

Manju Jois – workshop v Praze

1. den, 15. října 2016

Přepis a překlad: David Dostal

V říjnu 2016 pořádala AYSP v Praze workshop a učitelský training s Manjuem Joisem. Manju Jois je nejstarší syn Pattabhiho Joise, ale asi proto, že nežije v Indii, o něm mnoho lidí moc neví. Zde je přepis „povídací“ části prvního dne workshopu. Manju mi dovolil ho nahrát i dát pak nahrávku na internet. Níže tuto nahrávku najdete. Mluví na ní Manju a je tam i tlumočení do češtiny (to jsem měl tu čest dělat já). Celou nahrávku jsem nyní také přepsal a znovu přeložil, aby to bylo čistší a přesnější.

Manju mluví o mnoha zajímavých věcech. Na nahrávce si např. můžete poslechnout recitaci manter a dále pak v otázkách a odpovědích Manju rozebírá témata jako např. kdy začít druhou sérii, očištné jógové techniky apod.

Jedna poznámka k textu: Mluvené slovo má jinou strukturu než psaný text. Nechtěl jsem ale do Manjuových slov příliš zasahovat, takže je to přepsané, jak to říkal. Proto to při čtení může působit občas trochu neuhlazeně. Jsem si tohoto stylistického nedostatku vědom, ale radši jsem ho zde ponechal než, abych nějak moc zasahoval do toho, co bylo řečeno.

Protože je to možná trochu delší na čtení na webu, zde je verze v PDF nebo v mobi.

Než začnete s recitací manter, uděláme trochu pránájámy. Po ásanách byste měli praktikovat pránájámu. V Aštánga józe nejdřív cvičíte ásany, potom pránájámu, potom mantry. Všechny tyto mantry pochází z velmi starých textů – asi 5000 nebo 6000 let starých.

Říká se tomu vnitřní vibrace. Nemá to nic společného s žádným náboženstvím; je to pro všechny. Proto se recitování védských manter rozšířilo po celém světě, protože vám nekáže nic o Bohu, dáblu, nebi nebo pekle apod. Je to jen o vnitřní vibraci; je to zvuk. Tohle vše je součástí praxe jógy. Když jógu praktikujete takto v úplnosti, dosáhnete těch výsledků, které máte získat. Když se zaseknete jenom u ásan, skončíte s mnoha bolestmi. Je totiž potřeba rovnováha. Když to vyvážíte, budete se cítit opravdu dobře – zdravě, šťastně. A také byste jógu neměli brát příliš vážně. Lidé začnou praktikovat jógu, úplně se jim stáhne obličej. Vůbec se neuvolní. Přestanou se smát a přijdou o smysl pro humor. To bych řekl, že vlastně jógu ani nepraktikujete. Lidé, kteří praktikují správně se vždy usmívají, protože se cítí dobře. Říká se tomu „vnitřní radost“, kterou praxe jógy probouzí. Je to jako chemická reakce ve vašem těle. Nazývá se *ódžas*. Každý má *ódžas*. Jediné, co je třeba udělat, je aktivovat ho. Jakmile je aktivován, tak vám to přinese hodně radosti, cítíte se dobře a užíváte si. Podle toho poznáte, jestli jóga funguje nebo ne. Když se podíváte na nějaké lidi, kteří praktikují

jógu, tak vidíte, že pořád vypadají našťvaně. To znamená, že u nich jóga nefunguje. Měli by s ní přestat ☺ Nefunguje to pro ně, protože ji nepraktikují úplně. Je potřeba to vyvážit.

Budeme dnes dělat *pránájámu*, když budete mít potom nějaké otázky, tak se klidně zeptejte. Existuje osm pránájám. *Sūryabhedanam-ujjāyi sītkārī śītalī tathā | bhastrikā bhrāmarī mūrccā...*¹ V józe existuje osm druhů *pránájámy*. Budeme praktikovat čtyři druhy – ty nám stačí. Víc jich nepotřebujeme. Ostatní druhy *pránájámy* jsou pro mnichy², takže ty bychom neměli praktikovat. Proto praktikujeme jen ty čtyři.

