

Václav Krejčík

JÓGA, DECH a MEDITACE

Ztracen
a nalezen
v Indii





Václav Krejčík

JÓGA, DECH a MEDITACE



Ztracen
a nalezen
v Indii

Grada Publishing

Václav Krejčík

JÓGA, DECH a MEDITACE

Ztracen a nalezen v Indii

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5796. publikaci

Fotografie Miroslav Šneberger, Power Yoga Akademie, s. r. o.
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Redakční úprava Zdenka Tichá
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek
Počet stran 168
První vydání, Praha 2015
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

© Grada Publishing, a. s., 2015
Cover Photo © fotobanka allphoto, Miroslav Šneberger

ISBN 978-80-247-4285-4

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9008-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9009-1 (elektronická verze ve formátu EPUB)

OBSAH

ÚVOD	8
NA CESTĚ K SOBĚ SAMA	9
O JÓZE... NIC NENÍ ŠPATNĚ.	14
HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ	15
DAŇ Z BLAHOBYTU	19
NÁVRAT K DĚTSTVÍ	20
NEUVĚŘITELNÁ INDIE ANEB MŮJ INDICKÝ DENÍČEK	23
JÓGOVÁ PRAXE Co je to šanti?	27
JÓGOVÁ PRAXE Pozdrav slunci	33
JÓGOVÁ PRAXE Doporučené provedení pozic	46
JÓGOVÁ PRAXE Rozcvičte tělo	52
JÓGOVÁ PRAXE Relaxační pozice	55
JÓGOVÁ PRAXE Pránájáma	60
JÓGOVÁ PRAXE Rozprůdění energie	75
JÓGOVÁ PRAXE Meditace: Ukotvěte se!	79
JÓGOVÁ PRAXE Máte problém se zácpou?	94
JÓGOVÁ PRAXE Podpořte trávení a metabolismus	96
JÓGOVÁ PRAXE Meditace: Probuzení	108
JÓGOVÁ PRAXE Mantra ÓM MANI PADMĚ HÚM	123
INDIE A RUKA V ROZKROKU ANEB PODÍVEJTE SE NA INDII Z JINÉHO ÚHLU	128
NÁVRAT DO REALITY	132
STRACH	132
INFORMAČNÍ CHAOS.	132
ČERVENÉ VÍNO	134
HLEDÁNÍ VEDLE (UKRYTO POD ŽIVOTEM)	135
VESELÁ MYSL	136

RANNÍ 30MINUTOVÁ JÓGOVÁ PRAXE	137
CVIČTE MENTÁLNĚ A ZDRAVĚ	138
JÓGOVÁ PRAXE Naučte se stabilizovat tělo a vědomě ho používejte! . . .	140
JAK DÝCHAT V ÁSANÁCH	141
JÓGOVÁ PRAXE Brániční dýchání	144
PLÁNOVÁNÍ RANNÍ PRAXE	145
JÓGOVÁ PRAXE Vzor ranní praxe	146
JÓGOVÁ MEDITACE.	149
JÓGOVÁ PRAXE Naslouchejte	149
KOŘENY JÓGY	151
PRVOTNÍ MEDITATIVNÍ ROZMĚR JÓGY.	151
VÝVOJ JÓGY	153
GYMNASTIKA, KULT TĚLA A HISTORIE CVIČENÍ JÓGY.	160
ZÁVĚR	165
POUŽITÁ LITERATURA	168
DALŠÍ ZDROJE	168

VĚNOVÁNÍ A PODĚKOVÁNÍ

Má nová kniha vznikla neplánovaně. Je ovlivněna cestou do Indie, která se mnou zatočila a rozvibrovala mi život a především mou energii.

K józe mě přivedl můj partner Jakub, jemuž bych tuto knížku rád věnoval. Jakub způsobil to, že jóga vplula do mého života, usídlila se v něm a pomáhá mi v různých rovinách. Jakub mi poskytuje reálnou zpětnou vazbu a já tak zůstávám nohama na zemi a nelítám v obláčkách, ale vznést se můžu. Čerpám tím sílu a pak ji po doušcích předávám dál.

Od fyzického cvičení jsem se postupně dostal k hlubšímu vnímání jógy uvnitř sebe sama a pobyt v Indii dodal józe ryzost citu a prožívání. Najednou je jóga něco víc, než jen ohnutí se a klesání chatturangou k zemi. Je to to podstatné, co moji jógovou praxi tvoří a pomáhá mému tělu zvládat životní styl zde, v podmínkách střední Evropy.

