

## Kto môže cvičiť jogu?

Jeden výrok hovorí, že joga nie je pre každého. Druhý zasa tvrdí, že v joge si každý môže nájsť niečo pre seba. Teda výroky si odporujú, ale len zdanlivo. Prvý výrok sa netýka zdravotného stavu alebo veku. Ide v ňom o psychickú stránku človeka. Joga nie je pre ľudí, ktorí nechcú na seba pracovať. Buď sú to nadmieru leniví a pohodlní ľudia, alebo aktívni egoisti, úplne zameraní na seba zabezpečovanie. Kto si našiel zmysel života v honbe za majetkom, mocou, slávou, kariérou a tvrdošijne sa drží názoru, že jeho smer je jedine správny, ten jogu odmietne, pretože mu z nej „nesype“. Máme tu na mysli jogu ako ucelené učenie.

Na druhej strane si v joge skutočne môže nájsť niečo pre seba každý, dokonca i sebecky založený človek. Obrovský zásobník telesných cvičení, očistných techník, možností narábania s dychom a duševných cvičení je k dispozícii každému od kolísky po hrob. Ide len o to, správne si vybrať, a čo je nemenej dôležité, naučiť sa správne cvičiť. V tom prípade sa však nedá hovoriť o ucelenom jogovom výcviku, ale o účelovom výbere z jogových cvičení so zámerom zlepšiť si zdravotný stav, napríklad odstrániť bolesti v chrbte. Je to potom vlastne zdravotná telesná výchova s prvkami jogy. Rozdiel oproti zdravotnej telesnej výchove je v náplni a spôsobe vykonávania cvičení. Okrem toho zdravotná telesná výchova je určená len pre oslabených, kým jogové cvičenia slúžia aj zdravým, v mnohých prípadoch i vrcholovým športovcom.

Často diskutovanou otázkou je vek cvičencov. Názor, že joga nie je pre deti, vyvrátili praktické skúsenosti. Správnejšie by bolo tvrdenie, že joga je pre deti, ale nie v celom rozsahu a nie s takým prístupom, ako ju cvičia dospelí. Postupom času sme svedkami toho, ako sa obsahovo i metodicky formuje detská joga. Naše doterajšie skúsenosti ukazujú, že deti majú jogové cvičenia radi a pochvalne sa o ich pôsobení vyjadrujú aj pedagógovia a rodičia.

Prvé skúsenosti s detskou jogou sa získali v jogových strediskách (ášramoch) v Indii. Tieto strediská sú niekedy dosť rozsiahle, takže majú aj svoje školy. Deti okrem ostatných bežných predmetov a telocviku majú v učebnom programe i jogu. Zistilo sa, že deti sú pokojnejšie, sústredenejšie, lepšie sa učia a ukazujú viac tvorivosti. Na základe týchto poznatkov zaradilo indické ministerstvo školstva jogu do vyučovacích osnov aj ostatných škôl. Je to pravdepodobne jediný vyučovací predmet na svete, ktorý sa neskúša a neznámkuje.

Veľmi prekvapujúce a potešiteľné výsledky s jogovými cvičebnými prvkami sa dosiahli aj u detí telesne postihnutých, v detských liečebných ústavoch, v rehabilitačných strediskách.

O vhodnosti jogy pre starých ľudí by sa vlastne ani nemalo diskutovať. Indický lekár Mukund Bhole, ktorý u nás učil jogu, povedal: „Čím je človek starší, tým musí viac cvičiť. Dieťa je ohybné a pružné, ale starý človek je stuhnutý. Preto ak si chce udržať mladistvosť musí denne cvičiť pružnosť svojho tela a čistiť ho od usadenín a nánosov.“ Jedna zo starších teórií tvrdí, že starnutie nie je nič iné ako postupné znečisťovanie organizmu.

