

1. Vznik jógy a její historie

1.1 Počátky jógy

Rozumět tomu, jak jóga vznikla, znamená pochopit rozdíl mezi myšlením lidí na Západě a lidmi z Východu. Zatímco nás zajímá především to, co vidíme, na co si můžeme sáhnout, jak jsme tělesně zdraví nebo nemocní, co můžeme změřit, zvážit apod., Východ to vidí úplně jinak.

Pro lidi třeba v Indii je, a vždycky bylo, nejdůležitější, jak se cítí uvnitř sebe sama. Zda jsou klidnými, vyrovnanými, s pocitem naplnění smyslu své vlastní existence nebo ne. K tomu, aby se takovými stali, měla přispívat jóga.

Ve svých představách si vytvořili ideál, který všechny tyto vlastnosti má a který je s námi ve spojení pomocí karmanového zákona. Budeme o něm mluvit později, teď na úvod stačí napsat, že vše, co se v našem životě děje, má podle jógy smysl a řád. Pochopit tento řád znamená najít smysl života a o to bychom se měli všichni snažit. Najít ho znamená stát se trvale šťastnými.

Indové vidí tedy štěstí v klidu a vnitřní vyrovnanosti, z nich pak pramení pocit štěstí a lásky.

Indové vždy ve svém životě tento klid hledali. Není tedy náhodou, že za první připomenutí existence jógy v Indii je považováno zobrazení člověka ve zkříženém sedu na pečetidle, které se našlo v povodí Indu. Pochází ze starobylých měst Mohendžo-dara a Harappy, která patří k nejstarším městům, jaká kdy člověk na naší Zemi postavil. V těchto městech, spíš městských státech, se žilo podle dnešních archeologických vykopávek velmi příjemně. Domy byly velmi pohodlné, prostorné, s tekoucí vodou a sociálním zázemím. V centru města existovaly veliké lázně, kde se lidé scházeli a společně řešili své záležitosti. Nebyla zde žádná armáda, hradby, policie. Peníze v té době také neexistovaly.

Tato kamenná města postupně zanikala příchodem kmene Arjú, který do severní Indie začal pronikat kolem r. 2500 př. Kr. a který se zde usadil a splynul s místním obyvatelstvem drávidského původu.

Nezaniklo však duchovní povědomí lidí. Ideály vzniklé v dávné harappské kultuře pronikly do nově vznikajícího náboženství hinduismu a později také do novějšího buddhismu. Společná koupel se stala rituálem nejen pro tělesnou, ale především duchovní očistu, která v Indii existuje dodnes.

Vraťme se však ještě na chvíli do měst harappské kultury, kde pravděpodobně vše začalo. Sedící jogín, zobrazený na pečetidle, měl na hlavě jakési paroží, znamenající jeho výjimečné postavení před ostatními. Byl pravděpodobně učitelem, duchovním vůdce pro ostatní. Byl také obklopen zvířaty a předměty, které svědčí o jeho přírodním, šamanském původu. Strnulost a jakési pohroužení naznačují jeho výjimečné schopnosti. Později se tento jogín z Harappy stal předchůdcem starého védského božstva Rudry, dnešního Šivy.

V Indii začíná období véd, nejstarších památek indického písennictví. I v nich má jóga své místo a začíná se rozvíjet i její praxe.

1.2 Védské období v józe

Nejvýznamnější praxí jógy byla vždy a je dodnes meditace a to, jak ji správně provádět. Meditace tehdy obsahovaly celé rituály s chvalozpěvy a obětními písněmi, které byly doprovázeny zpěvem i recitací manter. Můžeme zde již mluvit o cestách jógy, které dnes nazýváme mantrajógou, bhaktijógou, ale i dalšími, jako jsou púrnajóga, protojóga, nádajóga atd. Všechny tyto cesty směřovaly k posílení stálosti mysli jogína, k rozvoji jeho vědomí a jeho obrácení k božskému principu. Období véd je historicky zařazováno do doby 1500–1200 př. Kr.