Jakube, děkuji za možnost, možnosti a svobodu!

Mé poděkování patří celému mému týmu (Katka, Kateřina, Míša, tým Energy Studií), který mi umožňuje jít touto cestou poznání, dále nakladatelství Grada za příležitost podělit se o dojmy a paní redaktorce Ivaně Kočí za spolupráci na knize.



ÚVOD

To, že jóga je cestou k objevování sebe sama, patří k obecnému povědomí. Píše se o tom v každém časopise, článku a knížce. Její působení na blaho těla, mysli a duše jsou také často používané „fráze“ ve všech textech o józe. Co však udělat pro to, aby vše nebyla jen prázdná slova, ale naopak realita?

V knize se pokusím na tuto otázku odpovědět příklady a konkrétním cvičením, příběhem a pocitem, které jsem za ta léta objevil a prožil. Rád bych vás jimi inspiroval k tomu, že jógu začnete praktikovat pravidelně, i třeba jen 20 minut denně. To je víc než jednou týdně jednu hodinu.

Již 14 let praktikuji a učím jógu. V loňském roce jsem se vydal na cestu do Indie, které jsem se léta bránil z důvodu velké vyčerpání a své osobní zatíženosti na čistotu. Současně jsem nelpěl na zařazení slova „Indie“ do svého CV jako důkazu, že umím jógu. Nakonec jsem odjel a načerpal množství zkušeností a lekcí (jen 6 týdnů pobytu a můj život se otočil naruby), které mi Indie připravila.

Rád bych se s vámi podělil o vše, co mě potkalo na této cestě, a současně vám nabídl techniky pro každé ráno, poledne nebo večer. Různé techniky, kterými vás chci inspirovat, slouží pro dobrou kondici, rozproudění energie a příjemný pocit. Vesměs vše, co chci touto knihou říci, je: „*Rozpoznejte radost a zbavte se strachu jít svou vlastní cestou*“.

Svou předešlou knížku jsem pojmenoval *Powerjóga – nová cesta*. V danou chvíli jsem ani netušil, jaké spojení slov jsem dal dohromady. Nová cesta pro mnohé čtenáře znamenala objevení sebe sama. A za to jsem opravdu vděčný. Má další kniha doplňuje základní fyzické informace o józe o skutečný prožitek. Vše je provázeno mou životní cestou do Rišikéše a po severu Indie, která skrz mé zážitky možná vyvolá na vašich rtech i úsměv anebo v očích slzy. To je i mým přáním pro praxi jógy. **Úsměv a radost**. Až příště budete stát na podložce na jógu, vyvolejte na tváři a v duši radostný výraz. To bude odměna pro vás i pro mě.



NA CESTĚ K SOBĚ SAMA

To, že Indie dokáže proměnit člověka, jsem vnímal na příkladu svých přátel. Někdy jsem cítil na lidech, kteří přijeli z Indie, že jsou nějak jiní, a nemohl jsem specifikovat, co to v nich je nového. Při setkání s nimi se člověk dostal do blízkosti někoho jemného, příjemného a volně proudícího (energie). V žádném případě nechci paušalizovat, protože jsem se setkal i s mnoha lidmi, kteří byli v Indii, a jsem rád, že je již nepotkávám, protože jejich síla vybudovaná v egu (ne uvnitř) se dala krájet. Jsou to prostě dvě strany mince lidí a světa.

Můj pohled na cestu do Indie byl vždy odmítavý. Raději jsem letěl do Ameriky nebo do Německa a tam jógu studoval. Především v Coloradu, kde má jóga silnou tradici, jsem trávil množství času na praxi různých stylů jógy. Vždy jsem byl nadšený volností a fyzičností jógy, kterou tam praktikovali, protože v ní bylo tolik uvolnění a spiritu, ačkoli to nikdo nedeklaroval, nezdůrazňoval, prostě to tam bylo. To se mi velice líbilo a vábilo mě to stále se vracet. A vábí i nadále.



Když jsem přiletěl do Indie, byl jsem jak Alenka v říši divů. Všechno bylo jiné. Všechno bylo zcela rozlišné a naprosto divoké. Zavítal jsem na sever Indie, do Dillí, následně do Rišikéše (města jógy), s touhou vidět Himálaj jsem se ocitl v Mussoorie (tibetské městečko v horách) a také jsem objevoval Hardvár (poutní hinduistické místo).

