

## ÁSANY

*Ásana je pevná a príjemná poloha.*

*Majú sa uvoľniť prvky napätia a pozornosť  
obrátiť k nekonečnu.*

*Odstraňuje to útoky dvojíc protikladov.*

*(Jogasútra II. 46 - 48)*

Týmito tromi sútrami Pataňďžali vyčerpá celú problematiku ásan. Vlastne ich považuje za pomocný prostriedok jogy. To, že venoval ásanám tak málo priestoru, zrejme vyplývalo zo skutočnosti, že telesné zdravie považoval za celkom prirodzený predpoklad adepta jogy (nemoc označil za prekážku) a viac sa venoval psychickým zložkám výcviku. Neskoršie vznikli k ásanám obsiahle komentáre. V priebehu stáročí sa počet ásan tak rozmnožil, že bolo potrebné urobiť výber tých najdôležitejších. Niektorý prameň dokonca tvrdí, že ásan je až 8 miliónov 400 tisíc, čo by znamenalo, že každá telesná poloha sa za istých okolností dá považovať za ásanu.

Pataňďžali ásany nepopisuje. Z neskorších textov vyplýva, že prvoradá sú také polohy, ktoré nepôsobia rušivo na duševnú bdelosť a sústredenosť. Za najcennejšie v tomto smere sa považujú jogové sedy. Lenže skôr, než sa človek takto posadí a začne praktizovať meditačné cvičenia, musí sa zbaviť rôznych svalových nerovnováh a deformácií. Inak sa nesústredí. Preto vzniklo také množstvo ásan. Telesné prejavy úzko súvisia s duševnými stavmi, a tak mnohé poruchy v telesných funkciách majú pôvod v psychike. Pomocou ásan sa dá cez nápravu telesnej poruchy spätne vplyvať aj na oblasť duševného sveta.

Ásany ako jogové polohy typické svojou statickosťou sú niekedy predmetom kritiky v tom zmysle, že sa nimi človek umŕtvuje. Skúsenosti jogínov, ale aj moderné fyziologické výskumy však potvrdzujú, že o umŕtvení nemôže byť ani reči. Naopak, je to cieleňé pôsobenie na organizmus, ktorým môžeme rovnako dobre tľmiť, aktivizovať, posilňovať i oslabovať. Nedorozumenie vyplýva z toho, že za útlm sa považuje vonkajší prejav - nehybná poloha - ale neberú sa do úvahy vnútorné účinky. Preto ásany nemožno označovať za umŕtvenie.

Premýšľať o mechanizme pôsobenia ásan vlastne ani nie je pre bežného cvičenca potrebné. Stačí ásanu správne zacvičiť a ona pôsobí, napríklad na štítnu žľazu, aj bez toho, že by sme mali teoretické znalosti o jej zdravotných účinkoch. O účinku by sme sa mali dozvedieť cvičením, vlastným zážitkom. Ani potom nie je potrebné vedieť, aké žľazy, aké hormóny sa zaktivizovali. Lepšie je uvedomiť si celkový telesný i duševný stav po cvičení (útlm, podráždenosť, pocit harmónie, kvalitu dýchania, zlepšovanie zdravotného stavu ap.).

Popis zdravotných účinkov ásan je v literatúre uvádzaný len orientačne. Priveľká zameranosť na požadovaný účinok môže pôsobiť aj opačne: človek sa príliš snaží, sústreďuje, očakáva a tým sa v ňom niečo zablokuje. Keď už má utkvelú predstavu, čo to s ním má spraviť, potom už nie je schopný nezaujať vnímať skutočnosť. Preto je dobre cvičiť tak, ako to robili majstri, ktorí ásany objavovali. Nevedeli všetko vopred a len pozorným vnímaním svojho organizmu dochádzali k poznatkom. Takýto prístup nás naučí rozumieť sebe i ásanám.

Každá ásana má mnoho vnútorných odtieňov, ktoré navonok nepozorujeme. Záleží na tom, ktoré svalové skupiny viac zapojíme a ktoré uvoľníme, ako v ásane dýchame, kam sústredíme svoju pozornosť.

