

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Katedra sociálních věd

**Kam vedou cesty jógy?**

**Etnografie jednoho pokusu na cestě osobního rozvoje**

Bc. Soňa Píhová

Diplomová práce

2015

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Soňa Píhová  
Osobní číslo: H13533  
Studijní program: N6703 Sociologie  
Studijní obor: Sociální antropologie  
Název tématu: Kam vedou cesty jógy? Etnografie jednoho pokusu na cestě osobního rozvoje  
Zadávající katedra: Katedra sociálních věd

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Ve své diplomové práci chci pomocí kvalitativních metod, zejména zúčastněného pozorování a polostrukturovaných rozhovorů, zjistit, jakým způsobem ovlivňuje pravidelné cvičení jógy psychickou i fyzickou stránku člověka, a jaké způsobuje změny jeho pohledu na svět a jeho sociality. Tyto změny budu zkoumat jednak sama na sobě a jednak na té části svého sociálního okolí, které je s praktikováním jógy spojeno. Budu se tedy skrze rozšířenou osobní zkušenost zabývat sociálním polem, které se utváří v komunitě cvičících, a tím, jak vypadá dynamika různých typů kapitálu (v bourdieuvském smyslu) spjatých s tímto polem. Jak probíhá utváření a vyjednávání sociality v takto pojaté perspektivě? S tím souvisí i téma, jehož bych se také ráda dotkla: komercializace jógy v současném světě. Svou práci doplním krátkou audiovizuální přílohou.

Rozsah grafických prací:  
Rozsah pracovní zprávy:  
Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**  
Seznam odborné literatury: **viz příloha**

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Tomáš Samek, M.A.**  
Katedra sociálních věd

Datum zadání diplomové práce: **30. dubna 2014**  
Termín odevzdání diplomové práce: **30. března 2015**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.  
děkan

L.S.

 **Univerzita Pardubice**  
Fakulta filozofická  
532 10 Pardubice, Studentská 84



PhDr. Michal Tošner, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. dubna 2014

## Příloha zadání diplomové práce

### Seznam odborné literatury:

- ALTER, Joseph S. *Yoga in modern India: The body between science and philosophy*. Princeton University Press, 2004.
- BOURDIEU, Pierre. *Teorie jednání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 179 s. ISBN 80-7184-518-3.
- BUCKINGHAM, Susan; DEGEN, Monica. *Sensing Our Way: Using Yoga as a Research Method*. *The Senses and Society*, 2012, 7.3: 329-344.
- JACKSON, Michael. *Knowledge of the Body*. Man, 1983, 327-345.
- LELEDAKI, Aspasia. *Body-selves and health-related narratives in modern yoga and meditation methods*. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 2012, ahead-of-print: 1-23.
- NEWCOMBE, S. *The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field*. 2009. *Religion Compass*, 3: 9861002. doi: 10.1111/j.1749-8171.2009.00171.x
- PERSSON, Asha. *Embodied worlds: A semiotic phenomenology of satyananda yoga*. *Journal of the Royal Anthropological Institute*, 2010, 16.4: 797-815.
- PERSSON, Asha. *Intimate Immensity: Phenomenology of place and space in an Australian Yoga community*. *American Ethnologist*, 2007, 34.1: 44-56
- SINGLETON, Instructor Mark; BYRNE, Jean (ed.). *Yoga in the modern world: Contemporary perspectives*. Routledge, 2008.
- SMITH, Benjamin Richard. *Body, mind and spirit? Towards an analysis of the practice of yoga*. *Body & Society*, 2007, 13.2: 25-46.
- SMITH, Benjamin Richard. *Adjusting the quotidian: Ashtanga Yoga as everyday practice*. In: *The online proceedings from everyday transformations; the 2004 annual conference of the Cultural Studies Association of Australasia*. 2004.
- SOUKUP, Martin. *Antropologie těla: úpravy, disciplinace a semiotizace těla*. PAIDEIA: PHILOSOPHICAL E-JOURNAL OF CHARLES UNIVERSITY. 23/VIII/2011. ISSN 1214-8725
- WACQUANT, Loic JD. *Body & soul*. New York: Oxford University Press, 2004.
- WACQUANT, Loic. *Carnal connections: On embodiment, apprenticeship, and membership*. *Qualitative Sociology*, 2005, 28.4: 445-474.
- WHITEHEAD, Charles. "The Anthropology of Consciousness: Keeping Body and Soul Together? Society for Anthropological Consciousness, Tucson, 5-9 April 2000." *Anthropology Today* (2000): 20-22.
- YOUNG, David Earl; GOULET, Jean-Guy (ed.). *Being changed: The anthropology of extraordinary experience*. University of Toronto Press, 1994.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a všechny zdroje a literární prameny, které jsem ve své diplomové práci využívala, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na mou práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 SB., autorský zákon a se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, dále také s tím, že pokud dojde k užití práce mnou, nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Plzni dne 26. 6. 2015

Bc. Soňa Píhová

## **Poděkování**

Zde bych ráda poděkovala hned několika lidem, bez kterých by tato práce vůbec nemohla vzniknout. V první řadě mnohokrát děkuji vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Tomáši Samkovi, M.A. za jeho ochotu, trpělivost a čas který mi věnoval, za jeho odborné vedení a zejména za inspirativní připomínky a cenné rady, které mi velice pomohly při psaní mé práce. Zároveň bych zde ráda poděkovala všem výzkumným partnerům, se kterými jsem se během svého výzkumu setkala a kterým vděčím za mnoho užitečných informací a rad, jež značně obohatily mé zkoumání. Děkuji jim, za jejich přátelský přístup a ochotu spolupracovat se mnou na tomto výzkumu. Také chci moc poděkovat všem lektorům a lektorkám, se kterými jsem měla možnost se poznat, učit se od nich nové věci a pod jejich vedením kráčet po mé cestě jógy. Nesmím také zapomenout na svého partnera, kterému patří můj velký dík, za to, že se mnou měl po dobu výzkumu, a zejména po celou dobu psaní mé práce, velkou trpělivost, že mi ochotně pomáhal s editací a celkově mi poskytoval zpětnou vazbu k tomu, co jsem vytvářela. Chtěla bych poděkovat také svým přátelům, které jsem v posledních měsících, kvůli psaní této práce zanedbávala a kteří mi přesto byli oporou a podporovali mě v mém úsilí. V neposlední řadě patří velký dík celé mé rodině, zejména mým rodičům, díky kterým jsem mohla celých pět let studovat a kteří mě podporovali ve všech fázích mého studia, včetně období mého výzkumu a psaní této práce. Všem zmíněným patří mé vřelé díky!

## **Název**

Kam vedou cesty jógy? Etnografie jednoho pokusu na cestě osobního rozvoje

## **Anotace**

Tato práce zkoumá pomocí kvalitativních metod, zejména metodou karnální sociologie vyvinutou Loicem Wacquantem, zúčastněného pozorování a polo-strukturovaných rozhovorů, zda a jakým způsobem pravidelné praktikování jógy ovlivňuje jak psychickou, tak i fyzickou stránku člověka. Tato práce se snaží odhalit, jakým způsobem pravidelné praktikování jógy ovlivňuje pohled na svět a celkově socialitu praktikujících. Výzkum jsem prováděla hlavně sama na sobě, skrze rozšířenou osobní zkušenost, a také na mém sociálním okolí, které je s jógovou praxí spojeno. Práce se zabývá sociálním polem (ve smyslu jak jej rozvinul Bourdieu), které je utvářeno v prostředí kurzů jógy a také tím, jaká je dynamika různých druhů kapitálu, které souvisí s tímto polem. Práce se také věnuje komodifikaci jógy v dnešním světě. Tato práce je však hlavně etnografickým popisem výzkumníkovy cesty k osobnímu rozvoji a snahou o reflexi všech aspektů, které měly na tuto cestu vliv. Součástí práce je také shrnutí historického vývoje jógy a popis její cesty na Západ. Cílem práce je prozkoumat, jak pravidelné praktikování jógy ovlivňuje cvičící ve všech rovinách jejich životů, zaměřuje se i na jejich motivace a jejich vztah k józe obecně. Práce je doplněna o fotografie z mé vlastní praxe a o krátkou audiovizuální přílohu, která má čtenářům přiblížit, kam jsem po této cestě došla, skrze náhled na mé vlastní praktikování série jógových pozic.

## **Klíčová slova**

jóga, embodiment, karnální sociologie, reflexivita, osobní rozvoj, komodifikace

## **Title**

Where has Yoga led me? An Ethnography of a Self-improvement Attempt

## **Annotation**

This paper explores by using qualitative methods, in particular carnal sociology, which Loic Wacquant developed, participant observation and semi-structured interviews, whether and how the regular practice of yoga affects both the mental and the physical aspects of man. This work attempts to reveal how the regular practice of yoga affects the worldview and overall sociality practitioners. The research was conducted mainly on myself, through extended

personal experience, and also on my social surroundings that are associated with yoga practice. The work deals with the social field (as developed by Bourdieu) that is shaped by the environment of yoga classes and also by what the dynamics of different kinds of capital associated with this field. It also describes the commodification of yoga in the world today. This work, however, is mainly ethnographic description of the researcher's path to personal development and attempt to reflect all the aspects that have influence on this journey. The paper also summarizes the historical evolution of yoga, and a description of her journey to the West. The aim is to explore how the regular practice of yoga affects all levels of practitioners lives, focusing on their motivation and their relationship to yoga in general. This work is supplemented by photographs from my own practice and short audio-visual attachment that should readers get closer to where I walked along this path, through insight into my own practice of series of yoga postures.

### **Keywords**

yoga, embodiment, carnal sociology, reflexivity, personal development, commodification



## Obsah

Úvod.....	10
1. Metodologický přístup.....	15
2. Jóga.....	19
2.1 Historie jógy.....	19
2.2 Filozofie jógy.....	21
2.3 Cesta na západ; Vznik „moderní“ jógy.....	25
2.4 Druhy jógy.....	32
3. Komodifikace jógy.....	39
4. Má cesta jógy.....	45
4.1 Začátky cesty.....	45
4.2 Pod vedením.....	53
4.3 Každodenní život a motivace praktikujících.....	55
4.4 Prague Spirit Festival.....	59
4.5 Kam mě jóga zavedla.....	61
5. Závěr.....	64
6. Použitá literatura.....	67
6.1 Bibliografie.....	67
6.2 Elektronické zdroje.....	69
7. Přílohy.....	73

## Úvod

„Tajemství zdravého těla a mysli nespočívá v truchlení nad minulostí ani ve strachu o budoucnost, ale ve vědomém a plném prožitku přítomnosti.“

Buddha

Stále více lidí se v dnešní době snaží docílit zdravého životního stylu a dbát nejen na své fyzické, ale také psychické zdraví. Mnoho z nich volí právě cestu jógy, o které se traduje, že její pravidelné praktikování má schopnost harmonizovat tělo i ducha. Ačkoli ne každý cvičící se do hloubky zabývá jógovou filozofií, ukázalo se, že i ti praktikující, kteří jógu berou pouze jako fyzickou aktivitu, na sobě pociťují pozitivní změny také v oblasti psychické. Má první lektorka jógy paní Jaroslava mi k tomu při jednom z rozhovorů řekla: „Přijde to samo, přirozeně. Člověk se ani nemusí tolik snažit, je to zkrátka něco, co jóga obsahuje a přináší, pokud ji člověk poctivě praktikuje.“<sup>1</sup>. Zdá se tedy, že úsloví „ve zdravém těle zdravý duch“ nezlidovělo bezdůvodně. A právě to je možná jeden z hlavních důvodů, proč se jóga, a nezměrné množství jejích variací, dnes těší stále větší oblibě.

V onom vědomém a plném prožívání přítomnosti nám brání hlavně, v úvodním citátu zmíněné, zaobírání se minulostí, a zejména pak strach o budoucnost, který je v dnešním světě ještě záměrně umocňován většinou médií i firem, které svůj marketing zaměřují tak, aby člověka stresovaly z budoucích událostí, které však reálně ani nejsou v jeho moci. Dnešní doba zkrátka na člověka klade velké nároky; tempo je vysoké, roste jak psychická, tak mnohdy i fyzická náročnost profesí. Stále více lidí velkou část dne prosejí u počítače, na což naše kostra nebyla stavěná, kde řeší úkoly vyžadující plnou psychickou pozornost. Výsledkem je často neustálý stres, který se nepříznivě odráží v našem jednání, myšlení i chování. A právě zde nastupuje na scénu jóga, jako nástroj, který je vhodný k celkové očistě od těchto nepříznivých vlivů, které na nás ze všech stran působí. Jóga se snaží očišťovat naše vědomí hned na několika různých úrovních (např. mentálních, fyzických, pránických<sup>2</sup>). Avšak tím, že dopady dnešního systému na člověka mírní, zároveň také pomáhá onen systém udržovat při životě.

---

<sup>1</sup> Zdroj: vlastní terénní deník. V celé práci cituji data získaná od výzkumných partnerů ze svého terénního deníku.

<sup>2</sup> Prána jsou vitální síly ve vzduchu, někdy se uvádí „dech života“, v sanskrtu slovo znamená: energie Božské matky, nebo univerzální tvůrčí sílu. Detailněji význam slova rozeberu v následujících kapitolách.

V dnešní době se jóga dočkala mnoha označení, někdo ji nazývá náboženstvím, jiný sportem, vědou, filozofií, uměním, či módou. To, co je na józe dle mého nejkrásnější, je to, co vyzdvihuje v úvodu své knihy také dr. svámí<sup>3</sup> Gítanánda: fakt, že jóga je v podstatě tím vším, ale zároveň ničím z toho a je jen a jen na nás, na konkrétním studentovi, na našem vědomém rozhodnutí, čím bude jóga právě pro nás (1999, s. 7). Toto je jeden z důvodů, proč si myslím, že každý kdo chce, ten si může v józe něco najít, něco co bude sedět přímo jemu. Doktor svámí Gítanánda Giri, s jehož knihou jsem krok za krokem postupovala po mé cestě jógy, stejně jako většina lektorů a oddaných jogínů zastává názor, že jóga je způsobem života, že je to způsob jak zahrnout celou svou povahu, tak aby všechny aspekty našeho života pracovaly ve vzájemné harmonii (1999, s. 7). Dr. svámí Gítanánda Giri v úvodu knihy uvádí, že například v Bhagavadgítě<sup>4</sup> Šrí Kršna říká svému žákovi Ardžunovi, že jóga je „obratnost v jednání“ (1999, s. 7) Svámí Gítanánda ještě definici doplňuje o tvrzení, že jóga je podle něj vědomý vývoj, učení se růstu pomocí evolučního procesu, a člověk si pak skrze praktikování jógy může lépe uvědomovat božství a tak se stávat lepším muslimem, křesťanem (podle jeho vyznání), či zkrátka lepším člověkem obecně (Ibidem).

Slovo jóga pochází ze sanskrtu, kořen slova „judž“ znamená sjednotit, spojit, či stát se jedním. Z tohoto základu následně vznikala slova v ostatních jazycích, ve francouzštině „conjugere“, v angličtině „to yoke“, či naše české „jho“. Jóga pak podle svámí Giriho znamená „naprosté splynutí bez odlišení“ (Ibidem). Jóga je spojena s jejím původem v Indii, kde je brána jako vysoce etická disciplína, avšak cesta jógy z Indie na Západ<sup>5</sup> byla dlouhá a jako by se zdálo, že se v dnešním pojetí tento důraz na etiku a vazba na indickou a hinduistickou<sup>6</sup> tradici vytrácí. Často můžeme narazit například na fitcentra, ve kterých nabízejí lekce jógy, nejčastěji pak powerjógy, která je většinou zaměřená pouze na dynamické fyzické cvičení, naprosto oproštěná od spirituálních částí, čili stává se pouhým tělesným cvičením, které se integrální jógou může stát pouze v případě, kdy se o to sami budeme aktivně zajímat.

---

<sup>3</sup> Slovo svámí pocházející ze sanskrtu znamená doslova: ten kdo ví, ten kdo je pánem sebe. Je to čestný titul udělovaný mistrům a duchovním učitelům. Svámíjové jsou po zasvěcení odíváni do rouch v barvě šafránu (barva východu slunce), která mají symbolizovat jejich oddání se jogínské praxi a to, že jsou na duchovní cestě. Podmínky pro nošení rouch se dále odvíjí od druhu mistra. Vlastní překlad. Dostupné z: <http://yogasanteplus.com/eng/about-us/what-is-a-swami/>

<sup>4</sup> V překladu "Píseň Vznešeného", je to jedna nejdůležitějších posvátných knih hinduismu.

<sup>5</sup> Ačkoli je západ problematickou kategorií rozhodla jsem se jej dále ve své práci uvádět bez uvozovek, jelikož zde jde hlavně o zdůraznění geografického posunu.

<sup>6</sup> Zde chci upozornit, že tento pojem není původním, endonymním označením, ale naopak je to koncept vnucený západem, který slouží jako označení pro velké množství náboženských a filozofických konceptů, tradic a zvyků. (Singleton, 2013, s. 40)

Pomocí svého výzkumu bych ráda zjistila, jakým způsobem, pokud vůbec, pravidelné praktikování jógy ovlivňuje psychickou a fyzickou stránku člověka a jaké způsobuje změny jeho pohledu na svět a jeho sociality. Budu pomocí kvalitativních metod zkoumat tyto změny, a to zejména sama na sobě, tedy skrze metodu karnální sociologie, kterou vyvinul Loic Wacquant a která spočívá v tom, že výzkumník se stává zároveň zkoumaným objektem, tedy že k výzkumu používá své vlastní tělo, skrze které získává výzkumná data (Wacquant, 2005). Wacquant ve své knize, kde se zabývá boxem, používá myšlenku Emila Durkheima, kde říká, že člověk nemůže zkonstruovat vědu tohoto „sociálního umění“, které je „čistou praxí bez teorie“, aniž by se do něj sám neponořil praktickým zasvěcením v reálném prostoru a čase (2004, s. 59). Wacquant píše, že k pochopení „vesmíru boxu“ je nutné ponořit se do něj na vlastní kůži, abychom se naučili a pochopili jeho konstituční momenty přímo zevnitř. Dodává, že nativní pochopení objektu je zde naprosto nezbytnou podmínkou k jeho adekvátnímu poznání (Ibidem, vlastní překlad<sup>7</sup>). A právě to je důvodem, proč jsem zvolila metodu karnální sociologie jako primární přístup pro můj výzkum: shledávám zde totiž mnoho podobností a myslím si, že ke skutečnému pochopení „vesmíru jógy“ je nezbytné, aby se do něj člověk sám a naplno ponořil.

Jóga podobně jako box využívá tělo jako nástroj, kdy se v obou případech nováček setkává a prochází mnoha fázemi, které jsou podle Wacquanta formovány jako „difuzní komplex pozic a (fyzických a mentálních) gest, které jsou neustále produkovány a reprodukovány ve cvičebně a jejím prostřednictvím, existující v určitém smyslu pouze v rámci akce a zanechávající stopy této akce uvnitř těl (i na jejich povrchu)“ (2004, s. 59). Jak zdůrazňoval již Marcel Mausse ve své práci *Les techniques du corps*, tělo je „první a nejpřirozenější technický objekt a zároveň technický prostředek člověka“ (Wacquant, 2004, s. 59) a z tohoto důvodu mi přišla nejvhodnější a v podstatě jako jediná možná cesta ke skutečnému poznání a zkoumání jógy a jejího vlivu na člověka právě cesta osobní, na těle zakoušené a tělesně spoluprožívané zkušenosti.

V této práci se pokusím skrze svou rozšířenou osobní zkušenost zabývat sociálním polem, které je utvářeno v komunitě praktikujících, ale také tím, jak funguje dynamika různých druhů kapitálu (v bourdieuvském smyslu), které jsou spjaty s tímto polem, nebo tím, jak je v takovéto perspektivě vyjednávána a utvářena socialita. Ráda bych se přitom dotkla i tématu komercializace a komodifikace jógy v současném světě, jelikož jsem sama během své

---

<sup>7</sup> Dále v celé své práci, pokud jsou uvedené zdroje v anglickém jazyce, používám vlastní překlady do českého jazyka.

„cesty k józe“ na tento jev často narážela a stále narážím. Touto problematikou v rámci amerického prostředí se zabývá například Michelle E. Demeter ve své práci s názvem *The commodification of yoga in contemporary U. S. Culture*. Podle autorky je zřejmé, že komercializace jógy se v této oblasti zaměřila zejména na zdraví a fitness a z jógy se stal prosperující podnik (Demeter, 2005, s. 11-15). Komercializace jógy a její následná komodifikace v duchovní tržišti by podle ní měla vést například k hlubšímu studiu toho, jak jsou definovány náboženství a sekularizace (Demeter, 2005, s. 49). Já chci čtenářům předat svou vlastní zkušenost s touto problematikou konkrétně zde v českém prostředí, kde na mne tyto jevy působí při mé vlastní praxi, ale zároveň se snažím zachytit, jak to vnímají i ostatní pravidelní praktikující, kteří k józe mohou přistupovat z jiné perspektivy nežli já.

Toto téma pro svou diplomovou práci jsem si zvolila hlavně proto, že jsem tak mohla spojit příjemné s užitečným a viděla jsem v tom šanci konečně se přinutit začít cvičit. S jógou a s tím, že by pro mne její praktikování bylo fyzicky i psychicky přínosné, jsem začala koketovat už ve svých asi sedmnácti, osmnácti letech, kdy se kolem mne pohybovali lidé, kteří se intenzivně věnovali právě józe a meditaci a oni všichni mi její blahodárné účinky vřele doporučovali, jak na zlepšení fyzické kondice, tak na mou cholerickou povahu a neklidnou hlavu. Dokonce jsem v této době navštívila i pár lekcí pod vedením lektora, ale ani tento ostudný zážitek, kdy se kolem mne šedesátileté dámy bez váhání dotýkaly dlaněmi země, zatímco já jsem v bolestném předklonu skončila s prsty několik centimetrů nad zemí, mě tehdy nedonutil začít pravidelně cvičit, jisté pokusy tam byly, ale nikdy nebyly skutečně pravidelné a natolik dlouhodobé, abych na sobě mohla pocítit jakoukoli změnu.

Nyní je vše jinak, díky tomuto výzkumu jsem začala od loňského července pravidelně praktikovat jógu a vydržela jsem dodnes. Na své cestě jsem prošla několika fázemi, od naprostého laika, přes domácího samouka, skrze krátký intenzivní kurz, až po pravidelnou dlouhodobou docházku na kurzy konané jednou týdně, a k tomu přibyla má domácí praxe. Díky tomu jsem odhalila mnoho zajímavých aspektů, týkajících se jógy v dnešní společnosti, které ve své práci rozebírám. Osobně věřím, že začátek mé cesty a to, že začala až právě teď má svůj smysl a že to tak zkrátka mělo být. Během rozhovoru s psychologkou PhDr. Martou B., se kterou jsem hovořila na pražském mezinárodním jógovém festivalu<sup>8</sup>, jsem se v tom utvrdila, když mi paní doktorka pověděla ze své vlastní zkušenosti, že lidé mnohdy jógu „oťukávají“ několik let, než dospějí do fáze, kdy ji začnou praktikovat. Stejný názor

---

<sup>8</sup> Prague spirit festival 2015, více na <http://www.praguespiritfestival.com/prague-spirit-festival/>

předkládá již v první kapitole své knihy sám svámí Gítanánda Giri, který píše: „Člověk jednoduše vstupuje do jógy v nejvhodnějším bodě své evoluční cesty.“ (1999, s. 7). A pro mě tento bod zkrátka nastal až v loňském létě, konkrétně v červenci roku 2014.

Bezesporu největší přínos bude mít tedy tento výzkum pro mne samotnou, avšak pevně doufám, že svou prací obohatím i české antropologické prostředí, kde jsem na mnoho prací a výzkumů týkajících se této oblasti zatím nenarazila, ačkoli v zahraničí, zdá se, se jóga a s ní spojené výzkumy, v posledních letech staly celkem oblíbenou záležitostí. Jóga se v dnešní době stává stále více módní záležitostí i u nás, neustále vznikají nová jógová centra, nové styly jógy, lektorů přibývá a je stále náročnější udělat si nějaký ucelený obrázek, podle kterého se rozhodnout a udělat si jasno. Proto doufám, že tato práce bude užitečná všem, kteří se chtějí o józe a jejích účincích dozvědět něco víc a snad se dokonce pro někoho stane i motivací a důvodem, proč nastartovat svou vlastní praxi. Já osobně vím, že díky této práci má cesta jógy sice začala, ale rozhodně s jejím dokončením neskončí. Jóga se za ten necelý rok stala každodenní součástí mého života a je s ním dnes již neoddělitelně spjata. A to přesto, že nepředstavuji úplně klasický obrázek „správného“ jogína, který se až asketicky oddává své praxi. Ale o tom více v dalších kapitolách.

# 1. Metodologický přístup

Již v momentě, kdy jsem se rozhodla zkoumat jógu a její účinky na člověka, jsem byla přesvědčená, že pouze skrze zúčastněné pozorování a rozhovory s praktikujícími jogíny se nemohu dobrat skutečného poznání všech vlivů jógy. Rozhodla jsem se proto využít primárně metodu karnální sociologie, která dovoluje výzkumníkovi naplno se zapojit do dění v terénu, čímž se de facto stává samotným zkoumaným objektem. Díky této metodě mohu zkoumat a popisovat účinky jógy a změny, které se dějí přímo na mém těle. Informace, které se ke mně dostávají, tak nejsou nijak zprostředkované, jsou to informace, které mi vysílá samo tělo; anebo přesněji řečeno: jejich jediným zprostředkovatelem je tělo a mé reflektující vědomí. Zároveň tak nejlépe pochopím celý svět jógy i s jeho názvoslovím, které se nezasvěceným může jevit doslova jako španělská vesnice. Myslím si, že málokterý začátečník, jógovou teorií nepolíbený, alespoň v mém případě to rozhodně platilo, si při vyslovení pokynů „Teď udělejte tělesný zámek v pozici psa hlavou dolů“ či „Tři série Kápala-Bhāti (aneb „zářivá lebka“) po dvaceti“ dokáže představit, co po něm dotyčný lektor vlastně chce. Má práce je tedy založená na etnografickém výzkumu, při kterém jsem nejprve začala sama praktikovat jógu v pohodlí domova a následně jsem se stala zúčastněným pozorovatelem na kurzu a pravidelných lekcích jógy v Plzni a také na mezinárodním jógovém festivalu, který se konal v Praze, kde jsem mimo rozličné lekce měla možnost navštívit i řadu zajímavých seminářů a přednášek.