Dalším významným rysem jógy, který v období véd vznikl, je pozice učitele, gurua, který v józe zastupuje nejvyšší bytost při praxi jógy. Bývá to velmi zkušený jogín, pokročilý v poznání a s dlouhou jógovou praxí. Dodnes je jeho vedení pro žáky jógy v Indii nezbytností.

V období véd funkci guruů zastávali bráhmani. Kromě své úlohy při praxi jógy se podíleli svou radou i rozhodnutím na podstatných milnících v životě tehdejších lidí. Byli přítomni při narození dětí, při svatbách, pohřbech atd.

Indická společnost se začala dělit na skupiny zvané kasty neboli varny, které měly odlišná postavení i funkce. Postavení bráhmanů bylo nejvyšší, nejdůležitější.

Protějškem lidí byli bohové. Ti plnili různé funkce. Starali se o přírodu, aby lidem dobře sloužila. Např. Varuna byl bohem deště, Agni bohem ohně, Indra byl hlavním bohem bojujícím proti nepřítelům bohů i lidí. Těmi tehdy byli Asurové, kteří toužili po vedoucím postavení na nebi i na Zemi a bohům i lidem škodili. Mezi bohy měl tehdy významné místo Rudra.

Rudra představoval spíše divokou, ničivou sílu, která se však obracela proti zlu. K poslušným lidem byl vlídný a milosrdný. Lidé v něm a jeho chování viděli určitý náznak toho, jak se mají chovat a jednat, a Rudru spíš uctívali, než se ho báli.

Kromě uctívání jednotlivých bohů se postupně vytvářela v povědomí lidí v Indii univerzální představa boha jako určitého principu, který v sobě zahrnoval vševědounost, všemocnost a pro lidi, kteří se s ním snažili ztotožnit, i pocit

Jóga mudra

- ◆ Viz kapitola techniky jógy / rádžajóga / hathajóga / **mudry**
- ◆ Viz kapitola techniky jógy / rádžajóga / hathajóga / **ásany**

Jóga nidra

Patří mezi meditační techniky s dlouhou tantrickou tradicí, nově ji upravil sv. ◆ Satyananda. V překladu do češtiny znamená název jógový spánek, tato technika však běžným spánkem není. Je stavem vědomí mezi bděním a usínáním, aniž bychom v sobě ztratili bdělého pozorovatele. Vědomí je tedy bdělé, ale neuvědomuje si vjemy zvencí. Nevnímá předměty hrubé ani jemné úrovně.

Uvolnění, které v jóga nidře nastává, má nové kvality. Relaxace odstraňuje fyzické, emoční i mentální napětí. Vědomá pozornost rotuje nejdříve jednotlivými částmi těla, čímž ustává rušivý vliv okolí na tělo, protože si okolní vjemy neuvědomujeme. Následně při rotaci vědomí myslí a jejími myšlenkami i pocity dochází k odpoutání od nich, což vede do stavu hluboké relaxace. Cvičení zasahuje i do oblasti podvědomí, odkud vyvstává mnoho nepochopitelných motivů, neuskutečněných tužeb, vzpomínek, fóbí a zábran. Není třeba je analyzovat, ale je nutné dát jim prostor, aby se projevíly a přestaly být skrytou hrozbou. Čistá a klidná mysl člověku umožní odhalit podstatu jeho bytosti a vede k růstu vnímavosti.

Sama technika má mnoho pozitivních zdravotních účinků. Riziková je jen u některých duševních chorob, kdy delší a hluboké zklidnění není vhodné. Jóga nidra přináší rychlý a efektivní odpočinek. Posiluje imunitu organismu, mírní úzkosti. Posiluje paměť. Může příznivě ovlivnit řadu nemocí psychosomatického původu. Čistí a trénuje mysl, a to i její podvědomou a nevědomou složku. Navíc rozvíjí vědomí. Zatímco první stupně náležejí ◆ prátjáháře, následující jsou již ◆ dháranou a ◆ dhjánou. Je-li řazena jako zvláštní relaxace, patří mezi nejdelší, protože trvá 30–45 minut i déle. Její jednotlivé stupně jsme podrobně popsali v naší knize Unijóga.

