

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav translatologie - Francouzština pro mezikulturní komunikaci

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Komentovaný překlad: *Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga* (Gautier, F., Paris: Marabout, 2016, s.109–146)**

Annotated translation: *Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga*  
(Gautier, F., Paris: Marabout, 2016, s.109–146)

Dita Matějčková

Praha 2021

vedoucí práce PhDr. Jovanka Šotolová, Ph.D.

**Prohlášení:**

Odevzdáním této bakalářské práce potvrzuji, že jsem ji vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Dita Matějčková

**Poděkování:**

Tímto bych ráda poděkovala PhDr. Jovance Šotolové, Ph.D., za vstřícnost, cenné rady a motivaci v průběhu celého studia. Děkuji také své rodině a blízkým přátelům za podporu a trpělivost.

### **Abstrakt**

Tato bakalářská práce je komentovaným překladem vybraných kapitol publikace *Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga*, které se zabývají meditačními technikami a dalšími jógovými praktikami. Práce se skládá ze dvou částí: první tvoří samotný překlad z francouzštiny do češtiny, druhá část obsahuje odborný komentář. V komentáři se zabýváme analýzou překládaného textu, problémy překladu a překladatelskými postupy.

### **Klíčová slova**

translatologie, komentovaný překlad, překladatelská analýza, spiritualita, meditace, osobní rozvoj

## **Abstract**

This bachelor thesis presents an annotated translation of selected chapters from the book *Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga*. The translated text talks about meditation techniques and other yoga practices. The thesis consists of two parts, first of which is the outcome of the translation from French to Czech. The second, theoretical part presents an analysis of the original text and discusses the methods, problems and strategies of translation.

## **Keywords**

translatology, annotated translation, translation analysis, spirituality, meditation, personal development

## Obsah

Úvod.....	7
Překlad.....	8
Komentář .....	24
1 Překladatelská analýza .....	25
1.1 Vnětextové faktory .....	25
1.1.1 Autor .....	25
1.1.2 Komunikační záměr .....	25
1.1.3 Příjemce .....	26
1.1.4 Médium, čas a místo .....	27
1.2 Vnitrotextové faktory.....	28
1.2.1 Základní charakteristika textu .....	28
1.2.2 Téma a obsah.....	28
1.2.3 Kompozice textu.....	29
1.2.4 Jazykové funkce .....	30
1.2.5 Nonverbální prvky .....	32
1.2.6 Presupozice.....	32
1.3 Lexikum .....	33
1.4 Morfologie a syntax .....	35
2 Překladatelské problémy .....	37
2.1 Expresivita.....	37
2.2 Opakování .....	38
2.3 Přepis vlastních jmen a termínů v sanskrtu.....	39
2.4 Velká písmena .....	40
2.5 Kulturní odlišnosti .....	40

2.6	Chyby v originále .....	41
2.7	Nesrozumitelnost .....	42
2.8	Odlíšné konotace .....	43
3	Překladatelské postupy .....	44
3.1	Transpozice .....	44
3.1.1	Transpozice slovního druhu .....	44
3.1.2	Transpozice syntaktická.....	45
3.1.3	Transpozice francouzského substantiva.....	45
3.2	Koncentrace a diluce.....	46
3.3	Étoffement a dépouillement .....	47
3.4	Modulace.....	47
	Závěr .....	49
	Seznam použitých informačních zdrojů.....	50
	Seznam příloh.....	52

## Úvod

V této bakalářské práci si klademe za cíl vytvořit ekvifunkční překlad vybraných kapitol publikace *Apprendre à souffler: les secrets de respiration du yoga* francouzského autora Françoise Gautiera a poskytnout k překladu odborný komentář. Tematika jógy a jógového dechu je autorce bakalářské práce velmi blízká, jelikož se jógové praxi věnuje již několik let a jóga činí nedílnou součást jejího života. Volba publikace byla tedy motivována osobním zájmem o téma a případné vědomostní obohacení, co se týče dalších aspektů jógové praxe.

Práce se skládá ze dvou částí – první část je samotný překlad vybraných kapitol, které byly zvoleny ze dvou důvodů – prvním z nich je osobní zájem autorky, svou roli však také hrál adekvátní rozsah kapitol pro účel napsání bakalářské práce.



## **Překlad**

### **KAPITOLA 3**

#### **MEDITAČNÍ TECHNIKY**

##### **CO JE TO MEDITACE?**

Člověk si pod tímto pojmem často představí složité a obtížné metody, které je třeba praktikovat dlouhé roky. Ale jak říká Šrí Šrí Ravi Šankar, velký duchovní mistr, jenž sám různé druhy meditace vyučuje, nejlepší techniky jsou takové, co se provádějí snadno.

První zásadou pro to, aby se vám dobře meditovalo, je pomyslet si „Já nejsem nic.“ Ego nechte stranou, zapomeňte, kdo jste, a prostě se usad'te, tiše a klidně.

Druhá zásada je mít na mysli „Nic nedělám.“ Můžeme se domnívat, že abychom se dostali do meditativního stavu, musíme se opravdu snažit. Ovšem tohoto změněného stavu vědomí, tedy pravé meditace, dosáhnete právě tehdy, když přestanete o cokoli usilovat a spočínáte sami v sobě.

Nakonec si pomyslete „Já nic nechci.“ Jednou z největších překážek při pokusech o meditaci je, když si představujeme její výsledky: „Chci pohodu,“ „Chci vnitřní klid,“ „Chci dosáhnout blaženosti.“ Naopak, vy nic nechcete, jste pouze ponořeni do svého dechu, zcela přítomní, a pozorujete, co se děje ve vašem těle a vaší mysli. A najednou meditujete, ani nevíte jak.

Nyní si představíme několik jednoduchých meditačních technik.

##### **Pozorování dechu**

Jedná se bezpochyby o nejjednodušší způsob meditace a vřele ho doporučuji všem čtenářům této knihy, jelikož je úzce spjatý právě s pránájámou.

Až ráno docvičíte pránájámu, můžete pozorovat nejen že jste po cvičení ponořeni do meditativního stavu, ale také že vaše pozornost je zaměřená na dech. Nechte tedy zavřené oči a pozorujte jednotlivé nádechy a výdechy, tentokrát soustředěně a plynule. Pokaždé,

když se objeví myšlenka, přiveďte svou mysl zpět k vnímání dechu v nosních dírkách z obou stran přepážky. Po několika minutách, až budete lépe soustředění, pokuste se uvědomit si, kterou nosní dírkou dýcháte: zda pravou, levou, nebo oběma zároveň. Snažte se také vnímat, že vzduch procházející vašimi nosními dírkami je studenější při nádechu a při výdechu teplejší.

Meditujte dvacet minut. Po skončení meditace pozorujte, jak je vaše mysl klidná a tělo odpočaté. Už pouhých pět minut takovéto meditace má velmi příznivé účinky. Meditaci můžete zopakovat před večerí – zklidníte tak mysl, která po náročném dni poletuje všemi směry a budete opět odpočatí a svěží.

### **Meditace ánápána**

Tuto známou meditační techniku praktikují zejména buddhisté, i když v lehce pozměněné podobě. Podobně jako předchozí technika spočívá meditace ánápána v tom, že se soustředíte na nadechování a vydechování, ale tentokrát po každém výdechu v duchu počítáte: nádech, výdech, napočítáte 1, nádech, výdech, 2... Tímto způsobem napočítejte až do 10 a poté začnete další kolo znovu od 1, jedno kolo se tedy skládá z deseti nádechů a výdechů.

Nikam nespíchejte, zpomalte rytmus svého dechu. U číslovek se nezdržujte, zbytečně se na ně nesoustřeďte a dbejte na to, abyste počítali vždy po vydechnutí. Buďte přirození.

Druhá fáze této meditace spočívá v pozorování momentů mezi nádechy a výdechy a jejich počítání stejným způsobem jako v první fázi, až do deseti.

Ve třetí fázi pozorujete místo, kde proudící vzduch nejsilněji ucítíte, když vniká do vašich nosních dírek a zase z nich vychází ven. Při nádechu to může být okraj pravé nebo levé nosní dírky, či stažení vnitřní tkáně nosních dírek směrem k přepážce; při výdechu můžete nejvíce cítit proud vzduchu na horním rtu.

Vstupujte do této meditace čím dál hlouběji a ponořte se do ní, až se rozplynete do pouhého paprsku světla svého vědomí.

Dejte si záležet, abyste meditaci ukončili pozvolna. Nejdříve si uvědomte své tělo a prostor, kde se nacházíte, protřete si dlaně o sebe, přiložte je na svá oční víčka, a nakonec otevřete oči.

### **Meditace podle Matthieu Ricarda**

Matthieu Ricard, slavný buddhistický mnich, spisovatel a intelektuál, syn francouzského akademika Jean-Françoise Revela, praktikuje mírně odlišnou verzi meditace ánápána. Soustředí se při ní také na pozorování dechu, ale navíc se zaměřuje i na vnímání pocitů, které vznikají při nadechování a vydechování v hrudní a břišní oblasti. Když se začnou objevovat myšlenky, nepotlačujte je ani s nimi nebojujte, pouze je pozorujte, dokud se samy nerozplynou. Jakmile jste plně soustředěni na dech, Matthieu Ricard nabádá k vizualizaci čtyř vnitřních ctností buddhismu – milující laskavosti, soucitu, radosti z radosti druhého a klidné vyrovnanosti. „A v duchu buddhistického bratrství,“ dodává, „se o ně podělme nejprve se svými blízkými, a následně s celým světem.“ Až dokončíte vizualizaci, soustřeďte se na „pronikavý vhled“, jak tomu říkají buddhisté – pokuste se vnitřně vnímat pomíjivost světa a všeho, co se v něm nachází, až dosáhnete změněného, odosobněného stavu vědomí.

### **Meditace vipassaná**

Meditaci vipassaná praktikujeme jako rozšíření meditace ánápána. Pokud se ji budete učit s certifikovaným lektorem, což lze jedině doporučit (viz s. 203), po prvních třech dnech dostanete za úkol, abyste začali pozorovat pocity ve svém těle, které mohou být stejně jako myšlenky buď příjemné, nebo nepříjemné. Z příjemných pocitů můžete vnímat například mravenčení, mrazení, osvěžující chlad, jemné teplo v oblasti břicha, nebo celkově příjemné vyladění smyslů. Mezi ty nepříjemné patří jakákoli bolest, stará zranění nebo různé druhy napětí v těle: bolest zad, hlavy, kolenou a tak dále...

Začnete od temene hlavy a pomalu budete procházet celé tělo směrem k chodidlům, přičemž se u každé části těla na několik minut zastavíte. Určitě brzy vypořádáte, že žádný pocit není stálý – objevuje se, chvíli trvá a poté mizí. Dokonce i bolest se objevuje v určitém

rytmu. Neulpívejte na příjemných pocitech a nepotlačujte ty nepříjemné. Pozorujte, jen a pouze pozorujte.

Po několika pokusech zjistíte, že je poměrně snadné nacítit se na oblast v těle, na kterou se cítíte nejvíce napojeni (nejčastěji v horní části těla). Pro někoho to může být temeno hlavy, kde se nachází významné nervové centrum, pro jiné to bude pověstné třetí oko nebo oblast hrdla, jež je sídlem řeči a představitosti. Uvidíte, že při procítění takovéto části těla budou současně přicházet příjemné myšlenky, hezké vzpomínky, nebo dokonce vize. Oproti tomu budete tvrdšíjně narážet na „slepá“ místa svého těla, na něž se vám nepodaří napojit, nebo i na místa bolestivá – například oblast břicha, trápí-li vás často bolesti žaludku, nebo záda, pokud s nimi máte chronické potíže. A kdo by to byl řekl, současně se budou objevovat negativní myšlenky, chvíle, kdy to budete chtít vzdát („Do jaké hlouposti se to zase pouštím?“) nebo nepříjemné vzpomínky na bolestné chvíle vašeho života, na které jste už dávno zapomněli a jež nyní vyplavou na povrch.

