

NÁVRH KONCEPCE ČINNOSTI VUJ A UJ PRO NÁSLEDUJÍCÍ OBDOBÍ

Byly stanoveny dva zásadní směry koncepce činnosti VUJ a UJ v následujícím období:

1. Jako hlavní směr činnosti VUJ byl stanoven zájem o **posílení úlohy aktivních a „živých“ cvičitelů jógy**. V tomto případě však máme na zřeteli především ty cvičitele, kteří **dlouhodobě pracovali a nadále obětavě pracují v Unii jógy** ať již jako cvičitelé kolektivních členů nebo jako cvičitelé Klubu jógy. Splnění tohoto úkolu vidíme především v jejich odborném vzdělávání ať již formou poskytování kvalitních materiálů, zabezpečení erudovaných lektorů či zajišťování vysoké úrovně seminářů, doškolení apod. Pro splnění tohoto úkolu bude třeba vytvořit v současné době zatím dvě základní **Metodická centra** – v Brně a v Plzni, kde jsou pro to nejvhodnější podmínky. Podotýkám, že se hlavně jedná jak o sestavení a výchovu základního lektorského sboru obou hlavních úrovní L1 i L2 tak o schopnost organizačně metodického zajištění akcí, které budou formálně i obsahově ne-li stejné tak alespoň podobné a navíc v oblastech tradičního zájmu o jógu.
S tím je samozřejmě spojeno ještě mnoho dalších úkolů např. stanovení kritérií výběru, posílení zainteresovanosti cvičitelů o toto vzdělávání, zpracování doplňujících metodických materiálů atd. Nelze však všechny tyto věci řešit naráz v tak krátké době, kterou jsme jako výbor zatím měli k dispozici.
2. Jako druhý hlavní směr nám byl de facto předložen úkol **převedení řízení z oblastní formy na řízení cestou krajských vedoucích** v souvislosti se změnou státoprávního uspořádání. První krok již byl splněn – výběr vhodných kandidátů. Prozatím však bude v platnosti až do dovolání ještě model řízení cestou oblastních vedoucích, kteří budou spolupracovat s novými krajskými vedoucími.

Z těchto dvou základních směrů koncepce činnosti vyplývá však ještě jeden velký a trvalý úkol, a to je přehled nebo **evidence cvičitelů a evidence členů** a jejich zmapování po krajích. Po dokončení této aktualizace zbývající registrovaní cvičitelé Unie jógy obdrží zdarma základní skripta ČASPV: Jóga – speciální část. (Ostatní zájemci je mohou na základě písemné objednávky zakoupit.)

Nemalou měrou k tomu všemu přispěje i více méně pravidelné vydávání **Zpravodaje Unie jógy**, který bude samozřejmě přednostně a především bezplatně poskytován registrovaným cvičitelům Unie jógy a dále rozesílán do všech oddílů jógy Unie jógy.

(Schváleno Aktivem cvičitelů UJ ČASPV, konaném ve dnech 11.–13.5.2001 v Jaroměřicích u Jevíčka)

PŘÍSPĚVKY ČLENŮM KLUBU JÓGY NA POŘÁDANÉ AKCE

Unie jógy přispívá členům Klubu jógy na akce, které vedoucí skupiny pořádají pro své členy. O těchto příspěvcích jednáme opakovaně na každém našem Aktivu a uveřejňujeme ve Zpravodaji podmínky nebo kritéria, za kterých je možno tento příspěvek obdržet.

Znovu v tomto Zpravodaji připomínáme vedoucím oddílů a skupin, které nejsou organizované v tělovýchovných jednotách a nemají tak možnost získání finančních prostředků jejich prostřednictvím, že **mohou požádat výbor UJ o příspěvek na akci, kterou pro své členy zorganizují**. Veškeré náklady musí být řádně účetně doloženy.

V případě, že se rozhodnete uspořádat seminář, ať už víkendový nebo jednodenní, **doporučujeme obrátit se na výbor UJ, dohodnout možnosti a způsob, jak příspěvek nejlépe využít**. Pokud na svou akci pozvete někoho z lektorů Unie jógy, můžeme Vám přispět i tím, že uhradíme lektorné a akce bude pro Vaše členy méně nákladná.

V jiném případě můžeme poskytnout příspěvek na úhradu nájmu za tělocvičnu.

Vždy se jedná o mimořádnou akci, do těchto příspěvků se nemohou zahrnovat úhrady za prostory na pravidelná cvičení vašich členů během roku.

Václav Hošek

REKVALIFIKAČNÍ KURZ A KURZ CVIČITELŮ JÓGY I.TŘÍDY

Výbor Unie jógy v návrhu plánu činnosti na rok 2002, předloženém Aktivu cvičitelů, uvedl mimo jiné uspořádání **rekvalifikačního kurzu a kurzu cvičitelů jógy I.třídy**. Vzhledem k nedostatečnému zájmu v té době, byl tento bod z plánu činnosti vyřazen.

Jelikož později někteří další cvičitelé zareagovali kladně na možnost uspořádání tohoto kurzu, předkládáme znovu tento návrh širší jógové veřejnosti na vědomí.

Předpokládaný rozsah kurzu bude pravděpodobně 7 víkendových soustředění v rozsahu minimálně 150 hodin. Zahájen bude pravděpodobně v roce 2003:

Podmínky pro přihlášení se do kurzu jsou tyto:

- a) Průkaz cvičitele jógy II.tř., platný alespoň 3 roky
- b) Doporučení vysílající organizace nebo některého ze cvičitelů vyšší třídy nebo některého z lektorů L1 nebo L2
- c) Přednost budou mít aktivní cvičitelé Unie jógy

Zájemci o tuto akci pošlejte svoje přihlášky na adresu : Milan Procházka

586 01 Jihlava, Mošnova 2

INFORMACE O INTERNETOVÝCH STRÁNKÁCH UJ

V minulém čísle zpravodaje byla uvedena informace o vzniku www stránek Unie jógy. Od té doby došlo ke změně adresy těchto stránek, jelikož VUJ nechal zaregistrovat vlastní doménu druhého řádu. **Nová adresa stránek** tedy je jednodušší: <http://www.unie-jogy.cz>. Původní adresa, uvedená ve Zpravodaji 6/2001 přestává být platná a je tam umístěn odkaz na adresu novou. Dosud byly stránky aktualizovány na obou místech souběžně, což bylo nutné do doby distribuce tohoto čísla Zpravodaje.

Nově je už pouze na nové adrese umístěna **kniha návštěv**, kde lze při prohlížení stránek zanechat připomínky, náměty, návrhy nebo kritiku. Kniha je veřejná, takže kdokoli si může Váš vzkaz přečíst, případně na něj reagovat. Vyzkoušejte, uvidíte.

Zároveň pro jednoduchost byly členům VUJ, **vedoucímu lektorského sboru a vedoucím komisí zřízeny e-mailové adresy** s jednotným uspořádáním v tomto tvaru: prijmeni.jmeno@unie-jogy.cz, takže pokud chcete, můžete se na jednotlivé členy výboru obracet pomocí e-mailových nebo SMS zpráv jmenovitě. Tyto adresy jsou též zveřejněné na www stránkách.

Další informace je o existenci internetových stránek celé ČASPV, jejichž adresa je: <http://www.caspv.cz>, odkud se lze naše stránky shlédnout a je zde možné navštívit stránky i dalších subjektů.

Pavel Hájek

VI. KONFERENCE BRNĚNSKÉ DNY - JÓGA A ZDRAVÍ

Unie jógy ČASPV navazuje na předchozí řadu pěti úspěšných brněnských konferencí s tímto zaměřením a miní tuto tradici dále rozvíjet v rámci sportovních a tělovýchovných aktivit ku prospěchu a pro zdraví všech.

Konference se uskuteční v Brně ve dnech 8. – 10. listopadu 2002 v rozlehlém areálu Středního odborného učiliště spojů Čichnova 23 Brno-Komín.

Cílem VI. konference je mimo jiné také přispět k větší míře koherence a tvůrčí spolupráce při racionálních aplikacích tradiční jógy v našich specifických podmínkách - mezi UJ ČASPV, jógovými specializacemi jiných organizací, samostatnými centry i skupinami, jakož i v aplikacích ve zdravotnictví, školství i v zátěžových profesích.

