

Tělo jako **NALEŠTĚNÝ BAVORÁK**

Světlu vládne mamon, vzdychají škarohlídové. Nevěřte tomu! Hitem posledních let je **power jóga**, bez jejíchž lekcí si už většina českých fitness center nedovolí ani „otevřít krám“. Osvícení, které stojí v základech jógy tisíce let, se ovšem pro mnohé smrškló v touhu vypadat jako Madonna.

TEXT: ANDREA VOTRUBOVÁ / FOTO: ROBERT SEDMÍK

Snědý mladík si před fotografem INSTINKTU lehá na břicho a během pár vteřin se hadí smyčkou ocitne v pozici s nohama vedle hlavy. Přitom se tváří naprosto spokojeně, jako by právě spočinul v té nejpřirozenější poloze. Jeho tělo připomínající chvílemi plastelínu vytvarovala téměř dvacetiletá praxe jógy, kterou Vinay Kumar cvičí od svých sedmi let.

Minulý týden přijel z jihoindického Mysore do Prahy za svými studenty, pro něž připravil několik workshopů. Vinay je mezi českými jogíny skutečný pojem – od otevření šaly, jak se v Indii říká jógovým školám, jich k němu zavítalo už několik desítek. A tři z nich si po dvouměsíční dřině odvezli dokonce certifikát učitele pranavashya jógy, dynamického stylu jógového cvičení, které klade důraz na soulad mezi dechem a pohybem. Dohromady předává Vinayovo učení dalším zájemcům ve světě na dvacet lidí.

Zdálo by se to málo, jenže u Vinaye se nějaké pěstování rychlokvašek netoleruje. „Chci, aby moji žáci, kteří v Indii tráví omezenou dobu, dostali ze sebe to nej-

lepší. Musí několik týdnů tvrdě dřít, žádné výmluvy u nás neplatí. Bez pokory se v józe daleko nedostanete,“ říká Vinay. Patrně ví, o čem mluví, v rodné zemi totiž zvítězil v mnoha celostátních soutěžích, při nichž se hodnotila dokonalost provedení ásan i schopnost udržet stabilitu v krkolomných pozicích.

Před pěti lety závodění nechal. „Každá mince má dvě strany. Někdy soutěžení motivuje a člověk se v závěsu vítězů snaží o co nejlepší výsledek, ale dlouhodobý neúspěch je spíš frustrující. Chtěl jsem, aby se ostatní mohli dál vyvíjet a pokračovat v cestě dopředu,“ vzpomíná na dobu, kdy se výuce jógy začal věnovat naplno.

Mezi moudrostí a tělocvikem

Cílem pravověrných jogínů je dosáhnout osvícení, mnozí své snažení ale nazývají pro západní ucho civilnějším pojmy. „Jóga je ve své podstatě praktická psychologie a životní styl, jde v ní o to zjistit, kým vlast-

ně jste,“ vysvětluje Petr Smil, jeden z trojice českých instruktorů pranavashyi. Před deseti lety začínal doma na žíněnce s pomalou hatha jógou a teprve později přišel – s pomocí učitele – na chuť i aštanze, což je dynamická odrůda jógy.