Vyhradil jsem si na cestu téměř šest týdnů. V diáři jsem měl velkou čaru přes srpen a kus září a těšil se i „obával“, co mi tato cesta přinese. Pracoval jsem na tom nemít očekávání. Věděl jsem, že jedu do bídy a nečistoty, avšak krásné přírody a země spiritu. Že jedu k „Matce Ganze“, jak Indové říkají této mytické řece.

Při první cestě indickým dopravním prostředkem (taxík) jsem byl zaskočen neustálým troubením klaksonů aut, motocyklů, skútrů, množstvím lidí, krav, velbloudů, opic, dětí s rodiči na motorkách na indické silnici (pokud to lze nazvat silnicí) a brutálním výhledem čelním sklem taxíku vpřed. Opravdu jsem se bál dívat se dopředu na cestu. Neustále se objevovala myšlenka, jaké nákladní auto v zatáčce při našem předjíždění opět vyjede (a vyjelo). Proto jsem raději zvolil výhled doleva a doprava. Musím však uznat, že všichni se vždy nějak vyhnuli a jestli jsem v Indii zažil jednu lehčí kolizi motorky a auta, tak to je moc. V taxíku zažijete ale i jiná dobrodružství. Například platbu dvakrát za cestu. Při vstupu do auta a při výstupu, když už otevíráte dveře taxíku, řidič řekne – zaplať. Vy v podstatě vůbec nerozumíte tomu, co říká, protože jste již platili. A tak když nerozumíte, dveře se pojistkou zavřou (taxikáři jsou dost hbití), v ruce se objeví nuž (skutečně dýka), a tak raději znovu zaplatíte. Stejnou situaci jsem zažil dvakrát, a tak jsem s ní již počítal a bral jsem si na cestu více peněz. Musím říci, že i přesto jsem neměl strach – prostě to tak bylo.

Jaké bylo mé rozčarování, když mě po osmi hodinách taxikář přivezl do Rišikéše. S poměrně velkým úsilím jsme našli jóga-vilu, kde jsem měl strávit následující měsíc. Můj pokoj – to byl holopokoj. Udělal jsem ze sebe zhýčkaného turistu a šel jsem se zeptat na recepci, jak se osprchuji, když hlavice sprchy ústí nad záchodem. Dostalo se mi jednoduché odpovědi: „*No pustíš si vodu, ne?*“ Dále už jsem se neptal, odešel a situaci vyřešil zavřením záchodového krytu (naštěstí to nebyl indický záchod) a nakláněním se různě nad ním. Také to šlo.

Po mé první celodenní lekci jógy se trochu projevila jedna z panik (setkání se ega a reality indického způsobu života). Tma v pokoji, vedro, že by se dalo krájet, pot zatékající mezi půlky, na zemi švábi, po stěnách ještěrky, ve sprše studená voda – a já uprostřed pokoje, kde byla jen postel a podivná, plesnivá skříňka. Kombinace všeho způsobila, že jsem první dvě noci dost brečel a vzpomínal na každé zachumlání se v krásné postýlce doma nebo v hotelu. Vybavoval jsem si tu vůni čistého prádla, ručníků a pohodlnou postel, do které je radost si lehnout. Samozřejmě jsem tím

svůj psychický stav moc nepodpořil. Avšak za týden jsem byl se svým pokojem už kamarád. Se zvířátky jsme našli společnou řeč – ponechal jsem jim všechno z pokoje a poprosil jsem je o přenechání postele. Domluva zafungovala a do svého pokoje jsem se již těšil.

Každé ráno jsem byl jak omráčený brzkým vstáváním. Budík nastavený na 4.30 hod (ranní dezinfekční slivovice, protažení těla, hygiena bez přehánění a slaná vlažná voda v jídelně) a v 5 hodin ráno praxe hathajógy, která mě naprosto zaměstnala. Až po ranní pránájámě došlo k nějakému uvědomění si vlastních pocitů a stavů. Následovaly hodiny a dny plné extáze, nadšení a záření, ale také dny, kdy jsem ve své mysli nenacházel stav veselosti a ani jejího náznaku. Přecházel jsem z mentálního stavu „hnusu a beznaděje“ do dalšího pádu ke dnu číslo dvě.