První se jmenuje *súrjabhédana pránájáma* nebo *nádí śódhana* – čištění štěrbin³. Zlepšuje krevní oběh v těle, Když budete mít dobrý oběh, tak budete zdraví. Tato pránájáma funguje jako vysavač. Když zadržíte dech, tak se ten vzduch chce dostat ven, takže se rozpíná do všech štěrbin. To probudí aktivitu buněk. Tělo se tak dostává do správné teploty a krevní oběh je lepší. Říkáme tomu „mechanika jógy“. Vaše tělo má uvnitř jakoby laboratoř. Je tam vše: země, vzduch, oheň a voda. Jen musíme tyhle prvky dostat do rovnováhy pomocí pravidel jako ve fyzice nebo v chemii. Když budou v rovnováze, budete se cítit dobře a je šance, že budete dlouho žít. Tomu se říká *jóga śakti* – síla jóga. Ta funguje pouze, pokud jógu praktikujete správně.

Když začnete praktikovat jógu, nic od ní neočekávejte. Prostě jen praktikujte. Lidé ale očekávají různé věci. Myslí si, že budou létat apod. Já říkám, že vy už lítáte, ale nevíte to. Proto se v józe říká: *haṭha-yoga param gopyā...*⁴ - hathajóga je velmi tajná a posvátná praxe. Prostě ji praktikujte a věci se začnou dít.

Súrjabhédana

Tak pojďme k *pránájámě*. Co musíte udělat je: posad'te se se zkříženými nohama. Nemusíte sedět v lotosu apod. Pak dejte prsty takhle⁵. Zacpete levnou nosní díрку třemi prsty. Předkloňte se. Nádech pravou. Zacpete pravou nosní díрку. A vydechněte levou....

<súrjabhédana pránájáma>

Tato pránájáma by vám měla pomoci s potížemi [nosních] dutin. Jakmile si vyčistíte nosní dutiny, tak můžete správně dýchat. Když s touto pránájámou začínáte, může se vám trochu motat hlava. Nebo vás může trochu bolet hlava nebo začnete hodně kýchat. To jsou všechno jen vedlejší projevy, která ukazují, že máte problém s dutinami. Když ji budete praktikovat

¹ Manju cituje z Hathajógy Pradípi (II.44). Celý verš ještě končí *...plāvinītyaṣṭa kumbhakāḥ*. Jsou to jména osmi druhů pránájámy.

² Manju toto slovo (podle mého názoru) používá jako anglický překlad slova *sannjāsīn*, což je člověk, který se zřekl světského života, rodiny apod., aby se mohl věnovat pouze duchovnímu životu.

³ Manju zde používá „narrow cleansing“, což nejspíš naráží na čištění *nádí* (to mohou být jednak energetické kanály nebo jakékoli kanály, dutiny apod.).

⁴ Hathajóga Pradípika I.11. Manju cituje jen začátek verše. Celý je: *haṭha-vidyā param gopyā yoginā siddhimicchatā | bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśītā*. Jógini toužící po úspěchu by měli udržovat vědu hatha[jógy] v nejvyšší tajnosti. V tajnosti má velikou moc, odhalená je bezmocná.

⁵ Manju používá k zacpávání nosních dírek variantu *cin mudry* – ukazováček pravé ruky přiložíte ke kořeni palce a pak nosní dířky zacpáváte střídavě třemi prsty (resp. prostředníčkem) nalevo a palcem napravo.

každý den, tak tyto symptomy pomalu zmizí a to znamená, že vaše dutiny jsou už pročištěné. Před praxí této pránájámy zahřejte své tělo.

Sítkáří

Druhá se jmenují *sítkáří*. Ta je na problémy s dásněmi: krvácení z dásní, všelijak nezdravé dásně apod. Je velmi jednoduchá. Nejdřív ústy vydechněte všechen vzduch. Dejte zuby k sobě a pomalu skrze ně vdechněte vzduch. Na chvíli zadržte dech. A opět znovu vydechněte ústy a nadechněte pomalu skrze zuby. Na chvíli zadržte a výdech.

<Sítkáří pránájáma>

Tohle je jednoduchá *pránájáma*. Musíte při ní vdechovat vzduch opravdu pomalu. Když nadechujete pomalu, vzduch je chladnější a chladnější. A ten studený vzduch začne mrazit bakterie na vašich dásních. Pak budete mít krásné dásně. A nebudete muset chodit k zubaři ☺ Je to celé o tom, jak se postarat sám o sebe. Můžete to praktikovat tak třikrát čtyřikrát denně. Třeba, když vstanete, pak si ani nemusíte čistit zuby ☺ Můžete to dělat po jídle, než půjdete spát apod. Jediné, kdy to nesmíte dělat je na veřejnosti – např. v supermarketu: „Teď mám pauzu na oběd, tak udělám pránájámu...“ A pak vyděsíte lidi okolo ☺ Nebo to přinejmenším nepochopí.