Ásany ovplyvňujú osobnosť ako celok. Tak ich treba aj skúmať. Ak si všimame len vonkajší prejav alebo len pôsobenie na vnútorné orgány, je to jednostranný prístup, ku ktorému nás vedie zaužívaný analytický spôsob myslenia i systém našej výchovy. V zmysle Pataňďžaliho troch sútier, ktoré sú venované ásanám, ide o telesné polohy, ktoré majú viesť k pocitu vyváženosti celej osobnosti. To znamená, že by malo dôjsť k vyváženosti na telesnej, rozumovej i citovej úrovni. Inými slovami, mal by nastať pocit celkovej pohody na všetkých troch úrovniach. Aj iné pramene, napríklad Hathajogapradípika, uvádzajú, čo má byť výsledkom správneho cvičenia: telo štíhle a pevné, tvár žiariaca, oči čisté a jasné, hlas melodický a výrazný. Z citátu je zřejmé, že sa to týka celej osobnosti,

všetkých jej úrovni. Aj keď hneď nebudeme mať telo štíhle atď., musíme si pri cvičení všimnúť všetko - ako pôsobí na úroveň stability celej osobnosti.

Z uvedeného vyplýva aj spôsob výberu ásana. Ak majú prispievať k posilneniu celkovej stability, potom treba brať do úvahy individuálne potreby každého jednotlivca. Nikto nie je v úplne ideálnom stave rovnováhy na všetkých troch úrovniach: telo - myseľ - city. Niektorí majú vysoký krvný tlak, niektorí nízky, niektorí sú podráždení, iní sú v útlme atď. A tak jedna a tá istá ásana môže byť niekomu prospešná a inému zas jeho stav zhoršiť.

Patañdzali hovorí o pevnej a príjemnej polohe bez napätia, teda bez úsilia. Súčasne má vymiznúť boj protikladov (smútok - radosť, pasivita - aktivita, teplo - chlad). Tým sa vedomie môže odpútať od tela a obrátiť k nekonečnu. Nepochybne tu ide o ásany určené na pestovanie duševných cvičení vo vyšších stupňoch jogy. Sú však aj iné ásany, ktoré vyžadujú svalové úsilie, niektoré dokonca značné (kobyľka, páv a iné). Pri nich je takisto potrebná maximálne možná uvoľnenosť, čo znamená, že do akcie sa majú zapojiť len tie svaly, ktoré sú na udržanie polohy nevyhnutne potrebné. Ostatné svaly majú byť uvoľnené. Tým sa posilní špecifické pôsobenie ásany a dajú sa aj lepšie vnímať odozvy z tela. Ide o vnímanie tzv. pránickej aktivity, teda o šírenie - približne povedané - nervových vzruchov v tele v súvislosti s dýchaním. O pránickej aktivite sa dočítate v súbore časti o pránájáme.

Zbytočne napäté svaly rušia nasmerovanie pozornosti cvičiaceho a okrem toho spotrebúvajú značné množstvo energie. Táto energia by sa pri správnom zacvičení ásany mohla zužitkovať v tých telesných orgánoch, na ktoré sa ásanou pôsobí. Teda napätie spôsobuje ochudobňovanie jej účinku. Týka sa to rovnako ásana, ktoré majú za cieľ nápravu porúch v organizme, ako i ásana oddychových (relaxačných) a ásana meditačných. Vo všetkých troch prípadoch svalové napätie pôsobí rušivo na myseľ a odvádza energiu nežiaducim smerom.

Kto nepredbieha udalosti a prirodzeným vývojom dospeje až k jogovým meditačným

sedom, nepotrebuje osobitné presvedčanie o tom, že s napätím v tele, pobolievaním ap. by pri týchto duševných cvičeniach zbytočne márnili čas. Podobne relaxačné ásany už svojím charakterom jasne napovedajú, že všetko má byť uvoľnené. Sú to ásany, ktoré nevyžadujú nijaké svalové úsilie, takže úloha cvičiaceho je jednoznačná, ale nie jednoduchá: všetko uvoľniť. Najzložitejšia situácia je pri nápravných ásana, pretože sa týkajú predovšetkým začiatočníkov. Práve oni však majú problémy s izolovaným zapojením len nevyhnutných svalových skupín.

Nápravnými ásana sa musíme zaoberať podrobnejšie. Ak sa ich účinky čiastočne prejavujú aj pri menej dokonalom cvičení, neznamená to, že už nie je potrebné venovať sa ich zdokonaľovaniu. Zo začiatku vydrží cvičenec v ásane len malú chvíľu. Je to správne a nemal by sa nútiť do dlhých výdrží. Keď telo spevnie a zvýši sa jeho pružnosť, výdrže sa predlžujú. K predĺženiu výdrží prispieva aj vzrastajúca schopnosť uvoľnenosti, pretože na zotrvanie v polohe treba čoraz menej energie. V súlade s týmto pokrokom je účinok ásana čoraz intenzívnejší.