Jógasútra, někdy také Jógasútry

Sbírka krátkých průpovědek čili aforismů, jejímž autorem je ◆ Pataňdžali. Vznik díla se klade do rozmezí 2.–4. století př. Kr. Na ní je založena filozofie ◆ jógy, která náleží k šesti ortodoxním filozofickým systémům hinduismu (tzv. ◆ daršany) a je známa pod názvem ◆ rádžajóga.

Dílo je rozděleno na čtyři knihy a obsahuje 194–196 súter. První kniha Samádhi je věnována soustředění i způsobům, jak ho dosáhnout, a druhým poznání. Druhá kniha Sádhana obsahuje návody, jak postupovat, jak odstranit překážky na cestě jógy, jak dojít očistění. Třetí část nazvaná Vibhuti je věnována silám (◆ siddhi), které se dají jógou získat, a obsahuje definice dháran, dhjány a samádhi. V poslední části nazvané Kaivalja se píše o osvobození (◆ mókša).

Jóni

Termín označuje lůno, ženský pohlavní orgán, zdroj veškerého vývoje či atribut bohyně ◆ Šakti. Ženská energie se znázorňuje jako otevřené ženské pohlaví neboli jóni a ◆ tantra učí, že uvnitř každého ženského jóni je mužský lingam, který je atributem ◆ Šivy. Šiva a Šakti, zastoupení lingamem a jóni, tvoří jednotu. Jóni je v tantře brané jako nejsvatější část ženského těla a nepovažuje se za nečisté. Je symbolem prázdnoty (◆ šúnja), která ale v latentní podobě ukrývá plnost, tj. projevenou realitu včetně její absolutní podoby.

Pohlavní orgán je jednou z devíti bran lidského těla, spolu s anusem (konečníkem), ústy, nosem, dvěma očima, dvěma ušima a fontanelou (na vrcholku lebky). Těmito otvory uniká životní energie, a proto je třeba otvory uzavírat, například stahem svalů, vzájemným spojením apod.

Jóni mudra, někdy šanmukhi mudra

- ◆ Viz kapitola techniky jógy / rádžajóga / hathajóga / **mudry**

Juga

Věk neboli období v hinduistické historii světa, které měří čas na nebeské roky (jeden nebeský rok odpovídá 360 letům lidským). Každému z období navíc předchází tzv. svtání a po něm ještě následuje tzv. soumrak. Hlavní období jsou čtyři: Krta-juga s dlouhověkostí, ideálností a duchovností, Tréta-juga, kdy se zhoršila morálka a muselo přibýt obřadů, Dvápára-juga s nadvládou rituálů, kdy lidé přestávají lpět na pravdě, a současná doba Kali-juga čili temný věk plný materialismu a bojů, v němž se vlády ujímá zlo a upadá poznání. Po jeho konci nastane opět zlatý věk čili Krta-juga.

ků vnitřního já, je proto vhodné předem připravit svou mysl, na co bychom chtěli v životě „zacílit“ a „vystřelit“. Tato pozice pomáhá překonat nerozhodnost, povzbudí nás vykonat to, nad čím váháme, vyburcuje nás, pokud jsme pohodlní.

❖ Účinky:

Vede k rozvoji svalů krku, rukou i hrudníku. Posiluje svalstvo ramen. Podporuje dýchání, působí proti astmatu a bronchitidě. Zlepšuje schopnost soustředění, posiluje zrak.

❖ Kontraindikace či opatrnost při provádění:

Bez kontraindikací.

Ánantásana, meru akaršánásana, pozice nekonečna

Výchozí polohou je leh na pravém boku. Zdvihneme horní polovinu těla a obličej podepřeme dlaní ohnuté pravé paže. V zádrži dechu po nádechu unožíme nataženou levou nohu a upažíme levou ruku, až prsty levé ruky v konečné pozici uchopí palec levé nohy. Nebo horní nohu pokrčíme, uchopíme ji pravou rukou za palec a unožíme. S výdechem návrat zpět. Opakujeme na druhém boku.