Tento výzkum však zahrnuje nejen mou stále pokračující jógovou praxi, ale také nestrukturované a polo-strukturované rozhovory, které jsem prováděla s dalšími praktikujícími, a nakonec, kvůli situaci v terénu, také otevřené polo-strukturované dotazníky, které jsem šířila v rámci centra, kam jednou týdně docházím, a také mezi známé, kteří pravidelně praktikují. Stěžejní součástí metodologie této práce, je pak reflexe vtělené zkušenosti z jógové praxe, a to jak z mé vlastní, tak ze zkušenosti výzkumných partnerů. Při svém výzkumu jsem si také pečlivě vedla terénní deník, ve kterém jsem zaznamenávala celou svou cestu, od počátečního prokrastinování<sup>9</sup>, přes hledání toho pravého centra, až po pocity a průběh domácího cvičení, fyzické a psychické změny - zkrátka všechny vjemy, jež na mne působily. Ukázalo se, že můj terénní deník je neocenitelným pomocníkem při tomto typu výzkumu, obzvláště ve fázi samotného psaní, zejména kvůli reflexi mé pozice výzkumníka a jogína v jedné osobě. Ve své práci jsem dále využívala hlavně anglo-jazyčné antropologické

---

<sup>9</sup> Prokrastinace je chronická tendence odkládat plnění náročných úkonů a povinností, zejména těch nepříjemných, na později; tato činnost je popisována jako kontraproduktivní, zdržující a zbytečná (Fiore, 2007)

práce a odborné publikace na toto téma, ale také českou literaturu, zabývající se jógou a jógovou filozofií, či specializované časopisy, webové stránky a blogy dalších praktikujících.

Co se týče výběru výzkumných partnerů, ukázalo se prostředí jógy jako velice dobré podhoubí pro výzkum, pro sociálního antropologa téměř až idylické. Alespoň já ze své zkušenosti to tak mohu říct. Osobně jsem se po celou dobu výzkumu nikdy a před nikým netajila tím, že tento výzkum provádím, nicméně zároveň jsem to nikterak nezdůrazňovala. Všechny reakce, které jsem zpětně obdržela, byly pozitivní, velice přátelské, lidé se zajímali o typ výzkumu i o samotný způsob zkoumání a zároveň byli víc než ochotní na něm sami participovat. I to mi dodávalo potřebnou sílu a energii nejen během výzkumu, ale i během následného psaní. Mnoho z mých výzkumných partnerů je také zvědavých, jak práce dopadne a co z ní vlastně vyplyne, a už se těší, až si ji budou moci přečíst. I proto doufám, že má tato práce šanci dostat se nejen k antropologickým čtenářům, ale i k širší veřejnosti.

Při svém výzkumu jsem postupně provedla osm nestrukturovaných a polostrukturovaných rozhovorů s lidmi různého pohlaví (7 žen, 1 muž) a věku (od 26 do 53 let), soudě podle zaměstnání zejména ze střední třídy. Rozhovory jsem se po své předchozí zkušenosti z bakalářského výzkumu rozhodla nenahrávat na záznamová zařízení, jelikož, ačkoli to v případě mé bakalářské práce byla kamera, nikoli diktafon, tato zařízení působí při rozhovorech jako obrovská bariéra mezi výzkumníkem a jeho partnerem a z vlastní zkušenosti mohu říct, že značně ovlivňují způsob i formu odpovědí, čímž se následně, myslím si, snižuje i jejich výpovědní hodnota. Přičemž v případě audiovizuálního záznamu je tato mocenská nerovnováha zdůrazněna o to víc, jelikož nejenže jsou jejich výpovědi pouze v rukou výzkumníka, ale většinou také přicházejí o svou anonymitu. Tomu jsem se v tomto případě snažila co nejvíce zabránit a udržet rozhovory v otevřené, přátelské atmosféře, ze které přirozeně vyplývaly další doplňující dotazy.

Poučená bakalářským výzkumem jsem se také zdržela toho mít papír s připravenými okruhy otázek, působilo to opět rušivě a zbytečně oficiálně, což vyvolávalo pomyslný tlak a ovlivňovalo to autentičnost odpovědí. V tomto případě jsem si základní okruhy otázek zkrátka namemorovala a nechala jsem samotný rozhovor plynout co nejvíce přirozeně. Pokud to situace dovolila a nenarušovalo-li to výrazně rozhovor s mými výzkumnými partnery, pak jsem si dělala průběžné poznámky do malého, kapesního notýsku, který se snadno vejde do dlaně a nepůsobí tak rušivě jako například diktafon. V případech, kdy jsem vycítila, že bude vhodnější nijak nepřerušovat kontakt s výzkumným partnerem, jsem notýsek raději rovnou



schovala, nebo vůbec nevytahovala. I v těchto případech jsem si však zapisovala informace získané v daných rozhovorech v co nejkratší možné době od jejich uskutečnění, nejpozději vždy v ten samý den, kvůli co nejvěrnějšímu zachycení. Obě tyto metody se mi při mém výzkumu velmi osvědčily, u rozhovorů byla zachována neformální a přátelská atmosféra, což se myslím odrazilo i na kvalitě získaných informací. Na druhou stranu bylo o to obtížnější tyto informace co nejpřesněji zaznamenávat, obzvláště pak s časovým odstupem.

Těchto původních osm rozhovorů, které probíhaly více do hloubky, jsem se ještě rozhodla doplnit o informace, které jsem získávala pomocí otevřeného polo-strukturovaného dotazníku (viz příloha č. 1), který jsem distribuovala v rámci kurzů jógy, jež navštěvuji již druhý semestr. Všem přítomným jsem stručně vysvětlila záměry i způsob mého výzkumu a požádala jsem je o zodpovězení série otázek s tím, že jejich odpovědi mi poslouží k dalšímu rozšíření perspektivy o mnoho cvičících s mnohdy velmi rozdílnými přístupy. Naše skvělá, velice ochotná paní lektorka mi následně nabídla, že mi pomůže redistribuovat tyto otázky i mezi praktikující z jiných kurzů.

Nakonec se mi zpět sešlo 40 vyplněných dotazníků, které mi i přes všechny své limity poskytly značné množství zajímavých a užitečných informací. Byly také přínosem k alespoň určité míře genderové vyrovnanosti, jelikož jóga, ač je původně více mužskou záležitostí, se v západním světě stala hlavně doménou žen, které výrazně převyšují počty mužských praktikujících, na rozdíl od její kolébky v Indii. Díky těmto dotazníkům se mi tak podařilo zahrnout i mužský pohled na věc, ačkoli poměrově muži zůstávají v menšině, jako je tomu ostatně i ve skutečnosti. Konečný poměr byl tedy 5 mužů a 35 žen, ve věku od 26 do 70 let, pravidelně praktikující minimálně rok, až po praktikující s třicetiletou praxí. Přesný věk a dobu praxe respondentů z tohoto vzorku uvádí tabulka číslo 1 (viz příloha č. 2).

Po konzultaci s vedoucím práce jsem sérii otázek použitých v dotazníku ještě doplnila o několik dalších okruhů, které by mne mohly dovést k zajímavým skutečnostem, které se mi doposud nepodařilo jinak odhalit, tuto obohacenou sadu otázek jsem proto následně použila k dalším dvěma rozhovorům, s jednou ženou a jedním mužem. Při těchto rozhovorech jsem opět postupovala stejně jako u prvních osmi, byly tedy prováděny bez záznamového zařízení. Všichni partneři mého výzkumu byli na začátku vždy ubezpečeni, že všechny informace jsou naprosto anonymní a nikde nebudou použita jejich pravá jména, ani nic co by mohlo ohrozit jejich soukromí. Ačkoli téma mého výzkumu není nijak výrazně eticky problematické, snažila jsem se vždy zabránit tomu, aby nemohlo dojít k poškození někoho ze zúčastněných. Ve své

práci tedy čerpám zejména ze své vlastní praxe a zkušenosti, cituji ze svých terénních poznámek, které si vedu po celou dobu výzkumu, dále pak čerpám z deseti hloubkových rozhovorů, ze čtyřiceti otevřených polo-strukturovaných dotazníků, a zejména ze dvou semestrů zúčastněného pozorování na pravidelných lekcích a několika dalších akcích.

Jóga však může být využita i jiným způsobem, než jen jako výzkumné téma, například jako samotná výzkumná metoda. Tento způsob výzkumu si zvolily dvě britské výzkumnice Susan Buckingham a Monica Degen, které používaly jógu jako metodu při svém výzkumu v centru pro týrané a zranitelné ženy na východě Londýna. Lekce jógy autorkám pomáhaly navázat vztah s těmito ženami, které byly zklamány už tolikrát, že nebylo vůbec lehké získat si jejich důvěru, ale právě pomocí cvičení jógy se jim to nakonec podařilo. Autorky tak skrze jógovou praxi zkoumají její efekty na vývoj vztahů mezi učiteli / výzkumníky a studenty / participanty. Samy upozorňují na to, že doposud byly výzkumy spjaté s jógou zaměřené spíše na embodiment a věnovaly se zejména výzkumníkovým vlastním zkušenostem s praxí, než že by využívali jógu jako metodologický přístup. Jak autorky dodávají v závěru práce: těla jak výzkumníků, tak participantů, intersubjektivně spolu-produkovala výzkumné pole skrze jejich „vtělené prostorové praxe“ (Buckingham a Degen, 2009, s. 16). Obě autorky se shodují, že jim tato jógová praxe zároveň pomohla stát se méně kritickými, či odsuzujícími a pomohla jim k tomu být více ryzí a opravdové ve vztahu s jejich výzkumnými subjekty, což jim následně dovolilo stát se „emocionálně přístupnějšími“ (Ibidem).

## 2. Jóga

### 2.1 Historie jógy

O období, kdy začalo dlouhodobé osidlování Indie, nemáme mnoho informací, už tehdy si však s sebou lidé přinášeli svou víru v přírodní božstva, či legendy o vzniku světa, tyto vědomosti si předávali ústně z generace na generaci a až kolem let 1500 – 1200 př. Kr. je ucelili do písemné formy v podobě véd (Knaisl a Knaislová, 2002, s. 6). Tyto posvátné texty, nazývané védy, jsou považovány za nejstarší texty indické tradice. Slovo védy označuje poznání, či vědění (Ibidem), doslova pak znamená „ten kdo zná, ten kdo vidí pravdu“. Védy prý vznikaly jako promluvy Nejvyššího pána ke stvořiteli Bráhmovi, který pak toto učení předával svému synovi Náradovi, ten je dále vykládal mudrci Vjásovi, který je měl údajně už kolem roku 5000 př. n. l. zachytit do ucelené podoby. Vjása je následně rozdělil na čtyři díly, nazývané Sanhity. Nejstarší a nejposvátnější knihou, která obsahuje takzvané hymny, je Rig Véd<sup>10</sup>, jejíž součástí jsou také tzv. šruti, což znamená, to co bylo zaslechnuto od Nejvyššího. Další části jsou: Bráhmany, Áranjaky a Upanišády.<sup>11</sup>

Tuzemský lektor a vydavatel časopisu Jóga Dnes Václav Krejčík se, ve svém článku s názvem: Od Pašupati pečtidla k Upanišádám, také věnuje úplným počátkům jógy, které podle něj sahají až někam do období šamanismu a doby kamenné. Někdejší ředitel Archeologické společnosti Survey of India, sir John Marshall při svém výzkumu v údolí Indu v roce 1921 objevil artefakty dokazující přítomnost městské civilizace Mohendžodáro a Harappa, jedním z nich bylo také Pašupati pečtidlo viz (obr. č. 1). Na pečtidle je vyobrazena rohatá postava, ve zkříženém sedu (připomínajícím jógovou pozici), která je obklopena zvířaty a často bývá označována za prototyp boha Šivy. I přes tyto nálezy však neexistují žádné výzkumy, které by skutečně potvrdili tuto odvěkou existenci jógy.

Tato civilizace se usadila kolem řeky Sarasvatí, avšak poté co řeka vyschla, civilizace zanikla. Do oblasti se tak ve druhém století př. n. l. dostali Árvové, kteří sem přinesli bráhmanské náboženství a hlavně rozdělili společnost do kast. Jak Krejčík uvádí, první nálezy z bráhmanské doby, dokazující význam védských textů, se datují až do roku 1500 př. n. l., přičemž pro rozvoj jógy je podle něj nejdůležitější právě čtvrtá část véd, tedy Upanišády,

---

<sup>10</sup> Někdy také Rgvéd, či Rgvéda, je sanskrtský výraz složený z kořene rč (verš/modlitba) a slova véda (vědění)

<sup>11</sup> JÓGADNES. Posvátné písmo. [online]. 31. 12. 2014 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/posvatne-pisma-789/>

kteře jsou součástí tzv. před-klasického období jógy. Autor v článku uvádí jejich 4 hlavní myšlenky:

- 1) Veškerá existence je základem všeho (tj. brahma), a to je shodné se základní existencí lidské podstaty Já (tj. átman).
- 2) Pokud si bytost ve svém životě toto neuvědomí, stále se bude vracet do dalších koloběhů životů (samsára), až dojde k vysvobození (mókša).
- 3) Kvalitu života ovlivňují skutky a činnost v daném životě a to má vliv na další život (tvz. karman).
- 4) Osvobození se od všeho je cesta... jóga<sup>12</sup>

V následujícím období je nejvíce znát vliv Buddhova učení (kolem 6. stol. př. n. l.) a Bhagavadgíty (Píseň vznešeného, někdy též pouze Gíta). V Bhagavadgítě rozmlouvá člověk Ardžuna s Bohem v podobě Krišny o smyslu života a lidských povinnostech. Stěžejním námětem je pak váhání a smysl života při zabíjení, pomocí těchto úvah a příkladů jsou poté v textu naznačeny tři hlavní cesty jógy a to: Karma jóga, Džňána jóga a Bhakti jóga. Aby však člověk skrze tyto tři cesty došel k poznání boha, musí do svého života začlenit následující prvky: bhakti (milující oddanost), džňánu (moudrost, úvahy, rozumové postupy) a karmu (nesobecké činy). V textu Gíty jsou také popisy védských rituálů či jógových pozic. Autor závěrem poukazuje na skutečnost, že systém Radža jógy je v knize pouze naznačen a je více rozpracován až v následujících letech.<sup>13</sup>

Socioložka Suzanne Newcombová ve své práci uvádí, že meditační techniky, sedící postavy na starých pečetích a fyzické pozice spojované s jógou, byly poprvé zaznamenány jakožto praxe asketické tradice Natha, mezi skupinami na severu Indie, v období let 900-1200 n. l., dalším důležitým odkazem je podle ní například text z 15-16 stol. Hathapradípika (2009, s. 2). Nicméně většina autorů (Newcombe, 2009; Smith, 2004; Knaislovi, 2002) se shoduje na tom, že dosavadní poznatky o józe kodifikoval, sepsal a utřídil autor jménem Pataňdžali ve svém díle Jógasútra, někdy v letech 200-300 př. n. l. (Knaislovi, 2002, s. 7). O samotném autorovi se toho moc neví, a není dokonce ani jisté, zda byl jediným autorem Jóga súter.<sup>14</sup> Například Smith však ve své práci popisuje Pataňdžaliho jako indického mudrce, který byl údajně dokonce polo-božského původu a který je považován za autora Súter, ačkoli pravděpodobně mají mnohem dřívější původ (Smith, 2004, s. 2).

---

<sup>12</sup> Václav Krejčík. JÓGADNES. Od Pašupati pečetidla k Upanišadam. [online]. 03. 03. 2014 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/od-pasupati-pecetidla-437/>

<sup>13</sup> Ibidem

<sup>14</sup> Vlastní poznámky z terénního deníku z přednášky na Prague Spirit Festivalu 2015 s názvem „Jóga - dělat či být?“

Jógasútra je tedy souborem aforismů, často popisovaných jako aštangajóga (nebo jóga osmi-úďů). Podle Jógasútry je cílem jógové praxe dosažení „zážitku kompletního zastavení fluktuace mysli“ (Newcombe, 2009, s. 2). Knaislovi uvádí, že jóga znamená v Pataňďzaliho pojetí metodu, „jak ovládnout tělo a zastavit pohyb mysli“ (Knaislovi, 2002, s. 7). Podle Smitha zase Pataňďzali bere jógu jako „metodu pro vnitřní očistění, které umožní odhalení univerzálního Já“ (2004, s. 2). Prvky, které pomáhají toto naplnit, jsou: vědomí (purusa) nespoutané hmotou (prašti) či sloučením „pravého já“ praktikujícího (átman) s konečným principem vesmíru (Bráhma) (Newcombe, 2009, s. 2). Nicméně Mark Singleton, ve své knize s názvem *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, upozorňuje, že představa Pataňďzaliho Jógasútry jakožto základu učení o józe, by spíše měla být vnímána jako výtvar orientalistů v devatenáctém století a také Indických nacionalistických diskursů (Ibidem, s. 3).

## 2.2 Filozofie jógy

Zde bychom si nejprve měli ujasnit co to vlastně jóga je. Knaislovi uvádí, že to není ani filozofie, ani náboženství, ale vidí ji jako soubor „návodů a pravidel, jak dospět k osvobození z koloběhu životů“ (2002, s. 6). Má stávající lektorka jógy mi zase na tuto otázku odpověděla: „Jóga není a nikdy nebyla náboženstvím či ideologií. Je určitou filozofií či životním stylem a nabízí určité možnosti a techniky, jak harmonizovat svůj organizmus, své jednání a nabízí sebepoznávání na všech úrovních.“<sup>15</sup>Mnoho mých kolegyň a kolegů z kurzů jógy, které navštěvuji, mi na tuto otázku (Co pro Vás znamená jóga?) odpovídalo: „Je součástí mého života stejně jako např. spánek. Je to potřeba, při níž se cítím volná, svobodná.“, „znamená pro mě psychické a fyzické uvolnění“, „je to životní styl“, „je pro mě cestou k lepšímu zacházení s vlastním tělem i cestou k pochopení sama sebe i druhých“, „jóga je pro mě prospěšné fyzické cvičení a zároveň očista těla nezbytná pro další duchovní praxi“, „Jóga je pro mne duchovní cestou. Nebylo tomu tak od počátku. Nejprve jsem vnímala jógu jako příjemnou fyzickou aktivitu. Později, jak jsem postupovala po cestě jógy a poznávala její komplexnost, jsem si uvědomila, že nabízí mnohem více, než dobrou kondici a zlepšení zdraví.“, „znamená pro mě možnost poznávat se, lépe se orientovat ve složitostech života“, „protahování a setkání - po józe jdeme s kamarádkou na pivo a pokec“, „znamená pro mne fyzické i psychické uvolnění, je to čas který věnuji sama sobě“. Ve stejném poměru se ke mně však dostávaly také reakce typu: je to pro mě „relaxace, protahování“, „fyzická úleva“,

---

<sup>15</sup> Zdroj: vlastní výzkum, terénní deník, otevřené dotazníky

„příjemný způsob protažení“, „sport, u kterého si člověk protáhne tělo a hodí se do pohody“ a podobně.

Tyto odpovědi podle mého názoru krásně vystihují v úvodu zmíněný fakt, že je to pouze a jen na samotných studentech, čím se stane jóga právě pro ně. Odpovědi mých výzkumných partnerů se značně lišily, přesto ale často měly něco společného. Naprostá většina se shodla na tom, že jóga pro ně znamená jak fyzické, tak i psychické uvolnění. Určitý přesah jógy i do duchovních sfér přiznávali i ti praktikující, kteří berou jógu spíše jako sport a zaměřují se hlavně na její fyzické účinky. Při svém výzkumu jsem tedy narazila na minimum lidí, kteří by zastávali názor, že filozofie s jógou spjatá nikterak neovlivňuje jejich pohled na svět, či samotnou jejich psychiku. Ačkoli někteří, zejména starší kolegyně/kolegové cvičenci se občas zamýšleli nad tím, jestli jejich vnitřní vyrovnanost nepřichází spíše s věkem, nežli s praxí. Myslím si, že důvodem proč tomu tak bylo, může být i fakt, že jsem stěžejní výzkum prováděla v klasickém jógovém centru a nikoli na lekcích prováděných v rámci fitness center, která se více zaměřují právě na power jógu a fyzické přínosy jógy. Při mém výzkumu se mi ověřilo, že lidé, kteří od jógy hledají něco víc, než jen fyzickou činnost, si dávají velmi záležet na výběru centra, jeho prostor a zejména na výběru vhodného lektora. Naopak praktikující, kteří brali jógu hlavně jako sport a cvičení, se o její přesahy moc nezajímali a inklinovali spíše ke kurzům ve fitness centrech, kde je nikdo nezatažoval Sútrami, či sanskrtem a kde se po celou dobu lekce cílilo vyloženě na tělesný rozvoj.

Dr. svámí Gítanándha Giri zdůrazňuje, že jóga je víc než cokoli jiného způsobem života, při kterém jógové praktiky a principy tvoří základ našeho duchovního života. Jóga byla již od pradávna vysoce etickou disciplínou. A takovým eticky-morálním základem jógy jsou první dva stupně Pataňdzaliho osmistupňového systému jógy, který tvoří: jamy, nijamy, ásany, pránajám, pratjahár, dháraná, dhján a samádhi.<sup>16</sup> Rádžajógový systém aštángajógy (někdy také nazýván systémem královské jógy), neboli, podle svámího, osmidílné stezky začíná pěti etickými pravidly, která jsou označována jako jama. Patří tam: ahimsá, satja, astéja, brahmačarja a aparigraha. Ahimsá znamená nenásilí, nejen směrem ven, ale také dovnitř. To znamená, že bychom se měli zdržet jakéhokoli násilí a to nejen vůči našemu okolí a všemu živému, ale také vůči sobě samému, to znamená, že bychom neměli znásilňovat ani sami sebe, a neměli bychom se k ničemu nutit.<sup>17</sup> Pokud bych se například já osobně stala

---

<sup>16</sup> SPARROWE, Linda. The History of Yoga. [cit. 2015-5-17] Dostupné z: <http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

<sup>17</sup> Zdroj: terénní deník, zápisky z přednášky v rámci Prague Spirit Festivalu 2015 s názvem „Jóga - dělat či být?“

v průběhu své praxe vegetariánem, pouze z přesvědčení, že tím plním ahimsá, tím že kvůli mně neumře nic živého, ale přitom bych o tom v hloubi duše nebyla sama přesvědčená, tak bych tím na sobě určitým způsobem páchala násilí i nadále. I proto je žádoucí naplno prožívat také nežádoucí, např. negativní emoce, jedině tak se opět můžeme vrátit do stavu ahimsá.<sup>18</sup>

Satja znamená pravdivost, nelhaní, nenalhávání si. Souvisí také s respektováním našich limitů, se zkoumáním naší vnitřní pravdy, s uvědoměním si jak to cítíme. Souvisí také s intuicí a skrze tuto pravdivost se pak můžeme snáze dostat právě k nenásilí – ahimsá.<sup>19</sup> Jde o to naslouchat okolí i sobě samému a být pravdivý nejen ve svém jednání, ale také v myšlenkách a promluvách. Třetím pravidlem je astéja, což znamená zjednodušeně nekradení. Astéja v sobě však zahrnuje mnohem víc. V podstatě znamená nepřivlastňovat si nic, co nám nenáleží, tedy nejen hmotné věci, ale také myšlenky, slova, objevy atd. Knaislovi dodávají, že astéja zahrnuje také nepoužívání věcí ke špatnému účelu, a vyžaduje od člověka oproštění se od žádostivosti a závisti, od přání a tužeb a zároveň od touhy rozhodovat a vlastnit druhé. Uvádí, že bychom si neměli činit nárok na jiné lidi a cokoli předstírat v citové oblasti a ani bychom neměli ostatním závidět majetek, či úspěch (Knaislovi, 2002, s. 15).

