

O ČOM JE JOGA

Mladí, starí, prestarnutí, ale i chorí či chorl'aví môžu dosiahnuť cieľ ak sústavne cvičia jogu.

(Hathajogapradípika, I. 64)

Joga sa v podstate nezameriava na liečenie chorôb, ale na zlepšenie súhry systémov a funkcií v organizme s cieľom zvýšiť telesnú aj duševnú zdatnosť. Každá choroba, ale tiež predčasné starnutie sú zapríčinené znečistením organizmu. Týka sa to rovnako tela i psychiky. Na úrovni tela ide o znečistenie potravou, vzduchom a odpadovými látkami vlastného metabolizmu. Na úrovni psychiky sú to nevhodné postoje, ktoré človeku škodia ešte väčšmi než nečistoty hmotného charakteru. Znečistenie sa prejavuje zmenšením priechodnosti alebo úplným upchatím *nádí*, t. j. dráh v tele. Týchto dráh je údajne 72 000. Ich funkcia je podobná dráham v akupunktúre. Základnou požiadavkou je vyčistiť organizmus a tak obnoviť priechodnosť *nádí*. Slúžia na to postupy *hathajogy*. Organizmus ako celok aj jednotlivé orgány tak získajú väčšiu zdatnosť a prispôsobivosť, čo je základnou podmienkou ďalšieho pokroku v joge.

Už starovekým jogínom bolo známe, že telo i psychika sú vybavené regulačnými nástrojmi, ktoré samočinne udržiavajú harmonickú činnosť organizmu. Podráždenie akéhokoľvek druhu (*kleša*) vyvoláva poruchu (*vikšepa*). Veľkosť a trvanie tejto poruchy závisí od intenzity podráždenia a od schopnosti organizmu obnoviť rovnováhu. Bežne si vznik drobných porúch rovnováhy ani neuvedomujeme, pretože organizmus sa vie s nimi rýchlo vyrovnáť. Ak je porucha silnejšia, ide o akútnu chorobu. Telo bojuje, ale na obnovu zdravia potrebuje nejaký čas a podporu. Hlavne ho treba maximálne odbremeniť, nezaťažovať pohybom, duševnou činnosťou ani ťažkou stravou. Ak chorý, ovláda relaxačnú techniku, môže ju použiť a poskytnúť tak ešte viac energie tým orgánom, ktoré sa majú postarať o nápravu. Ak treba, k tomu sa pripája liečenie prevažne prírodnými látkami a prostriedkami.

Iná situácia nastáva pri chronických chorobách. Tie sú prejavom nedostatočnej reakcie organizmu. Neschopnosť odstrániť poruchu môže vyplývať zo zlej výživy, psychických príčin, zlého držania tela, nedostatku pohybu, nesprávneho dýchania. Samotné odstránenie príznakov nemoci vonkajším zásahom (napr. liekmi) väčšinou nestačí. Telo sa tým neposilní, jeho obrannosť sa nezvýši. Preto sa joga usiluje o posilnenie vrodenných obranných síl v tele i v mysli, hlavne očistením všetkých spojov, ciest, kanálov cirkulácie i komunikácie. Tento proces sa nazýva *nádí šuddhi* a dosahuje sa ním nielen odstránenie poruchy, ale aj posilnenie systémov, ktoré zodpovedajú za odolnosť organizmu. Na tento účel sa využívajú telesné cvičenia, správne dýchanie, zdravá výživa, prečisťovanie telových dutín, pestovanie duševnej hygieny, otužovanie, relaxácia, sebaučenie, autogénny tréning, zvukové vibrácie, tlaky na reflexné miesta, uzávery telových dutín a vytváranie podtlakov a pretlakov v tele.

Žiadny z týchto nástrojov neradno podceňovať, pretože všetky navzájom úzko súvisia. Každý z nich má veľký vplyv na zdravie človeka, jeho zdatnosť a vyspelosť v telesnej i duševnej oblasti. Začiatočník v *hathajoge* by si mal postupne stále jasnejšie uvedomovať, čo všetko vplýva na kvalitu jeho života. Kvalita života spočíva na telesnom zdraví, materiálnom dostatku, ale to hlavné sa nachádza v duševnej oblasti. Všetko ostatné je len prostriedkom k tomu hlavnému.