Skupina, s níž jsem jógu praktikoval (11 cizinců a 1 Indka), padala průběžně do různých stavů bezvýhodných situací, černých snů a sáhnutí si na dno. Bylo to na týdenním pořádku, že každý z nás chvíli zůstal raději sám na pokoji v slzách, ač nám nikdo neublížoval. Jen jsme v záplavě fyzického i mentálního čištění technikami jógy (ásany, pránájáma, šatkarmas, meditace), situacemi, které tvořily náš



krátký indický život, a ztrátou komfortní zóny objevovali své nitro. Najednou jsme byli téměř nazí a byli jsme jen sami se sebou na cestě indickou (severní) realitou a současně jsme byli na cestě (zákrutách) ke svému „já“ (ego dávalo pořádné facky). Ať si to užijeme se vším všudy. Bez žádných póz, mejkapů, značkového oblečení a lidí, které máme běžně okolo sebe (jsme rádi v jejich společnosti). Byli jsme donuceni být. Být sami se sebou. Byli jsme prostě sami uprostřed lehké džungle, kde občas narazíte na hada či škorpióna, případně vám kráva nebo opice vezmou jídlo, které držíte v ruce. To vás, v konečném důsledku, velice pobaví a vyvolá úsměv na rtech. Často ale ani tato všudypřítomná zvířata úsměv na tváři vykouzlit nepomohla.

Náš mentální stav často potřeboval „posluchače“ – něčí uši, které by bez hodnocení a soudů cokoli řešily. Stačilo se jen vypovídat, aby přišla úleva. Aby vám někdo řekl, že bude lépe. V tuto chvíli vám kamarádi-spolustudenti nebo váš učitel pomohli trochu zvládnout emoce a sebe sama. Zorientovat se a znovu se nadechnout. Když se vám ráno nechtělo na praxi, byli jste líní, malátní, v jakémkoliv stavu – donutí (přimějí) vás jít, i když se vám nechce.

Byla to silná škola spolupráce a komunikace. Byla to škola k nezaplacení. Byla to škola objevování, co vše jsme schopni zvládnout, když nebojujeme, ale přijímáme věci a situace tak, jak jsou. Pokud byste bojovali, musíte Indii, tu krásnou zemi plnou protikladů, opustit a už se nevracet.

Ve mně zanechala Indie a život tam mohutný zářez, pro který vím, že se budu vracet. Nejde o cestování, jde o život sám se sebou. To je to nejsilnější, co Indie ve své chudobě poskytne nám, Zápaďanům, kteří máme vše, co chceme. Najednou jsme hozeni do burácející řeky, jejíž vody se překlápějí přes velké či malé balvany a kameny. Zažíváme množství situací, které nemáme možnost zažít v našich zemích. Zažíváme hlubokou přítomnost sebe sama a podivujeme se nad tím, kdo vlastně jsme. Jsme to opravdu my, kdo takto reaguje v nastalých situacích, nebo je to někdo jiný, koho neznáme? Myslím si, že je velice důležité mít na chvíli (i delší dobu) čas sám pro sebe a učit se poznávat, formovat svůj vnitřní život.

Život v Indii s sebou nese naprostou pestrost. Vidíte všechno. Bohatství, a především chudobu, krásné ženy v sári nebo množství žebrajících zmrzačených (i záměrně) lidí, meditující muže i výkaly na ulicích. Je tam vše, co v danou chvíli máte potkat.

Měl jsem intenzivní pocit, že ve hvězdách byla má cesta připravena a precizně naplánována. Vyšší moudrost si s tím dala opravdu práci a já poznával, poznával a poznával. Prožíval jsem sám sebe. Zažíval jsem situace, do kterých bych se v Praze vůbec nepouštěl. Báł bych se něco podobného udělat (například se plazit do temné jeskyně a tam meditovat). A v Indii jsem zřejmě odložil své strachy. Zkoušel jsem vše, co mi bylo nabídnuto, a pozoroval sebe sama v reakcích. Jednoho rána, když

jsme praktikovali společné zvracení a já si strkal prsty do krku, jsem si uvědomil, jak má omezenost a bloky postupně ztrácejí na síle. Najednou se mnoho stavů uvolnilo a já jsem cítil svobodu – paradoxně i ve společném zvracení.

