží, aby to tak bylo.⁵ Když na tuto základní myšlenku budete dbát, praxe bude bezpečnější, udržitelnější a transformativní. Tato vlastnost – základní jogínská hodnota – odráží jediný (často citovaný) komentář k ásanám z Pataňdzaliho Jóga súter: *sthira sukham ásanam* – což znamená pevnost, lehkost a přítomnost mysli (posledně jmenované z kořene as, což znamená „usadit se“ a může být interpretováno jako být tady a teď, plně naladěný na momentální prožívanou zkušenost). Pomůže nám,

když k nim budeme přistupovat jako ke kvalitám, které budeme vždy a v každé naší praxi jógy kultivovat. Všimněme si, že Pataňdžali nepopisuje nic, co by třeba i jen vzdáleně popisovalo posturální praktiky, které se začaly vytvářet až o několik století později a ze kterých se vyvinula hathajóga (která se za posledních pětasedmdesát let vyvinula více než za předchozích tisíc).⁶ Nicméně můžeme tyto kvality klasické jógy najít i v prvním doložitelném textu o praxi hathajógy z poloviny 14. století *Hatha jóga pradípika*, kde Swami Swatmarama tvrdí, že jogín má mít „entuziasmus, výdrž, rozlišování, neotřesitelnou víru, kuráž“, aby mohl „dojít v józe k úspěchu a dosáhnout pevnosti těla a mysli“. Později Swatmarama (1985, 54, 67, 132) zmiňuje „býti bez únavy během praxe ásan“, což zase implikuje pevnost a lehkost dříve zmiňovanou Pataňdžalim.

Zaměříme se na to, řekněme na moment, kdy začínáme praxi a stojíme na začátku podložky (v mysli máme stejné koncepty, kvality a vlastnosti, které jsou ideálně kultivovány bez ohledu na pozici těla – vsedě, vleže na zádech a podobně). Pozice vestoje by mohla být tadásana (pozice hory). V ní se otevíráme pevnosti a lehkosti a přítomnosti tak, jak jen můžeme – představte si horu! –, a tak se přirozeně otevíráme prohlubujícimu se vnímání rovnováhy a vyrovnanosti, která se dá vyjádřit dalším sanskrtským termínem: *samasthiti* (doslova „rovné stání“). Pro některé studenty je tato jednoduchá pozice poněkud obtížnější, zejména pokud v ní zůstáváme několik minut anebo pokud student obecně není zarovnan, zažívá posturální nevyrovnanost, je v pokročilém stadiu těhotenství, má roztroušenou sklerózu, rozdíl v délce nohou či jenom obecnou slabost. Praxí pravděpodobně bude pořád snadnější najít a udržet si pocit samasthiti v této pozici, zejména s pořádným zarovnáním a energetickými akcemi. Pokud byste jenom dál stáli a prohlubovali vyrovnanost (anebo seděli či leželi na zádech), stalo by se to spíše meditační praxí. Tady jsme ale primárně na cestě ásan, posturálních praktik, které se nejlépe zkoumají s vědomým dýcháním a přítomnou myslí (jejich vzájemné účinky budeme diskutovat později jako další základní aspekty jógové praxe).⁷

Pokud zažijeme tuto zkušenost v ásaně, ve které už nepociťujeme žádný výrazný efekt a nemusíme vynakládat úsilí na setrvání v ní, můžeme tak jednoduše zůstat, být v ní, anebo můžeme pokračovat dál do její variace či přejít do ásan, ve které pociťujeme, že musíme vynaložit větší úsilí, abychom v ní našli pevnost a lehkost a byli stabilní, uvolnění a přítomní. Nicméně pokud pořád praktikujeme ásan tak, že nevynakládáme téměř žádné úsilí – což je jedna cesta – můžeme přicházet o příležitost zrodu hlubšího probuzení a změny skrze intenzitu a diverzitu zkušeností, kterou nám jóga nabízí. Skutečně praktikovat hatha jógu do největší hloubky dlouhodobě vyžaduje sebedisciplínu (*tapas*), abychom plně praktikovali dle našich nejlepších schopností, nádech za výdechem, ásanu za ásanou, praxi za praxí, den za dnem, objevovali hranice svých možností a zkoumali to, co se děje uprostřed toho všeho. S vytrvalou praxí (*abhyása*) tam zůstáváme; plně zavázání praxi, pokračujeme s hlubší zkušeností a zrcadlením, otevíráme se a učíme se skrze intenzitu zkušenosti každého dechu na naší cestě.

K tomu je potřeba zůstat blízko hranicím možností toho, co děláme v naší praxi; to je přístup, který krásně a bohatě popisuje Joel Kramer, průkopnický inovátor současné jógy, jenž výrazně ovlivnil vývoj praxe v 60. a 70. letech. Jak se začínáme posouvat od ásan, dostáváme se tam, kde cítíme, že se něco začíná dít, což Kramer (1977) označuje jako „první hranice“ (já tomu říkám „aha moment“).⁸

Když jdeme dál, přijdeme na další hranici, kde tělomysl projevuje bolest, nepohodlí anebo jednoduše blokuje další rozsah pohybu (říkám tomu „uf-uf moment“). Při dlouhodobé praxi si pohráváme na hraně za „aha“ ale daleko před „uf-uf“, abychom měli prostor pomalu a trpělivě objevovat malé zjemňující úmyslné pohyby. S každým nádechem a výdechem se hranice budou posouvat – otevřeme více prostoru a vytvoříme udržitelnější lehkost, a tím snáze rozproudíme probouzející se energii naší tělomysli. Pokud jdeme přímo k hranici svých možností či se pohybujeme příliš rychle, nezůstává nám prostor pro to na smyslech založené zdokonalování, zjemňování a probouzení; místo toho si spíše přivodíme zranění, upevníme nezdravé návyky či jednoduše vyhoříme během praxe.