Čtvrtou jamou je brahmačarja – kontrola smyslnosti. Brahmačarja se také někdy popisuje jako forma pohlavní zdrženlivosti, avšak neměli bychom ji zaměňovat za celibát. Knaislovi ji vysvětlují jako „pohlavní zdrženlivost, či střídmost s cílem uchovat energii a transformovat ji na vyšší úroveň“ (2002, s. 19). Skvělá lektorka Barbora Hu, se kterou jsem se setkala na pražském jógovém festivalu, k tomu ve svém článku pro Jógoviny dodává, že jóga rozhodně neučí potlačovat naši přirozenou sexualitu, ale spíše nás nabádá k mentálnímu pochopení potřeby sexu, k jejímu zvládnutí a v případě tantrajógy může dokonce vybízet k jejímu pozitivnímu využití.<sup>20</sup> Poslední tedy pátou jamou je aparigraha – nežádostivost. Nebo, jak ji výstižně definuje Barbora Hu, českým slovem nehrabivost.<sup>21</sup> Tímto pravidlem se myslí nepřivlastňování si a nelpění na hmotných statcích, snaží se vést člověka k tomu, aby nebyl závislým a to ať už na věcech, či lidech. Aparigraha by také měla ovlivňovat naši mysl, která má v dnešním materialisticky založeném světě často tendenci hnát se za něčím, co mnohdy vůbec nepotřebujeme, ale co nám na určité úrovni může připadat jako nezbytné

---

<sup>18</sup> Zdroj: : terénní deník, zápisky z přednášky v rámci Prague Spirit Festivalu 2015 s názvem „Jóga - dělat či být?“

<sup>19</sup> Ibidem

<sup>20</sup> Barbora Hu. Jógoviny.cz. Jógová moudrost. [online]. [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: <http://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/jama-ctvrta-brahmacarja-jogini-nejsou-frigidni>

<sup>21</sup> Barbora Hu. Jógoviny.cz. Jógová moudrost. [online]. [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: <http://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/kdyz-se-honime-za-dalsim-lepsim-nase-svoboda-sedi-v-koute>

k zachování našeho sociálního statusu (např. elektronika konkrétní značky, značkové oblečení apod.). Jak se píše v knize s Jógou na cestě životem: „Pokud člověka neovládá touha vlastnit či hromadit, lze dojít vysvobození i přesto, že žije uprostřed společnosti obklopen bohatstvím.“ (Knaislovi, 2002, s. 14). Barbora Hu definici doplňuje o tvrzení, že v aparigrahaře se odrážejí všechny předchozí jamy a je tak stejně jako ony „zakořeněna v přítomném momentu, přijmout právě příchozí, v umění nelpět a nechat odejít nepotřebné.“<sup>22</sup>

Na úrovni duševní by se pak mělo dodržovat pět životních zásad, které mají označení nijama. Nijama, tedy druhý stupeň Pataňdzaliho osmistupňového systému, je souborem doporučení, která, pokud se jich člověk bude držet, mohou vést k sebezdokonalení a k harmonizaci vnitřního života, člověk se pak stává vyzrálejší, což mu dovoluje dále postupovat po cestě poznání (Knaislovi, 2002, s. 42). Patří sem sauča, která zahrnuje čistotu nejen vnější (čistota oděvu, prostředí, samotného těla), ale také vnitřní (očistění mysli, dechu). Toto doporučení nás směřuje k očistění se od všech negativních emocí, či předsudků, kterými máme zanesenou mysl. Další zásadou je santóša, určitá mentální vyrovnanost, či spokojenost v přítomném okamžiku. Podle této zásady bychom se měli naučit zastavit se a vnitřně se zklidnit, i když na nás působí okolní ruchy každodenního života. Třetím bodem je tapas, technika zaměřená na ukáznění mysli, někdy popisována jako disciplinovanost, či sebekontrola (dnes např. v pravidelnosti praxe, ve schopnosti „být tady a teď“). Tapas je podle svámího disciplínou, která nám „umožňuje jednat s druhými s ochotou přizpůsobovat názory a pocity tam, kde je to nutné, a dopracovat se tak porozumění“ (Gítánanda, 1999, s. 14, 51). Svádhjája představuje sebezpoznání pomocí introspekce a sebereflexe. Nabádá nás k tomu, abychom nejprve poznali sebe sama, hledali v sobě a hleděli sami do sebe, ale nikoli abychom se tím stali do sebe zahleděnými. Posledním, pátým bodem nijamy je pak átma-pranidhána (často také nazývána Íšvara-pranidhána), která bývá popisována jako „trvalá poslušnost vyšší mysli projevující se intuicí já“, jde o učení se interpretaci hlasu své vnitřní reality, átmanu (Ibidem, s. 14, 51). Gítánanda ve své knize shrnuje fakt, že jóga obecně předepisuje praktikujícím kladné emoce a naopak snaží se vyvarovat emocím záporným, rušivým, či destruktivním, jóga se tak se všemi svými metodami a technikami očisty snaží kontrolovat mysl i tělo, a tento proces se pak prý dá souhrnně označit jako jógové vědomí (Ibidem, s. 14).

---

<sup>22</sup> Barbora Hu. Jógoviny.cz. Jógová moudrost. [online]. [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: <http://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/kdyz-se-honime-za-dalsim-lepsim-nase-svoboda-sedi-v-koute>



Zde si musíme uvědomit, že na všechny výše zmíněné koncepty bychom měli pohlížet s vědomím toho, v jaké době a za jakých podmínek vznikaly, ačkoli to nijak neubírá jejich nadčasovosti. Původně to byla záležitost dostupná jen mužům a jednalo se o souhrn duchovní podstaty jógy, ačkoli je dnes mnoho z těchto prvků dobře aplikovatelných i na fyzickou část, tedy praktikování ásan<sup>23</sup>, tato část však nebyla původní součástí jógové tradice. Jóga, tak jak ji známe dnes, jakožto soubor pohybů a pozic, je do této tradice, přidána až mnohem později. Neznamená to však, že by ásany byly výdobytkem moderní doby, pouze se časem proměnila jejich funkce a status, který se dnes značně liší od pre-moderní indické jógové tradice. To, co dnes považujeme za jógu, pak uvedl do chodu zejména indický svámí Tirumalai Krishnamacharya a to až kolem roku 1930.<sup>24</sup> Ale o tom, jakým způsobem putovala jóga směrem na západ a následně i zpět na svůj rodný subkontinent, si povíme více až v následující podkapitole.

### **2.3 Cesta na západ; Vznik „moderní“ jógy**

„Jóga je 99% praxe a 1% teorie.“

Sri Krishna Pattabhi Jois

Je očividné, že to jak je jóga chápána se v moderní době radikálně proměnilo. Se slovem jóga se dnes spojuje zejména praktikování pozic, ásan, spolu s dechovými cvičeními a pro mnohé oddané praktikující představuje jóga také cestu k určité formě spirituálního vývoje. Hlavní pozornost se tedy věnuje zejména fyzickým přínosům jógy, které cílí na zlepšování zdraví, ale nepochybně zůstává spjata také s indickou spiritualitou, která možnosti duševního rozvoje nabízí. Newcombová ve své práci tvrdí, že to jak byla jóga propagovaná v západních zemích (zejména v Evropě a Americe) mělo co dočinění s vírou v to, že jóga přináší skutečné vědecké zlepšení zdraví a celkovou pohodu společně s její spojitostí s odvěkou spirituální tradicí (2009, s. 4). Elizabeth de Michelis pak zase vidí „moderní“ jógu jako protiklad k té pre-moderní v tom, že je mnohem více privatizovaná, medializovaná a také komodifikovaná, nežli pre-moderní projevy jógy. Zároveň je podle ní záměrně kladen větší důraz na její spirituální, nežli na religiózní kořeny, což usnadňuje využití jógy, jakožto určitého doplnění již existujících náboženských vztahů (Ibidem). I to může být jedním z důvodů, proč se jóga v České republice, která je brána jako jedna z nejateističtějších zemí světa, těší stále větší oblibě.

---

<sup>23</sup> Ásana je označení pro polohu/pozici těla, kterou zaujímáme při praktikování jógy

<sup>24</sup> SPARROWE, Linda. The History of Yoga. [cit. 2015-5-17] Dostupné z:

<http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

„Moderní jóga“, nebo spíše „transnacionální anglofonní jóga“<sup>25</sup> je tedy mezinárodním kulturním produktem, který staví do kontrastu indickou spiritualitu se stereotypem západního materialismu (Strauss, 2005, s. 9). K tomuto názoru se přiklání i Newbombová, která to co dnes nazýváme jógou, také považuje za výsledek „hluboce kolaborativní a vzájemně transformativní interakce“, která probíhala mezi Indy a Evropany již od začátku moderní éry, která je podle ní typická např. evropským obchodováním s Indií (2009, s. 4). Autorka však dodává, že poslední výzkumy na toto téma zdůrazňují, že jóga byla určitým způsobem rekonceptualizována a transformována v rámci indického subkontinentu dokonce ještě předtím, než se stala duchovním „vývozem“ (Newcombe, 2009, s. 5). Na zajímavý fakt, související s tímto „vývozem“ upozorňuje ve své práci s názvem Positioning yoga kulturní antropoložka Sarah Straussová, která tvrdí, že na rozdíl od většiny transnacionálních proudů ať už myšlenek, či produktů atd., které se šířily z centra až na periferii, je jóga unikátní v tom, že se jako jedna z mála šířila z periferie (ekonomické a politické moci) směrem k centru (2005, s. 51).

V představách britských kolonialistů, byli jogíni původně spjati s nemorálními tantrickými gangy, či asketiky a jóga byla považována za něco obskurního, sexuálního, a místy až okultistického. To vše způsobilo, že původně v očích západu nebyla ničím přínosným a cenným. K tomu aby se situace změnila, bylo potřeba ujít ještě dlouhou cestu. Stěžejní změnu vnímání tohoto konceptu má na svědomí svámí Vivekananda (1863-1902), který stihl i za svůj krátký život jógu očistit a popularizoval ji jakožto pozitivní duševní export (Newcombe, 2009, s. 5). Vivekananda viděl v cestě na západ příležitost, jak přinést spirituální bohatství Indie západu a naopak, jak zase částí materiálního bohatství západu obohatit chudé v Indii (Strauss, 2005, s. 51). Ačkoli i on původně praktikoval prvky hathajógy, tak později otočil a začal prosazovat jógu oproštěnou od ásan, jedním z důvodů například byla spojitost ásanových praktik s nízkou kastou žebráků, kteří byli v opozici k nově anglicky-vzdělané střední vrstvě Indů, a kolonialistům, a také to, že ačkoli se toho o ásanách moc nevědělo, tak byly terčem cenzury. Právě to jsou důvody, proč tento průkopník mezinárodní jógy vyškrtl ze svého učení část o ásanách, tak aby to bylo přijatelné pro jeho západní publikum (Singleton, 2013, s. 40).

---

<sup>25</sup> Termín „moderní jóga“ teoretizovala Elizabeth de Michelis (2004) a termínem „transnacionální anglofonní jóga“ jej ve své práci, kvůli větší přesnosti, nahrazuje Mark Singleton (2013), chce se tím vyhnout zjednodušenému pojetí: moderní vs. „tradiční“ aspekty praxe a také tím upozorňuje na fakt, že „vývozním“ jazykem jógy nebyl původní sanskrť, ale angličtina.

Aniž by byl pozván, odcestoval Vivekananda na podzim roku 1893 do Spojených států, kde se v září zúčastnil shromáždění Parlamentu světových náboženství v Chicagu, kde prý zanechal na posluchačích hluboký dojem. Jeho praktická příručka Raja Yoga, kterou zde vydal o tři roky později, je pak jedním ze základních kamenů pro vývoj západního chápání jógy, a může být podle Singletona dokonce brána jako „veřejná tvář mezinárodní jógové renesance“ (2013, s. 40). Vivekananda tedy již v tomto svém projevu naprosto odmítá celou fyzickou praxi hathajógy a zpochybňuje vhodnost a účinnost ásanové praxe (naopak vyzdvihuje duchovno a spirituální význam jógy). Dalším důležitým důvodem proč to udělal, byla skutečnost, že s těmito pozicemi byly spojovány obrazy asketů, kteří prováděli extrémní tělesné pozice, nebo se dokonce nechávali pohrbít zaživa či si lehali na prkna pobitá hřebíky a tak dále, což bylo podle něj přesně to, co ubíralo Indické tradici na vážnosti a poškozovalo tento nový obraz jógy (Ibidem). Vivekananda strávil v severní Americe čtyři roky, než se přesunul šířit své učení do Evropy, díky svému příjemnému vystupování a výřečnosti se stal velice populárním a to nejen na západě, ale také doma v Indii (Strauss, 2005, s. 33). Na západ se pak vrátil ještě jednou a to v roce 1900. Vivekananda však nebyl jediným myslitelem, který by takto zavrhoval praktikování hathajógy, pomocí ásan, podobně negativní přístup vůči tomu ve své práci zaujala také Helena Petrovna Blavatsky, nebo Srisa Chandra Vasu, kteří se rovněž snažili varovat, před jejich nebezpečím (Singleton, 2013, s. 41).

Trvalo tak ještě několik dekád, nežli se ásanové praktiky hathajógy mohly přidat k novému vnímání jógy. Mezinárodní anglofonní jóga získávala na oblibě zhruba ve stejné době, kdy se ve světě zvedala vlna popularity u tělovýchovy. Důležitý byl také vliv švédské gymnastiky podle Piera Heinricha Linga (1776–1839). Systém založený na Lingově cvičení se stal součástí nacionalistického „budování lepších těl pro využití ve službách vlasti“ (Ibidem, s. 42). Tělovýchova tehdy obsahovala ideologický diskurs, který vyzdvihoval hodnoty jako mužnost, mravnost, víru v boha a fair play, ve Velké Británii se pak tato praxe aplikovala ve veřejných školách, kde se pro ni vžilo označení „muscular Christianity“. Skrze poangličtěný školní systém se Lingova gymnastika stává velice rozšířenou po celé Indii a rychle nahrazuje dřívější dominantní systém Maclarenovi gymnastiky, která vyžadovala drahé náčiní (Ibidem). Sarah Straussová zastává názor, že studium jógové praxe a ideologie nám „poskytuje krásný příklad toho, jak jsou esencionalizované obrazy používány navzájem kolonizovanými lidmi jako způsob, jak doslova znovu vytvořit fyzické tělo a ideologický make-up jak pro kolonizátory, tak pro kolonizované“ a jóga tak podle ní poskytuje indigenní strategii k vytvoření síly potřebné ke znovuzískání Indie po staletích koloniální nadvlády a

zároveň nabízí lidem i návod na upevnění duševní odvahy, která je nezbytná pro každého kdo chce uskutečnit změny ve svém vlastním světě (Strauss, 2005, s. 7).

Současné pojetí ásan tedy vzniklo kombinací gymnastických prvků a zdravotních pozic s vlivem indických bojových sportů a také několika původních pozic z hathajógy. Lingův gymnastický systém byl vlastně zdravotním cvičením, a zabýval se hlavně terapeutickými přínosy, již v jeho pojetí se ale také soustředil na rozvíjení osobnosti na všech jejích úrovních a snažil se navodit rovnováhu mezi tělem a myslí.<sup>26</sup> Tuto snahu o hygienu těla i mysli s ním sdílel další západní sportovec, který se velmi proslavil i v Indii, kulturista Eugen Sandow (1867–1925), který podnikl cestu do Asie v roce 1905, a jak tvrdí Joseph Alter byl to spíše Sandow nežli Vivekananda, kdo měl největší vliv na popularizaci moderního pojetí jógy v Indii (Singleton, 2013, s. 43). Ať už na tom měl největší zásluhu kdokoli, je jasné, že to, co je dnes prezentováno jako odvěká tradice, je ve skutečnosti výtvozem nepříliš dávné historie. Jak uvádí Václav Krejčík ve svém článku *Gymnastika, kult těla a historie cvičení jógy*, dokonce jedna z nejslavnějších sérií jogínských ásan - Súrja namaskár (viz obr. č. 2), známější jako Pozdrav slunci se začala v Indii praktikovat až kolem roku 1897, kdy Rajah Aundh (Pratinidhi) inspirovaný švédskými gymnasty, poté co pravidelně praktikoval cvičení v tomto stylu, vyvinul posloupnou sérii cviků, která se ustálila jako pozdrav slunci.<sup>27</sup> Sám Rajah Aundh si nikdy nenárokoval autorství této série, naopak se snažil upozorňovat na její starobylý původ, který však nelze nijak doložit. Aundh pak s pomocí státu udělal z této série povinnou součást veřejného školství (Alter, 2000, s. 99) a v jejím pravidelném praktikování viděl způsob, jak dosáhnout dobré fyzické kondice.

Pozdrav slunci následně rozpracoval již zmíněný Tirumalai Krishnamacharya (1888–1989), který jej zařadil do své tréninkové sestavy v Mysorském paláci, kde žil a učil se. Jeho přínos k mezinárodnímu pojetí jógy tkví podle Singletona zejména v dalším rozvoji a propagaci jógy jeho vlivnými žáky K. Pattabhi Joisem, B. K. S. Iyengarem (jeho švagrem), Indrou Devi, a také jeho synem T. K. V. Desikacharem (2013, s. 51). Byly to právě roky strávené v Mysorském paláci, tedy doba od raných třicátých let do počátku let padesátých, které měly největší vliv na zformování výrazně fyzického pojetí jógy ve světě (Ibidem). Krishnamacharya se za finančního přispění Mysorkého paláce rozhodl šířit jógu mezi co největší počet lidí, rozhodl se proto například začít vyučovat na gymnáziu, kde se však jeho

---

<sup>26</sup> Václav Krejčík. JÓGADNES. *Gymnastika, kult těla a historie cvičení jógy*. [online]. 05. 05. 2014 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/533/>

<sup>27</sup> Ibidem

studenti, většinou atletičtí mladí muži, zajímali spíše o formování kondice a budování fyzické síly, než o duchovní dimenze této praxe. Proto se Krishnamacharya rozhodl vytvořit sekvenci, která se zaměřuje na atletiku zapojením síly dechu a meditativních prvků v dynamickém toku pozic, které nazval vinyasa, při kterém používá různé pomůcky. Aby udržoval své studenty motivované a soustředěné, tak vyvíjel stále obtížnější sekvence pozic, které umožňovaly jeho žákům pokročit na vyšší úroveň pouze v případě, že již zvládli úroveň předcházející. Poté co tyto pozice vyvinul a zdokonalil, vydal se s několika studenty na cesty, při kterých ukazoval a představoval jógové ásany divákům po celé Indii. Už tehdy chápal, že jeho publikum pochází z mnoha rozdílných prostředí a tomu přizpůsobil i své poselství jógy tím, že je vydával za vhodné pro všechny víry a životní styly, jako to dnes ostatně dělají téměř všichni západní učitelé jógy.<sup>28</sup>

Jeho nejznámějšími žáky jsou tedy: Pattabhi Jois, který následně pokračoval v rozvoji školy Ashtanga vinyasa jógy, dále Indra Devi, která se stala známou jako „první dáma jógy“ v Americe a B.K.S. Iyengar, který vyvinul vlastní unikátní systém jógové praxe, vyznačující se hojným využíváním pomůcek a důrazem na vyrovnávání těla.<sup>29</sup> Moderní metoda Ashtanga vinyasa jógy, tak jak ji učil K. Pattabhi Jois, je tedy přímým vývojem Krishnamacharyova učení a je podle ortodoxního přístupu původně odvozená ze starověkého textu Yoga Korunta, který byl Krishnamacharyovi údajně předán jeho Tibetským guruem a který on sám dále přepsal, je však zřejmé, že text fungoval během jeho života hlavně jako kreativní učební pomůcka a jeho obsah se měnil podle jeho výukových potřeb (Singleton, 2013, s. 51). Módní Ashtanga vinyasa jóga inspirovala mnoho dalších forem jógy, které se na jejím základě vytvářely, zejména v Americe od počátku devadesátých let, například Power Joga, Vinyasa Flow Joga, a Power Vinyasa Joga (Ibidem). Tyto a mnoho dalších stylů a odnoží jógy si více přiblížíme až v následující podkapitole.

Indra Devi byla vůbec unikátním příkladem Krishnamacharyova studenta, který ctil dlouholetou tradici a nikdy si nemyslel, že by měl zahrnout cizince, nebo dokonce ženy do svých lekcí, avšak Mysorská královská rodina trvala na tom, aby přijal do učení jejich přítelkyni Zhenii Lubunskaiovou, která je dnes známá právě jako Indra Devi. Krishnamacharya tak tradici porušil hned dvakrát, jelikož do svých lekcí neochotně přijal tuto ženu a ještě ke všemu Lotyšského původu. Rozhodl se na ni proto vyvíjet tlak, který jak

---

<sup>28</sup> SPARROWE, Linda. The History of Yoga. [cit. 2015-5-17] Dostupné z: <http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

<sup>29</sup> Ibidem

myslel, bude nad její síly, a který zlomí její odhodlání natolik, že bude chtít sama odejít. Jenže ona vytrvala a nakonec se tak stala nejen uznávanou učitelkou jógy, ale také jeho dobrou přítelkyní. Už jako Indra Devi pak představila jógu Sovětskému svazu a v roce 1947 podnikla cestu do Hollywoodu, kde učila mnoho celebrit například, Gretu Garbo, Marilyn Monroe, Glorii Swanson, či Roberta Ryana. Mataji, jak je také nazývána svými následovníky, vypracovala mírnější systém jógy, který nazývá Sai Jóga, také v něm využívá dechu k pohybům v rámci pozice, nebo mezi pozicemi, ale navíc do každé lekce zapojila zpěvy, motlitby, či meditace. Tato dáma také založila šest škol jógy v Argentinském Buenos Aires, kde přestala učit až několik let před svou smrtí ve svých 102 letech v roce 2002.<sup>30</sup>

Suzanne Newcombová ve své práci uvádí, že ačkoli byla velká část popularizace moderní jógy charakterizována zapojením západního biomedicínského myšlení, tak moderní jóga má významný vztah také s obrozeneckým hnutím za „tradiční“ Indickou medicínu, Ajurvědu. V obecné rovině pak podle ní zvyšující se zájem aktivního způsobu myšlení o udržování zdravého životního stylu a dosažení celkové pohody skrze praktikování jógy „povzbudil rozvoj mezinárodních „terapeutických krajín“ spojených s moderní jógou“ (Newcombe, 2009, s. 12-13). Do druhé světové války se fyzická kultura stává úzce spjatou s fašistickou ideologií a to jak skrze masové projevy fyzického drilu ve Stalinově Sovětském svazu, či v nacistickém Německu, ale také skrze osobní spojitost s Adolfem Hitlerem, či Benitem Mussolinim a podobnými. Po druhé světové válce se tak jóga, která byla spojována s Gándhího nenásilným hnutím za nezávislost, zřejmě stala vhodnou náhradou za „tělovýchovu“, či „fyzickou kulturu“, a přitom si zachovávala takřka stejné cvičební postupy (Ibidem, s. 13).

Nedávný boom, co se týče popularizace jógy, byl však zapříčiněn hlavně jejím spojováním s hvězdami filmového a hudebního průmyslu. To platí zejména pro Ashtanga Vinyasa jógu, která si získala pověst intenzivního tělesného cvičení, a která je často spojována s řadou celebrit (Smith, 2004, s. 2). Důvodem, že tento boom přišel až koncem šedesátých let, však podle Newcombové rozhodně nebyla imigrační legislativa, která na území spojených států omezovala imigraci lidí asijského původu až do roku 1965, jelikož obyvatelé Indie, jakožto občané Commonwealthu, měli právo žádat o Britský pas až do roku 1962 a naopak až po tomto období se stala Indická imigrace do Británie mnohem více restriktivní. Tyto skutečnosti podle ní dokazují, že imigrační legislativa nebyla tím důvodem,

---

<sup>30</sup> SPARROWE, Linda. The History of Yoga. [cit. 2015-5-17] Dostupné z: <http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

proč se Indičtí guruové stali populárními v očích Evropské a Severoamerické veřejnosti až koncem šedesátých let. Tím hlavním důvodem, proč vzrostl zájem o indickou spiritualitu právě na konci šedesátých, podle ní může být zejména pozornost médií věnovaná zájmům hudebních celebrit, obzvláště pak kapele The Beatles (Newcombe, 2009, s. 15).

Skupina The Beatles se v šedesátých letech stala celosvětovým fenoménem, tisk každodenně informoval širokou veřejnost o životech a zájmech jejích členů, a ačkoli se mohlo zdát, že dosáhli naprostého vrcholu úspěchu jejich generace, tak oni přesto hledali něco „více“. Zpočátku byly jejich cesty do Indie považovány hlavně za hledání hudební inspirace, jak už tomu bylo například u jazzových muzikantů, avšak členové kapely zde hledali také osobní význam. George Harrison v jednom populárním Britském televizním pořadu v roce 1967 dokonce prohlásil, že jeho životním cílem je „manifestovat božství a splynout se spasitelem“, a jeho kolega John Lennon potvrdil, že obojí, jak křesťanství, tak transcendentální meditace jsou odpovědí a cestou, jak toho dosáhnout (Ibidem). V obecné rovině, zájem členů skupiny o Maharishi Maheshovu jogínskou transcendentální meditaci, která byla v tisku rozsáhle popsána v letech 1967-1968, pomohl vytvořit prostředí, ve kterém se normalizoval zájem o jógu a meditaci. Muzikanti také použili ilustrace několika Indických spirituálních učitelů, které umístili do davu lidí na obálku jejich alba Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band (obr. č. 3) z roku 1967, což mělo podle hudebního publicisty Iana Macdonalda podpořit zvědavost, kolem těchto jejich kulturních ikon (Ibidem, s. 16). Jak ale uvádí Newcombová ve své disertační práci, nejen díky jazzovým muzikantům a beatníkům zde existovala vazba mezi Indií a západem; největší provoz byl na takzvané „hippie stezce“, která vznikla počátkem šedesátých let, a The Beatles pak podle ní tuto cestou pouze rozšířili, spíše než by položili její základy (2009, s. 16).

Dříve než se jóga začala šířit skrze masová média, byla tedy odkázána pouze na tištěné letáky, příručky a knihy, které byly zpočátku distribuovány pouze poštou pomocí esoterických knihkupectví, které podle Newcombové sloužili jako základny pro vytváření sítí mezi „textuálními a osobními zdroji vědění o józe“ (2009, s. 7). Sarah Straussová ve své knize píše, že můžeme pozorovat, jak například slavný religionista a filozof Mircea Eliade, stejně jako jeho mentor Sivananda, a předtím jeho učitel Vivekananda, přispěli k vytvoření „myšleného společenství“ lidí praktikujících jógu. Termín „myšlená společenství“ používá autorka ve smyslu, jak jej předložil Benedict Anderson ve své knize z roku 1983 s názvem *Imagined Communities*, tedy jako globální společenství lidí, kteří ačkoli se zřídka kdy potkají tváří v tvář, přesto se cítí propojeni skrze jejich sdílenou praxi a zájem o jógu. Podle

Andersona „myšlené společenství“ závisí na široké distribuci právě tištěných médií, která poskytují sdílené vědění a základ praxe, nezbytné jak pro národní, tak i pro mezinárodní vývoj společenství (Strauss, 2005, s. 40-41).