Mantry

Ještě jednu uděláme zítra, protože dvě pránájámy denně stačí. A teď přejdeme k další čisti – k recitaci manter. Výslovnost sanskrtu je obtížná hlavně pro Angličany nebo Američany. Když mluví anglicky, nikdy nepoužívají Višuddha čakru – mluví přes nos. Angličtina je hodně o nosových zvucích, hodně mluví nosem. Ale vy jste z Čech. Váš jazyk je stejně ještě těžší než sanskrt, takže s tímhle nebudete mít žádné problémy ☺ Jediné, co musíte dělat, je opakovat po mně. Začneme óm. Óm znamená v sanskrtu „*aham*“ – já jsem, já jsem vše. Vydechněte z plic všechen vzduch.

<recitace manter>

Vidíte, říkal jsem vám, že to pro vás bude snadné. Neslyšel jsem vůbec žádný přízvuk. A poznám přízvuk ☺ A teď je čas pro vše otázky.

Otázky & Odpovědi

Tazatelka: *Mám velké problémy s plotýnkami. Byla jsem i na magnetické rezonanci a tam mi řekli, že mám dvě ploténky špatné. Ta hmota mezi nimi je malá a při špatném pohybu se dotknou. Bud' zůstanu předkloněná a nemůžu se narovnat anebo se zase nemůžu předklonit apod. Mohli byste mi na to něco doporučit?*

Manju: Jóga je terapie. V jógové terapii mixujeme různé série. První série je hodně o předklonech. V druhé sérii se zase hodně zakláníte. Proto to mixujeme, aby celé vaše tělo bylo správně procvičeno. Když to budete takto dělat, tak se celé vaše tělo postupně otevře a nebudete mít žádný problém.

Jóga byla vždy terapií pro tělo, pro jeho různé malé problémy. Proto jsem začal teď dělat po Evropě workshopy na jógovou terapii. Učíme se tam, jak pomoci lidem, kteří mají problémy s kolenem, s kyčlí s bedrami apod. Jsou tam různé pozice z první, druhé a třetí série a my je mixujeme dohromady, aby lidem pomohly. Příští rok nejspíš uděláme workshop na jógovou terapii i tady. Pomocí pozic z různých sérií se budeme učit, jak pomoci lidem s různými problémy.

Odpovědělo to Vaši otázku?

Tazatelka: *Ano*

Jiná tazatelka: *Když praktikujeme súrja bhédanu, tak jedna moje nosní dírka je vždy zacpaná.*

Manju: To bych navrhoval dělat stojku⁶ o zed'. Zůstaňte nějakou dobu vzhůru nohama, aby se proudění obrátilo. Ozkoušejte to. Nebo můžete provést *džala-néti*, kdy si proplachujete nos vodou.

Tazatelka: *Takže se mám postavit vzhůru nohama a nalít si do nosu vodu? ☺*

Manju: Můžete to zkusit ☺ Postavte se do stojky a poproste kamaráda, aby vám nalil vodu do nosu ☺

Před *pránájámou* dělejte stojku a každé ráno dejte do teplé vody trochu soli a nalejte ji do jedné nosní dírky. Pak ji zacpěte a nechte vodu vytéct druhou nosní dírkou. Protože asi máte problém s dutinami. Právě *néti-krija* neboli *džala-néti* je na problémy s nosními dutinami. Nebo existuje ještě *sútra-néti*, kdy si do nosu strkáte provázek. Vytáhnete ven pusou a čistíte ☺ Ně každý den. Pak byste neměli už žádný nos.

Tazatel: *Používáme při pránájámách, které jsme dnes dělali, džalandhara bandhu?*

Manju: *Ano.*

Tazatel: *A jak správně tuto bandhu provést?*

Manju: Nadechnete se a zadržíte dech. Pak vystrčíte bradu a položíte ji sem [na vrchol hrudní kosti].

Tazatel: *Měla by se dotknout hrudníku?*

Manju: *Ano. Měla by být zde. Říká se tomu „Adamovo jablko“⁷ a měla by překrýt tady tu jamku.*

⁶ Zde si nejsem jist, jestli Manju říkal handstand (stojku na rukou) anebo headstand (stoj na hlavě). Každopádně jde o to být vzhůru nohama.

⁷ V angličtině (a prý i v češtině, ale já jsem to teda nikdy v Čechách neslyšel ☺) se tak označuje ohryzek – konkrétně výběžek štítné chrupavky.

