

Ashtanga vinyasa jóga

Co je Ashtanga vinyasa jóga? Co její cvičení obnáší? Pro koho je vhodná? Proč cvičit?

Ashtanga vinyasa jóga je jeden ze směrů jógy jejíž cvičení je oblíbené po celém světě. Vyznačuje se dynamičností, kterou do cvičení přináší právě vinyasa. Vinyasa v doslovném překladu znamená specifické umístění (vi = special, nyasa = placement). Tedy nám říká, jak se do a z pozice správně dostat pomocí pohybů spojených s dechem. Dalšími důležitými faktory jsou ujjayi dech (do češtiny se překládá jako dech vítěze), bandhy neboli tělesné zámky a dristi neboli bod soustředění. Společně se tyto tři pro ashtangu typické prvky nazývají tristana.

Ásany (pozice) jsou rozděleny do sestav, kterých je 6. Nejvíce jsou praktikovány první dvě sestavy. První sestava neboli Primary Series se také nazývá Yoga Chikitsa neboli Yoga Therapy. Jejím hlavním cílem je pročistit tělo (zbavit je nečistot – toxinů, usazenin, přebytečného tuku...). Cvičením se tělo také zpevní a získá zpět ztracenou pružnost. Sestavou se student propracovává postupně podle vlastních možností tak, aby se zabránilo přetížení organismu. Ne všechny pozice jsou jednoduché a v dnešní době by je s jógovou terapií spojoval málokdo, postupovat se tedy musí obezřetně.

Ashtanga jóga je pro svou dynamičnost často popisována jako jóga vhodná pro mladé lidi bez závažných zdravotních problémů. Někdy dokonce jako gymnastické cvičení a ne jóga, většinou však těmi, kteří tenhle směr nevyzkoušeli a nemají s jejím praktikováním osobní zkušenosti. Cvičení poskládal na základě studia starých textů ze spisu Yoga Korunta otec dnešní jógy, Sri Krishnamacharya, který tento systém v Indii také vyučoval. Mezi jeho žáky patří ze současných učitelů kromě Sri K. Pattabhi Joise například také B.S.K. Iyengar a A. G. Mohan.

Je pravda, že sestava se pro vnějšího pozorovatele může zdát náročná, postupujeme-li však uváženě a cvičíme-li pravidelně, brzy poznáme její přednosti. Vždyť základem nových směrů jógy jakými jsou například vinyasa flow vděčíme právě sestavám Ashtanga vinyasa jógy.

Jak tvrdil učitel tohoto směru Sri K. Pattabhi Jois, Ashtanga vinyasa jóga je Patanjaliho jóga a její správné praktikování bezpochyby připraví a u mnoha studentů probudí zájem o další kroky Patanjaliho jógy jakými jsou Yama, Niyama, Pranajama a další.

Pozice v sestavě jsou dány, ale s jednotlivými pozicemi můžeme pracovat a tím ovlivnit náročnost sestavy a její dynamičnost tak, aby těm, kteří o její cvičení mají zájem, vyhovovala. Nepopírám však že pro ty, kteří pravidelně sportují a udržují si kondici budou začátky jednodušší.

Nespornou výhodou tohoto systému v porovnání s ostatními směry jógy je vedení k samostatné jógové praxi. Vyučují se buď vedené hodiny, kde studenti postupují sestavou společně pod vedením učitele nebo tzv. hodiny Mysore, kde se studenti posloupnost sestavy naučí a dále jí postupují vlastním tempem pod dohledem učitele. Tento systém zaručuje individuální přístup ke studentům a sestava, kterou se v hodinách naučíme nám dává možnost cvičit kdekoliv a prohloubit tak vlastní praxi. Samostatné cvičení, tedy i cvičení doma, se pak stává jednodušším. Nesetkáme se totiž s problémem, kdy stojíme na rozvinuté podložce a nevíme kde začít nebo jaké ásany dnes cvičit.

Cvičení tedy máme, nezbývá než je vyzkoušet.

Ivana Haluzová
Srpen 2009