

## Kapitola 2

### Sedm principů vedení dotekem

Má jasný záměr a účel, pevnou a konzistentní vlastní praxi, je zkušený a alespoň obecně vzdělaný v oblasti jógy, pořád studuje anatomii a základní lidské patologie a rozumí vzájemně propleteným požadavkům a efektům ásan, které učí, a sestavuje je dle toho do sekvencí – takový učitel jógy může nabídnout svým studentům zasvěcené vedení na cestě jógové praxe. Někteří učitelé mají tendenci učit dle náhody a nejasně nebo zmatečně v mnoha aspektech jógy, ať už kvůli nepochopení, anebo protože mají bezstarostný přístup – v kontrastu k nim jsou jiní, kteří jsou vesměs rigidní a aplikují univerzální a předurčený přístup ke každému studentovi v lekci – můžeme se naučit a zdokonalit svůj repertoár znalostí a zručností a postupně být jasnější a efektivnější a kreativně vyjadřovat naše zkušenosti a časem nabytý cit pro to, jak může být jóga nejlépe zkoumána a zdokonalována jako bezpečná, udržitelná a transformativní zkušenost. To je základní část cesty učitele jako průvodce jógou.

Podobně jako u sestavování lekcí upřednostňujeme sestavy, které následují principy spíše než náhodné sestavy, protože díky nim tvoříme vyváženou a integrovanou lekci, tak i k vedení v ásanách přistupujeme ve světle jasných principů, jak a komu pomáhat dotekem, jaký je specifický smysl takové pomoci, jak konkrétně pomáhat a kdy, kde a jaké techniky bude nejlepší využít. Tyto principy vedení by měly být alespoň brány v potaz, ne-li přímo ctěny v rámci širšího chápání jógy, filozofie doteku jako média podpory a vedení, stejně jako hodnoty a principy člověka v učení jógy. Začneme tedy se sedmi základními principy vedení dotekem. (Pozn. překl.: Také v českém prostředí je vedení dotekem známo jako „adjustment“, vyslovujeme [əˈdʒʌstmənt].)

---

#### Sedm principů vedení dotekem (adjustmentu)

Princip 1: Uč, co znáš

Princip 2: Řekni si o svolení dotýkat se

Princip 3: Měj jasný záměr

Princip 4: Pohybuj se s dechem

Princip 5: Cti bezpečnou biomechaniku

Princip 6: Uč základní elementy ásan

Princip 7: Podporuj stabilní základny

---

## Princip 1: Uč, co znáš

Pokud chcete být autentický a dobrý učitel jógy, nic není důležitější, než učit to, co znáte, a nesnažit se učit to, co neumíte. Jako princip vedení dotekem to zahrnuje také chápání, jaké jsou základní elementy ásany, které mohou její provádění udělat bezpečnější a dostupnější jakémukoliv konkrétnímu studentovi. Pomáhá, i když to není nutné, pokud rozumíte variacím ásany, které ji posunou ještě dál; každopádně by ale nikdo neměl učit ty variace, kterým nerozumí.

Učit to, co znám, začíná poznáváním ásan lety praxe, dobrého tréninku a hlubokého studia. Jenom to, že člověk dokáže sám něco udělat, neznamená ještě, že on či ona tomu v zásadě i rozumí, anebo k tomu umí vést i jiné lidi; mnoho fyzicky nadaných studentů jógy může udělat prakticky jakoukoli ásanu, tato schopnost ale automaticky nepřináší i hloubku porozumění, která by se přenášela do jasného a zasvěceného vedení jiných, kteří tuto ásanu zkoumají. Vskutku ti učitelé, pro které byly jisté ásany v jejich osobní praxi snadné, mají typicky větší problém porozumět výzvám a potížím, které mají jiní lidé s jinými fyzickými možnostmi, když je teprve objevují. V důsledku toho mají ti přirozeně nadaní studenti nevýhodu při vedení studentů, kteří zažívají fyzické výzvy, když se snaží dělat to, co učitel považuje za jasné a jednoduché. Méně fyzicky nadaní adeпти na učitele, kteří strávili léta objevováním a rozvojem svých schopností v určitých ásanách, se o nich typicky více naučí, a tím jsou lépe připraveni nabídnout dobré rady všem svým studentům.

Když tento princip aplikujeme do praxe, měli bychom to dělat v rámci limitů svých zkušeností, vědomostí a fyzických možností. Pomůže to zajistit, že jako učitelé si budeme vážit jak svých studentů, tak i sami sebe. Uznání toho, co víme, i toho,

co nevíme, nás také posílí, jelikož se sami přijmeme takoví, jakými jako učitelé momentálně jsme. Toto uznání upevňuje tu část cesty učitele, která je nekonečnou cestou učení, a otevírá nás tomu, abychom jasněji viděli, co můžeme nabídnout, a jak se můžeme více zdokonalit v každém aspektu našeho učení.