Tak, jako je disciplína praxe a pohrávání si s hranicemi možností a zdokonalování základem při praxi jógy, je i další základní kvalita praxe, kterou Pataňdžali popisuje jako *vairágja* – nepřipoutanost. V praxi nepřipoutanosti se otevíráme praktikování s pocitem, že vše je možné, se spontaneitou, a přeci pořád se sebedisciplinovaným úsilím, a zároveň se pořád více snažíme identifikovat se s hlubším záměrem svého srdce – možná je to zdraví, spokojenost, štěstí –, než s převedením pozice či dosažením nějakého statického či předem určeného cíle. *Abhjása* a *vairágja* jsou tedy neodlučitelně vzájemně propletené elementy bezpečné, udržitelné a transformativní praxe jógy, která nám umožní postupovat s pevností a lehkostí. Spolu nám dávají jeden ze základních jógových principů: *není to o tom, jak daleko dojdeš, ale jak kráčíš*.

Vedení studentů během jejich ásanové praxe s vyváženým důrazem jak na *abhjásu*, tak i na *vairágju*, vám pomůže zajistit, aby studenti cítili podporu a zároveň aby se oprostili od očekávání dokonalosti provedení. Když tento přístup přenesete do každého aspektu svého učení včetně navádění dotekem, studenti budou přirozeněji nacházet cestu k vnitřnímu učiteli a lépe si budou uvědomovat intenzitu fyzického vjemu, která bude spolu s barometrem jejich dýchání vodítkem pro intenzitu úsilí v jejich osobní praxi.

Skutečný základní prvek tohoto vyváženého přístupu ovšem spočívá v dýchání. Je zajímavé, že i když klasické texty hathajógy kladou primární důraz na pránájámu (*pra* „dát formu“, *an* „dýchat“ a kombinace *ayama*, „rozšířit“ a *yama* „ovládat“), praxi pránájámy – základního jógového dýchání – je věnováno v mnoha současných lekcích jógy jenom málo pozornosti.⁹ Stejně jako u ásanové praxe, tak i u pránájámy je důležité praxi rozvíjet postupně a s pevností i lehkostí.¹⁰ Měkký, mírný a jemný dech udžďžájí („povznášející“) pránájámu může bezpečně praktikovat každý, úplní začátečníci, těhotné ženy i studenti s potížemi s krevním tlakem, lidé neduživí a jinak nemocní. Dýchání samo vyživuje naše buňky a naši celou bytost. Lehký zvuk udžďžájí nám pomáhá udržet pozornost zaměřenou na dýchání způsobem, který usnadňuje kultivaci plynulého, vyváženého a pravidelného toku každého nádechu i výdechu, což ihned odráží jeho vliv na pohyb do ásan, během nich a z nich. Jako takový je dech perfektním barometrem vnímání a kultivace energetické rovnováhy během praxe ásan. Pokud je dech namáhavý, je to jasné znamení, že jste se vzdálili od pevnosti a lehkosti. Spíše než se snažit natlačit dech do jednotlivých ásan a pohybů v ásaně a mezi ásanami, je lepší najít rovnováhu mezi praxí a dýcháním. Jak uvidíme, je to také základní element při vedení praxe. Jak se přibližujeme blíže k hranici mezi praktikováním a učením jógy, všechny tyto kvality praxe se stávají částí cesty učitele.

Při oživování těchto elementů praxe ve všech technikách a metodách učení je klíčový přístup k našim studentům, přístup, který jim pomáhá pohybovat se stabilněji, snadněji a radostněji s širším přesahem do jejich osobní praxe. Jedním z aspektů je i způsob, jak připravíme lekci. Ideálně při vyučování lekcí využíváme obloukovou strukturu lekcí se specifickými ásanami seřazenými způsobem, díky kterému budou ásany studentům přístupné, bezpečné a které pro ně budou udržitelné, a tím i hlouběji transformativní.¹¹ Na cestě jógové praxe je výhodné postupovat od jednoduchých ke komplexnějším ásanám, obecně zahřát tělo a zároveň se více zaměřit na ty jeho části, kterým se budeme věnovat hlouběji. Přípravné ásany otevírají a stabilizují svaly a klouby, které budeme během vrcholu lekce nejvíce zatěžovat, což pomáhá ještě více ztělesnit inteligenci, které se přiblížíme, když prozkoumáváme hlubší a komplexnější ásany.

Tento přístup odráží koncept *vinjása krama*, z *vinjása* „umístit specifickým způsobem“ a *krama* „stupeň“, což odkazuje na efektivní řazení ásan. Podstatou *vinjása krama* je moudrost pozvolného postupování, prozkoumávání a rozvíjení, prováděná vědomě a metodologicky, čímž se člověk vytrvale a jednoduše hýbe z místa, kde je a kamkoliv jde, a to s kvalitami *abhyása* a *vairágya*. Abychom hlouběji pronikli do této praxe, provádíme *pratikrijásanu*, z *prati* „opačně“ a *krija* „akce“, metodicky a kreativně rozpustíme jakékoliv napětí, které vzejde na cestě k šavásaně a dál spolu s kompenzačními ásanami. S nádechem a výdechem se rozvíjíme praxí.