Název ánantásana (ananta = nekonečný) odkazuje na mytického hada jménem ♦ Šéša, na němž bůh ♦ Višnu pluje oceánem v mezidobí mezi zánikem světa a jeho novým stvořením. Noha a ruka, jež jsou v poloze zvednuté, symbol nekonečna připomínají.

❖ Doporučení:

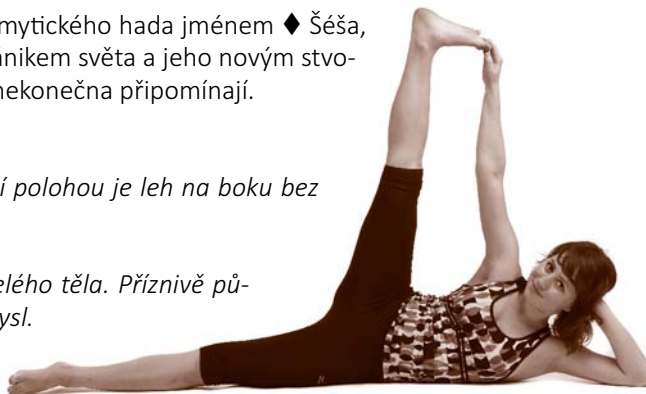
Obdobný cvik je součástí průpravných cvičení, výchozí polohou je leh na boku bez zvednuté hlavy.

❖ Účinky:

Uvolňuje kyčle, protahuje a zpevňuje svaly nohou i celého těla. Příznivě působí na orgány v břiše (ledviny). Harmonizuje tělo a mysl.

❖ Kontraindikace či opatrnost při provádění:

Opatrně při problémech s kyčlemi.



Aňžžanéjásana, pozice úcty

Výchozí polohou je sed na patách (♦ vadžrásana). Přejdeme do kleku, pravou nohu postavíme chodidlem na zem. Dosedneme na levou patu, pravá noha se protáhne vpřed a s výdechem se k ní předkloníme. Ruce propleteme pod chodidlem natažené nohy. Pak ruce uvolníme a s nádechem zvedneme pánev ze země a postavíme se na pravé chodidlo. Záklon horní poloviny těla, ruce vzpažíme dlaněmi vpřed, pohled směřuje vzhůru. Nohy vyměníme.

❖ Doporučení:

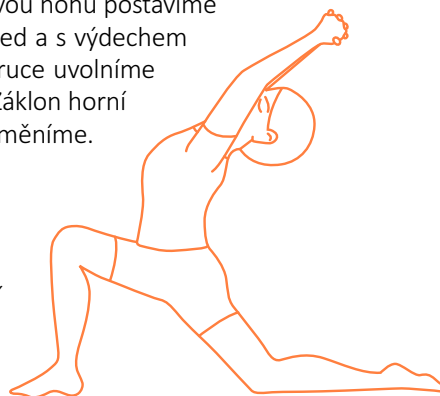
V průpravných cvicích lze provést několikrát za sebou dynamicky.

❖ Účinky:

Uvolňuje záda a nohy, zvláště kolenní klouby. Harmonizuje tělo. Obrací pozornost dovnitř do těla.

❖ Kontraindikace či opatrnost při provádění:

Opatrně při bolavých kolenou či kyčlích.