Zažil jsem (nedobrovolně) magii černé tantry, která mě měla navázat na jeden chrám, kam jsem měl nosit každý den peníze. Kvůli této události jsem dokonce ztratil vědomí. Naštěstí mi lidé z mého okolí poradili, jaké rituály udělat, abych se této vazby zbavil. Často zmiňované východní duchovno tak dostalo západní rozměr peněz. Turista je pochoduující peněženka, a tak to z něho někteří Indové pro svou obživu chtějí dostat. Je však dobře, že když nevíte, co se s vámi děje, je nablízku někdo, kdo vám pomůže rozplést složité nitky, a v mém případě zapletenou energii.

Prošli jsme tréninkem pránájámy a práce s energiemi. Pro mě z toho vyplynulo ponaučení, že energie není hra a lze ji jednoduše zneužít a otočit proti člověku. Jednoduché praktiky jógy (ásany, dech, mudry a bandhy) nejsou ohrožující. Jen záměr lidí, kteří (nejenom) s nimi pracují, může být nebezpečný.



O JÓZE... NIC NENÍ ŠPATNĚ

Někomu v józe stačí jen cvičit. Nikdy jsem v Indii neslyšel, že to je špatně. Naopak. Rýze ásanové praxe byly ranní hathajóga a večerní aštanga jóga. Způsobem praktikování se najednou hathajóga proměnila v powerjógu, která spojila ásany do jedné energetické vlny. Vzniklo proudění a vibrace energií jako když bůh Šiva (Tandava) tančil vesmírný tanec.

Slovu „powerjóga“ se nikdo nebránil. Jóga ve svém obsahu přicházela v průběhu celého dne díky pránájámě s výlety k filosofii, mantrám a také anatomii. Cvičení bylo potřebné pro očistu, pránájáma byla třeba pro očistu, přijet do Indie bylo potřeba pro očistu. Mudry a bandhy se využívaly pro přesměrování energie a hlavní efekt všech těchto praktik jógy byl v rozproudění životní síly.

Veselá mysl byla podmínkou měsíční praxe v Indii. Bez veselé mysli energie chřadne a neproudí. Když na tvářích a ve vašem srdci září veselost (v první chvíli i z donucení), energie proudí. Když ráno vstává slunce, dostává se na oblohu, zabarvuje ji, ve vás startuje vnitřní slunce. Jógou a veselou myslí ho pomůžete krásně zažehnout. Jeho sílu a teplo rozproudíte ve svém těle správným stojem, sedem, ásanou. Energii popoženate vhodným spojením například prstů, specifickou dechovou technikou, zpěvem mantry, očištěním nosních sliznic (džala néti) a nesouzením ostatních, když dělají stejné věci jinak. Nikdy jsem neslyšel, aby učitel v Indii řekl o druhém učiteli jediné špatné slovo, i když jejich styl jógy byl zcela rozdílný.

Lidé rádi hodnotí a pomlouvají a nechtějí pochopit, že každý máme své místo, svou roli, svou cestu a že nemusíme dělat věci podle jejich představ. Já miluji volnost a pro ni dělám vše. Proto mám rád jógu, speciálně powerjógu, která nikam netlačí. Nechává každému najít si své místo a využít prostředků jógy, které mysl zvládá. Časem třeba člověk přibere další techniky, stejně jako já. Ale nemusí dělat hned vše naplno, aby byl zahlcený (nebo se vylekal). Je dobré pochopit základ, srovnat držení těla, zaměřit pozornost na dech a nechat vše být. Netlačit na pilu!

Cestu do Indie bych nazval jako životní. Myslím si, že jsem v určité chvíli zahodil svou starou hlavu, mé staré tělo ze mě steklo a zůstalo na místě, kde mělo zůstat. Z jeskyně, kterou jsem tam navštívil, jsem vystoupil nově narozený. Silný, smějící se a uvolněný. V sobě pocít hlubokého světla, ticha a míru. Možná to zní bláznivě, ale to je jedno. Já to tak cítím.

Motto:
Nechat být!