Most na druhý břeh – od praktikování k vedení

Během praktikování jógy se setkáme s různými ásanami. Už když se k nim přibližujeme, zažíváme různé pocity. Pokud opravdu praktikujeme jógu, a nejenom pouhé cvičení, dýcháme vědomě a využíváme dech, abychom upravili svůj prožitek ásan. Vědomým dýcháním přinášíme do tělomysli více vědomé pozornosti, vedené ideálně pocity, které cítíme v konkrétním momentu, a adaptujeme náš pohyb a pozici tak, abychom byli stabilnější, uvolněnější a více přítomní. Jedná se tedy o tanec dechu s tělomyslí, které se ovlivňují navzájem, a to vše je více a více zažíváno jako část celku našeho bytí. Toto je základní praxe vždy a pořád integrující a probouzející, to je srdce praxe jógových ásan. V rámci této praxe si můžeme hrát s různými dechovými technikami, pozicemi a vizualizacemi, objevovat jejich různé efekty včetně vnitřního dialogu a rekcí, které jsou pořád jasnějším zrcadlem našich vnitřních kvalit bytí.

V komunikaci s našimi studenty jim sdělujeme vhledy, jak můžou nejlépe postupovat k praxi a objevovat ji způsobem, který odráží a ztělesňuje principy pevnosti a lehkosti, vytrvání a nepřipoutanosti. Můžeme využít různé možnosti – řeč, ukázkou, dotek a pro některé dokonce zpěv, abychom plně probudili ducha bytí v této sebereflexivní a potenciálně transformativní praxi. Specifická kombinace technik, které používáme v dané situaci, ideálně odráží jak naše osobní naladění, tak i vnímání toho, jak studenti, které učíme, mohou nejlépe objevovat a učit se v souladu se svými vlastními záměry a naladěním. Vskutku to, jak se lidé učí, je úzce spjaté s tím, co Howard Gardner (1993) popisuje jako „kvality mnohonásobné inteligence“, které se značně liší od lekce k lekci. Někteří studenti se učí dobře z verbálních instrukcí,

jiní potřebují vizuální model, aby to „pochopili“ ve své tělomysli. Jiní jsou zase spíše taktilní a kinematičtí studenti: potřebují cítit a zažít, aby plně vnitřně pochopili. V lekcích jógy, kde prožitek učení zahrnuje pojmové, emocionální, fyzické a spirituální elementy, je tento plný rozsah stylů učení vždy na místě.

Zároveň je ale lidská bytost víc než jenom součet intelektuálních a intuitivních tendencí; motivace, osobnost, emoce, fyzické zdraví a vlastní vůle jsou často mnohem důležitější než konkrétní styl učení se v tvarování toho, jak, kde a kdy se člověk učí. To napovídá, že efektivní instrukce v józe by měly promlouvat k těmto rozdílům, zatímco studenty zaměstnáme způsobem, který ctí jejich bohatou škálu stylů učení. Dotekem jako způsobem učení můžeme se studenty pracovat, abychom vedli, zdokonalovali a podporovali jejich rozvíjející se praktiky přesahující vyjadřování a limity mluveného slova a vizuální demonstrace. Jinými slovy krásná rozdílnost podmínek, záměrů a stylů učení ukazuje na hodnotu bohatého, pestrého a rozličného přístupu k učení.



Nejllepší učitel, jakého kdy bude člověk mít, je živý a uvnitř nás; úkolem vnějšího učitele je pomáhat studentům objevit jejich vnitřního učitele.

Vedení rukama

Používání rukou k tomu, abyste zdůraznili a zdokonalili to, co se snažíte vyjádřit slovy či vizuální ukázkou, může činit podstatný rozdíl ve schopnosti studenta pochopit a zvnitřnit, cokoliv se snažíte sdílet. (Když píšeme o opravování, vedení, asistování, doteku a tak dále, používáme termíny dopomoc v ásanách nebo učení dotekem. Tyto termíny odkazují na taktilní vedení, což může zahrnovat použití rukou, paží, ramen, trupu, boků, nohou i chodidel.) S jasnější a rozmanitější komunikací přichází hlubší učení, kterým se příslib jógy – být zdravý, celistvý a plně probuzený – postupně plněji realizuje. Dotek, který okamžitě zasahuje studenty přímo a osobně, může tedy být efektivní metodou k přímému, jednoduchému a specifickému komunikování s nimi.¹²

Mluvená slova a ukázky ásan jsou stěžejní způsoby komunikace se studenty a měly by být na začátku – a často i na konci – vyučování ásan. A přesto v kombinaci s přesným a znalým dotekem můžou tyto nástroje předat ještě více:

- Objasnění verbální instrukce či ukázky
- Zdůraznění energetické akce
- Poskytnutí pocitu opory studentům
- Přinášení pozornosti na části těla, které si studenti neuvědomují
- Asistence při stabilizaci, usnadnění či prohloubení ásany
- Pomoc s bezpečným zvýšením rozsahu pohybu
- Pomoc vám jako učitelům být si více vědom celkového stavu studenta
- Nabídnutí uklidňující podpory uprostřed intenzivních prožitků

Ovšem přestože dotek patří mezi nesmírně efektivní nástroje ve vyučování a učení se józe, může také patřit mezi ty potenciálně problematické. Vedení dotekem by mělo studentům pomoci rozvíjet bezpečnou, udržitelnou a transformativní praxi, ale pokud je prováděno špatně, může ublížit fyzicky nebo emocionálně. Pokud je praktikováno s jasným a informovaným záměrem, může být srozumitelnější než jiné způsoby vedení studentů. Špatně prováděné vedení dotekem bez odpovídajících znalostí může studenty zmást. Pokud je prováděno odpovídajícím způsobem, naučí studenty věřit vnitřnímu učiteli, pokud je však vedení dotekem nepřiměřeně moc, může způsobit závislost studentů na vnějším zdroji vedení a odpoutat je od elementu tapas – vnitřní disciplíny – v praxi jógy. Asistence dotekem může být zdrojem větší otevřenosti, inspirace a radosti, ale může i způsobit diskomfort, trauma a deziluzi v józe, pokud učitelovo vedení vyjadřuje posuzování praxe či překročí osobní zábrany.