Okruhy témat jednání - náměty:

Civilizační neduhy současné populace a možnosti jógy při jejich zmírňování

Obsahový a metodický vývoj jógy od historické tradice až k současnosti

Rozmanitost aplikací tradiční jógy v současné praxi organizací a kroužků

Možnosti metodické kooperace různých směrů a pojetí

Zkušenosti z terapie současných chorob jógovými postupy - poznatky zdravotníků

Zkušenosti z aplikací pedagogů všech stupňů (od „mateřinek“ po VŠ)

Aplikace jógy v **přípravě pracovníků na zátěžové profese** - kurzy osobního rozvoje

Možnosti užití metod ájurvedy, feng-šuej a dalších „východních“ postupů v současnosti (eventuálně další témata)

Formy jednání konference

referáty a diskuse v plénu , jednání v sekcích, u posterů a v kuloárech, cvičení/ukázky ve cvičebnách

Záznamy jednání budou shrnuty **ve sborníku VI.konference**

Podrobné informace včetně projevení zájmu zúčastnit se konference (zpětný lístek – přihláška) jsou uvedeny v přiložené pozvánce.

Kontaktní adresa organizačního týmu :

SEČ - Popeláková 16, 628 00 Brno, tel. 05/4423 4807, e-mail:secbrno@quick.cz

PŘEHLED AKCÍ POŘÁDANÝCH V ROCE 2002 - ČLENĚNO DLE OBLASTÍ

PRAHA

Oblastní vedoucí:
František Vítek

STŘEDOČESKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:
Oldřich Heřmanský
Pezinská 850
291 01 Mladá Boleslav

<u>Termín , místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
5. 7. - 7. 7. Mnichovo Hradiště	Jóga a Taichi	T.Šimurda, J.Veselá, O.Heřmanský
8. 7. – 13. 7. Skokovy	Jóga, Taichi, výlety	T.Šimurda, J.Veselá, O.Heřmanský,B.Jiroušková

ZÁPADOČESKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:
Jan Moravec
Střední 28
323 33 Plzeň

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
12. 1. - 13. 1. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Hoškovi
8. 2. - 10. 2. Plzeň	Víkend s jógou	Chantal Leroy (SRN)
3. 3. - 9. 3. Vidžín	Mrazíci - týden s jógou	PhDr.Šestáková,N.Vodičková manželé Hoškovi
12. 4. - 14. 4. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Zemanovi
11. 5. Plzeň	Oblastní seminář	ing.V.Hošek

25. 5. Plzeň	Pohybové studio	
7. 7. - 13. 7. Vidžín	Týden s jógou	Hoškovi, mgr.P.Simon, PhDr.V.Doležalová
14. 7. - 20. 7. Vidžín	Týden s jógou	manželé Hoškovi
14. 9. - 15. 9. Plzeň	Víkend s jógou	Hošková, Moravcová
12.10. - 13.10. Plzeň	Víkend s jógou	manželé Hoškovi, PhDr.V.Doležalová
25.10. - 28.10. Vidžín	Mezinárodní seminář Iyengarovy jógy	Gabriella Giubilaro
listopad - prosinec Plzeň	Víkend s jógou Zkušenosti z Indie	V.Hošek

SEVEROČESKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:
Ing.Aleš Svoboda

VÝCHODOČESKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:
Mgr.Ivana Fraňková
K.Světlé 2141
544 01 Dvůr Králové n/L

JIHOMORAVSKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:
Ing. Anna Zuzanová
Luční 26
616 00 Brno

<u>Termín, místo</u>	<u>Akce</u>	<u>Lektor</u>
17. 1. - 20. 1. Kuklík u Sněžného	Jóga na sněhu	L.Dufková

leden - březen Brno	Školení cvičitelů III.třídy	E.Skalická
7. 2. – 10. 2. Sykovec	Jóga na sněhu	E.Hanáková
27. 4. Brno	Jóga pro pedagogy	E. Skalická
květen Bratislava	Jóga dle Gítánandy –III.část	M.Mrnuščíková
12. 5. – 18. 5. Bělá pod Pradědem	Jóga a psychologie	E.Hanáková
19. 5. - 25. 5. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a křesťanství	E. Skalická, M.Bilinová
1. 6. - 7. 6. Kuklík u Sněžného	Zdravotní jógová cvičení	L.Dufková
červen	Letní jógové soustředění u moře v Chorvatsku	E.Hanáková
20. 7. - 26. 7. Vršov	Jóga - systém Gítánandův	M..Mrnuščíková
27. 7. - 2. 8. Vršov	Jóga - systém Gítánandův	M..Mrnuščíková
11. 8. – 17. 8. Bělá pod Pradědem	Jóga v Jeseníkách – pro dospělé s dětmi	E.Hanáková
5. 10. Brno	Krajský seminář	A. Zuzanová

SDRUŽENÍ PRO EKOLOGII ČLOVĚKA

Ing.Vladimír Zeman
Popeláková 16, 628 00 Brno
tel.: 05 / 4423 4807

Termín, místo

12. 1.
Brno

Akce

Taoistická jóga o 40 formách

Lektor

V. a J. Zemanovi

2. 2. Praha	Od hathajógy ke zdravotním aplikacím čchi- kung	V. a J. Zemanovi
2. 3. - 9. 3. Luhačovice	Vybraná regenerační cvičení Indie a Číny	V. a J. Zemanovi
13. 4. Plzeň	Od cvičení jógy k čchi- kungu pro zdraví	V. a J. Zemanovi
27. 4. Zlín	Bioenergetická vyrovnání jógy a čchi-kungem	V. a J. Zemanovi
10. 5. - 12. 5. Jaroměřice u Jevíčka	O taoistické józe (doškolovací seminář cvičitelů UJ)	V. a J. Zemanovi
16. 5. - 18. 5. Brno	Unie Roska (doškolovací seminář cvičitelů sociální rehabilitace)	V. a J. Zemanovi
24. 5. -26. 5. Brno	Taiči o 40 formách - I. část	V. a J. Zemanovi
31. 5. - 2. 6. Brno	Taiči o 40 formách - II. část	V. a J. Zemanovi
8. 6. Brno	Hathajóga (ásány, dechové a relaxačně-meditační cvičení)	V. a J. Zemanovi
14. 6. - 16. 6. Brno	Taiči o 40 formách - III. část	V. a J. Zemanovi
15. 6. Brno	Taiči o 40 formách (možnost opakování viz výše)	V. a J. Zemanovi
29. 6. - 4. 7. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga v širších souvislostech	V. a J. Zemanovi
4. 7. - 9. 7. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a čchi-kung	V. a J. Zemanovi
27. 7. - 1. 8. Jaroměřice u Jevíčka	Taiči o 24 formách	V. a J. Zemanovi
10. 8. - 15. 8. Jaroměřice u Jevíčka	Taiči o 28 formách	V. a J. Zemanovi
5. 10. Brno	Taiči o 24 a 28 formách	V. a J. Zemanovi

8. 11. - 10. 11. Brno	Konference - VI. Brněnské dny jógy a zdraví	V. a J. Zemanovi
16.11. - 23.11. Luhačovice	Taiči jako účinná psychosomatická regenerace	V. a J. Zemanovi
5.12. Brno	Setkání k pohodě svátků	V. a J. Zemanovi

SEVEROMORAVSKÁ OBLAST

Oblastní vedoucí:
Milena Šimonková

UNIE JÓGY ČASPV

<u>Termín</u>	<u>Akce</u>	<u>Místo</u>
26. 4. – 28. 4.	Seminář cvičitelů-seniorů, seminář lektorů L1 a L2 a kraj. ved.	Žinkovy
17. 5. - 19. 5.	Valná hromada (dříve aktiv cvič.)	Jaroměřice u Jevíčka
8.11. - 10. 11.	Brněnské dny jógy a zdrav.TV	Brno

PŘEHLED AKCÍ DLE OBLASTÍ 2002 A KALENDÁŘ 2002

je průběžně aktualizován na stránkách INTERNETU <http://www.unie-jogy.cz> Pavlem Hájkem, na základě vašim informací o akcích. Tyto můžeme posílat na e-mailovou adresu: unie.jogy@cbox.cz. nebo na adresy (e-mailové i klasické) členům výboru: Pavel Hájek, Jan Moravec nebo Eva Skalická. Těšíme se na aktivní spolupráci vedoucí k vzájemné informovanosti. Vy, kteří nemáte zatím přístup k počítačové technice budete nadále informováni prostřednictvím našeho Zpravodaje.

