

PRŮVODKYNĚ ŽENY K SÍLE A SVOBODĚ PROSTŘEDNICTVÍM JÓGY A TANTRY

JŮNI ŠAKTI

UMA DINSMORE-TULI, PH.D.

ilustroual Nirlipta Tuli

OBSAH

Předmluva Alexandry Popeové	15	Tantrické jóginky: Učily ženy muže?	97
Předmluva autorky – Počáteční praxe: Invokace <i>jóni šakti</i>	17	Bhakti jóginky: Oddanost jako přímé spojení s duchovní autoritou	104
Tářina jóga nidra sjednocení elementů	17	Otázky a reflexe	108
		Další čtení a bádání	108
ÚVOD	21	KAPITOLA TŘETÍ	109
Vítejte doma	21	Ženská siddhi: Intuitivní počátky nového pohledu na jógu	109
Kdo potřebuje <i>Jóni šakti</i> ?	22	Pověst Angely Farmerové: Jiný způsob nahlížení	109
Co je to jóga lúna a potřebuji mít dělohu, abych ji mohla praktikovat?	23	Párvatí a Šiva	110
Staré kořeny	25	Pozvání k radikálnímu novému pohledu	111
Ekologie dělohy a duchovní dimenze ženskosti	25	Magické záhady v józe, nadpřirozené síly v hatha a rádža józe	112
Jóginky jako agentky globální spravedlnosti	26	Ženská siddhi	116
Jak používat tuto knihu	27	Ženská siddhi: Původní inspirace jógy?	122
Kdo je to jóginka (jógini)?	30	Otázky a reflexe	126
Silný jazyk: Varovná poznámka o tónu a terminologii	31	Další čtení a bádání	126
Sobotní noc ve městě	38		
Otázky a reflexe	41	KAPITOLA ČTVRTÁ	127
		Probuzení ženské energie životní síly: <i>Prána šakti</i> a základy jógy lúna	127
ČÁST PRVNÍ: ZÁKLADY		Vítání síly života	127
Základy jógy lúna: Třináct bran	44	Kruh plynoucího dechu: Vítání rytmického dechového cyklu	128
		Plný jógový dech: Rozšíření kruhu, vyzvání hostů, aby ještě zůstali	131
KAPITOLA PRVNÍ	47	Vítězství a odevzdání se: Souhra oceánu a zlaté nitě	132
Z vyloučení k zasvěcení: Muži učí ženy, ženy učí svět	47	Zlatá nit	133
Tolik žen	47	Udžájí	134
Ženy ze Západu se učí jógu v letech 1890–1960	50	Otevírání lotosu práně šakti: Meditace sjednocení zvuku, dechu a <i>hasta mudry</i> (gesta rukou)	136
Přízpusobení učení: Západní ženy sdílejí jógu uvnitř a mimo tradice, 1920–2010	56		
Příběhy ze současného studia: Zbavování žen síly v józe odrazováním, neúctou, přehlížením a odpojením	63	KAPITOLA PÁTÁ	140
Posílení ženské praxe jógy prostřednictvím zkoumání, vítání, otevřeného sdílení, uctívání a opětovného napojování se	75	Pozdravení dělohy s láskou: Devět základních praxí <i>jóni namaskára</i>	140
Pozorování otočení proudu: Pokyny pro praktické ženské jógové vědomí	79	Znovu spojení	140
Pro ženy, které se nyní věnují józe	81	Řeka srdce–děloha: Kanál energie mezi láskou a tvořivostí	140
Otázky a reflexe	82	Jónisthána čakra: Umístění dělohy mezi zemi a vodu	141
Další čtení a bádání	83	Jak tyto praxe používat	142
		Poznámka k dechu a mudře	142
KAPITOLA DRUHÁ	84	Posvátný pozdrav řeky srdce–děloha pomocí rukou: Podoba řeka–lotos (vnitřní)	143
Ženy v prehistorickém a raném rozvoji jógy	84	Posvátný pozdrav řeky srdce–děloha pomocí rukou: Podoba řeka–lotos (vnější)	144
Jak jsme se sem dostali? Uvažování nad kořeny jógy, zkoumání cest jógy	84	Posvátný pozdrav řeky srdce–děloha pomocí rukou: Podoba lotos–oceán	145
Dějiny jógy z pohledu muže: Rozvoj hatha jógy	86	Meditace řeky srdce–děloha	147
„Žádné ženy, prosím, my jsme jógini.“ Byla klasická hatha jóga pouze pro kluky?	88	Meditace posvátného gesta hlava–srdce	148
Dějiny jógy z pohledu ženy: Jsou tu nějaké holky? Hledání žen v prehistorii jógy, uctívání bohyní a celosvětová matriarchální síť péče	92	Sestava posvátných gest síly dělohy	149
Ženský hlas a přítomnost ve védách	96	<i>Hiranja garba</i> : Zlatá kosmická děloha	153
		<i>Jóni šakti púdža</i> : Uctívání síly dělohy	153
		Sestava semeno–květina	154
		Sestava zvedání dělohy do mostu	155
		Pozice přetočení pro rozšíření srdečního prostoru	159