Meditace vipassaná má zcela přirozeně psychoterapeutické účinky. Naše fyzické tělo je totiž s naší myslí velmi úzce propojené. Příjemný pocit v těle navozuje příjemné myšlenky, a naopak, špatné, nenávistné, nepříjemné a depresivní myšlenky vyvolávají v těle pocity nepříjemné, škodlivé, negativní až ničivé. Napětí se pak dlouhodobě hromadí, a to často v jednom místě, což může vyústit ve vředy, rakovinu či srdeční příhody, kterým moderní medicína přisuzuje čistě fyziologický původ.

Cvičení spočívá v tom, že se nenecháváte ovlivnit povahou pocitů, jež zrovna přicházejí – pouze je pozorujete. Od určitého momentu začne vliv myšlenek spojených s těmito pocity postupně slábnout a vy si uvědomíte, že hmota a duch dohromady tvoří jeden celek.

### **Meditace s mantrou**

Meditace s mantrou je opět vhodná pro všechny začátečníky, jelikož je velmi univerzální. Jedná se o variantu slavné transcendentální meditace Maharišiho Maheše Jógiho, zcela jistě nejčastěji praktikované meditační techniky na světě, a meditace sahadža Šrí Šrí Ravi Šankara. Až ráno docvičíte pránájámu, nechte oči zavřené a několik minut pozorujte svůj

dech. Poté nasměrujte své vědomí do oblasti srdce a pozorujte, co se v něm odehrává. Po několika minutách si v duchu připravte svoji mantru – hinduisté mohou použít jméno Rámy nebo Krišny, křesťané jméno Ježíše Krista nebo Panny Marie, buddhisté jméno Buddha a muslimové jméno Alláha. Opět nasměrujte vědomí do srdce a v duchu v něm vyslovte svoji mantru. Pozorujte, co se ve vás odehrává, aniž byste se snažili jakkoli zasahovat – vaše myšlenky, pocity v těle atd. Vědomím zůstaňte v oblasti srdce, nenechte se vtáhnout zpět do víru myšlenek. Po několika minutách zopakujte v srdci svoji mantru a opět pozorujte její působení, poté mantru znovu zopakujte. Meditujte tímto způsobem dvacet minut, přičemž svoji mantru zopakujete sedmkrát až osmkrát. Uvidíte, že po určité chvíli – možná ale až při několikáté meditaci nebo dokonce po pár měsících cvičení – se na okamžik „vzdálíte“, dostanete se do stavu vědomí na pomezí mezi bděním a spánkem, tak jako každý večer těsně před usnutím. V tomto stavu zvaném *samádhi* již na sebe myšlenky logicky nenasazují a nemají nad vámi moc. Nacházíte se ve změněném stavu vědomí, zcela ukotvení v přítomném okamžiku, což umožňuje hlubokou relaxaci nervové soustavy. Po této meditaci se budete cítit opět svěží.

### **Meditace pro harmonizaci čakr (s mantrou Hari Óm)**

- sahasrára čakra (korunní)
- ádžňá čakra (třetí oko)
- višuddhi čakra (krční)
- anáhata čakra (srdeční)
- manipúra čakra (pupeční)
- svádhisthána čakra (sakrální)
- múládhára čakra (kořenová)

Pohodlně se usadte na zem, nebo na židli do sedu se zkříženýma nohama. Zavřete oči a několik minut pozorujte svůj dech. Poté zaměřte svou pozornost na oblast kostrče, kterou v indické tradici nazýváme múládhára čakra. Zhluboka se nadechněte a zazpívejte „Haaaaariiiiiii Óóóómmm“. Chvilí pozorujte, co se v kořenové čakře děje – zvuk „Haaaa“ vyvolává vibrace v úrovni žaludku, „Riiiiiii“ v oblasti prsou a „Óóóómmm“ v hlavě. Zpíváním mantry Hari Óm a postupnou koncentrací na jednotlivá energetická centra vyladíte

vibracemi všechny úrovně své bytosti. Zaměřte nyní pozornost na svádhištána čakru, která se nachází těsně za oblastí pohlavních orgánů. Zhluboka se nadechněte a zazpívejte „Hari Óm“, chvíli u čakry setrvejte. Pokračujte procítěním manipúra čakry, ležící na úrovni žaludku, opakujte „Hari Óm“ a pozorujte působení mantry na tuto oblast. Poté se přesuňte k srdeční čakře anáhata, opět zazpívejte „Hari Óm“ a několik minut pozorujte, co se v čakře děje. V oblasti krční čakry višuddhi znovu opakujte mantru a pozorujte její vliv v tomto energetickém centru. Dále se soustřeďte na oblast třetího oka neboli ádžňa čakru, a opakujte stejný postup. Nakonec se zaměřte na sahasrára čakru, nacházející se na temeni hlavy, a naposled zazpívejte „Hari Óm“ a pozorujte působení mantry.

Nyní si lehněte na záda, úplně se uvolněte a pokuste se zůstat zcela nehybní, jak fyzicky, tak ve vaší mysli.

Připomeňme si, co jsme již zmiňovali dříve – čakry nejsou žádný ezoterický výmysl, jsou to hlavní energetická centra našeho těla, jejichž existenci uznává i moderní věda. Každá z čaker je napojená na určitý orgán a pokud s čakrami pracujeme, dochází ke zlepšení celkového zdravotního stavu. Například sahasrára, korunní čakra, je spojená s epifýzou neboli šišinkou, která ovlivňuje kvalitu spánku. Srdeční čakra anáhata zase ovlivňuje srdce, plíce a oběhovou soustavu, krční čakra má zásadní vliv na štítnou žlázu, a mohli bychom pokračovat...

### **Meditace vnímáním prostoru**

Pohodlně se usadte na zem, nebo na židli, se zavřenýma očima a rovnými zády. Nejdříve několik minut pozorujte svůj dech v obou nosních dírkách, potom si uvědomte všechny části pravé poloviny těla: pravou nohu, pravý bok, žebra na pravé straně hrudníku, pravou paži a rameno, pravou polovinu obličeje.

Až všechny části pravé poloviny těla vědomě procítíte, uvědomte si prostor do vzdálenosti třiceti centimetrů napravo od vás. Vnímejte ho několik minut. Poté rozšiřte své vědomí až po stěnu místnosti po vaší pravé straně. Následně pokračujte ještě dál, vystupte z místnosti (stále pouze mentálně) směrem vpravo a postupujte vědomím až do vzdálenosti jednoho kilometru od vás a několik minut zde setrvejte.

Pokračujte tím, že si uvědomíte celou levou polovinu těla: levou nohu, levý bok, žebra na levé straně hrudníku, levou paži a rameno, levou polovinu obličeje. Až vědomě procítíte levou polovinu těla, uvědomte si prostor třiceti centimetrů nalevo od vás. Vnímejte ho několik minut. Poté rozšiřte své vědomí až po stěnu místnosti na levé straně a pokračujte opět dál, opusťte hranice místnosti směrem vlevo a postupujte vědomím až do vzdálenosti jednoho kilometru od vás. Několik minut tento prostor vnímejte.

Následně si uvědomte celou zadní stranu svého těla: hýždě, horní a spodní polovinu zad, lokty, šíji a zadní část hlavy. Potom si uvědomte prostor třiceti centimetrů za vámi, několik minut ho vnímejte. Poté rozšiřte své vědomí až po stěnu pokoje za svými zády a pokračujte ještě dál, vystupte za hranice místnosti směrem vzad a postupujte vědomím až do vzdálenosti jednoho kilometru od vás, a několik minut setrvejte.

Dále si uvědomte celou přední stranu svého těla: kolena, břicho, hrud', předloktí, hrdlo a celý obličej. Potom si uvědomte prostor třiceti centimetrů před vámi. Vnímejte ho několik minut. Poté rozšiřte své vědomí až po stěnu místnosti naproti vám a opět jděte ještě dál, vystupte za hranice místnosti směrem vpřed a postupujte vědomím až do vzdálenosti jednoho kilometru od vás a několik minut tento prostor vnímejte.

Nakonec si uvědomte temeno hlavy, zejména oblast uprostřed temene přibližně o velikosti mince. Několik minut se na tuto oblast soustřed'te a pak si uvědomte prostor třiceti centimetrů nad vaší hlavou. Pokračujte až ke stropu. Nyní vystupte za hranice místnosti směrem vzhůru, daleko, až do galaxie mezi hvězdy. Setrvejte tam několik minut a pak se položte na záda a úplně se uvolněte.

Tato meditace je mnohostranně užitečná – naučíte se rozšiřovat své vědomí, umožňuje vám získat větší vládu nad vaším tělem a má intenzivní relaxační účinky na vaši mysl.

## **Meditace Panča kóša**

### **(neboli meditace pěti úrovní)**

Pohodlně se usad'te na zem, nebo na židli a zavřete oči. Nejprve se zhluboka nadechněte, vydechněte a uvolněte se. Uvědomte si zvuky ve vašem okolí – zpěv ptáků, hluk dopravy, výskot dětí, které si hrají... a všechny ostatní zvuky. Nechte uplynout třicet sekund. Přijměte

zvuky, které slyšíte, buďte s nimi v souladu. Po minutě se zhluboka nadechněte a uvědomte si své fyzické tělo. Uvědomte si, že naše fyzická schránka je darem přírody, darem božím. Milujte své tělo. Po třiceti sekundách si začněte uvědomovat svá chodidla, své nohy, pohlavní orgány, žaludek, hrud', paže, obličej, zkrátka všechny jednotlivé části těla. Vyčkejte třicet sekund. Nyní si uvědomte své myšlenky (vyčkejte deset sekund). Nezáleží, zda jsou vaše myšlenky pozitivní, nebo negativní – neodporujte jim, buďte s nimi v souladu, nechte je volně plynout (vyčkejte třicet sekund). Pokračujte tím, že si uvědomíte své pocity a přijmete je takové, jaké jsou, ať už příjemné, nebo nepříjemné. Jste plní radosti a vnitřního klidu, pozorujte, co se ve vašem nitru odehrává (vyčkejte třicet sekund).

Poté zopakujte proces uvědomování jednotlivých rovin v opačném pořadí, přičemž si vyhradíte asi minutu na každou část – znovu si uvědomte své pocity, potom myšlenky, dále své tělo a nakonec prostor, ve kterém se nacházíte. Zhluboka dýchejte, uvolněte se a potom pomalu otevřete oči.

Meditace panča kóša je velmi důležitá, protože nás vede od myšlenek, neustále rozptýlených vnější realitou, zpět do našeho nitra, a to skrze pět rovin: prostor kolem nás, fyzické tělo, racionální mysl, emoce a pocity, až do úrovně, kterou Indové nazývají andamája kóša, což je prostor zaplněný radostí a vnitřním klidem uvnitř každého z nás. Je zřejmé, k čemu je tato meditace dobrá: naučíte se vystoupit z úrovně ega a hlouběji se propojíte se svou vnitřní podstatou.

### **Jóga nidra**

Tato meditace pracuje s dechem a je ideální po cvičení pránájámy.