Ak cvičenec dosiahne určitú úroveň celkovej stability a nechce ju ďalej zvyšovať, teda ak odstránil nerovnovážny stav, môže čas výdrží skracovať. Teraz, keď je schopný ásanu zaujať ľahko, správne a uvoľnene v nej zotrvať, stačí mu podstatne kratší čas na dosiahnutie podobného účinku ako pri dlhých výdržiach s čiastočným nepotrebným napätím. Na udržiavanie dosiahnutého stavu stačí potom denne precvičiť celé telo pomocou prípravných cvikov, ktoré si skúsený cvičenec vyberá intuitívne. Alebo sa dajú použiť hotové zostavy, napríklad súrja namaskár (pozdrav slnku). Ak sa objaví nejaká menšia nerovnováha, pridá sa k uvedenému precvičeniu podľa potreby niekoľko nápravných ásana. K tomu sa ešte odporúča denne si premasírovať útroby cvičeniami typu agnisára, naulí, uddijána.

Iná situácia je, keď chceme postupovať cestou tzv. tvrdej jogy, keď chceme zvýšiť zdatnosť a stabilitu svojho organizmu nad priemernú úroveň. V tom prípade sa výdrže postupne, cieľavedome predlžujú, záťaž sa

s citom pre mieru zvyšuje. Ásanami sa vychylujú z bežného režimu činnosti rôzne vnútorné orgány, rozkolísavajú sa regulačné mechanizmy. V sebaobrane začnú posilňovať svoju činnosť, zlepšuje sa úroveň stability organizmu, takže je potom schopný znášať vyššie záťaž. Dlhými výdržami v ásanách sa zlepšuje aj telesná pružnosť a pevnosť svalov, preto sa potom hovorí o diamantovej tvrdomi tela jogínov. Tvrdá joga patrí do hathajogy a jej cieľom je dosiahnuť pokrok privedením tela a jeho funkcií k dokonalosti. Okrem dôrazu na cvičenie ásan sa k tomu pridružujú ešte očistné techniky (šatkarmy), otužovanie, výživa, dýchacie cvičenia (pránájáma) ai.

Vráťme sa však k nápravným ásanám. Naše duševné rozpoloženie sa zvyčajne prejavuje na držaní tela. Priveľmi razantný, sebavedomý, nebojácny človek býva vystretý, díva sa priamo, prsia sú vypnuté, chrbtica vzpriamená. Podobne sa prejavuje na držaní tela panovačnosť, nadradenosť, pýcha a odhodlanosť. Naopak, depresia, pokora, skleslosť, porazenectvo, podlízavosť, neistota, bezvýchodiskovosť nás často skláňajú do zhrbenej polohy. Tak už z pohľadu na človeka si môžeme urobiť určitý obraz o jeho povahe, životných osudoch, ale najmä o spôsobe prijímania úspechov a neúspechov. Môžeme predpovedať, či bude v krízovej situácii plakať alebo hrýzť. Obidve tieto krajnosti treba priviesť k stredu, do neutrálnej polohy. Jedného trochu stlmiť, druhého aktivizovať. Na to sa dajú použiť ásaný a je jasné, že nemôžu byť v oboch prípadoch rovnaké.

Doktor Bhole na seminári pre cvičiteľov jogy o tomto probléme s trochu humoru a zveličenia povedal: „Dobrí pozorovatelia môžu už zo samotného držania tela usudzovať o psychických problémoch človeka. Takzvaní veštcí a čitatelia myšlienok často pracujú práve týmto spôsobom. Ak je človek zhrbený, tak utrpel neúspech. Všetci sa potom čudujú, ako to veštec uhádol, a domnievajú sa, že dotyčný vládne nadprirodzenou silou. Rovnakým spôsobom možno usudzovať o človeku, ktorý sa drží vzpriamene a je sebaistý, že má dobré postavenie, alebo sa mu dobre darí.