KALENDÁŘ AKCÍ 2002 ČASPV – UNIE JÓGY

<u>Datum, místo</u>	<u>Název akce, lektor</u>	<u>Kontakt</u>	<u>Kreditní body</u>
12. 1. Brno	Taoistická jóga o 40 formách manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2
12. 1. - 13. 1. Plzeň	Víkend s jógou manželé Hoškovi	Václav Hošek	4
17. 1. - 20. 1. Kuklík u Sněžného	Jóga na sněhu L.Dufková	Ludmila Dufková	4
25.1. – 26.1. Brno	Školení cvičitelů III.třídy I. konzultace	Eva Skalická	
2. 2. Praha	Od hathajógy ke zdravotním aplikacím čchi-kung manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2
7. 2. – 10. 2. Sykovec	Jóga na sněhu E.Hanáková	Eva Hanáková	4
8. 2. - 10. 2. Plzeň	Víkend s jógou Chantal Leroy (SRN)	Václav Hošek	4
8.2. – 9.2. Brno	Školení cvičitelů III.třídy II. konzultace	Eva Skalická	
2. 3. - 9. 3. Luhačovice	Vybraná regenerační cvičení Indie a Číny manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
3. 3. - 9. 3. Vidžín	Mrazíci - týden s jógou Hoškovi, B.Šestáková, N.Vodičková	Václav Hošek	4
22.3. – 23.3. Brno	Školení cvičitelů III.třídy zkoušky	Eva Skalická	
12. 4. - 14. 4. Plzeň	Víkend s jógou manželé Zemanovi	Václav Hošek	4
13. 4. Plzeň	Od cvičení jógy k čchi-kungu pro zdraví manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2

26. 4. – 28. 4. Žinkovy	Seminář cvičitelů-seniorů, seminář lektorů L1 a L2 a kraj. ved.	ČASPV, UNIE JÓGY	8
27. 4. Zlín	Bioenergetická vyrovnání jógy a čchi-kungem manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2
27. 4. Brno	Jóga pro pedagogy E. Skalická	Eva Skalická	2
10. 5. - 12. 5. Jaroměřice u Jevíčka	O taoistické józe (doškolovací seminář cvičitelů UJ) manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	8
květen Bratislava	Jóga dle Gítánandy III. část Mrnuščíková	Míla Mrnuščíková	4
11. 5. Plzeň	Oblastní seminář	Václav Hošek	4
12. 5. – 18. 5. Bělá pod Pradědem	Jóga a psychologie E.Hanáková	Eva Hanáková	4
16. 5. - 18. 5. Brno	Unie Roska (doškolovací seminář cvičitelů sociální rehabilitace) manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	
17. 5. - 19. 5. Jaroměřice u Jevíčka	Valná hromada (dříve aktiv cvičitelů)	ČASPV, UNIE JÓGY	6
19. 5. - 25. 5. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a křesťanství E. Skalická, M.Bilinová	Eva Skalická	4
24. 5. -26. 5. Brno	Taiči o 40 formách - I. část manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
25. 5. Plzeň	Pohybové studio	Václav Hošek	x
31. 5. - 2. 6. Brno	Taiči o 40 formách - II. část manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
1. 6. - 7. 6. Kuklík u Sněžného	Zdravotní jógová cvičení L.Dufková	Ludmila Dufková	4

8. 6. Brno	Hathajóga (ásány, dechové a relaxačně-meditační cvičení) manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2
14. 6. - 16. 6. Brno	Taiči o 40 formách - III. část manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
15. 6. Brno	Taiči o 40 formách (možnost opakování viz výše) manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2
červen	Letní jógové soustředění u moře v Chorvatsku E.Hanáková	Eva Hanáková	
29. 6. - 4. 7. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga v širších souvislostech manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
4. 7. - 9. 7. Jaroměřice u Jevíčka	Jóga a čchi-kung manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
5. 7. - 7. 7. Mnichovo Hradiště	Jóga a Taichi O.Heřmanský a kol.	O.Heřmanský	4
7. 7. - 13. 7. Vidžín	Týden s jógou manželé Hoškovi, P.Simon, V.Doležalová	Václav Hošek	4
8. 7. - 13. 7. Skokovy	Jóga a Taichi O.Heřmanský a kol.	O.Heřmanský	4
14. 7. - 20. 7. Vidžín	Týden s jógou manželé Hoškovi	Václav Hošek	4
20. 7. - 26. 7. Vršov	Jóga - systém Gítánandův M.Mrnušítková a kol.	M. Mrnušítková	4
27. 7. – 2.. 8. Vršov	Jóga - systém Gítánandův M.Mrnušítková a kol.	M. Mrnušítková	4
27. 7. - 1. 8. Jaroměřice u Jevíčka	Taiči o 24 formách manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
10. 8. - 15. 8. Jaroměřice u Jevíčka	Taiči o 28 formách manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
11. 8. – 17. 8. Bělá pod Pradědem	Jóga v Jeseníkách – pro dospělé s dětmi E.Hanáková	Eva Hanáková	4

14. 9. - 15. 9. Plzeň	Víkend s jógou Hošková, Moravcová	Václav Hošek	4
5. 10. Brno	Taiči o 24 a 28 formách manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	2
5. 10. Brno	Krajský seminář	A. Zuzanová	2
8.11. - 10. 11. Brno	Konference – VI. Brněnské dny jógy a zdraví	ČASPV, UNIE JÓGY	8
12.10. - 13.10. Plzeň	Víkend s jógou Hoškovi, V.Doležalová	Václav Hošek	4
25.10. - 28.10. Vidžín	Mezinárodní seminář Iyengarovy jógy Gabiella Giubilaro	Václav Hošek	12
16.11. - 23.11. Luhačovice	Taiči jako účinná psychosomatická regenerace manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	4
listopad - prosinec Plzeň	Víkend s jógou Zkušenosti z Indie	Václav Hošek	4
5.12. Brno	Setkání k pohodě svátků manželé Zemanovi	Vladimír Zeman	x

Kontaktní adresy:

Dufková Ludmila, Legionářská 211, 664 34 Kuřim, tel. 05/41230220

Hanáková Eva, RNDr., Absolonova 93, 624 00, Brno, tel. 05/41223303

Heřmanský Oldřich, Pezinská 850, 293 01 Mladá Boleslav

Hošek Václav ing., Rabštejnská 43, 323 32 Plzeň, tel. 019/7527809, e-mail: jogavhpl@top.cz

Moravec Jan ing., Střední 28, 323 33 Plzeň, tel. 019/520185, e-mail: jarumo@volny.cz

Mrnušítková Míla ing., Bayerova 30, 602 00 Brno

Skalická Eva Dr., CVC Lužánky, Lidická 50, 658 12 Brno, tel. 05/441321209, e-mail:

skalicka@luzanky.cz

Zeman Vladimír ing., SEČ, Popelákova 16, 628 00 Brno, tel. 05/44234807, e-mail:

secbrno@quick.cz

SPRÁVNÝ TROJÚHELNÍK

Zpracováno podle časopisu Yoga Journal , zima 2000

Ani dva styly jógy neučí tutéž pozici stejným způsobem. A nikde to není evidentnější než u trikónásany (pozice trojúhelníku). Takže co je správné? Zeptali jsme se pěti instruktorů, aby nám ukázali svůj přístup k trikónásaně a porovnali jsme jej.

Jestliže navštívíte cvičení u více než jednoho učitele jógy, zajisté přijdete na to, že kteroukoliv jógovou pozici můžete praktikovat mnoha způsoby. Různé školy jógy, různí učitelé jógy – dokonce jeden a tentýž učitel v různých souvislostech – budou tutéž pozici provádět různými způsoby. Některé ze slyšených instrukcí budou patřit zřejmě pouze přímo vám, některé budou tajemné a mlhavé – a jiné se budou jevit jako protikladné.

Nikde to není zřetelnější než u trikónásany (pozice trojúhelníku). Mohli byste si myslet, že je to opravdu jednoduchá ásana. Je to jedna z prvních pozic, kterou se učí začátečníci v Iyengarově systému jógy. Je to pozice, která patří do základní série Aštánga jógy, pohybového stylu vyučovaného učitelem K.Pattabhi Jois. Je to první poloha v dlouhé sérii asymetrických pozic ve stoji. Je to jedna ze dvanácti základních pozic vyučovaných v Šivánandově józe a jedna z dvaceti šesti pozic v základních sériích jógy Bikram Choudhuryho. Zdá se, že všechny tyto styly jsou navzájem velmi odlišné.

Jak tomu tedy je: Měli byste se rozkročit na čtyři až pět stop (120 až 150 cm) – nebo jen na délku nohy – nebo dokonce ještě méně? Máte stočit své zadní chodidlo o 10 až 15 stupňů dovnitř nebo je zachovat kolmo ke své přední noze? Zúžit své boky nebo rozepnout napříč své břicho? Nebo nějak současně provádět obojí? Vytáčíte horní část své nohy ven a protahujete přitom své vnitřní tříslu vzad? Protahujete hýždi vaší přední nohy směrem ke kříži nebo napříč rozpínáte svůj kříž? A kde by právě měla být vaše pánev a jak ji tam proboha dostat? Pomoc!!!