DUŠEVNÁ HYGIENA

Celou jogou sa prelína základná myšlienka o rovnováhe v najširšom zmysle slova. Všetko, čo na človeka dolieha a čo prijíma, má byť v rovnováhe s tým, čo človek vytvára a odovzdáva. Akékoľvek trvalejšie porušenie tejto rovnováhy vedie k poruche, je škodlivé. Nemá sa byť viac než treba na udržanie zdravia, ale nemá sa ani prehnať hladovať. Preťažovanie škodí rovnako ako nečinnosť a lenivosť. Aj nadmerná pripútanosť k niečomu (*rága*) alebo prehnaný

odpor (*dvéša*) vyvolávajú napätie, porušuje sa vnútorná rovnováha. Psychické napätie a nepokoj škodí telesnému zdraviu a duševnému rastu. Trvalé psychické napätie sa považuje za prvotného činiteľa, ktorý vedie k rozladeniu telesných funkcií a znižuje odolnosť jednotlivca. Preto pestovanie kladných morálnych i vôľových vlastností je nedeliteľnou súčasťou výcviku v joge. Postoj človeka ku všetkému, čo naň dolieha má veľký význam pre udržanie rovnováhy organizmu. Psychika pôsobí pri každej forme choroby. Každá myšlienka a citové vzrušenie ovplyvňujú rytmus dýchania a činnosť srdcovo-cievneho systému. Týka sa to dlhotrvajúcich, nepríjemných a tiesnivých myšlienok a pocitov. Takáto situácia sa pokladá za predchodcu choroby. Joga sa preto usiluje dosiahnuť vyváženosť dýchania a srdcovo-cievneho rytmu, ktoré tvoria základ ostatných telesných regulácií. K tomu je potrebné vytvoriť stav duševnej pohody, jednak pestovaním duševnej hygieny, jednak využitím rozličných cvičení, ktoré pôsobia na psychiku.

Dôležitým prostriedkom na nastolenie vnútorného pokoja je pravdivé poznanie príčin napätia. Na tento účel slúžia etické poučky, ktoré sú v joge známe pod názvom *jama* a *nijama*. Nie sú to príkazy týkajúce sa správania. Ponúkajú orientáciu, odpoveď, ktorú už tušíme, ale nemáme ju ešte ujasnenú. Pataňdžali o etických poučkách hovorí:

Tieto veľké cnosti nie sú obmedzené spoločnosťou, krajinou, dobou, okolnosťami – majú univerzálnu platnosť.

Joga ponúka etické poučky ako pomôcku, a nie ako príkazy. Jednoducho je v záujme človeka, aby neškodil sám sebe. „Musíš“ a „nesmieš“ - to by viedlo k napätiu. Etické poučky jogy môžu človeka obohatiť a pomáhať mu len ak sa s nimi stotožní rozumom i citom. Stačí, aby sa zavše, najmä keď pociťuje nepokoj, pozrel pozorne na seba z hľadiska *jamy* a *nijamy*. Postupne bude pôsobenie etických poučiek chápať čoraz citlivejšie a do hĺbky. Potom bude s potešením skúmať myšlienky veľkých osobností, pretože mu potvrdia to, čo už dávno tušil v hĺbke svojej duše.

V etape *hathajogy* stačí ak si poučky uvedomíme v bežnom živote a zavše sa nad sebou zamyslíme. Pataňdžali usudzoval, že nesprávne životné postoje, ktoré nás oberajú o pokoj, spočívajú v priveľkom zdôrazňovaní svojej osoby, svojho „ja“, skreslenom pohľade na svet, v nezdravom lipnutí na niečom alebo v odpore. Máme však schopnosť pestovať svoju psychiku. V joge sa to robí vytrvalým vnášaním správnych postojov do mysle. Nie potláčanie prirodzenosti, ale posilňovanie hodnotných spôsobov reagovania. Ide teda o seba výchovu seba poznáním, robenú z vlastnej vôle, aby sa získala značná psychofyzická rovnováha. S rozvojom svojej osobnosti, si jogista stále jemnejšie uvedomuje svoje postoje a dopady svojho správania. Pre začiatočníka bohato a úplne stačí, ak sa pokúsi rešpektovať poučenie z Biblie:

Čokol'vek chcete, aby ľudia činili vám, čiňte aj vy im.