Tazatelka: *Jak často provádět krije⁸ jako je nauli (masáž břicha) apod.?*

Manju: Nemusíte je dělat. Dělejte je jen, když máte nějaký problém. Všechny *krije* by se měly dělat pouze pokud máte nějaký problém. Když nemáte problém, tak je nedělejte, protože jinak tím problém vytvoříte. Pro lidi, kteří mají problémy se žaludkem je *dhauti krija*. A když má někdo velké problémy se žaludkem, tak se naučí, jak provádět *dhauti krija*. Provádí se tak, že spolykáte dlouhý pruh látky až dojde do žaludku. Pak uděláte *nauli*, aby se v žaludku ta látka točila. A pak, když ji vytáhnete, tak tím odstraníte přebytečnou kyselinu [nebo kyselost]⁹ z vašeho žaludku. Může se vám totiž stát, že kyselina se bude ve vašem těle hromadit a pak budete mít různé potíže např. s trávením, bolesti žaludku apod. A pak vás naučí, jak provádět tuto techniku. Když ale budete polykat látku a nebudete mít žádný problém, tak vám to z těla odnese kyselinu, které ale není příliš, takže si tím nějaké problémy způsobíte.

Když jsem byl dítě, tak jsem se to [*dhauti*] chtěl naučit a můj táta mi to nechtěl ukázat. Pak jsem se to naučil od takového indického mnicha. Viděl jsem ho, jak to dělá a tak jsem za ním šel a požádal jsem ho: „Můžete mne naučit, jak to dělat?“ Nejdřív řekl: „Ne, ne, ne. Na to jsi moc mladý.“ Odpověděl jsem: „Nejsem mladý, jsem jen málo vysoký 😊 Je mi už 26 let.“ Ale bylo mi sedmnáct. Stejně říkal: „Jsi moc mladý.“ „Dvacet šest není mladý. To je starý.“ A viděl, že se to opravdu chci naučit, tak mi řekl, abych přišel zítra. Celou noc jsem nemohl spát a čekal jsem až bude ráno. Ráno jsem za ním hned šel. Bylo asi sedm hodin. Řekl mi, abych nejedl ani nepil, protože se to musí dělat s prázdným žaludkem. Měl kyblík s vodou. Měl jsem vypít pár loků vody a pak mi řekl, abych udělal *nauli*. A když děláte takhle *nauli*, voda proplachuje celé vaše vnitřnosti. Je to taková „před-očista“. Potom musíte všechnu tu vodu vyzvracet. Pak mi dal velmi dlouhý kus látky, namočil ji do vody a řekl mi: „Tohle si dej do pusy a spolykej to.“ Dojde až sem [do krku], ale pak začnete kašlat [dávát se] a nemohl jsem ji spolknout. Řekl mi: „Musíš pořád pít vodu.“ A začal jsem pít vodu a ta látka začala klesat dolů. Pak dojde až sem [do žaludku], zuby podržíte konec té látky a provádíte *nauli*, aby se tam trochu rozpochybovala. Potom ji pomalu vytáhnete.

Vytáhl tu látku a kontroloval její barvu. Pokud je čistě bílá, tak je to v pohodě. Pokud je nažloutlá, tak máte problém s hlenem. Takže ji tedy zkontroloval a řekl mi: „Tohle už nikdy nedělej. Jsi v pořádku.“ Ale naučil jsem se ten trik, jak to provést a chtěl jsem to ukázat tátovi, protože on mne to nechtěl naučit. Tak jsem mu to ukázal, a on se hodně naštvál 😊 Sedl s knihou Hathajóga Pradípika a řekl mi: „Přečti tohle.“ Tak jsem to přečetl a stálo tam: Když toto budete dělat a nemáte žádný problém, tak budete mít problém.¹⁰ Pak jsem s tím přestal, když jsem viděl, že to může způsobit potíže.

⁸ *Krije* je souhrnné označení pro tzv. očištné techniky.

⁹ Manju v originále říká „acid“, což v tomto kontextu může mít víc významů. Jednak to může být žaludeční kyselina nebo kyselost obecně. Může to ale také být narážka na *kaphu* (कफ), což doslova znamená „hlen“ a je to jedna ze tří *dóš* z ajurvedy. Hathajóga Pradípika (II.25) zmiňuje, že *dhauti* odstraňuje právě choroby způsobené přebytkem hlenu (कफरोगाः). „Hlen“ není úplně „kyselina“ ani „kyselost“, ale z mé zkušenosti mnoho Indů předkládá termíny ze sanskrutu do angličtiny hodně volně, takže si myslím, že je možné, že tím byla míněna i *kapha*. Odhaduji tak i z následujícího textu.