Existuje mnoho cest, jak se naučit více o ásanách a jak je učit jiné. První krok je udržet si konzistentní praxi a využívat naši vlastní zkušenost na podložce, abychom rozvinuli své pochopení. I když je to základ všeho, co pak následuje, je důležité mít na mysli, že vaše zkušenost na podlož-

ce je jenom vaše; ostatní budou mít na svých podložkách jiné zkušenosti (či na křesle nebo kdekoli, kde praktikují). Získáte hlubší vhled, když budete praktikovat za různých podmínek, jako třeba když jste unavení, úzkostní, nastydlí nebo zranění, podobně i v různých časech v průběhu dne, v různých prostředích a ročních obdobích – včetně toho, jak budete stárnout během svého vlastního života. Půjдете ještě dál v rozvíjení svých schopností a vědomostí skrze hluboké studium jógy, první učitelský výcvik a následné další vzdělávání v průběhu období vašeho učení.



Neustávající praxe a studium jsou stěžejní pro kompetentního učitele.

Minimálně byste se měli naučit základní elementy ásan, které učíte – jejich benefity, rizika, kontraindikace, přípravné ásany, principy zarovnání v ásaně, energetické akce, běžné potíže s ásanou, modifikace, využití pomůcek a integrační protipozice. To zahrnuje také studium základů jógové anatomie a biomechaniky spolu s běžnými patologiemi, které se vyskytují alespoň u některých studentů v téměř každé lekci. K tomu, abyste tyto studenty inteligentně a s podporou vedli, je potřeba mít vhléd nebo otevřenost přiznat, pokud takový vhléd nemáte.<sup>1</sup> Je také důležité mít rozsáhlé vedení a praxi v učení se, jak vidět, pochopit a navázat smysluplně na bohatý soubor studentů, které pravděpodobně budete mít v lekcích. Znamé rčení učitele jógy Pattabiho Joise „Praktikuj a vše přijde“ („Practice and all is coming“) je tedy jak odrazový můstek, tak i vlákno, které ideálně plyne léty naší prohlubující se zkušenosti ve vyučování jógy. Ideálně je to ale doprovázeno hlubším studiem než jenom tím, co nám poskytuje praxe, jak radí další Joisova věta o 99 % praxe a 1 % teorie.

V další kapitole se blíže podíváme na specifické techniky vedení dotekem. Všechny techniky, které vám budou představeny, byste měli rozsáhle vyzkoušet, než je použijete ve svých lekcích. Ideálně je budete trénovat pod přímým vedením a dohledem zkušeného mentora jako součást svého výcviku a pokračujícího vzdělávání, než takové vedení dotekem nabídnete studentům v lekci. Tato praxe vám pomůže naučit se, jak cítit různé odpovědi studentů na vaše vedení dotekem za různých podmínek, které se spojují s emocemi, držením, interakcí, gravitací, odporem a pozicí těla. Nabytí značné zkušenosti a nalezení komfortu a sebevědomí při vedení rukama vám pomůže i při objevování jiných částí těla pro vedení a oporu studentů. Když nabudete více zkušeností a odbornosti, můžete také pracovat s různými modalitami a různými druhy dopomoci, které přesahují základ, a pořád budete zároveň učit to, co víte, a ne to, co nevíte.

## Princip 2: Řekni si o svolení dotýkat se

Stovky let se učitelé dotýkali svých učedníků s pocitem úplného povolení a zároveň byli alespoň zdánlivě vedeni vnitřním centrem etické akce a informování přesným pochopením potřeb studenta – vskutku obvykle to bylo domněle vnímáno přesněji, než to bylo z pohledu studenta. Léty praxe Mysore stylu aštánga vinjása a Iyengar jógy jsem si zvykl na to, že učitelé používají ruce, chodidla, kolena, hrudník, lokty a záda, aby tlačili, tahali a jinak manipulovali s mým tělem do předpojatě a zdánlivě „korektních“ posturálních forem, a ani jeden se neptal na svolení nebo posléze na to, jak jsem jejich pomoc cítil. Submisivnost v jógové kultuře byla a stále je problémem: dívali jsme na videa zachycující učitele našich učitelů – vždy se jim říkalo *guruji* – jak jim dělají to samé, často s extrémně agresivní technikou (jako silové zvedání brady, aby zatlačili temeno hlavy na chodidla při pokročilých záklonech, čímž silou tlačili krční páteř do hyperextenze). V mnoha lektorských kurzech učitelů jógy je studentům řečeno, aby nepochybovali o metodách učitelů, a nikdy ani neuvidí příklad lektora, který by se zeptal na svolení předtím, než na někoho během kurzu položí ruce.

Je několik důvodů, proč se ptát studentů, jestli se jich můžete dotýkat. Zaprvé, ctění osobních hranic je záležitostí základního respektu vůči jiným lidem. Můžete ukázat respekt svým studentům jednoduše tak, že se jich zeptáte: „Můžu se vás vést

rukama během lekce?“ nebo „Můžu se vás dotknout?“ Zprvu to bude zvláštní ptát se na svolení, než se někoho dotknete, ale čím více se budete ptát, tím více vám to přijde přirozené, až do bodu, kdy bude mít pocit, že je něco v nepořádku, když se nezeptáte.