Pataňdžali vytýčil desať pravidiel, ktoré tvoria pevný základ ďalšieho postupu v joge:

JAMA – VONKAJŠIE VZŤAHY:

Ahinsá – neublížovanie,
Satja – pravdivosť,
Aparigraha – nehromadenie,
Brahmačarja – striedmosť,
Asteja – nekradnutie.

NIJAMA – VNÚTORNÉ VZŤAHY:

Šauča – čistota – tela a myšlienok,
Santóša – spokojnosť,
Tapas – sebaovládanie,
Svádhyája – seba poznánie,
Íšvara pranidhána – oddanosť najvyššej podstate.

Uvedené pravidlá sú v úplnom súlade s učením modernej psychohygieny. Treba ich používať ako zrkadlo seba poznania, pohľad na seba, získať múdrosť pre život.

TELESNÉ CVIČENIA

Joga nekladie obzvlášť veľký dôraz na zvyšovanie sily kostrového svalstva. Za dôležitejšie sa pokladá zlepšiť pružnosť a ohybnosť celého tela, zdokonaľiť ovládateľnosť svalov, zabezpečiť predovšetkým správnu funkciu chrčtice. Veľká po-

zornosť sa venuje vnútorným orgánom, ktorých činnosť má rozhodujúci vplyv na zdravotný stav celého organizmu. (Väčšina našich zdravotných ťažkostí v dospelom veku sa nachádza vo vnútorných orgánoch a v chrbtici.)

Sú to predovšetkým: srdcovo-cievny systém, dýchacie orgány, tráviace a vylučovacie orgány a žľazy s vnútorným vylučovaním. V pozadí starostlivosti o telo je opäť snaha pôsobiť na psychiku, najmä na tú jej časť, ktorá sa vymyká rozumovej kontrole, na „emočný mozog“ (hypotalamus a limbická oblasť). Stav psychiky, najmä podvedomia, má mocný vplyv na činnosť imunitného systému. Preto sa jogové postupy osvedčili pri náprave rozličných chronických psychofyzických chorôb.

Úloha chrbtice v súvislosti s centrálnym nervovým systémom je všeobecne známa. V skutočnosti však na zabezpečenie zdravia nestačí len veľká ohybnosť. Pre jogínov je ich telesná pružnosť len prostriedkom k správne vykonávaniu cvičení, ktorými sa má pôsobiť na hlbšie štruktúry organizmu, teda nielen na svaly a kĺby. Predĺženie skrútených svalov, šliach, rozhábanie zanedbaných kĺbov poskytuje už samo o sebe pocity pružného a výkonného tela. Rozvoj ohybnosti musí však byť sprevádzaný primeraným spevňovaním svalov, ináč môže dôjsť k hypermobilitě. Slabé a hypermobilitné telo je nesprávne tak isto ako hora nepružných svalov.

Pôsobenie na svalový tonus

Kostrové svalstvo môžeme napínať a uvoľňovať vôľovým úsilím. Isté pokojové napätie (tonus) vo svaloch zostáva aj vtedy, keď sme v relaxovanom stave, napríklad v spánku. Úroveň tonusu závisí od stavu našej psychiky. Keď sme duševne napätí, nevieme sa dobre uvoľniť ani telesne, zle spíme a ráno vstávame ako „polámaní“. Existuje však i spätná väzba: znížením svalového tonusu možno znížiť napätie v psychickej oblasti. Príkladom takého postupu je strečing, ktorý má pôvod v joge. Natiahnutie skrútených svalov má spätný vplyv na psychiku. Je to jedna z príčin, prečo sa ľudia po cvičení cítia upokojení, oddychnutí.