Různorodost instrukcí je dostatečná k tomu, aby zmátla každého. Ale neexistují nějaké souhlasné principy, probíhající všemi těmito školami? Nejsou tyto odlišné přístupy pouze alternativními cestami k témuž cíli? Anebo je zde množství různých jednání skrývajících se pod názvem trikónásana? V jakém vztahu je toto zaměření se na fyzické detaily k hlubšímu prospěchu, které praxe ásan může poskytnout, jako je zvýšení síly, pružnosti, zmírnění svalových bolestí a bolestí celého pohybového aparátu, zlepšení funkce vnitřních orgánů, hlubší klid a mír, a především zkušenost jednoty a svobody, které jóga nejvíce slibuje.

Abychom se pokusili zodpovědět tyto otázky, oslovili jsme zkušené učitele jógy z pěti tradičních směrů jógy – *Iyengar jóga*, *Aštánga-vinjása jóga* Pattabhiho Joise, *Kripalu jóga*, *Sivánanda jóga* a „*Horká jóga*“ vyučovaná Bikramem Choudhury.

Otázali jsme se jich:

Jak učí trikónásanu – a proč?

Co považují za základní v této pozici?

A kam ji správně zařadit v celém komplexu jógy?

JÓGA PODLE IYENGARA

„V józe podle Iyengara začínáme se základnou pozice. Uspořádání chodidel je první věcí, na kterou se zaměřujeme. Výchozí pozicí je tadásana (pozice hory), poskokem nebo vykročením přejdeme do širokého stoje rozkročného – široký znamená alespoň 120 až 150 cm – a vytočíme špičku pravé nohy o 90° ven a levou vtočíme mírně dovnitř. Prodloužíme-li linii od středu pravé paty, měla by procházet středem klenby levého chodidla. Mezi dalšími počátečními instrukcemi zdůrazňujeme tlak vnější hrany paty levé, tedy zadní, nohy a tlak kloubu palce pravé, tedy přední, nohy na podlahu. Z tohoto uspořádání a z tohoto základu pokračujeme vzhůru“, sděluje *Leslie Petersová*, ředitelka Iyengar Yoga Institute v Los Angeles.

Iyengarova jóga je známa (někteří mohou říci neznáma) pro svou detailní pozornost věnovanou výchozí pozici, uspořádání a specifickým činnostem, vytvářejícím každou pozici pomocí postupných precizních instrukcí. Iyengarovi jogíni jsou známí tvůrčím přizpůsobením pozic, užíváním pomůcek, jako jsou stěny, lana, bloky, a vedou tak každého studenta, bez ohledu na to, jak je slabý nebo neohebný, aby mohl pochopit činnost v dané pozici a její působení.

Pro pokračování pozice Petersová zdůrazňuje vytažení svalů a kůže vnější pravé nohy vzhůru a protáčení celého stehna ven, zatímco vtahujeme vnitřek levé nohy od vnitřního kolena vzhůru ke kostrči.

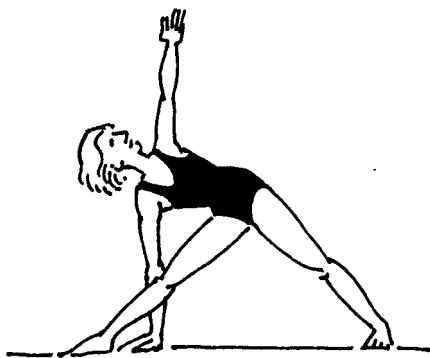
„Základní myšlenkou jógy podle Iyengara, je **rozdíl mezi pohybem a činností**. Když zvedáte a pokládáte své nohy, je to pohyb. V józe podle Iyengara 'činnost' znamená energii, která je vytvářena vyrovnanými silami – jako je v trikónásaně snaha přitlačit vnitřní hranu předního chodidla k zemi a vytočit stehno ven“, uvádí dlouholetý učitel *John Schumacher* z Unity Woods Yoga Center poblíž Washingtonu, D.C.

Jak Petersová, tak Schumacher vyzdvihují, že správná činnost kyčlí je v trikónásaně zvláště obtížná. Zátylek, žebra a hýždě, zejména hýždě přední nohy, by měly být v jedné rovině. Ale objevuje se tendence k poklesu hýždě přední nohy zpět, takže ji musíte pevně táhnout vpřed. Ovšem jakmile to uděláte, má levé stehno sklon vyčnívat dopředu také, a to vy nechcete. Proto musíte táhnou stehenní kost zpět.

Správná činnost nohou a kyčlí, vytváří základ pro pokračování pozice. Trup se protahuje rovnoběžně s podlahou; pravá ruka se opírá o podlahu nebo o holeň (podle pružnosti), levá ruka se protahuje vzhůru; lopatky se stahují dolů k zádům (aby se uvolnil krk a ramena), trup a hlava se potom otáčí tak, že pohledem sledujete svůj levý palec.

Účelem všech těchto detailů – a to platí nejen pro trikónásanu, ale vlastně pro každou jógovou pozici – je **protáhnout a oddělit od sebe všechny obratle páteře**. Navíc trikónásana koresponduje s nezákladnějšími principy Iyengarovy jógy. Je to jednoduchá pozice, která je zároveň bohatá, protože zahrnuje všechny činnosti obsažené v ostatních pozicích. Zejména **učí zakotvení a správnou činnost nohou. Vytváří také rovnováhu v nervovém systému, zlepšuje cirkulaci v břišních orgánech, tonizuje bránici a otevírá hrudník. Tím vytváří dobrou dlouhodobou přípravu pro pránájámu.**

Když byl *Iyengar* dotázán na soustředění se na fyzické detaily v pozicích, odpověděl otázkou: „Když sedíte na židli, co sedí? Vaše tělo, vaše mysl nebo váš duch?“ Tato otázka sice vyvolala smích – ale, nelze říci, že provádění pozic není spirituální. Váš cíl určuje plody vaší praxe. **Cílem jógy není svázat tělo do uzlu; je to užití těla k pročištění a studiu svého Já. A začínáme tím, co můžeme vidět – nohu v trikónásaně – a pokračujeme tím, co vidět není – dech a pohyby mysli.**



Provedení:

Stoj spojný. Rozkroč se nebo výskokem dej chodidla asi 90 až 120 cm od sebe, vytoč pravou nohu špičkou ven o 90° a levou špičku jemně dovnitř. Upaž ve výši ramen a plně protáhni obě paže. Pevně přitlač kotník palce pravé nohy a levou vnější patu do země. Vnější svaly pravého stehna táhni vzhůru, vytáčeš stehno ven a zvedej vnitřek levé nohy od kolena ke kostřci. Protáhni pravou paži a polož ji na zem zvenčí pravé holeně, protáhni páteř rovnoběžně se zemí. Od středu hrudníku a zad protahuj pravou paži dolů a

levou paži vzhůru. Přitiskni lopatky do těla. Vytáčeš trup od pravých žeber vzhůru, otoč hlavu a dívej se na pravý palec.

Iyengarova jóga je známa (někteří mohou říci neznáma) pro svou detailní pozornost věnovanou protažení a specifickým činnostem, vytvářejícím každou pozici pomocí postupných precizních instrukcí.

AŠTANGA JÓGA

Poznámka: „Aštanga jóga“ v tomto článku není chápána tak, jak je tento termín používán v Pataňdžaliho Jógasútrách – osmidílná cesta. Zde jde o vlastní pojmenování, nebo správněji, název jedné jógové školy - jednoho směru praktikovaného v USA.

Trikónásana podle Pattabhiho Joisovy Aštanga-vinjása jógy je ve své základní formě a ve svých aktivitách v mnohém stejná jako Iyengarova pozice. Ale současně existují i odlišnosti mezi těmito dvěma přístupy, takže každý poskytuje specifickou zkušenost a náhled.

„V klasické trikónásaně podle Aštangy provedete úklon a uchopíte se za palec přední nohy,“ říká *John Berlinsky*, učitel Aštanga jógy v The Yoga Studio v Mill Valley, Kalifornie. Dále popisuje, že chodidla jsou blíže než v Iyengarově pozici, přední kotník je téměř přímo pod rameny a zadní noha je otočená o 90° vzhledem k přední noze nebo mnohem méně vtočená dovnitř.

