



Dalibor Štědranský

*Původně vystudovaný strojný inženýr a nedostudovaný psycholog ve snaze pochopit, jak to v těle funguje, absolvoval kurzy pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a různých masáží. Po určitou dobu paralelně učil jógu a věnoval se i terapiím, zejména shiatsu. Jógové vzdělání získal u mnoha učitelů v Evropě, ale i v Indii, kde mnohokrát pobýval. Oslovila jej aštánga jóga a stal se průkopníkem tohoto jógového systému v Čechách. Učí jógu proto, aby nezapadlo to, co během let nejen vypátral a vyzkoumal na svém těle, ale také to, co si přenesl od svého učitele. Dospívání do ásan je dlouhodobý proces, proto se snaží nikoli jógovým pozicím naučit, ale vysvětlit a navést na postupy a techniky, které dnes nebývají zcela běžné a záleží na každém účastníkovi, jak s nimi naloží. Tento přístup vychází z jeho názoru, že jógové cvičení není něco definitivního a dogmatického, ale jde o experimentální činnost, kdy každý sám za sebe hledá, jak s aktuálně danými fyzickými a duševními možnostmi praktikovat jógu tak, aby mu přinášela co nejlepší výsledky v rovině zdraví, mobility a sebeuvědomění.*

## Návrat domů

*Jste průkopníkem aštánga jógy v Čechách. Kde jste se s tímto systémem seznámil?*

Kamarád mi někdy v roce 1997 přivezl z Londýna knihu *Power Yoga* od americké autorky Beryl Bender Birchové. Byla to novinka. V té jsem se dočetl o aštánga vinjása józe. Dost mě to zaujalo, ale tím to pro mne i skončilo. Internet byl tehdy v plenkách a nebyl zde nikdo, od koho bych se něco víc dozvěděl. Krátce na to jsem potkal jednu dívku z New Yorku. Mezi řečí se mi svěřila, že v Praze hledá nějakého učitele z Rakouska, který zde má lekce právě aštánga jógy. Nevěřil jsem vlastním uším. Problém byl, že netušila, kde ho hledat. V té době jsme se skoro všichni od jógy znali, bylo nás proti dnešku pár a o žádném rakouském učiteli aštánga jsem nic nevěděl. Pak jsem si vzpomněl, že jsem den před tím zahlédl letáček zvoucí na hathajógu do Lotusu v Dlouhé ulici, kde měl lekci vést nějaký kluk z Vídně. Hned jsem se sebral a utíkal zjistit, o koho se jedná. Řekli mi, že se jmenuje Georg, je z Vídně a jóga s ním začíná za půl hodiny. Zůstal jsem tam. Jeho lekce byla vedena jako hathajóga, ale když jsem se ho zeptal na aštánga vinjásu, nadšeně mne pozval na druhý den ráno s tím, že mi ji rád ukáže. Georg Wöginger se pro mne stal prvním guruem, i když jak jsem zakrátko zjistil, byl s aštángou jen o pár lekcí přede mnou. Nicméně mi poskytl důležité rady a informace a hlavně mě vzal s sebou do Vídně do studia Ganesha, kde se scházeli místní příznivci aštánga a učil tam i skvělý Boris Georgiev. Ten zval do studia významné učitele, kteří byli přímými žáky Pattabhi Joise, zakladatele systému aštánga jógy. Tam jsem se zcela oddal aštánze a poznával ji skrze lidi jako Nancy Gilgoffová, Danny Paradise, Andrew Appler, Michael Gannon a další.

*Máte technické vzdělání. Co vás vlastně přivedlo k józe?*

Někdy v roce 1978 se u nás doma objevila knížka od André van Lysebetha. Myslím, že ji přinesla moje máma. Nevím, do jaké míry se sama józe věnovala, ale mne to velmi zaujalo. Pročítal jsem ji, prohlížel si obrázky a začal zkoušet své první jógové pozice. Bylo mi čtrnáct let a byl jsem dost hubený, takže to šlo velmi snadno. Dodnes si pamatuji, že jsem si tam četl o Kollathově snídani. Přes noc máčená mouka s ořechy. Dobré to nebylo a dnes si myslím, že ani zdravé ne, ale chtěl jsem to vyzkoušet. Stejně jako vše ostatní popsané v knížce. Mám takovou povahu, že zkouším

a ověřuji. K tomu vyzývám i účastníky mých seminářů, když říkám: „Nevěřte mi, co vám říkám, ověřte si to!“ Myslím, že cvičení jógy má být jakási experimentální činnost. Stálé zkoušení a doufání, že se něco bude dít, ale nikdo neví, co to právě v jeho případě bude, jak to dopadne.