HLEDÁNÍ ŠTĚSTÍ

Cítit se dobře – to je za odměnu. V první řadě je potřeba rozhodnout se, že pro sebe člověk chce něco udělat. Cítí-li se dobře, většinou se to nestane doma na gauči, ale musí z toho gauče slézt a přidat ruku k dílu. Jestliže jóga hovoří o blahodárných účincích na fyzické i psychické zdraví, o zvýšení vitality a expanzi životní síly, o umění překonávat sebe sama a síle jít svou cestou, pak chceme-li to přijmout a myslíme to opravdu, je třeba vše pravidelně a opakovaně praktikovat. Aby toto nastalo, musí přijít rozhodnutí, že to chceme dělat.

Pokud odpovíte „ano“, musí být jasné, že samo se to nestane. Pokud jste ale přesvědčeni, že změna nastane sama od sebe, přestaňte číst tuto knížku, protože to vám říkat nebudu. Každá část, kterou vám nabízím, je podložena praxí, na jejímž základě máte možnost učinit poznání.

Abyste u technik a jógy zůstali a neměli potřebu opět hledat něco nového, jiného a zajímavého, je důležité mít osobní zážitek z toho, jak to funguje. Ucítíte výsledky a ty jsou přesvědčujícím argumentem započatou praxi nepřerušovat. Indický mudrc Pataňdžali praví: „*Pravidelně, kontinuálně, opakovaně!*“ Toto je hluboká a jednoduchá pravda, díky níž můžete zažít expanze energie ve fyzickém těle. Bohužel, bez přijetí této pravdy ne. Budete pouze chodit okolo hlubokého a starého moudra, snít o něčem, ale realita vám uteče mezi prsty.

Z vlastní zkušenosti vím, jak důležitá je praxe. Ta přináší kýžené výsledky ozdravení těla a postupně objevení a napojení se na svůj vnitřní zdroj. A ten je v kontextu koloběhu vesmíru nevyčerpateľný a stěhující se z jedné bytosti do nové. Tohoto popisu se ale nemusíte děsit. Dostáváte se k józe zřejmě z důvodu péče o tělo. A to je v pořádku. Chcete se cítit dobře a to se stane, když budete na sobě pravidelně pracovat. Jen jsem nastínil filosofické hledisko jógy, které se vám může postupně začít otevírat stejně jako mně. Zpočátku mě zajímalo pouze cvičení a způsob, jak udělat těžší a ještě těžší pozici. Trvalo to určitou dobu (několik let), než jsem v sobě objevil něco víc, co v souvislosti s cvičením ásan a řízeným dechem přišlo samo.

Vstupte do svého těla, protáhněte a posilněte svaly, aby se uvolnily a zprůchodnily energetické dráhy (nádí). Právě jimi proudí životní síla (tzv. prána), která přináší každé buňce život (kromě kyslíku a plynů). Proudí skrz celé tělo, proudí nad jeho povrchem ve vzdálenosti cca 20 cm (aura) a komunikuje se všemi ostatními ve vaší blízkosti i vzdálenosti. Jak bychom si jinak mohli vysvětlit to, že i v dnešní době „vyspělé“ civilizace jsou kmeny, které na vzdálenost několika tisíc kilometrů vědí, že někdo umřel, nebo že se blíží nějaká přírodní katastrofa.

Vezměte si například zvířata, jak rychle mizí, když naše matka příroda stvoří a sešle na zem nějakou přírodní sílu (katastrofu). Jednoduchost a přirozenost napojení na zdroj nám oznamuje vše, jen my lidé vychovaní a zlenivělí již nemáme toto jemné vnímání. Cítili jsme – v hodně dávné době –, jenže naše smysly otočené stále ven chtějí víc a víc signálů jako důkazů: „Já žiju a cítím život.“ Jóga nás učí nasměrovat se dovnitř sebe sama, abychom objevili neuvěřitelně nekonečný prostor uvnitř nás. Vnitřní vesmír, kde můžeme najít odpovědi na vše, co je okolo nás.

V indické mytologii naleznete jednoho krásného boha jménem Hanuman (opici s lidským tělem). Má rozpáraný hrudník, který silou a odhodláním roztahuje do široka (představte si operaci srdce). V této vizualizaci je hluboké poselství síly, odhodlání a zvnitřnění se. Když hledáte odpovědi, ptáte se, co a jak dělat, nehleďte ve svém okolí, ale slyšte hlas zevnitř sebe sama. Tam najdete zdroj a ve své hloubi objevíte učitele. Hanuman dodává odvahu a sílu jít vytyčenou cestou s pozorností otočenou dovnitř.