Pôsobenie na vnútorné orgány

Vnútorné orgány nemôžeme ovládať priamo svojou vôľou. Sú riadené autonómnym nervovým systémom. Ich činnosť však súvisí s našim duševným stavom. Keď má človek strach, zlosť, radosť, keď vidí niečo škaredé alebo pekné, všetko to má vplyv na vnútorné orgány. Môže zblednúť, očervenieť, zmení sa mu dýchanie, rytmus srdcovej činnosti. Jogové cviky na nejaký čas zmenia tlakové pomery v niektorých vnútorných orgánoch. Tým sa v nich zmenia cirkulačné pomery a to má vplyv na rytmus ich činnosti. To spätne vplyva na príslušné centrá v mozgu, ktoré riadia vnútorné orgány, čo sa odrazí aj v psychike, najmä v podvedomí.

Tak okrem masáže vnútorných orgánov a stimulácie ich činnosti sa môže z podvedomia odstrániť napätie, ktoré nepriaznivo ovplyvňovalo činnosť týchto orgánov. Vo všetkých jogových telesných cvičeniach sa využíva prevažne toto pôsobenie na vnútorné orgány. Môžeme ovplyvniť cirkuláciu, tráviaci systém a pôsobiť na výživu nervov. Ovplyvní sa tak nielen svalová činnosť, ale aj celkový spôsob reagovania organizmu - krvný tlak a tonus cievnych svalov, dýchací systém a krvné plyny.

Pôsobenie na psychiku

Duševná rovnováha súvisí so schopnosťou sústrediť sa. Poruchy sústredenosti patria medzi príznaky neuróz. V strede vedomia nemôžu byť súčasne dva myšlienkové obsahy, a teda ak sa na niečo vedome sústredíme, dočasne sa zbavíme iných obsahov vedomia. Zvýšime tak svoju odolnosť proti vonkajším aj vnútorným rušivým vplyvom. Všetky jogové postupy sú aj cvičením sústredenosti.

DYCHOVÉ CVIČENIA

V joge sa za najúčinnější nástroj pôsobenia na organizmus považujú dychové cvičenia zvané *pránájáma*. Podmienkou k cvičeniu *pránájámy* je naučiť sa dýchať plným jogovým dychom, čo je úlohou *hathajogy*. Dýchanie prebieha samovoľne, ale do značnej miery ho môžeme aj ovládať, čo sa v joge využíva na ovplyvnenie všetkých or-

gánov a systémov v tele i na posilnenie psychiky. Dýchaním sa dá pozitívne ovplyvniť každá choroba. Presne vykonávaná *pránájama* vedie k ozdraveniu tela a mysle. K tomu najprv treba zvládnuť plný jogový dych. Už to je veľmi užitočné.

OČISTNÉ POSTUPY

V širšom ponímaní je celá joga zameraná na očistenie organizmu, z každej stránky. Príčiny zlého duševného stavu aj príčiny chorôb vznikajú zo znečistenia – psychického, chemického, mikrobiálneho aj fyzického. Samočistiaca schopnosť nášho tela nie je dokonalá. Jogíni zistili, že tak ako si musíme umývať vlasy, pokožku a zuby, treba prečisťovať aj vnútornosti a telové dutiny. Vyvinuli na ten účel značný počet postupov. Ich zvládnutie nie je nevyhnutnou podmienkou k cvičeniu jogy. Ľudia k nim niekedy cítia nedôveru. Kto si ich vyskúša zistí, že nedôvera bola zbytočná a že sú to užitočné prostriedky na ozdravenie organizmu.

VÝŽIVA A ŽIVOTOSPRÁVA

Účinok výživy si zvyčajne uvedomíme len v situáciách, keď napríklad po ťažkom jedle dostaneme žlčníkový záchvat. Jogíni zašli pri posudzovaní vplyvu výživy oveľa ďalej. Pretože v joge sa vyžaduje predovšetkým veľká vnímavosť, pokoj a sústredenosť, prispôsobuje sa tomu aj oblasť výživy. Od najstarších čias učiteľia jogy mali v otázkach výživy stáročiami overené skúsenosti a svojich žiakov postupne viedli k teraz modernej vegetariánskej výžive. Je to v súlade s výrokom z Biblie:

A Boh riekol: Hľa stvoril som vám každú bylinu, ktorá plodí semeno a ktorá je na tvári celej zeme, i každý strom, na ktorom je ovocie, ktorý plodí semeno. To všetko vám bude za pokrm.

