

Vadžroli mudrá

Slovo *vadžra* znamená diamant, blesk, ale pre hinduistov aj dvojitý trozubec, nepremožiteľnú zbraň indického boha Indru, je to aj symbol večnej podstaty - absolútna. Z toho vyplýva, že jogíni pripisovali technike *vadžroli mudrá* mocné účinky.

Základ cviku. Sústred' sa do oblasti pod lonovou kosťou a jemne vtiahni podbrušie dnu a smerom nahor. Pripomína to zadržiavanie nutkania na močenie. Ak sa to robí so zadržaním dychu po nádychu, stiahnutie podbrušia pôsobí proti tlaku bránice a tým vzniká odpor proti klesaniu vnútorností do panvového dna. To je dôležité hlavne pri ochabnutosti svalov podbrušia, pohlavných orgánov a pri unikaní moču. Ak sa cvičí so zadržaním dychu po výdychu, hrudník sa rozšíri do nádychovej polohy, vznikne v ňom podtlak, bránica vystúpi nahor, ako pri technike *uddijána bandha*, vnútornosti sú ťahané nahor. Pôsobí to proti hromadeniu kvapalín a poklesu vnútorností do oblasti panvového dna.

Cvičenie po nádychu

1. V stoji spojnom nohy maj tesne pri sebe. To je dôležité, lebo v stoji rozkročnom sa slabšie stiahnu svaly v oblasti panvového dna. Rozlož rovnomerne váhu tela na chodidlá. Pred bruchom si prepleť prsty na rukách dlaňami otočenými von. Zhlboka sa nadýchni a pomaly vzpaž, až sa ti celé telo pretiahne čo najviac do dĺžky. Predstav si, že rukami postupne, na etapy, zdvíhaš ťažké bremeno. To znamená, že vzpaž najprv len zľahka, potom s krátkymi zastávkami, postupne vzpaž úplne. Spevni lýtka, kolená, stehná, sedacie svaly. Vytiahni sa z bokov a v páse. Pretiahni svaly po stranách hrudníka a podpazušia. Vystreté paže sa dotýkajú uší, zápästia sú vyvrátené, dlane vypnuté.



2. V natiahnutej polohe na chvíľu zadrž dych po nádychu a ešte viac rozšír hrudník do nádychovej polohy, ako pri *uddijána banhe*. Tým sa zmenší tlak bránice na vnútro brušnej dutiny. Stiahni oblasť panvového dna a utvor *vadž-*

drolí mudru. Aj teraz je veľmi vhodné spraviť to etapovite, napríklad 10 sťahov a uvoľnení počas jednej zádrže dychu.

3. S výdychom spusti paže pred brucho. Skús porovnať vzpaženie a *vadžrolí* – jedným ťahom, a postupné - etapovité. Pravdepodobne zistíš, že v druhom prípade sa telo cviku poddáva ochotnejšie.

Cvičenie po výdychu

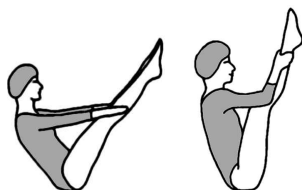
Ak už máš zvládnutý plný jogový dych a nemáš problémy so zadržaním dychu po nádychu i výdychu, pokračuj ďalej. Zostaň vo vzpažení a s výdychom ešte viac pretiahni telo do dĺžky, čím sa ešte viac vtiahne dovnútra brušná stena po celom obvode. Rozšír hrudník, vytvor v ňom podtlak (*uddijána bandha*). Uvedom si, že vnútornosti sú ťahané nahor. Túto fázu postupne, nenásilne predlžuj. Potom najprv spusti ruky pred seba, uvoľni sa a zhlboka nadýchni. Medzi opakovaniami cviku si môžeš chvíľu vydýchnuť. Dopraj si niekoľko relaxačných výdychov.

