

O józe



Slovo *jóga* originálně znamená *spojení* či *jednota* a pro mě osobně je v zásadě synonymem duchovní praxe. Většinu toho co vím, z hlediska teorie, o józe jsem přitom načerpal z Bhagavadgíty, knihy, kterou bych si asi vzal s sebou na pustý ostrov, kdybych kdy dostal tu možnost (Ovšem nemyslím teď knihu “Bhagavad-gítá, taková jaká je” od Bhaktivedanty Swamiho Prabhupády, zakladatele hnutí ISKCON alias “Haré Kršna”. Ta je totiž pro četnost jeho osobních výkladů mnohem větší a tlustší než Bhagavadgíta taková, jaká opravdu je, a myslím, že by mě v batohu přecijen trochu tížila. Osobně vlastním útlou Bhagavadgítu v anglickém překladu od Swamiho Swarupanandy, kterou jsem zakoupil v roce 2011 v Kolkatě a která mi následně byla průvodcem i v posvátné Vyasově himalájské jeskyni v Maně, kde byla původně tato kniha, podle legendy, napsána).

Bhagavadgíta je velmi hluboký a moudrý text, který sám má tu schopnost přivést člověka až na okraj meditativního stavu. Zároveň však obsahuje velmi systematický, detailní a až skoro vědecky exaktní popis jednotlivých druhů jógy, což mi později významně pomáhalo pochopit různá světová náboženství a žité filozofie z perspektivy jejich duchovní praxe. Co jóga, to jiný způsob jednání i myšlení a jiný přístup ke světu, k člověku i k božskému principu.

Ovšem dnes, v globálním světě, slovo jóga zdomácnělo jako popis souboru určitých fyzických cvičení a pozic, kterým se po indicku říká *asány*. Stalo se lidovým označením pro pouze jediný druh primárně fyzické jógy, který se původně označoval nejspíše slovem *hatha* (tedy *hatha-jóga*).

A o mém vztahu právě k tomuto druhu jógy chci teď mluvit i já. A stejně tak jako každý běžný Evropan mu tedy budu i já říkat prostě *jóga*.



S jógou jsem poprvé přišel do styku už téměř před třiceti lety. Tehdy na soukromé základní škole v České Lípě, kde byla běžnou součástí výuky. A myslím, že hlavně díky tomu, že jsem ji cvičil už jako malý, se mi doslova dostala pod kůži a bral jsem ji od té doby jako něco běžného a přirozeného.

Kdykoli pak přišla v budoucnu možnost si zacvičit, ať už během různých pohybových workshopů nebo na alternativních akcích mých známých a přátel, bez předsudků jsem se připojil. Díky tomu jsem si tak v

průběhu let vyzkoušel řadu různých fyzických stylů a moderních přístupů k józe, které dnes podle chuti začleňuji do své vlastní cvičební sestavy.

Později, během studia pohybového divadla na Jamu v Brně, přišla jóga jako naše základní denní rozcvička (nahrazující původní *chi-kung*). Tehdy se mi díky novému vedoucímu ateliéru Pierru Nadaudovi dostala pod kůži podruhé a já jsem se konečně přiměl k tomu, začít ji cvičit i sám (více o ateliéru fyzického divadla DIFA Jamu na stránkách <http://www.physicaltheatreschool.jamu.cz>)

Postupně se pak jóga stala součástí mých každodenních osobních tréninků, a vedle žonglování a tance mi výrazně pomáhala propojit se s vlastním tělem a udržovat se v dobré fyzické i psychické kondici. Ovšem nejen to. Jóga pro mě byla i jakousi duchovní rozcvičkou a kořením života. Pomáhala mi utvořit ze svého těla a mysli jeden celek a tím se připravovat na odevzdávání sebe sama v procesu meditace a umělecké tvorby. V každodenním shonu života mě pak učila, jak žít radostněji a celistvěji.

V roce 2008 a 2009 jsem absolvoval několik měsíců intenzivního psychofyzického workshopu u japonského tanečníka Mina Tanaky na jeho podhorské farmě nedaleko Fuji. Součástí workshopu byla tehdy i celá řada jógických fyzických prvků.