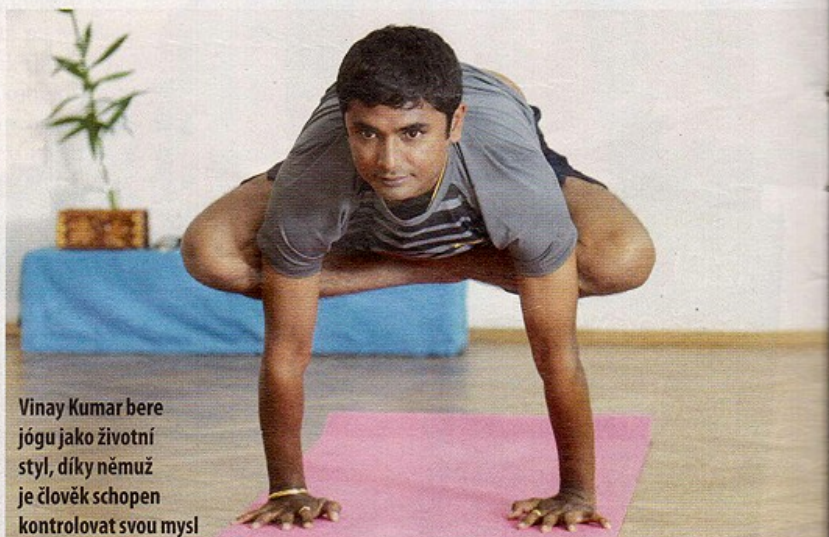
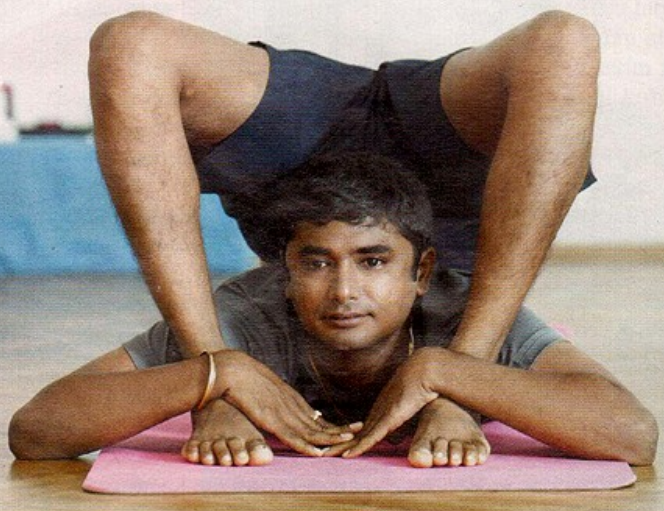
„Trénování ásan, tedy jógových pozic, je víc než cokoli jiného tělocvik, během něhož se naučíte vnímat vlastní tělo. To nějakou dobu trvá. Uvolnit, posílit, dýchat. Teprve pak můžete pracovat se svou myslí a naučit se ji usměrňovat, místo aby mysl ovládala vás. A postupně si uvědomíte, že vaše tělo je vlastně jen dopravním prostředkem a že k jeho omezením nemusíte být nutně připoutáni,“ popisuje Petr pra-

- „Dnes je tohle cvičení v módě, tudíž se na ně nabalila
- i spousta služeb od drahých podložek nejlepší kvality
- po pestrobarevné oblečky světových značek.“

xi, která v tom lepším případě pokračuje meditací po cestě spirituality.

Jenže právě duchovní stránka jógy splaskla v západním podání jako mýdlová bublina. „Když si ráno po józe stoupnu na váhu, hned je tam pěknější čísílko, jedna paní dokonce povídala, že tak zhubla deset kilo,“ libují si vyznavačky power jógy na webu. Podobných diskusí na téma hubnutí najdete na internetu nepřeberné množství.

Kromě přeplněných fitness center je i tohle důkaz, že v případě power jógy zažívá Česko nevídaný boom. Cvičení, které



Vinay Kumar bere jógu jako životní styl, díky němuž je člověk schopen kontrolovat svou mysl

vzniklo uzpůsobením aštangových pozic potřebám západního publika, už získalo akreditaci českého ministerstva školství a desítky tisíc fanoušků. A ti víc než po osvícení touží především ulevit bolavým zádkám, protáhnout tělo po celodenním sezení na kancelářské židli a shodit pár přebytečných kil.

Faktem je, že nálepku zdravotního tělocviku si tuzemská jóga nese už z dob komunismu, jenž jakoukoliv spiritualitu důrazně potlačoval. Hrůza nadšenců, kteří v šedesátých letech jezdili nasávat moudrost od mistrů ze severní Indie, proto musela své domácí aktivity – nenápadně promíchané mantramí – skrývat pod hlavičkou různých tělovýchovných jednot.

Obecné povědomí o józe coby úžasném strečinku ovšem přetrvalo dodnes. „Což není nutně špatně. Lidem to pomáhá, ale jen menšina má ambice zajímat se o to, co jóga ve skutečnosti je,“ říká Petr Smil. Benefity, které měly původně sloužit jako přidaná hodnota, se tak pro většinu dnešních praktikujících staly primárním důvodem k návštěvě lekce.