V dnešní době je tato „myšlená komunita“ praktikujících zásobována mimo značného množství tištěných, také elektronickými médii, která mají podle mého názoru ještě větší dopad a sílu na vytváření představy určitého společenství. Úplně nejsilnějším nástrojem je pak dle mého internet, který v dnešní době umožňuje nespočtu lidí po celém světě sdílet jejich názory, postřehy, příběhy, autoportréty v jógových pozicích na instagramu, či sociálních sítích, účastnit se jógových výzev, sledovat a komentovat oblíbené lektory a jejich video-návody na youtube a nespočet dalších činností, při kterých se cítí být součástí větší komunity lidí. Největší síla internetu je v tom, že tito lidé, ačkoli se ani dnes nemusejí potkat tváří v tvář, jsou schopni spolu takřka v reálném čase komunikovat a probírat společný zájem i v případě, že jsou každý na jiném konci světa. Internet a sociální média také hojně využívají lektoři jógy, kteří si skrze ně utvářejí a utužují vztah se svými fanoušky a následovníky. V dnešní době je však stále častější, a to i na území naší republiky, setkávat se tváří v tvář a předávat si zkušenosti v rámci různých seminářů, konferencí, festivalů, či v rámci pobytů spojených s jógou (Yoga Retreats).

## 2.4 Druhy jógy

V dnešní době se vytvořilo nepřehledné množství jógových stylů a škol, které mají často názvy, pod kterými si člověk nedokáže vůbec nic představit. Všechny tyto různorodé přístupy k jógovým praktikám a konceptům jsou však ve svém základě stejné, jak říká svámí Gítánanda „jsou jako loukotě na velikém kole – všechny se scházejí ve středu“ (1999, s. 7). V této podkapitole vám proto pokusím stručně představit nejznámější směry a školy jógové praxe, které se proslavily ve světě i u nás a s nimiž (s některými z nich) jsem měla možnost se potkat i během svého výzkumu. Obšírněji popíšu pouze dva nejznámější a nejvlivnější jógové styly. Mimo různých jógových škol se dnes také hojně vyskytují lekce určené pro konkrétní skupinu lidí například: jóga pro těhotné, jóga pro seniory, jóga pro děti, či jóga pro lidi s postižením. Variant je opravdu nespočet a proto si dovolím vybrat pouze nejznámější z nich a ty, se kterými jsem přišla osobně do styku. Doufám, že vám následující souhrn pomůže zorientovat se v dnešním bludišti jógové terminologie a že nabídne jasný a ucelený přehled o tom, co od jednotlivých stylů očekávat.



**Hathajóga** je v podstatě tím nezákladnějším stylem, ze kterého většina ostatních jógových stylů vychází. Původně souvisí s uctíváním Slunce a Měsíce, kdy slovem „ha“ jóga v sanskrtu označovala Slunce, sluneční dech, tedy mužský princip a slovem „tha“ Měsíc a měsíční dech, jako ženský princip (Knaislovi, 2002, s. 27). Podle Pataňdžaliho tyto energie vstupují do těla dýcháním, přičemž sluneční energie je spojována s pránou (pozitivní energií) a měsíční zase s apánou (negativní energií), k tomu aby byly oba tyto prvky v rovnováze, pak podle něj vedou dechová cvičení jógy (pránájáma<sup>31</sup>). Hathajóga chce tedy zharmonizovat obě tyto energie a to skrze praktikování ásan a pomocí dechových cvičení (Knaislovi, 2002, s. 27). Obecně lze tedy říct, že se jedná o pomalejší, jemnější styl jógy, který klade důraz zejména na očistu těla, jeho zpevňování, na správné dýchání a částečně se věnuje i meditačním technikám, a právě proto je hathajóga dobrou volbou i pro úplně začátečníky. Tento styl se stal takzvaně nejjednodušší cestou k dosažení harmonie těla, mysli i duše a bývá považován za „tělocvik západu“; zaměřuje se hlavně na zvládnání dechových praktik, na správné držení těla a provedení ásan a do praxe zapojuje také relaxační a koncentrační techniky. Tento systém se pro svoji nenáročnost stal vhodným i pro rekonvalescenční a jiná terapeutická cvičení. Účinkem praktikování hathajógy by pak mělo být uvolnění nejen fyzických, ale také psychických blokády a následkem toho i snížení stresu a napětí.<sup>32</sup> Její praktikování příznivě ovlivňuje celý organismus, včetně všech orgánů a tím že pomáhá posilovat, ale i zpružňovat páteř, klouby, a svaly, které se často zkracují, pomáhá také předcházet, či eliminovat bolesti těla, ulevuje při migrénách, podporuje detoxikaci organismu, zlepšuje držení těla a pomáhá uvolňovat svalové křeče kolem páteře a zkrátka celkově omlazuje a vitalizuje organismus.<sup>33</sup>

**Aštanga vinjása jóga** je naopak dynamickým a velmi náročným stylem cvičení, který proto není úplně nejvhodnějším pro začátečníky a pro lidi se zdravotním omezením. Přesto je po klasické hathajóze druhým nejrozšířenějším typem jógy na světě. Aštangajóga je složená ze striktně daného pořadí pozic, které jsou propojeny vinjásou<sup>34</sup>, tak aby tvořily plynulou a

---

<sup>31</sup> Pránájáma znamená ovládnutí prány pomocí dechových cvičení a je čtvrtým stupněm Pataňdžaliho osmistupňové stezky jógy; původně měla sloužit ke zklidnění mysli při meditacích a usnadnit zpěv manter (Knaislovi, 2002, s. 45-46). Pomocí pránájámických technik bychom se měli naučit správně dýchat, zejména nosem a řádně využívat kapacitu našich plic, která bývá u většiny lidí velmi omezená. Jóga nás tedy učí hlubokému, pomalému a hlavně řízenému dechu. V sanskrtu je „prána“ považována za energii božské matky, či za univerzální tvůrčí sílu a „ájáma“ pak znamená kontrolu, či řízení. Samotné slovo prána je ještě složeno z „Pra“ což znamená nezávisle existovat a „Ana“ což je prý zkratka pro buňku, a podle svámího Gítánandy Giriho proto prána znamená doslova „to co existovalo dříve, než vznikl jakýkoliv atomický, či buněčný život“ (1999, s. 7-8).

<sup>32</sup> JÓGADNES. Hatha jóga. [online]. 28. 07. 2010 [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/hatha-joga/>

<sup>33</sup> Ibidem

<sup>34</sup> Vinjása znamená jemné a plynulé propojení dechu s pozicemi

nepřerušovanou sestavu. Aštanga vznikla na jihozápadě Indie ve městě Mysore, které je součástí státu Karnátaka. Vychází ze dvou zdrojů, jedním jsou Pataňdzálieho Jógasútry a tím druhým údajně až několik tisíc let starý rukopis Yoga Korunta, ve kterém měly být popsány základy jógové filozofie i některé druhy pránájámických technik a také stovky ásan a jeho autorem by měl být jogín Vamana Rishi. O existenci textu se až na počátku 20. století dozvěděl T. Krishnamacharya od svého guru Rama Mohan Brahmachariho, u kterého se učil v Tibetu. Ačkoli Krishnamacharya objevil tento rukopis v dosti zblázněném stavu, podařilo se mu ho alespoň částečně dešifrovat. Rukopis však prý byl nešťastnou náhodou zničen a dodnes se proto vedou spory o pravosti a jeho existenci vůbec. To co se Krishnamacharyovi podařilo rozluštit, dalo základ dnešní aštangajóze, konkrétně se z toho stala první, druhá a třetí série různých sekvencí ásan, které jsou označovány: Primary, Intermediate a Advanced Series. Dnes se z těchto původních tří sérií stalo šest a to z důvodu moc velké náročnosti poslední série pro většinu praktikujících, proto byla rozdělena na varianty A a B a následně ještě na C a D. Tento typ se liší od ostatních druhů jógy je dosti striktní a vyžaduje od praktikujících skutečné odhodlání, pokoru a velkou porci vůle a disciplíny. Oproti jiným stylům, které se doporučují praktikovat například jen dvakrát do týdne, se aštanga doporučuje praktikovat šestkrát týdně. Praktikující se na lekcích aštangajógy tedy učí stále stejnou sérii cviků, kterou si postupem času uloží do paměti a jsou tak schopni cvičit ji i samostatně. Až v případě, že student zvládne sérii první, může postoupit do další série, avšak většina studentů se prý kvůli náročnosti aštangy nedostane dále než do druhé série. Dnes existují také speciální lekce aštangajógy **Mysore**. Na těchto lekcích se studenti řídí svým vlastním dechem a série provádějí podle jeho rytmu. Funkce učitele pak spočívá pouze v doladování a opravování cvičících v jednotlivých ásanách, proto je tento typ lekcí vhodný zejména pro pokročilé praktikující. Krishnamacharya stihl naštěstí moudra z rukopisu Yoga Korunta předat svému, zřejmě nejznámějšímu, žákovi Sri Krishna Pattabhi Joisovi, který u něj studoval takřka tři dekády. Pattabhi Jois byl pak až do své smrti v roce 2009 předním představitelem a propagátorem aštanga jógy, dále ji rozvíjel a postaral se také o její rozšíření do světa.<sup>35</sup>

**Power jóga** také vychází z Hathajógy, ale je poměrně novým stylem, vznikla totiž až koncem osmdesátých let ve Spojených státech. Zaměřuje se zejména na protažení a posilování svalstva a také na dechové praktiky, které ji podle Václava Krejčíka odlišují od

---

<sup>35</sup> Ladislav Pokorný. JÓGADNES. Aštanga vinayasa jóga. [online]. 09. 03. 2014 [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/astanga-vinayasa-joga-440/>

jiných sportovních a fitness aktivit.<sup>36</sup> Power jóga tedy v pravém slova smyslu není jógou, pouze si z ní vypůjčuje pozice a techniky, skrze které se snaží přivést člověka k vědomému ovládní svého těla a k fyzické i psychické relaxaci.<sup>37</sup> Jógou se však může stát i power jóga, ale jen v případě, kdy o to sami praktikující projeví zájem. Tato metoda je dnes typická zejména pro posilovny a fitcentra.

**Iyengar jóga**, se kterou jsem se během svého výzkumu také měla možnost setkat, je formou jógy, při které se dbá hlavně na precizní a technicky správné provedení ásan, ke kterým nám pomáhají různé pomůcky například: bloky, pásy, deky, destičky a podobně, čímž se Iyengar jóga odlišuje od hatha jógy ze které vychází. Metodu rozvinul B.K.S. Iyengar, který tento styl učinil klidnějším a pomalejším a učí žáky zůstat v pozicích déle, než je tomu v jiných stylech jógy. Díky používání pomůcek je tak Iyengar jóga vhodná i pro starší lidi, nebo pro praktikující, kteří mají nějaká zranění, či jiná fyzická omezení, jelikož je v ásanách podepírají tyto pomůcky, mohou se do pozice dostat snadněji a nemusí u toho tolik namáhat své tělo a svaly a tím pádem mohou mít z těchto pozic užitek, i když by se do nich sami bez využití pomůcek ani nedostali.

**Bikram jóga** je styl vyvinutý a dokonce i patentovaný (ale o tom více v další kapitole) Bikramem Choudhuryem, který do své praxe zapojil prvek tepla. Jeho styl obsahuje 26 jógových pozic a dvě dechová cvičení. Bikram jóga se pak praktikuje v místnostech, které jsou vytopené na 38-42 stupňů celsia a které mají vzdušnou vlhkost kolem 40 procent. Díky teplu se dostavuje pocení, které pomáhá detoxikaci těla a také spaluje více kalorií, zároveň se díky tomu svaly mohou protáhnout do větší hloubky.<sup>38</sup>

**Tantra jóga** bývá často mylně spojována pouze se sexuální energií, ačkoli se jedná spíše o stimulaci smyslové spirituality. Jedná se o metodu, která by měla být praktikována pouze pod dohledem odborného lektora, a která ve své praxi využívá nejen ásan a dechová cvičení, ale také mantry a různé vizualizace.<sup>39</sup> Na Prague Spirit Festivalu jsem měla možnost vyzkoušet si lekci tantra jógy s výbornou a nesmírně sympatickou lektorkou Zuzkou

---

<sup>36</sup> Václav Krejčík. JÓGADNES. Powerjóga – cesta mírumilovného bojovníka!. [online]. 29. 07. 2013 [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/powerjoga-cesta-mirumilovneho-bojovnika/>

<sup>37</sup> POWERJÓGA V RYCHNOVÉ NAD KNĚŽNOU. Charakteristika powerjógy. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.cviceni-rk.estranky.cz/clanky/neco-o-powerjoze.html>

<sup>38</sup> PRANAVA JÓGA. Typy a styly Jógy. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.pranavajoga.cz/styly-jogy/> a také z: YOGA POINT. Velký průvodce mezi druhy a styly jógy. [online]. © 2015 YogaPoint [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/velky-pruvodce-druhy-styly-jogy/>

<sup>39</sup> Ibidem

Klingrovou, která nám tantra jógu představila jako návrat k přírodě, či návrat ke kořenům jógy.

**Kundalini jóga**, která vychází z tantra jógy, také obsahuje ásany, zpívání manter i dechová cvičení, ale hlavní pozornost je zaměřena na probuzení síly (shakti), která je zobrazována jako had svinutý u kořene páteře. Cílem je tuto energii, která se nachází v nejspodnější čakře posouvat výš, skrze ostatních sedm čaker a udržet ji nahoře. Stoupání této kundalini energie je údajně až euforický zážitek, který je prý často provázen změněnými stavy vědomí. Někteří lidé to popisují jako stav podobný orgasmu, někdo vnímá světlo, či teplo stoupající po páteři, výpovědi se však liší člověk od člověka. Za autora, či lépe řečeno propagátora, je považován Jogín Bhajan. Všechny jógové styly usilují o „spojení s nekonečnem“ a právě díky Kundalini józe se prý tomuto „osvobození“ můžeme přiblížit mnohem rychleji, než skrze jiné styly jógové praxe.<sup>40</sup>

**Akro jóga** je vcelku mladým stylem cvičení, který vznikl až kolem roku 1999 a od roku 2005 ji pod dnešním názvem začal propagovat Američan Jason Nemer se svou partnerkou Jenny Sauer Kleinovou. Jedná se o spojení jógy, párové akrobacie a thajské masáže. Jde o specifické cvičení, které však nemá nic společného s aero jógou, nebo s partnerskou jógou a není ani klasickou akrobacií. Akro jóga je komplexním cvičením, které klade důraz na sílu rukou, na nácvik inverzí a připojuje do praxe dynamickou akrobatickou část, která se provádí ve dvojicích, na konec lekce se pak obvykle zařazuje alespoň krátká série thajské masáže, která vrací praktikující zpátky na zem a poskytuje úlevu jejich svalům.<sup>41</sup> Pro lepší představu viz obrázek č. 4.

**Aero jóga** je jedním z nejmladších stylů. Jedná se o cvičení pomocí závěsných sítí/hamak (obr. č. 5), které jsou připevněny ke stropu. Někdy je také nazývána antigravity jógou, jelikož ji můžete cvičit, aniž byste se dotýkali země (viz obrázek č. 6). Tento způsob cvičení nezatěžuje kosterní systém a je tak vhodný i pro lidi s bolestmi zad a páteře. Usnadňuje lidem provádět inverzní pozice, díky kterým dochází k prokrvování mozku.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Mgr. Hynek Bednář. JÓGADNES. Kundalini jógu k lehkosti bytí. [online]. 19. 05. 2014 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/kundalini-joga-504/>

<sup>41</sup> Daniela Dušková, Marek Petráček. JÓGADNES. Akrojóga k objevení skrytých možností. [online]. 12. 10. 2014 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/acrojoga-576/>

<sup>42</sup> Think Yoga. AERO JÓGA. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: [http://www.thinkyoga.cz/portfolio\\_page/aero-joga/](http://www.thinkyoga.cz/portfolio_page/aero-joga/) a z: Helena Nevečeřalová. FITSTYL. Aero jóga rozhoupe tělo i mysl. [online]. 07.09.2012 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: [http://www.fitstyl.cz/Chei\\_se\\_pohybovat/indoor\\_aktivity/2218\\_Aero\\_joga\\_rozhoupe\\_telo\\_i\\_mysl/](http://www.fitstyl.cz/Chei_se_pohybovat/indoor_aktivity/2218_Aero_joga_rozhoupe_telo_i_mysl/)

**Jin jóga** je protikladem k, v západním světě více rozšířené, jang józe, která se zaměřuje na posílení svalů a je více dynamická. Jin jóga je mnohem klidnější a zaměřuje se zejména na posilování vazivových tkání a na hloubkové procvičování kloubů. V tomto stylu jógy se v pozicích zůstává mnohem déle, než je běžné v jiných stylech, v některých případech prý až dvacet minut.<sup>43</sup> Tato klidná, soustředěná a tichá praxe vychází z taoismu a z klasické jógy.

**Dance jóga** je jedním z mladších jógových stylů, a žádná přesná definice není. Jak říká česká lektorka Dance jógy Pavla Rožumberská „Pro každého bude něčím jiným“<sup>44</sup>. Tyto lekce se od sebe mohou velmi lišit, záleží to hlavně na instruktorovi, na jeho taneční i jógové přípravě, na tom jakou zvolí hudbu, ale také na prostředí ve kterém se praktikuje. Jednoduše řečeno dance jóga není pouze tanečním stylem, ale zároveň je i pohybovým tréninkem, který využívá různé ásany. Podle Rožumberské v sobě tedy skloubí ásany, taneční pozice, ale také prvky z moderního tance, či baletu, čímž obohacuje klasickou jógu o ladnost. V čem se podle ní nejvíce liší od klasické jógy, je to, že se praktikující neřídí podle svého dechu, ale pohyby jsou sladěny právě s hudbou.<sup>45</sup> Osobně jsem měla možnost vyzkoušet si tento styl jógy během druhého dne Prague Spirit festivalu, kde jsem navštívila lekci Kariny Eline Kibsgardové, která k nám přijela z Norského Osla, kde vystudovala tanec, skrze který se posléze dostala k józe. V roce 2009 odjela do Mysore, kde na sobě pracovala v rámci Ashtanga Yoga research Institute.<sup>46</sup> Já jakožto člověk, který zrovna neoplývá hudebním sluchem, jsem si myslela, že lekce pro mě nebude tím pravých ořechovým, avšak byla jsem velice mile překvapená. Lekce začala praxí na podložkách, kdy jsme se nejprve rozešli a učili se základní pozice, poté jsme přidali krátké sestavy, ve kterých se spojovaly ásany s tanečními prvky i s balančními pozicemi. Následovalo rozdělení do dvojic, které mne přivedlo do dvojice s neznámou, milou jogínkou. Poté lekce nabrala zajímavý směr, kdy jsme se ve dvojici vzájemně ovládali (dotýkali se, zvedali si ruce, podlamovali nohy) a pohybovali jsme naším protějškem a on měl za úkol podvolit se a nechat vše ladně plynout. Dále vždy jeden z dvojice zavřel oči a ten druhý ho pomocí dlaně v zátylku vedl po místnosti, přičemž rychlost i směr reguloval tlakem dlaně. Bylo nesmírně zajímavé sledovat reakce svého těla, které není běžně zvyklé na to, že by se mělo řídit pokyny vycházejícími ne z jeho těla a mysli, ale od někoho jiného. Musím

<sup>43</sup> YOGA POINT. Velký průvodce mezi druhy a styly jógy. [online]. © 2015 YogaPoint [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/velky-pruvodce-druhy-styly-jogy/>

<sup>44</sup> Pavla Rožumberská. DANCEJÓGA. O dancejóze: © 2007–2012 Pavla Rožumberská. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.dancejoga.cz/o-dancejoze.htm>

<sup>45</sup> Pavla Rožumberská. JÓGADNES. Dancejóga – ladnost, ženskost a smyslnost. [online]. 20. 07. 2014 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/dancejoga-ladnost-zenskost-a-smyslnost-581/>

<sup>46</sup> Zdroj: Spirit Life magazine, časopis vydaný k pátému ročníku Prague Spirit festivalu

řít, že to byl na začátku boj s vlastním egem, než jsem byla schopná se plně odevzdat a nechat se ovládat někým jiným. Neorientovat se podle svých smyslů a důvěřovat neznámému člověku, aby vás vedl, kam sám chce, byla opravdu zajímavá zkušenost. Lekce pak byla završená mimo jógamatky, ty jsme uklidili ke stěnám místnosti, Karina pustila hudbu, vcelku rytmickou, abychom se podle ní mohli řídit a začali jsme, nejprve společně, cvičit sekvence, které jsme dříve v hodině trénovali.

### 3. Komodifikace jógy

„Nejdůležitější částí vybavení, které potřebujete pro jógu, jsou vaše tělo a vaše mysl.“

Rodney Yee

Termín komodifikace v Marxově pojetí představuje změnu z produkce věcí určených pro přímou spotřebu k produkci věcí určených ke směně. Marx se tímto pojmem snažil vysvětlit vykořisťování pracujících v kapitalismu. Pojmem „zbožní fetišismus“ pak označoval situaci, kdy vznikla představa, že hodnota zboží není v lidské práci, ale že se nachází ve zboží samotném.<sup>47</sup> Pete Yates zase popisuje komodifikaci jako proces, kdy se něco, co dříve sloužilo k běžnému použití a nemělo konkrétní vlastnictví, změnilo v komoditu, která je v někým vlastněná a může tak být kupována a prodávána.<sup>48</sup> Já sama jsem se s komodifikací jógy setkala hned v několika fázích mého výzkumu a proto se chci tomuto tématu věnovat.

Na začátku výzkumu jsem hledala na internetu možnosti, kam bych se mohla chodit jógu učit. Velké množství z webových stránek, které se mi nabídly, se nakonec ukázalo v podstatě jako reklamní stránky, které sice navenek vypadaly, že vás chtějí informovat o józe, typech jógy a kam chodit na lekce, ale na závěr nebyly ničím jiným než návodem na to co vlastně k praktikování jógy potřebujete, jaké pomůcky, jaké oblečení, a šikovně vás pokaždé odkázaly na svůj e-shop, kde všechny tyto „správné“ a nezbytné věci, které z vás „udělají jogína“ můžete zakoupit. To byl pro mne asi první střet s komodifikací a komercializací jógy. Tyto stránky byly v ostrém kontrastu s těmi, které se o téma jógy zajímaly hlouběji a poskytovaly relevantní informace k tématu a hlavně pokaždé dbaly na hlubší smysl jógy, tedy nejen její fyzické výhody, ale také její účinky na psychickou stránku a celkovou snahu o harmonizaci celého organismu.

V počáteční fázi mého výzkumu zrovna nebyla možnost přihlásit se na dlouhodobý kurz, proto jsem zvolila formu domácího cvičení. Dnes už si díky youtube a dalším stránkám může kdokoli zacvičit z pohodlí domova, vybrat si, kdo mu bude předcvičovat, na jakou oblast se chce při cvičení zaměřit, může si vybrat i druh jógy, jaký chce praktikovat a to vše - zdarma. Dostupných videí je opravdu velká škála a vybere si každý, výhodou je samozřejmě znalost angličtiny, která je zastoupena nejvíce, ale vždy se najdou i videa v rodném jazyce.