- Nechte expandovat životní sílu.
- Koncentrujte svou mysl, pročistěte ji a pravidelně trénujte.
 - Jezte lehce a s láskou.
 - Šetřete svou sexuální energii.
- Donuťte mysl usmívat se za každé situace.
 - Rozkveťte a vyzářujte!

Toto jsou mé základní postřehy z pobytu v Indii a studia jógy po celém světě. Nemám rád hranice, a proto rád přijímám všechny druhy jógy, jak ke mně přicházejí. Myslím si, že všechny mají svůj smysl a účel přilákat lidi k jógovému způsobu života. Každému vyhovuje něco jiného, a tak není možné, aby všichni cvičili například powerjógu nebo aštanga jógu. Lidé si mohou vybrat a skrz výběr poznávají a hledají sebe sama uvnitř hlubokého oceánu života.

Jógový životní styl je na indickém území neuspěchaný. V porovnání s Indií se život v našich geografických a kulturních podmínkách trochu liší. V Indii začíná život brzy ráno, kdy často slyšíte zpěv manter, jste-li v blízkosti obydlí (jakýchkoliv), vidíte lidi, jak provádějí rituály a modlitby pro získání náklonnosti hinduistických bohů.

Je moc pěkné pozorovat, jak v Indii začíná ráno. Vstávání před úsvitem naplní člověka velkou silou energie, která v tuto dobu panuje. V době, kdy je příroda v tichu, je vhodný čas na meditaci a jógovou praxi, která nemusí trvat 2 hodiny, ale stačí 20-30 minut jako pravidelný rituál. V tom tkví podstata jógového životního stylu. Vědomost, která se projeví v každé činnosti celého dne, je jóga. Je-li třeba, jóga nabízí množství čistících technik, které se dají praktikovat každé ráno, nebo si můžete připravit plán například pro období úplňku, kdy je příroda nakloněna k odlehčení a uvolnění.

Snídaně by měla být lehká, ale je to základní zdroj energie pro celý den, a tak by měla být kvalitní, především složená z kvalitních cukrů, bílkovin a vlákniny, aby se cukr rychle neuvolnil do krve a nekolísala jeho hladina. Oběd je velký a jsou v něm zastoupeny opět všechny složky (sacharidy - zelenina, luštěnina, rýže; bílkoviny - kvalitní luštěnina, sója, panýr; tuky - semínka, máslo ghí, bobule, olej). V poledne je slunce silné, a tak analogicky i solární centrum člověka, kde agni oheň může v tuto chvíli dobře pracovat a využít všechny vstupující komponenty a načerpat z nich co nejvíce živin pro fungování ve zbytku dne. V Indii jdete kolem 22. hodiny spát. Buď si dáte ještě večeři, která by měla být lehká, nebo ji vynecháte. K večeři se doporučuje polévka v mnoha variantách a možnostem se meze nekladou.

V noci čerpáte sílu. Tělo zregeneruje, ale jde pouze o odpočinek. Proto ájurvéda a jóga říkají, že nemusíte spát 7–8 hodin, ale můžete klidně spát méně. Spánek 5–6 hodin pro energii stačí, ovšem když máte kvalitní jógový pohyb a vhodnou stravu.



Doplnit energii můžete vždy pránájámou, nebo aktivním jógovým spánkem (jóga nidra), který je dokonalou hlubokou regenerací organismu. Žádná jógová relaxace by neměla být spánkem, je to pouze odpočinek. Relaxace je vždy aktivní stav mysli, která vede k meditaci a tím pádem k hluboké vědomé obnově energie.

Jógové cvičení je součástí určitých indických skupin lidí, ne však většiny indického obyvatelstva. Zde by mohlo dojít k mýlce, že celá Indie cvičí jógu. Necvičí. Pokud Indové jógu cvičí, mají oproti naší civilizaci trochu výhodu v tom, že jóga je původem z Indie. Sice se do ní ze Západu hodně přimíchalo, ale i přesto má jóga indický základ.

Páteř Indů je zcela jiná. Jejich výběžky na obratlích jsou menšího vzrůstu než naše, a tak je jejich záklon nádherný. Kyčelní klouby jsou dobře hybné, protože sedí na zemi, v indickém hlubokém podřepu, a jejich základní aktivitou je pohyb – chůze. Už to jsou základní faktory, které ovlivňují cvičení jógy. Pokud se člověk