Zadruhé, dotek je intimní povahy a fakt, že různí lidé na něj reagují různě, někteří jej uvítají (někdy nebo vždycky), a jiní ne (obvykle nebo vždy). Zkušenost doteku se liší napříč různými kulturami, náboženstvími a osobní minulostí.<sup>2</sup> Nemusíte znát kulturní, náboženské a osobní hodnoty, vjemy a pocity každého studenta ve své lekci. Můžete mít studenty, pro které je dotek kohokoliv jiného pohlaví, kdo není jejich životní partner, nepřijatelný z hlediska jejich náboženské víry. Pravděpodobně budete mít i studenty, kteří zažili fyzické trauma, které má tendenci při doteku vyplavat na povrch – zejména pokud není vysloveně dán jejich souhlas –, a studenty, kteří mohou, ale nemusí být ochotní účastnit se této formy interakce student-učitel. Můžete mít studenty, kteří s vámi mají potíže, chtějí být ve vaší lekci, ale přeci jsou nějak zmatení a můžou potřebovat vaši aktivní podporu, aby si udrželi jasnější a pohodlnější hranice ve vaší vzájemné interakci.

Zatřetí, lidé se mění. Můžete mít pravidelné studenty, kteří vždy uvítají pomoc dotekem. Někdy ale nemusíte vědět, co se s ní či s ním děje. Nálada člověka se může měnit i v rámci praxe, v jednom momentě jsou otevření fyzickému kontaktu, a za moment pak chtějí být sami. Náš fyzický stav se mění také, ať už během praxe, nebo kvůli něčemu, co se stalo mimo podložku. Můžete mít pravidelně docházející studentku, která si lehce podvrtila kotník; ona ani trochu nepotřebuje, abyste jí zdůrazňovali, jak má zakořenit to chodidlo, jak je normálně zvyklá to dělat v trikónásaně (trojúhelník).

Nejjednodušší způsob je říct si o svolení dotýkat se. Můžete zkusit různé variace otázky: „Můžu vám pomoci rukama?“, „Je v pořádku, když sem zatlačím, abyste lépe pochopil/a, co jsem myslel/a?“, „Je v pořádku, když budu upravovat vaši pozici pomocí rukou?“ U studentů, se kterými se dobře známe a kteří jsou vždycky otevření našim dotekům, můžete začít tak, že na ně zlehka položíte ruce, tak jako mnohokrát předtím, a zeptáte se „Je to v pořádku?“ Dle vašich etických zásad, vaší integrity jako učitele a s ohledem na vaše studenty najdete formu, jak se studenty komunikovat způsobem, který bude pro vás přirozený a pro ně naprosto jednoznačný.

Jsou metody, jak se zeptat studentů, které ale nejsou doporučené. Zaprvé, nechtějte po nich, aby zvedali ruce ti, co chtějí, nebo nechtějí, abyste se jich dotýkali.

To vytváří na studenty tlak okolí. Někteří nebudou mít problém ruku zvednout, jiní si to rozmyslí i v průběhu lekce – případně můžete zapomenout, kdo řekl ano a kdo ne. Zadruhé, nespolehejte na to, že vám to studenti vyplní do dotazníku při první registraci; podmínky i lidé se mění. Zatřetí, používání kartiček z jedné strany zelených z druhé červených, které podle preference studenti otočí, je odvážlí od praxe, a navíc musí mít pořádk na mysli, jak



Vedení v adhó mukha švanásaně (pes s hlavou dolů).

mají kartičku otočenou a jestli se tak cítí. Jednoduše se jich zeptejte, jestli se jich můžete dotýkat.

I když už studentovi dotekem pomáháte, zeptejte se ho: „Je to v pořádku?“ Je to důležité, protože student může změnit názor na kontakt, i když už probíhá. A opět, i když pracujete se studenty, které znáte a znáte i jejich praxi, existuje mezi vámi oboustranný výslovný souhlas s dotekem obecně, a na začátku, když jste se jich lehce dotkli, jste se zeptali, jestli je to v pořádku, i u těch se ujistíte v průběhu „adjustmentu“, jestli je to, co děláte, pořád v pořádku.

### Princip 3: Měj jasný záměr

Než se studenta vůbec zeptáte, jestli se ho můžete dotknout, mějte tak jasný záměr, jak jen to jde. Čerpejte z toho, co znáte a co právě vidíte, a zvažte, jak byste mohli vést studenta slovy či ukázat, co potřebujete, abyste dosáhli kýženého cíle, ještě než na studenta položíte ruce. Dejte studentovi příležitost na vaše slova a ukázkou zareagovat, než se ho dotknete. Čerpejte dál z vašich vědomostí a z pozorování studenta a mějte jasnou představu o tom, co jdete udělat, a zároveň zůstaňte naladěni na studenta a otevření změně na základě jeho reakcí. Když vám to student dovolí, vysvětlíte mu, čeho chcete dosáhnout a co budete dělat.

Berte v úvahu i to, že různá těla budou i různě reagovat, takže buďte tak konkrétní a jasní v instrukcích či vedení dotekem, jak jen můžete, aniž byste se upnuli na očekávaný výsledek – i když váš je záměr jasný. Dle jejich reakce pak upravte i svou vlastní interakci s nimi. Vnímejte, komunikujte a přizpůsobte se v průběhu. *Aparigraha*, jama, která v józe znamená „nepřipoutanost“, je aplikovatelná i na váš záměr v pomoci a vedení studentů, aby se k ásane dopracovali přirozeně a nenuceně. Někdy se učitelé upnou na určitou představu o tom, čeho by student mohl, nebo měl být schopný dosáhnout v rámci zdokonalování či prohlubování ásany, než aby spíše pozorovali, jak se ásana studentovi sama prezentuje a rozvíjí s každou dechovou vlnou. Toto upnutí může vyústit až k tlačení studenta moc daleko, k vytrhnutí jej z jeho praxe a podryvání jeho důvěry v otevření se vnitřnímu vnímání a vedení.