Pomocou ásan sa snažíme takýchto ľudí priviesť späť do pôvodnej rovnováhy, a preto musíme voliť vhodné ásaný pre rozličné typy osobností. Podľa indickej tradície má byť učiteľ jogy dobrým pozorovateľom a má citlivo rozlišovať. K čomu však dochádza v praxi? Rovnaké ásaný často odporúčame každému. Žiakom vnucujeme svoju vlastnú osobnosť.

V Paríži viedla jedno stredisko jogy istá pani, ktorá mala vo svojom vyučovacom programe len šesť ásan. Chcela, aby sa jeden zo žiakov stal jej nástupcom, aby učil ásanám, ktoré propagovala ona. Žiak to správne odmietol, pretože si uvedomoval potrebu individuálneho prístupu ku každému človeku. A dôvod, prečo učila len šesť ásan? Pani trpela určitou chronickou chorobou a náhodou sa jej dostala do rúk kniha svámího Satjanandu, kde na liečenie onej choroby sa odporúčalo cvičiť práve tých šesť ásan. Ásaný jej skutočne pomohli, a pani si preto otvorila stredisko jogy, kde vyučovala len týchto šesť ásan.

Na uvedenom príklade vidieť, ako sa premietajú vlastné záujmy a sklony učiteľov jogy na ľudí, ktorí k nim prichádzajú. Ako učiteľia jogy by sme mali zabudnúť na svoje osobné záujmy, problémy a vedieť objektívne zvážiť potreby človeka, ktorý stojí pred nami, a navrhnúť mu práve to, čo on potrebuje.“

Z predtým uvedených krajností v držaní tela teda vyplývajú aj ponaučenia pre výber ásan: príliš napätému človeku by mali osožiť ásaný, ktoré ohýbajú chrbticu dopredu, a naopak, pre depresívneho sú vhodné záklonové ásaný. Ásanami sa však všetko nevyrieši. Treba ich nápravné účinky posilniť ďalšími prostriedkami, najmä z oblasti duševnej hygieny, ktoré sú obsahom jamy a nijamy. A treba sa pripraviť aj na to, že ide o zmenu povahy, čomu bráni nechť k zmenám, prítomná v každom človeku. Preto sa nápravné polohy budú zdať mnohým nepríjemné a radšej by cvičili ásaný, ktorým sklon ich chrbtice nekladie odpor. Tým by sa však len posilnila nerovnováha, preto treba trpezlivo a vytrvalo cvičiť nápravné polohy.

Hoci na prvý pohľad vidieť, že držanie tela je len odraz psychiky, že v nej spočíva jad-

ro problému, vhodné je začať s telesnými cvičeniami, ktoré vytvoria počiatočný impulz na preladenie v duševnej oblasti. Na takto pripravenej pôde sa môže cvičiaci učiť sledovať aj svoj myšlienkový a citový svet, naučiť sa uvedomiť si svoje pocity, postoje a pochopiť ich pozadie.

Keď sa časom človek dostane do bežného priemeru, teda keď sa odstráni hrubá nerovnováha, potom výcvik pokračuje v smere skvalitňovania jeho osobnosti. To znamená, aby sa z neho stal telesne i duševne zdravý človek, pracovitý, láskavý a nezištný - výborný človek.

Mnohí ľudia sa nadhlo uspokojia len s cvičením ásan a vyžívajú sa v ich dokonalom zvládnutí. Lenže časom ich to prestane baviť, cvičenie sa im zdá nudné, prázdne. V tom prípade majú urobiť ďalší krok a prejsť k hlbšiemu vnímaniu pocitov z tela. To znamená, že si prestanú všímať vonkajší prejav, ale zamerajú sa na to, čo cítia, čo sa v tele odohráva. Tým sa otvára nová oblasť, ktorá ich nadhlo a zaujímavým spôsobom upúta, pretože to vyžaduje zvýšiť pozornosť a citlivosť k svojmu organizmu. Býva to spojené s celou škálou nových a príjemných zážitkov.

Zo začiatku sa má rozvíjať len pohybová zložka ásan s cieľom zvýšiť rozsah pohybu kĺbov, pružnosť a pevnosť svalov, zdokonaľiť nervovo-svalovú súhru. Všetky tieto cvičenia pôsobia aj na vegetatívny nervový systém. Dochádza i k uvoľneniu duševného napätia, ktoré má odraz v napätí svalov.