Cvičenie v iných polohách



Môžeš cvičiť aj v ľahu na chrbte, avšak vo fáze naťahovania treba nakloniť priehlavky smerom k hlave a mocne vystrčiť päty. Poloha v ľahu je účinná pri kľčových žilách, poklese vnútorností, alebo puchnutí nôh. V tom prípade sa dá cvičiť aj na mierne šikmej ploche, nohy sú vyššie ako hlava. Cvičiť môžeš aj v niektorom jogovom sede, čo je už jogová klasika. V tom prípade sa má *vadžrolí mudrá* utvoriť počas jednej zádrže 10 až 50 – krát, za predpokladu, že ovládaš *uddijána bandhu*, *múla bandhu* a *džalandhára bandhu*.

Vadžrolí mudrá podľa Gítárandu



Z ľahu na chrbte – *šavásana* prejdi do polohy loďka – *navásana*. Úplne vydýchni a zotrvaj v *navásane*. To pre mnohých bude istý čas stačiť. Ak si zdatnejší v *navásane* prudko a úplne vydýchni a snaž sa zdvihnúť trup i nohy tak, aby sa priblížili k sebe. Uchop sa za lýtko, pokrč lakte a ešte viac zovri polohu. Zotrvaj až do chvíle, keď sa telo začne chvieť a zažiada si ďalší nádych. Opačným postupom sa spusti do *šavásany* a upokoj si dych. Celé opakuj trikrát. Poloha je náročná na udržanie rovnováhy. Zo začiatku

sa v *navásane* môžeš oprieť rukami za chrbtom. Časom to zvládneš aj bez opory. V literatúre stretneš pre polohu aj názov *nirálamba paščimóttanášana*, tj. balančný predklon v sede. Gítánandov popis cvičenia je odlišný od ostatných prameňov, ale uvádza podobné účinky.

Účinky. Tradičné texty zdôrazňujú, že *vadždroli mudrá* pôsobí predovšetkým na dráhy močového mechúra. Je ich veľké množstvo. Akupunktúra a akupresúra im pripisuje podstatný zdravotný význam. Táto *mudrá* pôsobí dobre aj na obličky, prostatu a ženské orgány. Pre človeka súčasnej doby je dôležité aj to, že pomáha vyvážiť svaly udržiavajúce správne postavenie panvy a chrbtice. Pokiaľ ide o telesné zdravie, *vadžroli mudrá* má silný účinok na správnu funkciu pohlavných orgánov mužov aj žien, ale pôsobí dobre aj na ostatné žľazy s vnútornou sekréciou. To prispieva k mladistvosti a k zdraviu celého organizmu. Netreba to však spájať so sexualitou.

Klasická joga využíva *vadžroli mudru* a *amaroli* na transformáciu sexuálnej energie na duchovné účely. *Amaroli* je staroveká jogová prax, ktorá používa moč pri technike *vadžroli krijia* (očista *nádí* - dráh močových ciest). Koreňom slova *amaroli* je *amara*, čo znamená „nesmrteľný, večný“. Používala sa v spojení s *kundalíni krijou* (spriechodnenie čakier) na prečistenie organizmu, aby sa vedomie mohlo dostať do rozšíreného stavu. Pôvodne bolo *amaroli* skôr duchovnou technikou, a nie metódou liečenia, bolo využívané starovekými jogínmi, nie širokou populáciou. V poslednej dobe sa *amaroli* vynorilo ako jedna z najužitočnejších techník na podporu zdravia.

V Indickom ášrame Bihar School of Yoga pozorujú toto oživenie záujmu a všimajú si, že všeobecne je väčší záujem o liečebnú stránku *amaroli*, než o jeho spojitosť s *vadžroli*. Zistili súvislosť medzi *amaroli* a jogou, ako aj potrebu lacnej a účinnej liečby. R. V. Karlekar napísal knižku *Auto-Urine Care*, potom R.M. Patels *Manav Moolra*. V Bombaji vychádza časopis *Auto-Urine Therapy*, a vydali publikáciu *Practical Guide to Auto Urine Therapy - Treatment and Diet*.