Podobně se i studenti upnou na svou vlastní představu toho, jakým způsobem a jak daleko jít, a můžou si sami říkat o intenzivnější pomoc (adjustment), než na jakou je dle vašeho názoru momentálně jejich tělo připraveno. Usměřujte tyto tendence v souladu se svým širším záměrem učitele a podporujte studenty, aby praxi ásan vnímali jako zdroj prohlubování vědomí sebe sama a sebetransformace, při které je úsloví „méně je více“ tak trefné a výstižné. Ve světě, kde se většina lidí cítí hodnocena, by lekce jógy měly poskytovat prostor, v němž se studenti budou cítit akceptovaní takoví, jací jsou, vnitřně krásní a perfektní v daném momentu. Jako učitelé neseme zodpovědnost, abychom našim studentům tlumočili naše upřímné a nejlepší pochopení toho, co během své praxe dělají, a jak by to mohlo být zdokonaleno, zjednodušeno a prohloubeno. To nevyhnutelně vyžaduje vidět, že kdyby student dělal něco jinak, než dělá, bylo by mu to více ku prospěchu, a poté to také slovy nebo jinak studentovi předat.

Například pokud koleno studenta směřuje dovnitř a přesahuje před kotník v utthita pářšvakónásane, uvidíte benefit v zarovnání kolene nad kotník, což chrání přední křížový vaz a mediální kolaterální vazy kolene (a patelární šlachy i související

struktury kyčle, pánve a páteře). Než abyste to komunikovali jako „opravování“, zkuste najít jiná slova a kvalitu hlasu, abyste vyjádřili krásu toho, co student dělá v harmonii s podporou, kterou nabízíte tím, že navrhnete, a třeba i fyzicky navedete k přerovnění pozice. Například můžete říct: „Výborně, pokračuj v zakořeňování chodidla do země a zkus, jaký to bude pocit posunout chodidlo ještě vpřed, abys dostal/a koleno přímo nad kotník, což je stabilnější pozice a je lepší i pro tvoje koleno.“ Můžete přidat i jemnou instrukci, jak nasměrovat koleno lehce ven a zarovnat jej se středem kotníku, a jednoduše dodat: „Krásné, zůstaň tak a dýchej.“ (Ano, říkat „krásné“ je hodnocení a můžete namítat, že bychom neměli říkat nic, co hodnotí; přesto si dovolím občas podobná kladná hodnocení pronášet.)

Ať už pracujete s nováčky, nebo s ostřílenými studenty, dejte jim čas a prostor, aby objevovali ásanu bez vaší individuální pozornosti. Noví studenti se můžou cítit ohromení tolika novými věcmi (i základní pozice jsou pro ně nové), *udždžáji pránájámou* a všemi těmi nuancemi praxe – zarovnávaní, pohled, dech, přechody, vnímání vedení zevnitř a mnohem více. Často je nejlepší přístup v případě nových studentů nechat je být, dokud tedy nevidíte něco, co by mohlo přímo způsobit zranění. Dejte jim příležitost zažít, jaké to je být na vaší lekci a zažít svou tělomysl jinak. Ať je i tohle součástí vašeho záměru. Jak studenti nabývají více zkušeností a vy se jim věnujete více i individuálně, dejte jim příležitostně několik lekcí nebo týdnů, kdy je pozorně sledujete z dálky a dáváte jim prostor, aby objevovali více sami. Buďte jasní, když pracujete se zkušenými studenty, a stejně tak buďte vnímaví k tomu, jak jejich tělo reaguje. Odolejte pohnutkám vést je silnějším či agresivnějším dotekem – i když vás o to požádají. Zůstaňte v souladu se svým záměrem.

## Princip 4: Pohybuj se s dechem

Vědomý dech během praxe ásan nejvíce odlišuje jógu od většiny jiných projevů tělomysli a kultury fyzické praxe. To je to, co dává józe transformativní potenciál a otevírá okno vnímání k jasnějšímu povědomí a vyváženějšímu a probuzenějšímu životu. Když děláme jógu, ideálně dýcháme tak, aby bylo naše vědomí upřeno na dech, a toto vědomí využijeme, abychom dech vedli tam, kde to postupně cítíme v ásaně. Když se necháme vést těmito pocity, pak jako učitelé vedeme studenty tak, že vždy začínáme „S nádechem...“, „S výdechem...“, „S nádechem a výdechem...“, či jinak verbalizujeme spojení dechu s pohybem a s energetickými akcemi v průběhu ásan a mezi nimi. Slova jako *s nádechem*, *s výdechem* by měla být následována i další informací, co dělat, spíše abychom říkali jen „nádech, výdech“. Například když vedete studenty z tadásany (pozice hory) do úrdhva hastásany (pozice s dlaněmi nad hlavou) a do uttánásany (hluboký předklon), můžete postupovat takto: „S úplným výdechem vytočte dlaně ven. S nádechem pomalu natáhněte paže do stran a nahoru nad hlavu; s výdechem se pomalu ponořte vpřed a dolů do uttánásany, hlubokého předklonu.“