---

<sup>47</sup> SCOTT, John; MARSHALL, Gordon. A dictionary of sociology. Oxford University Press, 2009. [cit. 2015-6-1] Dostupné z: <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780199533008.001.0001/acref-9780199533008>

<sup>48</sup> Pete Yates. REBELLE SOCIETY. On the commodification of yoga. [online]. 14.10. 2012 [cit. 2015-05-25]. Dostupné z: <http://www.rebellsociety.com/2012/10/14/on-the-commodification-of-yoga/>

Takže investice do kurzovního jsem zpočátku byla ušetřena. Přešla jsem tedy k tomu, co skutečně ke své domácí praxi dále potřebuji. Podle prvního pohledu na některé komerčněji zaměřené stránky to vypadalo, že toho budu potřebovat poměrně dost a všechny položky se mi zdály extrémně drahé a zbytečné, tento svůj postoj jsem později v některých věcech musela přehodnotit (co se týče oné zbytečnosti), avšak podstata se nezměnila. Zkrátka ani dnes, přestože již uznám, že v některých kalhotách se dělají ásany prostě lépe než v jiných, neuznávám, že by z vás jógamatka za dva tisíce korun, či kalhoty na jógu za dva tisíce korun, nebo tričko v téže hodnotě, mělo udělat lepšího jogína/jogínku. O tom podle mého jóga absolutně není, podle mého názoru je to dokonce v přímém rozporu s jogínskou filozofií, vždyť krása jógy je v tom, že je tu pro každého, kdo jen chce a to ať už je oblečený do čehokoli, nebo dokonce nahý, jak propaguje jeden z posledních stylů jógy<sup>49</sup>. Antropolog Arjun Appadurai podobně jako Marx tvrdí, že si dnešní spotřebitel fetišizuje objekty spojené s jógovou praxí a objekty samy se tak stávají označením něčeho většího než je jejich základní význam.<sup>50</sup>

Výšiny, do kterých stoupají ceny spojené s jógovými značkami u nás, však ještě nic nejsou oproti částkám, které jsou ochotni požadovat obchodníci v zahraničí. Obzvláště ve Spojených státech. Jak uvádí Tara Brabazon ve svém článku *Punking Yoga: reconstructing post/neo/colonial fashion and movement*, jóga je byznys. V roce 2005 prý patentový úřad Spojených států udělil 134 patentů na příslušenství na jógu, 150 na józe založených autorských práv a 2315 jogínských ochranných známek. Dalším ukázkovým příkladem komodifikace jógy je počínání „zakladatele“ Bikram jógy, kterou jsem zmiňovala v předchozí kapitole. V roce 2003 jistý Bikram Choudhury získal autorská práva na sekvenci 26 póz a na slovní pokyny užívané k výuce sekvence. Jeho „vlastnictví“ této sekvence však bylo zpochybněno s tím, že pozice byly stovky let staré a proto veřejné.<sup>51</sup> Jeho tah byl velice vychytralý, kdokoli chce nyní využívat název Bikram pro podnikání, nebo v hodinách jógy, musí uznat Choudhuryho a zaplatit mu dotace. Paradoxní je, že tedy každý kdo navštíví lekci bikram jógy, tak podporuje luxusní životní styl Choudhuryho, který je ukázkovým spotřebitelem, s 35 luxusními vozy značek Bentley a Rolls-Royces v garáži a šuplíky plnými

---

<sup>49</sup> Tzv. nahá jóga (naked yoga), která se praktikuje naprosto bez oblečení, se dnes na západě těší stále větší oblibě a praktikuje se nejen v USA, kde je nejvíce propagována, ale dnes už i v Čechách. Pro více informací viz: <http://www.yogaundressed.com/> a <http://www.nahajoga.cz/>

<sup>50</sup> NANNAR Rumnique with MCKENZIE, Adrienne, WEBB Aimee, and GOLNICK, Carmell, *Yoga: spiritual exercise or exercise in consumerism?* [cit. 2015-5-26] Dostupné z: <http://www.thephoenixnews.com/2012/11/yoga-spiritual-exercise-or-exercise-in-consumerism/>

<sup>51</sup> BRABAZON, Tara. *Punking Yoga: reconstructing post/neo/colonial fashion and movement* / [cit. 2015-5-26] Dostupné z: <http://reconstruction.eserver.org/Issues/071/brabazon.shtml>



hodinek značky Rolex. Pan Bikram je tedy skutečný paradox, vydělává si peníze skrze praxi, která naopak učí oprostít se od radostí dosažených skrze materiální zisk. Je tedy až s podivem, že se duchovní a meditativně řízená praxe stane něčím, za co si člověk může přivlastnit zásluhy a vydělat na tom velké jmění.<sup>52</sup>

Někoho z vás možná napadne: a jaký je rozdíl mezi Bikramem Choudhuryem a jinými lektory jógy, kteří jsou schopni říct si za hodinovou lekci o několikasetkorunové částky? Myslím si, že odpověď rozhodně není černobílá. Je jasné, že na rozdíl od dřívějších dob, kdy v Indii vyučovali různí guruové, svámíjové, asketi a mniši zcela zdarma, popřípadě za nějakou almužnu, je dnes situace zcela jiná. Zejména tedy v západním světě. Mnoho učitelů jógy ji má také jako své stálé zaměstnání. A mně osobně to nepřijde nutně jako problém. Musíme vzít totiž v potaz, že ty několikasetkorunové částky neplatí jen lektora, nelmuvě o tom, kolik on sám vložil do své praxe času a peněz, ale musí se z nich zaplatit také pronájem studia, pokud se tedy necvičí venku, energie, úklid prostor a hlavně cvičební pomůcky. Otázka je, zda kvalita prostředí i výuky potom odpovídá také ceně. Nicméně lze podle mne docela dobře rozlišit centra, kde to dělají pro peníze a proto, že vidí jógu jako skvělý byznys a výborný marketingový nástroj, od těch, kde cena odpovídá reálné situaci, a vy víte, že na tomto kurzovním se opravdu nikdo nesnaží se obohatit, ale že je to asi tak částka, která pokryje všechny náklady. Běžně se cena lekce pohybuje kolem 100 až 200 korun, ale existují i centra kde se jedna lekce může vyšplhat až k ceně kolem 400 korun. Ošemetné jsou pak, podle mého, hlavně ceny soukromých lekcí, které se pohybují zhruba od 700, ale klidně až do 1900 korun za lekci, což mi přijde, vzhledem k tomu, že se většinou cvičí u klienta doma a odpadají tím výdaje za energie a pronájem prostor, jako dost přemrštěná cena. A to i přesto, že započítám, že se lektor musí sám dopravit ke klientovi a podobně.

Michelle E. Demeterová ve své práci uvádí, že právě v 90. letech mnoho hudebníků a herců začalo znovu opěvovat zdravotní výhody jógy a vůbec východní praktik a pomohli tím ve státech vyvolat celonárodní zájem o jógu. Tentokrát se prý mnoho celebrit jako například Madona nebo Sting chlubilo tím, že používají jógu k jiným účelům, než jen kvůli uklidňujícím účinkům meditace a jógy. Zaměřili se víceméně jen na fyzické a zdravotní přínosy jógy. V dnešní době se tak ve spojených státech setkáváme převážně s kurzy, které nemají žádné, nebo jen mizivé spirituální spojení s jógou, a berou ji spíš jako sport. Všechny

---

<sup>52</sup> NANNAR Rumnique with MCKENZIE, Adrienne, WEBB Aimee, and GOLNICK, Carmell, Yoga: spiritual exercise or exercise in consumerism? [cit. 2015-5-26] Dostupné z: <http://www.thephoenixnews.com/2012/11/yoga-spiritual-exercise-or-exercise-in-consumerism/>

tyto aspekty mají podle autorky vliv na další oblasti společnosti zejména na lékařské pole a konzumerismus (Demeter, 2006, s. 11-15). Tara Brabazon s Demeterovou souhlasí v tom, že jóga se stala součástí populární kultury, stala se podle ní „lékem“ na řadu konzumních nemocí. Brabazonová říká, že Východ ještě jednou vyléčí a zachrání Západ. Jde tu podle ní o orientalistický diskurs s exoticizováním, romantizováním a objektivizací Východu. Vztah dominance a podřízenosti je podle ní ještě jasnější pokud do diskursu přidáme sportovní oblečení. Zatímco východní jógové ideologie byly západem osvojeny a užívány, indiští pracovníci jsou levnou pracovní silou, která ve skutečnosti vyrábí oblečení, ve kterém jsou „jejich“ ásany prováděny.<sup>53</sup>

Když se vrátím na začátek, do bodu, kdy jsem se rozhodovala, co všechno vlastně budu potřebovat k tomu, abych mohla začít cvičit, ukázalo se, že toho ve skutečnosti zase tolik není. Nejdůležitějším bodem bylo pořízení jógamatky<sup>54</sup>, bez té bych se neobešla. Jistě, jak říkala má první lektorka, jóga prý znamená sezení na kostech, a je tedy samozřejmě možné praktikovat v klidu i bez podložky, ale vzhledem k tomu že mne kosti tlačí i přes podložku, tak bez ní to raději ani nezkouším. Poté jsem se velice dlouho obešla jen s mou jógamatkou, bez dalších cvičebních pomůcek na jógu a jde to. Kdo nechce, ten do jógy žádné závratné sumy investovat nemusí, a v tom je myslím také kouzlo jógy, že ji může dělat opravdu každý - děti, dospělí, ženy v těhotenství, páry, hendikepovaní, zkrátka kdokoli vás napadne a kdo má touhu začít, ten může. Já podložku pořídila v ceně kolem 300 korun a na cvičení postačilo staré triko a tepláky. V případě, že jsem v počátcích své praxe ve videonávodu měla cvičit s pomůckami, jako například s bloky, nebo s pásem, vždy se tyto pomůcky daly nahradit něčím, co člověk najde doma, ať už knížkami, polštářem, či páskem do kalhot, nebo srolovaným ručníkem. Dnes už jsem dospěla do bodu, kdy jsem pochopila, že všechny tyto doplňky na jógu neexistují jen proto, aby tahaly z lidí peníze, ale že mohou být také užitečné a velice praktické a opravdu mi mohou pomoci lépe provádět některé pozice a celkově tak zlepšit mou praxi.

Je také důležité si uvědomit, komu a jak je jóga prodávána. Michelle E. Demeterová nám ukazuje situaci na Americkém prostředí, kde prý bylo v roce 2004 kolem 15 milionů Američanů praktikujících jógu, což byl oproti roku 2002 43% nárůst. Složení je v podobném poměru, jako v Evropě tedy, že 77% praktikujících byly ženy. Ročně je tam prý na produkty

---

<sup>53</sup> BRABAZON, Tara. Punking Yoga: reconstructing post/neo/colonial fashion and movement / [cit. 2015-5-26] Dostupné z: <http://reconstruction.eserver.org/Issues/071/brabazon.shtml>

<sup>54</sup> Podložka na jógu, někdy také nazývána „neklouzavka“

spojené s jógou vynaloženo kolem 27 miliard dolarů. Autorka zdůrazňuje, že odhadovaných 25 milionů Američanů, kteří vyjádřili zájem jógu vyzkoušet, je důkazem, že jóga si získala jak popularitu, tak i ekonomický vliv v oblasti zdravotního a cvičebního trhu. To způsobilo, že různé společnosti začali na trh uvádět výuková DVD, nabízet lekce, různé pobyty, speciální řady oblečení a doplňky, které učinily jógu dostupnou pro konzumenty napříč celým ekonomickým spektrem, od těch nejbohatších, přes studenty, až po lidi s nižšími příjmy (Demeter, 2006, s. 13-14). To, že jóga postoupila i do maloobchodních řetězců, jako je například Wal-Mart, kde nabízí podobné vybavení na jógu, jaké je nabízeno v obchodech se sportovním zbožím, je podle autorky důkazem, že se dostala do mainstreamových trhů, kde je za rozumnou cenu dostupná komukoli (Ibidem, s. 14).

Touha lidí konzumovat zdravé komodity způsobila, že například i ikona amerického konzumerismu, společnost McDonald's, zařadila zeleninové a ovocné saláty a další zdravější položky do svých menu. Vytvořili také tzv. Happy Meals pro dospělé, který nazvali Go Active! Meals, kdy si jako dárek zákazníci mohli vybrat z několika cvičebních DVD, z nichž jedním byla jóga. Tyto DVD těžily z umístění jógy uvnitř spirituálního tržiště a sloužily jako nástroj k propagaci zdraví, avšak bez náboženského obsahu, tak aby byly použitelné pro distribuci na masovém trhu. Možnost výběru DVD s jógovým cvičením je podle Demeterové ukázkou naprosto „nového typu konzumerismu, který je spojený se spirituálním tržištěm, stejně jako se širší konzumní kulturou“ (2006, s. 45).

V dnešní době jste možná zaznamenali, že nejenže jóga se prodává, ale také že jóga prodává. Jógu, která se v posledních letech stává „trendy“ aktivitou, a to co představuje, se stále častěji snaží využívat i firmy, jejichž výrobky s jógou nemají v podstatě vůbec nic společného. Nedávno například počítačová firma Lenovo začala vyrábět řadu laptopů a tabletů s názvem Lenovo Yoga. Tato elektronika očividně s jógou nemá nic společného, přesto se marketing firmy vydal tímto směrem a spojil funkce laptopů a tabletů, které podle nich nabízí flexibilní použití pomocí čtyř poloh: Podrž, Postav, Polož a Pověs, a právě díky tomu si tato řada vysloužila spojení s jógou.<sup>55</sup>

Osobně jsem se s komodifikací jógy setkala nejpříměji na Pražském jógovém festivalu Prague Spirit Festival, kam jednak víkendové vstupné vyšlo na 3260 korun, což je velká suma, ale rozhodně se to vyplatilo a vzhledem k tomu, že organizátoři museli pronajmout prostory Novoměstské radnice v Praze, dopravit sem a ubytovat přes dvacet lektorů z různých

---

<sup>55</sup> Viz stránky firmy <http://shop.lenovo.com/cz/cs/tablets/lenovo/yoga/yoga-10/>

koutů světa i naší republiky, se mi nezdála nijak přemrštěná. V čem jsem spatřovala nejčistší formu komodifikace, byly prodejní stánky s rozličnou škálou produktů zaměřených na jógu, či zdravý životní styl, zejména pak ty, které prodávali šperky, například od firmy Mala Collective. Ta vyrábí šperky ze santalového dřeva a barevného křemene, šperky jsou prý vyráběny ručně na Bali, kde je jim požehnáno, než ostrov opustí. A zřejmě za toto požehnání si nakupující připlatí, jelikož pochybuji o tom, že cena santalového dřeva a křemene se šplhá do takových výšin, aby ceny náramků začínaly na osmi stech korunách a aby maly, tradiční modlitební růžence, používané k odpočítávání během meditace, začínaly na částce dvou tisíc korun, ale k vidění byly i varianty za čtyři, či pět tisíc, až po (džapa) malou vyrobenou z drahých kamenů a zlata, jejíž cena se vyšplhala na více než šestnáct tisíc korun.<sup>56</sup> Myslím si, že je to v naprostém kontrastu s učením jógy, zejména s poslední jámou – aparigrahou, která nás nabádá k nelpění na hmotných statcích. Pokud tedy člověk praktikující jógu potřebuje k tomu, aby se cítil jako „lepší“ jogín šperk v hodnotě několika tisíc korun, pak si myslím, že jeho cíle a motivace k praktikování jógy vychází z jiných popudů, než z toho, že by se chtěl skutečně sebe-rozvíjet po všech stránkách, spíše si pomocí těchto materiálních věcí snaží zvýšit svůj sociální status, což se však na základě takového chování podaří jen v rámci určité společnosti. Sarah Straussová říká, že spirituální, či duchovní kapitál, který je konkrétním druhem kulturního kapitálu, jak jej rozvinul Bourdieu, plní v podstatě stejnou funkci jako klasické ekonomické pojetí kapitálu, tedy snaží se podpořit „dobrý život“, ať už si ho představujeme jakkoli. Jóga pak podle ní plní funkci praktické metody, jak tento spirituální kapitál získat (Strauss, 2005, s. 9).

---

<sup>56</sup> Viz stránky obchodu <http://www.energyobchod.cz/joga/mala-collective-sperky/>

## 4. Má cesta jógy

### 4.1 Začátky cesty

Mistr pravil: "Jóga je Cesta, jak poznat sám sebe, jak získat tělesné a duševní zdraví, jak žít v míru s celým světem i sám se sebou, jak dosáhnout Štěstí."

Zamyslel se nad touto definicí žák a pak se zeptal: "Mistře, co je to vlastně ta Cesta, nemáme-li na mysli to, co leží před námi?"

A mistr mu odpověděl: "Cesta, synu, to je tvůj každodenní život."

První krůčky na mé cestě jógy jsem učinila již před mnoha lety, konkrétně kolem osmnáctého roku mého života, kdy jsem od několika kamarádů a známých, kteří se věnovali józe a meditaci, dostala doporučení, že jóga by pro mě mohla být výbornou metodou, jak se zklidnit, zejména duševně a zároveň jak zapracovat na svých fyzických omezeních, která se projevovala už v této době. Ačkoli jsem již tehdy navštívila několik lekcí, pod vedením známého, pravidelnou cestu k józe jsem si v té době ještě nenašla. Do bodu, kdy jsem začala skutečně pravidelně praktikovat jógu, jsem dospěla až po několika letech a v podstatě i tehdy jsem pro jistotu spojila příjemné s užitečným tím, že jsem se rozhodla účinky jógy zkoumat sama na sobě. Má praxe se tak stala neoddelitelnou součástí výzkumu k mé diplomové práci, čímž jsem si pojistila, že tentokrát už doopravdy musím začít cvičit, protože jinak nebudu mít co zkoumat. Vzhledem k tomu, že vím, jak jsem na tom s vnitřní disciplínou a sebekázní obecně, to byl zřejmě jediný způsob, jak skutečně nastartovat mou pravidelnou praxi.

Přesto i po tomto rozhodnutí následovalo období, kdy jsem prokrastinovala a hledala důvody, proč ještě není nejlepší doba, abych s praktikováním jógy začala, a stále jsem to odsouvala dál a dál do budoucna, až už nebylo na co se vymlouvat. Jak uvádím ve svém terénním deníku: „Do tohoto výzkumu jsem šla záměrně, dobrovolně a hlavně upřímně. Vážně chci něco dělat sama se sebou a vždycky jsem měla za to, že pokud chce člověk něco měnit, vždy by měl začít sám u sebe. Ale to, že to vážně chci, očividně neznamena, že to nebude boj.“ (25. 6. 2014) A boj to skutečně byl, boj se sebou sama. Bylo to právě koncem června, kdy jsem se poptávala u známých v Plzni (kde žiju a kde jsem svůj výzkum prováděla), zda někdo nezná nějaké dobré kurzy jógy. Nakonec, přes mnohá doporučení, jsem se rozhodla, že půjdu svou vlastní cestou, pokusím se vyzkoušet, co půjde a na základě toho si pak vyberu to, co sedne přímo mně. Jak prostředím, tak hlavně lidsky.

Až druhého července jsem skutečně začala aktivně hledat kurzy, kterých bych se mohla přes léto v Plzni zúčastnit. Úkol to nebyl jednoduchý, jelikož většina center a jógových škol má přes léto zavřeno. Tomu také odpovídal kurz, který jsem jako jediný v Plzni přes léto sehnala. Zaplatila jsem si kurz s názvem Mix jóga, který obsahoval pět lekcí, a který byl pod vedením Petry L., lekce se měly konat od 10.7. do 14.8., vždy ve čtvrtek, v Centru Tance. Na tomto kurzu jsem si měla vyzkoušet různé variace jógy, včetně úvodu do technik meditace a koncentrace, což mi přišlo jako ideální kombinace pro začátečníka. Radost mě však přešla již 8. 7., kdy jsem obdržela telefonát z onoho centra, že kvůli nenaplněné kapacitě byl tento kurz zrušen. Jelikož jsem ho už ale měla zaplacený, nabídli mi alespoň náhradní variantu a to třídní intenzivní minikurz. Rázem se vidina toho, že za dva dny začnu s jógou, vypařila a mě čekal minikurz, který se konal až od 22. do 25. 7. Už jsem nebyla déle ochotná odsouvat začátek cvičení na později, a proto jsem se rozhodla, že začnu praktikovat sama doma.

„Jsem fyzicky úplně marná, v předklonu mi prsty na ruku končí 12 čísel nad zemí (přeměřovala jsem to dnes úhloměrem) a vůbec cokoli dělám nějak intenzivněji, tak druhý den mě bolí svaly, o kterých ani nevím, že je mám. Tomu chci udělat přítrž. Chci se hodit do formy, jak fyzické, tak psychické.“ (2. 7. 2014) Tento zápis z mého terénního deníku ukazuje, jak jsem na tom na samém počátku výzkumu byla. Tedy ne moc dobře. Následující den po onom telefonátu z Centra Tance jsem se rozhodla dál neotálet, zasedla jsem k internetu a začala vyhledávat video-návody ke cvičení jógy pro začátečníky. Po chvíli jsem na serveru youtube našla třicetidenní výzvu s názvem 30 day yoga challenge<sup>57</sup>, s anglicky mluvící lektorkou Erin Motz, která mi byla od začátku sympatická a její americká angličtina mi také vyhovovala. Dále už jsem tedy neváhala, oblékla jsem se do pohodlného oblečení, vydala jsem zaprášenou jógamatku zpoza skříně a pustila jsem se do toho.

Již první den výzvy mi bylo jasné, nakolik obtížná tahle cesta bude, v pozicích jsem se třásla jako osika a značně jsem se u toho zapotila. Jak ostatně dokládá zápis z toho dne v mém deníku „Slečna je příjemná, vše hezky vysvětluje, беру to zároveň jako procvičování angličtiny, šlo se na to zdánlivě zlehka, ale už po deseti minutách (zhruba v polovině videa) je mi jasné, že zítra určitě ucítím některé z protahovaných částí těla.“ (9. 7. 2014) Druhý den jsem skutečně pocítila, které oblasti mého těla jsou na tom nejhůře, lehce jsem cítila stehna i lýtka a vyloženě namožené jsem měla pouze ruce v oblasti ramen a horní zádové svaly. Již po třetím dni výzvy jsem si uvědomila, nakolik jsou mé svaly zkrácené a že tím pádem nejsem

---

<sup>57</sup> Dostupné z: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLcjgXQkHWH453km2BpJqYHmzkUkkjH5IB>

schopná provádět mnoho pozic, tak jak by se správně provádět měly. To mě však akorát motivovalo. „Věřím, že pravidelným cvičením to můžu změnit a už se nemůžu dočkat chvíle, až se tyto změny projeví.“ (12. 7. 2014) Jóga je však disciplínou, kde hraje důležitou roli trpělivost. Je to dlouhá cesta, kterou nelze vzít zkratkou, ale po které se vyplatí kráčet pomalu a s plným vědomím. A jak jsem zakusila sama na sobě, opravdu se vyplatí být trpělivý, cítit omezení svého těla a nakonec se tyto změny skutečně začnou projevovat, mnohdy nejen ty fyzické, které jsou samozřejmě znatelnější mnohem rychleji, než změny odehrávající se na úrovni psychické.

Byl to podle mého snad zásah osudu, že jsem si tuto 30 denní výzvu, kterých je na internetu dostupných mnoho, vybrala právě s Erin Motz, která jak jsem následně zjistila spolu se svým přítelem Adriennem Edwardsem zvaným „Francouz“, založila stránky s názvem Bad Yogi. Tímto projektem se společně snaží redefinovat image jógové kultury, protože je podle nich na čase „odstranit snobství, předstírání a nekonečné předpoklady k tomu, abyste zapadli do této komunity“<sup>58</sup>. Erin o sobě prý během své desetileté učitelské praxe často v žertu mluvila jako o bad yogi, tedy jako o špatném/zkaženém jogínovi a to z toho důvodu, že nezapadala do stereotypu „správného“ jogína, jelikož je masožravec a velká milovnice červeného vína a francouzských sýrů. V jejích lekcích neuslyšíme mnoho sanskrtských názvů, používá spíše anglické názvy pro ásany, čímž se snaží otevřít jógu všem, podle ní totiž nezáleží na tom, jestli jste vegan, nebo lovec jelenů, ale začít může úplně každý.<sup>59</sup>

Já osobně jsem se rychle ztotožnila s touto komunitou „zkažených jogínů“, která dnes, tři roky po založení, čítá kolem sta tisíc cvičících z celého světa. Je to svým způsobem také „myšlená/imaginární komunita“ v Andersonově smyslu, jelikož je málo pravděpodobné, že bychom se někdy všichni setkali tváří v tvář. Díky sociálním sítím se to však částečně děje, lidé sdílejí fotografie své praxe, komunikují spolu i s Erin, komentují výuková videa a sdílejí své vlastní zážitky a pokroky. Proto si myslím, že se za komunitu dají považovat. To, co spojuje lidi, kteří se považují za Bad Yogi, shrnuje Erin v několika bodech: Bad Yogi nedělají jógu jen proto, aby byli součástí „cool“ davu; nepotřebují perfektně provádět náročné pozice a mít svůj vlastní hashtag na instagramu; chápou, že jóga je o tom, aby se cítili dobře, ne aby jen vypadali dobře; jsou to skuteční lidé, ne neskutečně fit, flexibilní, nablýskaní představitelé jógových stereotypů; nenechají definovat svou praxi nějakou doktrínou, ale sami definují

---

<sup>58</sup> Erin Motz. BAD YOGI OFFICIAL. THE BAD YOGI STORY. [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.badyogiofficial.com/about-us/>

<sup>59</sup> Erin Motz. BAD YOGI. About Erin. [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.erinmotz.com/about/>

svou vlastní praxi.<sup>60</sup> Právě tento lidský přístup, který si na nic nehraje a netlačí praktikující k tomu, v čem a na čem praktikovat, ani k tomu, aby vyznávali určitý životní styl, který je s jógou spojován, je mi blízký. Nikdy jsem nebyla přesvědčená o tom, že každý jogín by nutně měl být vegetariánem. Kdybych byla, s praxí bych nejspíš ani nezačala, protože ačkoli maso nejím a nevařím moc často, zhruba jen jednou do týdne, tak si bez něj přesto nedovedu svůj život moc představit. Na to až moc miluju vepřové a přiznám se, že tak jednou do roka si ráda vychutnám i steak z hovězí svíčkové. Ostatně z antropologického hlediska je vznik první jamy - ahimsá, která představuje nenásilí, potažmo tedy nezabíjení zvířat pro potravu, spíše adaptováním se na dané prostředí, ve kterém by takové množství obyvatel nemělo šanci se uživit, pokud by jako hlavní zdroj potravy zvolili masitou stravu, jejíž produkce je velmi náročná na přírodní zdroje, kterých je v zemi nedostatek. Naprosto také souhlasím s tím, co tvrdí lektorka Barbora Hu totiž, že jóga zde není proto, aby nás učila něco slepě dělat, či nedělat, ale spíše nás má vést k uvědomění si „co dělám a jaké z toho mám pocity uvnitř.“<sup>61</sup> Takže pokud jím maso, ale jsem schopná se sebou žít a nemít z toho černé svědomí, je to pro mě lepší (nenásilnější) varianta, nežli kdybych maso nejedla, ale při každé lekci bych snila o flákotě, kterou si dával u oběda můj kamarád, či kolega a podobně.

Toto téma jsem si však pro svou práci vybrala nejen proto, že jsem chtěla posílit po fyzické stránce a toužila jsem se prsty rukou dotknout země, ale hlavně také proto, že jsem již několik let cítila, že ani po stránce psychické nejsem úplně vyrovnaná, což ovlivňovalo nejen mě, ale také lidi v mém okolí, lidi, na kterých mi záleží a kteří si rozhodně nezaslouží, aby mé vnitřní pochody ovlivňovaly mé chování vůči nim. Že mé fyzické tělo bylo celkově oslabené, a to, že například mé svaly na zadní straně stehen byly zkrácené natolik, že mé prsty po předklonu ani nedosáhnou na zem, nebylo jediným fyzickým omezením, kvůli kterému jsem začala praktikovat jógu. Na to, že je mi teprve 25 let, jsem zřejmě kvůli častému vysedávání a hrbení se u počítače, cítila bolesti zad, někdy také bolest v kříži a jedním z problémů, které mi v posledních letech nejvíce otravovaly život, byla bolest k pravé kyčli, která přicházela znenadání při chůzi, kdy mi jakoby přeskakovalo v kyčelním kloubu, což bylo nesmírně nepříjemné a někdy i bolestivé. Od začátku jsem tedy brala jógu jako nástroj, který mi

---

<sup>60</sup> Erin Motz. BAD YOGI. The Bad Yogi Creed [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.erinmotz.com/badyogi/>

<sup>61</sup> Barbora Hu. BINDU YOGA STUDIO. „TRVALE NEUDRŽITELNÝ NEW AGE A HLUBOKOMYSLNÉ FITNESS“ ANEB MÝTY O JÓZE, JÓGOVÁNÍ A JÓGUJÍCÍCH . [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://www.bindu-yoga.cz/trvale-neudrzitelny-new-age-a-hlubokomyslne-fitness-aneb-myty-o-joze-jogovani-a-jogujicich>



pomůže s oběma těmito rovinami, a byla jsem nesmírně zvědavá, zda na sobě postupem času začnu nějaké změny pozorovat i já sama, nebo mé okolí.

