



# Úvod do historie a filosofie jógy

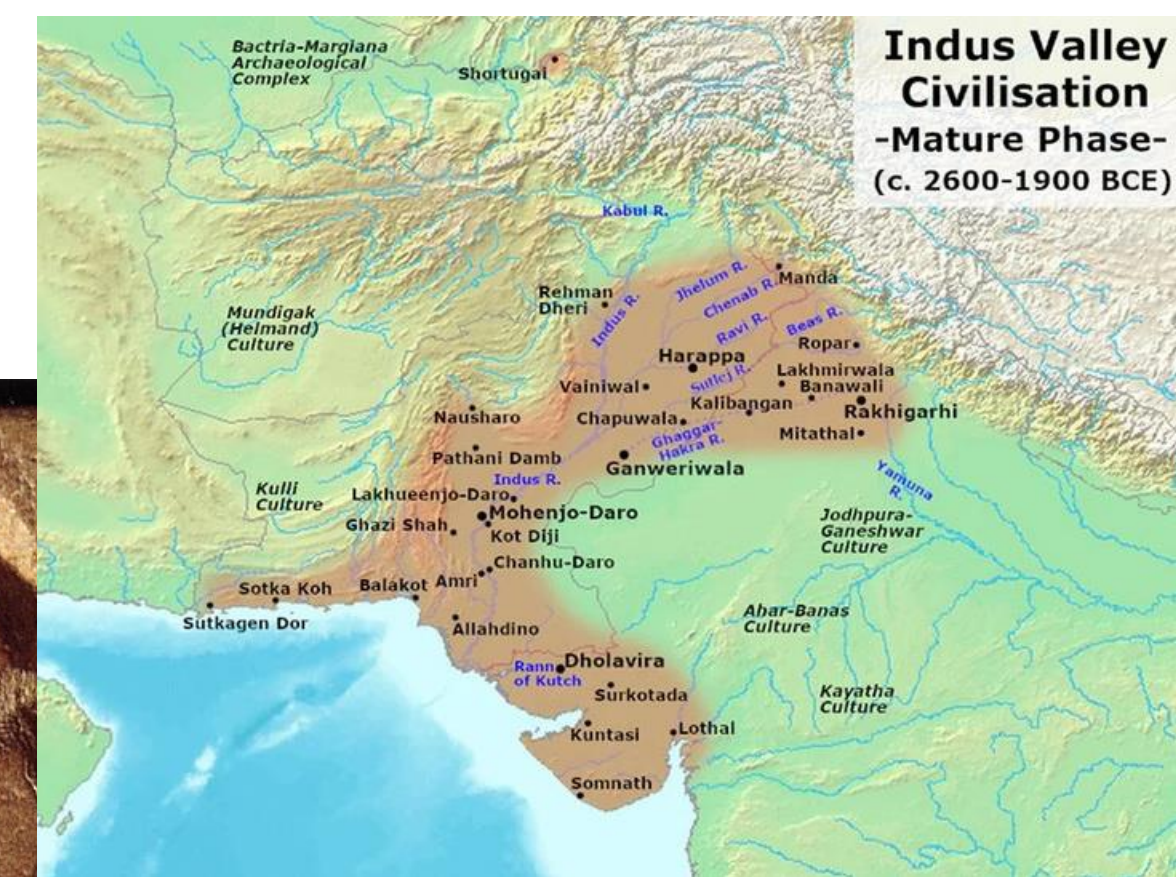
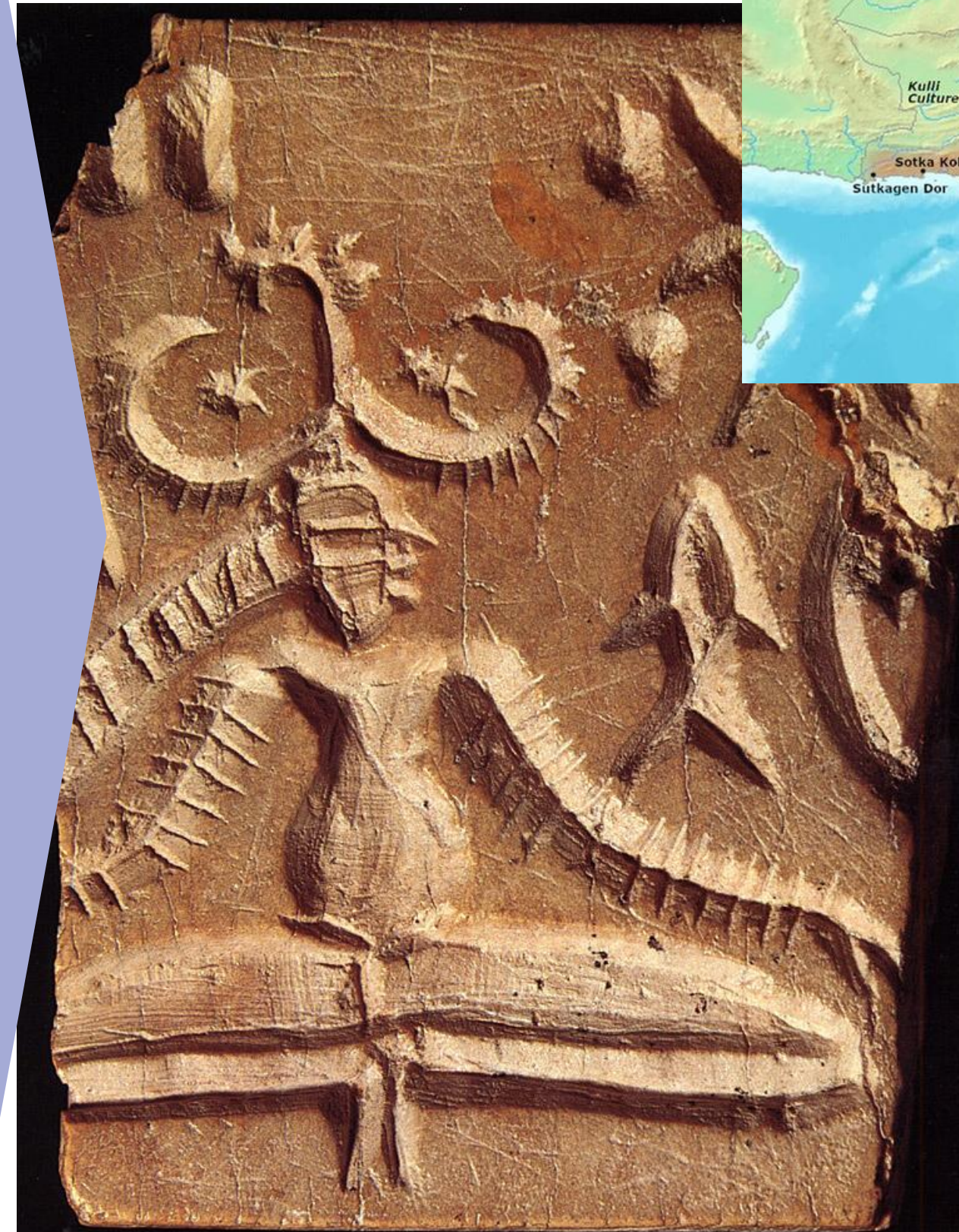
---