Pokud přemýšlíme o 'konečném' tvaru pozice – konečném tvaru jakékoliv pozice Aštanga jógy – je to něco, co se stále vyvíjí kupředu. Takže způsob zaujímání pozice podle Berlinského je otevřen dalším výkladům.: **“Můžete hovořit s pěti učiteli Aštangy a dostanete pět různých odpovědí.** Někteří budou říkat 'Musíte vždy uchopit svůj palec a dívat se vzhůru na druhý palec – tím se pozice vytvoří.' To je správný přístup a tak to pracuje; vývoj pozice přichází z praxe, z pokusů poznat a přetvářet vzorce těla mnohem více, než když někomu říkáte 'V trikónásaně musíte protáčet hlavici stehenní kosti atd.'“

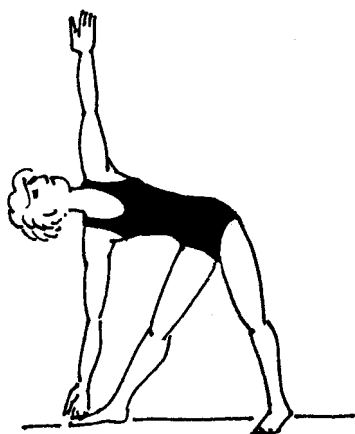
Ale Berlinského strategie je obvykle mnohem postupnější. Ztuhlejšími nebo právě začínajícím studentům navrhuje modifikace, které vytvářejí správné aktivity přístupnější. Zdůrazňuje, že **je důležité pochopit každou pozici v Aštanga józe jako část celého systému.** Klasické úzké rozkročení v Aštanga pozici trojúhelníku nepracuje s vnitřkem přední nohy, ani neprotahuje kolenní šlachy tolik, jako při širokém rozkročení, ale to poskytuje pozice ve stoji, který následuje bezprostředně po trikónásaně. Mírné rozkročení umožňuje pevnější otevření předního i zadního kyčelního kloubu. Berlinski vidí v této rotaci v kyčli

nutnou činnost - probíhající celou primární sérií Aštánga jógy - pro meditativní sedy jako padmāsana (Lotosový sed).

Berlinski také zdůrazňuje **důležitost dalších součástí** Aštánga vinjása praxe, včetně **dršti** (specifické zaostření pohledu očí), užití **bandh** (energetické zámky) a **udždžájí** pránájámy. Uvádí, že bandhy pomáhají dát tělu základ, protáhnout páteř a usměrnit dech vzhůru. Dovolují záklon nahoře v zádech a ne ve spodních žebrech. udždžájí dech lze využít jako měřítko nakolik je tělo dobře otevřeno. Jestliže dech je krátký a nepravidelný, víte že tělo se v pozici nerozpíná úplně. Jestliže se skutečně zaměříte na dech a pracujete s ním, bude to mít značný účinek na tělo. Berlinski zároveň poznamenává, že dech je pravděpodobně náš nejpevněji vrozený vzorec, nejobtížněji rozeznatelný a lze jej nejobtížněji měnit.

Dobře známý učitel Aštánga jógy *Richard Freeman* opakuje Berlinského zdůraznění **mūla bandhy** a **uddijána bandhy** jako základních prvků trikónāsany. Freeman zdůrazňuje, že bandhy v trikónāsane vyžadují protažení kostrče k pánevnímu dnu a držet stydkou kost směrem k pánevnímu dnu, a to vyžaduje správnou činnost nohou a kyčlí.

„Trikónāsana vás učí jak používat své nohy ve vztahu k pánvi a páteři,“ zdůrazňuje Freeman. „Učí vás, jak přesně zakotvit tělo, jak rozlišovat mezi patami a prsty, mezi vnitřním a vnějším chodidlem, vnitřní a vnější spirálou nohou; jak otevřít ledviny a srdce; jak pracovat s páteří od její základny. **Je to jeden z nejdůležitějších stojů. Připravuje vás prakticky ke všemu.**“



Provedení:

Stoj spojný, nádech a poskokem přejdi pravou nohou do širokého stoje rozkročného (chodidla asi devadesát cm od sebe) a vytoč pravé chodidlo o 90° špičkou ven a protáhni své ruce v upažení ve výši ramen. Výdechem se ukloň vpravo a uchop svým palcem, ukazováčkem a prostředníčkem pravé ruky palec své pravé nohy. Otoč hlavu vlevo a dívej se na svou levou ruku. Setrvej v pozici po dobu pěti až osmi hlubokých Udždžají dechů.

Trikónāsana učí jak užívat své nohy ve vztahu k pánvi a páteři a jak pracovat s páteří již od jejího základu. Je to jedna z nejdůležitějších āsan – stojů. Připravuje člověka k tomu, aby mohl dělat cokoliv.

BIKRAM JÓGA

Poznámka: *Trikónāsana v Bikramově základní sérii 26 pozic vypadá spíše jako paršvakónāsana v Aštánga nebo Iyengarově józe než jako jejich trikónāsana. Ale navzdory odlišnostem, Bikramova trikónāsana požaduje mnoho stejných akcí a poskytuje mnoho stejných účinků.*

Tony Sanchez, který první studoval s Bikramem v polovině sedmdesátých let, kdy jeho tréninkový program vyžadoval čtyři roky intenzivního dohledu, popisuje āsanu takto: „Při zaujímání Bikramovy trikónāsany vycházíte ze stoje spojného, ruce ve vzpažení, dlaně spojené. Potom učiníte velký krok vpravo – alespoň na délku nohy a rukama upažíte přibližně

do úrovně ramen. Trup je stále otočen vpřed a vytočíte pravé chodidlo o 90° ven. Zadní nohu držte stále zcela rovnou, přední nohu ohněte tak, aby zadní strana stehna byla rovnoběžná s podlahou. Ukloňte se v pase tak, aby se prsty pravé ruky dotýkaly podlahy před pravým chodidlem. Obě paže jsou v jedné linii, otočte hlavu a zaměřte se na horní ruku. Naslouchejte dechu a zhluboka dýchejte.“

Dále uvádí, že správné postavení chodidel je kritické, protože zajišťuje správné postavení zadní strany stehna pokrčené nohy rovnoběžně se zemí, takže holeň a stehno tvoří pravý úhel. **Správné postavení, správné rozložení váhy a správné dýchání jsou klíče nejenom k trikónásaně, ale ke každé pozici v Bikramově józe.**

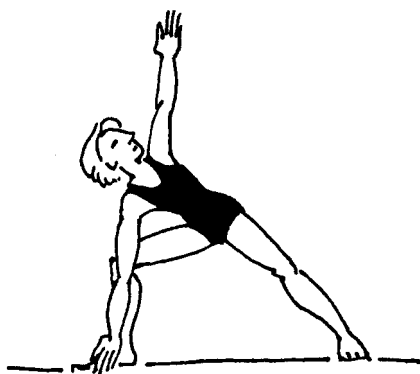
K správnému zaujetí trikónásany dále radí představit si, že cvičíte mezi dvěma stěnami – jedna je před vámi a druhá za vámi – které se k sobě přibližují. Jsou-li vaše boky příliš vysazeny vzad, máte tendenci se sklánět dopředu a ztrácíte rovnováhu. Tlačíte-li boky příliš dopředu, skláníte svou horní část trupu příliš dozadu a více se zakláníte, než abyste protahovali páteř.

Vzhledem k tomu, že jóga je disciplína povzbuzující energii a vitalitu, užití tohoto cvičení vede k jejímu správnému rozložení a správnému zatěžování, i když tělo musí méně pracovat. To je ten nejlepší účinek cvičení. V trikónásaně by mělo být 25 až 35 % váhy na zadní noze a zbytek na přední noze.

Podle Sancheze Bikram jóga **zaměřuje svou pozornost na dech**. Ale dále poznamenává, že regulace dechu je požadována ve všech pozicích a závisí na tom, zda plíce jsou volné, nebo zda jsou stlačeny v předklonu nebo protaženy v záklonu. V trikónásaně umožňuje plné upažení a otevření plic dýchat zcela volně.

Bikramovy klasické série jsou sestaveny jako způsob regenerace celého těla, preventivního léčení a rehabilitačního programu s různými ásanami cílenými na různé části těla, vždy po devíti cvičeních v sériích. Trikónásana je první, která se zaměřuje zvláště na otevření vnějších kyčlí.

„Trikónásana je také krásné cvičení, protože pracuje s celým tělem“ vysvětluje Sanchez. „Posiluje nohy, kyčelní klouby jsou pohyblivější. Protáčení v bederní páteři ji dělá pružnější, takže **trikónásana je velmi vhodná pro lidi s artritickými potížemi a jinými problémy se zády**.“ Sám Bikram, jak uvádí, považuje trikónásanu za jedno z nejdůležitějších cvičení, protože **protáčení břicha a horní části trupu společně s vnitřní masáží způsobenou dechem vyživuje všechny vnitřní orgány, zejména játra, ledviny, slinivku, plíce a srdce.**



Provedení:

Stoj spojný, vzpažit - dlaně se dotýkají. Vyroč pravou nohou vpravo na vzdálenost délky nohy a přejdi do upažení dlaněmi k zemi. Trup a paže setrvávají otočeny stále vpřed a vytoč své pravé chodidlo o 90° špičkou ven, ohni svou pravou nohu v koleně tak, aby její zadní stehno bylo vodorovně (rovnoběžné se zemí). Uprav svůj postoj tak, aby tvá holeň byla kolmá k zemi a holeň a stehno tvořily pravý úhel. Potom skláněj svůj trup vpravo až se špičkami prstů dotkneš podlahy před svým chodidlem. Paže jsou vertikálně. Otoč svou hlavu tak, abys zaměřil pohled na svou horní ruku. Naslouchej svému

dechu a setrvej v pozici po dobu tří až pěti plných hlubokých dechů

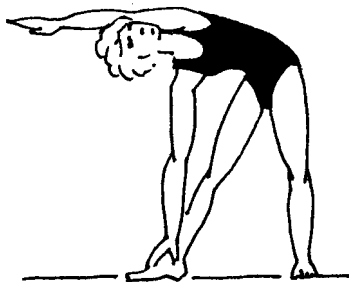
Trikónásana je považována za jedno z nejdůležitějších cvičení, protože protáčení břicha, horní části trupu a vnitřní masáž způsobovaná dechem vyživuje všechny vnitřní orgány.