Primárním účelem taktilního vedení je pomoci studentům zdokonalit jejich praxi jógy a osobní proces kultivace pohody, sebeobjevování a sebetransformace. Přece je ale jógová praxe nakonec vnitřním procesem, který je vedený nejlépe zevnitř skrze vzájemně propletená prizmata dýchání a vědomí v tělomysli.¹³ Jako učitelé



Vždy si uvědomujte, že učíte lidi, ne pozice.

můžeme nejlépe asistovat studentům tím, že jim pomůžeme naučit se naslouchat zevnitř, cítit jejich vnitřního učitele a tím, že jim poskytneme dopomoc dotekem, jenom pokud je to studentem vítáno a zároveň je to pro něj prospěšné. Tento proces začíná přijetím myšlenky, že lidi učíme ásany, a ne pozice.¹⁴

Pozice jsou statickou reprezentací idealizovaných forem, něco, co dělají modelky před objektivem ve snaze vyjádřit nějaký odkaz. Typicky pak fotografie projdou úpravou a vyjadřují všechno, jenom ne realitu. Ásany jsou v kontrastu s tím živé a osobní; jsou vyjádřením organických lidských bytostí, které objevují, žijí a záměrně se rozvíjejí v chrámu tělomysli.

Když vnímáme studenta skrze moudrost v našem srdci, můžeme přirozeně vidět i vnitřní krásu, která se manifestuje skrze jejich praxi. Když začínáme takto, přirozeněji se dostaneme do pozice učitele, který dává svým studentům prostor, aby rozkvetli v plnosti jejich jógy – i když aplikujeme to, co víme o základní architektuře, výrazu a náladě každé ásany, tak jak je unikátně a krásně vyjádřena každým individuálním studentem.

Když vedeme dotekem, nabízíme studentům vedení v nalézání jejich cesty ke stabilnějším základům, k bezpečnému a pohodlnému srovnání těla a podporu k hlubšímu zkoumání, zatímco zůstanou ve spojení s dechem a tělomyslí jako svými hlavními zdroji vedení. Vedeme studenty cestou, kterou primárně určuje jejich vlastní intelekt, ať už je vnímán fyzicky, emocionálně, mentálně, či spirituálně. Když ke studentům přistupujeme a vedeme je s tímto přístupem, dává jim to sílu jít tak hluboko, jak je pro ně možné v daném momentu jejich praxe, což dále prohlubuje vztah student–učitel a upevňuje zkušenost s jógou s otevřenou myslí a srdcem. V tomto vztahu vytvářejí učitelé jógy kvalitu sociální interakce, která formuje důležitou část prostředí jógové praxe studenta a významu bytí, a v tomto vztahu se mění oba, student i učitel. Pozorujme to hlouběji a lehce se vraťme zpět, abychom mohli jít jasněji vpřed.



Taktilní asistence je důležitou součástí ve většině přístupů k hathajóze.

Styly, které se dotýkají

Role, kterou hraje dotek, je velice rozdílná v různých stylech a tradicích hathajógy. Vedení dotekem a podpora je stěžejní nástroj kripalu, svarúpy, phoenix rising, vinijógy a jiných, zejména uzdravujících či jinak terapeutických přístupů jógy.¹⁵ Také jsou ve větší míře využívány v aštánga vinjase, lyengar a většině vinjasa flow, a naopak absolutně chybí v bikram, YogaFit a pár dalších stylech.

Je možné učit jakýkoliv styl s pomocí a podporou dotekem i bez nich. Svět jógy se pořád rozvíjí i diverzifikuje a ovlivňuje jej leccos zvenčí, většina učitelů jógy tedy zjistí, že se velice pravděpodobně bude rozvíjet i jejich přístup a že vědomosti a schopnost poskytovat vhodnou a efektivní dopomoc dotekem budou hrát stále důležitější roli v jejich repertoáru učitelů jógy během jejich cesty.

Dotek, tělesno a sebetransformace

Ať už člověk hledá význam a účel jógy v historických textech, jako je *Bhagavadgíta*, Pataňdzaliho *Jóga sútry* či *Hatha jóga pradípika*, nebo hledá vedení a inspiraci, probouzení a kultivaci jasněho vědomí spíše v moderních a současných zdrojích, výsledkem bývá probuzenější bytí a lepší, zdravější život. Na hranici mytického bojového pole války v eposu Mahábhárata stál princ Ardžuna, neschopný akce kvůli neporozumění povaze svého bytí; když našel svoji cestu (*dharma*), nabyl jasnějšího vědomí a díky tomu byl pak schopný vědomějšího a přímějšího jednání ve svém životě.¹⁶ Pataňdzali podobně identifikuje zdroj lidského utrpení (*kléša*), které pramení z ignorance skutečné podstaty člověka (*avidjá*) a které je zakořeněné ve zmatené tělomysli. Nabízí osm kroků ke zlepšení, které zahrnují morální a osobní zásady, ásanu, pránájámu, *pratjáháru* (odtažení smyslů od jejich externích stimulů) a meditaci jako jasnou cestu k radostnému bytí (*samádhi*). O jedenáct set let později – v polovině 14. století – vypracoval Svátmáráma konkrétní postup technik sebeočistění následovaných ásanami (popisuje jich patnáct a jsou zejména vsedě), a praktikami pránájámy, mudr a bandh, které byly vytvořeny, aby zlepšily zdraví, eliminovaly zmatení mysli a otevřely ji k osvobození (*móksa*).

