



# ÁSANA - - - štúdio jogy

- - - Ásana je viac ako telesné cvičenie - - -

## O joge

Mnohé by sa dalo napísať o joge. Na tomto mieste by sme radi uviedli niekoľko myšlienok k tejto rozsiahlej tématike.

## Joga v minulosti

Na úvod je vhodné uviesť, že v Indii, kde joga vznikla, sú dodnes známe aj cesty jogy ako *jnana-joga* (joga poznania a rozlišovania), *karma-joga* (joga nesebeckého konania), *bhakti-joga* (joga uctivej odovzdanosti životu), pre ktoré je skôr charakteristický postoj k určitým oblastiam života, snažia sa o dokonalosť, majstrovstvo v určitej oblasti života.

Horeuvedené cesty jogy vôbec nepoznajú fyzické cvičenie, t.j. "jogu", resp. "cvičenie jogy" v našom, západnom ponímaní. Dodnes môžeme v Indii počuť o jogínoch, ktorí pritom nikdy necvičili fyzické cviky - ásany, t.j. jogu ako ju mi dnes poznáme. Ciele jogy v minulosti boli určite iné ako sú naše dnes. Joga skôr hľadala poznanie života, niekedy sa preto jogou zaoberajúci ľudia vložili intenzívne do života (cesta *karma- a bhakti-jogy*), inokedy hľadali odpovede na základné otázky života a jeho poznanie v tichu a ústraní, na okraji spoločnosti, hlboko v tichých horách (*jnana-joga*). Na rôznych cestách teda hľadali skutočnú podstatu života.

## Joga v západnom svete dnes

V poslednom období joga na Západe dostáva skôr miesto v tej časti života, kde sa staráme o svoje zdravie. O fyzické zdravie - telesné, ale aj o psychické. Ako jedna z možností ako stráviť voľný čas a urobiť niečo pre svoje telo. A tiež dušu, alebo psychické zdravie. V súvislosti s jogou sa väčšinou hovorí aj o nabití sa energiou, o načerpaní nových síl, o získaní novej sily do života a podobne. Tiež o uvoľnení, oddýchnutí, celkovej harmonizácii.

Harmonónia tela a duše - to je dobre známe slovné spojenie používané v spojitosti s jogou. Na otázku ako tento stav nastáva, ako sa to udeje sú rôzne odpovede. napríklad odpoveď môže znieť: "Len riadne cvič a uvidíš!" Alebo odpoveď môže byť trochu technickejšia: "Natiahnutím a rozhybaním sa tela, hlavne chrbtice, sa odblokujú, uvoľnia energetické dráhy, centrá a tak sa môže životná energia opäť rozprúdiť, ..."

## Nová vôľa v joge: "Vnímanie a myslenie"

Podľa výpovedí Rudolfa Steinera a Heinza Grilla ale tieto formy jogy, ktoré sú zamerané len na fyzické cvičenie, resp. začínajú a sústredia sa hlavne na fyzické telo, bez aktívneho zapojenia nášho vedomia, alebo inak povedané duše a jej troch hlavných zložiek, síl: myslenie, cítenie a vôľa nie pre dnešného človeka západnej civilizácie vhodné. Nezodpovedajú dobe, neposúvajú rozvoj tohto človeka dopredu, nepodporujú prirodzený pokrok vedomia. Skôr naopak. Človek sa síce po cvičení cíti dobre, ale keď účinky vyprchajú, vnútorne alebo inými slovami duševne, t.j. vo vedomí nie je posilnený. Jeho schopnosť aktívneho zapojenia sa do diania života, do práce na živote a životnom poslaní, jeho sila transformácie života sa nezväčší.

Respektívne, aby sme boli presnejší, môže u neho tento doteraz v Európe známy spôsob fyzického cvičenia jogy posilniť vôľu, schopnosť vydržať zaťaženie na jednej strane, alebo cítenie, vnímavosť na druhej strane, resp. do tretice rozvinie u neho silu koncentrácie a schopnosť sústrediť sa. Čo ale väčšinou absentovať bude je schopnosť aktívneho, živého koordinovania týchto zložiek: myslenia - cítenia - vôle. Suhry týchto zložiek. Tá vyššia úroveň, vyšší pozorovateľ, Ja človeka, *jiva* - v sanskrte, staroindickom jazyku.