„Dříve byla jóga undergroundem a člověk si po tom musel jít cíleně. Dnes je tohle cvičení v módě, tudíž se na ně nabílila i spousta služeb od drahých podložek nejlepší kvality po pestrobarevné oblečky světových značek, ačkoliv by vám k cvičení stačilo i vytahané triko,“ říká jednadvacetiletá Michaela, která během své pětileté praxe klasické jógy zkusila několikrát i lekci power jógy. „A hrozně se mi to líbilo, učitel byl moc fajn, takový showman, který v sále navodil výbornou atmosféru. Na protažení to bylo výborné, ale v podstatě jsem byla jediná, kdo se prodýchal, což je pro mě u jógy důležité,“ vysvětluje, proč šla nakonec raději o dům dál.

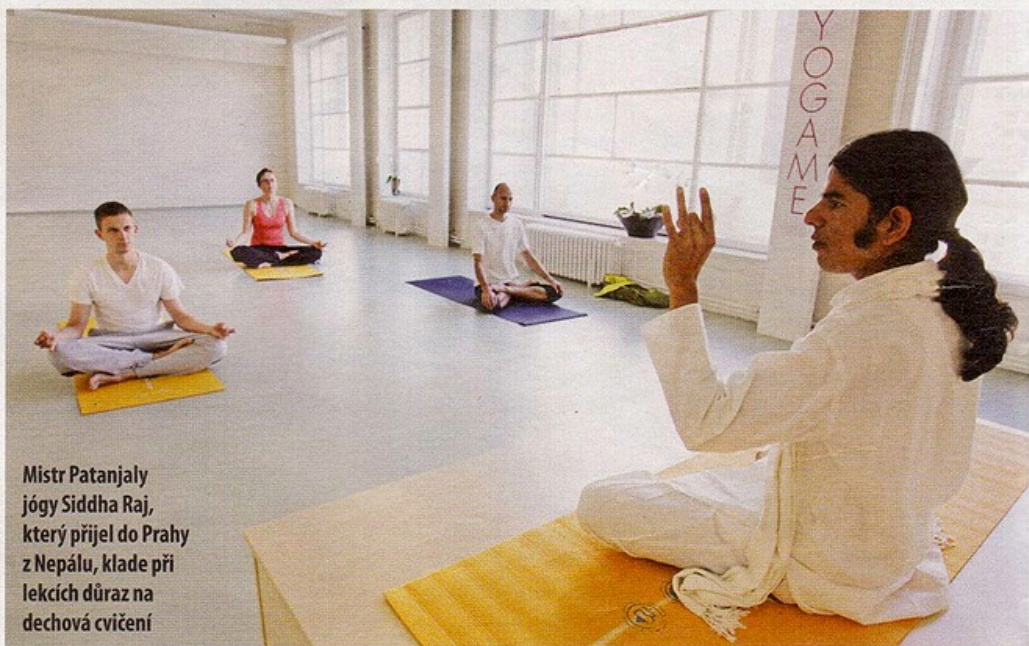
Rychlokvašky frčí

Právě menší důraz na dýchání a volnost ve střídání ásan, která lidem ze západního světa tolik vyhovuje, je trnem v oku zkušených jogínů, z nichž mnozí vnímají power jógu jen coby obyčejné protahování. Podle Vinaye Kumara se cvičení může nazývat jógou teprve tehdy, když se tělo spojí s dechem. „Pak se i mysl stane aktivní a člověk je schopný jít dál,“ říká.

Skeptický vůči západním stylům je i jogín Shiva Shankar, který ve svém ašrámu v severoindickém Puné vede lekce hatha jógy. „Když zůstaneš v pozici delší dobu bez pocitu nepohodlí a napětí a tvoje mysl je plně koncentrována dovnitř, pak je to jóga. Tělo, mysl a dech musejí být



Pochopit podstatu jógy vyžaduje disciplínu a pokoru. Bolest považují jogíní za přirozenou a zdravou součást života.



Mistr Patanjaly jógy Siddha Raj, který přijel do Prahy z Nepálu, klade při lekcích důraz na dechová cvičení

