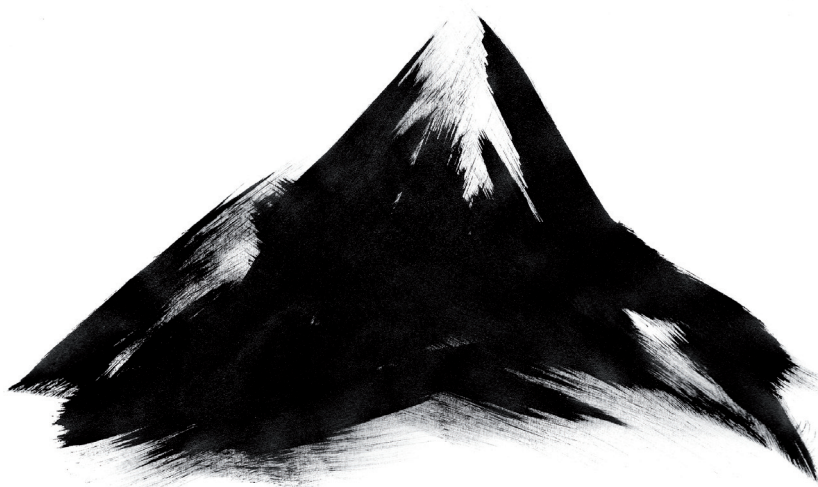


1. TADÁSANA

(POZICE HORY)

*„Hora je místo, kde se nebe a země setkávají.“
(Mircea Eliade: Cosmos and History)*



Symbolický význam hory je kulturní univerzálií. V mnoha mytologiích celého světa je nejvyšší hora v krajině vnímána často jako osa světa (*axis mundi*).

Velehory byly a jsou často považovány za sídlo bohů a bytostí pocházejících z nebes nebo zkrátka z nadpozemských sfér.

Pro svoji obtížnou dostupnost je představa zdolání hory často metaforou vrcholného zážitku.

V jistém slova smyslu může být výstup na horu i formou přechodového rituálu nebo důležitým momentem osobní odysey – už jen proto, že se na vrcholku hory člověku otevírá dosud nevídaná perspektiva. Na cestě k ní musí obvykle překonat určité překážky a integrovat mnoho zkušeností z cesty.

Velikost a úctyhodnost hor zároveň evokuje silný prožitek pokory ve smyslu relativity zdání vlastní velikosti – a to jak na úrovni jedince, tak na úrovni člověka a přírody.

1.1 Vrcholné zážitky

Výstup na vysokou horu je možné vnímat jako spouštěč vrcholného zážitku (*peak experience*).

Vrcholné zážitky jsou fenoménem, který v psychologii v šedesátých letech definoval Abraham Maslow. Popsal je jako situace, ve kterých jedinec prožívá stav vytržení spojený s pocity sebepřesahu, kontaktu s posvátnem nebo bytostným mystériem.

Významný indolog a religionista Mircea Eliade, který se zabýval jógou, obhajoval pro takový typ zkušenosti termín *entáze*, který byl oproti extatickým stavům vytržení stavem hlubokého vtažení, ponoru nebo vhledu.

Tyto prožitky mají obvykle transformativní charakter, tím, že rozšiřují zažitou úroveň vnímání, sebepojímání, a pomáhají člověku aktualizovat uvědomění toho, kde se v životě nachází a čemu dává význam.

Dá se zde s nadsázkou říci, že při dosažení určitého stupně nadhledu se člověk na některé věci nemůže zkrátka dívat stejně jako dřív.

Vrcholky a úbočí hor byly vždy vnímány jako silová místa (*power spots*), proto se na ně uchýlovali nejen zmínění bohové, ale i jógini, bábové, poustevníci a různí duchovní hledači (viz severoindický Kailáš, jihoindická Árunačala aj.).

Zajímavý může být i racionální pohled na to, proč tomu tak bylo a je. Důležitou kvalitou, kterou duchovní hledači na vrcholcích hor hledali, je bezesporu blízkost nebesům a samota nerušená vřavou profánního života.

Dále dozajista blízkost přírodě v její prvotní čistotě a člověkem nezkorumpované původnosti.

Nemálo zajímavý je i fakt, že vysokohorský vzduch má schopnost poměrně dramaticky ovlivnit biochemii těla a pozměnit vědomí. S nadsázkou se dá říci, že dlouhodobý pobyt na vrcholcích velehor může fungovat jako vědomí ovlivňující, potažmo rozšiřující psychedelikum. Ostatně stejně jako pobyt v jeskyních a skalních dutinách, kam se mystikové nezřídka také ubírali.