(Genesis 1/1,27)

Zdravie a pokrok v joge súvisí aj s výživou, a treba jej venovať pozornosť. Rady dávnych jogínov sa zhodujú so súčasnými trendmi vo výžive: veľa zeleniny, ovocia, strukovín, obilnín a minimum komplikovaných úprav. Jogíni odmietajú mäso nielen

zo zdravotných príčin, ale aj preto, že nechcú spôsobovať utrpenie zvieratám, nechcú zabíjať.

Ruský psychiater Levi napísal: „*Joga organizuje človeka od hlavy po päty*. Môžeme z nej získať omnoho viac, než len zavše si zacvičiť. Predstavuje obširne a dôkladne prepracovaný životný štýl a jej návody môžeme využívať celých 24 hodín: duševná hygiena, pravidelné cvičenie, výživa, otužovanie, častý pobyt v prírode, práca a odpočinok, kultúra, spoločenský život. Kto sa chce vážne venovať joge, mal by si spraviť poriadok vo svojom spôsobe života. Treba sa o to aspoň pokúšať.

Niet zdravotného stavu, pri ktorom by bolo možné zakázať jogu. Sú však choroby, pri ktorých sa niektoré cviky neodporúčajú. Ak budete postupovať s pozorným vnímaním pocitov, nemôžete si uškodiť. Zistíte, či je isté cvičenie pre vás nevhodné a zvolíte si iné.

Chorľaví ľudia sa niekedy dopúšťajú chyby. Vrhnu do cvičenia náročnejších techník, bez ohľadu na svoj zdravotný stav. Následky sa potom pripisujú joge. V prípade neistoty požiadajte o radu svojho lekára.

Stále rastie počet lekárov, ktorí o joge dosť vedia, a niektorí ju aj prakticky využívajú. (V Indii sa joga prednáša aj na lekárskech fakultách.) Osvedčilo sa začať s dýchaním, ktoré samo môže viesť k zlepšeniu zdravotného stavu. Na záver niekoľko rád:

PRÍSTUP K CVIČENIU

Medzi cvičením v bežnej telovýchove a cvičením jogy je podstatný rozdiel. Pre šport sú charakteristické prvky: sila, rýchlosť, výbušnosť a súperenie. Pri nich človek je vždy zameraný navonok: sleduje loptu, súpera, latku, prekážku, čas, cieľ atď., nestará sa, ako na to reagujú jeho vnútorné orgány.

V joge nie je ani jeden z uvedených prvkov. Naopak, cvičiaci sa usiluje čím väčší odpútať od okolia, usiluje sa dokonca utlmiť aj rozumovú aktivitu a stlmiť myseľ. Nijaké súperenie ani snaha o vonkajší efekt. Je to zameranie dovnútra.

Pri cvičení treba rešpektovať:

Správne dýchanie

Rytmus a hĺbka dýchania majú základný vplyv na všetky ostatné rytmy a funkcie v tele, s dôsledkami pre celý organizmus. Je to ako dirigentská palička, podľa ktorej hrá celý orchester. Vzťahuje sa to aj na psychiku. Základy jogového dýchania treba brať vážne, pretože sa o ne opierajú všetky ostatné postupy v joge.

Uvoľnenosť

Psychické napätie má vplyv na úroveň svalového tonusu a naopak. Toto napätie prekáža aktivite vnútorných orgánov a príslušných riadiacich centier. Preto sa pri cvičeniach usilujte čo najväčšmi uvoľniť kostrové svalstvo i myseľ, tak aby sa uvoľnila energia v prospech orgánov, na ktoré má cvičenie pôsobiť. Preto jogista väčšinou cvičí so zatvorenými očami, snaží sa odpútať od okolia a vonkajšie podnety nechať prechádzať cez seba bez ohlasu. Uvoľnenosť treba trpezlivo nacvičovať. Začiatok má veľké problémy práve v tejto oblasti a prejavuje sa to v nepravidelnom rytme dýchania, v trhavých alebo zrýchlených pohyboch, nezladených s dychom. Zbytočne bývajú napäté svaly, ktoré nie sú potrebné k vykonaniu cviku. Tu pomáha nácvik relaxácie spojennej s predĺženým výdychom.