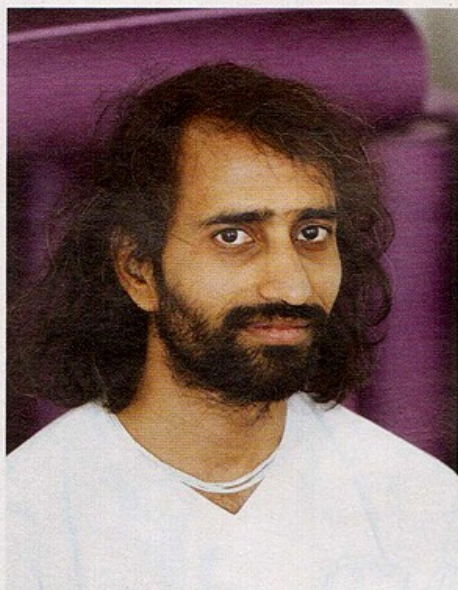
v rovnováze. Vy tu máte power jógu, eurojógu, jógu pro tanečnický, horkovzdušnou bikram jógu a spoustu dalších komerčních stylů. Kolik lidí, kteří je dělají, se ale dostane do tohoto stavu vědomí?“ odpovídá si řečnickou otázkou.

Pražský učitel power jógy Vladimír Mikuláš, který sám cvičí i aštangou, to ale vidí trochu jinak. Názvy jsou podle něj nepodstatné, pokud se člověk snaží o totéž. „Ti, kdo odmítají power jógu, tu nežijí a neznají místní realie. Pro západního člověka je tenhle styl nejjednodušší přechod k tomu, aby začal žít zdravě. Není to nijak ná-

ročné, přitom se zapotíte, protáhnete a budete jinak vnímat i svoje tělo. Hlavně ale pro sebe něco děláte,“ odmítá kritiku svého oboru.

„Navíc se vám otevře možnost jít dál. Kdo se o jógu začne zajímat a studovat různé techniky včetně meditací, ten u power jógy nezůstane. Ale pro zbytek bude tohle cvičení dál velkým přínosem,“ trvá na svém.

Studenty si power jóga našla hlavně mezi bývalými příznivci aerobiku, který vlád v Česku v minulém desetiletí a z něhož si kromě štíhlých stehů odnesli mno-



Lidé dělají jógu z různých důvodů. Jakmile ale začneš, není šance odejít, říká indický jogín Shiva Shankar.

zí i zničená kolena a klouby. Dopustit na ni nedají ani lidé trpící bolestmi zad. Třeba čtyřiatřicetiletý Tomáš Čech se díky ní už po roce pravidelného tréninku zbavil potíží s vyhozenou ploténkou.

„Začátky byly velmi opatrné a pokrok jsem dělal po milimetrech. Nedávno jsem šel znovu na vyšetření a lékař nemohl uvěřit, jak moc se to zlepšilo.“ Tomáš se zatím po klasických stylech jógy nepídil. „Nebyl čas, ale možná ani důvod. Můj učitel mi vyhovuje, na jeho lekcích je cítit skvělá energie,“ říká.

Faktem je, že na svého „guru“ měl Tomáš vyloženě štěstí. Jak přiznává i Vladimír Mikuláš, úroveň power jógy v Česku je obecně dost nízká. K přípravě instruktora to-

„Začátky byly opatrné a pokrok jsem dělal po milimetrech. Pak ale lékař nemohl uvěřit, jak moc se to zlepšilo,“ hájí power jógu Tomáš.

tiž stačí málo – sfouknout během několik víkendů nastavbový kurz, a cesta na plac je volná, aniž byste museli prokázat jakoukoli praxi nebo jen znalost toho, o čem vám vyučovaná jóga vůbec je.

„V oboru pracuje spousta rychlokvašek, běžně to jsou holky, které předcvičovaly aerobik a s rostoucí popularitou power jógy zavětřily šanci získat další klienty. Jenže to nestačí, člověk se musí neustále vzdělávat a makat na sobě. Ty instruktorky to pak začnou míchat s aerobikem a s jógu to nakonec nemá nic společného,“ říká Mikuláš, podle něhož se často zapomíná

i na správné dýchání, které je pro power jógu stejně důležité jako u aštangy, byť pravidla jsou nastavena o poznání mírněji.

S trochou trpělivosti přesto nemusí být problém najít toho správného učitele ani u nás, záleží jen na tom, co od jógy člověk očekává. Chce-li při cvičení rozvinout i schopnost soustředění, pak jsou nejlepší lekce ve stylu Mysore pojmenovaném po jihoindickém městě, které platí za centrum dynamické jógy. Na těchto lekcích cvičí každý samostatně celou sérii ásan a učitel jej individuálně opravuje.