Ráno až docvičíte pránájámu, lehněte si na postel s pažemi podél těla, dlaněmi směřujícími vzhůru, zavřete oči a narovnejte páteř. Několik minut pozorujte svůj dech. Poté přeneste pozornost ke spodní části pravé dolní končetiny. Začněte třeba pravým palcem a postupně se soustředte na jednotlivé prsty pravé nohy. Poté si uvědomte chodidlo, patu, kotník a nárt pravé nohy a stále u toho vnímejte svůj dech. Následně přesuňte svoji pozornost ke svalům pravého lýtka a jeden po druhém je uvolněte. Pokračujte pravým kolenem, uvolněte česku, zadní stranu kolene a všechny šlachy. Uvědomte si svaly přední a zadní strany stehna a pravý bok – vnímejte, jestli se objevují nějaké pocity.



Nyní přesuňte pozornost k palci levé nohy a opět si postupně uvědomujte jednotlivé prsty. Poté procit'íte chodidlo, patu, kotník a nárt levé nohy a stále si buďte vědomi svého dechu. Následně přesuňte svoji pozornost ke svalům pravého lýtka a jeden po druhém je uvolněte. Pokračujte levým kolenem, uvolněte čěšku, zadní stranu kolene a veškeré šlachy. Uvědomte si svaly přední a zadní strany stehna a levý bok – vnímejte, jestli se objevují nějaké pocity.

Dále si uvědomte oblast pohlavních orgánů a břicha a uvolněte je. Pokračujte svaly v hrudní oblasti, vnímejte tlukot svého srdce. Přesuňte pozornost ke spodní části zad a vědomě ji uvolněte, stejně tak střední a vrchní část zad, a nakonec svaly krku. Nyní se zaměřte na pravý malíček a postupně si uvědomte všechny prsty pravé ruky, dlaň, hřbet ruky a zápěstí. Pokračujte svaly předloktí a uvolněte je, uvolněte loket a zjistěte, jestli v něm nepocit'ujete nějaké napětí. Uvolněte svaly nadloktí a pravé rameno. Nyní přesuňte pozornost k levému malíčku a uvědomte si všechny prsty pravé ruky, jeden po druhém, uvědomte si i dlaň, hřbet ruky a zápěstí. Dále svaly předloktí a loket, opět je uvolněte, a zjistěte, zda v lokti nepocit'ujete nějaké napětí. Uvolněte svaly nadloktí a levé rameno.

Nyní přesuňte pozornost k bradě – pozorujte, jestli se objevují nějaké pocity. Vědomě uvolněte svaly čelistí. Uvědomte si tváře a proudění dechu v nosních dírkách a chvíli se na něj soustřeďte. Potom uvolněte oči v očních důlcích a svaly čela. Nakonec se zaměřte na temeno hlavy a pozorujte, zda se objevují nějaké pocity v jeho středu.

Celé vaše tělo je nyní uvolněné, od prstů u nohou až po temeno hlavy. Buďte vědomě přítomní ve svém fyzickém těle, procit'ujte jeho uvolnění. Uvolňujte se stále více. Uvolněte se... Uvolněte se... Uvolněte se...

Po cvičení jóga nidry se zpravidla ocitnete ve stavu polospánku, či, přesněji řečeno, bdělého spánku, schopni vnímat vše, co se děje kolem vás, a zároveň zcela uvolnění. Pozitivních účinků jóga nidry je mnoho, především však pomáhá lépe zvládat stres. Můžete ji samozřejmě také praktikovat těsně před spaním, bude se vám po ní lépe spát a rychleji usnete – ti z vás, kteří užívají prášky na spaní, se časem obejdou bez nich. Dále vám tato meditace pomůže se celkově zklidnit po rušném dni a zbavit se negativních myšlenek, které vás tíží. V neposlední řadě také pomáhá získat kontrolu nad emocemi.

## **Meditace s mantrou Óm**

Posaďte se se zavřenýma očima. Jednou nebo dvakrát se normálně nadechněte a uvolněte tělo. Poté se znovu nadechněte, tentokrát zhluboka, a s dlouhým pomalým výdechem zazpívejte „Ómmmm“, přičemž se ještě více uvolňujte. Nyní se pokuste vnímat vzduch ve vás a ve vašem okolí a představujte si, že jste jako ryba, co tímto vzduchem proplouvá. Znovu se zhluboka nadechněte a opět prohlubujte uvolnění. Uvědomte si, jak je vaše tělo těžké, ať už vážíte padesát, šedesát, sedmdesát nebo osmdesát kilo, a nechte tuto tíhu plně spočinout na podlaze nebo na posteli, kde sedíte. Třicet sekund pozorujte svůj dech, potom si uvědomte celé své tělo. Toto tělo vás neslo po celý váš dosavadní život, buďte mu za to vděční.

Nyní si uvědomte svou mysl a vnímejte, jak obklopuje celé vaše tělo. Usmějte se, hluboce se nadechněte a poté pomalu, stále s úsměvem, vydechněte. Společně s výdechem nechte odejít veškerou únavu.

Dále pozorujte své myšlenky, nesnažte se jim bránit, nechte mysl ať se toulá, kam se jí zachce: do budoucnosti, do minulosti, k událostem dnešního rána, plánům na zítřek, do vaší kanceláře nebo vašeho pokoje... Pokud vás některá z myšlenek zneklidňuje, pozorujte ji a opět vědomě vydechujte, s lehkým úsměvem na rtech. Uvolněte ramena a paže, a vnímejte Boží lásku a ochranu, která vás obklopuje a něžně objímá, jako matka své milované děťátko.

Poté si uvědomte temeno hlavy. Pozorujte, jestli se objevují nějaké pocity a pak se úplně uvolněte. Nyní budete třikrát zpívat mantru *Óm*, skládající se ze tří hlásek A, U a M, a pozorovat její vibrace v celém těle.

Nyní třikrát zazpívejte „Óm“. Vnímejte, jak se v každé buňce vašeho těla rozlévá klid, a jak láska zaplavuje všechny vaše póry. Zhluboka se nadechněte a opět zazpívejte „Óm“. *Óm* je symbolem světla a moudrosti: znovu zazpívejte „Óm“. *Óm* je naším zdrojem, i naším cílem: opět zazpívejte „Óm“. Pozorujte minutu svůj dech a poté v naprosté soustředěnosti naposledy zazpívejte „Óm“. Následně povolte své tělo a uvolněte se. Nechte uplynout dvě nebo tři minuty a poté si jen tak pro sebe potichu řekněte „Óm Šánti, Šánti, Šánti“, což znamená „Mír, Mír, Mír“. Pomalu si opět uvědomte své tělo a prostor, ve kterém se nacházíte, a jakmile budete připravení, můžete otevřít oči.

Tato meditace pomáhá uvolnit nervovou soustavu a jak již víme, každý ze tří zvuků tvořících mantru *Óm* působí zvlášť na spodní, prostřední a horní část těla. *Óm* je také prvopočátečním zvukem vesmíru – s ním se vesmír zrodil a s ním také zanikne.

## **KAPITOLA 4**

### **MUDRY A BANDHY**

#### **MUDRY, JÓGA RUKOU**

Mudra, v sanskrtu „znak“ nebo „pečeť“, je jógová technika, která užívá různých pozic/postavení prstů a rukou k nasměrování prány (životní energie) do různých částí těla. Jak již víme, na všech úrovních našeho těla se nacházejí čakry a nádí (energetická centra a kanály), které řídí rozličné činnosti těla a mozku. Prostřednictvím cvičení muder můžeme všechny tyto funkce harmonizovat a zlepšit své meditační schopnosti.

Podle indické tradice odpovídá každý prst jednomu základnímu živlu – palec ohni (v sanskrtu *agni*), ukazováček vzduchu (*vayu*), prostředníček elementu *akáša*, který se překládá nejčastěji jako „prostor“ nebo „éter“, prsteníček je spojený s živlem země (*prithvi*) a malíček s elementem vody (*jala*). Pomocí různých kombinací postavení prstů a rukou dokážeme tok těchto energií v našem těle řídit.

#### ***Důležité***

Při praktikování muder vždy dýcháme dechem udždžají. (s.70)

#### **Mahámudra**

První z muder, můžeme ji označit jako „výchozí“ pro další mudry. Posadte se pohodlně do pozice lotosového květu a ruce položte na kolena, otevřené dlaně směřují vzhůru. Jednou se zhluboka nadechněte a přejděte na dech udždžají. Snažte se prodlužovat nádechy a výdechy, až dosáhnete maximální možné délky. Tento postup opakujte ještě devětkrát a poté opět dýchejte normálně a pozorujte, co se ve vás odehrává.

## **Čin mudra**

Čin mudra podporuje soustředění, vnímavost a přístup k hluboké moudrosti. Ruce položte na kolena jako ve výchozí maha mudře a jemně spojte palec s ukazováčkem, ostatní prsty nechte rovně natažené. Zhluboka se nadechněte a přejděte na dech udždžají. Uvidíte, že každý další nádech a výdech se přirozeně prodlužuje. Dýchejte takto devět kol a poté se vraťte k normálnímu dechu a pozorujte účinky cvičení.

## **Činmája mudra**

Činmája mudra podporuje soustředění a přináší pozitivní energii. Kromě dalších účinků příznivě ovlivňuje kvalitu spánku.

Spojte ukazováček a palec do tvaru písmene O, zbylé prsty pokrčte do dlaně, jako když sevřete ruku v pěst. Jednou se normálně nadechněte a pokračujte dýcháním udždžají. Pokračujte devět kol, poté opět dýchejte normálně a pozorujte, zda se objevují nějaké pocity.

## **Adi mudra**

Tato mudra okysličuje oblast hlavy a mozek a pomáhá zklidnit nervovou soustavu. Palec zastrčte do pěsti a překryjte ho ostatními čtyřmi prsty. Zhluboka se nadechněte a přejděte na dech udždžají, dbejte přitom na to, abyste prodlužovali každý další nádech a výdech, až do maximální možné délky. Po devíti kolech opět dýchejte normálně a pozorujte, co se ve vás odehrává.

## **Meru dandha mudra**

Tato mudra je zvláště vhodná pro ty z nás, co mají problémy se zády. S prsty opírajícími se o dlaň, jako když jsou sevřené v pěst, a palcem směřujícím vzhůru směrem ke stropu se jednou zhluboka nadechněte a přejděte na dech udždžají. Po devíti kolech se vraťte k normálnímu dechu a pozorujte účinky cvičení.

### **Atmandžalí mudra**

Atmandžalí mudra je základní gesto modlitby, indické *namasté*. Směřuje k oblasti srdce a vyvolává pocity klidu a míru. Je ryzím vyjádřením vděčnosti.

Spojte dlaně před srdcem jako k modlitbě, prsty směřují vzhůru, palce se lehce dotýkají hrudi.

### **Dhjání mudra**

Tato mudra patří mezi nejčastěji praktikované při meditaci, životní energie „prána“ při jejím cvičení volně proudí celým tělem.

Usaďte se do pozice lotosového květu a položte levou ruku na třísko, dlaní vzhůru. Pravou ruku položte do levé dlaně a spojte palce tak, aby tvořily kruh. Dýchejte dechem udždžají, nebo meditujte.

### **Prána mudra**

Tato mudra dodává energii očím a pomáhá při nespavosti.

Napnutý ukazováček a prostředníček směřují vzhůru, palec spojte s malíčkem a prsteníčkem. Dýchejte dechem udždžají, opakujte devět kol.

### **Šunja mudra**

Šunja mudra působí harmonizačně a také přispívá ke zlepšení sluchu. Palec s prostředníčkem spojte tak, že tvoří kruh, zatímco ostatní čtyři prsty napněte směrem vzhůru. Dýchejte dechem udždžají a opakujte devět kol.

### **Jóni mudra**

Cvičení této mudry se doporučuje těhotným ženám. Výraz *jóni* znamená „děloha“ nebo „vagína“ a jóni mudra je symbolem pro vyrovnanou ženskou energii. Můžete ji praktikovat

ve stoje, nebo ve vadžra ásaně (s.71). Spojené ukazováčky směřují dolů, palce se dotýkají a zbylé prsty jsou buď propletené, nebo se o sebe opírají.