Základy jógy lúna

TŘINÁCT BRAN

Hatha jóga je sbírka praxí, určených k dosažení duchovního propojení skrze fyzické tělo, dech a mysl.

Všechny základní texty hatha jógy napsali muži a až do velmi nedávné doby byla většina linií jógy uchováвана a chráněna pouze muži (informace o ženách učitelkách v rámci tantrické tradice budeme zkoumat v druhé kapitole).

Všechny praxe hatha jógy, které byly zaznamenány v těchto textech a které udržovaly mužské linie předání, byly původně vytvořeny pro mužská těla s „devíti branami“ neboli otvory: dvěma pro oči, uši a nosní dírky plus jedním pro ústa, konečník a penis.

Ženská těla mají dvanáct bran: prvních osm je stejných jako v mužském těle, devátá je spojená s otvorem močové trubice, desátá brána je kunda: „kosmická cesta“ neboli jóni, kterou se krev, sliz, ženský ejakulát, rytmické vypouštění energie při orgasmu a rodící se děti můžou dostat z dělohy ven do světa. Navíc existují další dvě brány ve tvaru ženských bradavek, které se mohou otevřít, aby z nich proudilo mléko.

Ačkoli se jóni jako desátá „kosmická brána“ zmiňuje v mnoha jógických a tantrických textech (pro další podrobnosti a vysvětlení viz druhá a třetí kapitola), nebývá běžně zahrnuta jako jedna z devíti „bran“ tradice hatha jógy.

Jóga lúna uctívá a zahrnuje kosmickou bránu kundy jako desátou bránu v „lidském městě“ a ženské bradavky jako jedenáctou a dvanáctou bránu. Tyto brány mají při praxi jógy lúna své vlastní místo.

V mužském i ženském těle je konečná brána, kterou odchází duše během smrti, a to na vrcholku hlavy: u mužů se o ní mluví jako o desáté bráně.

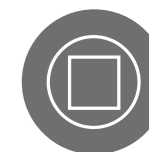
Pro ženy je brána na vrcholku hlavy třináctou branou.

Všechny původní praxe hatha jógy chtějí přivodit změněné stavy vědomí a zvýšené vědomí kosmických sil těm jóginům, kteří si představují svůj mikrokosmos jako město s devíti branami: tyto vyšší stavy změněného vědomí dávají jóginovi přístup ke zvláštním schopnostem, označovaným jako siddhi.

Jóga lúna uznává, že dvanáctibránová přirozenost ženského těla a jeho mocné rytmy odhalují ženské cesty k těmto vyšším stavům vědomí a bdělosti. Jóga lúna ctí tyto zkušenosti jako ženské siddhi: přirozeně vyvstávající ženské zkušenosti jako menstruace, ženský orgasmus, těhotenství, porod, kojení a menopauza.

Jóga lúna zásadně prověřuje kořeny hatha jógy, aby bylo uznáno, že přirozeně vyvstávající stavy změněného vědomí, které ženy mohou zažívat například během menstruace, porodu a menopauzy (existují i jiné příklady), byly možná jak inspirací, tak cílem všech praxí hatha jógy.