V začátku jsem tedy byl samouk, který si vcelku rychle cestu jógy vysvětlil jako cestu odklonu od všeho vnějšího. Ale já ve svých čtrnácti letech chtěl jít ven, chtěl jsem si užít. Tak můj první kontakt s jógou vlastně záhy skončil.

*A kdy se zájem opět obnovil?*

Byl to myslím rok 1991. Téměř po čtrnácti letech po mém prvním pokusu jsem opět vytáhl Lysebethovu knížku. Původně jsem vystudoval strojní fakultu na ČVUT. Setkal jsem se tam s ergonomií, které jsem se pak věnoval i pracovně ve výzkumném ústavu. Aby se mi lépe zkoumalo, začal jsem i se studiem psychologie na UK. Tam se jednoho dne zjevil Stanislav Grof s přednáškou o transpersonální psychologii. Já na to zíral jak tele na nová vrata a všechno se ve mně pralo. Moje materialistická výchova a technické vzdělání braly za své. Cítil jsem, jak ztrácím půdu pod nohama. To byl impuls, který mne přiměl znovu otevřít Lysebetha. Pak se mi dostal do ruky paperback *Bytí – životní filosofie* od Josefa Zezulky, ten byl tehdy pro mne naprosto zlomový. Nastalo intenzivní čtenářské období, které ukončil až můj odchod z výzkumáku. Nedokázal jsem vyžít z platu a začal jsem podnikat. Po pár letech jsem se dostal do stavu, kdy jsem přestal chápat, proč dělám to, co dělám. Vůbec mi to nedávalo smysl a děsila mne představa, že takto budu ještě pár desítek let pokračovat, dokud to smrt neukončí. Občas mne napadalo, že není nač čekat. Myslím, že v té době mě nad vodou držela právě jóga, rozjímání a hlavně cvičení dle Lysebethových návodů. Pak jsem jednoho dne narazil na tablo Klubu kondiční gymnastiky jógy Jana Čupery a začal cvičit tam. Časem jsem také začal vést lekce jógy.

*Hatha jógu cvičilo víc lidí, ale instruktorů aštángy bylo v Čechách minimum. Jaké byly začátky?*

Začínal jsem společně s Georgem. Když se na to kouknu dnes, tak to bylo zcela prosté sebekritičnosti, uměli jsme toho málo, ale nechybělo nám nadšení. Fakt je, že zkušení učitelé aštángy tehdy byli vzácností. Shodou okolností jsme se tak stali průkopníky této školy ve zdejší regionu. Kromě zmiňované Vídně byla nejbližší skupinka aštángistů až v Hamburku. V Berlíně, Mnichově, Krakově, na Slovensku tam všude začínali až po nás. V Americe aštánga už jela na plné obrátky, ale tady o ní nikdo nic nevěděl. V té době mi hodně pomáhala Nancy Gilgoffová, americká lektorka aštánga jógy, která mě učila u mne doma. Pořádala v Čechách i tzv. *yoga clinic*, týdenní soustředění pro začínající učitele aštángy z celé Evropy. S některými jsme se pak scházeli i bez Nancy. Pár dní jsme společně praktikovali a vyměňovali si zkušenosti.

*Aštánga jóga je systém, kde se cvičí v takzvaných sériích, ve kterých jsou přesně dané pozice, jak jdou za sebou. Naučit se jednu sérii trvá i několik let. Jak daleko jste se v tomto systému dostal vy?*

Kam jsem se dostal? No, do kavárny s vámi na rozhovor. Ne, vážně, cvičil jsem hodně, ale nikdy jsem nevěřil tomu, že odcvičením všech sérií se může někdo stát osvíceným. Od začátku jsem tušil, že cesta vede jinudy. Fór je v tom, že pokud vás cvičení chytí, tak se v něm chcete posouvat dál. Můj učitel B. N. S. Iyengar říkal, že první a druhá série jsou jako start do jógy naprosto dostačující. Co se týká pokročilých sérií, dostal jsem od něj radu, abych se jim vyhnul a nedělal je. Kvůli egu. To nedodával, k tomu jsem si došel sám. Asi nikoho nepřekvapí, že jsem se jeho radou neřídil a zkoušel jsem je. Pokročilé série umí jednu nepěknou věc. Jakmile je člověk zvládne, začne dělat s tělem roztodivné kousky, které jiní lidé nedokážou, a pokud k tomu pracuje jako jógový instruktor, který se v životě v ničem jiném nedokázal realizovat, tak hrozí, že mu ego zbytní do oblundných rozměrů. Viděl jsem v Indii hodně arogance, nadutosti a sebestřednosti ze strany „pokročilých“ studentů aštángy. Jóga by ale s našimi egy měla dělat něco docela jiného nežli je nafukovat. Tím nechci říct, že je aštánga špatná. Je výborná, ale záleží, jak ji člověk uchopí. Je to s ní jako s ohněm, dobrý sluha, špatný pán.