Mnohí naši cvičitelia majú skúsenosť, že starí ľudia jogu doslova milujú. Majú radi jej uvoľnenosť, pohodu, nenáhlenie, a nesúťaženie. Mnohí sa až v starobe učia vnímať svoje telo a rozumieť mu. Zlepšuje sa nielen pružnosť ich tela, ale aj duševná pohoda, výkonnosť, radosť zo života. Na obľúbených a hojne navštevovaných Brnenských dňoch jogy sa objavilo viacero referátov o problémoch so starými ľuďmi. Zvyčajne sa tvrdí, že starí ľudia po odchode zo zamestnania strácajú životnú motiváciu, rýchlo upadajú telesne i duševne. Niekedy vidíme filmové zábery z domovov dôchodcov, kde sa ako ideálna forma starostlivosti prezentuje takýto obraz: babičky a dedkovia sedia v pohodlných kreslách, rozprávajú sa alebo sledujú televízny program. V zmysle výroku

doktora Bholeho je to asi to najhoršie, čo môžu urobiť. Znehybnenie starého človeka je urýchlenie jeho starnutia.

Pokiaľ ide o spomínaný nedostatok motivácie k ďalšiemu životu, neplatí to o starších ľuďoch, ktorí cvičia jogu. Mnohí sa tešia na odchod do dôchodku a vedia, čo budú robiť. Chystajú sa, ako si to i ono zacvičia, vyskúšajú, ako sa budú môcť viac venovať správnej výžive, lepšej životospráve, liečivým bylinkám, štúdiu príslušnej literatúry a podobne.

Nachádzame v tom istú obdobu vývoja mnohých veľkých jogínov. Ľudský život delili na štyri hlavné obdobia :

**1. Obdobie rastu a učenia.** V tomto období sa človek pripravuje telesne i duševne na svoje povolanie a na výchovu a zabezpečenie potomstva.

**2. Obdobie hospodára.** Je to vlastne obdobie činorodého, tvorivého a plodného života. Je venované hmotnému zabezpečeniu rodiny a výchove detí.

**3. Obdobie dozrievania.** V tomto období deti už stoja na vlastných nohách, takže je čas venovať sa svojmu osobnému vývoju. Starší človek už nie je zmietaný vášňami a túžbou po hmotných statkoch.

Jeho potreby sú nevelké, ale cíti, že duševne je stále mladý. Je načase pokročiť vpred, ozdobiť svoje šediny životnou múdrosťou. Jednou z najsmutnejších vecí na svete je pohľad na starého hlupáka. V rozličných ľudských kultúrach i v rozprávkach sa múdry starec alebo starenka tešili mimoriadnej úcte a vážnosti. Na takéto ocenenie nestačia len šediny, ale najmä to, čo je pod nimi.

**4. Obdobie zrelosti.** V tomto období je človek naplnený životnou múdrosťou a poznaním. Je to obdobie harmónie a mieru so sebou i s okolitým svetom.

Mnohí veľkí jogíni boli v období hospodára uznávanými vedcami, lekármi, podnikateľmi a podobne. V období dozrievania sa utiahli do ústrania a všetok svoj čas venovali joge. Dospeli k vyvrcholeniu svojho života naplnením poznaním, mierom a láskou. Preto obdobie dozrievania

nie je pre jogína postrachom, ale najkrajším a najhodnotnejším obdobím života.

Z predchádzajúcich riadkov vyplýva, že jogu môžu cvičiť deti i staré osoby, teda dve krajné vekové kategórie ľudí. O tých v strednom veku vari netreba hovoriť. Ide len o správny, veku primeraný výber cvikov a techník a o ich náležité vykonávanie. Pokiaľ sa výcvik robí pod vedením skúseného učiteľa, je jeho starostou, aby výber zodpovedal úrovni žiaka. Iná situácia je pri samoukoch, ktorí vzhľadom na nedostatok učiteľov jogy predstavujú celkom bežnú skupinu ľudí.

Starý spis Siva samhitá rozlišuje štyri druhy žiakov:

**1. Slabší.** Takýto človek je bez pevného odhodlania, nevie sa krotiť v jedle a pití, kritizuje učiteľov, má sklony k ubližovaniu, neznášateľnosti, podlieha ženám, je nestály, bojzlivý, chorľavý a nesamosťatný.

Učiteľ vedie týchto žiakov pomocou mantrajogy. (Mantra je slabika, slovo alebo skupina slov, ktoré majú určitý vplyv na podvedomé oblasti mysle svojou vibráciou, rytmom alebo významom. Vytrvalým opakovaním sa mantra zakorení vo vedomí). Výcvik však trvá celé roky.