Jóga lúna to vše dělá proto, že nyní nastala doba, kdy v józe potřebujeme respektovat a ctít ženské vědomí, abychom se spojily s jóni šakti a žily život ve svobodě.

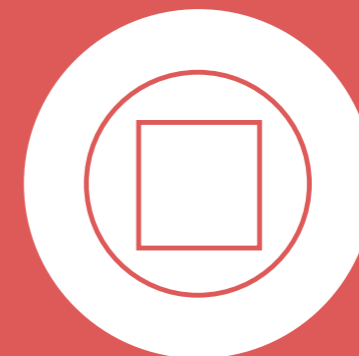
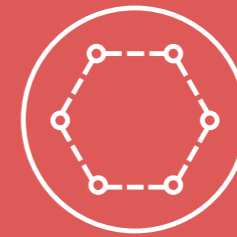


OTÁZKY A REFLEXE

Zvu vás, abyste prozkoumaly své vlastní zkušenosti s účinky jazyka, který používáme pro popis nás samých a našeho vlastního těla, tak, že se samy sebe zeptáte na některé z následujících otázek:

1. Jaké pocity zažíváte, když slyšíte (nebo čtete) slovo „kunda“?
2. Znovu si přečtěte text „Počáteční praxe: invokace jóni šakti“ (str. 17–20). Tentokrát nahraďte slovo „jóni“ slovem „kunda“. Jak se vám praxe líbí teď? Co se změní, když se z jóni stane kunda?
3. Poslechněte si dvojici audiozáznamů na www.yonishakti.com: „Počáteční praxe: invokace jóni šakti“. Jeden používá slovo „jóni“ a jeden používá slovo „kunda“. Kterému dáváte přednost? Proč?
4. Která slova běžně používáte pro popis své kundy? Používáte různá slova v různých situacích, když mluvíte s různými lidmi? Odkud tato slova přicházejí?
5. Která slova používají lidé ve vašem životě pro popis ženských genitálií? Která slova, jež by připouštěla přítomnost těchto částí našeho těla, jste někdy slyšely během hodiny jógy?
6. Která slova byste rády slyšely při popisu vaší kundy? Která slova pro popis sebe samých byste chtěly předat svým dcerám, neteřím, kmoťrenkám, vnučkám nebo jiným malým děvčátkům ve vašem životě?

J Ó N I Š A K T I



Protažení boků těla u stěny

Tato pozice je nejlepší pro vytvoření prostoru a otevření po bocích těla.

Postavte se do pozice Hory, pravou stranou asi na vzdálenost paže od stěny, s chodidly rovnoběžně na šířku kyčlí.

S NÁDECHEM zvedněte pravou ruku do výšky ramen a dlaní zatlačte do stěny. Pokud potřebujete, upravte vzdálenost od stěny tak, abyste mohly pravou paži držet nataženou ve výšce ramen.

S VÝDECHEM zatlačte zadní část levé paty pevně do podložky.

S NÁDECHEM zvedněte levou paži nad hlavu s nataženým nebo ohnutým loktem.