### **Ksepana mudra**

Tuto mudru můžete cvičit ve třetí fázi kaništha pránajámy (s.74), kdy vám spolu s nádechem pomůže načerpat pránu ještě výš. Tato mudra pomáhá zbavit se škodlivých látek a přináší pozitivní energii, neměli bychom to s ní ale přehánět. Cvičíme ji se spojenýma rukama, ukazováčky směřují vzhůru a ostatní prsty jsou propletené.

### ***Pozdní uznání***

Od vyhlášení indické nezávislosti roku 1947 se indická vláda začala tvářit, jako by několik tisíc let stará učení jógy neexistovala. Hatha jóga se nevyučuje na žádné ze škol či univerzit, stejně tak se žáci a studenti neučí techniky pránajámy nebo mudry. Jógu jako důležitou součást své kultury uznává indická vláda až od konce prvního desetiletí 21.století, a to z důvodu strmého nárůstu její popularity v USA a v Evropě. A tak nyní nové mezinárodní letiště v Dillí zdobí devět mudr ohromných rozměrů vítajících cestující, kteří přestupují na další let.

### ***Barvy muder***

S každou mudrou je spojená některá z barev, která ovlivňuje různé části našeho těla, stejně jako naši náladu a duševní stav. Při praktikování muder si můžete představovat libovolnou barvu a možná se stane, že barva odpovídající dané mudře se vám sama od sebe ukáže před očima.

**Červená:** podporuje krevní oběh, zahřívá a uvolňuje. Je to však také barva, která může vyvolat agresivitu.

**Oranžová:** přináší dobrou náladu, lehkost, a podporuje sexualitu, může ale také podněcovat povrchnost.

**Žlutá:** podporuje trávení, soustředění, a pomáhá „vidět svět skrz růžové brýle“. Může však působit i příliš vtíravě.

**Zelená:** tato barva napomáhá zklidnění a regeneraci na všech úrovních. Podporuje také kreativitu a dodává odvalu k celkové obnově.

**Modrá:** modrá barva poskytuje nejen pocit klidu, ale i bezpečí. Je symbolem Boží ochrany a naší touhy směřovat k vyšším aspektům bytí, jež nás přesahují.

**Fialová:** je barvou duchovní, barvou transformace a změny.

**Hnědá:** podporuje stabilitu, symbolizuje naše propojení se zemí. Může však vést i ke stagnaci.

**Bílá:** obsahuje v sobě všechny ostatní barvy a je symbolem koloběhu života a smrti.

**Černá:** je paradoxně barvou ochrany, síly a změny. Mladí lidé mají často černou v oblibě, jelikož se nachází na prahu další životní fáze. Nadbytek černé barvy však oslabuje organismus, přináší smutek a může podporovat pesimismus.

## **BANDHY**

Dech udžďžájí produkuje životní energii (pránu), nad kterou je potřeba mít kontrolu. V tom nám pomáhají právě *bandhy*, energetické „zámky“, díky nimž můžeme v různých částech těla zadržet pránu a usměrnit energii dechu. Bandhy, které praktikujeme sevřením určitých partií těla, zvyšují množství prány a také vytváří vnitřní oporu.

Rozlišujeme tři základní „zámky“: múla bandha je sevření svalů konečnicku a hráze, uddijána bandha sevření v oblasti břicha a džalandhára bandha sevření hrdla.

Bandhy mají silně prospěšné účinky, protože masírují vnitřní orgány a podporují proudění prány v našem těle. Pokud je ovšem necvičíme správně, mohou spíše uškodit, proto je lepší si je osvojit pod dohledem učitele.

### ***Vytrvejte!***

Když s bandhami začínáme, ovládnutí jednotlivých svalů nám jde ztěžka. Pravidelným cvičením se však naučíte zapojit právě ty svaly, které musí být při správném cvičení aktivní.

Zpočátku je lepší cvičit každou bandhu odděleně a teprve ve chvíli, kdy si každou z nich dokonale osvojíte, můžete je cvičit všechny současně.

### **Múla bandha**

Nejdříve s hlubokým nádechem mírně zakloňte hlavu, pokračujte stažením svalů konečnicku jakoby směrem vzhůru. Sevřete hráz a konečník, až nadzdvihnete i pánevní dno.

Při uvolňování postupujte v opačném pořadí – nejdříve s výdechem narovnejte hlavu ze záklonu, poté uvolněte svaly v oblasti břicha a nakonec konečník.

Tato bandha pomáhá mužům při potížích s prostatou a únikem moči, ženám zase při sestupu dělohy.

### **Uddijána bandha**

Uddijána bandha se cvičí vestoje s mírně pokrčenými koleny, tak, abyste mohli položit dlaně celou plochou na spodní část stehen, nebo na kolena. Zhluboka vydechněte, snažte se z plic vytlačit co nejvíce vzduchu a poté ihned vtáhněte břišní svaly a orgány břišní dutiny dovnitř, jako byste chtěli, aby se váš pupek dotkl páteře. Současně vtahujte žaludek směrem nahoru k hrudnímu koši, nepřestávejte dýchat.

Při uvolňování se zhluboka nadechněte, narovnejte se a zvedněte hlavu. Poté se několikrát normálně nadechněte a vydechněte. Toto cvičené můžete ráno opakovat až pětkrát, vždy nalačno. Podporuje regeneraci žaludku, ledvin a sleziny.

### **Džalandhára bandha**

Abyste mohli provést stažení v oblasti hrdla, skloňte hlavu a bradou se dotkněte hrudní kosti, hrudník mějte otevřený. Ujistěte se, že máte rovnou páteř a sevřete hrdlo.

Tato bandha podporuje správné fungování štítné žlázy a příštítných tělísek. Praktikujeme ji také jako přirozenou součást některých jógových pozic, například svíčky.



## **Komentář**

Teoretická část práce je věnovaná odbornému komentáři provedeného překladu. V komentáři se budeme věnovat analýze původního francouzského textu, představíme si hlavní překladatelské problémy, se kterými jsme se potýkali a budeme se zabývat i typologií překladatelských postupů.

V překladatelské analýze nejprve načrtneme základní charakteristiku originálu a následně se budeme podrobněji zabývat relevantními vnětextovými a vnitřtextovými faktory. Při psaní této části práce jsme vycházeli z několika teoretických zdrojů – zejména z teorie překladatelské analýzy podle modelu Christiane Nordové ([zdroj](#)), teorie jazykových funkcí Romana Jakobsona ([zdroj](#)) a publikace *Stylistický..*([ŠOTOLOVÁ, Brunel](#)).

# 1 Překladatelská analýza

## 1.1 Vnětextové faktory

Nyní si rozebereme vnětextové faktory podle modelu Christiane Nordové, jejichž analýza je zásadní pro komplexní uchopení textu a volbu adekvátních překladatelských strategií.

### 1.1.1 Autor

Autorem publikace je François Gautier, narozený roku 1950 v Paříži. V 19 letech odjel do Indie do experimentálního spirituálního města Auroville, kde se trvale usadil a kde v současnosti stále pobývá. Po dlouhou dobu se psaní vůbec nevěnoval, od 80. let pak působil jako korespondent pro jižní Asii u významných frankofonní deníků, jako například švýcarského *Journal de Genève* nebo francouzského *Le Figaro*. O Indii napsal řadu knih, s převážně historickou a spirituální tematikou. Výrazným vlivem v životě autora byly a jsou různé indické duchovní autority a vůdci, zejména Šrí Aurobindo a Mirra Alfassa nazývaná „Matka“, zakladatelka Auroville. Je předním aktivistou hinduistického nacionalistického hnutí Hindutva a v roce 2012 založil historické muzeum. Je zastáncem teorií o hinduistickém holocaustu, jehož rozsah údajně přesahuje židovskou genocidu 20. století. Dnes je François Gautier šéfredaktorem *La Revue de l'Inde*, literárního časopisu věnovaného Indii, který vydává přední francouzské nakladatelství *Les Belles Lettres*. Jógové praxi se věnuje již téměř čtyři desetiletí a práci s dechem více než dvacet pět let. V roce 2001 se společně se svou ženou stali certifikovanými instruktory dechových technik pránájámy.

### 1.1.2 Komunikační záměr

Titul publikace *Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga* nastiňuje, že se čtenář má možnost seznámit s informacemi o dechových technikách. Jak autor píše v předmluvě, jemu samotnému pomohla dechová praxe vyřešit zdravotní problém, se kterým si nedovedla poradit moderní západní medicína. V kombinaci s žurnalistickým povoláním, které vyžaduje notnou část dne strávenou v sedě u počítače, na sobě pociťoval intenzivní vliv nedostatečného okysličení organismu. Tyto potíže přivedly jeho pozornost k dechu a k uvažování nad tím, jak málo se mluví o tak zásadnímu aspektu lidského života, jako je dech. Uvádí, že díky pravidelnému praktikování pránájámy má mnohem více energie, lépe

se soustředí, má větší psychickou i fyzickou výdrž a celkově je pro kvalitu jeho života tento soubor technik naprosto převratný.

Jak vyplývá z autorových slov v předmluvě, závěru ale i napříč celou knihou, motivací k napsání této knihy je upřímné přání předat co největšímu množství lidí techniky a informace, které měly zásadní vliv na jeho zdraví a kvalitu života, a především snaha přimět čtenáře, aby do svého života pravidelnou praxi pránájámy, doplněnou o další jógové praktiky, opravdu zařadili. Autor také zmiňuje, že vedle jógových ásan, jejichž praktikování se stalo celosvětově populárním nejen u celebrit z Hollywoodské scény, je pránájáma druhým obdobně velkým darem, který může Indie předat zbytku světa. Můžeme tedy říci, že autor usiluje také o zviditelnění tématu a rozšíření povědomí o tomto méně známém aspektu jógy.

Za vedlejší motiv pro vydání publikace můžeme považovat autorovu snahu o pozvednutí názoru čtenářů na Indii, která je, jak zmiňuje v závěru, typicky zobrazována v kontextu chudoby a dalších socioekonomických problémů a tento obraz je zapotřebí změnit, mimo jiné poukázáním na pozitivní aspekty indické kulturní tradice.

### **1.1.3 Příjemce**

Překládaná publikace má v originálním vydání rozsah něco málo přes dvě stě stránek, avšak včetně přehledových tabulek, zdrojů, prezentace vědeckých studií a glosáře pojmů. Ani hlavní část knihy není textově ani informačně hutná a všechny pojmy a koncepty jsou vysvětleny, jedná se tedy o velmi čtenářsky nenáročný text. Vzhledem k tomu, že jde o populárně naučnou příručku, potenciální čtenářská skupina je poměrně široká, i tak lze však do jisté míry úžeji specifikovat.

Cílovou skupinou je tedy dospělý laický čtenář bez předchozích znalostí jógové terminologie, avšak pravděpodobně otevřený duchovním aspektům života a východním filozofiím. Lze předpokládat, že půjde zejména o jedince ve věkovém rozmezí mezi 20 a 50 lety se zájmem o zdravý životní styl, jógu a osobní rozvoj. Jak autor zmiňuje, blahodárné účinky dechových technik mohou zejména výrazně pocítit ti, kteří mají sedavé zaměstnání a tráví značnou část svého času u obrazovek počítačů.

V textu najdeme několik odkazů na osobnosti a reálie z francouzského kulturního pole, text je tedy cílen primárně na francouzského či frankofonního čtenáře, avšak naprostá většina informací a instrukcí k dechovým technikám je univerzálně platná a kniha tedy může bez rozdílu zaujmout i čtenáře z jakékoli jiné kulturní oblasti.