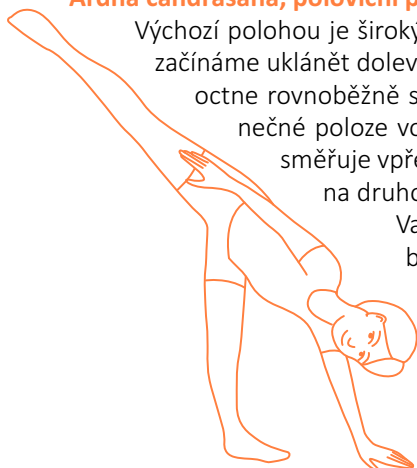
Ardha čandrásana, poloviční pozice měsíce

Výchozí polohou je široký stoj roznožný. S nádechem se vytáhneme v základní pozici a s výdechem se začínáme uklánět doleva, až se levá ruka dotkne dlaní země. Současně unožujeme pravou nohu, až se octne rovnoběžně s podložkou. Oba pohyby jsou synchronizovány, připomínají pohyb vah. V konečné poloze volně dýcháme, stojíme na levém chodidle a opíráme se o levou dlaň. Pohled směřuje vpřed. Pravá ruka leží volně na pravém boku. S nádechem návrat zpět. Opakujeme na druhou stranu.

Variantou může být v konečné pozici zvednutí pravé ruky, která leží na pravém boku, vzhůru ke stropu. Obě ruce jsou pak v jedné přímce.

❖ Doporučení:

Hlava, trup a noha zvednutá povýš by měly ležet v jedné přímce. Často však záleží na proporcích těla cvičence. Nedosáhneme-li na zem celou dlaní, opíráme se pouze o špičky prstů ruky. Stejně tak nohu unožujeme jen tak vysoko, jak nám to tělo dovolí.



11.4 Jednotlivé techniky

Adhi mudra

Technika patří mezi ♦ hasta mudry (pozice rukou) či prána mudry (mudry ovlivňující dech). Výchozí pozicí bývá zkřížený sed (♦ padmāsana, ♦ siddhāsana, ♦ sukhāsana aj.) nebo sed na patách (♦ vadžrāsana). Ruce položíme hřbety na kolena, dlaněmi dolů. Pravou ruku na pravé, levou ruku na levé koleno. Palce obou rukou schováme do dlaní, ostatní prsty je obemknou. Volně dýcháme, pozornost soustředíme do těla. V ♦ pránájámické praxi bývá využívána pro nácvik podklíčkového dechu.



Agočari mudra, někdy nasikagra nebo nasagra dr(i)šti

Názvy pro mudru jsou rovnocenné, agočari znamená prostor za smyslovým vnímáním, mimo běžné vědomí. Nasikagra označuje špičku nosu a dr(i)šti znamená upřený pohled. Technika se také užívá v ♦ krijájóze jako součást složitějších cvičení. Pokročilejší varianta předpokládá provádět mudru se zavřenými očima, jen v myslí. Archeologické nálezy ve městě Mohendžo-daro (před více než čtyřmi tisíci lety) ukazují pečeť, na níž je zobrazen člověk sedící ve zkříženém sedu, který praktikoval tuto mudru.

Výchozí pozicí bývá zkřížený sed (♦ padmāsana, ♦ siddhāsana, ♦ sukhāsana aj.). Ruce mohou být uloženy v ♦ džňána mudře nebo ♦ čin mudře. Pohled směřuje vpřed. Pak oči na chvilku zavřeme a relaxujeme. Nádech při zavřených očích, v zádrži po nádechu oči otevřeme a zaměříme pohled na špičku nosu. Výdrž, s výdechem ukončit mudru a zavřít oči.

Nácvik mudry by měl být pozvolný. Předpažíme ruku a asi 40 cm před tělem vztyčíme palec. Soustředíme pohled na špičku palce. Postupně palec přibližujeme k očím a zvykáme si na šilhání očí do jednoho bodu. Ten připomíná tvarem písmeno „V“. Později si začínáme uvědomovat dech a mudru spojujeme s dechem – nádech a zaostření očí, výdech a ukončení, případně relaxace se zavřenými očima. Nakonec uvážíme zařazení výdrže v zádrži dechu po nádechu. Soustředění pohledu se nekombinuje se zádrží dechu po výdechu.

Účinky ve fyzickém těle: praktikování mudry vede ke změně vědomí a k rozvoji spirituality. Pomáhá nastolit jednobodovost mysli (♦ ékagra). Aktivuje ♦ múladhára čakru (obraz páteře je otištěn po délce nosu, špička nosu je spojena s dolním koncem páteře). Rozvíjí schopnost soustředění, zklidňuje, působí proti stresu. Posiluje svaly očí.