Zdánlivě v jiném světě řecký filozof Platon mluvil o „vyrovnané a zdravé rovnováze [těla a mysli]“ a jeho učitel Sokrates, který řekl: „Žádný obyvatel nemá právo být amatérem v oblasti fyzického tréninku... Jaká ostuda je pro muže zestárnout, aniž by kdy spatřil krásu a sílu, jichž je jeho tělo schopné.“ On sám trénoval tanec, aby zdokonalil svou mysl, a držel krok se ztělesněním filozofické praxe své doby.¹⁷ „I v projevu myšlení,“ tvrdí Sokrates, „který by měl vyžadovat od těla alespoň asistenci, každý ví, že se vážné chyby vyskytují právě kvůli špatnému fyzickému zdraví.“ I když je to podbarveno perspektivou duality, dualismus jógy vnímá materiální svět jako iluzi (*májá* ve védách a upanišádách, „ideální formy“ podle Platona), o nic méně takto nenacházíme cestu k jasnějšímu, svobodnějšímu, šťastnějšímu a lepšímu životu skrze spojení těla a mysli a skrze očisťující a transformativní praktiky.

Na tomto místě se pustíme trochu hlouběji v těchto otázkách filozofie a tělesnosti, které vám možná objasní naše hlavní téma – vedení praxe. Většina následujícího vývoje západní filozofie popírala důležitost domény těla.¹⁸ Avšak v 19. století začínáme dospívat k tomu, že tělesná inteligence je důležitá pro pochopení vlastní zkušenosti a zlepšení svého života. Pragmatiký filozof a pionýr psychologie William James (1976; 86; 1890; 306–11) potvrzuje pronikavý vliv těla na vnímání a tělesný rozměr myšlenky a emoce, i když v souladu se západní dualistickou tradicí, která umísťuje definitivní zdroj vědomí mimo lidské tělo. Z tohoto úhlu pohledu ztělesňujeme zkušenost a meliorativní projekt pragmatiké filozofie a psychologie – učinit život lepším – musí počítat s tím, jakým způsobem jsou emoce a myšlenky vetkané do našich tkání a vyjádřené v každém aspektu tělesné postury a jazyka.

Americký filozof a vychovatel John Dewey (2008a, 29–30) čerpal z myšlení Jamese a šel v obhajování integrace tělomysli experimentálním způsobem ještě dál. Označil to za „tu nejpraktičtější otázku, jakou můžeme naší civilizaci klást“. Nabízí holistickou perspektivu ve spirituálním a filozofickém univerzu, které dominuje dualistické myšlení a různé formy teologického pre-determinismu, ve kterém se autonomní ego nebo supernaturální síla ve všem manifestuje. Dewey odvážně načrtnul jinou cestu, kde hlásá, že máme v životě reálné volby – i když jsou reality našich životů silně podmíněny zvyky bytí, které tradiční jógová filozofie vysvětluje jako *samskára* zděděné z předchozích životů a ztělesněné naší celkovou bytostí. „Zvyky,“ jak Dewey (2008b, 21–22) píše, „jsou požadavky na určité druhy aktivit,“ predispozice, jež jsou „mnohem intimnější a stěžejnější částí nás samotných, než jsou neurčité, obecné, vědomé volby.“

Jinými slovy Dewey staví na Jamesovi a zároveň přesahuje jeho myšlenku, že mentální a emocionální život jsou ztělesněné ve vědomí pevně zakotveném v tělomysli, i když jej ovlivňuje kontext okolí včetně sociálních nutkání, a dává nám tak ideu reflektivního tělesného vědomí, které je otevřené konstantnímu rozvoji skrze promyšlené úsilí.¹⁹ Volá po „vědomé praxi“, ne aby dosáhl idealizovaného ponětí nějaké prapůvodní bytosti či transcendence našeho předchozího bytí, ale v realitě současného bytí, tady a teď. Deweyho pozorování této denní praxe, jak ji učil Frederick M. Alexander (proslulá Alexandrova technika), se zaměřovala na rozpoznání a oproštění se od habituálních, nezdravých a omezujících vzorů v tělomysli.

Tady se vydáme jinou cestou: hatha jóga 21. století. Rozvoj vnímání člověka je nedílným aspektem jógy jako transformační praxe. V hatha józe – velkém deštníku, který zahrnuje všechny styly, značky a linie používající posturální a pohybové techniky – je tato praxe jednou z nejvíce plně probouzejících a hluboce integrujících na cestě k holistickému, harmonickému a zdravému životu. Jinými slovy, jóga je praxe probouzení do našeho ztělesnění jako lidských bytostí, které se děje v momentu, kdy je člověk plně přítomný, aby zakusil dech a bytí ve své tělomysli. Pro mnohé to je a vždy bude spirituální cesta, která je o „bytí v“ (perspektiva jednoty) nebo „spojení s“ (perspektiva duality), o vnímání nekonečna nebo vědomí za tělomyslí a možná (a možná ne) o cestě k transcendenci. Pro jiné, i když nepopisují specificky jógu, je to o úplném probuzení k duchu a realitě života, nalezení smyslu, jak píše Mark Johnson (1989, 10), „v plynutí zkušenosti, která nemůže existovat bez biologického organismu, který je propojen se svým okolím“. Místo názoru, že lidská myšlenka a zkušenost jsou v podstatě iluzí anebo nějak „odříznuté od světa“, nás Johnson (1989, 271–78) směřuje k „ztělesněnému a zážitkovému pohledu

na význam“, vyjádřený skrze toto „fenomenální tělo“ – ne lidový koncept těla, který je redukován na biologické fungování, ale koncept, ve kterém je tělomysl celkem.²⁰ Praktikování jógy nám dává příležitost přímo zažít a kultivovat tento smysl celistvosti v plné realitě našich životů v tomto světě.