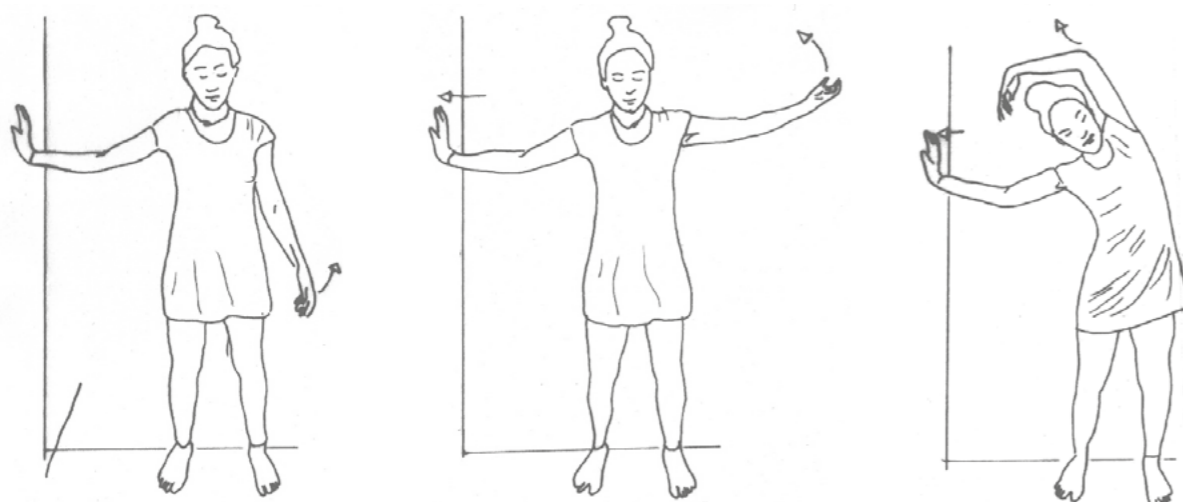
S VÝDECHEM zatlačte pravou dlaň do stěny a patu levého chodidla pevně do podlahy, nechte hlavu i krk lehce klesnout doprava a vnímejte, jak pokles levé paty uvolňuje pohyb levé strany těla.

S NÁDECHEM dýchejte plně do otevřeného prostoru kolem levého podpaží a žeber.

S každým nádechem zvedněte levou paži o něco výš. S každým výdechem zatlačte pravou dlaň pevně proti zdi a levou patu dolů do země. Pokračujte, zopakujte až pětkrát.

Pro ukončení s nádechem zvedněte pravou ruku nad hlavu a s výdechem dejte obě ruce podél těla.

Než obrátíte pozici na druhou stranu, několik dechových cyklů si odpočíte v pozici Hory.

**Pes proti stěně**

Funguje dobře v sestavě s předchozí dvojicí pozic. Tři kola Psa proti stěně, po nichž následuje období aktivního odpočinku v Židli a regenerace v Žebříku, jsou účinným způsobem rovnání páteře. Je to také vhodná volba během menstruace nebo těhotenství, když plný, tváří dolů otočený Pes není příliš pohodlný.

Postavte se do pozice Hory, tváří ke stěně na vzdálenost paží.

S NÁDECHEM zvedněte paže nad hlavu a položte dlaně na stěnu na vzdálenost ramen od sebe.

S VÝDECHEM zatlačte váhu do pat, zvedněte klenbu. Udržujte vyrovnaný dech a pomalu kráčejte dlaněmi dolů po stěně, ne níže, než je výška kyčlí.

Pomaličku kráčejte chodidla dozadu od stěny, abyste si protáhly páteř. Kolena mějte pokrčená a pohybujte se pouze tak daleko, abyste mohly mít kyčle přímo nad kolena a silný kontakt rukou se stěnou. Nekráčejte dále. Chodidla mějte na vzdálenost kyčlí od sebe a rovnoběžně, zvedněte klenbu a váhu tlače dolů do pat. Pokud je to příjemné pro záda, natáhněte nohy.

Roztáhněte prsty na rukou a udržujte silný tlak patek dlaní do stěny.

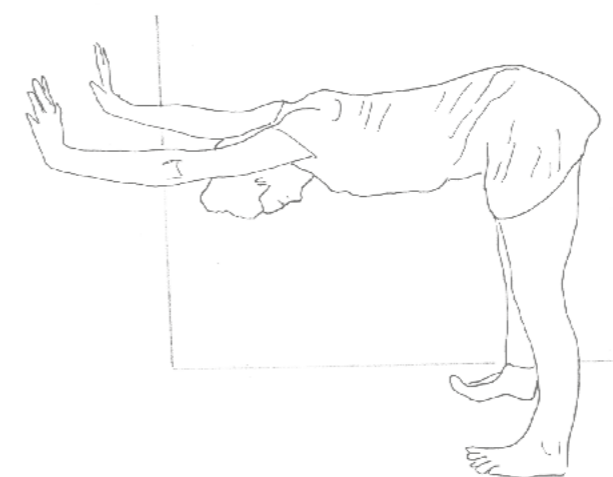
S NÁDECHEM prodlužte boky těla, zatlačte patky dlaní do stěny.