„Každý tak může cvičit v rytmu vlastního dechu a dostane přesně ty rady ke své praxi, které momentálně potřebuje. V jižní Indii se jinak v podstatě ani nevyučuje – vedené lekce, kde všichni opakují pohyby instruktora, se tam moc nepěstují. Člověk je hozený do vody a musí se naučit plavat. Má tak větší šanci soustředit se na vlastní cvičení, dech a tempo,“ říká Petr Smil.

V Česku je takto vedených lekcí zatím minimálně, už proto, že lidé se zprvu obávají jejich zdánlivé náročnosti, nebo o jejich existenci nemají ani tušení. „A taky je to o motivaci. Když chce člověk zhubnout nebo se protáhnout a s koncentrací pracovat nechce, bude pro něj pohodlnější dělat, co mu řekne učitel. A takových je většina,“ dodává instruktor.

Ke zdroji, byť ne z Indie, se ale zájemci o kvalitní jógu mohou dostat i v Česku. Třeba nově otevřené studio Yogame v centru Prahy nabízí lekce vedené nepálským jogínem Siddhou, jehož specialitou jsou dechová cvičení pranayama kombinovaná s ásanami. „Hodně lidí se toho nejdřív zalekne, ale pak zjistí, že je to výborné. I to je o tom hledání, zkoušení nových věcí a učitelů,“

říká Jan Zahradník, jeden ze zakladatelů centra, které se na tzv. patanjali jógu specializuje.

Prosadit se na trhu, jemuž dominuje západní verze power jógy, přitom není s podobnými novinkami dvakrát snadné. Petr Smil vsadil na bohaté zkušenosti a teprve po čase si s pranavashou vybudoval síť studentů, z nichž některé možná odjedou čerpat inspiraci i do Indie. Jan Zahradník zase nabízí několik kvalitních instruktorů ve stylovém prostředí s nadstandardním vybavením. Oba instruktory ale vědí, že ani to jim klientelu nezaručí.

„Každému vyhovuje něco jiného, někomu hned první učitel sedne, jiný musí hledat dál. Vždycky je ale potřeba vzájemná ko-

munikace. Když se instruktor ani nezeptá, jestli máte nějaké bolístky, a rovnou vás začne lámat do ásan, určitě to není v pořádku,“ varuje Petr Smil. Jóga je vhodná pro každého, ale ne každá jóga pro každého. Třeba pranavashy by neměli cvičit ti, kteří mají vleklé problémy s koleny.

A bez pokory a disciplíny to už nejde vůbec nikomu. Ačkoli nepřeborné množství stylů cvičení a nejrůznějších učitelů svádí k myšlence, že nejlepší je vzít si od každého trochu. Dobrý úmysl, v případě jógy ale míří vedle. „Má-li se stát něčím víc než jen fyzickým cvičením, pak se nevyhne tomu, že je potřeba praktikovat důsledně, pravidelně a taky relativně často, i kdyby to mělo být jen patnáct minut denně,“ dává poslední radu instruktor.

Po náročném zvládnutí techniky a období drilu totiž nastane fáze, kdy jógu přestanete urputně cvičit, ale začnete v józe vědomě být. A to už rozhodně stojí za to. ❑

ELITÁM VSTUP ZAKÁZÁN

Už žádné předražené lekce jógy. Žádné trendy oblečení, žádní vyhlášení učitelé ani jediné správné pravdy, žádné ego, Písmo ani piedestaly. Jóga je pro všechny! Tímhle vzájemně výhodným začala v době ekonomické krize nabírat na popularitě síť jógových center Yoga to the People v New Yorku, Berkeley a San Franciscu. Jejich zakladatelé se rozhodli vrátit cvičení jeho pravou podstatu, která by se nepřičila onomu známému „duchu jógy“, totiž sloužit všem bez ohledu na to, zda si cvičení mohou finančně dovolit. Místo vstupného zavedli peněžité dary a selekci učitelů eliminovali vymazáním jmen z rozvrhů lekcí. Takle strategie jim kupodivu vyšla a zpráva o nezvyklém přístupu k józe se brzy rozkřikla i bez nákladné reklamy. V tuzemsku funguje na principu donací například výuka aštangy jednoho z nejlepších českých jogínů Dalibora Štědranského. Zato v Indii jde v případě jógy pro místní nebo pobytu v ášrámech o běžnou praxi.



Jan Zahradník, zakladatel Yogame