Od civilizace Indus–Sarasvatí  
po moderní posturální jógu

Petra Kotková

# Počátky jógy – civilizace Indus–Sarasvatí (cca 3000–1500 př. n. l.)

- **Nejstarší kořeny jógy** – V této civilizaci nalézáme první známky praktik připomínajících jógu.
- **Pečeť Pašupati** – postava v meditační pozici, kterou mnozí považují za předchůdce ásan a pozdějšího Šivy.
- Lidé tehdy vnímali svět velmi jednoduše – člověk, příroda a duchovní síly tvoří jeden celek.
- **Plynulý vývoj k védské tradici** – po zániku civilizace přecházejí kulturní a duchovní prvky do raně védského období.
- **Jóga tu není metoda, ale způsob bytí ve světě.**



# Védské období (cca 1500–500 př. n. l.)

- **Nejstarší posvátné texty** – śruti - „to, co bylo slyšeno“ – předávány pouze ústně po stovky až tisíce let.
- **Ršiové** – „vidoucí“ a autoři védských hymnů „ti, kteří vidí“.
- **Bráhmani** – udržovali ústní přenos Véd, členové nejvyšší společenské vrstvy.
- **Jóga tu neznamená cvičení, ale spojení s kosmickým řádem** – je to doba rituálů, zpěvů, obětí.
- **Védy daly dnešní józe** – mantry a práci se zvukem (OM) – zárodky meditace a soustředění – učí harmonii a jednotě.
- **Objevuje se myšlenka** – Co když hlubší spojení nenajdeme venku, ale uvnitř?