Akaši mudra

Název akaši znamená vnitřní prostor, pozorování vnitřního prostoru. Technika kombinuje více mudr a typů dechu s cílem stáhnout smyslové vjemy a omezit myšlenkovou aktivitu. Nácvik provádíme bez zádrží dechu, a to po zvládnutí praxe jednotlivých dílčích mudr a dechu udždžají. Později zařazujeme zádrž dechu po nádechu a nakonec i po výdechu.

Výchozí pozicí bývá zkřížený sed (♦ padmāsana, ♦ siddhāsana, ♦ sukhāsana aj.). Ruce jsou položeny dlaněmi na kolena. Pohled směřuje vpřed. Pak oči na chvilku zavřeme a relaxujeme. Provedeme ♦ khečari mudru, tedy jazyk ohneme špičkou vzhůru a dozadu, až se dotkne konce měkkého patra. Zařadíme dech ♦ udždžají (dech při mírně stažené hlasivkové štěrbině). S nádechem udždžají oči přejdou do ♦ šambhaví mudry (pohled zaměřen do bodu mezi obočím) a po dobu nádechu jemně zakláníme hlavu, nedosahujeme však extrémní polohy. Je-li možná zádrž dechu po nádechu, zůstaneme a praktikujeme dál šambhaví a khečari mudru. Ruce máme nyní propnuté v loktech, aby pomáhaly fixovat vzpřímenou polohu páteře. S výdechem udždžají povolíme lokty a hlavu vracíme zpět. Oči se přivírají a pohled přechází do ♦ agočari mudry (soustředění na špičku nosu). Je-li to možné, praktikujeme zároveň zádrž dechu po výdechu. Potom zavřeme oči, volný dech a vnímáme vnitřní prostor.

Účinky ve fyzickém těle: prohlubuje soustředění, zklidňuje a vyprazdňuje mysl. Ustaluje pozornost ve vnitřním prostoru, vede k meditaci. Získání kontroly nad smyslovými vjemy od těch nižších (nos a vůně) až po ty vyšší (oči a vidění) pomocí mudr vede k ustálení alfa rytmu v předních i zadních oblastech mozku (tento rytmus je spojen s relaxačním stavem). Energie je zároveň vedena z nižších center (♦ múladhára čakra) do vyšších. Není vhodné při vysokém krevním tlaku, závratích, mozkových cévních příhodách, v těhotenství.



V dalším stupni zkoušejte pozornost obrátit na **♦** čakry. V pozici 1, 12, 13 a 24 do **♦** anaháty (srdeční čakra), v pozicích 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 a 23 do **♦** višuddhi (hrdelní čakra), v pozicích 3, 7, 10, 15, 19 a 22 do **♦** múladháry (pánevní oblast), v pozicích 4, 9, 16 a 21 do **♦** ádžni (třetí oko) a v pozicích 6 a 18 do **♦** svadhištány (sakraální oblast).

Nácvik pokračuje náročnějším provedením a tím je vřazení manter. Pozornost je obrácena na zvuky manter, které rotují ve vědomí, a na jejich vibrace v těle. Nejčastěji vřazujeme tzv. semenné mantry (bídža mantry), bídža mantry čaker nebo celé mantry oslavující Slunce. Bídža manter je šest a opakují se za sebou. Tedy během jednoho pozdravu slunce čtyřikrát. Jsou to Aum Hram, Aum Hríam, Aum Hrum, Aum Hraim, Aum Hraum a Aum Hrah(a). Tak se jedna bídža mantra může spojit s různými pozicemi. Bídža mantry nepřekládáme, jejich význam je ukryt ve zvukové vibraci.