#### **1.1.4 Médium, čas a místo**

Publikaci vydalo nakladatelství Marabout v roce 2016, tedy relativně v nedávné době. Co se týče tématu, je zcela nadčasové, neboť prezentované informace vychází z učení starých tisíce let. Není tedy třeba zabývat se případným stárnutím obsahu, vyjma citovaných studií – při vydání po delší době jistě bude k dispozici řada aktuálnějších zdrojů. Publikace je dostupná pouze jako klasická tištěná kniha v měkkém přebalu, elektronická verze vydána nebyla. Obálka je v moderním stylu s titulem vyvedeným velkými písmeny v centru a s fotografií meditující ženy v pozadí, efekt je dotvořen barevnou úpravou v jemných odstínech. Texty publikace jsou často doplněné jednoduchými grafickými ilustracemi, které názorně demonstrují vysvětlované pozice či techniky. Místní aspekt se projevuje v občasných odkazech na osobnosti a další hrstku reálií z francouzského kulturního pole, jak již bylo zmíněno výše, avšak tyto dílčí informace nejsou zásadní pro porozumění textu.

## **1.2 Vnitrotextové faktory**

V této kapitole budeme hovořit o vnitrotextových faktorech. Předmětem této práce je překlad dvou vybraných kapitol, v rámci překladatelské analýzy však považujeme za vhodné zabývat se do jisté míry celou publikací. Pokud bychom vycházeli z hypotetické překladatelské zakázky, není pravděpodobné, že by se vyskytl požadavek na překlad dílčích kapitol. Je tedy třeba, abychom o nich uvažovali v rámci celku.

### **1.2.1 Základní charakteristika textu**

Z hlediska české stylistiky lze publikaci charakterizovat jako populárně naučnou, tedy spadající pod odborný styl, což znamená, že hlavní funkce textu je odborně-sdělná. Cílem je tedy předat čtenáři informace o daném tématu. Jelikož jde o praktickou příručku, v popředí stojí také funkce konativní, zaměřená na čtenáře. Zejména výrazně se projevuje četností imperativu. Populárně naučné texty jsou specifické svou snahou přiblížit danou tematiku širšímu laickému publiku – narozdíl od dalších podtypů odborného stylu je typické zjednodušování, omezení náročnosti terminologie a záměrná nepřesnost ve prospěch přístupnosti a srozumitelnosti textu pro neobornou veřejnost. Kromě těchto znaků si můžeme povšimnout také zvýšené míry kontaktních prostředků, jež slouží k udržení pozornosti čtenáře a podporují neformální tón, v jehož duchu se nese celá publikace. Relativně četné expresivní prvky text dynamizují. Text má v souladu s náležitostmi odborného stylu promyšlenou kompozici, a to především v horizontální rovině. Na úrovni mikrostruktury najdeme značné množství logických konektorů, které čtenáři usnadňují orientaci a posilují textovou kohezi. Jazyk můžeme označit převážně za spisovný, jazykové formy a prostředky nejsou vždy stylisticky konzistentní. Co se týče slohových postupů, autor využívá zejména postupu výkladového, setkáme se také s postupem úvahovým a v rámci celé publikace i s postupem vyprávěcím.

### **1.2.2 Téma a obsah**

Hlavním tématem knihy jsou jógové dechové techniky, které autor srozumitelnou formou čtenáři předává tak, aby byl čtenář schopen je samostatně praktikovat, přičemž dbá na to,

aby upozornil na případné kontraindikace nebo komplikovanější techniky, které doporučuje nacvičit pod dohledem zkušených instruktorů. Dopodrobna se také zabývá účinky jednotlivých technik pránájámy (jógového dechu) na lidské zdraví, jak tělesné, tak duševní. Zvláštní pozornost věnuje například i dechovým technikám, které mohou provádět děti, nebo těhotné ženy. Publikace však mimo dechových technik hovoří i o souvisejících jógových aspektech, kterými se autor zabývá právě v kapitolách vybraných k překladu, jako je meditace a různé meditační techniky, takzvané bandhy, tělesné energetické „zámky“, či mudry, jógové pozice rukou. I v těchto kapitolách autor převážně poskytuje instrukce čtenáři, jak jednotlivé techniky praktikovat. Kniha dále obsahuje bibliografii, různé přehledové tabulky, představení několika publikovaných vědeckých studií, glosář pojmů, praktické tipy pro zájemce o kurzy pránájámy v Evropě i v Indii a obsah, který se nachází jak v úvodu publikace, tak na jejím úplném konci, podrobnější, obsahující dílčí podtémata kapitol.

### **1.2.3 Kompozice textu**

Co se týče horizontálního členění textu, kompozice knihy odpovídá rozvržení odborného textu, přestože tón publikace je velmi neformální. Tento způsob organizace textu výrazně napomáhá přehlednosti a může rovněž posílit dojem důvěryhodnosti. Text je uvedený citací z Upanišad, starověkých indických posvátných textů. Následuje obsah, rozdělující publikaci na úvod, pět kapitol, závěr, přílohy, bibliografii, praktické rady, glosář a podrobnější rejstřík.

Obsah jednotlivých kapitol je zpravidla dále členěn do kratších celků, které jsou opatřeny dílčími podnadpisy tučným písmem či kurzívou, s využitím odlišných stylů písma. V rámci publikace se setkáváme se i s dalším stupněm dělení za pomoci číslovaných odrážek. Autor dále využívá šedých rámečků, kam umísťuje různé druhy informací, buď takové, které chce zdůraznit, nebo kupříkladu dodatky, zajímavosti, poznámky či upozornění, která jsou takto vizuálně vyčleněna z hlavního textu. Text je komponovaný za pomoci četných prostředků koheze, zvláště četné jsou logické konektory a odkazování v rámci textu. Setkáváme se i s odkazováním distančním.

#### 1.2.4 Jazykové funkce

Analýza jazykových funkcí je pro kvalitní překlad naprosto nezbytným postupem. Umožňuje překladateli lépe se zorientovat v textu a identifikovat důležité aspekty sdělení, které je potřeba adekvátně převést do cílového jazyka. U analýzy jazykových funkcí vycházíme z modelu Romana Jakobsona, který definuje šest jazykových funkcí: referenční, konativní, expresivní, fatickou, poetickou a metajazykovou.

Jak již víme, publikace, jejíž část jsme v této práci překládali, spadá pod styl populárně-naučný – hlavním záměrem celého sdělení by tedy mělo být čtenáře vzdělávat, což odpovídá funkci odborně sdělné. Vzhledem k tomu, že se však jedná o praktickou příručku, jež mimo předání informací slouží především k tomu, aby čtenář popisované techniky uvedl v praxi a následoval autorovy instrukce, dominantní funkcí zdrojového textu je funkce **konativní**.

Konativní funkce je zaměřená na adresáta – dochází k ovlivňování příjemce podle záměru autora. Dominantnost této funkce je velmi zřetelná především četností sloves v imperativu, která v pasážích, kde autor poskytuje čtenáři návod na prezentované techniky, zcela převládají. Tuto skutečnost můžeme velmi dobře pozorovat na následujícím úryvku.

*Prenez d'abord une grande respiration, puis **relâchez-vous**. Prenez conscience des bruits autour de vous : les oiseaux, les bruits de la circulation, les enfants qui jouent... tous les autres bruits. **Laissez passer** trente secondes. **Acceptez** ces bruits, **soyez en harmonie avec eux**. **Restez** ainsi une minute, puis **prenez** une grande inspiration et **devenez** conscient de votre corps physique. (O, s.123)*

S **referenční** funkcí se setkáme převážně v pasážích, kde autor popisuje kulturní kontext, účinky jednotlivých technik, nebo vysvětluje určité koncepty související s jógovou praxí. Pro referenční funkci jsou v rámci odborného stylu typické predikáty v přítomném čase, zejména při prezentování informací s obecnou platností. Setkáme se ale i s dalšími slovesnými časy. Slovesným časům se budeme více věnovat v rámci rozboru morfologické roviny.

*Par exemple, le chakra du sommet de la tête, le sahasrara chakra, **est relié** à la glande pinéale qui **influe** sur la qualité du sommeil. Le chakra du coeur, anahata, **a une***

*répercussion sur le système cardiaque, les poumons et la circulation sanguine. Le chakra de la gorge, le visudha, a une influence primordiale sur la thyroïde, et ainsi de suite...* (O, s.121)

Další výraznou funkcí textu je funkce **expresivní**, zaměřená na autorský subjekt. Typicky se vyznačuje zejména volbou příznakového neboli expresivního lexika, hodnotícími výrazy, poznámkami a vyjádřeními v první osobě singuláru, kdy autor vystupuje z autorského plurálu či neosobního vyjadřování, která jsou typická pro odborný styl. Autor tím dává výslovně najevo, že prezentuje svůj osobní poznatek či úhel pohledu. V následujícím příkladu dokonce autor tuto skutečnost zdůrazňuje použitím výrazu *personellement*. Dalším prostředkem, který je nositelem expresivní funkce, je hodnotící výraz *sans doute*.

*C'est sans doute la méditation la plus simple, que personnellement je conseille à tous les lecteurs de ce livre, car elle est intimement associé au pranayama.* (O, s.112)

Setkáváme se i s funkcí **metajazykovou**, a to v případech, kdy autor vysvětluje termíny ze sanskrtu. V prostředí jógy se sanskrtské termíny zpravidla nepřekládají, zejména z toho důvodu, že by se kvůli komplexní sémantice a neexistenci vyjadřovaných konceptů v evropském kulturním prostředí překládaly velmi obtížně, je-li to vůbec možné. Především absence těchto konceptů v cílovém kulturním prostředí je překážkou nalezení adekvátního překladového ekvivalentu. V těchto situacích nastupuje právě metajazykový komentář, který slouží k podání informací o jazykové formě.

*La technique des mudras, « signe » ou « sceau » en sanskrit, consiste à utiliser différentes positions des doigts et des mains afin de canaliser l'énergie « pranique » vers différentes parties du corps.* (O, s.133)

**Poetickou** funkci jako takovou jsme v textu neidentifikovali, dílčím způsobem je však přítomná například v expresivním *que diable suis-je en train de faire dans cette galère!* (O, s.116), což je parafrázovaná citace z Molièrovy hry Scapinova šibalství. Ve větší míře se však poetická funkce v textu nevyskytuje. Podobně v textu nenajdeme ani funkci **fatickou**,



kteřá je typická spíše pro mluvenou komunikaci a její prostředky slouží převážně k ujištění o průchodnosti komunikačního kanálu.

### **1.2.5 Nonverbální prvky**

Jak již bylo zmíněno výše, publikace výrazně komunikuje prostřednictvím obálky. Obálka knihy je v jemných, uklidňujících barvách, které v kombinaci s fotografií medituující mladé ženy v bílém jistě přitahují pozornost cílové skupiny čtenářů. Přesto, že jde o měkkou vazbu, působí kvalitně, a i písmo je zvoleno v moderním a esteticky přívětivém stylu.

Vnitřek knihy je černobílý, bez barevných nadpisů či ilustrací. Text doplňují velmi jednoduché, názorné ilustrace, které usnadňují porozumění popisu jednotlivých pozic či technik. Zvláště u popisu pozic rukou jsou nepostradatelnou součástí sdělení, které by jinak mohlo být snadno nesrozumitelné. Písmo je zvolené poměrně velké a text je umístěný do středu stránky s velkými okraji, což můžeme hodnotit jako čtenářsky přívětivé, ačkoli se domníváme, že motivací těchto voleb bylo spíše rozprostření minima obsahu na maximální počet stránek. Tato skutečnost by teoreticky mohla být v případě vydání publikace v češtině problematická, jelikož čeština se oproti francouzštině vyjadřuje úsporněji, co se ortografické roviny týče. Výsledný efekt nicméně hodnotíme jako vizuálně příjemný. Dělení do odstavců je však nekonzistentní, někdy je mezi nimi vynechán volný řádek, někdy ne. První řádek odstavců navíc není odsazený, což ubírá na přehlednosti.