# ÁSANA - - - štúdio jogy

- - - Ásana je viac ako telesné cvičenie - - -

Preto v tejto novej jogovej vôli, alebo inak povedané z rozšíreného obrazu človeka, ktorý zohľadňuje aj duševnú a duchovnú realitu človeka, vždy vychádzame z toho, že každý jogový cvik - ásana je viac ako len telesné cvičenie. Každá ásana vyjadruje určitú myšlienku, niečo väčšie ako len "presné" usporiadanie jednotlivých častí tela. Vyjadruje určitú zákonitosť života, určitý reálny obraz, skutočnosť - imagináciu. Uvedomenie si tohto pozadia, tejto vyššej zákonitosti v jednotlivom cviku (pre rôzne cviky sú rôzne imaginácie), jej živé, intenzívne, obrazné myslenie, pri zachovaní voľnej, nenásilnej koncentracii počas cvičenia cviku vedie k tomu, že telo v takomto cviku je výrazom tejto zákonitosti. Že táto zákonitosť nájde svoj výraz v tele. Cvičenie sa tak stane skôr umeleckým výrazom a získa okrem čisto fyzického cvičenia aj estetický a duševný rozmer.

## Duševná dimenzia jogy

Zaoberaním sa týmito obsahmi a imagináciami k jednotlivým cvičeniam sme počas cvičenia aj vnútorne aktívny, prítomný, dokonca tvorivo činný. Rozvíjame, alebo školíme svoje vnútorné sily: myslenie - cítenie - vôľu. Samozrejme, jogu môžeme cvičiť aj "klasicky", bez týchto obsahov, tzn. joga pre zdravie, pre chrbát, pre zrak, ... a podobne. Týmto vyššie uvedeným spôsobom sa však cvičenie jogy stáva živým, tvorivým a nie len ďalšou akoby "úlohou", povinnosťou v živote, nutnosťou pre udržanie si telesného a duševného zdravia. Stáva sa možnosťou, radosťou a nádejou v živote. Tento spôsob cvičenia, zaoberania sa s jogou bol počas posledných 20 rokov intenzívne rozvíjaný duchovným učiteľom Heinzom Grillom. Iné pomenovanie je tiež "Joga z čistoty duše".

## Joga a spiritualita

Každý jogový cvik - ásana vyjadruje určitú zákonitosť života. Táto zákonitosť, skutočnosť v duševno-duchovnej realite života je popísaná tzv. imagináciou. Zaoberaním sa teda touto imagináciou túto veľkú zákonitosť študujeme, spoznávame dianie, ktoré sa nachádza za tým, ktoré je vnímateľné zmyslami. Inak povedané, "pozeráme" sa do nehmotného sveta, robíme prvé kroky smerom k poznaniu vyššej, teda duševno-duchovnej roviny života - k spiritualite. Následne mysliac túto myšlienku cvičíme. Myšlienka, intenzívne a so živou predstavivosťou myslená, sa následne vyjadruje v tele, telo sa stáva výrazom myšlienky samotnej. Inak povedané, ide vlastne o štúdium vyšších, širších zákonitostí života a vhodné, vedomé začlenenie sa jednotlivca, aktívne zaujatie postoja v týchto širokých životných súvislostiach. Takýmto zaoberaním sa jogou môže človek zažiť ako týmto štúdiom môže do života vniesť premieňajúcu a dávajúcu silu pre druhých. Cesta tejto jogy teda nevedie v zmysle "spasenia seba samého" k sebaoslobodeniu, ale prostredníctvom splnenia individuálneho životného poslania ako dar z vlastnej vôle Ja stále hlbšie do života.

Autor: Vlado Wagner,  
November 2010