Při vedení dotekem a při jiných způsobech blízké práce s individuálním studentem je důležité naladit se na studentův dech. Pozorování jeho dechu vám poskytne vhled do toho, co se děje v jeho/její praxi. Jako barometr odráží dech několik kvalit praxe. Dýchá zhluboka a klidně? Slyšíte udždžáji? Jsou přítomné přirozené pauly mezi nádechem a výdechem? Pokud není odpověď na všechny tři otázky „ano“, pak je pravděpodobné, že se student přepíná, není plně duchem při své praxi anebo



obojí. V každém případě ho požádejte, aby se vrátil zpátky k dýchání, což může vyžadovat, aby couvnul z ásany či ji modifikoval tak, aby v ní mohl jeho dech plynout pravidelně a lehce – opět je vyzvěte, aby vnímali spíše pocit, že se ásana projevuje skrze integritu dechu, než aby se snažili dech natlačit do ásany a přechodových pohybů.

Při vedení dotekem ideálně dýcháme se studentem a synchronizujeme fyzické akce s dechem studenta. Když odpozorujete dechový vzorec studenta anebo jej požádáte, aby dýchal zhluboka, synchronizujte s ním svůj vlastní dech. To vám pomůže zajistit, že vaše vedení bude v souladu s jeho dechem. Ať už pokračujete i verbálním vedením v propojení dechu a akce, či ne, vaše ruce teď budou studenta vést k úpravě pozice či energetických akcí s přirozenou oporou v jednotlivých fázích dechu.

Například když pracujete se studentem v pašcimóttánásaně (předklon vsedě), můžete nejdříve jednou nebo oběma rukama zatlačit pánev dolů, ať zdůrazníte stabilní zakořenění sedacích kostí, které je primární energetickou akcí pro všechny předklony vsedě, pozice na otevírání kyčlí a zkruty. Zároveň pak chcete studenta podpořit k maximálnímu prodloužení páteře a pokračujícímu otevření v oblasti srdce, což student udělá, když bude zvedat hrudník s každým nádechem, zvedat prsní kost a vytahovat se dále vpřed a s výdechy možná i dolů. Když máte na studentovi ruce, pozorujte a vnímejte rytmus jeho dechu, měli byste svůj dech sladit s tím jeho, když jej dotekem vedete tak, že tím zdůrazňujete to, co říkáte, abyste se hýbali jako vlna ve spojení s dechem, nádech za výdechem se lehce uvolňujete víc a víc do ásany s nataženou páteří.

Je ještě jeden cenný aspekt učení práce s dechem: vaše vlastní přítomnost myslí a vnímavost k vašemu studentovi. Když se zhluboka nadechnete, abyste sladili svůj dech s dechem studenta, přirozeně získáte lepší povědomí o tom, co se děje v tom momentu s vámi, se studentem a s ostatními v lekci. Tímto oba, vy jako učitel i váš student v jeho/její praxi, zažijete naplnění pocitem jasnějšího vnitřního probouzení a vědomý dech bude napomáhat hlubšímu otevření se celistvosti tělomyšli.



Synchronizujte svůj dech s dechem studenta.

## Princip 5: Cti bezpečnou biomechaniku

Jsou určité způsoby, jak se tělo nejspíše a nejstabilněji hýbe či drží v nějaké poloze. Existují i způsoby pohybu či výdrže, které způsobí bolest, nestabilitu či zranění. Například když stojíte v tadásaně, plně vtočíte paže dovnitř a pokusíte se rozpažit a zvednout ruce nad hlavu, tak vrcholky vašich pažních kostí (hlavy humeru) narazí u drtivé většiny studentů na konce lopatek (akromion). Pokud nejdříve vytočíme paže ven, vytvoříme v ramenním pletenci dost prostoru, abychom se tomuto podráždění



Proximální navádění v utthita párvakónásaně.

vyhnuli. Podobně v šířsásaně I (stoj na hlavě) je životně důležité položit na zem temeno hlavy a udržet neutrální extenzi krční páteře; jakákoliv jiná pozice hlavy může zranit krk.

Když pracujete se studenty, je důležité pochopit ideální biomechanické fungování těla a vážit si ho. A toto, zas a znova, začíná praxí, studiem a výcvikem, ale praktická aplikace zaleží na tom, jak je učitel zavázaný toto pochopení přenést i do praxe vedení studentů v jejich ásano-

vé praxi. Je několik biomechanických aspektů nejvyšší důležitosti.

Zprvė, když vedete studenty do bezpečně zarovnané polohy, vždycky je nejdříve vybídnete k aktivnímu pohybu v kloubech (vědomý a dobrovolný pohyb skrze svalovou akci studenta), aby vytvořili a vnímali jeho účinek, než zvažíte, že jim pasivně zahýbete v kloubech (vedení dotekem, adjustment). Jinak řečeno snažte se jim co nejméně překážet a dovolte jim, aby byli v rámci své praxe co nejvíce samostatní a objevovali a učili se zevnitř, jak najít stabilitu a lehkost spolu s vizuálními a verbálními nápovědami. Teprve potom a s jejich svolením můžete nabídnout vedení dotekem.<sup>3</sup> (Jak uvidíme ve Kapitole 3, pasivní pohyb v kloubech je jenom jednou z možností vedení dotekem, mnoho jiných nezahrnuje pohyb).

