Antropozofia a joga – majú cvičenia jogy zmysel aj pre antropozofov?

Článok Heinza Grilla uverejnený 25.9.2019 na jeho stránke:
po nemecky: https://heinz-grill.de/yoga-anthroposophie/

Rudolf Steiner, zakladateľ antropozofie, sa rozhodne vyslovoval proti praxi klasickej jogy a svoje výpovede mnohorakými spôsobmi zdôvodňoval.[1]

Jeden z najdôležitejších argumentov sa týka rozdielov v procesoch dýchania, ktoré boli v dávnych dobách prežívané celkom inak než dnes.[2] Približne 3 000 rokov pred Kristom vznikla báseň Bhagavad Gíta, epos skomponovaný do veršovanej podoby s rytmickým charakterom. V týchto čarovných rozpravách o priebehu vývoja a o hodnotách jogy, ako boli kedysi chápané, znejú ešte rytmy vesmíru. Sanskritský jazyk, v ktorom je táto poéma pojednávaná, znie melodicky a svojím elegantne povzneseným charakterom upomína na vyššie duchovné svety.

Žiaľ, mnohí antropozofi sa proti joge vyslovujú príliš rýchlo a ľahkovážne. Preberajú poňatie Rudolfa Steinera bez toho, aby sa hlbšie zaoberali rozličnými pojmami, obsahmi a zmyslom pre hodnoty. Aký bol kedysi proces dýchania, aký je dnes? Aký druh cvičenia potrebuje moderný občan Západu bez predsudkov pre svoj duševno duchovný vývoj?

Cvičenie jogy versus eurytmia?

Paušálna lapidárna výpoveď, že eurytmia, ktorá sa rozvinula do umeleckej formy výrazu a pohybu, je vraj pre západného človeka vhodným telesným cvičebným spôsobom a joga vraj vedie iba späť do starých dôb a preto nie je vhodná na pokrok duše, je príliš jednoduchá na to, aby sa dospelo ku skutočnému úsudku o hlbokých súvislostiach.

Práve pre antropozofa, ktorý väčšinou prebýva v solídnych myšlienkových predstavách, by intenzívny spôsob pohybových foriem, ktorý kladie výzvy na telo, bol zmysluplným a liečivým prvkom. Eurytmia predvádza veľmi ľahké, vláčne pohyby, pohybom demonštruje hudbu, stvárňuje hlásky a farby v zážitkových formách. Vlastným telom a možnosťou transformovať ho

pomocou myšlienok, pocitov a obsahov, sa eurytmia zaoberá veľmi málo. Bolo by však veľmi hlúpe, keby sa niekto rybu, ktorá sa cíti dobre vo vode, pokúšal navyknúť na element vzdušného priestoru a v rovnakom zmysle by sa mohlo zdať trochu hlúpe, keby sme sa pokúšali antropozofa, ktorý je silne založený v myšlienkach, vzdialiť od jeho disciplíny k starodávnemu štýlu jogy, ktorý sa snažil o vžitie sa do kozmickej reality.

Joga kvôli harmonizácii?

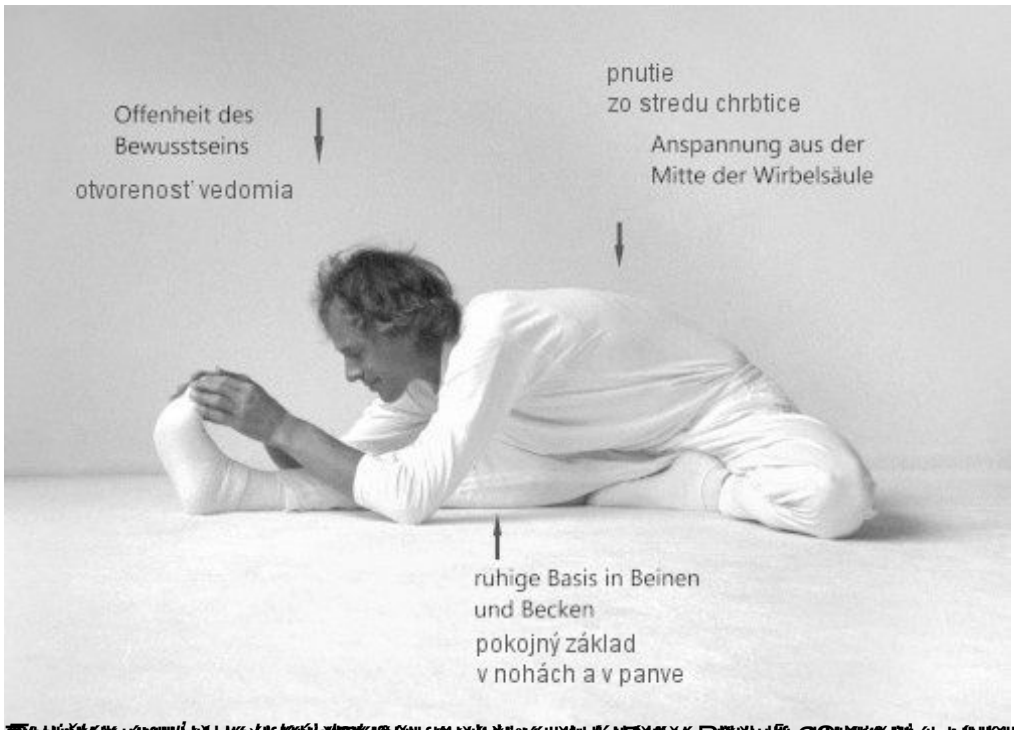
Pre ľudí, ktorí cvičia jogu, a ktorí sa často zaoberajú jednostranne telom a jeho energiami, by ako protiklad k tomu bolo veľmi cenné venovať sa antropozofickej ceste školenia. Činnosť myslenia a predstavivosti sa vo väčšine jogových podujatí javí ako batoľa, a preto by bolo veľmi cenné, keby sa stretli rôzne prístupy s vhodnými vývojovými krokmi.