Sústredenosť

Táto požiadavka je akoby v rozpore s požiadavkou uvoľnenosti. Ako sa môžem uvoľniť, keď sa mám sústrediť? Skutočne, ak na niečo zameriame pozornosť, napneme sa a zadržíme dych. V joge je to naopak: pri dokonale uvoľnenom tele a mysli sa udržiava nenapätá sústredenosť, bdelé sebavnímanie.

Postupnosť a nenásilnosť

Egoistický prístup človeka sa pri cvičení prejavuje tak ako aj v iných oblastiach: zmocniť sa všetkého za každú cenu, a to čím rýchlejšie. A tak vidíme začiatok, ako sa nasilu pokúšajú zvládnuť niektorú náročnú polohu. Už samotné násilie na tele vytvorí také zablokovanie psychiky, že pokrok je nemožný. Nechci čítať básne, kým ešte nepoznáš abecedu! Keď sa naučíš rozlišovať písmenká, môžeš po čase čítať

básne. Ale nedočkavosťou a násilím dlhé roky budeš lúštiť verše a takmer nič nepochopíš!

Správne cvičená joga nemá kontraindikácie. Čo je však správne? Je to cvičenie, počas ktorého a po ktorom nemáte nepríjemné pocity, závraty, nevoľnosť, bolesť hlavy, búšenie srdca, rozochvenosť, podráždenosť. Treba dodržiavať pravidlo sústredenej pozornosti na pocity z tela. Násilné prekonávanie stuhnutosť, odrazy, švihy, výskoky a podobné veci do jogy nepatria, ba priamo pôsobia proti jej účinkom.

Nenásilnosť sa týka aj množstva cvikov a celkovej dĺžky cvičenia. Aj keď sú cviky úplne pohodlné, nenáročné, vzniká pri nich mnoho nervových impulzov, ktoré prenikajú do mozgu, a keď je ich priveľa, vedú k narušeniu vnútornej rovnováhy, čo sa obvykle prejaví neskôr po cvičení.

Počas správneho cvičenia bývajú pocity príjemné. Preťahovaním svalových úponov sa v organizme uvoľňujú látky, ktoré vytvárajú príjemné pocity, takže cvičiaci, ak má dosť času, má tendenciu cvičenie preháňať. Podobný úkaz sa vyskytuje napríklad u bežcov, ktorí často podliehajú akejsi bežeckej „narkománii“ a behajú i na úkor zdravia.

Každý človek je neopakovateľným jednotlivcom, a to z každej stránky, zdravotnej, pohybovej, myšlienkovej i citovej. Ak skupina ľudí cvičí rovnakú zostavu, v rovnakom poradí a s rovnakým nasadením, treba to považovať len za ukážku, učenie. Skutočne cvičiť jogu možno iba individuálne. Preto je potrebné, aby sa každý jogista najprv naučil rozoznávať účinky na seba a potom si sám zostavoval program cvičení s ohľadom na svoje telesné a psychické potreby.

Obvykle človek má tendenciu postupovať cestou menšieho odporu. Niektorí majú napríklad stuhnutú brušnú stenu, a v dôsledku toho zlé bránicové dýchanie. Hrudné dýchanie mu však ide dobre. Pochopiteľne, najčastejšie sa bude uchýľovať k tomuto spôsobu dýchania. Jeho povinnosťou však musí byť práve nácvik bránicového dýchania. Najlepšie je, ak sa sústavne precvičuje celé telo od koreňov vlasov až po päty,

pričom sa treba viac zamerať na miesta, ktoré potrebujú nápravu. Vytrvalosťou, nie silou!