S VÝDECHEM protáhněte páteř ke kostrči, zatlačte paty do podlahy.

Provedte zde až pět dechových cyklů.

Pro ukončení pozice pomalu kráčejte rukama vzhůru po stěně a nohama ke stěně. Na několik cyklů dechu spočíte v Žebříku proti stěně (str. 546).

Pokud se vám pozice líbí, zopakujte ji ještě dvakrát.



PODPŮRNÉ A RESTORATIVNÍ POZICE: DRUHÁ ČÁST

Jednoduchá a super luxusní pětihvězdičková pozice mrtvoly (*śavāsana*)

Pozice mrtvoly je klasická jógová relaxační pozice, při níž tělo leží na zádech, v mrtvolném klidu. Často je příjemnější pokrčit kolena, abychom zmírnily nápor v bederní páteři. Nej pohodlnějším způsobem je kolena podložit. Tyto dvě možnosti poskytují různé úrovně podpěry.

Budete potřebovat: polštářek nebo dva pod hlavu a buď židli (sedadlo na pohovce také dobře poslouží), nebo polštářek s fazolemi a/nebo bolster pro podepření beder.

Jednoduchá verze



Pro nižší úroveň podpory jednoduše umístíte podpěru pod kolena tak, abyste vytvořily pohodlné pokrčení. Výška podpěry přímo ovlivňuje zakřivení bederní páteře, takže zkoušejte, co vám bude vyhovovat.

Super luxusní verze (nebo odpočinek v pololeže s židlí)

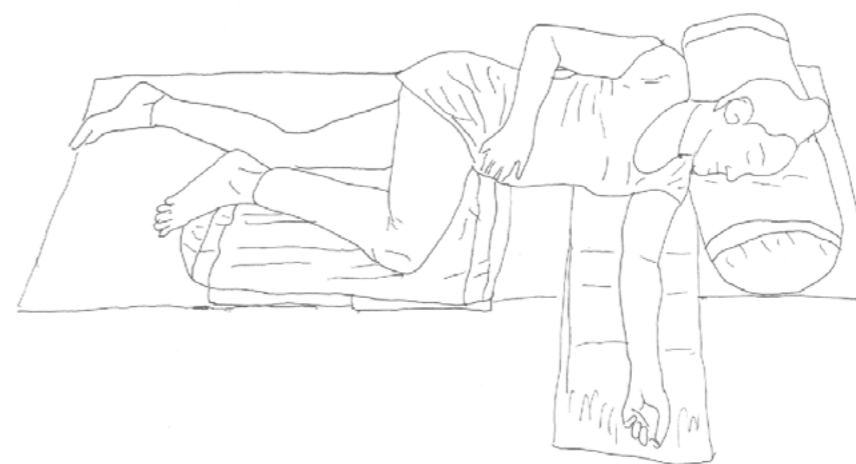


Pro vyšší úroveň podpory použijte něco vyššího, než je židle (nebo poslouží i sedadlo na pohovce), tak abyste mohly pokrčit kolena a zvednout chodidla a spodní část nohou nahoru, aby na podpěře mohla spočinout celá lýtka. Ujistěte se, že vyšší podpěra vám podepírá zadní stranu kolen. Pokud máte pocit, že je příliš nízká, zvedněte horní okraj podpěry tak, že si pod kolena dáte srolovanou deku.

Chodidla položte buď blízko k sobě a nechte kolena klesnout do stran, nebo chodidla nechte na vzdálenost kyčlí od sebe a holeně mějte rovnoběžně.

U obou variant podpory posuňte ramena dolů od uší a ruce nechte spočinout buď po stranách dlaněmi vzhůru trochu dále od těla, nebo si dlaně položte na břicho. Pokud se lokty nedotýkáte podložky, dejte pod ně polštářek. V této pozici je často pohodlná jóni mudra.

Leh na boku s podporou



Pokud je pro vás leh na zádech nepohodlný, pak je tento leh na boku s podpěrou skvělou náhradou.