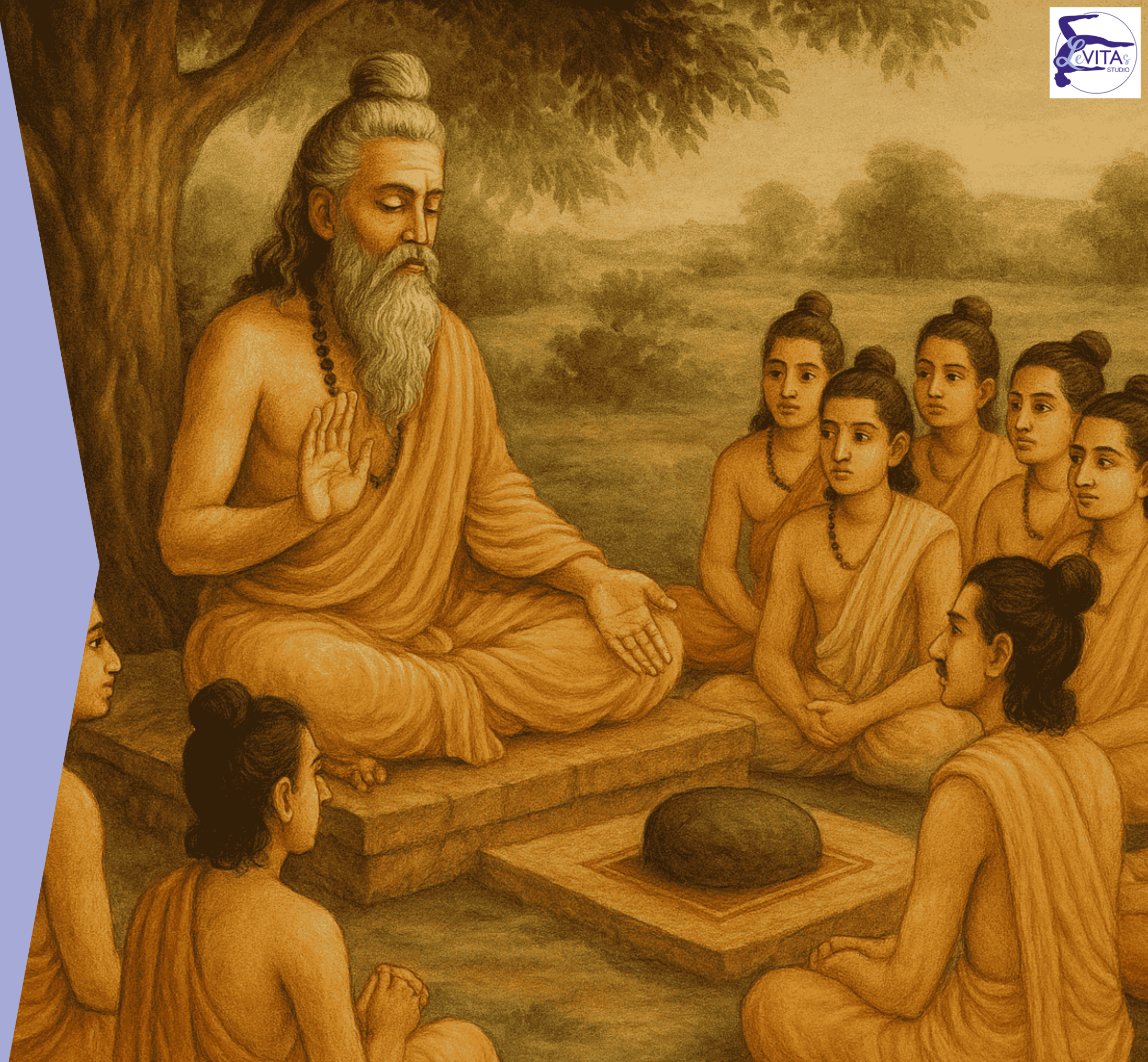


# Upanišady

## – zrod filozofie jednoty (cca 800–300 př. n. l.)

---

- „Upanišad“ = „sedět blízko učitele“ – pozdní pokračování védských textů, kde se místo rituálů řeší vnitřní svět, duše a smysl života.
- **Klíčové myšlenky** – učí, že átman (duše) a brahman (vesmírná podstata) jsou propojené. To je základ jógové filozofie o jednotě.
- **Vznik jógových principů** – meditace – dech (prána), koncentrace, vnitřní disciplíny.
- **Nejde už o oběti ohni, ale o dialog mezi učitelem a žákem. Ptají se: Kdo jsem? Co je realita? Co se stane po smrti?**



# Šest filozofických škol (Daršany) 600př.n.l.-200n.l

- Každá škola rozpracovala jinou část starších textů (rituály, logiku, meditaci, vědomí...).
- Všech šest filozofických škol přijímá autoritu Véd.

## Filozofické směry , které mají přímou souvislost s jógou:

- **Sánkhja** – dualistický systém - analýza bytí – PURUŠA (vědomí) a PRAKRTI (hmota).
- **Jóga** – metoda dosažení osvobození (navazuje na Sánkhju – jedná se o dva systémy, i když je pravda, že Sánkhja je teoretický základ jógy a naopak pro filozofii je jóga praktickým doplňkem).
- **Védanta** – hluboká filozofie Upanišad (átma=brahman).