ŠIVANANDOVA JÓGA

„Necvičíme ásany samostatně a nepraktikujeme je nezávisle na celistvosti jógy“ říká *svámí Sítárámánanda*, ředitel Šivananda Yoga Vedanta Center ze San Francisca a připojeného ášramu v Grass Valley, Kalifornie. „Praktikujeme hathajógu jako součást rádžajógy; konečný cíl praxe je schopnost vydržet sedět v meditaci po dlouhou dobu.“

Šivánandovi učitelé nemají sklon se zabývat dlouhou dobu mechanikou jakékoliv pozice včetně trikónásany. Mají sklon se držet hezkých, stručných a jednoduchých instrukcí uvedených v mnoha hathajógových textech publikovaných jak Šivánandou tak jeho žákem svámí Višnudévánandou, učitelem jógového centra v Los Angeles. Ten uvádí, že různé texty v Šivánandově tradici se ve svých instrukcích týkajících se trikónásany trochu liší a Šivánandovi učitelé používají všechny tyto varianty. Například většina učitelů nechává studenty vytáčet přední nohu ven, i když žádná z knih tento způsob nepopisuje. Obecně Šivánandův přístup má sklon o něco méně pracovat s kyčlemi a s boky než Iyengar, Aštánga a Bikram, ale také poskytuje intenzivnější protažení té strany trupu, která je blíže stropu. Višnudévánandova nejoblíbenější varianta Šivánandovy trikónásany toto zdůrazňuje protažením vzpažené ruky rovnoběžně se zemí.

Ačkoliv je **Šivánandova jóga možná více zaměřena na meditaci, neznamená to, že nevěnuje pozornost fyzickému uspořádání.** Sítárámánanda například uvádí, že tou nejdůležitější věcí, která zajišťuje, aby tělo bylo udrženo v pořádku, je přirozené protažení páteře. Je třeba udržet tělo vzpřímené od špiček prstů přes ramenní kosti a dále udržet kyčle, kolena i kotníky – vše v jedné linii. V knize *Yoga mind and body* (Jógová mysl a tělo), kterou vydalo London Sivananda center, je student upozorňován, aby se vyhýbal takovým nedostatkům jako je ohnutí vzpažené paže nebo protáčení těla příliš vpřed nebo vzad. Jiná, v Šivánandově stylu psaná, kniha navrhuje ztuhlým a slabým studentům pokrčit koleno přední nohy. Na rozdíl od mnoha jiných přístupů k hathajóze, ve kterých je trikónásana obvykle zařazována hned na počátku praxe, aby prohrála kyčle, zde je poslední z dvanácti ásan v základní Šivánandově sestavě. Svámí Višnudévánanda vidí trikónásanu jako souhrn veškerých ohýbání a protahování páteře, které jsou prováděny v matsjéndrásaně a věří, že to tonizuje spinální nervy a břišní orgány, zlepšuje peristaltiku a harmonizuje peristaltiku s ostatními tělesnými funkcemi; napomáhá otevření sušumná nádí (ústřední a nejdůležitější z předpokládaných 72 000 nervových kanálků nebo nádí) pro pohyb kundalíní. Višnudévánanda jako jeden z nejvýznamějších Šivánandových žáků, mistr hathajógy, radí hathajógu do rádžajógy. Proto, **i když je trikónásana zajisté ceněna pro své specificky prospěšné zdravotní účinky, Šivánandova jóga v ní vidí mnohem větší hodnotu jako v prostředí rozvíjení dechu, koncentrace a schopnosti těla setrávat dlouhou dobu v meditaci.**



Provedení:

Výchozí je stoj spojný. Potom se rozkroč na 90 až 120 cm a vytoč pravou nohu špičkou ven o 90°. Vzpaž levou a polož pravou ruku na pravé stehno. S výdechem se skláněj vpravo a posunuj svou pravou ruku až těsně ke kotníku. Protáhuj se od levé kyčle až ke špičkám prstů levé ruky, protáhni svou levou ruku rovnoběžně s podlahou dlaní k zemi. Otoč hlavu vzhůru. Výdrž asi 30 sekund.

Trikónásana je zajisté ceněna pro své zdravotní účinky. Ale mnohem více tkví její hodnota jako v prostředku rozvoje dechu, koncentrace a růstu schopnosti těla setrvat dlouhé doby v meditaci.

KRIPALU JÓGA

„V trikónásaně – a vlastně ve všech cvičeních ásan – vidí Kripalu jóga mnohem více souvislost než obsah“, vysvětluje *Jill Edwards Minyé*, Sebastopol, Kalifornie, učitelka, která začala studovat Kripalu jógu v roce 1990. Podle ní Kripalu učitelé často studují rozdílné tradice ásan, a v samotném Centru (Lenox, Massachusetts) byli vychováváni mnoha různými druhy učitelů.

Zatímco Kripalu učitelé tedy mohou uvádět odlišnosti v detailech trikónásany, všichni budou mít sklon se zaměřit na plné prožívání, na vyučování jazykem, který zdůrazňuje odevzdávání se a radostnost než plnost vůle („dovolte svým rukám plout vzhůru“ než „vzpažte“), a také na užívání formální praxe na podporu otevření se zážitku sebe sama a ostatních jako božských – a vyjádřit to v každodenním životě. Cílem Kripalu jógy je její užití jako cesty transformace.

Možná proto, že Minyé má základní Iyengarovský trénink, instrukce týkající se provedení a činností, které učí, zní zcela podobně jako ty, které můžete slyšet v Iyengarově lekci. Ale přístup Minyé se zdá být trochu měkčí, pomalejší a více introspektivní než u mnoha Iyengarových učitelů. Raději než by hned řekla svým studentům, jak se mají pohybovat, Minyé jim umožní přitáhnout jejich pozornost k různým částem těla; pozve je, aby si povšimli vjemů: teploty, chladu, zvonění v uších, rozpínání, sevření oděvu nebo čehokoliv je možno si všimnout. Vysvětluje, že **jeden z nejdůležitějších prvků Kripalu jógy je hluboká soustředěnost na dech a vnímání těla, která napomáhá zaujímat pozici a vycházet z ní velmi pomalu.**

Kripalu jóga je koncepčně třístupňový proces, kde v prvním stupni se užívají pokyny k zaujímání polohy a k zaměření pozornosti na dech, aby se studenti v pozici zakotvili. Zejména z počátku je potřeba řídicích pokynů ke cvičení, aby se studenti naučili využívat možností těla a vyhnuli se zraněním. Jakmile je student schopen obrátit svou pozornost od vnějších smyslových stimulací na tělesné pocity a dech, může začít druhý stupeň Kripalu jógy. Ve výdrži, kdy mysl informuje o tom, co se děje a využívá jemných, pomalých pohybů, začíná student rozvíjet 'postoj svědka' a uvědomovat si podvědomé vzorce napětí v psychosomatice.