Počátek mé cesty jsem tedy byla nucená pojmut jako samouk a sama jsem byla až překvapená, že jsem vydržela poctivě praktikovat po celou dobu třicetidenní jógové výzvy. Rozhodně to nebylo snadné, mé tělo vzdorovalo, v některých dnech jsem musela cvičit doslova přes bolest, ale má mysl mne naopak motivovala jít dál, a rozhodně se to vyplatilo, už po těchto prvních třiceti dnech jsem viděla rozdíl. Myslím, že je důležité zmínit ještě jeden faktor, kvůli kterému se považuji za Bad Yogi, a to skutečnost, že jsem se již od svých šestnácti let snažila dobrat vnitřního klidu a určité harmonie, pomocí ne úplně vhodného spojence - trávy. Starosti spojené s nelehkou rodinnou situací, ale i běžné strasti, které provází dospívání každého člověka, jsem se snažila tlumit, či si je v sobě srovnávat skrze meditativní a uvolněné stavy, které mi přinášelo a vlastně stále přináší kouření marihuany. To však neznamena, že by mé praktikování jógy nemělo vliv i na tuto mou závislost. Naopak, během mého výzkumu se mi potvrdilo, že čím intenzivnější a pravidelnější má praxe je, tím hlasitěji se ozývá mé tělo proti tomu, abych ho zanášela čímkoli, co mu není přirozené, ať už trávou, alkoholem, či jinými látkami, nebo i těžkými jídly a podobně. Přesto znám několik jogínů, kteří se i přes dlouholeté praktikování jógy a meditace, stále v některých okamžicích uchylují ke konzumaci marihuany, přičemž jejich praxe tím nijak netrpí, ale naopak ji prý skrze to často dokážou ještě prohloubit. Právě tyto důvody, zřejmě vedly k založení odvětví jógy, které se nazývá Ganja yoga. Jedny z prvních lekcí vznikly v Torontu v roce 2009 pod vedením lektorky Dee Dussaultové, která záměrně kombinuje konopí s jógou, a tento styl zachází s konopím jako s lékem, či spirituální pomůckou. Užitím konopí před lekcí, nebo i před závěrečnou relaxací, si podle ní lidé dokážou lépe užít relaxaci, úlevu od bolesti, vtělenou smyslnost a celkově se prý dokážou na všech úrovních více uvolnit a napojit se na své nitro. Její lekce jsou vedeny v pomalém tempu a nejsou tolik fyzicky náročné jako jiné varianty jógy, spíše podporují praktikujícího k relaxaci a pohodě.<sup>62</sup> Dee o sobě tvrdí, že je první lektorkou mimo Indii, která nabízí konopím obohacené lekce jógy. Někteří lidé totiž upozorňují, že konopí i jiné psychoaktivní látky byly užívány v Indii již velmi dávno; Pataňdžali údajně už ve svých Jóga sútrách zmiňuje, že užívání některých druhů bylin může

---

<sup>62</sup> Dee Dussault. Deedussault.com. Ganja Yoga. [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://deedussault.com/private-sessions-with-dee/ganja-yoga/>

mít stejné účinky jako zpěv manter, či koncentrační techniky. Samotná rostlina konopí je také spojována s bohem Šivou.<sup>63</sup>

Osobně si myslím, že pravda leží někde uprostřed. Podle mého je tento trend hlavně důsledkem současné doby a poptávky, jelikož vše co lektoři avizují, že studentům lekce ganja jógy přinesou, jim podle mého přináší i všechny ostatní styly klasické jógy, jen pro to musí urazit delší cestu a nemohou očekávat žádné instantní výsledky. Spíše to tedy vidím jako pohodlnou cestu pro ty, kteří stejně před svou praxí užívají konopí, i když nenavštěvují speciální lekce. Na základě těchto poznatků jsem sama experimentovala i při svém vlastním výzkumu a musím uznat, že co se mě týče, opravdu mi užití před lekcí pomohlo více se oprostit od okolních vlivů a ruchů, a snáze než jindy jsem se na konci lekce dostávala do stavu hluboké relaxace. Avšak takový efekt to rozhodně nemusí mít na každého, což je myslím potřeba zdůraznit. Při rozhovoru s jednou mou kolegyní antropoložkou, která také praktikuje jógu, jsme narazily na toto téma a její zkušenost byla naprosto opačná. Požití konopí před lekcí ji naopak rozhodilo a v podstatě jí způsobovalo podivné stavy, kdy se v kolektivu praktikujících cítila až nepříjemně a nedokázala se pořádně uvolnit. Za sebe dnes mohu říct, že konopí jako pomocníka ke své praxi rozhodně nevyhledávám, naopak. Snažím se praktikovat s čistou hlavou a nevyužívat žádné zkratky k cíli, jelikož samotná cesta je pro mě cílem. Má praxe jógy mne naopak dovedla do bodu, kdy užívám trávu mnohem méně než dřív. Nemohu však tvrdit, že by z mého života zmizela úplně, jen můj vztah k ní se proměnil a to bezesporu zásluhou praktikování jógy. Jak dokládá i následující zápis v mém terénním deníku „...nějak se pořád nedostavoval ten dobrý pocit – nemyslím tím, že bych nebyla vyklidněná, uvolněná, to ne, ta tráva funguje pořád stejně, ale muselo se změnit něco ve mně! Prostě mi to vůbec nepřineslo uspokojení, které jsem očekávala, respektive ten pocit, na který jsem byla zvyklá, naopak jsem začala mnohem víc pociťovat to negativní, co mi to přineslo a celkově tu nenaplněnost z toho stavu.“ (7. 10. 2014) I u mě však někdy nastane situace, kdy se k praktikování dostanu třeba až po celodenním shonu, během kterého jsem si již nějaké to dostaveníčko s konopím dala, neberu to však jako překážku, pouze se této situaci přizpůsobím svou praxí, kterou zaměřím na lehčí ásany a hlubší relaxaci.

Když jsem byla ve čtrnáctém dni z 30 denní výzvy, bylo zrovna 22. července, kdy mi v Centru Tance začínal intenzivní třídní minikurz s lektorkou Jaroslavou M., která nás na hodinách v délce 1,5 hodiny učila klasickou Hatha jógu. Sama se věnuje Iyengar józe, ale

---

<sup>63</sup> Sarah Alender. DOYOUYOGA. Ganja Yoga Classes Offered in San Francisco. [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://www.doyouyoga.com/ganja-yoga-classes-offered-in-san-francisco/>

jelikož ještě nemá certifikát, tak ji nemůže vyučovat. Návštěva tohoto centra pro mě představovala první střet s odborně vedenou lekcí v rámci mého výzkumu. Toto centrum, jak naznačuje už jeho název, se nevěnovalo pouze józe, ale nabízelo k výuce mnoho dalších pohybových aktivit. Pojetí lektorky rozhodně neřadilo tyto lekce do skupiny těch zaměřených pouze na power jógu, avšak prostředí naprosto odpovídalo takové situaci. Byl to pro mne střet dvou světů, kdy lektorka byla naprosto perfektní a velice vyhovovala mým představám, avšak prostředí centra bylo doslova odpuzující a rozhodně nespádalo do mé představy o tom, jak by mělo vypadat místo vhodné k praktikování jógy.

Poté co jsem dorazila na první lekci, kam jsme si dle instrukcí měli přinést pouze pohodlné oblečení, malý ručník a vodu, mě zarazila slečna, která očividně mířila na stejnou lekci jako já, a která si s sebou nesla vlastní jógamatku, o které v instrukcích ke kurzu nebyla vůbec řeč. Řekla jsem si, že slečna bude asi zkušenější a zalitovala jsem, že já žádnou nemám. Postupně dorazil i zbytek žáků, celkem nás bylo na lekci šest (5 žen a 1 muž). Nejprve jsme se vzájemně představili, řekli jsme si, proč tu jsme, a co od jógy očekáváme. Všichni přítomní se shodli, že zvolili jógu nejen kvůli fyzickým účinkům, ale také kvůli jejím účinkům na psychiku, které všichni na józe tolik vyzdvihují. Cvičební sál byl vymalován oranžovo-žlutě, s bílým stropem a dřevěnou podlahou a neměl žádná okna. Uvnitř bylo velké množství rušivých věcí a bylo očividné, že sál není primárně určen k výuce jógy, ale soudě podle zrcadel, umístěných po celé délce jedné stěny, a dalších pomůcek bych řekla, že byl určen spíše k taneční výuce. To by ale nebylo to nejhorší. Ve stejný čas, jako naše lekce, totiž hned ve vedlejším sálu probíhala výuka, snad nějakého aerobiku, či tance, zkrátka lekce, na které používali hudbu v disko rytmech a to pořádně nahlas. V tomto prostředí opravdu nebylo jednoduché dbát na pokyny lektorky a pořádně se koncentrovat. Proto jsem už po této první návštěvě byla rozhodnutá, že v tomto centru si řádný kurz rozhodně nevyberu.

Jak se později ukázalo, slečna s vlastní jógamatkou věděla velice dobře, co dělá, nebyla to náhoda, slečna do kurzů s paní Jaroslavou chodila již dříve, a prostředí centra pro ni tedy nebylo nic nového. Zápis z mého deníku ukazuje, jak těžce jsem situaci nesla já: „Ty podložky byly otřesné, řekla bych až nechutné a opravdu mi v některých pozicích nebylo moc příjemné pokládat na ni obličej.“ (22. 7. 2014) Situace s podložkami v Centru tance hezky ilustruje skutečnost, jak se tento typ center, která se zaměřují hlavně na nabídku sportovních aktivit, staví k výuce jógy. Podle mě ji berou jen jako další způsob, jak vytáhnout ze cvičících co nejvíc peněz, ale už se vůbec nezaměřují na to, aby nabízeli vhodné prostředí a vybavení. Cvičící podložky používané při naší lekci, byly očividně užívané také spoustou jiných

cvičících, při jiných kurzech a podle toho také vypadaly a zapáchaly. O to paradoxnější bylo, že výuku vedla paní, která se józe věnovala skutečně a opravdově, a která se snažila dbát i na filozofii s jógou spojenou. Při závěrečné relaxaci nám například předčítala z jógových textů.

Po absolvování lekce jsem musela přehodnotit svůj zprvu odmítavý postoj k jógovým pomůckám. „Odborné vedení bylo velice nápomocné, paní byla přímo u nás, procházela a dívala se, co kdo dělá špatně a navrhovala řešení, aby se zvýšila efektivita pozice, nebo abychom se alespoň přiblížili tomu, jak má daná pozice správně vypadat. Mně např. v jedné z pozic podložila zadek dekou a při jiné mi zase pomohl korkový blok.“ (22. 7. 2014) To byl pro mě zlom, kdy jsem se rozhodla některé pomůcky také pořídit (viz obr. č. 7). V začátcích mé praxe jsem se potila doslova všude, a nebylo výjimkou, že ze mě dokonce odkapával pot a to i v pozicích, které mi dnes už přijdou jako hračka. Nebylo tomu jinak ani na této lekci, kde jsem kvůli zpoteným nohám a rukám doslova klouzala po podložce. Paní Jarka mě však uklidňovala, že i ona se potila po celém těle, když začínala praktikovat jógu, ale že se nemám bát a postupně to bude lepší a lepší, a měla pravdu. Největší přidanou hodnotou lekcí pod vedením lektora, oproti video kurzům, je podle mě právě možnost individuálního přístupu ke každému cvičenci, lektorka nám tak nejen vysvětlovala na co se v dané pozici zaměřit, jak správně dýchat, podobně jako je tomu i ve videích, ale také měla možnost ověřit si to pohledem u každého z nás a individuálně nám pomoci. Tato zkušenost mě proto ujistila v tom, že od září začnu docházet na pravidelné kurzy pod odborným vedením.

Po třiceti dnech jógové výzvy se z původních dvanácti centimetrů, které dělily mé prsty od země, stalo už jen 4,5 centimetru. Pokrok co se týče fyzické stránky byl tedy znatelný již po měsíci pravidelného praktikování jógy. Měla jsem z toho radost a motivovalo mě to k pokračování v mé praxi, začala jsem věřit, že se mé prsty země jednou skutečně dotknou. Jediné obavy jsem měla z toho, že zlenivím, když nebudu mít na každý den připravené video, a obzvláště potom co se vrátím do režimu studia a bydlení na kolejích, ale to se naštěstí nestalo, dokonce jsem si poříдила i druhou jógamatku, která byla v akci za krásných dvě stě korun, abych mohla praktikovat i v Pardubicích. Po pětatřiceti dnech pravidelného praktikování jsem si zapsala do deníku: „Celkově bych řekla, že mi jóga nevědomky vstupuje do života mnohem častěji, než jen při cvičení. Už jen to, že to v té hlavě někde mám, mě nutí se nad tím zamýšlet, častěji se koncentrovat a snažit se svou mysl učit myslet pozitivně, a hlavně to dýchání! Mnohem víc se v běžném životě soustředím na svůj dech a dýchání celkově. Mám dojem, že se celkově víc soustředím na své tělo a i na jeho správné držení, což mi dřív dělalo problém, jelikož mé pokusy byly vždy doprovázeny děsnou

bolestí. To se ale změnilo, dnes, když se snažím držet rovná záda, vydržím to mnohem déle a hlavně mě už neomezuje ta urputná bolest! To je podle mě rozhodně zásluhou cvičení jógy.“ (13. 8. 2014)

Již padesát dní po začátku své praxe jsem zpětně zhodnotila, jaké účinky v oblasti fyzické jsem na sobě doposud zaznamenala. Došlo mi, že jsem se v posledních padesáti dnech, ani jednou nesetkala s bolestí v pravé kyčli, která mě do té doby pravidelně obtěžovala a netrápily mne ani bolesti v oblasti zad (obojí stále platí i v současnosti). Dalším přínosem podle mě bylo, že se mi konečně ustálila moje váha. Odjakživa mám rychlé spalování, což je v naší rodině dáno geneticky, a nikdy v životě jsem nevážila víc, než 53 kilogramů, naopak po terénním výzkumu na východním Slovensku, jsem se domů vrátila ještě o několik kilo lehčí, podařilo se mi sice váhu nabrat zpět, ale pouze na hranici 50 kg a víc ani t'uk. Avšak již po padesáti dnech cvičení se ručička váhy držela stabilně nad 51 kg a není tomu jinak ani téměř po roce praktikování jógy. A co víc „48 den cvičení a poprvé se dotknu špičkami prstů na rukou země! Přes 12 centimetrů rozdíl oproti prvnímu dni“ (29. 8. 2014). V této době jsem se také začala porozhlížet po pravidelných kurzech jógy, na které bych mohla docházet v zimním semestru.

## 4.2 Pod vedením

Další kapitolou na mé cestě jógy bylo a stále je, přidání pravidelných lekcí pod odborným vedením k mé domácí praxi. Přes mnohá doporučení jsem se vrhla do hledání na základě vlastního instinktu a vybírala jsem jednak podle toho, jak se mi líbilo prostředí cvičebny, ale také podle zkušeností lektora, stylu jógy, který vyučuje a jeho sympatičnosti. Nakonec mi z toho vyšlo nejlépe centrum Růženy M., kde jsem doposud absolvovala již dva semestry klasické jógy. Členství na jeden semestr, který obsahoval 17 lekcí, mně se stokorunovou studentskou slevou vyšel na 1200 korun. Paní lektorka byla velice sympatická již ve chvíli, kdy mi otevřela dveře, a také prostory odpovídaly fotografiím umístěným na webových stránkách. U zápisu jsem pak měla velké štěstí, jelikož jsem kvůli škole potřebovala docházet na lekce pouze ve čtvrtek nebo v pátek, jenže všechny čtvrteční lekce byly obsazené a v pátek se necvičilo, paní lektorka si však na poslední chvíli vzpomněla, že jí jedna paní odřekla cvičení na čtvrteční lekci a tak jsme se shodly, že toto místo tu čekalo přímo na mě.

Během svého výzkumu jsem se tedy zúčastnila, co se týče vedených kurzů, již zmíněného intenzivního třídního kurzu v Centru tance, dvou regulérních semestrů jógových lekcí v klasickém jógovém centru a několika lekcí v rámci festivalu v Praze. Podzimní semestr začínal 8. září 2014 a trval do 22. ledna následujícího roku. Jarní semestr pak probíhal od 9. února do 18. června 2015. Oba semestry jsem docházela vždy jednou týdně na lekci, která trvala 75 minut. V rámci těchto kurzů jsem prováděla stěžejní část zúčastněného pozorování a získala jsem zde také velké množství výzkumných partnerů. Ačkoli jsem tedy toto téma zkoumala hlavně sama na sobě, provedla jsem také několik hloubkových rozhovorů s dalšími praktikujícími, a abych si mohla udělat obrázek i o motivacích dalších mých kolegyně a kolegů z kurzu, požádala jsem je také o zodpovězení několika otázek. Z důvodu velkého množství lidí, které by nebylo v mých silách vyzpovídat osobně, jsem jim zaslala, či donesla vytisknutý otevřený polo-strukturovaný dotazník, díky kterému jsem měla možnost lépe pochopit motivace, ale také účinky, které jóga přináší ostatním praktikujícím z kurzu.

Každá lekce probíhá podobným způsobem. Cvičí se ve skupině zhruba patnácti lidí, mezi nimiž převažovaly ženy, ale některých lekcí se účastnili i mužští praktikující. Věkový rozsah zde byl široký, od lidí po dvacítce, až po praktikující, kterým bylo přes šedesát let. Všichni praktikující byli na lekcích pozitivně naladěni, a před i po (obzvláště po) každé lekci zde vládla příjemná a uvolněná atmosféra. Před každou lekcí jsme se vždy převlékli do cvičebního úboru a šli si připravit pomůcky, které budeme při hodině potřebovat. Jógamatky již byly na místě a každý z nás si musel vzít deku, popruh a několik pěnových bloků (obvykle 4 nebo 5). Prostředí tohoto jógového centra bylo, na rozdíl mých od zkušenosti z Centra tance, čisté a útulné a všechny propriety nutné k praxi byly na místě. Paní lektorka nám před každou lekcí vždy vysvětlila, co budeme v hodině dělat a na jaké konkrétní části těla se zaměříme, podle toho pak měla vždy připravenou sérii cviků, vhodných pro danou oblast. Následně sama předvedla správný postup každé ásany a teprve potom byla řada na nás, poté nás již naváděla pouze slovně a sledovala, jak se nám to daří a případně nás opravovala. Zhruba čtvrt hodiny před koncem každé lekce byl čas vyhrazený pro relaxaci, která tvoří nedílnou součást praxe a neměla by se vynechávat ani při domácím praktikování.

Při závěrečné relaxaci pokaždé zaujmeme pozici mrtvoly, neboli šavásanu (paní Růžena při své výuce používá většinou originální názvy v sanskrtu, za což jsem byla velice ráda, jelikož například Erin Motz ve své výzvě užívá pouze anglických odvozenin), výchozím postavením této ásany je leh na zádech s pažemi položenými kousek od těla, s dlaněmi obrácenými vzhůru, nohy jsou mírně roznožené; v této poloze máme zavřené oči a uvolněné

celé tělo. Pomocí slovního vedení lektorky se snažíme postupně uvolňovat jednotlivé části těla, pomocí mnohdy abstraktních pokynů, které nám ale skutečně pomáhají (uvolnit celou pokožku hlavy, rozjasňovat bod pod čelem, nechat tváře stékat po lících kostech, oči s každým výdechem necháváme propadat víc a víc do hlavy atd.). Na konci šavásany se pak stále se zavřenýma očima protáhneme, jako při ranním vstávání a zopakujeme to ještě jednou, při druhém protažení pak pokrčíme nohy a přetočíme se stále se zavřenýma očima na pravý bok, kde chvíli setrváme, pomalu začneme znovu vnímat prostor učebny kolem nás, na závěr se posadíme směrem k lektorce, třením si zahříváme dlaně o sebe, ty pak přiložíme k zavřeným očím, zlehka do nich zamrkáme a pomalu oddalujeme ruce směrem do klína, zatímco náš zrak je stále sleduje. V úplném závěru lekce pak spojíme dlaně do gesta namasté (sepnutí dlaní v úrovni srdce a úklon směrem k osobě, kterou zdravíme) a slovo vyslovíme nahlas směrem k lektorce spolu s mírným úklonem hlavy, čímž vyjadřujeme úctu jedné duše k druhé, zatímco ona pronáší totéž zase směrem k nám.

### **4.3 Každodenní život a motivace praktikujících**

„Je to jen vlastní mysl člověka nikoliv nepřítel či oponent kdo svádí ho na scestí.“

Buddha

Prostředí jógového centra bylo ideálním místem k pozorování a zkoumání toho, jak je komunita praktikujících utvářena a co je spojuje. Vypozorovala jsem, že to, co je většině praktikujících společné, bez rozdílu věku, či pohlaví, je zejména fakt, že berou lekce jógy jako výborný způsob jak se uvolnit a oprostít se od starostí, které si s sebou nesli z práce, z domova, či ze školy apod. Často jsem v šatně slýchala povzdechy typu: „Už jsem se nemohla dočkat, až si tady lehnu na podložku, těším se na to celý den.“, obzvláště oblíbenou součástí každé hodiny pak byla závěrečná šavásana (relaxační pozice mrtvoly). Většina praktikujících, však nevyzdvihovala pouze uklidňující účinky na jejich psychiku, ale zdůrazňovali také pozitiva, která díky cvičení pozorovali na svých fyzických tělech. Ostatně, jak jsem zjistila, většina praktikujících, a lektorů mnohdy nevyjímaje, se k praktikování jógy dostala podobně jako já, tedy nejen z důvodu psychického vyčerpání a proto, že chtěli zklidnit svou mysl, ale hlavně kvůli rozličným zdravotním problémům, mnohdy způsobeným sedavým zaměstnáním. Mnoho lidí mi odpovídalo, že je k józe přivedla např. bolest páteře, problémy s plotýnkami, bolesti hlavy, migrény, astma, bolesti ramene atd. Další skupinou lidí

pak byli ti, kteří se k praktikování dostali na doporučení přátel a rodiny. Mnoho lidí, zejména dam, které se mnou na lekce chodily, chodily ve dvojicích s kamarádkou či s kolegyní, nebo také ve dvojici matka s dcerou. Co se týče mužského osazenstva, ti se na lekcích chovali více individualisticky a nikdy jsem je neviděla přicházet ve dvojicích, natož ve větších skupinkách.

Pierre Bourdieu vždy chápal jednání aktérů v kontextech sociálních polí, ve kterých se nacházeli, ale zároveň si uvědomoval, že ne každé jednání a ne všechny jevy jsou součástí daného pole, nebo naopak, že se také mohou odehrávat v průsečíku hned několika polí (Růžička a Vašát, 2011, s. 130). Tuto skutečnost jsem musela mít na paměti i já při svém výzkumu, jelikož mí výzkumní partneři se rovněž nacházeli, co se týče jógy, na průsečíku několika sociálních polí, které je současně ovlivňovali. Aktéři se pak v daném poli musí řídit zvyky a pravidly tohoto sociálního pole, jež je zároveň směřují k určitému vzorci chování (Wacquant, 2002). Podle Bourdieuho je pak tento vztah mezi strukturami sociálního pole (tedy těmi objektivními) a strukturami habitu (jakožto osvojenými) obousměrný a vzájemně se ovlivňuje (1998, s. 7). Mí výzkumní partneři byli tedy ovlivňováni nejen jógou, a jógovým polem, ale zároveň měl každý svou vlastní sadu sociálních polí, které na ně působí a které mají vliv na jejich jógovou praxi, a současně i na ostatní oblasti jejich životů, proto myslím si, nebylo v mých silách, dobrat se skutečnému poznání všech faktorů, které ovlivňovaly jejich praxi, jejich pohled na svět a zároveň i jejich socialitu. Přes všechna tato omezení jsem se však snažila má výzkumná témata uchopit co nejlépe a podat zde co nejvěrnější a nejautentičtější popis toho, co jsem při svém výzkumu zjistila.

Valná většina lidí, se kterými jsem se během svého výzkumu setkala, se mimo praktikování jógy věnovala i jiným sportovním aktivitám a koníčkům, velmi často mezi nimi byla zastoupena pěší turistika, dále pak cyklistika, plavání a běh. Co se týče pravidelnosti praxe, pro každého to znamenalo něco jiného. Mnoho lidí považovalo za pravidelnou praxi navštěvování kurzů jednou týdně a přiznávali, že doma se k praktikování sami moc nedostanou, většinou pouze v případě, že je něco bolí. Skutečně oddaní praktikující, stejně jako například lektorka Růžena, se však snaží praktikovat alespoň každý všední den, ne-li každý den v týdnu. Někteří studenti mi na otázku, jak často praktikují jógu, odpovídali podobně jako jedna paní, která mi řekla „Vědomě praktikuji jen na kurzu, ale podvědomě i doma a v práci.“. Tato odpověď myslím hezky ilustruje skutečnost, že praktikování jógy nekončí v momentě, kdy slezeme z jógamatky, ale naopak, že její etický rozměr má vliv na většinu praktikujících i po tom, co dokončí cvičení. Jak ale říká naše lektorka „Ano. Jógová praxe působí celistvě a proto, je jedinec ovlivňován – může si tuto skutečnost uvědomovat,



ale i nemusí.“ Zkrátka každý člověk může mít odlišný přístup a někdo tak, i když bude praktikovat jógu několik let, přesto může zůstat nedotčen filozofií a etikou s jógou spjatou. Já sama se snažím praktikovat jógu co nejčastěji, ale zatím se mi nepodařilo dosáhnout toho, že bych opravdu pravidelně cvičila každý den, jako když jsem dodržovala 30 denní výzvu. Nicméně byly i situace, kdy jsem se ke cvičení dostala skutečně jen v rámci kurzu a sama jsem zhodnotila, že to zkrátka nestačí. „Cítím, že by to opravdu chtělo každodenní pravidelnost a nevynechávat ani jeden den. Jenže ve školním režimu se mi to trochu hrouťí. Přesto se budu snažit cvičit co nejvíc, jelikož pociťuju, že jen jednou týdně to pro mě rozhodně není dostačující. Tělo tuhne a každý den, kdy jsem ho neprotahovala, je znát.“ (15. 10. 2014) Nepravidelnost praxe má pak myslím si dopady i na psychickou stránku člověka.

