

Jeho veličenstvo - DYCH

Ak hovoríme o joge, vždy by sme mali mať na zreteli jej cieľ, ktorý stručne vyjadril Patañďžali v spise *Jogasútra* vetou *čittavrttini-ródha*. Voľne preložené: **Keď odstránime z vedomia rušivé vplyvy, spočinieme vo svojej pravej podstate.** K dosiahnutiu tohto cieľa vytýčil presnú a bezpečnú cestu – *aštangajogu*, čiže osem stupňov jogového výcviku. Cesta je vytýčená presne, ale prostriedky ako po nej postupovať sú rozmanité, voliteľné podľa individuality každého jednotlivca. Vďaka tomu má joga univerzálny, nadčasový charakter, má odkaz pre celé ľudstvo, bez ohľadu na zemepisné pásmo, náboženstvo, politické pomery, hospodárstvo ap.

Patañďžaliho cesta osemstupňovej jogy je holistická, ošetruje celého človeka, po každej stránke. Na svete sú však učenia, ktoré rozvíjajú len niektorý stupeň tejto cesty: len etiku, len telo, len myseľ, len dych, len meditácie, prípadne len kombináciu dvoch, troch stupňov. Napríklad buddhista pri svojom koncentračnom cvičení len pozoruje dych, nezasahuje doň. Naproti tomu jogín sa pri *pránájáme* nielen sústreďuje na dych, ale súčasne doň zasahuje. Pokiaľ ide o nácvik sústredenej pozornosti, účinok je u oboch podobný, koniec - koncov, pozornosť sa dá trénovať na čomkoľvek. Pokiaľ ide o fyziologické účinky, *pránájama* mocne zasahuje do procesov v organizme.

Slovom *práná* sa označuje životná energia, niekedy aj vesmírna energia, ktorú prijímame rozličným spôsobom (dýchaním, potravou, vyžarovaním z vonkajších zdrojov), ktorá preniká všetkým. Je to energia, ktorá udržuje v činnosti náš organizmus. Dôležité je, že do pôsobenia tejto energie môžeme do značnej miery zasahovať. Slovo *jam* má v joge niekoľko významov (JAM je zvuková vibrácia - *mantra* pre čakru *anahátu*, *Jama* je pomenovanie božstva smrti, *jam* znamená aj ovládať). *Jama* je aj päť etických pravidiel, prvý stupeň *aštangajogy*, ale znamená aj sebaovládanie. Preto výraz *pránájama* znamená ovládanie dychu, nielen jeho pozorovanie. Slovom *apána* sa označuje všetko čo odovzdávame, preto výraz *apánájama* znamená vedomé ovládanie

výdychu. Vedomé narábanie s dychom je teda ovládnutie *prány* aj *apány*. Indický lekár dr. Bhole tvrdil, že *pránájamou* sa dá pozitívne ovplyvniť takmer každá choroba. Púhe pozorovanie dychu však nie je jeho úmyselným ovládaním, avšak aj to vedie k zmene jeho kvality a má to hlavne psychické účinky.

Vzhľadom na to, že samotné dychové cvičenia nie sú pre súčasného človeka dost' príťažlivé, vyžadujú si viac času a trpezlivosti, zaviedol som do svojich cvičení *hat-hajogy* aj prvky *pránájamy*, takže počas telesných cvičení sa intenzívne pracuje aj s dychom. Má to viacero priaznivých účinkov. Vymenujme si niektoré:

1. **Posilňovanie.** Nutnou podmienkou pre každé posilňovanie je primeraná záťaž, nie však preťažovanie. Platí to rovnako pre svaly, imunitný systém i pre psychiku. Keď sa zhlboka nadýchneme a pohyb vykonáme so zadržaným dychom, svaly kladú zvýšený odpor, ktorý môžeme ešte úmyselne posilniť spevnením svalov. Napríklad si predstavujeme, že naťahujeme struny, pričom sústreďíme celú pozornosť do zaťažovaných svalov. Túto techniku používal učiteľ jogy Jesudian a vypestoval si tak pevné a pekné telo. Okrem kostrového svalstva sa tým posilňuje aj dýchací a srdcovo-cievny systém. Pred stáročiami ľudia nemali žiadne stroje, nemali ani bicykel, mali dostatok fyzickej záťaže, nepotrebovali posilovne. To súčasnému človeku chýba. Navyše, žije v neustálom zhone. Je známe, že najčastejšou príčinou smrti je zlyhanie srdcovo-cievneho systému. Preto moji cvičenci prijali nový prvok pozitívne. Posilňuje sa kostrové svalstvo, vnútorné orgány a nedochádza pri tom k zaťažovaniu kĺbov ako pri iných druhoch posilňovania. Neskôršie som sa dozvedel, že aj na Západe sa začína uplatňovať tzv. kondičná joga.
2. **Cirkulácia.** Často sa pod týmto slovom myslí len krvný obeh. Zabúda sa na pohyb lymfy, ktorá nemá ako hnací orgán srdce, zabúda sa aj na ostatné dráhy

v tele, ktoré sa v joge označujú slovom *nádí* a ich čistenie výrazom *nádí šuddhi*. Teória jogy hovorí, že každá choroba je zapríčinená znečistením organizmu, teda zhoršením priechodnosti *nádí*. V joge sú *nádí* ponímané veľmi široko, od najhrubších kanálov až po jemné psychické spoje. Preto aj pojem *nádí šuddhi* značí viac, než len cirkuláciu telových tekutín. Ak tu hovorím o zlepšení cirkulácie pomocou dychu, mienim tým *nádí šuddhi*, teda nielen pohyb telových tekutín.

3. **Rytmus.** Všetko vo Vesmíre, od makrokozmu až po mikrokozmos kmitá v presných rytmoch. Pre nás sú dôležité rytmy v našom organizme. Najdôležitejší je rytmus dýchania, pretože môžeme doň zasahovať vôľou a nepriamo tak ovplyvňovať množstvo iných rytmov, ktoré bežne prebiehajú samočinne, autonómne. Týka sa to aj psychiky, kde tiež všetko prebieha formou vibrácií. Dnes sa všeobecne uznáva dominantnosť psychiky na ostatnými procesmi v tele. Spis *Hathajogapradípiká* radí:

**Netrápte sa činnosťou mysle,
cvičte pránájámu.**

4. Radí teda, nehnať sa do mentálnych techník, ale venovať sa dychovým cvičeniam.

Zdravotná a liečebná telesná výchova obsahujú mnoho podobných cvikov ako joga. Prednosťou jogy je, že cvičenia dôsledne spája s dýchaním a sústredenosťou. Nestačí len spájať pohyby s nádychmi a výdychmi, hoci fyziologicky v správnom poradí. V joge treba **precítiť**, vnímavo pozorovať účinky dychu. Logicky to vedie k spomaleniu dýchania. Tým sa dláždi aj cestička k meditativnosti.

Na telesnej úrovni sa pri čistení dráh veľmi dobre uplatňuje súhra pohybov s dýchaním. Dá sa to vysvetliť na princípe mycej huby. Keď je huba znečistená, ponoríme ju do vody a stlačíme. Vytlačíme však len časť nečistôt. Musíme ju uvoľniť, aby nasiakla vodu a znova stlačiť. Ak to viackrát zopakujeme, hubu vyčistíme.

Stláčanie telesných orgánov pomocou súhry pohybu s dychom si ozrejmime na jednoduchom príklade. V stojí spojnom vzpažíme a zhlboka sa nadýchame. Zadržíme dych a prejdeme do hlbokého, uvoľneného predklonu. Váhu tela rozložíme na celé chodidlá tak, že keby sme stratili vedomie, ostali by sme stáť pevne v tejto polohe. V predklone sa zmenší objem brušnej dutiny a tým sa vytvorí tlak na bránicu.