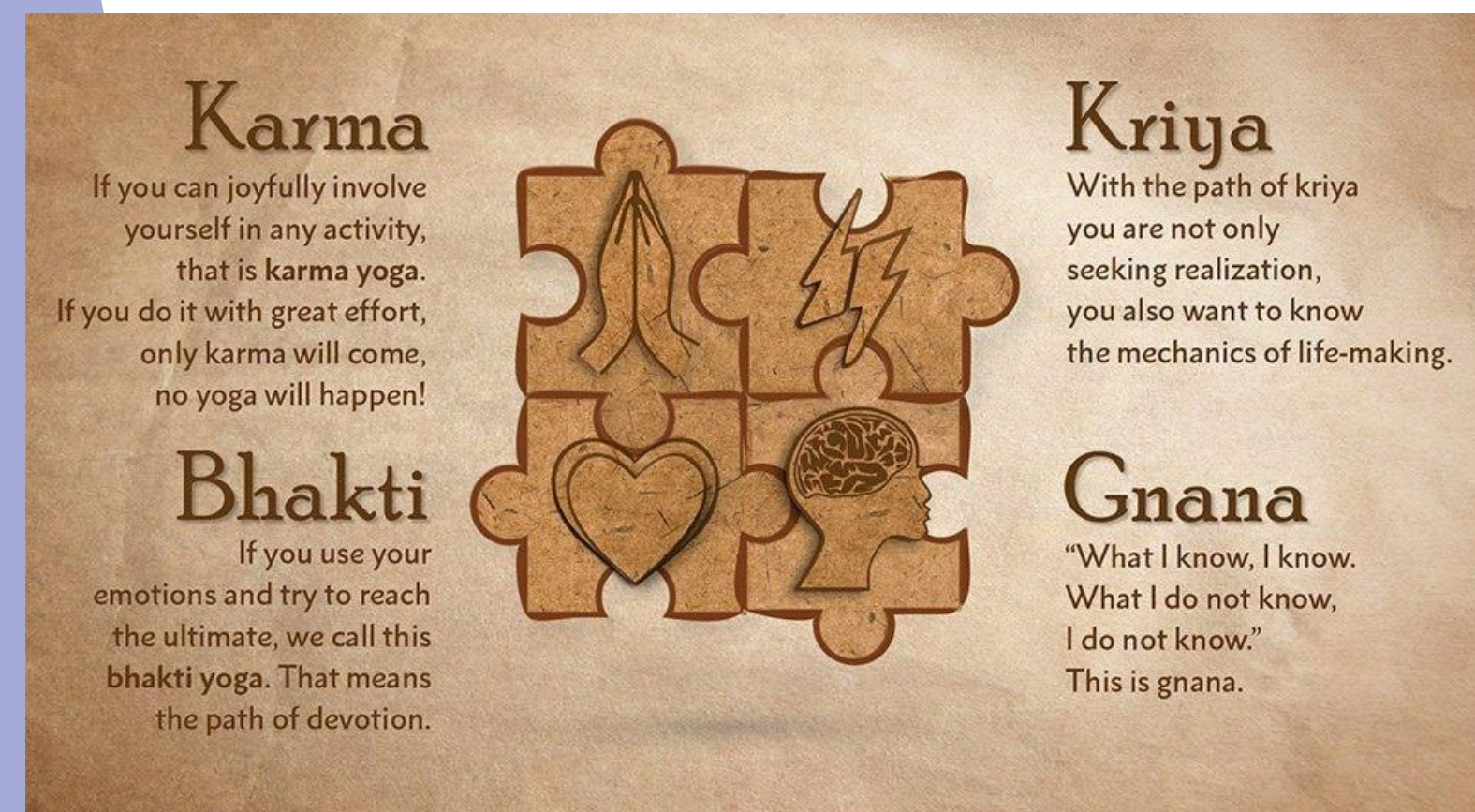


# Čtyři hlavní cesty jógy

Tyto cesty se vyvinuly z různých filozofických směrů:

Cesta	Základní princip	Filozofické pozadí
Karma jóga	Nesobecká služba a čin bez připoutání k výsledku	Bhagavadgíta (Krišna učí Ardžunu konat srdcem)
Bhakti jóga	Oddanost a láska k božství	Písmo Bhágavata Purána, hinduistická bhakti tradice
Džňána jóga	Poznání pravdy skrze rozum a introspekci	Upanišady, Védánta
Rádža jóga	Cesta disciplíny a meditace	Jóga sútry

Všechny vedou ke stejnému cíli – sjednocení vědomí a osvobození (mókša).



# Pataňdžali - Jógasútry

## (cca 150 př. n)

---

- Významný staroindický spis o základech a podstatě jógy.
- Podle Pataňdžaliho je jóga zastavení proměn mysli („Yogas citta-vrtti – nirodhah“).

### Pataňdžaliho Aštanga jóga – 8 větví:

- Jama – etika k ostatním (Ahimsa / nenásilí, Satja / pravdivost, Astéja / nekradení, Brahmačarja / zdrženlivost, Aparigraha / nehrabivost)
- Nijama – osobní disciplína (Sauča / čistota, Santoša / spokojenost, Tapas / disciplína, Svádhjája / sebe-studium, Íšvarapranidhána / odevzdání se vyššímu principu)
- Ásana – práce s tělem
- Pránájáma – práce s energií / dechem
- Pratjáhára - stažení smyslů
- Dharaná - koncentrace
- Dhjána - meditace
- Samádhi - sjednocení



# Středověká Hatha jóga (10.–15. stol.)

- Praktické rozvinutí Pataňdžaliho Rádža jógy  
- Pataňdžali mluví o ásaně, pránájámě, koncentraci a meditaci = Hatha jóga tyto prvky rozvíjí do konkrétních technik (pozice, dech, mudry, bandhy).
- Hatha jóga = nástroj, jak dostat Pataňdžaliho teorii do těla.
- Hatha jóga přináší fyzickou praxi – tělo se stává cestou k meditaci.
- Navazuje na tantrické a energetické tradice – zabývá se pránou, nádí, čakrami, mudrami a bandhami.
- Rozvíjí ásanu do stovek pozic – všechny dnešní styly (vinyasa, power, yin, flow) vycházejí z Hatha jógy.