Já osobně musím říct, že za dobu výzkumu se jóga stala nedílnou součástí mého života, setkávám se s ní každý den nejen prostřednictvím cvičení, ale také skrze sociální sítě, kde sleduji lektory, se kterými jsem se setkala v rámci jógového festivalu, i ty zahraniční, podle jejichž video-návodů praktikuji z pohodlí domova. Ovlivňují mě i články zveřejněné na serveru doyoyoga.com, kam každý den přispívají lektoři i praktikující z celého světa svými příběhy a zkušenostmi, či stránky časopisu Jóga Dnes, jehož tištěnou verzi si od letošního roku také předplácím. Zároveň četba odborné literatury související s jógou ve mně zanechává stopy. Člověk zkrátka nasává všechny tyto informace jako houba, a je myslím si nemožné, aby ho to nenutilo o tom přemýšlet a nahlížet na věci pod vlivem jógy trochu jinak, než v době, kdy jóga nebyla součástí jeho života. Jóga zkrátka proniká do všech úrovní a v důsledku toho se i já mnohem více zamýšlím nad svým jednáním a chováním, nad svými náladami, a snažím se zohledňovat také důsledky tohoto jednání. Mnohem častěji se dnes vnitřně zastavím a zamyslím se předtím, než něco řeknu, či udělám. Mnoho mých kolegů z kurzů jógy připouštělo, že jógová praxe ovlivňuje také jejich pohled na svět. Mluvili o tom, že díky tomu mají větší pochopení pro ostatní, lépe se vcitují do problémů druhých, méně se zabývají maličkostmi, jóga jim prý také dodává určitý nadhled a oni tak mohou věci posuzovat v širších souvislostech. Mnoho lidí mělo pocit, že jsou nyní schopní řešit věci s větším klidem, než dřív. Často zmiňovali také schopnost být více tolerantní, snahu neposuzovat druhé a jako jeden z efektů také uváděli snahu o pozitivnější myšlení a schopnost nevidět svět černobíle.

Ve svém výzkumu jsem se také zaměřila na to, jakým způsobem ovlivňuje praktikování jógy okolí praktikujících. Mnoho z nich se mi svěřilo, že cvičení jógy doporučují svým známým a rodině s ujištěním, že pomáhá při různých potížích. Nejinak tomu bylo

v mém případě, na základě vlastní zkušenosti pěji ódy na cvičení jógy, nejen mezi mými přáteli a známými, ale doporučuji cvičení i v rodině. Lektorka paní Růžena mi k tomu řekla „Celá moje rodina byla a je ovlivňována. Týká se to výběru knih, pořadů a filmů, stravování.“. Je tedy zřejmé, že pokud se o jógu opravdu zajímáme více do hloubky, není snad ani v našich silách neovlivňovat tím i své okolí. Funguje to však i naopak, naše okolí má často vliv i na naši praxi. Krásným důkazem toho byl můj rozhovor na pražském jógovém festivalu s paní, se kterou jsme se setkaly ve dvojici na jedné z lekcí, a proto jsme se následně, když jsme se potkaly v prostorách čajovny, daly do řeči. Hovořily jsme nejprve o dojmech z ranní lekce, ale hovor se po čase posunul i do osobní roviny. Tak jsem se dozvěděla, že na praxi této paní, která je sama lektorkou, má značný vliv její okolí. V tomto případě konkrétně její dvě děti, které jsou předškolního a mladšího školního věku a které se vtipně zapojují do její praxe, například tím, že když je v pozici psa hlavou dolů (adhómukha švanásana) viz obr. č. 8, berou to jako příležitost ke hře, jeden syn tak prý tuto „stříšku“ podlézá, druhý zase volí cestu nahoru po jejích zádech s vidinou klouzačky. Podobnou zkušenost měly i dvě lektorky, které vedly přednášku s názvem Jóga – dělat, či být?, obě mají malé děti, kvůli kterým musely pře-nastavit svou obvyklou praxi, nemohou například praktikovat v době, na kterou byly zvyklé, jelikož děti s hladem nepočkají, až si maminky zacvičí jógu.

Velice zajímavým směrem se stočil náš rozhovor s onou lektorkou se dvěma syny, ve chvíli, kdy jsme se začaly bavit o dýchání. Jóga se celkově velmi věnuje správnému dechu. Jogíni prý neměří život na počet let, ale spíš na počet dechů. Při běžném dechu se člověk nadechuje zhruba 13 až 20krát za minutu, přičemž povrchní dech (súkšma) nabírá asi 50 kubických centimetrů vzduchu, zatímco hluboký jógový dech (dírga) může pojmout až 250 kubických centimetrů, za průměr je pak považováno 15 dechů za minutu, či 21 600 dechů za den (Gítanánda, 1999, s. 18). Nedostatečné okysličení našeho organismu, které souvisí se špatným dýcháním, způsobuje nesprávné fungování orgánů a má celkově negativní vliv na naše zdraví. Podle Gítanándy je dokonce nedostatečné okysličení mozku jednou z hlavních příčin stoupajícího množství mentálních poruch v dnešním světě a nepomáhá tomu ani nekvalitní ovzduší ve většině měst (Ibidem, s. 18). Staří jogíni prý nazývali dechové procesy „hává khanna“, tedy doslova „pojídání vzduchu“ a měli na vědomí, že důležitou složkou jídla a pití je prána (vesmírná energie) v nich obsažená, to vedlo ke vzniku tzv. bráhmanů, neboli dýchačů, tedy lidí, kteří jsou živi pouze z dechu, sám svámí prý za svůj život potkal 11 těchto dýchačů, mužů i žen, kteří dokážou takto kontrolovat pránu (Gítanánda, 1999, s. 8). Tato cesta však není pro každého, přechod do takového stavu je podmíněný náročnou přípravou

a ne všichni jsou schopni ji zvládnout. Ve světě bylo dokonce několik případů, kdy lidé při těchto pokusech zemřeli. Běžná jógová praxe se nás však nesnaží přivést do stavu, kdy bychom nepotřebovali jíst ani pít, ale učí nás hlubokému, řízenému dechu. Dnešní člověk totiž využívá jen zhruba desetinu ze své vitální kapacity plic (Ibidem, s. 8). Zaujala mne proto informace od dotyčné lektorky a mámy dvou synů, která zdůraznila, že tomu tak není od narození. Naopak prý vyzorovala na svých ratolestech, že od dětství uměly využívat kapacitu svých plic téměř naplno a dýchaly hluboce, aniž by se na to musely nějak výrazně soustředit. Změna podle ní přicházela až postupem času, kdy starší syn například nastoupil do školy. Na jeho dechu se prý ihned odrazilo to, že najednou byl pod určitým tlakem a očekáváním, a byly na něj kladeny nároky, se kterými se nikdy dřív nesetkal. Jeho dech se stával mělčím a bylo prý mnohem obtížnější jej naučit dechová cvičení, která dříve zvládal bez obtíží. Tato skutečnost podle mě vypovídá o tom, že ač se rodíme se schopností správně dýchat, tak v průběhu života, pod tíhou nároků okolního světa, nám zkrátka dochází dech. A jóga pak představuje jednu z cest, jak se opět správnému dýchání naučit.

#### **4.4 Prague Spirit Festival**

Co se týká mého výzkumu, velice přínosnou pro mě byla účast na mezinárodním jógovém festivalu Prague Spirit Festival, který se konal od 20. do 24. března 2015, tedy od pátku do pondělí. Páteční a pondělní program byl však určen hlavně pokročilým jogínům a lektorům a většina zahraničních hostů a přednášek byla soustředěna na víkend. Proto jsem si já, jakožto začátečník, koupila pouze víkendovou vstupenku, která i tak byla dost finančně nákladná, vyšla mě na víc než tři tisíce korun. Cena mi připadala závratná, jelikož tolik jsem nedala ani za celé dva semestry jógy dohromady, ale nakonec se ukázalo, že se tato investice vyplatila. Rozhodně nelituji vynaložených peněz ani času, jelikož jsem měla šanci se potkat s lektory a vyzkoušet si styly jógy, které bych jinak neměla šanci osobně poznat ani vyzkoušet.

Během jednoho víkendu jsem tak praktikovala pod vedením zkušených lektorů z České republiky, ale také například s Norkou Karinou Eline Kibsgardovou, s Guatemalkou žijící v Praze, Yustin Castillo, která vyučuje jógu dynamickou metodou podle Godfriho Devereuxe, Mokhsa jógu mi zase představila Christina Smutny, která vyrůstala v Kanadě, a nyní vede kurzy v Brně. Měla jsem tak možnost vyzkoušet si styly jógy, které se v Plzni často ani nevyskytují a sama bych si k nim tedy hledala cestu velmi těžko. Jsem za tuto zkušenost

vděčná, pomohlo mi to lépe se zorientovat mezi jednotlivými styly a poskytlo mi to náhled, jak který styl ve skutečnosti vypadá. Během těchto dvou dnů jsem si tedy měla možnost na vlastní kůži vyzkoušet: čakra jógu, vinyasa flow, dynamickou jógu, yin jógu, dance jógu a tantra jógu. Zároveň jsem navštívila několik doprovodných přednášek na různá témata.

Co se týče zkušeností, již od první lekce jsem vyzorovala, že jsem zřejmě největším začátečníkem na celém festivalu, ale díky pohodové atmosféře a milému přístupu lektorů i cvičících, mě to nikterak neodrazovalo od navštěvování dalších lekcí. Praktikovala jsem tak, jak mi dovolilo mé tělo a nedělala jsem si vůbec hlavu z toho, že nejsem schopná provádět některé ásany, tak precizně jako zbytek cvičenců. Zkrátka jsem si to užívala, brala jsem to jako výzvu, objevovala jsem nové věci spojené s jógou a poznávala jsem další lidi, se kterými mě spojoval zájem o ni. Fyzicky byl pro mě tento víkend velice náročný a vyčerpávající, ale na druhou stranu byl také velmi obohacující, uskutečnila jsem zde mnoho rozhovorů se zapálenými jogíny a značně jsem si rozšířila obzory na poli jógy. Setkala jsem se zde také poprvé, v rámci jedné z lekcí, s výzvou lektorky ke společné mantře óm, která měla sladit nás cvičící. Pronášení manter, ani mantry óm, není součástí praxe, kterou se učím v rámci plzeňského jógového centra. Proto to byl pro mne nejprve šok a nevěděla jsem, co po mě lektorka vlastně chce, ale nakonec jsem se nechala vést ostatními praktikujícími a po jejich vzoru jsem se také zapojila. Mé pocity byly smíšené, protože to bylo něco úplně nového, nicméně jsem byla moc ráda, že jsem se dotkla další věci, která s jógou úzce souvisí a která mi během praxe v Plzni zůstávala skryta.

Během rozhovorů s dalšími návštěvníky festivalu, jsme také narazili na srovnání této akce s akcí Yoga Sensation<sup>64</sup>, která je pořádána pod záštitou firmy Reebok, což naznačuje její komerčnější ladění. Ačkoli tato jednodenní akce vyjde zájemce na „pouhých“ zhruba šest set korun, je prý nesrovnatelná s Prague Spirit Festivalem. Hlavním rozdílem podle zkušeností praktikujících prý byla masivnost této akce. Na rozdíl od Prague Spirit Festivalu, kde se cvičilo v příjemných prostorách velkého a malého sálu Novoměstské radnice, se Yoga Sensation odehrává v prostorách O2 arény. Obrovské plochy i velký počet lidí však prý měli za následek ne zrovna příjemné prostředí k praktikování jógy, a ačkoli samotní lektoři prý nebyli špatní, tak nekvalitní akustika i ovzduší kazilo celkový zážitek z této akce. Dalším důkazem, že je tato akce komerčněji zaměřená, je fakt, že každý, kdo si koupí vstupenku, obdrží při vstupu reklamní podložku na cvičení jako dárek. Tato akce se opakuje i letos, opět

---

<sup>64</sup> Více na stránkách akce <http://www.yogasensation.cz/>

v prostorách O2 arény a připadá na 21. červen, který byl Organizací spojených národů vyhlášen jako Mezinárodní den jógy. Já se bohužel letos nemohla z časových důvodů zúčastnit, ale mám to v plánu příští rok, abych mohla obě akce srovnat podle vlastních zkušeností.

## 4.5 Kam mě jóga zavedla

Dnes tomu bude téměř rok, co jsem začala praktikovat jógu. Mimo již zmíněné fyzické výhody, které mi její praktikování přineslo, mám pocit, že jsem pomocí praktikování jógy dosáhla i lepšího psychického stavu a odolnosti. Cítím se celkově vyrovnanější, má mysl je klidnější, což se nejvíc projevuje ve stresových a krizových situacích, u kterých se dnes již emočně nehroučím, ale které dokážu ustát relativně v klidu. Přesto si myslím, že hloubkové účinky jógy na psychiku se projeví až po jejím delším praktikování a na otázku, zda jóga ovlivnila mou psychiku a jednání, by myslím měli spíše odpovídat můj partner, rodina a přátelé, kteří to uvidí jasněji, než já sama. Mimo to, že mi jóga pomohla uvědomit si, co je v životě skutečně důležité, mi díky ní také došlo, že nemá smysl zatěžovat se stresem z věcí budoucích, které není v našich silách ovlivnit.

Během své cesty jsem si tedy vyzkoušela, jak domácí praktikování pomocí instruktážních videí, tak i lekce pod odborným vedením a díky festivalu i několik jógových stylů. Ve všech aspektech jsem viděla nějaká pozitiva i negativa. Výhodou a zároveň nevýhodou domácí praxe je, že vás nikdo nevidí, a nemusíte se proto stydět za své výkony, či nejistotu, ale tím pádem vás ani nikdo nemůže upozornit na to, že děláte něco špatně. Je tedy důležité se opravdu pozorně soustředit na správné provádění daných pozic a dbát na pokyny lektora. Myslím si proto, že je velmi nápomocné docházet mimo cvičení podle videokurzů, také na nějaký řádný kurz, na kterém vás lektor v pozicích vidí a může vám tak pomoci je vykonávat správně. Nevýhodou kurzů může být podle mě tendence srovnávat se s ostatními, ani já se občas neubráním (zejména v (pro mě) náročnějších pozicích) a koutkem oka zamžourám do prostoru cvičebny, abych zjistila, zda je na tom někdo stejně špatně jako já. Tento postup samozřejmě není správný, jediné čím bychom se měli řídit, je naše vlastní tělo a měli bychom se tak srovnávat pouze sami se sebou a se svými možnostmi. Za další nevýhodu je možné považovat ruchy způsobené ostatními praktikujícími. Doma se vám často nestane, že by někdo narušil vaši praxi odcházením na záchod, braním za kliku, či dokonce

pochrupáváním během závěrečné relaxace. Na druhou stranu, rizika spojená s pouze domácím praktikováním jsou velká. Několik lidí, mezi nimi také lektoři, mě varovalo, že znají mnoho praktikujících, kteří zásluhou nesprávně prováděné domácí praxe přišli dokonce k úrazu a zdravotním komplikacím. I z tohoto důvodu, jsem se rozhodla situaci nepodcenit a světila jsem se do rukou odborníka hned, jak to bylo možné.

Po téměř roce mohu s klidným svědomím tvrdit, že má praxe měla vliv i na lidi v mém okolí. Nejenže se mi podařilo probudit zájem o jógu mezi členy rodiny, kdy se o její výhody začala zajímat moje maminka i sestra, která už ale došla dál než naše mamka a sama navštívila kurz v Praze, kde studuje. Nutno podotknout, že s velice pozitivní odezvou. Volala mi hned po lekci s tím, že nyní už chápe, co na tom vidím a že to vůbec není taková hračka, jak si zprvu myslela. A to má sestra do vínku dány mnohem lepší genetické předpoklady, co se sportu týče, nežli já, několik let se dokonce věnovala sportovní gymnastice. Tím, že jsem zvládla svou první třicetidenní výzvu, jsem se pochlubila na sociálních sítích, kde jsem zveřejnila i pokrok, který jsem udělala, co se týče vzdálenosti rukou od země, tedy že mi z původních 12 cm k zemi chybělo už jen 4,5 cm. Tento příspěvek pak upoutal několik mých kamarádek natolik, že si výzvu samy zkusily. Dalším důkazem o vlivu na mé okolí je skutečnost, že na další semestr jógy v centru u paní Růženy, se spolu se mnou přihlásil i můj partner. Ten podlehl mému opěvování jógy, zejména pozitivním zkušenostem s vymizením bolestí zad a kyčlí a celkového posílení organismu, které na mě i on sám vyzoroval. On, stejně jako většina mých kolegů z kurzu, má také sedavé zaměstnání, je IT specialistou a to se neblaze projevuje zejména bolestí zádočných partií. Na tuto zkušenost se velice těším, a jsem ráda, že i já budu mít na lekci konečně svého parťáka, se kterým budu moci sdílet dojmy a zážitky, a věřím, že to bude mít pozitivní vliv i na náš vztah celkově.

V průběhu tohoto roku se postupně měnil i můj habitus jogína. V začátcích bylo mé tělo slabé a rychle unavené, celé se třásl a potilo se naprosto všude. Představa, že jednou dokážu udělat plynulý přechod z nízké chaturangy (pozice prkna, představte si jí jako klik, kdy lokty zůstávají blízko u těla) viz obr. č. 9, do pozice bhudžangásany (pozice kobry, viz obr. č. 10), či do pozice psa hlavou nahoru (obr. č. 11), aniž bych přitom sebou plácla na zem, jako pytel, se mi na počátku mé praxe zdála víc než surrealistická. Ani nedokážu popsat, jaké pak bylo mé nadšení, když jsem to o několik měsíců později při jedné ze svých domácích praxí dokázala. Byl to jasný důkaz, že mé tělo dělá pokroky a posiluje se. Ostatně pokrok byl vidět na všech ásanách, má počáteční pozice psa hlavou dolů například vůbec neodpovídala tomu, jak by měla vypadat, ale postupem času se přibližují správnému výsledku a můj dnešní

„pes“ se s tím, na počátku praxe vůbec nedá srovnávat, s nadsázkou by se dalo říct, že se jedná o dvě úplně odlišná zvířata. Aby si čtenáři mohli udělat lepší obrázek o tom, kam jsem za ten necelý rok praktikování, i přes svá fyzická omezení došla, je součástí mé práce také krátká audiovizuální příloha, na které praktikuji Pozdrav slunci (Súrja namaskár), tak jak mi mé tělo dovoluje. Nejedná se proto o ukázkou precizního provedení pozdravu, který je zobrazen v obrázkové příloze, ale o variantu, kterou praktikuji já se všemi omezeními mého těla.

Od své první jógové praxe jsem již urazila dlouhou cestu, přesto jsem však stále úplným začátečníkem a ještě hodně dlouho budu. Pokud bych to měla připodobnit k Wacquantově výzkumu boxerů, tak jsem na své cestě prošla fázemi, ve kterých se nejistota mísila s tělesným studem a rozpaky, které však přecházely v zájem o jógu a přes počáteční utrpení, které jsem ve většině pozic zažívala, se z toho zrodil vážný zájem o jógu a dokonce tělesné potěšení z praktikování jógy, v jeho případě tedy samozřejmě z boxu (2006, s. 70). Dokonce mi hlavou probleskly i myšlenky, se kterými si během svého výzkumu pohrával také Wacquant, ač v jeho případě šlo o opuštění akademické půdy a vydání se na dráhu profesionálního boxera, a to, že bych si třeba někdy v budoucnosti, pokud v průběhu následujících let dospěju do bodu, že toho budu schopná, mohla udělat lektorský kurz a předávat své zkušenosti dalším lidem. Ale to je vše v daleké budoucnosti, zatím mě čeká ještě spousta práce se mnou samotnou.

Bezesporu největším přínosem, který mi jóga dala, je schopnost naslouchat vlastnímu tělu. Až ve chvílích, kdy ke mně mé tělo začalo promlouvat a já se mu učila naslouchat, mi došlo, že jsem to do té doby vůbec nedělala. Mé tělo se mi jistě už dříve snažilo naznačit, co mu dělá a co nedělá dobře, ale já jsem ho neslyšela, nebo jsem ho spíše nechtěla poslouchat a naprosto jsem ignorovala všechna volání a výzvy k tomu, aby se cítilo lépe. Toto znovunalezené spojení s vlastním tělem, je podle mého největší přidanou hodnotou mé jógové praxe a má velký vliv i na můj každodenní život, jehož kvalita se díky tomu, myslím si, hodně zlepšila. Jak říkal už Patthabi Jois: „Dělej svou praxi a vše ostatní přijde.“, má vlastní zkušenost i zkušenost mnoha dalších jogínů, se kterými jsem se setkala, ukazuje, že jeho slova v sobě skýtají mnoho pravdy.

## 5. Závěr

Ve své diplomové práci jsem se pokoušela, pomocí vlastní žité zkušenosti zachytit, jakým způsobem a zda vůbec pravidelné praktikování jógy ovlivňuje nejen fyzickou, ale také psychickou stránku člověka, jeho pohled na svět a také jeho socialitu. Zároveň jsem pomocí zúčastněného pozorování na hromadných lekcích jógy sledovala, jak je utvářena komunita praktikujících a zjišťovala jsem, co je pro ně spojovacím článkem. Dotkla jsem se zde také problematiky toho, jak je v dnešním světě jóga komercializována a komodifikována, jelikož jsem se s tím během mého výzkumu mnohokrát setkala na vlastní kůži. Má práce ale hlavně poskytuje náhled na můj vlastní pokus, vydat se na cestu osobního rozvoje. Podle Wacquanta již Bourdieu věděl, že v dřívějších dobách nebylo tělo považováno za nástroj poznání, ale naopak bylo považováno za překážku k tomuto poznání (2005, s. 465), proto se sám rozhodl vyvinout a aplikovat metodu karnální sociologie, jejíž pomocí se člověk může stát součástí světa, který zkoumá, a skrze kterou získává vtělené dispozice, které dále rozvíjí a jejichž prostřednictvím se může dobrat poznání nativního vztahu zkoumané skupiny s okolním světem (Ibidem, s. 466).

V kapitole s názvem Metodologický přístup vysvětluji metody, které jsem ve svém výzkumu využívala a uvádím zde hlavní důvody, proč jsem dané metody zvolila. Bylo velice těžké reflektovat vlastní pocity a změny, které se odehrávaly na všech úrovních mého těla, obzvláště pak ty odehrávající se na úrovni psychické. Nejtěžší bylo zůstat upřímná sama k sobě a nic si nenalhávat. S tím mi pomáhala filozofie s jógou spjatá, která mi vstoupila do života společně s fyzickou praxí ásan. Tuto filozofii spjatou s jógou, ale také její historický vývoj a cestu, kterou musela urazit, než se dostala na západ, a s tím spojené změny, které prodělala, jsem detailněji rozebrala v další kapitole s názvem Jóga. Také jsem se v této kapitole pokusila čtenářům přiblížit nejznámější styly jógy, se kterými se mohou setkat v České republice, ale i ve světě, a o kterých dále v práci hovořím.

V kapitole, která následuje, se věnuji fenoménu komodifikace jógy v dnešním světě a představuji přístupy, které k dané problematice zaujímají další vědci a antropologové. Na příkladech z vlastní praxe pak ukazují, v jakých situacích jsem se s komodifikací jógy setkala já sama, během mého výzkumu. Čtvrtou kapitolou je pak popis mé vlastní cesty s jógou. Snažím se zde popsat a reflektovat své zkušenosti s jógovou praxí od samého počátku, tedy již od prvotního prokrastinování, mé domácí praxe podle video-návodů, přes výběr vhodného centra, až po pravidelné navštěvování kurzů pod odborným vedením, také zde popisují účast



na mezinárodním jógovém festivalu v Praze. V této kapitole se snažím vysvětlit prvotní motivace, které mě přivedly k volbě tohoto tématu a také následné pokroky na mé cestě.

Díky svému výzkumu jsem dospěla k závěru, že jóga opravdu způsobuje změny nejen na úrovni fyzické, ale také na úrovni psychické, jak se mi potvrdilo i během rozhovorů s dalšími praktikujícími. Současně velká část lidí vyzdvihovala její vliv na jejich náhled na svět a celkově na způsob, jakým přistupují k různým životním situacím. Většina praktikujících, se kterými jsem se setkala také připouští, že jejich praxe a vztah k józe má vliv i na jejich sociální okolí. Což se ostatně potvrdilo i v mém vlastním výzkumu. Během mé účasti na kurzech jógy jsem měla možnost vypožorovat, jakým způsobem se utváří komunita cvičících, a také co je spojuje. Spojovacím článkem všech praktikujících, ať už členů „myšlených/imaginárních komunit“, či komunity scházející se jednou týdně na kurzu jógy pod vedením lektora, byla skutečnost, že chtěli posílit své fyzické schránky a často tím také chtěli eliminovat různé bolesti a fyzická omezení, neméně důležitou motivací však pro většinu cvičících byla i snaha o dosažení psychické rovnováhy. Tyto důvody byly velmi podobné mým vlastním motivacím k tomu začít praktikovat a ukázalo se tedy, že většinu lidí praktikujících jógu spojuje mnohem víc, než jen snaha trápit minimálně jednou týdně své tělo na podložce a docílit tak příjemného protažení.