Zadruhé, pracujte tak proximálně – co nejbliže ke středu –, jak je vhodné při zarovnávaní studenta v ásane, a pokud se dotýkáte distální části, ať je váš dotek velice jemný a spíše napovídající. Jinými slovy, vyvarujte se silných doteků na distálních koncích končetin a hlavě, například vytáčení ruky, abyste dosáhli externí rotace paže či jakékoli jiné změny pozice v utthita párvakónásaně; u studentů s hypermobility rameny by to mohlo způsobit vykloubení. Když se dotýkáte distálně, máte větší mechanickou východu a můžete neúmyslně studenta zranit.<sup>4</sup> Několik dalších příkladů pro objasnění:

- Tahání ramen vzad v záklonech, jako je úrdhva mukha švanásana (pes s hlavou nahoru) či bhudžangásana (kobra). Tato dopomoc je distální vůči segmentu bederní páteře, což způsobuje nadměrný tlak, případně zranění v oblasti bederní páteře. Pokud si myslíte, že by studentovi prospělo, kdyby tlačil ramena více vzad, napovězte mu to verbálně, ukažte, či jen jemně naznačte dotekem s důrazem na zakořenění se a energetické akce chodidel, nohou a pánve spolu s prostorností v páteři a napříč hrudníkem.
- Tahání ruky vzad v parivrtta trikónásaně (obrácený trojúhelník). Tato dopomoc je distální vůči rameni a může způsobit přetažení či nadměrný rozsah pohybu v glenohumerálním kloubu, což je speciálně problematické u studentů s nestabilním ramenem či s impingement syndromem v oblasti rotátorové manžety; páka, kterou při této dopomoci způsobíte, ovlivňuje také bederní páteř a může tady způsobit nadměrnou rotaci.
- Vytahování paty vzhůru v utthita hasta pádangusthásaně. Působíme distálně na šlachy začátku hamstringů v oblasti sedacích kostí a můžeme způsobit nadměrné protažení té části, která je nejzranitelnější na přetažení, a podobně i v bříškách a úponech těchto svalů.



Zatřetí, nepůsobte přímým tlakem na zranitelné klouby, orgány či poraněná místa. Radši na těle najdete „přirozená držátka“ v jakékoliv pozici (všechny jsou v Části II). Když poskytujete pomoc v oblasti nějakého kloubu, měli byste tomu kloubu rozumět, znát jeho typ, jeho pohyby a bezpečný rozsah pohybu. Jenom zřídka má smysl, pokud na studenta saháte v oblasti jeho břicha či jinde blízko k vnitřním orgánům. Pokud tak děláte, dotek by to měl být lehký, konkrétní a spíše naznačující, nikdy ne silný či snažící se se studentem nějak hýbat. Netlačte na orgány. (Pamatujte, učíte jógu, nedáváte masáž!) Mějte na paměti zranění studentů – všechna možná – a poslouchajte pečlivě, co o tom student říká, než začnete zvažovat nějakou formu doteku.

Začtvrté vnímejte a pozorujte, jak tělo studenta reaguje na vaše verbální a dotekové nápovědy, včetně změn v jednotlivých částech těla a náznaků rostoucího napětí. Mějte na paměti, že více pozornosti na jednom místě typicky přinese méně pozornosti na jiném. Když upravujeme zarovnění, energetické akce či jinak něco měníme v jedné části ásany, existuje tendence změnit cokoli, co není primárně v povědomí. Například když ve vírabhadrásaně II (bojovník II) vedeme k silnější akci zadní nohy, typicky bude mít přední koleno tendenci vypadnout dovnitř a přední bok ven. Když mluvíme o prohloubení rotace trupu v parivrtta páršvakónásaně, zadní noha tíhne k tomu, že chodidlo povolí v zakořenění do země, přední bok vypadne ven a přední koleno zase dovnitř. S praxí a zkušeností se naučíte předcházet těmto nezamýšleným důsledkům vaší zaměřené pomoci v pohybu.

Zapáté, pokud pozorujete základní nesrovnalosti či jiné zdroje nestability či potenciálního přetížení, zvažte, jestli studenta nepožádat, aby částečně nebo úplně ásanu neopustil. Buďte trpěliví, vysvětlete své obavy a poté je znovu navedte do ásany s širším vysvětlením toho, co vás vedlo k tomu, že jste jej/ji požádali, aby ásanu opustil/a. Pokud to pozorujete ve chvíli, kdy už byste lekci vedli k přechodu do stejné ásany na druhou stranu, zkuste pracovat přímo s tímto studentem na tom, jak ásanu nastavíte, a přejdete do ní tak, aby rytmus lekce nebyl narušen.