V druhej fáze výcviku sa potom prechádza k spomenutému vnímaniu hlbších odoziev z tela. Joga vychádza z toho, že presviedčanie, argumentovanie nemá takmer nijakú cenu. Hlavné je získať vlastné zážitky a skúsenosti, porozumieť im, poznať samého seba. Skúsenosti bývajú niekedy veľmi príjemné. Človek, ktorý žije v napätí, zrazu zistí, že sa môže vlastným pričinením uvoľniť, zdravo, bez použitia drog. Potom chce cvičiť čoraz viac a viac. Ale aj cvičenie má svoje rozumné medze. Ak sa to preháňa, do mozgu prichádza priveľa impulzov, síce iného charakteru, ale vytvára sa opäť nerovnováha a stav napätia. A tak po neprimeranom cvičení môže byť človek vnútorne rozochvený a podráždený.

Ak si teda praje viac cvičiť, potom je lepšie rozložiť si dennú dávku na dve časti, napríklad ranné a večerné cvičenie, prípadne i uprostred dňa. Spoľahlivým meradlom správnosti cvičenia je pocit vnútornej rovnováhy. Stav rovnováhy sa má stále posilňovať - to je požiadavka spoločná všetkým jogovým technikám.

## **Postup pri cvičení ásan**

**1. Rozcvička.** Začiatočník by sa mal venovať prípravným cvikom dovtedy, kým sa jeho telo neuspôsobí na cvičenie ásan. Znakom spôsobilosti je schopnosť zaujať ásanu ľahko, bez trhnutia, bez odrazu, švihu, nárazu a bez zadržovania dychu. To isté platí o ukončení ásany. Aj pokročilí jogisti si dajú pred sériou ásan rozcvičku, ktorá telo mierne prehreje a uvoľní. V rozcvičke sa má dosiahnuť aj prehĺbenie dýchania a celkové odpútanie od denných starostí a zhonu. Najlepšie je rozcvičiť celé telo. Rozsah rozcvičky diktuje individuálna potreba. Niekomu stačí dvakrát zopakovať zostavu pozdrav slnku, iný sa musí viac venovať rozcvičeniu v úklonoch, krčnej chrbtici, dolným končatinám a podobne.

**2. Prechod k cvičeniu ásan.** Po rozcvičke sa má zaradiť krátka relaxácia. Počas cvičenia ásan pôjde o hlbšie preladenie sa dovnútra, nielen psychicky, ale aj telesne. Nervová energia a krvné zásobenie sa väčšmi preorientujú na vnútorné orgány. Je to pozvoľný proces, preto po rozcvičke, ktorá vyžadovala skôr aktivitu pohybového ústrojenstva, teda vonkajšiu, musíme organizmu poskytnúť upokojenie. Počet nervových impulzov medzi kostrovými svalmi a mozgom sa má podstatne zmenšiť a rovnako aj potreba krvného zásobenia pohybového svalstva.

**3. Predstava ásany.** Najprv je vhodné začať si ásanu v duchu, v predstave, a to čím vernejšie. Ako ju zaujmeme, čo budeme robiť počas výdrže a ako sa vrátíme do východiskovej polohy. Pestovanie schopnosti vytvárania predstáv má veľký význam. Pomôže nám to ásanu lepšie zacvičiť a vyhnúť sa nesústredenosti. Okrem toho zistíme, aký je rozdiel medzi našimi pocitmi v predstave a v skutočnosti. Pri skrátených svaloch a iných telesných obmedzeniach predstava, že sme polohu zaujali dokonale,

nám pomôže dostať sa kúsok ďalej, bližšie k dosiahnutiu správnej polohy. A konečne, ak sa naučíme cvičiť v predstavách, môžeme si tak „zacvičiť“ aj v krajne nepriaznivých podmienkach, napríklad na nemocničnom lôžku, vo vlaku a inde. Čím bude cvičenie v duchu presnejšie, precítenejšie, tým väčšími sa budú výsledky podobať skutočnému cvičeniu. Zodpovedá to názoru jogínov, že v organizme je pánom psychika. Kam sústredíme svoju pozornosť, tam prúdi viac vitálnej energie (prány). Takže majstri jogy nakoniec ovládajú svoje telo aj bez telesných cvičení, len samotným nasmerovaním mysle. Okrem uvedených predností nás takéto cvičenie - v duchu - pripraví na vyššie stupne jogy, kde sa pracuje prevažne so psychikou.