**2. Priemerný.** Žiak má pokojnú myseľ, schopnosť znášať ťažkosti, citlivosť, súcitnosť, jemnú reč a je prispôsobivý.

Učiteľ vedie takého žiaka cestou lajajogy, čo podľa Iyengara znamená rozpustenie bežných stereotypov práce mysle, resp. oddanosť, či pohltenie. Lajajoga je podľa iných prameňov interpretovaná ako joga zjednotenia pozornosti so zvukovými vibráciami, čím sa majú rozplynúť návykové spôsoby myslenia.

**3. Nadpriemerný (planúci).** Žiaka charakterizuje pevná myseľ, schopnosť pre lajajogu, vitalita, samostatnosť, ušľachtilosť, súcitnosť, veľkorysosť, pravdivosť, odvaha, mladistvosť, ohľaduplnosť, úcta k učiteľovi a úprimný záujem o jogu.

Nadpriemerný žiak je súci postupovať cestou hathajogy. Úspech môže dosiahnuť za šesť rokov usilovného cvičenia.

**4. Vynikajúci** (ohnivý). Takého žiaka charakterizuje nadšenie pre vec, veľa energie, dobrý vzhľad, odhodlanosť, vzdelanosť v písmach, všeobecná učenosť, zdravá myseľ, optimizmus, mladivosť, dodržiavanie správnej výživy, odvaha, kontrola nad telesnými zmyslami, čistota, zručnosť, štedrosť, súcitnosť, pevnosť, inteligencia, nezávislosť, veľkorysosť, dobrý charakter, jemnosť v reči a úcta k učiteľovi.

Vynikajúci žiak je spôsobilý postupovať cestou ktorejkoľvek jogy a môže dosiahnuť úspech za tri roky.

Na rozdiel od Šiva samhity Pataňdzali nikde neuvádza časové rozpätie, počas ktorého sa dá dospieť k cieľu. Hovorí len o vytrvalom neprerušovanom úsilí vykonávanom s úprimným odhodlaním.

Ako vidieť, nároky na mravné kvality žiaka sú pomerne vysoké. Na druhej strane sa však nevylučuje ani slabší žiak, len jeho výcvik trvá dlhšie. Vlastnosti vymenované v jednotlivých skupinách sa asi ťažko nájdú u jednej osoby, takže rozdelenie do skupín je takisto len teoretické. Každý človek má dobré i zlé vlastnosti, ide len o to, ktoré prevažujú.

Netreba sa znepokojovať ani tvrdením niektorých autorov, že bez učiteľa sa nedá pokročiť. Učiteľom môže byť na určitú dobu i dobrá kniha. Je možné, že v časoch, keď sa učilo len ústnym podaním, bol učiteľ nevyhnutný. Dnešný človek je spôsobilý na vzdelávať sa pomocou literatúry. Okrem toho medzi jogínmi je známy výrok: „Ak je žiak pripravený, učiteľ je tu.“ To znamená, že sa počíta so samostatnou prípravou žiaka. Vo chvíli, keď už nevie, ako ďalej, dostane sa mu pomoci. Človek, ktorý sa vytrvalo niečím zaoberá, dostáva sa celkom prirodzene aj k prameňom informácií a k poznatkom.

Mnohí ľudia sa zháňajú za osobnosťami, autoritami a kapacitami. Usilovne zhromažďujú literatúru, dychtivo zbierajú informácie. A teraz ruku na srdce: čo z toho množstva informácií, z kopy kníh a brožúrok sme využili v praxi? Ešte sme nestrávili jedno a už do seba pchá-

me druhé. Tu nepomôže nijaký guru, pretože už svojím prístupom si vytvárame nerovnováhu: zahlcujeme sa, nestačíme spracovať to, čo sme prijali. Ale joga principiálne stavia na posilňovaní rovnováhy nielen telesných funkcií, ale aj v duchovnej oblasti.

Trvalý stav rovnováhy prakticky nejstuje - stále sú okolo neho výkyvy. Ide o to, aby tieto výkyvy neboli veľké a jednostranné. Čiže keď sa dozviem o nejakom cvičení alebo postupe a pozdáva sa mi, tak si to hneď vyskúšam a osvojím. Žiaľ, my často čítame praktické príručky ako romány - od začiatku do konca, potom ich odložíme a viac sa k nim nevrátíme.



**Človek by si mal vždy,  
bez ohľadu na zaneprázdnenosť,  
nájsť čas na cvičenie,  
tak ako si ho nájde na jedenie.**

*(Mahátmá Gándhí)*