# Dvě cesty člověka: Pravrtti a Nivrtti marga

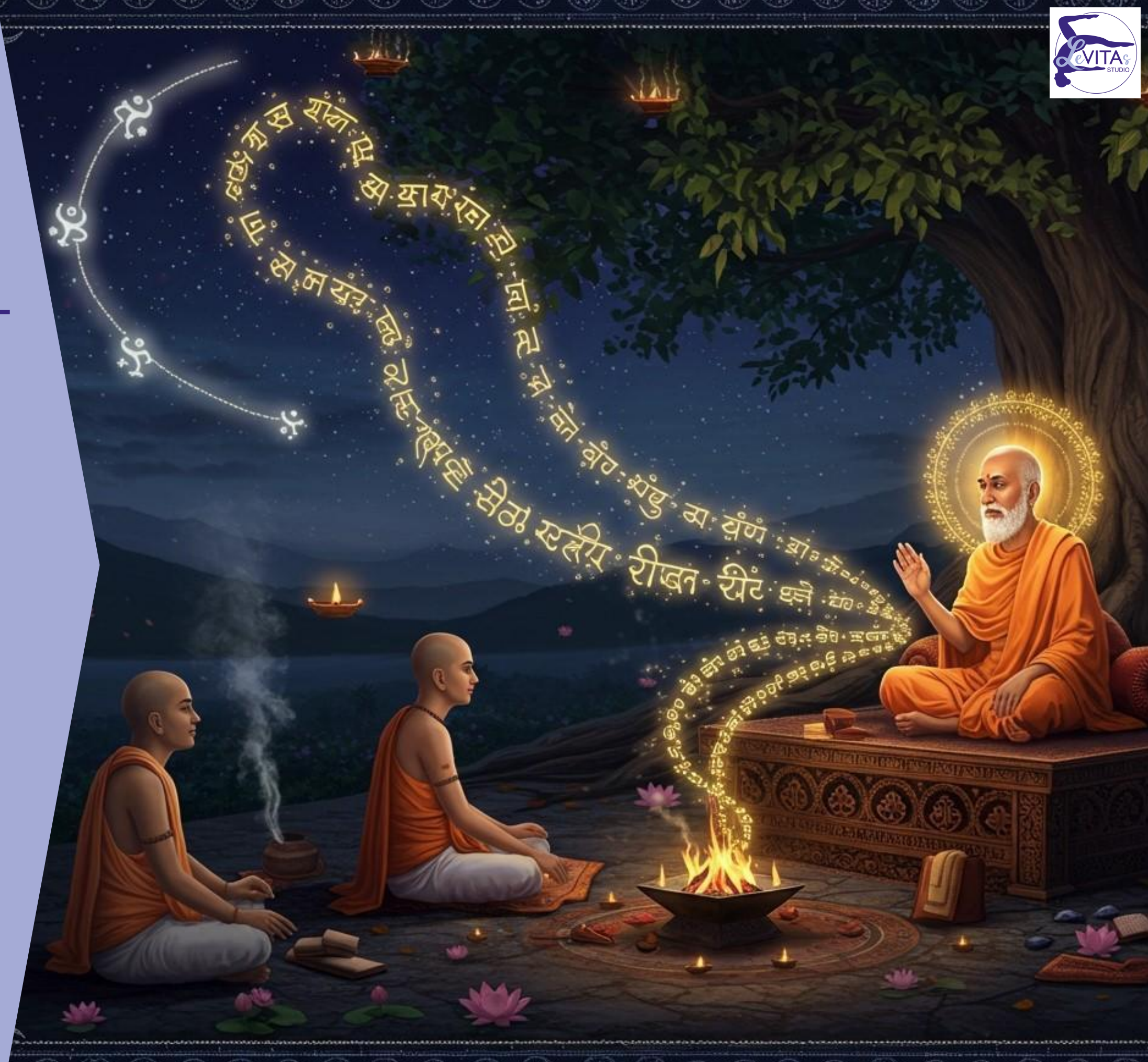
**Pravrtti marga = cesta jednání ve světě**

- Aktivní život: rodina, práce, povinnosti, jednání v materiálním světě
- Důraz na správné činy, odpovědnost, etiku...

