

## HATHAJÓGOVÁ SYMBOLIKA V EKOLOGICKÝCH SOUVISLOSTECH

### Vstupní motto celé přednášky:

"Čím blíže jste svému citění, tím blíže jste vnější skutečnosti a tím lépe vidíte do lidí a chápete společenské jevy. Čím více potlačujete svou vnitřní realitu, tím hůře vnímáte společenskou realitu. (...) Skutečné spojení se skutečností je vždycky vnitřním procesem. Obranný systém je budován proti vnitřnímu světu, nikoli proti světu vnějšímu." A. Janov in: *Prvotní výkřik. Léčba neurózy*.

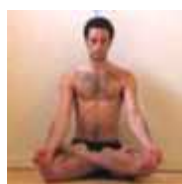
### Výchozí obecná hypotéza:

Narůstající destruktivita moderních společností souvisí především se ztrátou autentického, živého kontaktu s naší vlastní osobní existencí, což se projevuje jako celková dezintegrace a fragmentace osobnostních struktur a sociálních rolí a je příčinou narůstajícího neurotického pocitu existenční duality, tedy našeho osudového oddělení od světa. Tímto způsobem odcizený, zpředmětněný svět je potom snadnou kořistí nejrůznějších ideologických manipulací, v dnešní době především ekonomických a politických. Kořeny tohoto zmatení pravděpodobně není možné odhalit žádnou další z mnoha objektivizujících a objektivistických metod, tedy ani ne čistě vědeckou, vždy znovu a rozsáhleji zpředmětnující cestou, jakkoliv věda je v józe důležitým zdrojem empirické kritické (!) zpětné vazby. Hathajóga jako značně variabilní a heterogenní soubor původně archaických psychosomatických praktik vycházejících z tradičních evolučních a terapeutických rámců pomáhá obnovovat naše spojení se sebou samými a s okolním světem, jehož je v klasickém duchu jógy každý z nás neoddelitelnou součástí, a má tudíž vysoký etický a ekologický potenciál.

### Nejdůležitější tematické okruhy:

Hathajóga v kulturním kontextu (hermeneutické operace a sémiotika jógy, interpretace jógových symbolů v transkulturním duchu, postmoderní eklekticismus jako osvobození od sektářských dogmat)  
Religionistický kontext hathajógy (hathajóga v indické náboženské tradici, šamanistické zdroje jógy)  
Hathajóga a západní psychotherapeutické modely (psychoanalýza, bioenergetika, rolfing, prvotní výkřik)  
Neurotická rizika hathajógové praxe (narcismus, posilování obranných mechanismů ega, megalomanie, extáze jako symbolické chování neurotické osobnosti, Eliadeho enstáze)

### Symbolický výklad padmāsany, tj. lotosového sedu:



Tělesné zóny a jejich symbolický význam (hathajógové marmy, mystická anatomie a fyziologie v józe, systém jógových čakr v různých kulturních kontextech)  
Elementy a živly v jógové teorii a praxi (živlové koncepce v dějinách přírodního myšlení, psychosomatické pozadí teorie elementů, rovnováha živlů v těle a okolním prostředí)  
Jógové pojetí životní energie (kundaliny jóga a psychoanalýza, metoda prvotního výkřiku a jógová realizace, hathajóga jako součást Patandžaliho ráždžajógy, hinduistické a buddhistické koncepce lidské tělesnosti, Buddhova reforma tradiční jógy)  
Pranájamické aspekty padmāsany (vědomé dýchání a vnitřní relaxace, jógové mudry a bandhy, fyziologie pohybu a absorpce prány)

Klíčový význam tělesného zakořenění, uzemnění a uvolnění v padmásaně (překonání duality těla a mysli sebezpřijetím, různé interpretace jógové seberealizace)

Specifická varianta padmásaný v zenu (raně buddhistická ontologie a psychologie, zazen a revolta proti institucionalizaci buddhismu, vlivy taoistické jógy, jóga a bojová umění, tibetský dzogčchen, atd.)

### **Různé významy slova jóga:**

Za sanskrtského *jug* = spojení: 1. Zapřažení, prostředek, vybavení (armády), 2. Činnost zaměstnání, 3. Užití, metoda, aplikace, 4. Náprava, léčení, celistvost, 5. Prostředek, nástroj, 6. Kouzlo, magie, šikovný trik, 7. Příležitost, podnikání, dokonale provedený úkol, 8. Spojení, kontakt, vztah, 9. Kombinace, směs, sjednocení protikladů nebo doplňků, 10. Zisk, 11. Řád, poslušnost, správnost, 12. Součet, konstelace, spojitost, 13. Vhodnost, úsilí, námaha, nadšení, píle, vytrvalost, 14. Duševní koncentrace, systematická abstrakce, 15. Jednota duše (puruša) a přírody (prakrti), alchymická svatba, 16. Spojení slova se svým kořenem, etymologický význam, odvozování slov... in: Jonn Mumford: *Velká kniha o čakrách a kundalini* (Pragma, bez vnočení)

### **Doporučená studijní literatura:**

J. Doubravová: *Semiotika v teorii a praxi* (2002), D. Lužný: *Hledání ztracené jednoty* (2005), G. Frankl: *Archeologie mysli* (2003), A. Kliková, K. Kleisner (edd.): *Umwelt* (2006), R. Masters, J. Houston: *Naslouchejte svému tělu* (Pragma, bez vnočení), L. L. Hay: *Milujte své tělo* (1994), A. Janov: *Prvotní výkřik* (Pragma, bez vnočení), T. Andrews: *Průvodce léčitele* (2000), J. Čehovský: *Autopatie* (2003), M. Schneider: *Sebeléčení* (2003), J. Kirschner: *Vítězit bez boje* (2003), M. Eliade: *Jóga, nesmrtelnost a svoboda* (1999), resp. *Šamanismus a nejstarší techniky extáze* (2004), J. Perkins: *Svět proměn* (1998), I., J. Knaislovi: *S jógou na cestě životem* (2002) T. Fraserová: *Síla jógy* (2005), K. Buzková: *Fitness jóga* (2006), D. Chopra: *Nespoutaná energie* (Pragma, bez vnočení), K. P. Michel, W. Wellmann: *Jóga pěti elementů* (2003), J. Kroutvor: *Živly* (1997), Tenzin Wangyal Rinpoče: *Léčení formou, energií a světlem* (2005), Tulku Lama Lobsang: *Tibetské cvičení Lu Jong* (2004), G. Snyder: *Zemědům* (2000)

**Jiří Studený, Hradec Králové - Pardubice, březen - duben 2007**