Učitelé Kripalu, podle Minyé, dodávají studentům odvahu uvědomit si své emoce a užívají jazyka, který studentům pomáhá překonat jejich emoční odpor. Dále zdůrazňuje, že postoj svědka je absolutním klíčem ke Kripalu józe: „**Myslím, že je pro lidi důležité pohodlně snášet i své nejméně oblíbené pocity a vědět, že jsme schopni je přežít právě**

tak, jako jsme schopni přežít protažení svých zkrácených kolenních šlach. Jinak řečeno jsme schopni prožít své životy překonáváním nepohodlí a protikladů, a tím růst.“

Třetím stupněm Kripalu jógy je dovolit, aby se tělem pohybovala prána. „Tento stupeň praxe není něco, co můžete vyvolat“, vysvětluje Minyé. „To se probouzí hlubokou koncentrací a naprostým odevzdáním se často až po dlouhé době výdrže. Nastává něco jiného a vy se pohybujete podle něčeho za myslí. Trojúhelník, zrovna tak jako jakákoliv jiná ásana, může být dveřmi k této zkušenosti.“

Při vyučování trikónásany proplétá Minyé první dva stupně Kripalu jógy, zatímco otevírá dveře spontánnímu třetímu stupni: „Mohu žádat studenty, aby přitlačili vnější hranu chodidla zadní nohy a zvedali klenbu. Potom je mohu požádat, aby pomocí mikropohybů zkoušeli objevovat místo, ve kterém by chtěli setrvat, anebo zkoumali, kudy se energie pohybuje nejsvobodněji. A potom je požádám, aby si chvíli všimli, jak se cítí – fyzicky i emocionálně. Především jim dodávám odvalu naslouchat svému tělu. Mnohem více než jsme schopni změnit své myšlení cítěním a vnímáním získáme spojením s intuitivní moudrostí těla.“



Provedení:

Stoj spojný. Rozkroč se na 105 až 120 cm, vytoč pravou nohu špičkou ven o 90° a levou nohu špičkou dovnitř o 30°. Setrávej v kontaktu se svým dechem a chvíli stůj v klidu a představuj si, že tvá chodidla jsou jako uši naslouchající a vnímající zemi. Buď si vědom pocitu ve svých pažích a špičkách svých rukou; Nádechem dovol tomuto pocitu pozvednou paže rovnoběžně se zemí. Výdechem oddaluj svá ramena od uší a protahuj špičky svých prstů tak, že paže vnímáš jako rozpínání srdce. S následujícím nádechem protahuj svou pravou paži vpravo a svůj bok vlevo. Polož

svou ruku na holeň nebo na podlahu – tak daleko, jak můžeš a stále protahuj svou páteř. Hlavu udržuj v jedné linii s krkem, otoč ji vlevo a dívej se na svůj palec. Všímej si svých současných pocitů Pracuj se svými mikro pohyby, naslouchej svému tělu. Existuje v něm nějaký prostor, kde jsi spoután a kde nemusíš být? Pokračuj v otvírání se pocitům a bez posuzování buď svědkem všeho, co se objeví – pocitů, dechu, myšlenek, jakýchkoliv vjemů nebo citů, svého postoje ke své zkušenosti. Setrvej ve vnímání rozprostírání.

V trikónásaně – a ve skutečnosti v praxi všech ásan – Kripalu jóga pracuje více se souvislostmi než s obsahem.

AMERICKÁ TAVÍCÍ PEC

Na povrch je těchto pět přístupů zajisté různých. Ale jejich hlouběji uložené podobnosti daleko převáží jejich odlišnosti, potvrdí to podstatné a trvale platné, co se objevuje pouze a pouze praxí.

Učitelé v každé tradici nedávají v Trikónásaně stejné instrukce, ale všichni tuto pozici používají jako prostředek pro objevování smyslu poznávání, využívání vztahu mezi prací nohou a protažením páteře a pro zkrut a protažení trupu, aby bylo dosaženo lepšího prokrvení a výživy vnitřních orgánů. Všechny tyto přístupy také zdůrazňují vzájemnou souvislost dechu a pohybu – ačkoliv Iyengarova jóga je svým způsobem výjimka, která

dokazuje toto pravidlo. Dech je jemný a obtížný předmět, tvrdí Iyengar. Například začátečníci, snažící se prohloubit a rozpínat svůj dech v Trikonásaně nezvyšují využití pozice, ale namísto toho vyřazují svá zadní žebra a poté celý trup ze správného provedení. Iyengarova jóga dává přednost samostatnému učení pránájámy před jejím prováděním v pozicích.

Současně některé z podobností mezi instrukcemi Iyengarových učitelů a učitelů Aštanga nebo Bikram jógy nemusí pocházet ze stejného kmene, ale z jejich podobných zkušeností vrozené moudrosti těla. V americkém tavící peci, kde se přetavuje jóga, je téměř nemožné nalézt zkušeného učitele kteréhokoliv hatha jógového směru, který by nebyl ovlivněn tím nejlepším, co bylo rozvinuto v ostatních směrech. Můžete slyšet Iyengarovu preciznost v některých Kripalu a Šivanandových kurzech; Aštanga poukazuje na bandhy a udžďžaji dech v dlouhodobých kurzech Iyengarovců; a jemnější vnitřnější přístup často používaný Kripalu a Šivanandovými učiteli má odezvu dokonce mezi zapálenými instruktory Aštanga, Bikram a Iyengarovými učiteli.

Směry hatha jógy jsou především množstvím zkušeností, shrnutých ne do jednoho dogmatu. Ale jako **zkušená moudrost, která se dosahuje hlubokým pozorováním těla tak, jak je protahujeme a sami zkoumáme v ásanách a pránájámě.** Jak uvádí *Richard Freeman*: „Při vyučování Trikonásany se snažím studentům ukázat různé cesty, jak mohou zaujmout pozici, takže nemají jeden statický model. Dávám jim množství nástrojů tak, aby se mohli potrápít s tím, co je pro ně nejvhodnější.“ A co platí pro učitele, platí i pro každého studenta: **Nakonec, nemá význam jak dlouho se učíte, musíte nalézat Trikonásanu znovu – v tomto určitém těle, tento určitý den – pokaždé, kdy si stoupnete na podložku.**

Pro Zpravodaj Unie jógy přeložil a upravil ing. V. Hošek

DOPLNĚNÍ PŘÍSTUPU KE CVIČENÍ TRIKÓNÁSANY Z NĚKTERÝCH DALŠÍCH SYSTÉMŮ, KTERÉ JSOU ROZŠÍŘENY U NÁS.

JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

Uvedený přístup je citací z knihy: **Paramhans svámí Mahéšvaránanda „Systém jóga v denním životě – harmonie těla, mysli a duše“** (Ibera Verlag /EUP, Vídeň 2000), str.154:

Trikónásana

Základní pozice: stoj rozkročný

Koncentrace: na postranní protažení trupu

Dýchání: v souladu s pohybem

Počet opakování: každá varianta na každou stranu 3x

(Pozn.: v knize jsou popsány varianty A až E)

Provedení:

Varianta A:

Zhluboka se nadechněte. S výdechem se pomalu ukloňte vpravo. Pravá ruka se sune podél pravé nohy směrem ke kotníku. Levou ruku suňte současně podél levé strany trupu do

podpaždí. Nohy zůstávají natažené. Podívejte se za levým loktem a chvíli zůstaňte v této pozici. S nádechem se pomalu narovnejte. Proved'te cvičení na druhou stranu. Po každém kole se vra'te do výchozí polohy a v ní si krátce odpočíte.

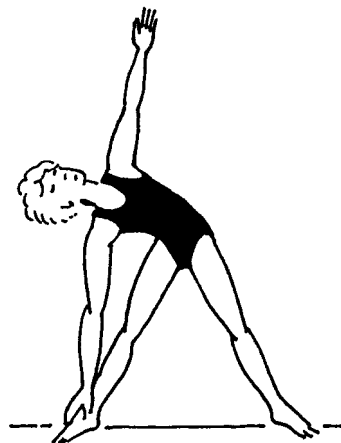
Varianta B:

S nádechem upa'zte. S výdechem proved'te úklon vpravo, pravá ruka se sune ke kotníku, levá paže je protažena kolmo vzhůru. Dlaň natočte doprava. Podívejte se za levou dlaní. Zůstaňte krátce v této pozici. S nádechem se pomalu narovnejte. S výdechem se vra'te do výchozí polohy. Proved'te cvičení na druhou stranu.

Účinky:

Cvičení harmonizuje nervový systém. Zlepšuje pohyblivost páteře a protahuje postranní svaly trupu, zkrácené bederní svaly, všechny svaly na vnitřní a zadní straně stehen a vazy kyčelních kloubů. Zpevňuje stabilitu chodidla, prohlubuje dech a usměrňuje ho zvýšenou měrou do postranních oblastí hrudníku.

Pro odstranění zácpy se doporučuje před cvičením vypít 1-2 šálky lehce osolené vlažné vody.



SYSTEM CVIČENÍ PODLE ANDRÉ VAN LYSEBETHA

výtah z knihy **André van Lysebetha** „Cvičíme jógu“ ,Olympia, Praha 1988, str.87 a další.

Trikónásana

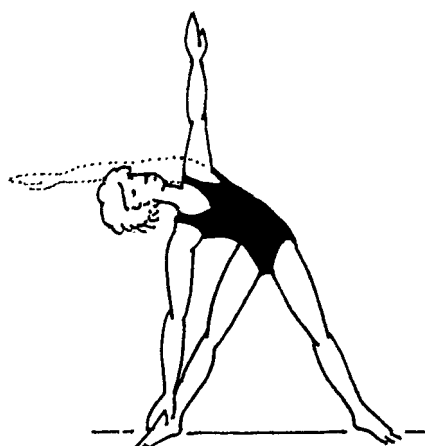
může být pováděna buď jako rozcvičení a v tom případě se řadí za pozdrav slunci, nebo jako ásana – součást každodenní cvičební sestavy a v tom případě se zařazuje za torzi. Obě se liší pouze rytmem provádění .