Budete potřebovat: polštář nebo dva pod hlavu a buď bolster, nebo několik jógových bloků (optimálně šest) pro podepření nohou. Není špatný nápad mít k ruce jednu deku navíc, aby se vám kyčel netiskla k podlaze. Také pokud jste těhotná, budete potřebovat polštář navíc pod břicho.

Ujistěte se, že podpěra je vysoká, pevná a dost dlouhá, aby vám podepřela celou spodní nohu (od kolene dolů po kotník) ve výšce kyčle. To znamená, že podpíraná noha by měla být alespoň tak vysoká, jak daleko máte od sebe kyčle. Ověřte to položením rukou na kyčle a pak porovnáním vzdálenosti mezi rukama s výškou podpěry.

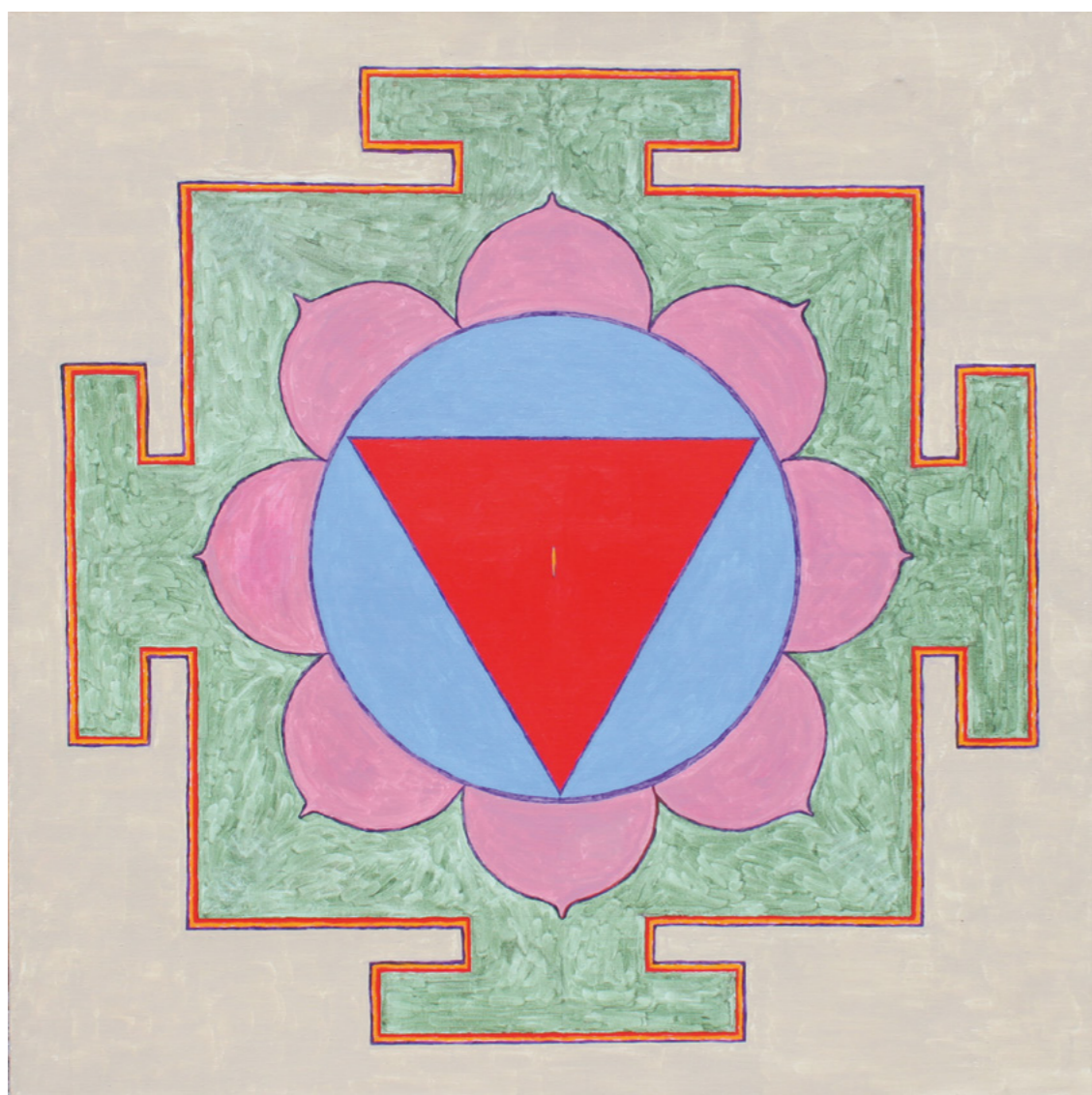
Položte se na bok (kterému dáváte přednost nebo v pozdním těhotenství ideálně na levý). Spodní nohu mějte buď nataženou, nebo lehce pokrčenou. Pokrčte horní nohu a podepřete ji tak, že celá délka dolní části nohy (od kolene k chodidlu) spočívá na povrchu podpěry.