Ovšem byl to zejména Minův hluboký přístup k tělu a mysli a konstantní usilování o jejich dokonalé propojení, které rezonovaly se samotnými filozofickými a duchovními základy jógy. Tam jsem se tehdy naučil o vlastním těle a mysli vůbec nejvíce a přijaté učení a zkušenosti pak významně formovaly i můj základní přístup k józe (více o Minu Tanakovi na jeho osobních stránkách <http://www.min-tanaka.com>, dále na youtube nebo z mé knihy *Min Tanaka a Japonská cesta těla*)





V roce 2011 jsem odjel na tři měsíce do Indie a při pobytu pod Himalájemi v proslulém městě Rishikesh jsem absolvoval několik krátkých lekcí jógy s různými učiteli (včetně tehdy 109 let starého “gumového” hinduistického mnicha, Swamiho Yoganandy).

Na stejném místě jsem také prošel týdenním workshopem přírodního léčitelství se Salilou Tiwari, osobní lékařkou bývalého indického premiéra, která mě seznámila s některými starými metodami jógické tělesné očisty a vhodného stravování (více o doktorce Tiwari na youtube <https://m.youtube.com/watch?v=Q7PsvJXjHmY>)

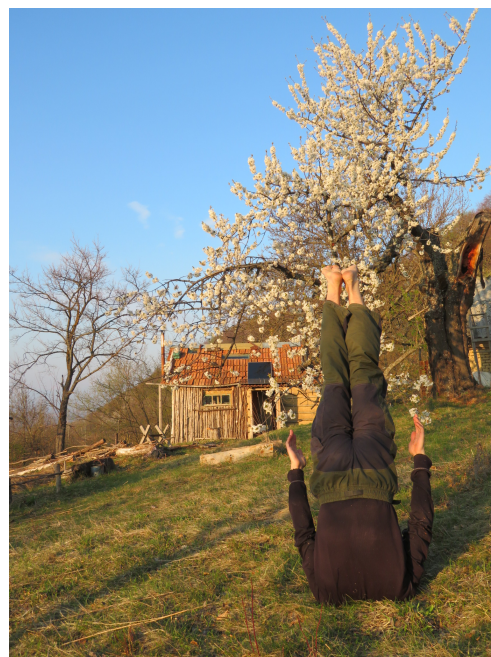
V mém životě pak následovalo několik kratších i delších časových období, kdy jsem jógu praktikoval i každý den, ať už jsem se nacházel kdekoli. Postupně jsem k ní přidal i některá dechová cvičení jménem *pranayama*, která výrazně osvěžovala mé tělo a jako muzikantovi mi pomáhala rozšířit

technické možnosti v oblasti dechových nástrojů. Ovšem co bylo pro mě tehdy nejdůležitější: cvičení pranayama mi pomáhala posilovat můj fyzický výkon v době nejtěžšího výzkumu na poli vnější soběstačnosti a udržovat se v stavu neustálé pohotovosti.

V ten čas jsem také objevil praxi dívání se do slunce, na níž jsem narazil u některých indických jógínů. Tu jsem pak kontinuálně provozoval zhruba rok, vždy v brzkých ranních hodinách, až jsem byl schopen se dívat do ranního slunce bez ustání i 40 minut. Praxi jsem běžně kombinoval s tancem a z energie takto přijaté jsem obvykle čerpal sílu po zbytek celého pracovního dne (více o této praxi a o mém výzkumu soběstačnosti v rozhovoru pro časopis E-montana: <http://www.emontana.cz/ondrej-landa-sobestacnost/>)

Ovšem v tehdejší “soběstačné” době jsem dlouhodobě a až přespříliš přepínal své fyzické i duševní síly. A nakonec se začaly dostavovat i určité zdravotní problémy. Jóga se mi pak příhodně stala velmi důležitým elementem v léčbě mé chronické gastritidy žaludku. S touto nemocí jsem zápasil několik let, až jsem si jí nakonec vyléčil sám bez pomoci lékařů i bez chemických preparátů. A to právě jógou, bylinkami a adekvátním jídelníčkem, ale zejména pak vnitřní transformací, kde mi tím hlavním lékařem a průvodcem byl Zazen - velmi blízký kamarád samotné jógy.

Dnes je jóga nadále důležitou součástí mých každodenních fyzických tréninků, přestože ji často doplňují či nahrazují cvičení jiná (obvykle tanec, běh, chůze či nejrůznější posilovací cviky). Pomáhá mi napravovat fyzickou a duševní nerovnováhu a navracet mé tělo a mysl k jednotě.



V józe přitom nepreferuji žádný konkrétní styl. Cvičím jen své vlastní sestavy asán a pranayama, které jsem si vytvořil adekvátně k potřebám vlastního těla a mysli. Nikde trvale nevystupuji jako učitel či instruktor jógy, příležitostně však pořádám skupinová cvičení, semináře a workshopy pod svým vedením.