Výchozí postavení: Rozkročíte se, a to zešíroka, aby se omezily pohyby pánve do stran. Upa'zíte s dlaněmi otočenými dolů.

První doba: Otočíte levou dlaň vzhůru a pomalu vzpažujete levou. Díváte se za rukou. Současně připažujete pravou a ukláníte se vpravo. Ruka klesá k pravému kolenu. Dbáte na to, aby se všechny pohyby děly v čelné rovině.

Druhá doba: Když se pravá ruka dotkne kolena, necháte klouzat palec a ukazovák dolů podél holeně (ta slouží jako jakási kolej). Rameno samozřejmě sleduje pohyb a pánev se lehce vytáčí. Ukláníte trup, dokud se prsty nedotknou chodidla. Levá paže při úklonu klesá, až je nakonec rovnoběžná se zemí. Stále se přitom díváte na levou dlaň.

Výdrž: Poté, co jste upravili osu ramenní tak, aby byla co nejvíce kolmo k zemi, znehybníte v dosažené poloze. Cílem je maximálně se vytáhnout z boků. V této pozici provedete pět až deset dechů.



Poznámka: Pohyb byl rozčleněn pouze za účelem popisu. V praxi se musí provést bez přerušení až do konečné jógové pozice. Jednotlivé fáze následují za sebou v jediném pomalém a plynulém pohybu.

Návrat do výchozího postavení a opakování: vracíte se v obráceném sledu. Opakujete pohyb vlevo.

Dýchání a rychlost provedení: V trikónásaně jsou pohyb a dýchání synchronizovány. Přírozenou tendencí je vydechnout při klesání trupu. Musí se to však provádět opačně, protože vdech umožňuje zpružnit a uvolnit hrudník a ramena. Uspodňuje také kostální a klavikulární dýchání.

Správné jógové dýchání není možné, jestliže jsou žebra málo pohyblivá a ztuhlé pásmo lopatek blokuje pohyby horní části hrudníku. Při úklonu vpravo jsou žebra pravé strany stlačována vzájemně proti sobě. Dýchání se lokalizuje výlučně do levé strany. Ke konci pohybu se tedy naplní levá plíce. Opačně je tomu při provádění na druhou stranu. Provádíte-li trikónásanu jako pozici, dýcháte takto:

- a) na začátku mohutně vydechnete
- b) při zaujímání ásany nadechujete
- c) v konečné poloze zadržíte dech při plných plicích na šest až osm sekund, dejme tomu na dvojnásobek trvání vdechu. Je zřejmé, že se naplní plíce té strany, která bude otočena nahoru.
- d) při návratu do výchozí pozice vydechujete tři až čtyři sekundy

Uvedené časy se mohou prodloužit, ale vždycky jenom v mezích příjemnosti.

Jestliže znehybnění trvá déle než 10 sekund, zrušíte zadržení dechu a dýcháte zhluboka. Ásana může být tedy prováděna jednu až dvě minuty.

Opakování: Formou ásany: celé cvičení třikrát až čtyřikrát na každou stranu.

Koncentrace: Na dýchání, zvláště na rozpínání té strany hrudníku, která je otočena vzhůru.

Nejčastější chyby, kterým je třeba se vyhnout:

- vydechnout při pohybu dolů
- nechat klesnout horní paži níž, než vodorovně
- nerozkročit se dostatečně, což ponechává pánvi příliš velkou možnost vytočení
- pokrčit nohu
- nedovolit pánvi, aby se pootočila a snažit se provést cvičení zcela v čelné rovině, tedy na kyčli
- dívat se na zem místo na dlaň

Kontraindikace: Provádí-li se cvičení nenásilně a podle uvedených pokynů, je bez kontraindikace. Pouze nastávající maminky musí být od čtvrtého měsíce opatrné a počínaje měsícem pátým přestat pozici cvičit úplně vzhledem k účinkům na dělohu.

Blahodárné účinky: Tato ásana pozoruhodně protahuje a rozvíjí svalstvo podél páteře. Uvolňuje a zpružňuje se svaly mezižeberní, které jsou v důsledku našeho povrchního dýchání oslabené a zkrácené. Trikónásana jim navrácí jejich ztracenou funkčnost. Šikmé svaly břišní a postranní svaly trupu jsou protahovány při úklonu, jímž se zaujímá pozice, a posilovány při vzpřimování trupu. Stěna břišní se zpevňuje a tonizuje. Ásana posiluje svaly krku a šíje, které se v běžném životě jen zřídka dostávají do akce. Trikónásana je zaměřena především k obnovení úplné pohyblivosti obou polovin hrudníku, což je velmi důležité.

U většiny lidí jedna polovina plic dýchá víc než druhá. Tato dechová nevyváženost se časem zvětšuje, protože méně aktivní plíce má tendenci svou aktivitu ještě snižovat. Střídatým rozšiřováním pravé a levé poloviny hrudníku obnovuje ásana dechovou rovnováhu a důkladně ventiluje obě plíce.

Je vynikající přípravou pro dechová cvičení a pránájámu. Mimoto pohyb paží při zaujímání pozice zapojuje do procesu nadechování nejvyšší části hrudníku. Podporuje tedy nejen ventilaci střední části plic, ale také plicních hrotů.

Trojúhelník zpevňuje břišní stěnu a aktivuje krevní oběh v břišní oblasti střídavým stlačováním a protahováním levé a pravé poloviny břicha. Zvláště silně jsou ovlivňovány orgány pánevní a proto tato pozice působí příznivě při poklesu střev.

Nervy bederní páteře jsou tonizovány a stimulovány, což přímo ovlivňuje všechny břišní orgány, zvláště pohlavní a močové ústrojí a tlusté střevo. Āsana odstraňuje zácpu mechanicky – střídavým stlačováním a protahováním břicha - a cestou reflexní, stimulací míšních nervových center řídicích příslušné orgány.

Trikónásana vyrovnává páteř, rozvíjí rovnoměrně obě poloviny hrudníku, rozšiřuje zúžené hrudníky, působí proti ukládání tuku na bocích. Těchto účinků se dosahuje tehdy, jestliže výdrž v pozici doprovázená hlubokým dýcháním trvá alespoň jednu minutu na každou stranu.

JÓGA KROK ZA KROKEM

citace z knihy **Dr. svámí Gítánanda Giri**, „Jóga krok za krokem“, Dobra a Fontána, Olomouc 1999, str. 217:



Trikóna znamená v sanskrtu trojúhelník. Tento název se užívá pro celou skupinu poloh, prováděných ze stoje nebo z lehu. Nejznámější trikónásana se provádí ze stoje. Celá skupina těchto poloh představuje výborné protažení svalů hrudníku a svalů po stranách těla. Vykonávají-li se tyto polohy s hlubokým dechem, pak zvyšují schopnost zadržetí dechu. Do polohy vcházíme s výdechem, v poloze setrváváme asi šest až patnáct sekund s dechem zastaveným po výdechu a pak se s nádechem vracíme do vzpřímeného stoje.

Technika: Postavte se do širokého roznožení. Upažte do úrovně ramen a dlaně nechejte obráceny směrem dolů. S výdechem se ohněte na jednu stranu a dotkněte se kotníku. Někřte koleno. Volnou paži zvedněte kolmo vzhůru a otočte hlavu tak, abyste mohli zrakem tuto paži sledovat. Zvedněte se s nádechem. Opakujte celou polohu ještě dvakrát a pak přejděte k úklonu na druhou stranu.

Varianty: V poloze trojúhelníku nechejte klesnout volnou paži dolů a protáhněte ji nad hlavou tak, aby byla rovnoběžná s podložkou. Je-li druhá paže umístěna dlaní na zem místo dotyku s kotníkem, vzniká napětí v těle. Tato poloha se nazývá utthita trikónásana.

Dlaň může být opřena o zem před chodidlem nebo za chodidlem. Povolíme-li nohu a pokrčíme-li koleno, pak jde o tzv. pářšva kónásanu. V této poloze se pak můžeme pokusit o zkrut trupu, při němž se o zem opírá dlaň druhé ruky. V sedu známe polohy jménem upavišta kónásana a upavišta trikónásana. Obtížná je tzv.čatuš kónásana, poloha čtyřúhelníku, kterou provádíme ze sarvángásany. Někdy se jí rovněž říká supta kónásana.

ing. V. Hošek

„Rytmus těla, melodie mysli a harmonie duše vytváří symfonii života.“

B.K.S.Iyengar