V souvislosti s tímto přístupem k praxi a vyučování jógy se dostáváme ke konceptu somatiky, z řeckého *soma*, což znamená „živá, vědomá, tělesná bytost“. Somatická předpokládá, že jsme v naší podstatě celistvé bytosti, spíše než oddělené tělo a mysl dle rozšířené západní filozofie a medicíny anebo dle východní filozofie a metafyziky, ve kterých je typicky zdroj vědomí mimo člověka. Čerpáním z pionýrské práce Williama Jamese a Wilhelma Reicha se na poli somatiky vyvinul bohatý soubor praktik, které cílí na holistické vědomí tělomysli, jako například Feldenkraisova metoda, Hanna Somatic Education, Idiokinesis, Bodymind centering, Postural Integration, Rolfing a Tragerův přístup.²¹ Podobně jako Deweyho praxe Alexandrových technik, tyto i jiné metody práce s tělem vychází z předpokladu, že emocionální a mentální zkušenost jsou tělesné a nesídlí pouze v šedé hmotě nějak odděleně od těla. Tělesné, emocionální a mentální komplexy jsou vnímány jako to, co způsobuje nebo zvyrazňuje fyzickou dysfunkci či patologii a blokuje plnou vnitřní manifestaci, kterou Reich označuje jako životní sílu, koncept dechu podobný jógové *práně*. Skutečně většina z konceptu somatiky souzní s jógou jako praxí sebetransformace a začíná ideou psychických otisků (v józe samskary), které blokují zdravé probuzení na cestu jasného vědomí (v józe samádhi).

V pohledu somatiky musí sebetransformace cílit na to, jak uvolnit nahromaděné napětí, a tím přinést ztělesněnou zkušenost plněji do pozornosti člověka způsobem, který umožní postupnou integraci jeho života. Somatická typicky používá techniky doteku včetně manipulace s hluboko uloženými tkáněmi, která má umožnit uvolnění hluboce uloženého napětí. Množství této práce využívá fyzickou stimulaci či manipulaci ve specifických oblastech těla, aby byla zdůrazněna stresová odezva těla, během které je aktivován sympatický nervový systém – odpověď útěk nebo boj. Využíváním specifických dechových technik – některé jsou podobné *udždžáji*, *kapálabhátí* a *bhastrice* – člověk postupně získává jemnější vědomí celkového prožitku života v úplnosti vnímání v tělomysli a s tím přichází aktivací parasympatiku i hlubší klid.

Praxe jógy a učení z jiné perspektivy

Pojďme se tedy vrátit k praktikování jógy a jejímu vyučování. Většina oborů somatiky se zabývá emocionálními traumaty a souvisejícími terapiemi. Většina současné jógové scény se takové práci vyhýbá ve prospěch jógy jako glorifikovaného a zromantizovaného cvičení. Přesto jóga pochází, a vždy to bylo jejím hlavním záměrem, z praxe sebetransformace k jasnějšímu vědomí spirituální bytosti, což pro některé znamenalo proniknout za smrtelné bytí. V Pataňdžalioho *Jóga sútrách* je napsáno *čitta vrtti niródaha*, „uklidnit výkyvy mysli“, které jsou považovány za zdroj ignorance reality skutečného lidského bytí, a tím tedy jako přímý zdroj existenciálního utrpení.²² I když Pataňdžalioho přístup k józe nezahrnuje praxi ásan kromě sezení, poskytuje nám jógovou psychologii, která popisuje stav zmatené mysli a pak soubor akcí – technologie jógy –, které může jedinec praktikovat, aby kultivoval jasnou

a zdravou mysl. Jak bylo zmíněno dříve, o mnoho století později vytvořili hatha jogíni systém posturální praxe, dechových technik a mudr jako jednodušší cestu ke stejnému cíli, cestu plnější integrace dechu a tělomysli k rozkvětu jasného vědomí, který slibuje Pataňdzalího metoda.



Dech skrze srdce v úrdhva mukha švanásaně.

Praxe jógových ásán je krásná zčásti také proto, že každá jedna ásana zdůrazňuje napětí a jiné vjemy v těle. Pokud tomu budeme věnovat bližší pozornost, zjistíme také, jak různé ásany stimulují různé emocionální a mentální reakce; určitá pozice prováděná určitým způsobem, v určitém čase či za určitých okolností má tendenci vytvářet v mysli vlastní, unikátní efekty. Každá ásana má také tendenci ovlivňovat dech různými způsoby, jakkoliv jemné můžou tyto rozdíly být. Když zůstaneme u dechu, tak jak jej cítíme v těle, uvědomíme si, že můžeme dýchat do těla vědomě a vědomě můžeme posílat dech do míst, kde cítíme napětí, což nám přinese zážitek, jak dech transformuje tělesné vjemy, emocionální pocity a mentální povědomí.

Historické texty o józe to vysvětlují pomocí modelu *kóš*, ve kterém je *prána* – životní síla, kterou kultivujeme dechem, – meditující silou spojující tělo a mysl (*váju tattva* v *sámkhji*, jedné z větví staré indické filozofie), (Gambhirananda 1989). Spíše než vycházet z domněnky, že jsou tělo a mysl oddělené, přistupujeme k praxi jako k probouzení do existující reality tělomysli jako celku – celistvost, kterou nemusíme cítit a vnímat jako celistvost kvůli stavu tělomysli samotné a její vnitřní podstatě v sociokulturním prostředí.²³ Když během praxe dýcháme vědomě do části těla tak, jak nás vede napětí zdůrazněné určitou ásanou, vytváříme příležitost vědomě probudit vědomí. Praktikováním každé z 840 000 ásán – číslo zmíněno v *Hatha jóga pradípice* jako způsob, jak naznačit, že možnosti jsou nekonečné – postupně probudíme vědomí skrze celistvost naší bytosti, probouzení a rozšiřování ztělesněného vědomí (i když relativně skrytého, oslněného či zmateného) – vše už tam je.