Úplných manter pozdravu slunci je dvanáct a opakují se během jedné série dvakrát ve stejném pořadí. Jsou to tyto mantry:

- Aum Hram Mitraja Namah (zdravím toho, který je přítelem všech)*
- Aum Hríam Ravaje Namah (zdravím toho, který je příčinou všech změn)*
- Aum Hrum Súrjaja Namah (zdravím toho, který je zdrojem každé činnosti)*
- Aum Hraim Bhanave Namah (zdravím toho, který září jako brilliant)*
- Aum Hraum Khagaja Namah (zdravím toho, který se pohybuje po nebi)*
- Aum Hrah(a) Pušne Namah (zdravím toho, který je dárcem veškeré síly)*
- Aum Hram Híranjagarbhaja Namah (zdravím toho, který je středem všeho)*
- Aum Hríam Maričaje Namah (zdravím toho, který všechno osvětluje)*
- Aum Hrum Aditjaja Namah (zdravím toho, který nás vysvobozuje z pout)*
- Aum Hraim Savitre Namah (zdravím toho, který je tvůrcem všeho)*
- Aum Hraum Arkaja Namah (zdravím toho, který je zdrojem veškeré energie)*
- Aum Hrah(a) Bhaskaraja Namah (zdravím toho, který nás vede za světlem)*

Tabulka pozic pozdravu slunci se soustředěním na čakry a mantrami

Pořadí	Název pozice	Dech	Čakra	Mantra čakry	Bídža mantra
1.,13.	Pranamásana	výdech	♦ anaháta	JAM	Aum Hram
2.,14.	Hastauttanásana	nádech	♦ višuddhi	HAM	Aum Hrim
3., 15.	Padahastásana	výdech	♦ múladhára	LAM	Aum Hrum
4., 16.	Ašva sančalanásana	nádech	♦ ádžña	KŠAM	Aum Hraim
5., 17.	Sumeruásana	výdech	višuddhi	HAM	Aum Hraum
6., 18.	Aštanga namaskár	zádrž	♦ svadhištána	VAM	Aum Hrah(a)

Ukončení relaxace je pomalé. Od pohybů drobných kloubů a propínání svalových skupin se přechází do celkového protažení. Dále využíváme tření dlaní a jejich přiložení na oči k tomu, abychom oči posílili a nechali je znovu přivyknout světlu. Následující činnost po relaxaci by měla ještě zůstat klidnou, bez emocí.

Délka trvání relaxace je individuální. Začátečníci v ní setrvávají krátce, pokročilí zůstanou dle své momentální potřeby. Délku relaxace také ovlivňuje skutečnost, zda jde o úvodní zklidnění, které bývá delší, závěrečnou relaxaci (může být kratší) či uvolnění mezi jednotlivými ♦ ásanami.

15.4 Relaxační polohy

Výběr vhodné relaxační pozice má velký význam. Poloha musí tělu i mysli uvolnění umožnit a měla by zůstat pohodlná po delší dobu. Nejčastější a nejnámější je poloha v lehu na zádech nazývaná ♦ šavásana.

Další je ♦ makarásana, poloha delfína či krokodýla v lehu na břicho, kdy ruce leží podél těla dlaněmi vzhůru a hlava je opřená o jednu tvář. Nohy jsou vytočené špičkami k sobě, patami od sebe.

Jinou pozicí je ♦ advásana někdy nazývaná obrácená šavásana. V lehu na břicho s obličejem opřeným o čelo vzpažíme, ruce leží podél sebe, dlaněmi dolů, případně překřížíme jejich palce. Ruce můžeme také pokrčit, složit na sebe a položit na ně čelem hlavu. Nohy potom více roznožíme a vytočíme je patami k sobě a špičkami do stran.

Méně typickou je ♦ džestikásana, kdy jsme lehu na břicho, hlava se opírá čelem o podložku a ruce dáme v týl.

Na boku můžeme využít pozici zvanou ♦ matsja kridásana neboli tygří relaxace. Vycházíme z lehu na břicho, kdy pokrčíme ruce, lokty míří do stran, dlaň jedné ruky opřená o hřbet druhé. Čelo položíme na hřbet horní ruky. S nádechem pokrčíme levou nohu a suneme ji kolenem po podložce co nejbližší ve směru k hrudníku. Současně obličej přesuneme na oporu o pravou tvář a ruce s hlavou a horní částí trupu nadzdvihneme a přesuneme doleva, až se levý loket přiblíží k levému kolenu.