Príčinou všetkých chorôb podľa ájurvédy a jogy je nevedomosť a emocionálna nerovnováha. *Ahamkára* (podvedomie) je názov tej časti mozgu, ktorá ovláda telo. *Ahamkára* ovláda tri obranné systémy: auru, pokožku a imunitný systém pomocou zdrojov:

1. **Prána** je životná sila, ktorá spôsobuje, že všetky súčasti tela fungujú. *Prána* pochádza z vesmíru, zo vzduchu a z potravy. Je silou, ktorá umožňuje existenciu všetkých životných foriem a javov. *Prána* produkuje *tédžas* – energiu pohybu.
2. **Tédžas** je sila premeny. Umožňuje spoluprácu medzi telom, mysl'ou a duchovnom, napriek ich vzájomnej odlišnosti. Jej viditeľným prejavom je *pitta* (princíp ohňa).
3. **Ódžas** je základom aury a imunitného systému, sila, ktorá všetko spája. Jej prejavom je *kapha* (princíp zeme a vody). Pod *ódžas* spadá aj súhrn všetkých hormónov, enzýmov, atď.

Ahamkára využíva spánok na tvorenie *ódžas*. Cez deň, keď prebiehajú telesné aktivity, je tvorba *ódžas* minimálna. *Ódžas* sa ukladá v noci do svalov, tuku a vnútorných orgánov. Vytvorené prebytky sa dostávajú cez obličky do moču. Moč obsahuje nadbytok *ódžas*, ktorý sa nezužitkoval v tele. Ak sa moč vráti do tráviaceho systému, telo použije túto zásobu *ódžas* cez deň, keď jej má nedostatok. Tak *amaroli* posilňuje imunitný systém zvyšovaním množstva *ódžas*. Ájurvéda a joga výrazne zlepšujú účinnosť *amaroli* zvýšením množstva *ódžas*, odstraňovaním toxínov, posilňovaním *prány* a riadením *tédžas*. Jogínom sa tým urýchli cesta ich osobného vývoja.

Amaroli, *šivambu*, alebo urinoterapia pochádza teda z jogy. V Indii sa našiel asi 5000 rokov starý dokument, ktorý to opisuje. Je tam veľa odvolávok na čaje a lieky používané aj v dnešnej ájurvéde. *Amaroli* sa používalo na účely liečenia a rozvoj duchovna už v časoch, keď o tom ešte neboli žiadne písomné záznamy. Znamená používanie vlastného moču ako potravy aj lieku. Tiež upravuje činnosť imunitného systému. Nazýva sa aj „lekár sám sebe“. *Amaroli* posilňuje auru, upokojuje myseľ, sústredenosť, posilňuje duchovnú energiu a uľahčuje vývoj k *samádhi*. Dokument má názov *Šivambu kalpa vidhi* (omladenie močom). Časť tohto dokumentu sa nazýva *Damar Tantra*. *Šivambu* znamená doslova Šivova voda.

Aj iné staroveké texty ktoré sú súčasťou duchovného dedičstva Indie obsahujú fragmenty venované urinoterapii alebo *amaroli*, čo znamená „nektár nesmrteľnosti“.

Hathajogapradípika 3, 96-97: „V učení *Kapalikas* znamená *amaroli* pitie stredného prúdu. Prvú časť nepoužívame, lebo má prenikavý pach (obsahuje veľa žiže), posledná časť je bezcenná. O tom, kto pije *amaroli*, ovoniava ju denne a praktizuje *vadžroli* sa hovorí, že praktizuje *amaroli*.“

Gyanarava Tantra, kapitola 22: „Keď si uvedomíme exaktnú múdrosť *dharmy* a *adharmy*, každý prejav sveta sa stane posvätným – stolica, moč, vajíčko, nechty, kosti, všetko sú to posvätné veci v pohľade človeka, ktorý dosiahol poznanie podstaty.“

Harit, kapitola 1: „Ľudský moč je zásaditý, horký a svetlý. Lieči choroby očí, robí telo silným, zlepšuje trávenie, ničí kašeľ a prechladnutie.“

Bhawa Prakasha, verš 7: „Ľudský moč ničí otravu, vhodne užívaný dáva nový život, čistí krv, odstraňuje poruchy kože, má ostrú chuť a obsahuje veľa solí.“