Dlhoročné skúsenosti so zaoberaním sa jogou v klasickom zmysle, s možnosťou založiť ju po novom a priviesť ju na duševno duchovnú dimenziu primeranú tejto dobe a napokon intenzívne štúdium antropozofie predsa len ukazuje, že činnosť myslenia, zvlášť ak je spojená s meditáciou, veľmi ľahko naberá jednostranné spôsoby a telo akoby vypadávalo z celku. Stáva sa stuhnutým, krehkým a aura celej osobnosti tiež smeruje k akejsi prísnosti. Do istej miery chýba celistvá a jednotiaca duša cítivá.

Ak sa však joga neprivedie na stupeň spirituality primeraný dobe, nesie v sebe pokušenie, že pomocou všetkých cvičení, pomocou foriem dýchania a meditácií môže viesť k určitému spätnému naviazaniu na telo, na orgány a napokon na genetiku. Pre novú kultúru cítenia v joge by bol veľmi vhodný štýl, ktorý vedie viac k umeniu a dokonca k budovaniu vedomostí. Nemusia to byť asketické alebo emocionálne zafarbené cvičenia, ale môžu uspokojovať estetickú túžbu po kráse pohybových foriem, ako je vertikalita stoja na hlave alebo ďaleké roztiahnutie v oblúkovej forme. No mnoho ľudí, ktorí cvičia jogu, ulieta späť do svojho vlastného subjektívneho priestoru pocitov a menej sa zúčastňujú otázok svetového vývoja a celostnosti spoločnosti. A zas iní v jogových cvičeniach vidia iba akúsi „Benessere" (pohodu), akýsi druh wellnessu s dobrou úžitkovou hodnotou relaxu a osobného pokoja.[3] Joga s cvičeniami tela, takzvanými ásanami, môže a dokonca musí prispievať k mnohým možnostiam posilnenia kĺbov, orgánov, krvného obehu a k zníženiu krvného tlaku. Dychové cvičenia, nazývané *pránajáma*, uvoľňujú väčšinou skrytý potenciál energie, čo pripraví cvičiacemu väčšiu silu koncentrácie pre bežný deň. Ale táto zdravotná hodnota telesných a dychových cvičení ešte neotvorí skutočnú otázku spirituality a duševno duchovného vývoja.

Účinky jogových cvičení na éterické telo

Eurytmia má veľké množstvo veľmi pohyblivých a ľahkých cvičení, zatiaľ čo fyzické cvičenia jogy, ako je napríklad intenzívny predklon so širokým vykĺzavaním hornej časti tela ku kolenám a hlavy smerom k holenným kostiam, vo svojej záverečnej fáze zreteľne pripomínajú statiku. Striedavo sa volí dynamika a pokoj. Nezávisle na týchto protikladných prvkoch jogy a eurytmie sa tu stavia otázka o vedomí, ktoré je možné rozvíjať individuálne pri každom jednom cvičení. Napokon sa tento druh cvičenia zaoberá cieľovou orientáciou a keď ju zoberieme veľmi presne, je možné odhaliť veľmi veľa možností kreatívneho stvárnenia.


Offenheit des
Bewusstseins
otvorenosť vedomia
pnutie
zo stredu chrbtice
Anspannung aus der
Mitte der Wirbelsäule
ruhige Basis in Beinen
und Becken
pokojný základ
v nohách a v panve