## Princip 6: Uč základní elementy ásan

Když učíte ásany, ideálně vytvořte prostor a nabídněte vedení, které pomáhá studentům rozvíjet jejich smysl pro celou praxi i pro její části, které dávají ásaně její udržitelný a transformativní potenciál. Aby tomu tak opravdu bylo, je důležité fyzicky napovídat tak, abyste jasně studentům předali základní elementy ásan v pořadí:

- **Stabilita a lehkost:** Téměř každá ásana má lehce jiný základ, což studentům dává příležitost objevovat a učit se různé uzemňující akce. Postupně se zakořeňují dolů, aby vytvořili stabilnější základnu, vytvářejí prostor v kloubech, a tím i celkovou lehkost. Bez vědomého uzemňování nastává tendence ztrácet stabilitu a lehkost nebo se začne vytvářet zbytečné napětí. Například v paščimóttánásaně se objevuje tendence soustředit se jenom na předklon, až se ztrácí stabilní zakořenění sedacích kostí, což je primární energetická akce pro uzemnění a začátek všech předklonů vsedě, zkrutů a pozic na otevírání kyčlí. To způsobuje kompresi – a potenciálně přetažení – bederní páteře a znemožňuje větší prodloužení páteře, rozevírání oblasti srdce a plný dech. Obecně je důležité při verbálním vedení nejdříve zmínit to, co je ohrožené

nejvíce – což může zahrnovat také použití pomůcek či jinak modifikovat pohyb či pozici – a poté se zaměřit na vytvoření pevné a uvolněné základny ásany skrze konkrétní uzemňující tlak, který vychází z principů zarovnání a větších energetických akcí konkrétní ásany. Podobně důležité uzemňující akce najdeme v každé skupině ásan, kterým bychom se měli věnovat hned na začátku vedení. Opět si tady všimněte, že důraz na jeden aspekt ásany svádí k tomu, že jiným nevěnujeme pozornost ani úsilí, zejména pokud jde o stabilitu a lehkost základny ásany. Když tedy jakkoliv fyzicky vedete, zůstaňte pozorní k efektům, jaké to bude mít na základní nastavení ásany.

- **Principy zarovnání:** Funkční anatomie a biomechanika každé ásany nám ukazuje principy zarovnání, které říkají, jaká je nejlepší pozice těla v každé ásaně.<sup>5</sup> Když jsou tyto principy zarovnání v každé ásaně zapracovány do praxe, studenti zjistí, že snáz nachází stabilitu a lehkost, a zároveň získávají ze své praxe maximální užitek. Pokud člověk nepochopí nebo ignoruje základní principy zarovnání, benefit ásan může být mizivý a riziko plynoucí z provádění ásany roste. Je tedy životně důležité demonstrovat a stručně a jasně verbálně studenty vést do ásany. Stejně důležité je i adaptovat tyto základní principy zarovnání na konkrétní studenty, než trvat na jediném způsobu pro všechny – adaptace by měla vycházet z vědomostí a z pochopení stavu studenta a elementů a efektů modifikované pozice. Tyto metody vedení můžou být doplněné o dotek, který vede studenty k bezpečné a udržitelné pozici i s použitím pomůcek a jiných modifikací.
- **Energetické akce:** Jak jsme zmínili výše, je důležité nejdříve vytvořit základnu pro každou ásanu. Z této základny, kterou tvoříme skrze uzemňovací akce a zarovnávání, je pak jednodušší pokračovat energetickými akcemi, které nám pomáhají zdokonalovat integritu ásany. Koncept energetických akcí vychází z idey energetických proudů. Energetické akce začínají posíláním proudů energie, které zlepšují uzemnění a pomáhají vytvořit otevření, což se z tohoto základu projevuje jako extenze, flexe, rotace, laterální flexe, kontrakce a rozšiřování a všechny tyto akce můžou být podpořeny doteky. Například v bakásaně (jeřáb, často chybně překládáno jako „pozice vrány“, což by byla kakásana) jsou prsty na ruce široce roztažené (palce ale ne až tolik, abychom nepřetáhli vazy a nevytvářeli nevhodný tlak na oblast thenaru mezi palcem a ukazovákem) a ideálně je tlak rovnoměrně rozložen na obou dlaních i na všech prstech. Z tohoto základu chceme vycházet, když pak zároveň více rotujeme lopatky směrem ke spodním žebrům, plně propínáme lokty, tlačíme kolena k sobě a k vnější straně ramen (což vylepšuje ještě energetická akce **páda bandhy** v chodidlech, když jejich vnitřní hrany tlačíme k sobě), zvedáme paty k hýždím, lehce zapojíme střed těla, a tím zvedneme pánev výš. V utthita pářšvakónásaně vedeme silný proud energie zadní nohou až k chodidlu, abychom se zpevnili směrem dolů, zatímco se protahujeme z tohoto zakořeněného chodidla přes paži, která je natažená nad hlavou. K tomu přidáme další energetické akce: páda bandhu v chodidlech, izometrické spirálovité točení přední nohy ven, které se postará o zarovnání předního kolene, stehna a kyčle, dále protažení zadní nohy, rotaci trupu, externí rotaci horní paže, protahování spodní části trupu, proud energie z dolního ramene do dlaně na zemi a expanzi oblasti srdce, u všech

můžeme použít i vedení dotekem – a všechny poskytují stabilitu, lehkost, udržitelnost, zdokonalení a prohlubování efektů této ásany.