### **1.2.6 Presupozice**

Jak již bylo výše zmíněno, text je primárně určený laickému čtenáři, autor tedy nepředpokládá žádné předchozí znalosti jógové terminologie či dechových technik. Naopak, z textu je patrné, že autor počítá se čtenářem, který dokonce není ani zcela otevřený duchovním tématům a používá prostředky, aby takového skeptického čtenáře uklidnil a získal jeho důvěru, jak důrazem na vědecké studie, tak některými výroky:

*Rappelez-vous, comme nous l'avons dit précédemment, que le concept des chakras n'est pas mystico-fumeux : les chakras sont les principaux points d'énergie de notre corps et on été reconnus par la science moderne. (O, s.120)*

Otázkou je, zda by takto skeptický čtenář vůbec po knize s touto tematikou sáhl. Co se týče presupozic ohledně čtenářova kulturního zázemí, autor v překládaném úryvku popisuje meditační techniku, která pochází od francouzského buddhistického mnicha Matthieu Ricarda a v této souvislosti odkazuje také na jeho otce, který je ve Francii známým akademikem. Lze předpokládat, že pro českého čtenáře toto jméno nebude známé a může tedy dojít k zeslabení efektu důvěryhodnosti, kterou pro francouzského čtenáře zmínění významného akademika může přinášet. Dalším momentem, o který by byl případný český čtenář ochuzen, je výše zmiňovaná parafrázovaná citace z Molièrovoy hry Scapinova šibalství, jež předpokládá společné kulturní zázemí čtenáře a autora a slouží jako humorný prvek, kterým autor upevňuje kontakt se čtenářem: *que diable suis-je en train de faire dans cette galère!* (O, s.116). Pro pochopení textu však tento prvek nehraje roli.

### 1.3 Lexikum

Převážnou většinu užitého lexika můžeme označit jakožto patřící do spisovné vrstvy jazyka, avšak s poměrně velkou mírou expresivity a narazíme i na hrstku hovorových výrazů. S výrazy z vyšších vrstev jazyka, typickými pro odbornou literaturu, se v této publikaci příliš často nesetkáme. Text navíc není zcela stylisticky konzistentní, což dokazuje například přítomnost jak stylisticky vyšší formy ukazovacího zájmena *cela*, která se v textu vyskytuje v jedenácti případech, tak jeho hovorového protějšku *ça*, ten v překládaném textu najdeme dvakrát:

*Après cela, devenez conscient des muscles de votre cuisse, devant et derrière, puis de la hanche droite : percevez s'il y a là quelques sensations.* (O, s.125)

*Dans la troisième étape, observez l'endroit où l'air frappe lorsqu'il entre et sort de vos narines : ça peut être l'anneau de la narine droite ou gauche, ou la contraction de la peau entre les deux narines pour l'inspiration, ou la perception du souffle sur la lèvre supérieure pour l'expiration.* (O,s.113)

Co se lexikální pestrosti týče, zdrojový text můžeme označit za nepříliš bohatý. Hlavním důvodem je velmi časté opakování nejen slov, ale i celých větných konstrukcí. Vzhledem k charakteru textu, především tedy pasáží s instrukcemi k jednotlivým technikám, dochází

k opakování rozsáhlých větných struktur tam, kde je postup popisovaných cvičení totožný. Například při popisu praktikování jógových muder:

*Le Chin mudra (...)Prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi.(...) Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous. (O, s.134)*

*Le Meru Dandha mudra (...) Les quatre doigts reposant sur la paume de mains en forme de poing et les pouces levés vers le plafond, prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi. Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous. (O, s.136)*

Jen tato formulace se opakuje celkem čtyřikrát, u popisu několika dalších muder se pak objevuje ve zkrácené podobě. S obdobným mechanickým opakováním větných konstrukcí se setkáváme v textu vícekrát.

Tato skutečnost je při překladu relativně problematická – na jednu stranu je český čtenář na opakování slov či struktur citlivější než čtenář francouzský, a převážně vnímá opakování v textu negativně; na druhou stranu má však toto opakování i svoji funkci – propůjčuje textu schematicnost a přehlednost a svou předvídatelností usnadňuje čtenáři orientaci a praxi jednotlivých technik.

Popularizační charakter textu se projevuje, jak jsme již zmínili výše, přítomností expresivních a hovorových výrazů (*ça, bizarrement, et ainsi de suite, „décrochez“*).

Tyto prostředky podporují charakter mluvenosti a neformální tón, stejně tak jako například, různé intenzifikátory (*très, extrêmement, bien, trop*), velmi častá přítomnost spojek na začátku věty – zejména jde o časové výrazy (*puis, ensuite, d'abord, finalement*), které také slouží jako textové orientátory a posilují kohezi.

Co se týče sémantiky, většinu nominální slovní zásoby tvoří termíny z oblasti spirituality (*méditation, égo, conscience, l'esprit, troisième oeil*), anatomie (*lèvre supérieure, paupières, narines, crâne, poumons*), medicíny (*ulcères, cancers, crises cardiaques, centre nerveux, circulation sanguine, psychothérapie*), dále jsou výrazně zastoupeny výrazy popisující tělesné a duševní pocity (*calme, douceur, fraîcheur, chair de poule, béatitude, douleur*), výrazy z oblasti lidské percepce a myšlení (*attention, concentration, mental, pensée,*

*souvenirs, perception*). Přítomny jsou také termíny ze sémantického pole vzdělání (*élève, école, université, enseigner, apprendre, maîtriser*), názvy barev (*le rouge, la jaune, le vert*), vlastní jména osob (*Maharishi Mahesh Yogi, Sri Sri Ravi Shankar, Matthieu Ricard*) a náboženských entit (*Rama, Krishna, Jésus Christ, Allah, Bouddha*), názvy jednotlivých technik (*Vipassana, Anapana, Pancha Kosha, Ajna*) -

Dále se setkáme s výrazy v sanskrtu, které jsou zpravidla nejdříve vysvětleny a dále používány v textu (*mudra, prana, pranayama, bandha, chakra, nadi*). Většinu z nich najdeme také v glosáři, kde jsou opět stručně definovány.

#### **1.4 Morfologie a syntax**

Co se týče větné skladby, převážná část překládaného textu je psána v souvětích, jak je pro populárně-naučné texty typické. Souvětí jsou zpravidla středně dlouhá a pro čtenáře poměrně nenáročná. Jednotlivé věty v souvětí jsou často juxtaponované, avšak setkáme se rovněž s velmi rozmanitým spektrem typů vedlejších vět. Vzhledem k charakteru textu, který čtenáři poskytuje instrukce k jednotlivým cvičením a technikám, autor velmi často využívá časových výrazů jako *d'abbord, puis* či *ensuite*, které zajišťují logickou návaznost. Konkrétně slovo *puis* se v překládaném úryvku knihy vyskytuje v 64 instancích (viz lexikum) Poměrně častým jevem je také využití větných ekvivalentů a prostředků kondenzace ve formě infinitivních a přechodníkových vazeb a příčestí přítomného.

Z hlediska morfologie jsou zajímavá slovesa. Ve zdrojovém textu si můžeme povšimnout střídání pasáží, které jsou spíše informativní a představují čtenáři danou techniku a její účinky, případně osvětlují kulturní kontext a pasáží, které jsou pro čtenáře návodem, jak při praktikování postupovat. Instruktivní pasáže, které jsou v překládaném textu převládající, je v naprosté většině případů užíváno sloves v imperativu, což samozřejmě odpovídá dominantní funkci textu, která je konativní. Autor mimo imperativu také často využívá výše zmiňovaných polovětných konstrukcí ve formě přechodníku přítomného a příčestí minulého.

***En chantant** „Hari Om“ et **en vous concentrant** sur chacun des chakras de votre corps, vous allez faire vibrer votre être entier. (O, s.120)*

*Les quatre doigts **reposant** sur la paume des mains en forme de poign et les pouces **levés** vers le plafond, prenez une grande respiration normale, puis continuez en respiration Ujayi. (O, s.136)*

Oproti tomu se v informativních pasážích setkáme spíše se slovesy v prezentu:

*Par exemple, le chakra du sommet de la tête, le sahasrara chakra, **est relié** à la glande pinéale qui **influe** sur la qualité du sommeil. (O, s.121)*

## 2 Překladatelské problémy

V této části práce se budeme zabývat hlavními problémy, se kterými jsme se při překladu potýkali a případně posuny, k nimž bylo třeba se uchýlit. Vzhledem k rozsahu práce neuvádíme vyčerpávající výčet veškerých dílčích problémů, spíše se snažíme načrtnout charakteristiku problematických jevů, s nimiž jsme se museli při překládání vypořádat. Jednotlivé typy problémů ilustrujeme na příkladech.

### 2.1 Expresivita

Jak jsme již zmiňovali výše, překládaný text využívá poměrně velké množství expresivních jazykových prostředků. Při jejich překladu jsme se často nemohli vyhnout jistým posunům, jež jsme se však snažili následně kompenzovat na jiných místech. Cílem bylo zachovat celkový neformální tón textu a vysokou míru kontaktu se čtenářem. Zejména jsme se uchýlovali k nivelizaci neboli stylistickému ochuzování, jež jsme se pokusili vyvážit intenzifikací jazykových prostředků v jiném místě textu. Ukažme si tyto strategie na příkladech z originálu a z překladového textu. Nejdříve se podíváme na nivelizaci:

*Mettez votre égo de côté, oubliez qui vous êtes et asseyez-vous tout simplement, sans prétention et sans fanfare.* (O, s.111)

*Ego nechte stranou, zapomeňte, kdo jste, a prostě se usadte, tiše a klidně.* (P, s.8)

V tomto případě jsme přeložili francouzský expresivní výraz *sans prétention et sans fanfare* do češtiny neutrálním *tiše a klidně*. Zvažovali jsme variantu řešení s vyšší mírou expresivity *bez zbytečných cavyků*, jež jsme však vyhodnotili jako příliš intenzivní.

K oslabování došlo například i při překladu francouzského intenzifikátoru *extrêmement* – jeho doslovný český ekvivalent *extrémně* by působil příliš silně, v překladu jsme proto volili méně intenzivní výraz *velmi*.

*Même cinq minutes de cette méditation sont extrêmement bénéfiques.* (O, s.112)

*Už pouhých pět minut takovéto meditace má velmi příznivé účinky.* (P, s.9)

Abychom takovéto oslabování vyvážili, volili jsme v jiných místech naopak vyjádření barvitější, zajímavější, abychom dosáhli obdobného výsledného působení textu na čtenáře. Uveďme si opět několik příkladů.

*Ensuite, observez vos pensées, n'essayez pas de les arrêter, permettez à votre intellect d'aller là où il veut [...] (O, s.129)*

*Dále pozorujte své myšlenky, nesnažte se jim bránit, nechte mysl ať se toulá, kam se jí zachce [...] (P,s.17)*

V tomto případě jsme místo podobně bezpříznakové varianty jako v originále *ať si jde, kam se jí zachce* zvolili příznakovější vyjádření *ať se toulá*, které posiluje efekt personifikace.