**4. Zaujatie ásany.** Spôsob zaujatia ásany má značný podiel na celkovom výsledku cvičenia. Preto sa v jogovej literatúre venuje popisu zaujatia ásan náležitá pozornosť. Z toho dôvodu nevyhovuje strohý gymnastický popis podľa bežného telovýchovného názvoslovía. Z nehybnej východiskovej polohy sa má ásana začať utvárať bez náhlivosti, celkom pomaly, plynule, rovnomernou rýchlosťou. Keď cvičí dobre trénovaný jogista, nevidno na jeho tvári nijaké napätie, jeho dych je stále rovnomerný a pohyb bez úsilia nasvedčuje, že dokonale ovláda svoje telo. Návrik zaujatia ásan je dôležitou úlohou prípravných cvikov. Kým nevieme ásanu správne zaujať, musíme sa v tom stále zdokonaľovať, spružňovať a posilňovať telo najmä tam, kde máme nedostatky. Často sú to napríklad oslabené brušné svaly, poskracované svaly na nohách, driekovej časti chrbtice a podobne. Keď už nám zaujatie ásany nerobí problémy, teda pohyb je plynulý, ľahký a dýchanie rovnomerné, prestávame si tieto vonkajšie prejavy všímať a začneme si uvedomovať jemnejšie odozvy z tela. V priebehu zmeny telesnej polohy sa môžeme sústrediť na pocity medzi jednotlivými stavcami chrbtice, stláčanie a uvoľňovanie vnútorných orgánov, zvyšovanie a pokles prekrvenia jednotlivých častí tela a podobne. Tieto informácie môžeme však získať len pri veľmi pomalom prechode do ásany. Prechod do ásany môžeme aj rozkúskovať, rozdeliť na etapy, čiastočné polohy. V kaž-

dej chvíľu zotrváme ako v samostatnej ásane a skúmame ju. Možno si tak nájdeme tú „svoju“ ásanu, ktorá nemusí byť totožná s ideálnou polohou v popise.

**5. Výdrž v ásane.** Dĺžka výdrže sa vymyká akýmkoľvek predpisom. Sú školy jogy, kde sa robia krátke výdrže, napríklad jednominútové, a sú aj extrémne dlhé výdrže, napríklad hodinové i dlhšie. Pri tvrdej joge sú výdrže dlhé, pri nápravných ásanách podľa potreby. Vždy treba sledovať celkové pocity po cvičení tak, ako sme to už spomenuli, aby sa ním posilňovala rovnováha v telesnej, myšlienkovej a citovej oblasti, a to súčasne, v súhre. Dĺžky výdrží je niekedy vhodné rozdeliť do niekoľkých častí. Ak cítime, že nám ásana vyhovuje, prospieva, ale ak sme slabí na dlhšiu výdrž, potom by silenie sa do nej vyvolalo nežiaduci výsledok. V takom prípade je lepšie ásanu zaujať radšej trikrát po sebe s kratšími výdržami a s chvíľkou relaxácie medzi nimi.

Na spoločných cvičeniach jogy sa cvičí na pokyn učiteľa. Niektorí ľudia akoby sa hanbili ukončiť výdrž skôr než ostatní. Súťaž do jogy nepatrí! Dĺžka výdrže sa musí maximálne podriaďovať pocitom cvičiaceho. Môže sa stať, že v tej istej ásane ste predčekom zotrvali osem minút a dnes ste mali dosť po dvoch minútach.

Po zaujatí ásany sa v nej treba usadiť, udomáčniť. Presvedčiť sa, či je uvoľnené všetko, čo sa uvoľniť dá. Vhodné je vykonať aj drobné preťahovacie pohyby, „utriast sa“ a podobne. To isté možno zopakovať aj počas dlhších výdrží, keď v niektorej časti tela stúpa napätie. Táto fáza udomáčňovania sa, zvykania na ásanu môže trvať i niekoľko mesiacov. V tom čase si teda všímame pocity zo svalov, kĺbov, šliach, uvedomujeme si polohu jednotlivých údov ap.