**Nivrtti marga = cesta vnitřního stažení**

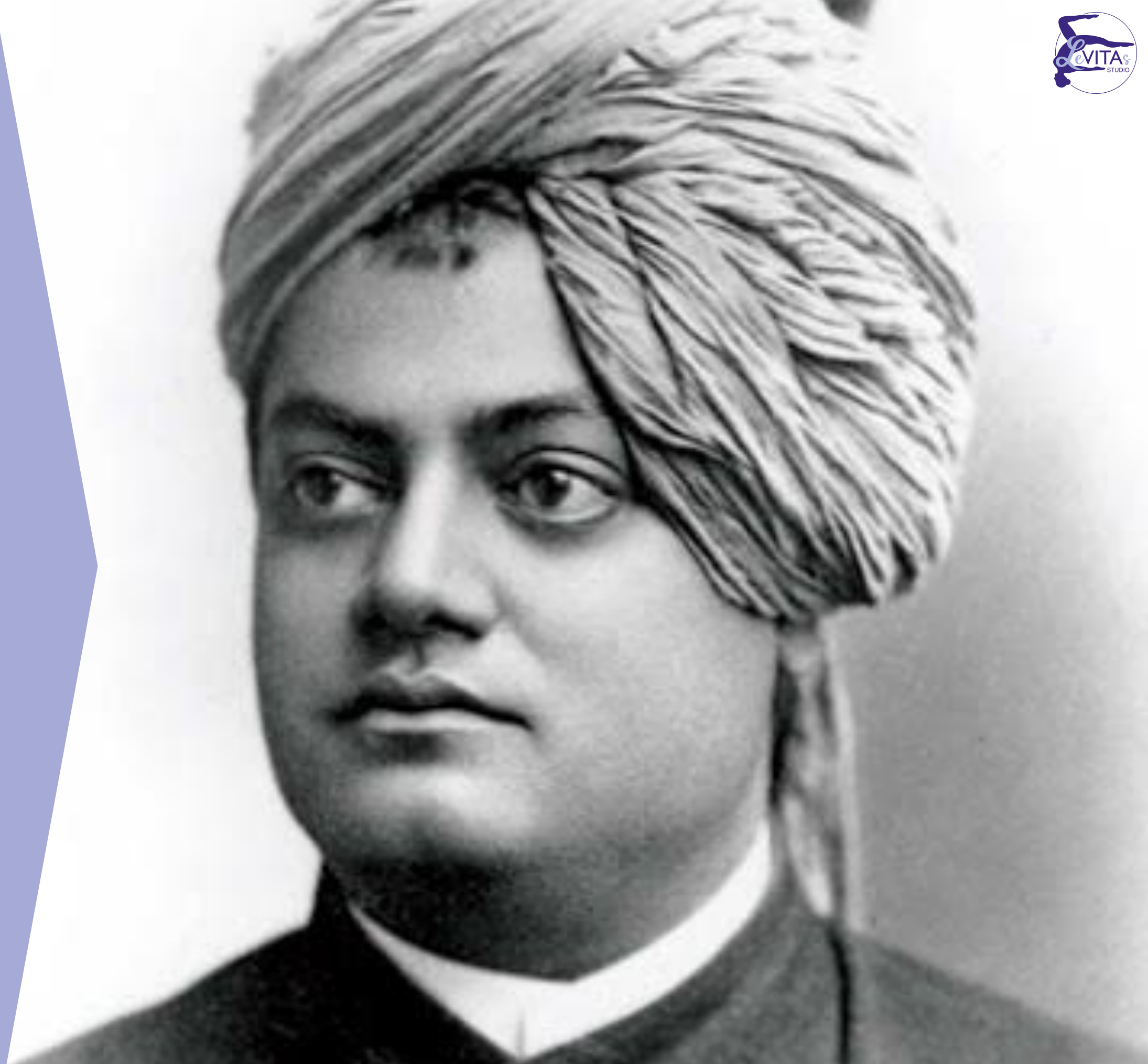
- Otočení pozornosti dovnitř, ústup od světských rolí
- důraz na meditaci, odříkání, sebepoznání...

– obě jsou součástí jógové tradice Véd po Pataňdžaliho.



# Koloniální období a Neovédánta (19.–20. stol.)

- Setkání Východu se Západem, obnova indické identity.
- **Svámí Vivékánanda (1863–1902)** – představil jógu světu na konferenci v Chicagu (1893). Zdůraznil duchovní jednotu, vědecký přístup k mysli.
- Spojil Rádža jógu, Védántu a humanismus → **Neovédánta – moderní hnutí (19.-20.st.) reaguje na kontakt s evropským myšlením a kolonialismem.**
- Hlasá: Všechna náboženství vedou k Bohu (universalismus).
- Lásky, etika a služba jsou duchovní cestou. Védántu překládá do srozumitelné formy pro západní svět. Díky neovédántě se jóga stala součástí západního duchovního hledání.