Tím se ale rozhodně nesnažím snížit mystické prožitky na úroveň fyziologické reakce na extrémní prostředí! Vnímám danou věc jako jeden z možných faktorů, který těmto vrcholným prožitkům na vrcholcích hor může napomáhat.

1.2 Osa světa

Pokud se přesuneme do kontextu indického myšlení, zde má silný symbolický význam hora Méru a hora Mandara.

Hora Méru, přezdívaná někdy jako zlatá hora, je v indické mytologii považována za střed světa, někdy dokonce za střed kosmického oceánu (galaxie).

Hinduistické, ale i buddhistické a džinistické mýty, jejichž bájní autoři měli evidentně

smysl pro detail, se velice často předhánějí ve vyčíslení její konkrétní výšky a rozlohy. Pro nás je však zajímavější to, jakým způsobem se bájná hora Méru symbolicky promítla do tantricko-jógových textů. Zde je často zmíněna jako metafora centrální osy páteře (*méru danda*) a energetických kanálů (*nádí*), které na úrovni vitálního těla (*súkšma šaríra*) vedou po její vertikále.

„V tomto těle je páteř (Méru) obklopena sedmi ostrovy, jsou tu řeky, jezera, pohoří a též páni těchto polí. Jsou v něm proroci a moudří duchové a právě tak všechny stálice a planety, svatyně a božstva bdící nad planetami. Slunce a měsíc, síly vzniku a zániku pohybují se v něm taktéž. Právě tak jsou tu éter, vzduch, voda a země.“

(Šíva samhitá II / 1–3)

Hora Méru je ve většině indických mytologií vnímána jako osa světa (*axis mundi*), definující posvátný prostor. Ten se dotýká úrovně vnějšího (makro)kosmu i jeho zvnitřněné roviny ve smyslu lidského těla.

Platí zde jednota vnitřního a vnějšího a osobního s nadosobním, kterou v textech nacházíme vyjádřenou rovnicí *átman = brahman*.

„V tvém těle jsou zahrady, vzácné květiny, pávi, vnitřní Hudba, v těle je jezero blaženosti, na něm se radují bílé labutě duše.“ (Mírā Bai)

Jako méru bývá také označován poslední/první korálek na posvátné šňůře (*mála*) určené k meditaci, který v jistém smyslu ztělesňuje princip věčného koloběhu.

Další významnou horou hinduistické mytologie je hora Mandara, která hraje bez nadsázky centrální roli v mýtu o stloukání mléčného moře nebo oceánu (*samudra/ságara manthana*), k němuž se ještě několikrát v jiných kapitolách vrátíme.

Příběh o stloukání mléčného moře najdeme v puránových textech i *Mahábháratě*. Popisuje archetypální souboj polarit dobra a zla v podobě sváru mezi bohy (*dévové*) a demony (*asurové*), kteří se stloukáním mléčného moře snažili získat nektar nesmrtnosti (*amrit*) a skrze něj neomezenou moc a sílu.

Ke stloukání oceánu mléka použili bohové a démoni horu Mandaru, která zde tvoří střed, kolem něhož je obtočený král hadích bytostí (*nágarádža*) – had Vasuki.

Démoni stojí na straně hadovy hlavy, bohové u jeho ocasu a přetahují se. V jednu chvíli se hora Mandara dokonce začne potápět a to je moment, ke kterému se vrátíme v kapitole věnované pozici hada/kobry, kde se dozvíme, proč bůh Šíva při stloukání mléčného moře zmodral.

Pro hory i pozici hory *tadásanu* je prominentní kvalitou vertikálnost, tedy směr vzhůru, a vědomí centrální osy (*axis*), jež je hlavním bodem orientace, od kterého lze odvodit, co je napravo, nalevo, vpředu a vzadu.

Další důležitou vlastností je přeneseně řečeno uzemnění – působením gravitace v přiro-

zeném směru dolů. *Tadāsana* je základní stojnou *ásanou*, která člověku pomáhá uvědomit si váhu vlastního těla a její rozložení do chodidel, vnímání těžiště.

Učí člověka stát vzpřímeně a zároveň se vypořádat se vztahem mezi pevností a urputností takového postoje.

Kvality většiny stojných pozic v *józe* mají i proto přesah do pole ukotvení mysli v těle skrz polohocit a kontakt s fyzickými pocity (*grounding*).