## 2.2 Opakování

Jak jsme již zmiňovali při analýze lexikální roviny, náš text se vyznačuje velmi vysokou mírou opakování, a to nejen výrazů, ale i celých syntaktických konstrukcí. V češtině působí opakování na čtenáře mnohem rušivějším dojmem než na čtenáře francouzského, proto jsme volili různé strategie, abychom nadměrné opakování, pokud možno, eliminovali. Lexikální opakování hodnotíme jako problematičtější, opakování celých vět nebo souvětí by zřejmě bylo vzhledem k charakteru publikace, jež je zejména praktickou příručkou, čtenářem lépe akceptovatelné. I tak jsme ovšem po četných úvahách zvolili strategii diversifikační.

Následující větná konstrukce se opakuje v původním textu ve zcela totožné podobě.

*Répétez pendant neuf cycles, puis revenez à une respiration normale en observant ce qui se passe en vous. (O, s.134, 135)*

V překladu jsme přistoupili k následujícím obměnám, čímž jsme se vyhnuli monotónnímu opakování.

*Dýchejte takto devět kol a poté se vraťte k normálnímu dechu a pozorujte účinky cvičení.*  
(P, s.19)

*Pokračujte devět kol, poté opět dýchejte normálně a pozorujte, zda se objevují nějaké pocity.* (P, s.19)

*Po devíti kolech opět dýchejte normálně a pozorujte, co se ve vás odehrává.* (P, s.19)

### **2.3 Přepis vlastních jmen a termínů v sanskrtu**

Dalším problémem, se nímž jsme se při překladu potýkali, je přepis vlastních jmen a sanskrtských termínů, běžně užívaných v jógovém prostředí. Co se vlastních jmen týče, máme na mysli jména z indického kulturního prostředí. Pokud se v překladu totiž vyskytují jména z kulturního prostředí, které používá odlišné písmo, než latinku nezbyvá nám než využít fonetického přepisu. Internetové zdroje však často přejímají fonetický přepis do jiného jazyka, zejména angličtiny, a vzniká potom nesourodost ortografických variant daného jména či nesourodost formy transkripce v rámci jednoho kulturního prostředí. Když si tedy vyhledáme jméno duchovního učitele *Mahariši Maheš Jógi*, najdeme jej v několika různých variantách, včetně této české transkripce. Vyhledáme-li si však jméno méně známé osobnosti, *Šrí Šrí Ravi Šankar*, zjistíme, že se v internetových zdrojích česká varianta nevyskytuje, jedinou používanou formou je *Sri Sri Ravi Shankar*. V překladu jsme se rozhodli držet české transkripce, což je v současnosti obecně preferovaná strategie.

Co se týče terminologie v oblasti jógy, setkáváme se ještě s větší variabilitou, zejména pokud jde o délku vokálů – například název pro srdeční čakru můžeme najít v několika variantách (*ánáhata/anháta/ánáhata*). V tomto případě jsme si tedy za výchozí zvolili formy, jež zvolila překladatelka knihy *Systém Jóga v denním životě* (Mladá fronta, 2006), Mgr. Romana Barfussová. Cílem bylo především zachovat konzistentnost.



## 2.4 Velká písmena

Tento problém se zčásti týká předchozího bodu, kdy jsme se zabývali přepisem sanskrtských termínů. Dalším aspektem jsou právě velká písmena. V českém prostředí je totiž zvykem názvy jógových technik a dalších konceptů, jež se ze sanskrtu nepřekládají, psát s malým počátečním písmenem. Tuto zvyklost jsme se rozhodli v překladu respektovat a velká písmena v původním textu nahradit malými.

[...]l'**Uddiyana** bandha, le verrou de l'estomac, et le **Jalandhara** bandha, le verrou de la gorge. (O, s. 143)

[...]**uddijána** bandha sevření v oblasti břicha a **džalandhára** bandha sevření hrdla.  
(P, s.22)

K eliminaci velkého počátečního písmene jsme také přistoupili v případech, kde jej francouzština užívá za účelem vyjádření důležitosti, významnosti pojmu v daném kontextu. V češtině však tento způsob zdůraznění není zvykem.

*Réalisez que ce corps est un cadeau de la **Nature**, ou du **Divin** si vous préférez.* (O, s.123)

*Uvědomte si, že naše fyzická schránka je darem **přírody**, darem **božím**.* (P, s.15)

Pokud by v originále byl výraz *Dieu*, mohli bychom uvažovat o překladové variantě se zachováním velkého písmene *Bůh*, s tím se však setkáme spíše v křesťanském kontextu, kde se odkazuje na ideu „křesťanského“ boha. Výraz *Divin* je však mnohem širší a odkazuje na koncept božské podstaty prostupující veškerou existencí.

## 2.5 Kulturní odlišnosti

Jak jsme již zmiňovali u analýzy výchozího textu, publikace je cílená na francouzského čtenáře. Setkali jsme se tedy s místy, kdy bylo třeba vyřešit rozdíly v kulturním zázemí čtenáře originálu a potenciálního čtenáře překladu.

V knize je prezentována meditační technika, kterou praktikuje Matthieu Ricard, jenž může být považovaný za duchovní autoritu. V českém prostředí však jistě není tolik známý, jako

ve francouzském. Autor jde ale ještě dál a zmiňuje i Ricardova otce, který je známým akademikem. Přesto, že tato zmínka pravděpodobně nevyvolá u českého čtenáře stejný efekt jako u čtenáře originálu, informaci jsme ponechali s tím, že jsme explicitovali, že zmiňované autority pochází z Francie.

*Mathieu Ricard, grand moine bouddhiste tibétain, écrivain, intellectuel, fils de l'académicien Jean-François Revel, [...] (O, s.114)*

*Matthieu Ricard, slavný buddhistický mnich, spisovatel a intelektuál, syn francouzského akademika Jean-Françoise Revela, [...] (P, s.10)*

Dalším případem, kdy jsme řešili kulturní rozdílnosti, bylo použití výrazu pro minci měny evropské unie *une pièce d'un euro* pro ilustraci velikosti. V tomto případě jsme se uchýlili ke generalizaci a výraz, jež by na českého čtenáře působil rušivým dojmem, nahradili obecnějším slovem *mince*.

*Enfin, devenez conscient du sommet de votre tête, en particulier au centre de votre crâne, cette petite zone pas plus grande qu'une pièce d'un euro. (O, s.122)*

*Nakonec si uvědomte temeno hlavy, zejména oblast uprostřed temene přibližně o velikosti mince. (P, s.14)*

## 2.6 Chyby v originále

V překládaných kapitolách původního textu jsme se setkali také s chybami. První chybou bylo chybějící písmeno ve vlastním jméně Matthieu Ricarda, kdy došlo k vynechání jednoho *t* v jeho křestním jméně, a to ve všech instancích, nešlo tedy o přehlédnutý překlep. Tato chyba nám zvláště připomíná, že překladatel musí informace prověřovat, nechce-li riskovat opakování autorových chyb.

*La méthode de Mathieu Ricard (O, s.114)*

*Meditace podle Matthieu Ricarda (P, s.10)*

Dále jsme při překladu objevili faktickou chybu. Autor na s.112 uvádí, že když dýcháme, můžeme cítit, že vzduch je při nádechu teplejší a při výdechu studenější.

*Tentez également de sentir que le souffle est **plus chaud lorsqu'il pénètre dans vos narines et plus frais lorsqu'il en ressort.*** (O, s.112)

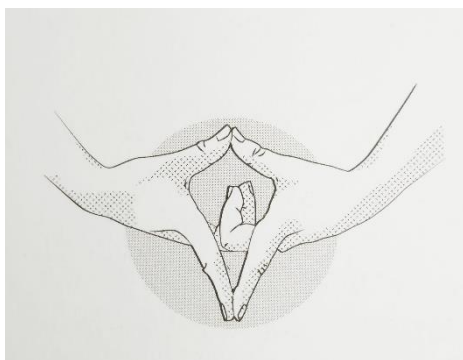
Je to však přesně naopak, o čemž se můžeme velmi snadno sami přesvědčit. Pokud by nám vlastní zkušenost nepřišla jako věrohodný zdroj, můžeme si tuto skutečnost ověřit například ve videu *Teplotní změny v ústí nosní dutiny během dýchání*, kde můžeme pozorovat teplotní změny při dýchání na snímku z termokamery, viz seznam informačních zdrojů v závěru práce.

Tato chyba byla v překladu opravena:

*Snažte se také vnímat, že vzduch procházející vašimi nosními dírkami je **studenější při nádechu a při výdechu teplejší.*** (P, s.9)

## 2.7 Nesrozumitelnost

Kromě zjevných chyb, jimiž jsme se zabývali v předchozím oddílu, jsme se v textu setkali i s problémem naprosté nesrozumitelnosti. Instrukce, které autor uvádí u jedné z technik, zkrátka postrádají logický smysl. Pro názornost přikládáme i ilustraci, která instrukce doplňuje.



Původní text zní: *Ce mudra est conseillé aux femmes enceintes. Le mot yoni signifie « utérus » ou « vagin », et ce mudra symbolise l'harmonie féminine.*

*Il peut se pratiquer debout ou en vajrasana (p. 71).*

***Les pouces et les doigts joints en position inverse forment un demi-cercle vers le bas.*** (O, s.138)

Text jsme konzultovali s rodilou mluvčí francouzského jazyka, která potvrdila, že instrukce je nesrozumitelná a v kontextu nedává smysl. V překladu proto byla tato informace zcela nahrazena správnými instrukcemi k provedení této techniky:

*Spojené ukazováčky směřují dolů, palce se dotýkají a zbylé prsty jsou buď propletené, nebo se o sebe opírají. (P, s.21)*

## 2.8 Odlišné konotace

I v případě, kdy ve zdrojovém i cílovém jazyce existují zdánlivě přesné ekvivalenty pro vyjádření určitého jevu či skutečnosti, můžeme narazit na problém odlišných konotací. To znamená, že se v jednom z jazyků výraz objevuje zpravidla v jiném kontextu, než je zvykem v jazyce druhém. Na tuto skutečnost jsme narazili při překladu výrazu *la chair de poule*, „husí kůže“. Objevuje se ve výčtu příjemných pocitů. V češtině má však slovní spojení *husí kůže* spíše negativní konotace, například když říkáme *nahání mi to husí kůži*, určitě nemáme na mysli nic pozitivního. Mimo jiné není *husí kůže/la chair de poule* ani popisem pocitu, v jejichž výčtu je v publikaci uvedena, ale výsledkem pocitu. Zvolili jsme proto dle našeho názoru vhodnější výraz, vyjadřující přímo pocit, *mrazení*.

*Dans la catégorie agréable, vous trouverez par exemple les picotements, la chair de poule, une fraîcheur, une chaleur douce dans le ventre ou tout simplement un contentement sensuel ; [...] (O, s. 115)*

*Z příjemných pocitů můžete vnímat například mravenčení, mrazení, osvěžující chlad, jemné teplo v oblasti břicha, nebo celkově příjemné vyladění smyslů. (P, s.10)*

### 3 Překladatelské postupy

Vzhledem k tomu, že čeština a francouzština jsou jazyky typologicky velmi odlišné, málokdy má překladatel možnost při práci volit jazykové prostředky, které si navzájem zcela odpovídají, tedy překládat doslovně. Mnohem častěji se prostředky k vyjádření téhož ve zdrojovém a cílovém jazyce liší, a je tudíž zapotřebí uchýlit se k překladatelským postupům. V tomto úseku práce si představíme základní překladatelské postupy tak, jak jsou popsány v publikaci Aleny Tionové *Francouzština pro pokročilé* (2000) – jedná se o transpozici, koncentraci, diluci, étoffement, dépouillement a modulaci. Tyto postupy jsou při překladu často kombinovány. K jednotlivým překladatelským postupům si uvedeme příklady z originálu a z překladového textu.