*Někteří lidé jako by při cvičení aštánga jógy skutečně soutěžili, kdo dojde dál. Nemyslíte si, že k tomu systém tak, jak je vytvořený, přímo vybízí?*

Ano, je třeba k sériím dodat, že se na ně dnes klade příliš silný důraz. Původně totiž žádné série nebyly. Pattabhi Jois, zakladatel systému aštánga jógy, je v podstatě vytvořil a průběžně upravoval na základě poptávky svých žáků ze Západu. Já se procvičil k nové čtvrté sérii, ale dost jsem se v ní trápil. Pak jsem si uhnal zánět v koleni a na dlouhou dobu mne to zcela zastavilo a ve cvičení vrátilo úplně na začátek. Dnes si cvičím to, co potřebuju, bez tlaku, že něco musím.

*Před dvěma lety jste začal učit ve škole, která nese název Underground Yoga School. O co jde?*

Underground je prapodivnost, škola, která neučí jógu, ale spíš navádí, jak ve zdraví přežít vlastní jógovou praxi. Dle toho vypadají i diplomy, které vydává. Jsou lidem k ničemu, jsou pouhým cárem papíru. Je to tak trochu připomínka zašlých časů, kdy se učitelé jógy stávali lidé nikoli na základě absolvování certifikovaného kurzu, ale proto, že si něco v životě sami potřebovali vyřešit, a tak začali praktikovat jógu. Po pár letech na nich už bylo vidět, že se nějak změnili, a lidem z jejich okolí to začalo vrtat hlavou, zajímalo je, co se děje, a chtěli to také poznat. Nakonec začali toho spokojeného jogína ukecávat, ať je to také naučí.

*Takže v této škole předáváte své zkušenosti, nikoli jen znalosti?*

Ano, Underground škola vznikla pro pár zájemců, které zajímaly moje zkušenosti. Nyní je místem, kde předkládám to, k čemu jsem zejména na poli jógového cvičení dospěl. Nikoho nic neučím, nikomu nic nenutím, pouze ukazuji a zdůvodňuji, proč dělám věci tak, jak je dělám. Zároveň pak nabádám k tomu, aby mi lidé slepě nevěřili, aby v józe nevěřili nikomu, byť je to sebevětší autorita, ale aby vše zkusili, ne jednou, ale tisíckrát, a tím to ověřili. Pokud něco funguje jednomu, neznamená to automaticky, že to bude fungovat všem. Uvěření je proces okamžiku, ověření však trvá měsíce i roky, možná celý život. Je to ale jediná jistá cesta k poznání. To je podstata Underground Yoga School.

*Dovolím si použít vaše slova: „Chtěl bych zábavnou formou ukázat, že jsme na cestě jógy na tom všichni stejně. Vše je jinak, než si všichni myslíme. Vždycky!“ To je vaše poznání?*

Ano, vždy je to jinak, než si myslíme. To, co si myslíme, není nic jiného než to, co si myslíme. Skutečnost je něco naprosto odlišného. Já byl vychovaný k tomu, abych měl výsledky, a navykl jsem se tak tlačit na pilu ve všem, i v józe. Po letech praktikování si dnes myslím, že se nemáme s věcmi prát, stačí zůstat zírat v němém úžasu a snažit se do života moc nezasahovat. To je jiný přístup proti tomu, o co se denně všichni snažíme. Chceme všechno řídit, překonat, ovlivňovat realitu, aby věci byly podle našich představ. To je tak trochu černá magie.

*Čeho si má člověk všimnout a kam má nasměrovat svoji pozornost v józe?*

Na Západě jsme vychovávaní a trénovaní na výkon, k soutěžení a jisté povrchnosti. Mnohdy neváháme dát přednost oku lahodícímu produktu před sice kvalitnějším, ale méně vzhledným. V praxi ásan je to stejné. Naše myšlení potřebuje dokonalou formu, dokonalou pozici a hlavně neustále posouvat hranice! Sociální sítě, ale i skupinová cvičení pak otevírají dveře nepřiznanému soutěžení, kdo lépe naplní formu, kdo se dál natáhne či víc zamotá. Jenže to je omyl. To jsme pak v gymnastice, varietním umění či baletu, což jsou disciplíny orientované na vnější efekt, nemající s jógou pranic společného.