- **Přechod do ásany, zdokonalení a přechod z ásany:** Jak přistupujeme k tvarům jednotlivých ásán, jak je zažíváme a jak je můžeme zdokonalit, což zase na oplátku ovlivní zkušenost z toho, jak se z ásany dostáváme se stabilitou a lehkostí. V přechodu do ásany je důležité nejdříve vytvořit základnu s pořádným zarovnáním čehokoliv, z čeho bude vycházet uzemnění i energetické akce, které tuto základnu vylepší a usnadní stabilní, bezpečný a pohodlný pohyb v přechodu do ní. Když už v ásaně jsme, používáme dech a energetické akce pro zdokonalení a prohloubení našeho zážitku z ásany a jejího vyjádření. Poté můžeme použít specifické energetické akce, abychom se snáz a lehce dostali z ásany. Například silné zakořenění se dolů skrze nohy a chodidla v utthita trikónásaně (trojúhelník) aktivuje svaly nohou a vytvoří základ, ze kterého se pak může natáhnout trup nad přední nohu. Když už jsme v pozici, jemná energetická akce spirálovitého vytáčení předního chodidla ven (aniž by se skutečně hnulo) pomáhá dostat stejnostranný kyčel pod druhý kyčel a to v kombinaci s pevným tlačáním zadní nohy do podložky dělá z této ásany ásanu na otevírání kyčlí. Když se připravujeme na vystoupení z pozice, pomůže nám silná energetická aktivita zadní nohy z kyčle až do paty ulevit bedrům při přesunu trupu zpět do vzpřímené polohy. Vedení dotekem by mělo zdůraznit všechna tato stadia praxe a vedení, nejenom to, co se děje v ásaně jako takové.

## Princip 7: Podporuj stabilní základny

Fyzicky začíná vedení a pomoc dotekem kultivací stabilní základny a vy jako učitel musíte především začít kultivací své vlastní stabilní základny. Pokud stabilní nejste, budete slevovat z opory, kterou byste studentům mohli poskytnout, a tak i sebe vystavujete možnosti zranění. Alespoň jednou se nadechněte, abyste zaujali stabilní a pohodlnou pozici, ve které budete moci studentovi poskytnout maximální oporu, takto budete moci jako učitel jógy poskytovat oporu po celý život.

Když už jste zajistili svoji vlastní stabilitu a poté se primárně věnovali tomu, co je u studenta v konkrétní ásaně v ohrožení, zaměřte se na studentovu základnu v ásaně – anebo v přechodu do ní a z ní. Pokud základna není pevná, něco jiného v ásaně anebo v přechodu bude chybět.

Takže když učíte ásanu, mimo soustředění se na bezprostřední riziko v ní nemá smysl soustředit se na cokoli jiného než na její základnu; v opačném případě byste mohli ještě více narušit stabilitu základny a vytvořit zbytečné potíže. Například často se setkáváme s nesprávnou instrukcí, kdy učitel ukazuje studentům, jak se dostat do lepšího zarovnání v parivrtta trikónásaně tím, že se především zaměří na to, jak změnit pozici trupu, páteře, ramen a paží – dokonce vede k tomu, aby studenti opustili pevnou základnu v nohou, jen aby se dostali dál tam, kde si učitel myslí, že mají lépe zarovnané části horní poloviny těla, ačkoli tím podkopává základ, na kterém tato ásana stojí. Přístup *základna především* začíná postavením a akcí chodidel, nohou, kyčlí a pánve od země nahoru; teprve poté rozvíjíme ásanu dále směrem nahoru pomocí jakýchkoliv modifikací a s použitím pomůcek, které



Vždy dbejte na vlastní stabilitu, abyste mohli podpořit svoje studenty.

zatímco když učíme jógu, jsme lidské bytosti interagující s dalšími lidskými bytostmi a ideálně jsme vedeni více z hloubky svými základními hodnotami, které vnášíme do své praxe a výuky, než principy, které nám mohou dát vedení v našich slovech a činech. Pokud budeme upřímně vycházet z našich základních hodnot, budou principy, které najdete tady, i ty, které najdete jinde v ohromném univerzu informačních zdrojů o józe, smysluplnější a využitelnější v praxi předávání našich vědomostí a schopností coby učitelů jógy. S vašimi hodnotami a principy, které se budou projevovat v inteligenci a duchu vaší tělomysli, budou studenti specifické cesty, které jim ukážete při vedení jejich praxe, sami přirozeně rozvíjet, aby byly tak dobré, jak jen můžou být.

nejlépe podpoří studenta na cestě ke stabilitě, lehkosti a otevřenosti, aniž by musel měnit základnu ásany. Pokud to vypadá (a ještě důležitější je, pokud to student tak cítí), že je problém v základně samotné, potom musíme začít znova úpravou základny, možná i s pomůckami tak, aby byla základna stabilní, teprve na tom pak stavíme dál. Pokud necháte vlastní ego za dveřmi, bude vás více zajímat, jak studenti postupují – začínají a pokračují se stabilitou a lehkostí – než jak daleko jdou, obzvláště když polevení v základně způsobí polevení i všude jinde.

Principy, které tady prezentujeme, reprezentují syntézu sdílených, na praxi založených vědomostí, studia, výcviku a let učení a výcviku učitelů v různých prostředích. A přesto nakonec jsou to jenom principy,