V druhej fáze, keď už nemáme problémy so zotrvaním v ásane, začneme si uvedomovať pocity zvnútra tela. Môžu to byť zmeny prekrvenia, pretlaky a podtlaky, zmeny polohy vnútorných orgánov účinkom pôsobenia gravitácie a podobne. Zvyčajne sa nám oblasť, na ktorú ásana najväčšími pôsobí, prihlási sama, sama upúta našu pozornosť. Vyžaduje to však postoj akoby ľahostajného vnímania. Keby sme začali rozumovo skúmať, analyzovať, špekulovať,

niečo si predstavovať, nemuseli by sme sa dozvedieť nič. To znamená, že vnímať máme telo podobne, ako keď namočíme ruku do vody: nemusíme premýšľať, či je teplá alebo studená - cítime to, vieme o tom a zapamätáme si to.

V ďalšej fáze cvičenia ásan sa má rozvíjať vnímanie pránickej aktivity v tele. Je to pozorovanie účinkov dýchania. Každú ásanu treba chápať ako celok, akýsi celkový obraz, telesný vzorec, ktorému zodpovedá určitý stav telesných funkcií i psychiky.

Najlepšie to možno pozorovať na dychu. Každá ášana pôsobí špecificky na dýchanie jednak stlačením a uvoľnením rôznych častí dýchacích orgánov, jednak reflexnou cestou cez dýchacie centrum. Tým dochádza k usmerneniu pránickej aktivity v tele. Niekde sa posilňuje, inde zoslabuje. Je to akási výhybka, prerozdelenie vitálnej energie. Cieľom cvičenia je vycítiť, kde je aktivita nízka a kde je v nadbytku.

Voľbou ásanu treba dosiahnuť rovnomerné rozdelenie pránickej aktivity, teda jej nasmerovanie do tých častí tela, ktoré sú akési „mŕtve“, kde necítiť dostatok života.

Je veľmi ťažké vysvetliť slovami, čo by mal cvičiaci cítiť. Elektrizovanie? Mravčenie? Teplo? Pulz? Ani jeden z týchto výrazov nevystihuje skutočnosť. Azda slovo ŽIVOT. Aký je to pocit, uvedomovať si v sebe život, v každej časti tela, až po končeky prstov? Na to musí prísť každý sám.

Odmalička sa učíme pozorovať a vnímať okolitý svet, len na seba sme akosi zabudli. Preto sa tomu musíme učiť, napríklad pomocou jogy. Ak si uvedomíme v sebe pránickú aktivitu, budeme si môcť voľiť aj vhodné ásanu a iné techniky na nastolenie porušenej rovnováhy. A tým získame aj odpoveď na otázku, ako dlho máme zotrvať v ásanách: tak dlho, aby sa obnovila rovnováha.

**6. Ukončenie ásanu.** V podstate ide o podobný postup ako pri zaujatí ásanu. Snažíme sa vrátiť do východiskovej polohy s čo najmenším počtom rušivých vplyvov. Varujeme sa najmä nárazov, pádov, napätí, zádrží dychu a podobne. Musíme si byť vedomí toho, že ášana naplno prejaví svoj účinok až v relaxácii po jej ukončení.

V ásanu sme svojmu telu i psychike čosi vnútili, presmerovali sme tok energií. Teraz by sme nemali tento nový smer veľmi oslabiť, odviesť energiu nejakým napätím, nárazom, náhlou zmenou okolitej teploty, hlučkom, jedením alebo iným rušivým vplyvom. V relaxácii po ukončení ásanu sa uvoľní celý organizmus k nerušenej činnosti. Teraz sa ukáže výsledok: či sme obnovili v organizme rovnováhu, alebo sme príslušný kanál otvorili neprimerane.

O správnosti a účinkoch cvičenia nás nemôže úplne informovať len relaxácia po cvičení. Musíme si všímať svoj celkový stav aj niekoľko hodín po cvičení, pretože ásanu majú dlhotrvajúci účinok.

**Záverom.** Ásanu sú určené predovšetkým na obnovenie toku vitálnej energie v organizme cez tzv. nádi, čo sú dráhy, kanály, spoje. Ásanu môžeme prirovnáť k inštalatérovi, ktorý nám prišiel prečistiť upchaté potrubie. Čo nám povie pri odchode? „A nehádzte viac do výlevky hrubé odpadky, lebo sa to zapchá znova!“ Má pravdu. Tými „odpadkami“ je aj zlý duševný stav.