¹⁰ Nevím bohužel, o který verš jde. Může jít i o verš z některého z klasických komentářů.

Ale pokud to někoho z vás zajímá, naučím vás to.

Nějaké další otázky?

Otázka: *Když jsme dnes cvičili vedenou hodinu, tak jste do toho přidal i část druhé série.¹¹ To se mi líbilo a chtěl bych se zeptat, jestli nám dovolíte, abychom to dělali i my s našimi studenty? Abychom je překvapili? 😊*

Manju: Ano. Já to dělám trochu jako terapii pro studenty, protože si myslí, že nejsou připraveni. Já jsem trochu rebel. V mnoha jógových školách vám dnes řeknou: „Pokud neovládneš udělat tuhle pozici, tak nemůžeš jít dál apod.“ Vymýšlejí spousty pravidel. Já všechna tahle pravidla porušuji. Není to psáno a nevím, proč bych se tím měl řídit. Někdy na workshopech proto po *navásaně* hned řeknu „*pašásana*“. Hodně lidí to zmate. Tím se dostali už do druhé série a vidí, že to není nic složitého, tak není potřeba s tím přestávat. Vaše tělo se otevře a bude vám líp. Když jsem byl v Řecku nějaká paní z Panamy mi řekla, že její učitel ji nechce učit žádné další pozice, protože má problémy s *baddha-kónásanou*. Měli jsme tam zrovna workshop na jógovou terapii. Podíval jsem se na její stavbu těla. Byla krásná: vysoká, hubená – neměla žádné problémy nic takového. Jen, když seděla v *baddha-kónásaně*, tak se jí nohy dost neotevřely. Tak jsem ji řekl, jestli by mohla přijít blíž a jestli by udělala pozici, která se jmenuje *éka-páda-rádža-kapótásana*. Ta je ze třetí série. Jednu nohu pokrčíte dopředu a druhou dáte dozadu a přitáhnete si ji k hlavě rukama. Pro ni bylo snadné to udělat. Poprosil jsem jinou studentku, aby ji tak vyfotila a řekl jsem jí: „Vezmi si tu fotku a ukaž ji svému učiteli, který tě nechtěl učit žádné další pozice.“ 😊

Hodně učitelů vás chce ovládat. Nechtějí vás nic učit. Pořád opakují: „Nejsi připraven,“ nebo „nejsi připravená.“ Vždy jste připraveni. V Indii na to máme přísloví: „Bůh žehná vždy všem, ale kněz to požehnání zadržuje.“

Někdo se mne na zeptal: „Manju, proč dojdeš k *navásaně* a pak najednou začneš druhou sérii?“ Chtěl jsem udělat trochu legraci, a tak jsem řekl: „Když dojdu k *navásaně*, tak se začnu nudit a chtěl bych vidět něco jiného.“ A oni mne pak berou vážně 😊 Když praktikujete jógu musíte mít dobrý smysl pro humor. Když ztratíte smysl pro humor, tělo bude v napětí a když je tělo v napětí, tak jóga nemůže fungovat. Proto se smějte a neberte to příliš vážně. Když nemůžete udělat *baddha.kónásanu*, prostě jděte k *upavišta-kónásaně*. Když jsem začínal cvičit jógu nebyl jsem super pružný, byl jsem malý, měl jsem moc svalů a hodně pozic jsem nemohl udělat. A tak jsem řekl tátovi: „Možná bych měl zkusit třetí sérii.“ Odpověděl mi: „Jdi do toho.“ To znamená, že můžete zkusit třetí sérii, ale neměli byste zapomenout na ty ostatní, které umíte. Když takto cvičíte i ty pozdější pozice, tak se vaše tělo otevře, a i ty dřívější pozice vám půjdou líp. Jóga je celá o geometrii a symetrii. Je to skládanka. Hrajete si se svým tělem, aby vše zapadlo na své místo a pak jste zdraví. Když se vám nedaří poskládat od hlavy, začnete od nohou 😊

¹¹ Tento den byla vedená hodina, která byla ohlášená jako první série. Po *sétubandhásaně* ale Manju plynule navázal *pašásanou* a dalšími pozicemi z druhé série.

Všechny jsem vás sledoval a šlo vám to opravdu dobře. Znáte názvy pozice a celkově to bylo super. Proto jsem se rozhodl, že po *sétu-bandhásaně* půjdeme k druhé sérii, protože vás mám rád 😊

Díky všem a uvidíme se zítra.