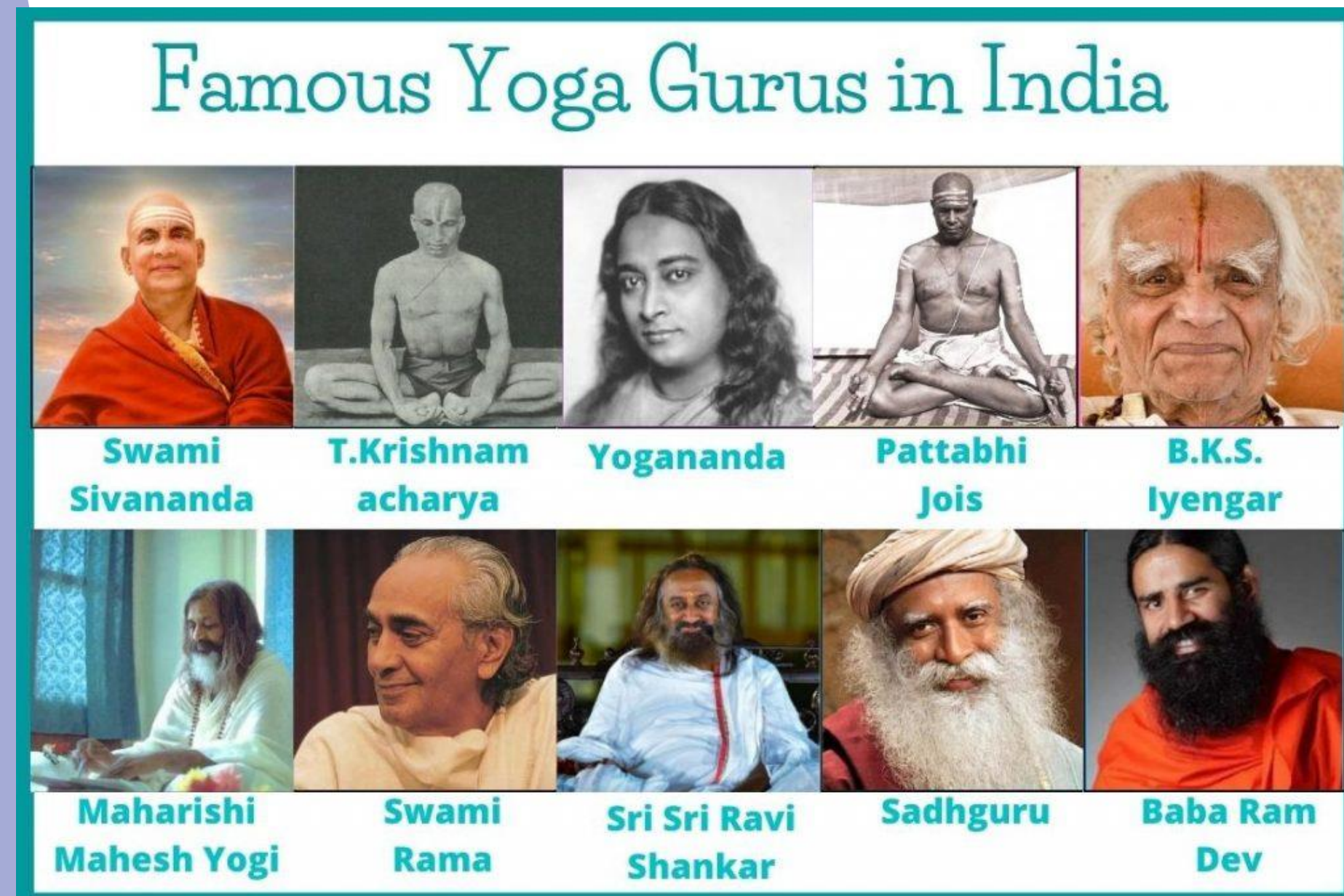


# Stručný přehled osobností moderní posturální jógy

- Moderní jóga, tak jak ji známe dnes na Západě i ve světě, se začala formovat na přelomu 19. a 20 století.
- V této době se začali objevovat učitelé kteří spojovali tradiční indické učení s moderními prvky a fyzickým cvičením.
- Většina známých stylů vzešla z okruhu žáků jednoho muže:

## Tirumalai Krishnamacharya (1888 – 1989)

- Byl indický jógin, učenec a učitel, který zásadně ovlivnil vývoj moderní jógy. Byl průkopníkem v kombinaci tradičního védského učení, ásan, dechových cvičení a individuálního přístupu. Vychoval nejlepší učitele 20.století a díky němu se jóga začala šířit i mimo Indii.
- Jeho žáci, **Pattabhi Jois**, **B.K.S. Iyengar**, **Indra Devi** nebo jeho syn **T.K.V. Desikachar**, pak šířili jógu do různých částí světa různými způsoby.