*Vy jste byl v začátcích nastavený podobně. Poděkoval jste svému kolenu za lekci, kterou jste od něj dostal?*

Můj způsob myšlení nebyl jiný a díky němu jsem si uhnal zánět v kolenu, který mne doslova usadil. Nemohl jsem praktikovat ani učit, a tak jsem z přemíry volného času otevřel dávno přečtené knihy. Najednou jsem v textu objevoval novinky, zíral na staré fotky jinýma očima a viděl věci, které jsem dříve neviděl, nemohl či nechtěl vidět. Úplně se změnil můj náhled na ásany. Jakmile se dalo koleno trochu do pořádku, začal jsem opět cvičit, ale zcela od začátku. Mnohem víc jsem experimentoval, pozoroval, co se děje uvnitř mého těla, a zkoumal ásany skrze dýchání.

To se nakonec pro mne stalo zcela klíčovým. Tehdy se změnil i můj přístup ke studentům. Do té doby, pokud mi někdo řekl, že se mu aštanga vinjása líbí, ale nemá dost času na každodenní praxi, protože má rodinu, děti a jiné povinnosti, tak jsem měl jedinou odpověď: „Když nemáš na jógu čas, tak ji nedělej!“ Najednou mi skrze zanícené koleno začalo docházet, jaký jsem mimoň. Došlo mi, že jsem si vybudoval mikrosvět obehnaný zdi, za kterou nic nepouštím a přes kterou odmítám vykuknout. Ovšem jóga by měla právě tyto zdi bořit!

*Proč dělat jógu, v čem podle vás spočívá její největší přínos?*

Nevím, proč se pouštět do jógy. Buď člověka přitáhne, nebo ne. Každopádně, když pomínu to, že je dobrá pro zdraví, klid a mobilitu, tak bych ji plošně doporučil, abychom si jako společnost trochu přerovnali základy, na kterých stavíme. Přejde mi, že středobodem myšlení je růst, že se vše musí neustále zlepšovat anebo toho musí být víc. Námi přetvářený svět očividně přináší problémy: ovzduší, klima, znečištění moří, obezita, civilizační nemoci, stres, deprese. Naštěstí před tím nezavíráme oči a řadu věcí řešíme. Chybou je, že na to jdeme technicky. Sofistikovanějšími zařízeními, novými technologiemi, účinnějšími léky. To s sebou přináší nové problémy, které budeme muset řešit. Kolotoč se bude zrychlovat a my se budeme plácet po ramenou a gratulovat si, jak směle kráčíme vpřed, ekonomika roste, problémy se řeší, životní úroveň se zvyšuje. Jednoho dne tu ale už nemusí být, kdo by si té parády užil. V józe jde primárně o člověka, ne o životní úroveň a hmotnou progresi. Pokud ji neznásilníme k obrazu svému, tak nás možná naučí, že pokud chceme být spokojení, tak můžeme být spokojení. Tam, kde jsme, s tím, co je. Nikam jinam, kde bychom byli dříve než druzí, nemusíme. Tak asi pro tohle bych jógu doporučil.

*Vraťme se ještě o pár let zpátky. Měl jste období záklonových pozic, které jste se naučil v Indii. Jaké byly vaše cesty do této pestré země?*

Záklony přišly s mojí poslední návštěvou Indie v roce 2008, kde jsem se potkal s Vinayem Kumarem, mladým klukem, který si zrovna otevřel jógašalu (místo na cvičení) ve městě Mysore. Vůbec by mne nenapadlo, že je možné dělat záklonové ásany tak, jak je předváděl on. Mnoho lidí, kteří praktikují aštangu, mají se záklony potíže. Týkalo se to i mne. Když jsem viděl, jak si Vinay divže nestrčí hlavu do zadku, tak mne napadlo, že bych od něj mohl něco pochytit. Za dva měsíce mě pak skutečně neskutečně rozhýbal. Principem bylo prostě záklony dělat, nevyhýbat se jim. Lidé je často odmítají také proto, že když je cvičíte, mohou na vás začít vyskakovat traumata a vůbec věci, které si napevno držíme kdesi hluboko uvnitř. V člověku se pak pere to, že by rád záklony dělal, ale nechce se mu a ani tělu, bolí to a vzniká začarovaný kruh.