Pri cvičení sa niekedy ohlásia skryté choroby, buď nedoliečené, alebo sa ešte neprejavili. Najčastejšie sú to utlmené infekčné ložiská, ktorých sa telo chce zbaviť. Tieto ložiská by sa pravdepodobne zaktivizovali aj samy, a to počas nejakého oslabenia organizmu (prechladnutie, avitaminóza a pod.). Lepšie je, ak k tomu dôjde v čase, keď sme v relatívne dobrej kondícii. Treba pritom postupovať opatrne. Ak nepríjemná reakcia je len mierna a telo sa s ňou za deň až dva vyrovná, môžete v cvičení umiernené pokračovať a pritom si upraviť výživu a životosprávu. Ak je reakcia silná a objavia sa takmer akútne príznaky, potom po ich odznení vynechajte na istý čas cviky, ktoré reakciu spôsobili, a opatrne sa k nim vráťte neskoršie.

V niektorých prípadoch by mal poradiť lekár, ktorý je oboznámený s cvičeniami a podporuje osobnú iniciatívu pacienta pri liečení. Lekári sú v tomto smere väčšinou až príliš opatrní, pretože mnohí majú skreslený pohľad na jogu.

Trpezlivosť, vytrvalosť

Toto sú vlastnosti, ktoré vedú k návyku, zvyku a nakoniec k zmene štýlu života. Ak si chcete vytvoriť návyk, cvičte zo začiatku pravidelne každý deň aspoň jeden mesiac, za každých okolností. Potom sa už nebudete musieť do toho nútiť, naopak, bude vám to chýbať.

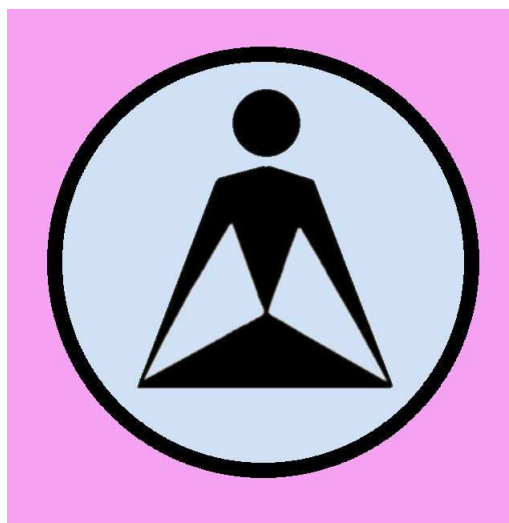
Uviedol som tu osvedčené rady. Je ich veľa. Nik nie je dokonalý, každý človek máva aj slabšie chvíle. Netreba lámať nad sebou palicu, a tiež nebyť punktičkárom. Úzkostlivosť do jogy nepatrí a môže vám kaziť potešenie z cvičenia. Len ľahko, pokojne! Lebo keby sme boli dokonalí, jogu by sme vôbec nepotrebovali.

Poznámka k spoločným cvičeniam

Žiak sa učí dýchať, cvičiť, relaxovať atď. Postupne sa osamostatňuje. Nakoniec by sa mal sám stať osobnosťou, učiteľom alebo oporou pre iných. Ak niektorí ľudia nedokážu ani po dvoch - troch rokoch návštevy spoločných cvičení postupovať sa-

mostatne, je to znak pohodlnosti. Títo ľudia stále potrebujú oporu skupiny, sú na nej závislí a sú závislí aj na učiteľovi.

Bohužiaľ, niektorí učitelia také prejavy považujú za dôkaz kvality svojej práce. Učiteľ by mal viesť svojich žiakov k samostatnosti, stavať ich na vlastné nohy. Tvrdili to všetci významní jogíni. (Táto poznámka sa netýka tých, ktorí viac rokov navštevujú spoločné cvičenia hlavne preto, aby sa stretávali s priateľmi a získavali nové podnety).



Najväčšou silou je vytrvalosť. Tak ako sa cesta k ovládnutiu vied začína učením abecedy, tak sa cesta jogína začína telesným cvičením.

Trpezlivosť a vytrvalosť sú základy úspechu v joge. Náhlivosť a prehnané úsilie sú prekážky.

(Vivékánanda)