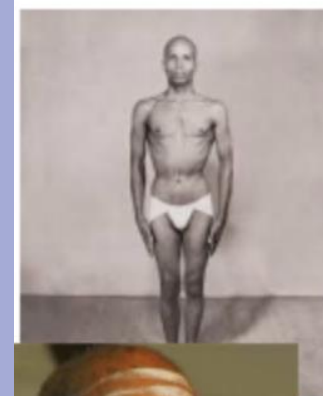
# Stručný přehled osobností moderní posturální jógy

- **T.K.V. Desikachar (1938–2016)**, syn T. Krishnamacharyi, vytvořil přístup zvaný Viniyoga. Ten klade důraz na individuální přístup – jóga se přizpůsobuje konkrétním potřebám člověka (věk, zdraví, cíl). Jeho styl je terapeutický, jemný, často kombinovaný s dechovými technikami a meditací.
- **Pattabhi Jois (1915–2009)** rozvinul Ashtanga vinyasa jógu, velmi fyzicky náročný styl, který kombinuje přesně dané série ásan, dech (ujjayi), zámky (bandhy) a koncentraci (drishti). Jeho styl klade důraz na sílu, vytrvalost, plynulý pohyb a pravidelnou každodenní praxi.
- **B.K.S. Iyengar (1918–2014)** vytvořil Iyengar jógu, která klade důraz na preciznost, správné držení těla a dlouhé výdrže v pozicích. Pro zajištění správného provedení a přizpůsobení pozic různým schopnostem studentů zavedl používání pomůcek (bloky, pásy, deky, židle). Jeho styl je často využíván v terapeutickém kontextu.

**Krishnamacharya 1888-1989**



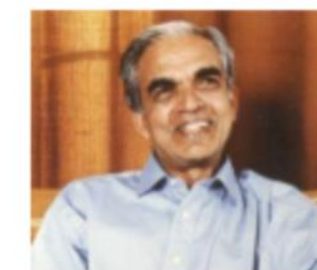
**Pattabhi Jois**  
1915-2009



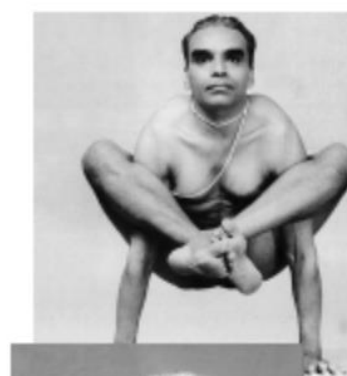
**Indra Devi 1899 – 2002**



**TKV Desikachar 1938 - 2016**



**BKS Iyengar 1918-2014**



**Kausthub Desikachar ,**  
son fils



# Stručný přehled osobností moderní posturální jógy

- **Indra Devi (1899–2002)**, původně ruská herečka jménem Eugenie Peterson, byla první ženou (a cizinkou), která studovala u Krishnamacharyi. Později šířila jógu v Číně, USA a Latinské Americe, zejména mezi celebrity. Díky ní se jóga stala populární mezi ženami a obecně přístupnější západní veřejnosti.
- **Swami Sivananda (1887–1963)** byl lékař a duchovní učitel. Založil Divine Life Society a propagoval integrální jógu, která zahrnuje nejen ásany, ale i bhakti (oddanost), džňánu (poznání), karma jógu (nesobeckou službu) a rádža jógu (meditaci). Jeho učení zdůrazňuje morální život, duchovní praxi a službu lidstvu.
- **Swami Vivekananda (1863–1902)** byl prvním duchovním učitelem, který významně představil indickou filozofii a jógu západnímu světu. V roce 1893 vystoupil na Světovém parlamentu náboženství v Chicagu. Popularizoval rádžajógu a védántu, méně fyzickou, více filozofickou a meditativní formu jógy.



# Jóga v moderní době

- Jóga se propojuje s **fyzioterapií, psychologií i vědou.**
- Důraz na dech, pozornost, uzdravení a sebereflexi.
- **Vznik nových forem:** Power jóga, Yin jóga, Restorativní, Jóga terapie.
- **Zachovává však stejný základní cíl: sjednocení těla, mysli a ducha.**



# Filozofie jógy dnes

---

- Filozofie se předává na univerzitách, kurzech, online i v terapii.
- Jóga se chápe jako věda o vědomí.
- **Propojuje staré principy s moderním životem** – mindfulness, soucit, přítomnost. Znovu se objevuje i vliv Védánty a Bhakti jógy – jóga srdce.



# Shrnutí

---

Od meditace v Indusu po lekce v moderních studiích – jóga zůstává živou tradicí poznání sebe sama.

Každá epocha přidala nový rozměr:

- Védy – rituál, řád a oběť
- Upanišady – poznání Já
- Pataňdžali – ovládnutí mysli
- Hatha – tělo jako nástroj
- Moderní jóga – propojení ducha a zdraví

Všechny směry vedou k jednomu cíli: jednota a svoboda.



*„Jóga je cesta dovnitř  
– z vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu.“*

Historie jógy není jen minulost.  
Je to mapa k sebepoznání i pro dnešek.