Dr. Thakkar uvádza: „Ja praktizujem *amaroli* už mnoho rokov a pocítil som z toho veľký úžitok. Som spoluriešiteľom programu zameraného na výskum dlhého života, ktorý nabáda prevziať zodpovednosť za vlastné zdravie a zlepšiť si výkonnosť.“

Všetci začíname život v lone ženy, kde sa vznášame v plodovej vode. Táto tekutina nám zaplňa pľúca a kúpe pokožku. Jej podstatnou zložkou je moč, ktorý tvoríme, kým sme v maternici. Moč je sterilná, antiseptická kvapalina, vylučovaná obličkami. Je to prebytok živín, produktov metabolizmu a vody z krvnej plazmy. Nie je toxický. V tráviacom trakte slúži ako zásoba výkonných biochemikálií.

Svámi Satjananda v knihe *Amaroli* tvrdí, že „*amaroli* je cesta jogína“ (*Amaroli*, S. S. Saraswati, Bihar School of Yoga, 1978).

„Som plne oboznámený s *amaroli* a mám s tým osobnú skúsenosť. Samozrejme, neužíval som to kvôli terapii, ale aby som zlepšil *vadžroli kriju* (sublimácia plodivej energie na vyššiu úroveň). Som presvedčený, že kto si chce zlepšiť *vadžroli*, musí prejsť procesom *amaroli*. Od roku 1943 až do roku 1978 (keď vyšla kniha *Amaroli*),

nikdy som nebol svedkom zlých následkov pri užívaní *amaroli*, ani za účelom terapie, ani kvôli *vadžroli*.

Osobne cítim, že musíme povedať fakty o *amaroli* a spôsobe užívania tak priamo a jasne, ako sa to len dá. Potom snád ľudstvo zistí, že v *amaroli* sa skrýva oveľa viac úžitku, ako sa myslelo.

S *amaroli* by ste nemali začať keď beriete nejaké lieky. Medzi ukončením brania liekov a začiatkom *amaroli* by mali uplynúť dva dni. Ľudia s chorobami pečene, obličiek, alebo srdca, ktorí berú proteíny a rovnováha vody je problematická (napr. puchnú nohy, brucho, ruky, atď.) by sa mali poradiť so skúseným lekárom. Moč obsahujúci hnis by sa pri *amaroli* nemal používať. Len ľudia s veľkou skúsenosťou by sa mali pokúsiť liečiť infekciu obličiek, močového mechúra, alebo močovodu pomocou *amaroli*."

MUDr. Vilma Partyková v knižke *Urinoterapie a nemoci* uvádza, že urinovú homeopatiu skúmala dr. Nancy Duanne v r. 1981. Ako alergológ ju používala pri liečení detí a obzvlášť citlivých pacientov.

Dr. G. K. Thakkar v knižke *Shivambu Gíta* hovorí o riedení moču podľa postupov homeopatie. Podľa toho by nižšie riedenia mali pôsobiť viac na telo, vysoké riedenia na psychiku. Ako uvádzajú klasické texty, jogínom išlo o psychický účinok *amaroli*.

Samozrejme, sú aj iné cesty vedúce k duchovnému rastu človeka. Ak sa chceš urinoterapiou zaoberať vážnejšie, odporúčam preštudovať si literatúru, ktorá je dostupná v našich kníhkupectvách. Veľa informácií je aj na internete. Mnohí naši jogisti si urinoterapiu overili na sebe, ale nežiaduce účinky nikto nezistil. Práve naopak!

Použitá literatúra: Bhawa Prakasha, Coen van der Kroon: *The Golden Fountain - The Complete Guide to Urine Therapy*, Gyanarava Tantra, Harit, Hatha Yoga Pradípika, MUDr. Vilma Partyková: *Urinoterapie a nemoci*, Mutrashtakam, Prvá a druhá svetová konferencia o urinoterapii, Yoga Ratnakar, Thakkar: *Shivambu Gíta*, Jiří Cingroš: *Sám sobě doktorem*. Gítánanda: *Jóga krok za krokom*.

Pripravil Milan Polášek