Stěžejní částí mé práce je tedy popis mé vlastní praxe a jejího vývoje v průběhu necelého roka pravidelného praktikování. V této části jsem se pokoušela co nejlépe předat mou vlastní zkušenost a dopady, které má praxe měla nejen na mou fyzickou a psychickou stránku, ale také na mé sociální okolí. Snažím se zde, co nejlépe formulovat přínosy pravidelného praktikování jógy a všechny další faktory s tím spojené. Nabízím čtenářům pohled na to, jakým způsobem jsem se pomocí zaměření se na vlastní tělo, ale také na těla, která mě v průběhu výzkumu obklopovala, snažila provádět výzkum „nejen těla jakožto objektu, ale také z těla, což znamená používat tělo jako nástroj měření a vektoru znalostí“ (Wacquant, 2004, viii). Celou mou práci pak doplňují obrazové přílohy, které zachycují mne samotnou při provádění jógových ásan a také krátká audiovizuální příloha, která zobrazuje mé vlastní praktikování Pozdravu slunci.

Při svém výzkumu jsem si ověřila, že jóga může být brána nejen jako sport, či jako disciplína pevně spjatá s východními filozofiemi, ale také jako způsob života. Také většina lidí, kteří k józe přistupují zejména jako k fyzickému cvičení tvrdí, že postupem času nevědomě objevili i její účinky na psychickou stránku, i když o to sami původně

neprojevovali aktivní zájem. Doufám, že se mi pomocí této práce podařilo nastínit, kam až mohou cesty jógy vést a jakým způsobem pravidelné praktikování jógy ovlivňuje člověka, jeho vnímání okolního světa, ale také jak ovlivňuje vztah s jeho vlastním tělem a duchovní stránkou. Má cesta jógy sice začala již před rokem, jako součást mého výzkumu k diplomové práci, rozhodně však nekončí dopsáním této práce. Naopak, jsem víc než motivovaná na této cestě setrvat a dále pokračovat po mé cestě osobního rozvoje a jsem velice zvědavá, kam mne ještě tato cesta zavede. Výzkum měl pro mne obrovský přínos, nejen v překonání limitů mého těla, o kterých jsem si myslela, že jsou konečné a v celkovém zlepšení fyzické i psychické kondice, ale zejména ve znovunalezeném spojení s vlastním tělem, které považuji za nejdůležitější změnu, kterou mi má praxe přinesla. Zároveň mě však jóga naučila a stále učí trpělivosti i sebekázni, učí mě se nevzdávat (například s pozicí vrány jsem to nevzdala, i když se mi stále nedaří, stejně jako se nenechám rozhodit ztrátou rovnováhy a zkrátka to zkusím znovu), učí mě také toleranci, a jak by řekla má lektorka Růženka, učí nás hlavně prožívat každý okamžik skutečně „tady a teď“. Doufám, že tato práce nabídne čtenářům ucelený přehled o praktikování jógy v dnešním světě, konkrétně tedy v prostředí České republiky, a snad má zkušenost dokáže motivovat i někoho dalšího k tomu, aby se vydal na svou vlastní cestu s jógou.

Uvědomuji si, že jsem některé momenty svého výzkumu možná nedokázala dostatečně reflektovat, přesto doufám, že svou prací přispěju do vod antropologických výzkumů, které se v Čechách nepříliš často provádí pomocí mnou zvolené metody karnální sociologie. Je to vůbec jedna z prvních antropologických prací v českém prostředí, která se věnuje výzkumu jógy z této perspektivy, a která se obecně zaměřuje na jógu skrze sociální antropologii. Zahraniční výzkumníci toto téma hojně rozebírají, ale v našem prostředí se teprve čeká na další antropologické výzkumy, které by nahlížely na jógu a jógovou praxi z různých perspektiv, ze kterých je možné tuto problematiku nahlížet. Ačkoli tedy práce byla největším přínosem pro mě samotnou, pevně věřím, že obohatí nejen místní antropologické prostředí, ale že také pomůže čtenářům z řad běžné veřejnosti, k tomu, aby si udělali lepší představu o tom, kde a jak se mohou k józe dostat a s jakými účinky mohou počítat, pokud se rozhodnou vydat cestou pravidelného praktikování. Doufám také, že se mi podařilo ukázat, že jóga je dostupná všem lidem, kteří o ni projeví zájem. Jak se totiž říká, a já nemohu, než souhlasit, jediným člověkem, který jógu praktikovat nemůže, je člověk líný.

## 6. Použitá literatura

### 6.1 Bibliografie

ALTER, Joseph. Gandhi's body: sex, diet, and the politics of nationalism. University of Pennsylvania Press, 2000. [cit. 2015-5-20] Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/j.ctt3fhzp9>

BOURDIEU, Pierre. Teorie jednání. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 179 s. ISBN 80-7184-518-3.

BUCKINGHAM, Susan; DEGEN, Monica. Civic Identity and Body Practices: using yoga as a research method Draft5. [cit. 2015-5-13] Dostupné z: <http://www.fflch.usp.br/centrodametropole/antigo/v1/ISA2009/assets/papers/06-A-4.pdf>

DEMETER, Michelle E. The commodification of yoga in contemporary US culture. 2006. [cit. 2015-5-4] Dostupné z: <http://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3499&context=etd>

FIORE, Neil A. The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play. Penguin, 2007.

GÍTÁNANDA, Svámí. Jóga krok za krokem. Olomouc: Dobra a Fontána, 1999. 364 s. ISBN 80-861-7938-9.

KNAISL, Jan a Ivana KNAISLOVÁ. S jógou na cestě životem. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 86 s. Malá encyklopedie jógy. ISBN 80-703-3745-1.

NEWCOMBE, Suzanne. The development of modern yoga: A survey of the field. *Religion Compass*, 2009, 3.6: 986-1002. [cit. 2015-5-20] Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-8171.2009.00171.x/pdf>

SINGLETON, Mark. Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga. In: *Yoga Traveling*. Springer International Publishing, 2013. p. 37-56. [cit. 2015-6-2] Dostupné z: [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-00315-3\\_2](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-00315-3_2)

SMITH, Benjamin Richard. Adjusting the quotidian: Ashtanga Yoga as everyday practice. In: *The online proceedings from everyday transformations; the 2004 annual conference of the Cultural Studies Association of Australasia*. 2004. p. 25-46. [cit. 2015-6-1] Dostupné z: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.459.4583&rep=rep1&type=pdf>

Spirit Life magazine, 2015

STRAUSS, Sarah. Positioning yoga: Balancing acts across cultures. 2005. [cit. 2015-6-3] Dostupné z: <https://www.scribd.com/doc/130375601/Sarah-Strauss-Positioning-Yoga-2005>

WACQUANT, Loïc. *Body: notebooks of an apprentice boxer*. 1st pub. Oxford: Oxford University Press, 2004, xiv, 274 p. ISBN 978-019-5305-623.

WACQUANT, Loïc. Carnal connections: On embodiment, apprenticeship, and membership. *Qualitative sociology*, 2005, 28.4: 445-474. DOI: 10.1007/s11133-005-8367-0. [cit. 2015-6-15] Dostupné z: <http://link.springer.com/article/10.1007/s11133-005-8367-0>

## 6.2 Elektronické zdroje

Barbora Hu. Jógoviny.cz. Jógová moudrost. [online]. [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: <http://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/jama-ctvrta-brahmacarja-jogini-nejsou-frigidni>

Barbora Hu. Jógoviny.cz. Jógová moudrost. [online]. [cit. 2015-05-20]. Dostupné z: <http://www.jogoviny.cz/clanky/jogova-moudrost/kdyz-se-honime-za-dalsim-lepsim-nase-svoboda-sedi-v-koute>

Barbora Hu. BINDU YOGA STUDIO. „TRVALE NEUDRŽITELNÝ NEW AGE A HLUBOKOMYSLNÉ FITNESS“ ANEB MÝTY O JÓZE, JÓGOVÁNÍ A JÓGUJÍCÍCH . [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://www.bindu-yoga.cz/trvale-neudrzitelny-new-age-a-hlubokomyslne-fitness-aneb-myty-o-joze-jogovani-a-jogujicich>

Bednář Hynek. Mgr. JÓGADNES. Kundalíní jógou k lehkosti bytí. [online]. 19. 05. 2014 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/kundalini-joga-504/>

BRABAZON, Tara. Punking Yoga: reconstructing post/neo/colonial fashion and movement / [cit. 2015-6-1] Dostupné z: <http://reconstruction.eserver.org/Issues/071/brabazon.shtml>

Daniela Dušková, Marek Petráček. JÓGADNES. Akrojóga k objevení skrytých možností. [online]. 12. 10. 2014 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/acrojoga-576/>

Dee Dussault. DeeDussault.com. Ganja Yoga. [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://deedussault.com/private-sessions-with-dee/ganja-yoga/>

Erin Motz. BAD YOGI. About Erin. [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.erinmotz.com/about/>

Erin Motz. BAD YOGI. The Bad Yogi Creed [online]. [cit. 2015-06-01]. Dostupné z: <http://www.erinmotz.com/badyogi/>

Erin Motz. BAD YOGI OFFICIAL. THE BAD YOGI STORY. [online]. [cit. 2015-06-01].  
Dostupné z: <http://www.badyogiofficial.com/about-us/>

Helena Nevečeřalová. FITSTYL. Aero jóga rozhoupe tělo i mysl. [online]. 07.09.2012 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z:  
[http://www.fitstyl.cz/Chci\\_se\\_pohybovat/indoor\\_aktivita/2218\\_Aero\\_joga\\_rozhoupe\\_telo\\_i\\_mysl/](http://www.fitstyl.cz/Chci_se_pohybovat/indoor_aktivita/2218_Aero_joga_rozhoupe_telo_i_mysl/)

JÓGADNES. Hatha jóga. [online]. 28. 07. 2010 [cit. 2015-05-20]. Dostupné z:  
<http://www.jogadnes.cz/joga/hatha-joga/>

JÓGADNES. Posvátné písmo. [online]. 31. 12. 2014 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z:  
<http://www.jogadnes.cz/joga/posvatne-pisma-789/>

Ladislav Pokorný. JÓGADNES. Aštanga vinayasa jóga. [online]. 09. 03. 2014 [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/astanga-vinayasa-joga-440/>

NANNAR Rumnique with MCKENZIE, Adrienne, WEBB Aimee, and GOLNICK, Carmell, Yoga: spiritual exercise or exercise in consumerism? [cit. 2015-5-26] Dostupné z:  
<http://www.thephoenixnews.com/2012/11/yoga-spiritual-exercise-or-exercise-in-consumerism/>

Pavla Rožumberská. JÓGADNES. Dancejóga – ladnost, ženskost a smyslnost. [online]. 20. 07. 2014 [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/dancejoga-ladnost-zenskost-a-smyslnost-581/>

Pavla Rožumberská. DANCEJÓGA. O dancejóze: © 2007–2012 Pavla Rožumberská. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.dancejoga.cz/o-dancejoze.htm>

Pete Yates. REBELLE SOCIETY. On the commodification of yoga. [online]. 14.10. 2012 [cit. 2015-05-25]. Dostupné z: <http://www.rebellsociety.com/2012/10/14/on-the-commodification-of-yoga/>

POWERJÓGA V RYCHNOVĚ NAD KNĚŽNOU. Charakteristika powerjógy. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <http://www.cvicieni-rk.estranky.cz/clanky/neco-o-powerjoze.html>

PRANAVA JÓGA. Typy a styly Jógy. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z:  
<http://www.pranavajoga.cz/styly-jogy/>

RŮŽIČKA, Michal; VAŠÁT, Petr. Základní koncepty Pierra Bourdieu: pole–kapitál–habitus. AntropoWebzin, 2011, 7.2: 129-133. [cit. 2015-6-20] Dostupné z:  
<http://antropologie.zcu.cz/media/document/antropowebzin-2-2011.pdf>

Sarah Alender. DOYOUYOGA. Ganja Yoga Classes Offered in San Francisco. [online]. [cit. 2015-06-02]. Dostupné z: <http://www.doyouyoga.com/ganja-yoga-classes-offered-in-san-francisco/>

SCOTT, John; MARSHALL, Gordon. A dictionary of sociology. Oxford University Press, 2009. [cit. 2015-6-1] Dostupné z:  
<http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780199533008.001.0001/acref-9780199533008>

SPARROWE, Linda. The History of Yoga. [cit. 2015-6-1] Dostupné z:  
<http://web.archive.org/web/20070823160217/http://www.yogajournal.com/history/printarticle.html>

Think Yoga. AERO JÓGA. [online]. [cit. 2015-05-22]. Dostupné z:  
[http://www.thinkyoga.cz/portfolio\\_page/aero-joga/](http://www.thinkyoga.cz/portfolio_page/aero-joga/)

Václav Krejčík. JÓGADNES. Od Pašupati pečetidla k Upanišadam. [online]. 03. 03. 2014 [cit. 2015-05-10]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/od-pasupati-pecetidla-437/>

Václav Krejčík. JÓGADNES. Gymnastika, kult těla a historie cvičení jógy. [online]. 05. 05. 2014 [cit. 2015-05-18]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/533/>

Václav Krejčík. JÓGADNES. Powerjóga – cesta mírumilovného bojovníka!. [online]. 29. 07. 2013 [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.jogadnes.cz/joga/powerjoga-cesta-mirumilovneho-bojovnika/>

WACQUANT, L. (2002) Pierre Bourdieu. Biograf (27): 46 odst. [cit. 2015-6-1] Dostupné z: <http://www.biograf.org/clanek.php?clanek=v2707>

YOGA POINT. Velký průvodce mezi druhy a styly jógy. [online]. © 2015 YogaPoint [cit. 2015-05-21]. Dostupné z: <http://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/velky-pruvodce-druhy-styly-jogy/>

YogaSanteplus. WHAT IS A SWAMI?. [online]. [cit. 2015-05-01]. Dostupné z: <http://yogasanteplus.com/eng/about-us/what-is-a-swami/>



## 7. Přílohy

Příloha č. 1: Polo-strukturovaný otevřený dotazník:

- 1) Jste muž/žena?
- 2) Jaký je Váš věk?
- 3) Co/kdo Vás přivedl/o k józe?
- 4) Jak dlouho praktikujete jógu?
- 5) Proč jste u jógy zůstali?
- 6) Měli jste někdy tendenci s jógou přestat? Pokud ano, proč?
- 7) Děláte ještě jiné sportovní aktivity? Jaké jsou Vaše další zájmy?
- 8) Jak často praktikujete jógu? (Pouze v rámci kurzů, nebo i doma?)
- 9) Co pro Vás znamená jóga?
- 10) Ovlivňuje Vás jóga v každodenním životě? (Jakým způsobem?)
- 11) Jsou nějaké požadavky jógy, se kterými jste v konfliktu?
- 12) Pociťujete na sobě díky pravidelnému praktikování jógy nějaké fyzické a psychické změny? Pokud ano, jaké?
- 13) Myslíte si, že jóga a snižovaná filozofie, ovlivňuje Váš pohled na svět? Popřípadě jak?
- 14) Ovlivňuje Vaše jógová praxe i Vaše okolí? Pokud ano, jakým způsobem?
- 15) Musí být podle Vás člověk praktikující jógu vegetariánem? Jak se stravujete Vy?
- 16) Co všechno se k Vám skrze jógu dostává?
- 17) Existují podle Vás nějaké negativní věci spojené s vaší praxí?
- 18) Jakým způsobem a měrou do jógy investujete finance? (Platíte si on-line kurzy, odbornou literaturu, předplácíte časopis, investujete do speciálního oblečení, kupujete si pomůcky a vybavení na domácí cvičení, atd.?)

Příloha č. 2: Tabulka č. 1 – Věk a doba praxe výzkumných partnerů, kteří mi odpověděli na můj polostrukturovaný otevřený dotazník

Pohlaví	Věk	Doba praxe (v letech)	Pohlaví	Věk	Doba praxe (v letech)
Ž	50	10	Ž	65	10
Ž	39	3,5	Ž	30	3
Ž	54	20	Ž	48	9
Ž	35	8	Ž	27	6
M	60	3	Ž	47	10
M	63	4	Ž	65	25
M	39	3	Ž	51,5	5
Ž	59	3,5	Ž	70	25
Ž	32	2	Ž	45	5
Ž	57	3	Ž	67	5
Ž	44	6	Ž	49	2
Ž	51	10	M	56	12
Ž	50	20	Ž	66	15
Ž	26	5	Ž	65	10
M	46	10	Ž	57	1
Ž	52,5	15	Ž	53	8
Ž	54	7	Ž	60	8
Ž	53	14	Ž	57	30
Ž	61	15	Ž	45	30
Ž	35	1	Ž	55	15



Obr. č. 1 - Paśupati pečetidlo (Dostupné z:

<http://s161.photobucket.com/user/ladyjake911/media/IndusProtoSiva.png.html>) [cit. 2015-6-1]



Obr. č. 2 – Pozdrav slunci, súrja namaskár (V mém vlastním provedení viz audiovizuální příloha.)

(Dostupné z:

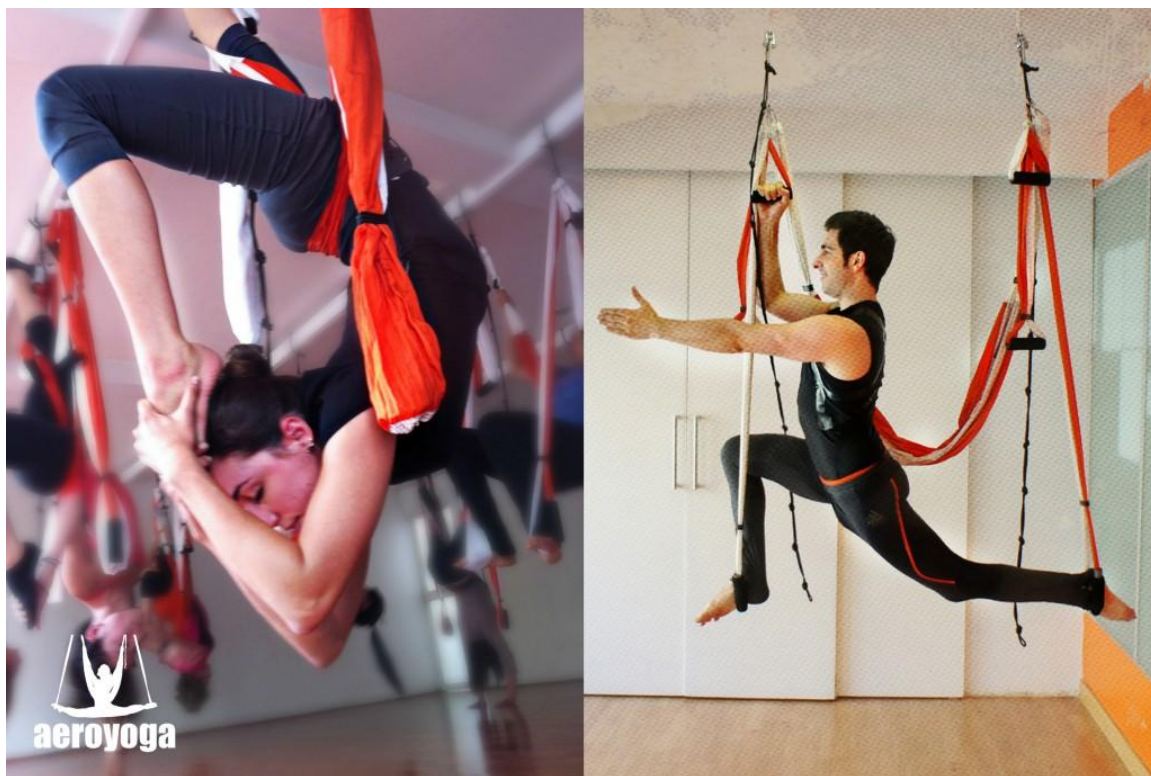
[http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.harekrsna.de/surya/Surya\\_Namaskar2.jpg&imgrefurl=http://www.harekrsna.de/surya/surya-names.htm&h=383&w=396&tbnid=7q3evPJleOC7uM:&zoom=1&docid=Z96umBZuU7yNIM&ei=NAp7VfTtF8mBU473gPAN&tbn=isch&ved=0CCMQMygEMARqFQoTCPTX14PLisYCFcnAFAodjjsA3g](http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://www.harekrsna.de/surya/Surya_Namaskar2.jpg&imgrefurl=http://www.harekrsna.de/surya/surya-names.htm&h=383&w=396&tbnid=7q3evPJleOC7uM:&zoom=1&docid=Z96umBZuU7yNIM&ei=NAp7VfTtF8mBU473gPAN&tbn=isch&ved=0CCMQMygEMARqFQoTCPTX14PLisYCFcnAFAodjjsA3g)) [cit. 2015-6-23]



Obr. č. 3 - Přebal alba Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band (Dostupné z: <http://www.thebeatles.com/album/sgt-peppers-lonely-hearts-club-band>) [cit. 2015-6-8]



Obr. č. 4 – Akro jóga (dostupné z: [http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://racheldragonflydotcom.files.wordpress.com/2011/09/dsc0036-6-2.jpg&imgrefurl=http://encyclopediadisease.web.id/tag/stocking-secretary&h=1296&w=1936&tbnid=NO8o2GMKSZE3rM:&zoom=1&docid=xDSyfok8ozhdTM&ei=MpmAVc bFLILeU\\_6igZAO&tbm=isch&ved=0CCQQMygGMAZqFQoTCMam-YyYlcYCFQLvFAodfIEA4g](http://www.google.cz/imgres?imgurl=http://racheldragonflydotcom.files.wordpress.com/2011/09/dsc0036-6-2.jpg&imgrefurl=http://encyclopediadisease.web.id/tag/stocking-secretary&h=1296&w=1936&tbnid=NO8o2GMKSZE3rM:&zoom=1&docid=xDSyfok8ozhdTM&ei=MpmAVc bFLILeU_6igZAO&tbm=isch&ved=0CCQQMygGMAZqFQoTCMam-YyYlcYCFQLvFAodfIEA4g)) [cit. 2015-6-10]



Obr. č. 5 – hamaky používané při aero józe (dostupné z: <http://aeroyogausa.com/anti-cellulite-nutrition-tips-and-drenaige-with-aeroyoga/>) [cit. 2015-6-10]



Obr. č. 6 – ukázka aero jógy (dostupné z: <http://www.dienut.com/tag/aero-yoga/>) [cit. 2015-6-10]



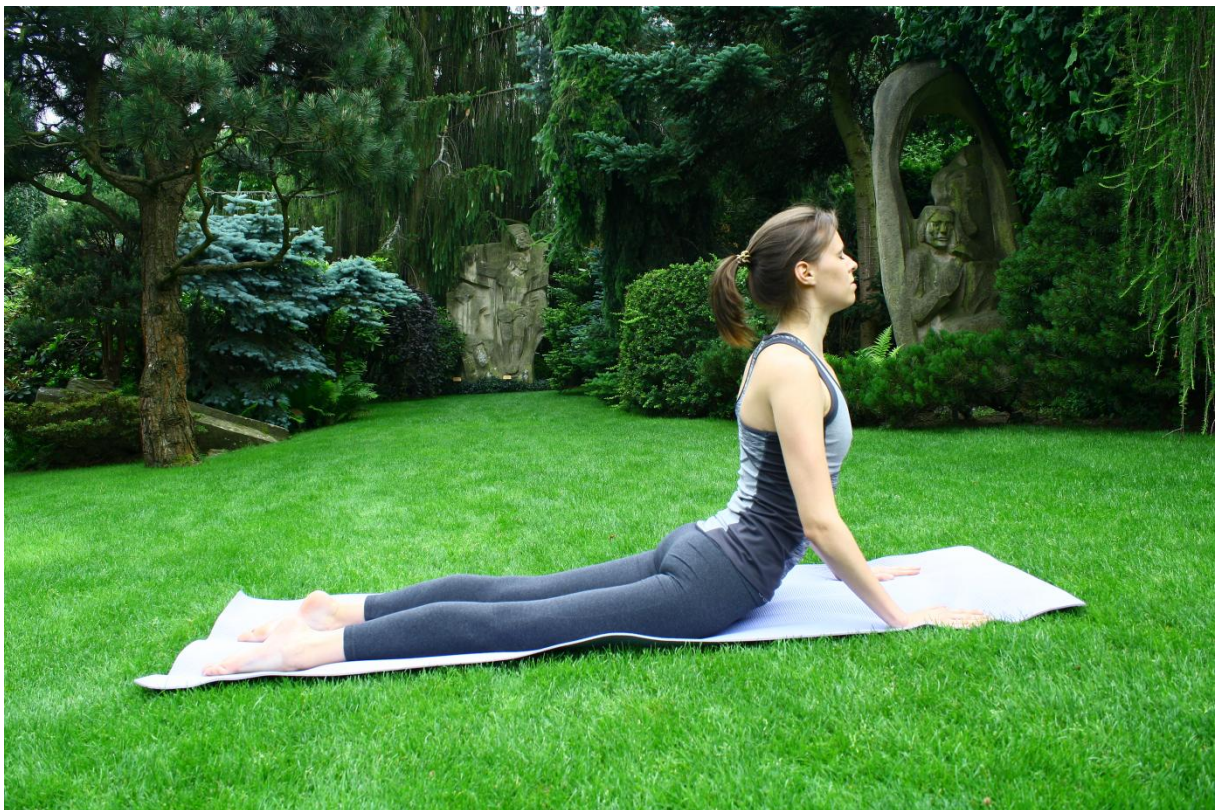
Obr. č. 7 – Mé pomůcky na jógu



Obr. č. 8 - Adhómukha švanásana (Pozice psa hlavou dolů)



Obr. č. 9 – Chaturanga (Pozice prkna)



Obr. č. 10 – Bhujangasana (Pozice kobry)



Obr. č. 11 – Urdhva mukha svanasana (Pozice psa hlavou nahoru)