Existují ještě další relaxační pozice na boku, s pokrčenými nohama, spodní rukou vzpaženou pod hlavou a horní rukou položenou za záda. Uvolnit se však můžeme i v jiných polohách, zejména pro diferenciální relaxaci při cvičení ásan. Jedná se např. některé zkřížené sedy (např. ♦ sukhásana, ♦ siddhásana aj.), sed s nataženými nohama (♦ dandásana), sed na patách (♦ vadžrásana) či stoj (♦ tadásana). Podstatné je umět udržet v pozici dostatečné uvolnění a zabránit vzniku nekontrolovatelného napětí.

Relaxaci můžeme urychlit vyvoláním celkového napětí v těle. V tom nám může pomoci pozice ♦ navásana (loďka). Výchozí polohou je šavásana v lehu na zádech. V zádrži dechu po nádechu zdviháme od podložky horní polovinu těla, paže a ruce a natažené nohy. Prsty rukou směřují vpřed, ruce jsou otočené dlaněmi k podložce. V konečné pozici jsou nohy i trup asi 15 cm nad zemí. Po krátké výdrži návrat zpět, pozici můžeme opakovat. Prudký nástup napětí a jeho rychlý ústup po návratu z polohy snadno přitáhne pozornost a dovolí nám prociťt příliš uvolnění.

Některým lidem dělá problém ležet delší dobu na zádech v šavásaně. Bolí je záda, pociťují nepohodlí apod. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovaný ručník, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní bederní oblast. Jsou to jen dočasné pomůcky, až se časem tělo pomocí jógy vypracuje, nebudou třeba.

15.5 Relaxační techniky

Nyní se zaměříme na popis nejčastějších způsobů relaxace v józe. Pro popis jednotlivých technik použijeme nejběžnější pozici, kterou je ♦ šavásana čili mrtvola. Výchozí polohou je leh na zádech. Nohy jsou natažené, mírně od sebe, špičky klesají do vnějších stran. Ruce leží podél těla, dlaněmi vzhůru, příp. spočívají na malíkových hranách, dlaněmi k tělu. Hlava není zakloněná, spíše mírně skloněná bradou k hrudní kosti. Oči jsou zavřené. Dech je přirozený.

Relaxace může být doprovázena vhodně zvolenou vizualizací. Ta odstraňuje fyzický i psychický stres a navozuje stav uvolnění. Prostřednictvím vizualizace ovlivňujeme široké spektrum psychických a fyzických funkcí. Její mocnou zbraní je schopnost vybudit duševní tvůrčí sílu. Nastavením situace, jak by to mohlo být, se začíná proces, který k takovému výsledku vede. Vizualizovat můžeme prostředí a krajinu (mořský břeh s teplým pískem a šuměním moře, pěšinu do hor se zpěvem ptáků a větrem ve vlasech), geometrické obrazce (trojúhelník uvnitř kruhu), stejně jako třeba osoby (konkrétní i symbolizující určité vlastnosti). Zvolená vizualizace podpoří nástup uvolnění, které budeme pociťovat celou bytostí. Je však vhodné nedávat přímé příkazy a popisy vizualizace, ale dát možnost, aby si cvičenec sám v rámci pokynů uvědomoval ty detaily, které vnímá on.

Relaxace by měla vždy uvolnit fyzické tělo a věnovat pozornost dechu. Poté je nutné se zastavit u myšlenek a zpomalit nebo zastavit jejich tok. Práce s myslí tak představuje první stupně ♦ pratjáháry, tj. pozornost odtahujeme nejdříve od vnějších podnětů, které myslí zprostředkovávají smysly, a posléze ji zbavujeme pout k vnitřním podnětům, které člověku předkládá paměť v podobě myšlenek.