V podobnej situácii sú aj ásanu. Keby mohli, poradili by nám, aby sme už kanáliky (nádi) v tele neupchávali, ale udržiavali ich čo najčistejšie a najpriechodnejšie. Ináč budeme stále musieť siahať k ásanám, k akupunktúre, akupresúre, liekom atď. Siahať k ásanám by sme však mali, aj keď sme zdraví. Nie na stále odstraňovanie porúch, ale na zvyšovanie úrovne rovnováhy, vnútornej i vonkajšej stability celého organizmu.

Prečo sa nádi upchávajú? Sú tri hlavné príčiny:

**1. Nesprávny pohybový režim.** Buď sa málo pohybujeme, alebo zaťažujeme svoje telo nesprávne, jednostranne. Tým sa vytvárajú svalové nerovnováhy s množstvom nepríjemných príznakov. Ukážkou sú napríklad bolesti v krížoch ako dôsledok skrátenia svalov bedrovej chrbtice.

**2. Nesprávna výživa.** Bunky nášho tela otravujeme nečistotami privedenými zvonka i vlastnými odpadovými látkami. Na hrubej úrovni je takýmto upchatím obrovských kanálov napríklad žľzník preplnený kameňmi, kôrnatenie ciev alebo aj zápcha.

Na jemnej úrovni sa dráhy nachádzajú aj v bunkách. Princíp je rovnaký: látky, ktoré telo nestačí spracovať a vylúčiť, sa ukladajú, usadzujú, dráhy, spoje a kanáliky sa zapchávajú.

**3. Chyby v psychike.** Ostrý výrok nám niekedy vyrazí dych, od ľaku zbledneme, v strese nás obchádza infarkt atď. To sú len hrubé prejavy, veľmi zreteľné. Psychické príčiny vyvolávajú aj menej zreteľné, ale nemenej závažné zmeny v priechodnosti nádi, opäť až na úrovni buniek. Narúša sa rovnomernosť rozdelenia pránickej aktivity v tele. Niektoré časti sú ochudobnené, zablokované, iné trpia nadbytkom, takže sa vytvára stav nerovnováhy. Ukážkou je množstvo chorôb, ktoré majú pôvod v psychike, napríklad vysoký krvný tlak.

Čo teda robiť? Ásanami môžeme niektoré nádi oživiť, môže nám na chvíľu pomôcť aj akupunktúra, ale mali by sme si vziať príklad z rady inštalatéra - prestať znečisťovať. To znamená: správne volený telesný pohyb, vhodná výživa a duševná hygiena. Všetky tri uvedené zložky patria do jogy, pretože joga je učenie o človeku a pre človeka a vždy ho chápe ako nedeliteľný celok.

### **Zostavy ásan**

V samostatných súboroch sú v tejto kapitole uvedené zostavy ásan, ktoré sa často používajú v cvičebnej praxi u nás. Výsledné polohy môžu mať viacero variantov. Fázy zaujatia ásany a návrat z nej do východiskovej polohy, avšak bez nehybného zotrvania v ásane, možno použiť ako vhodnú rozcvičku na ásanu. Niektorí učitelia takú rozcvičku vkladajú pred každú ásanu. Iní najprv rozcvičia celé telo a ásany sa robia súvisle až potom.

V literatúre sa pri každej ásane opakuje popis ako je uvedené vyššie. Vlastne je to v podstate rovnaké. Popísal som potrebné inštrukcie súhrnne, na základe ktorých budete môcť cvičiť ásany aj podľa obrázkov.

Podrobnejšie o ásanách a ich účinkoch sa môžete dozvedieť z jogovej literatúry, ktorej na trhu dostatok. Rôzni autori sa nemusia vždy vo všetkom zhodovať, napríklad v poradí ásan, čo je veľmi dôležité.



***Človek sa musí najprv z vlastnej vôle zvoľna pretvárať, kým sa mu dostane duchovnej pomoci. Musí k tomu využiť každú minútu, každý čin, myšlienku, želanie. Občasné snaženie nestačí. Treba si udržať nepretržitý stav bdelého vedomia aj počas všedného dňa. Všetko d'alšie príde samo sebou. Vyžaduje to veľkú trpezlivosť. Rozhoduje praktický život, nie občasné cviky. Celý život je cvičením.***

*(Bo-Yin-Ra)*

***Keď človeku niečo zakážu, zriedka to prinesie úspech. Ale rozhodne užitočné je to, čo si človek zakáže sám.***

***Telesnej výchove treba venovať práve toľko miesta ako výchove ducha.***

*(Mahátmá Gándhí)*