Když je pro vás poloha nohou pohodlná, dejte si podle potřeby pod břicho polštář, abyste podepřely váhu děťátka, a přizpůsobte pozici paží a hlavy.

Spodní paži dejte do jedné z následujících čtyř pozic, která je pro vás nej pohodlnější: směrem ven dopředu, spočívá na podlaze ve výšce ramen; směrem ven dopředu, pokrčená a zasunutá pod polštář pod hlavou; natažená nad hlavou pod podpírajícím polštářem; nebo natažená mírně za tělem, takže přední část těla je trochu natočená. Pokud máte spodní paži směrem ven dopředu nebo za zády, pak si dejte jeden polštář pod rameno a jeden mezi ucho a rameno na podepření krku.

Posuňte ramena dolů od uší a jemně přitáhněte bradu. Nechte tělo, aby se usadilo do podpor.





Tára

Jako „vedoucí hvězda“, která nás nese a/nebo vede skrze všechny zkušenosti, Tára přemost'uje obtíže a požehnání. Může být hrozivá i dobrotivá. V *Jóni šakti* je přiřazena k určitému opatrovnickví mahá cyklu menstruace jako metavedení pro veškerou cyklickou moudrost. Stejně jako jantry Kálí, Činnamastá a Bhairaví je Tára čistou Šakti s jediným dolů směřujícím trojúhelníkem. Vědomí Šivy představuje pouze podoba lingamového bindu ve středu jantry.



Šodasí (Tripura Sundarí)

Jako věčně svůdná a krásná „šestnáctiletá“ je Šodasí krásou tří světů, obsahujíc uvnitř nesmírně přitažlivou sílu nevinné dokonalosti. Někdy se představuje skrze Šrí jantru (str. 276), ale také tato náhradní podoba jantry Šodasí udržuje v základně propletených trojúhelníků Šivy a Šakti zlatý lingam vědomí Šivy, který je naopak umístěn uvnitř dvojitého prstence trojitých kruhů.

V této odvažné a radikální knize zkoumá známá jógová terapeutka a matka tří dětí Uma Dinsmore-Tuli jógovou sexuální politiku s přesvědčením, že ženská duchovní transformace je nejmocnější revoluční silou.

- Podrobná historická část, která zahrnuje přínos žen k tradiční hatha józe (a uyloučení z ní),
 - část inspirovaná bohyněmi provází ženy od první periody po menopauzu,
 - životní příběhy a zkušenosti stovek žen,
 - speciálně vytvořené praxe jóga nidry,
 - pokyny pro ásany respektující dělohu a praxe pránájámy učetně posilující jógy pro všechna období života ženy a menstruačního cyklu.
-

**Na tuto knihu svět jógy čekal.
Intimní a učená, pobuřující a inspirující
Jóni šakti spojuje jógu lúna, tantru
a feminismus do neuvěřitelně
mocné kombinace.**

Uma Dinsmore-Tuli

je matka a jógová terapeutka. Vede retreaty a cuičí učitele. Její zasvěcený, nicméně intimní přístup ji učinil jednou z nejuhledávanějších evropských učitelek. Má speciální odborné znalosti u oblasti jógy pro pozitivní a zdravou menstruaci a plodnost a u oblasti zdraví ženy, která zahrnuje předporodní a poporodní jógu. Žije ve Stroudu ve Velké Británii.



BOŽSKÉ
ŽENSTVO



9 788097 191641