#### 3.1 Transpozice

U transpozice, prvního ze zmiňovaných překladatelských postupů, rozlišujeme několik poddruhů. Při překladu z francouzštiny do češtiny se typicky setkáváme s transpozicí slovního druhu, transpozicí syntaktickou a transpozicí francouzského substantiva, která vychází z nominálního charakteru francouzštiny, zvláště v porovnání s češtinou, která upřednostňuje slovesná vyjádření. V našem překladu jsme použili všechny zmíněné druhy transpozice a uvádíme k nim vybrané příklady.

##### 3.1.1 Transpozice slovního druhu

Při transpozici slovního druhu dochází k tomu, že sémantický obsah původního vyjádření zůstává nezměněn, avšak do cílového jazyka jej převádíme za pomoci jiného slovního druhu než v originále. Transpozice může být jednoduchá, dvojnásobná či několikanásobná.

*Une fois votre pranayama **du matin** terminé, restez les yeux fermés et observez quelques minutes votre respiration.* (O, s.117)

*Až **ráno** docvičíte pránájámu, nechte oči zavřené a několik minut pozorujte svůj dech.*  
(P, s.11-12)

V tomto případě se jedná o transpozici francouzského substantiva (*du*) *matin* pomocí českého adverbia *ráno*. Variantou překladu by zde mohlo být i české adjektivum *ranní*.

### 3.1.2 Transpozice syntaktická

Syntaktická transpozice je rovněž velmi častým překladatelským postupem a spočívá v tom, že větné členy mění svou funkci. U sloves je typická změna rodu z aktivního na pasivní, či obráceně, dalším z běžných jevů je pak náhrada větného členu za vedlejší větu. Právě druhý zmíněný postup můžeme vidět v následujícím příkladu.

*Elle consiste, comme la précédente, à se concentrer sur l'inspiration et l'expiration, mais en comptant mentalement à la fin de chaque expiration : inspirez, expirez, comptez 1, inspirez, expirez, comptez 2, et ce jusqu'à 10, puis recommencez à 1, produisant ainsi les cycles de dix souffles.* (O, s.113)

*Podobně, jako předchozí technika, spočívá meditace **ánápána** v tom, že se soustředíte na nadechování a vydechování, ale tentokrát po každém výdechu v duchu počítáte: nádech, výdech, napočítáte 1, nádech, výdech, 2...* (P, s.9)

### 3.1.3 Transpozice francouzského substantiva

Jak jsme již zmínili výše, francouzština má oproti češtině nominální charakter. Četnost substantiv je tedy ve francouzských textech zpravidla mnohem vyšší než v textech českých, proto je při překladu nutné značnou část substantivních vyjádření transponovat pomocí jiných slovních druhů.

*Dans la tradition indienne, chaque doigt a une correspondance avec un élément primordial [...] (O, s.133)*

*Podle indické tradice odpovídá každý prst jednomu základnímu živlu [...] (P, s.19)*

### 3.2 Koncentrace a diluce

Dalším z překladatelských postupů je tzv. koncentrace neboli textové zúžení, a její protiklad diluce, textové „rozředění“. To znamená, že v případě **koncentrace** obsah vyjádřený ve zdrojovém textu pomocí více slov vyjádříme v překladu víceslovným výrazem. Vzhledem k analytické povaze francouzského jazyka je tento postup při překladu do češtiny, jež je jazykem syntetickým, běžnější. Jedná se tedy o postup strukturální.

Co se týče **diluce**, dochází při ní k přesně opačné situaci, kdy je třeba jeden výraz originálu naradit vyjádřením víceslovným. Tento postup může být vhodným řešením, pokud překládáme například polysémantický výraz a potřebujeme jeho mnohovýznamovost zachovat. Dalším z případů je situace, kdy v jazyce překladu neexistuje vhodný ekvivalent užitého výrazu a je tedy nutné vyjádřit jej opisem. Tyto postupy řadíme mezi lexikální. V neposlední řadě musíme mít na paměti, že francouzský čtenář narozdíl od českého čtenáře snáze akceptuje abstraktnější vyjádření. Při překladu do češtiny se tedy nezřídka uchylujeme k rozšířeným vyjádřením, aby byl text pro českého čtenáře „stravitelný“.

V následujícím příkladu můžeme pozorovat oba tyto postupy. K typické strukturální koncentraci (zvýrazněno tučně) dochází při překladu francouzského čtyřslovného vyjádření *Je ne fais rien*, které jsme do češtiny přeložili dvěma slovy *Nic nedělám*. To bylo zapříčiněno jednak syntetickým vyjádřením záporu v češtině pomocí předpony *ne-* a jednak skutečností, že v češtině narozdíl od francouzštiny není povinné vyjádření zájmeného podmětu. K diluci (vyznačeno podtržením) jsme se naopak uchýlili při překladu francouzského slovesa *est*, které jsme do češtiny rozvedli jako *je mít na mysli*, dopustili jsme se tedy explicitace za účelem zachování přirozenosti a plynulosti textu.

*La deuxième règle est : „Je ne fais rien.“ (O, s.111)*

*Druhá zásada je mít na mysli „Nic nedělám.“ (P, s.8)*

### 3.3 Étoffement a dépouillement

Étoffement je postup, který nám pomáhá vypořádat se zejména s překladem předložek, které jsou ve francouzštině oproti českým předložkám často příliš vágní. V některých případech je význam francouzské předložky dokonce zcela vyprázdněný a plní roli pouhé gramatikalizované částice. Proto jsou ve francouzštině předložky často doplňovány výrazem plnovýznamovým, například ve formě příčestí minulého, příčestí přítomného, vztažné věty a dalších prostředků. S případy *étouffement* se tedy setkáme spíše při překladu z češtiny do francouzštiny.

Dépouillement funguje přesně opačně, využíváme jej tedy zpravidla při překladu z francouzštiny do češtiny. Doplnující výraz, který umožňuje konkretizaci významu ve francouzském originálu, by byl českém textu nadbytečný.

*Dans la catégorie agréable, vous trouverez par exemple les picotements, [...] (O, s. 115)*

*Z příjemných pocitů můžete vnímat například mravenčení, [...] (P, s.10)*

### 3.4 Modulace

Posledním, avšak neméně často používaným překladatelským postupem je modulace, ke které se často uchylujeme v případě, že doslovný či transponovaný překlad sice není problematický, co se týče gramatické správnosti, ale nepůsobí v cílovém jazyce přirozeným dojmem. Při modulaci dochází ke změně úhlu pohledu, jakou je popisovaná skutečnost nazírána. Může také dojít ke zdůraznění jiných aspektů než u původního vyjádření. Základními podkategoriemi jsou modulace lexikální, kdy se odlišný přístup k realitě projevuje na jednotlivých výrazech, a modulace syntaktická, která se týká celých větných struktur. Modulace zahrnuje široké spektrum dílčích postupů, jimiž se zde nebudeme dopodrobna zabývat, uvedeme si příklady pouze k některým z nich.

Na prvním příkladu si ukážeme modulaci antonymickou. Francouzské *sans effort*, doslovně přeložitelné jako „bez úsilí“ nebo „bez námahy“, jsme v překladu nahradili pro češtinu mnohem přirozenějším výrazem *snadno*. Jak jsme již zmínili výše, překladatelské postupy



se často kombinují a můžeme si tedy povšimnout, že se mění slovní druh výrazu. Jedná se tudíž zároveň o příklad transpozice slovního druhu.

[...] *les meilleures techniques sont celles qui se pratiquent **sans effort***. (O, s.111)

[...] *nejlepší techniky jsou takové, co se provádějí **snadno***. (P, s.8)

Dalším z druhů modulace je modulace na základě synekdochy. Dochází tedy k nahrazení pojmenování celku výrazem pro část, či naopak. V uvedeném příkladu bylo nahrazeno francouzské substantivum *l'estomac* „žaludek“ českým výrazem *břicho*, došlo tedy k záměně pojmenování části výrazem pro celek.

[...] *l'Uddiyana bandha, le verrou de **l'estomac**, et le Jalandhara bandha, le verrou de la gorge*. (O, s. 143)

[...] *Juddijána bandha sevření v oblasti **břicha** a džalandhára bandha sevření hrdla*.  
(P, s.22)

## **Závěr**

Cílem této práce bylo vytvořit ekvifunkční překlad vybraných kapitol publikace *Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga* a za pomoci znalostí nabytých v průběhu bakalářského studia sestavit odborný komentář. Zejména jsme usilovali o zachování stylistické a informační hodnoty, což si nezřídka vyžádalo volnější přístup ke zdrojovému textu. Věříme však, že se nám podařilo vytvořit odpovídající variantu originálu, která by byla případným čtenářem přijata obdobně, jako původní text čtenářem francouzským.

Při práci jsme se potýkali s problémy vycházejícími především z rozdílného charakteru češtiny a francouzštiny, dalším faktorem znesnadňujícím náš úkol byla však také nevalná kvalita původního textu. I tak hodnotíme tuto zkušenost jako velmi přínosnou. Překlad textu v tomto rozsahu byl novou zkušeností a pomohl nám k bližší představě o tom, jak vypadá pracovní náplň překladatele. Díky psaní komentáře jsme si osvěžili teoretické znalosti z průběhu celého bakalářského studia.

## **Seznam použitých informačních zdrojů**

### **Primární literatura**

**Gautier, F. Apprendre à souffler: Les secrets de respiration du yoga.** Paříž: Marabout, 2016. ISBN 978-2-501-10472-2."

### **Sekundární literatura**

**Brunel, A., Šotolová, J. Stylistická analýza českých a francouzských textů.** Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7308-408-0.

**Hendrich, J., Tláskal, J. a Radina, O. Francouzská mluvnice. 3., přeprac. vyd., 1. vyd. v Nakl. Fraus.** Plzeň: Nakladatelství Fraus, 2001. ISBN 80-723-8064-8.

**Nord, C. Text Analysis in Translation: Theory, Methodology, and Didactic Application of a Model for Translation-Oriented Text Analysis.** Amsterdam: Rodopi, 2005  
Amsterdamer Publikationen zur Sprache und Literatur. ISBN 90-420-1808-9

**Jakobson, R. Poetická funkce.** Jinočany: H&H, 1995. Artes et litterae. Literárněvědná řada. ISBN 80-85787-83-0.

**Levý, J. Umění překladu.** Praha: Apostrof, 2012. ISBN 978-808-7561- 157.

**Radina, O. Francouzština a čeština: systémové srovnání dvou jazyků.** Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. ISBN 14-560-81.

**Šabršula, J. Problèmes de la stylistique comparée du français et du tchèque.** Praha: Univerzita Karlova, 1990. ISSN 0567-826.

**Mahéšvaránanda, P. Systém Jóga v denním životě.** Překlad Romana Barfussová. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.

### **Slovníky**

**Francouzsko-český, česko-francouzský velký slovník. 2. vydání.** Brno: Lingea, 2011. ISBN 978-80-87471-31-9

**Dictionnaire de poche 2011.** Paříž: Larousse, 2010. ISBN 987-2-03-584572

**Le Petit Robert / 1, Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française.**

Paříž: Le Robert, 1981. ISBN 2-85036-007-4

### **Internetové zdroje**

**Internetový slovník Lingea** <https://slovníky.lingea.cz/>

**François Gautier.** Webové stránky autora dostupné na: <https://www.francoisgautier.com/>

**Meditace.** Článek dostupný na: <http://www.buddhismus.cz/meditace.html>

**Čtyři nezměrnosti.** Článek dostupný na: <https://www.buddhawebov.cz/ctyri-nezmernosti/>

**Teplotní změny v ústní nosní dutiny.** Video dostupné na:

<https://www.youtube.com/watch?v=h8Ncs3cg7yU>

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – naskenovaný originál