Jako učitel jógy máte příležitost vést svoje studenty tak, aby byl maximálně podpořen jejich rozvoj těchto kvalit vnímání. Jak bylo zmíněno dříve, mnoho lidí se učí velice snadno skrze dotek, a tak se i více otevírají transformačnímu potenciálu a efektům jógy a jiných probouzejících praktik. Dotek se tak stává jedním ze zdrojů, které můžete také začlenit do svého učení. Specifické způsoby, které tělesná inteligence některých jedinců manifestuje v jejich bytosti, jim činí prakticky nemožným najít si samostatně cestu do ásany a z ní bezpečným, udržitelným a efektivním způsobem, natož k jasnějšímu vědomí, což často vyústí v posílení posturálních a životních návyků, které jsou spíše limitující než užitečné a transformativní. Část neuromuskulárního systému, která nám částečně poskytuje vnitřní vnímání sebe sama – propriocepční („vnímání sebe“) funkce – je často nepřesná a způsobuje, že naše širší kinestetické vnímání pohybu a umístění v prostoru je méně přesné.²⁴ Jasnou informaci přinášející a vhodně aplikovaný dotek může studentům pomoci rozvíjet a změnit toto povědomí, zatímco se učí vědoměji dýchat ve své tělomysli. Vědomý dech v tělomysli, možná i s doprovodem učitelova jasného a jednoduchého doteku, může umožnit studentům probudit ještě hlubší a jasnější povědomí o sobě. Ve své roli průvodce, v botách učitele, můžete dát studentům podporu při celoživotním zlepšování a vnést radost do jejich osobní praxe.

Etika učení a doteku

Úloha učitele jógy je poskytovat inspirativní oporu a informované vedení studentům při dosahování jejich různých a měnících se cílů v praktikování jógy. Když učitel vytvoří bezpečné a regenerující lekce jógy, kde studenti mohou objevovat a zažívat nanovo svou tělomysl, začnou se dívat úžasné věci. Objeví se nové pocity. Vědomé dýchání se stane silným nástrojem vědomí. Tělomysl se stane jasnější a silnější, emoce se vyrovnají, srdce se otevře a vnímání ducha roste. Člověk se zkrátka cítí lépe – více živý, plný energie.

Kam se s tím člověk dostane – jak nastaví a kultivuje záměr v praxi jógy a vlastního života – může být nesmírně ovlivněno vztahem učitel-student. A jakýkoliv efekt, který vyvstává, bude dotekem ještě umocněn.²⁵ Fyzická intimita lidského doteku opravdu nutí zvážit etické a osobní aspekty doteku ještě dříve, než jej k ve-

dení a opoře využijeme. Každý zažívá fyzickou intimitu sobě vlastním způsobem. Stejná dopomoc dotekem může být pro jednoho studenta vítaná, pro jiného může být invazivní. Co je pro jednoho studenta komfortní, může u jiného spustit hluboce v těle uložené emocionální trauma. Co jeden den student uvítá, může jiný den či dokonce v jiném momentu odmítnout.

Etická pravidla popsaná v Pataňdzalioho *Jóga sútrách* jsou



Uklidňování studenta v balásaně (pozice dítěte).

platná i pro přístup k fyzickému učení, počínaje vzájemně souvisejícími hodnotami *ahimsá*, neublíživání, a *satja*, pravdivosti. Abyste respektovali *ahimsá*, když začínáte s vedením dotekem, musíte být nejdříve pravdiví k sobě, brát ohled na to, co víte a co nevíte, a jaký je záměr vašeho doteku. Při učení je obecně důležité vždy sdílet s pravdivým pochopením, milující vřídlostí a respektem. Pokud nerozumíte, co se se studentem v ásaně děje, nejste připraveni studentovi pomoci fyzicky. Pokud jasný záměr vašeho doteku vychází z vědomostí a schopností vidět a vcítit se do studentů v ásaně – včetně alespoň základního pochopení funkční anatomie, rizik a kontraindikací ásan, které učíte – budete efektivnější v poskytování vhodných doteků, které pomůžou studentům prohloubit jejich praxi.

Důvěrná kvalita doteku může taky stimulovat reakce, které souvisejí s *brahmačárjou*, *yamou*, v dnešních dobách volně překládanou jako „správné využití energie“ či „zdrženlivost“, i když původní význam byl „celibát“ – dokonale jednoznačný termín – v praktikách odříkání klasické jógy a několika dnešních přístupů. Existuje mnoho názorů na sex a jógu a na sexuální vztahy mezi učiteli a studenty. Jeden extrém je trvání celibátu, zejména v tradicích odříkání v klasické józe, což může tento problém vyřešit (ale častěji se tak neděje). Na druhé straně najdeme téměř úplné schvalování sexuálních interakcí, jako třeba u Johna Frienda (2006, 92), když píše ve svém jednoznačně problematickém manuálu učitelského tréninku budoucích lektorů *anusara jógy*: „Pokud se mezi tebou a studentem vyskytne sexuální přitažlivost, vyčkej několik týdnů, než začneš jednat.“