Většina stojných pozic v *józe* má nevyhnutelnou vazbu na energetiku první čakry *múládháry*, která je symbolicky spjatá se zemským živlem (*prithví*). Ta se dotýká základního pudu sebezáchovy, identifikace s fyzickým tělem, potřeby bezpečí a stability.

Energetická charakteristika a hlavní témata:

- klid, stabilita, permanence
- ukotvení, základ
- vztah tělesné architektury a gravitace (inklinace dolů)
- *apána váju*,¹ *múládhára*, *tamas X radžas*
- rozlišování mezi pevností a urputností
- rozkládání zátěže, *páda bandha*
- schopnost zastavit se, spočinout a spočinutí prožít
- schopnost rozlišovat mezi stabilitou a stagnací/letargií
- základní životní postoje jako zdroj (ne)stability



¹ Energetické okruhy pěti prán jsou v neustálé interakci, jeden *váju* nejde oddělit od zbylých, zmínka dominantního pránického okruhu je proto relativní, uvádím jej pro lepší pochopení vlivu jednotlivých okruhů.

DOPORUČENÍ DO PRAXE

„Všechny věci míří k duši ze svých kořenů, tedy z míst, kde byly zasazeny.“
(Svatá Terezie z Ávily)

Tadásana je výzvou k pochopení základního postoje a základních východisek.

Protože se člověk v pozemských podmínkách nemůže přirozeně vyvázat z působení gravitace, platí v jóga ásaně něco, co bychom mohli nazvat jako vzestupná hierarchie stavby pozice.

V praxi to znamená, že stabilita, udržitelnost a životaschopnost pozice je dost zásadně definována vědomou prací s opěrnými plochami těla a země.

U většiny stojných pozic jsou kontaktní plochou chodidla, jedno chodidlo či špička.

V ásanách, kde jsou v kontaktu se zemí obě chodidla, hraje podstatnou roli *páda bandha*. Prakticky se jedná o rozložení váhy těla do třech důležitých bodů na každém chodidle.

Těmito body jsou střed paty a bříška hlavice první a páté zánártní kosti – jednoduše řečeno – „kořen palce a kořen malíku“.

Páda bandhu si lze vizuálně představit jako trojúhelník, jehož vrchol se nachází ve středu paty.

Krom *páda bandhy*, pro jejíž pochopení je pozice hory skvělá, nabízí tadásana příležitost k uvědomění přenosu energie z nohou a pánve do zbytku těla, stejně jako uzemnění energie v opačném směru.

Pokud s ásanovou praxí začínáte, doporučuji mít v tadásaně zprvu lehce pokrčená kolena, stejně tak, pokud máte problémy s bedry nebo zvětšenou bederní lordózu.

Tato varianta je více než vhodná i pro hypermobilní studenty nebo osoby, jejichž přirozené držení těla je z různých důvodů rigidní.

Zkuste praktikovat se zavřenýma očima a vnímat, zda je váha těla stejnoměrně rozložená na vnitřní i vnější linii chodidel. Vnímejte, jaký vliv má umístění chodidel na pozici pánve a jak postura ovlivňuje váš dech, zejména ve fázi výdechu.

Na závěr výrazně doporučuji občas opustit jógovou podložku a praktikovat tadásanu naboso na rozmanitějším podloží. Fixace na neklouzavé plastové podložky na rovném povrchu patří mezi ne úplně praktické výdobytky postmoderní praxe.

Vynikajícím doplňkem praxe je meditační bosonohá procházka zcitlivující chodidla a poskytující kontakt se zemí.

Tadásana nemá zásadní kontraindikace, stranou čerstvých nebo nezhojených traumat dolních končetin.

Při problémech se zády nebo v těhotenství je třeba věnovat dostatek pozornosti správné pozici chodidel a rozložení váhy.

SELF QUEST

Tři slova, která asociuji s představou hory:

Vrcholný zážitek (peak experience) pro mě znamená/byl:

Z čeho mívám strach:

Potřebuji se zpevnit v:

Potřebuji se uvolnit v:

Kde potřebuji více nadhledu:

Nohy na zemi, hlava v oblacích, v mém případě znamená:

Vezměte si papír a tužku a zkuste zpaměti nakreslit tvar svých chodidel, aniž byste se na ně dívali. Pokud máte chuť, vepište do kresby, o co se opírají vaše momentální životní postoje, a posléze se zamyslete, jak moc jsou nebo nejsou stabilní.