Jak zdůrazňuje Esther Mayersová, sexuální city se přirozeně vyskytují u mnoha studentů, učitelů či u obou, což vede ke zvýšení existující přitažlivosti a citů a jejich projekce. Myersová (2002, 3) poznamenala, že „i když většina dnešních učitelů nevolí celibát, naše etická praxe učitelů vyžaduje dodržování *brahmačárji* ve vztahu k našim studentům“. Když je tento záměr součástí našeho záměru, lépe budeme schopni ke studentům přistupovat jasně skrze naši fyzickou energii, která jednoznačně nese soucitnou péči oproštěnou od jakýchkoliv matoucích, rozrušujících či jinak nevhodných myšlenek a pocitů. Pokud by takové pocity vyvstaly, mělo by to znamenat, že je vhodné udělat krok zpět a přehodnotit svůj záměr a smysl blízké práce s vašimi studenty. Pokud byste měli pocit, že se takové pocity začínají vyskytovat u vašeho studenta, zvažte, jestli se od studenta nemáte více distancovat a dotýkat se ho jenom tak, abyste si byli jistí, že tyto asistence dotekem budou studentem vnímány jenom jako opora pro jeho praxi, a ne jako vyjádření osobního zájmu či touhy.

Tyto úvahy a pocity jsou formou vnějšího vedení vyjádřeného texty, které jsou vnímány jako autoritativní a jsou také zdůrazňovány v etických prohlášeních, jež přijala Toga Alliance a jiné profesní jógové organizace. Ale jak nám Donna Farhi (2006, 18) moudře připomíná, na to, abychom mohli jednat dle těchto standardů v realitě vztahů se studenty, musíme jednat z vnitřního centra etické bytosti, což nám umožní dobře pochopit etiku konkrétní situace. Nabízí nám příklad objetí studenta, který truchlí a řekl si o podporu, v kontrastu s objetím studenta, který dal najevo romantický či sexuální zájem. Pokud je vnitřní centrum člověka jasné a silné, člověk ví, co je správné udělat v souladu s vnějším kodexem, pravidly a standardy. Zatímco standardy jsou důležité pro vytvoření všeobecně komunitou přijímaného konsenzu, který učitelům i studentům pomáhá lépe pochopit a osvojit si zodpovědnou a akceptovatelnou interakci, faktem zůstává, že jsme daleko od toho mít takový konsenzus a nakonec vnitřní hodnoty převáží vnější pravidla.



Dotek je spojený s intimitou.

Jak bylo zmíněno výše, všichni zažíváme zkušenost doteku jiných lidí různými způsoby. Je životně důležité vědět, že vztah mnoha studentů k doteku je hluboce ovlivněný traumatem a mnoho těchto studentů praktikuje jógu jako prostředek k uzdravení a k lepší vyrovnanosti a větší radosti v životě. Pro některé studenty může být *jakýkoliv* dotek vnímán jako nepříjemný, invazivní či traumatický a může způsobovat, že se zadržované pocity

z traumatických zkušeností začnou prodírat na povrch.²⁶ Jak budeme zdůrazňovat v následující kapitole, každý učitel jógy by měl studenty nejdříve požádat o svolení, než se studenta začne dotýkat.

Později v této knize se budeme věnovat jiným etickým otázkám, ale je důležité se zamyslet a zvážit naše vlastní zkušenosti a praktiky při dávání i přijímání doteku, zatímco praktikujeme či učíme jógu. Je to dnes ještě o to důležitější, že mnoho studentů aplikuje hatha jógu jako léčbu souvisejících emocionálních i fyzických traumat. Někteří jsou toho názoru, že dotek je v procesu ozdravné transformace velmi důležitý, jiní si myslí, že může způsobovat bolest a trauma. Jak praxe jógy samotná, tak i nalezení a udržení rovnováhy mezi poskytováním ohleduplného a vhodného fyzického doteku a udržením si jasných a respektujících hranic, je celoživotní proces, který se bude vyvíjet ve vašem povědomí jako učitele a praktikujícího.

Vnitřní učitel

Je jeden příběh o Buddhovi hned po jeho osvícení. Když procházel krajinou, přiblížil se k vesnici, kde vesničané vycítili kolem sebe jeho neskutečnou energii. Zvědaví vesničané se vydali na cestu, po které Buddha kráčel, aby lépe viděli to, co cítili. Opatrně se k Buddhovi přiblížili a jeden z nich se zeptal: „Co jsi – jsi bůh či božství?“ Buddha odpověděl: „Ne.“ Zaujatý jeho září se zeptal jiný: „Jsi kouzelník či mág?“ A znova Buddha odpověděl: „Ne.“ Protože vypadal jako muž, jeden z nich se ho zeptal: „Jsi člověk?“ A Buddha opět odpověděl: „Ne.“ „Tak co jsi?“ zeptal se jiný vesničan. A Buddha odpověděl: „Jsem probuzený.“

To nás přivádí zpátky tam, kde jsme začali tuto kapitolu. V praxi jógy se postupně probouzíme do jasnějšího a skutečnějšího pochopení toho, kým jsme v našem nejhlubším nevnitřnějším bytí. Jak se Buddha probudil? Naladil se do sebe. Stejně je to v józe: nejlepší učitel, jakého kdy člověk bude mít, je živý a je uvnitř. Většina praxe je o naslouchání vnitřnímu učiteli, naslouchat a vážit si vnitřních nauk. Mnoho spirituálních hledačů vyhledalo vnější učitele jako zdroj svého vlastního osvícení. Běžná instrukce je říci tomu, který hledá, aby obešel posvátnou horu. Vrací se ještě méně osvícení a pořád kladou mnoho otázek, učitel jim opět zopakuje, aby obešli posvátnou horu, učedníci poslechnou, znova a znova. Není to o chůzi kolem