Prekrví sa predovšetkým oblasť hlavy, čiže oblasť, ktorá je najväčším odberateľom krvi a do ktorej musí srdce krv tlačiť proti pôsobeniu gravitácie (ak stojíme alebo sedíme). V predklone sa situácia zmení a do značnej miery sa tým nahradia tzv. obrátené polohy, napríklad stoj na hlave (*širšásana*), ktorému sa pripisujú omladzovacie účinky.

V predklone môžeme veľmi účinne zlepšiť prekrvenie celej oblasti hlavy pomocou dýchania. Predovšetkým hlava musí úplne voľne visieť, akoby na cverne. Uvoľníme svaly na tvári, čeluste, oči a hlavne mozog. Zhlboka sa nadýchame, krátko zadržíme dych a uvedomíme si, že sa nám chrbát trochu zväčšil, nadul, chrbtica sa natiahla. Medzery medzi stavcami sa trochu zväčšili. Potom veľmi pomaly vydychujeme a výdych usmerníme do mozgu a vôbec, do celej oblasti hlavy. Ako keby celá hlava bola priedušná a my môžeme cez ňu vydychnúť. Samozrejme, prekrvia sa aj paže.

Z bohatého prílivu krvi má úžitok všetko, čo máme v hlave a na jej povrchu. Ak dôkladne uvoľníme tvár, prekrví sa a vyhladia sa vrásky. Pri citlivom vnímaní zistíme, že krv nám prúdi aj do korieňov zubov, očí, uší, pokožky pod vlasmi, ale hlavne do mozgu.

Pri nízkom krvnom tlaku a pri únave nemusíme to vždy riešiť pitím čiernej kávy. Dajú sa tak odstrániť bolesti hlavy z nedostatku kyslíka, napríklad po pobyte v miestnosti s „vydýchaným“ vzduchom, alebo pri psychickom napätí, keď stuhne šija a mozog máme akoby „zovretý v kliešťach“. V týchto situáciách sa ľudia neraz uchylujú k analgetikám, čo je úplne zbytočné.

V praxi som si neraz overil, že po vhodne volených cvikoch ustúpili úporné bolesti hlavy, najmä ženám.

V predklone môžeme zostať tak dlho, do kľáka je to príjemné. Musíme však rešpektovať, či máme dosť pevné cievy v hlave, či netrpíme na niektorú chorobu očí, kde by nadmerné prekrvenie mohlo viesť k poškodeniu. Rozumné je začať tak, že v predklone najprv zotrváme len počas dvoch troch dychoch. Keď sa stav ciev zlepší, môžeme si dychy opatrne a zvolna pridávať. Snaha o rýchle omladnutie sa nemusí vyplatiť.

Po výdrži v predklone prejdeme pomalým, postupným návratom do vzpriameného staja (začínáme od spodných stavcov chrbtice). Vtedy dôjde k odlivu krvi z hlavy. Ak máme zatvorené oči, budeme mať pocit, že sa nám v hlave rozjasnilo.

Odliv krvi môžeme ešte účinne posilniť tak, že po poslednom výdychu v predklone zadržíme dych, vrátíme sa do staja, vzpažíme a s prázdnyimi pľúcami ešte vytvoríme nádychové úsilie (falošný nádych), teda ako pri cvičení brušného uzáveru (*uddijána bandha*).

Podobný princíp sa dá uplatniť pri množstve cvikov v stoji, v sede i v ľahu. Dokonca sa to dá robiť aj na lôžku, čo by určite prospelo mnohým pacientom na oživenie metabolizmu, a vôbec, na ich aktivitu a zlepšenie nálady. Avšak aj svalovina srdca a ciev sa má posilňovať postupne, vyžaduje to čas a trpezlivosť.

Kulturista zbadá na sebe zmeny až po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia a postupného zvyšovania záťaže. Jeho však varuje bolesť svalov a únava. Jemné svaly v stenách ciev sa hlásia omnoho slabšie, preto sa aj nácvik staja na hlave - *širšásana* začína prípravnými cvikmi a potom výdržami začínajúcimi pol minútou.

Podobne treba postupovať aj pri cvičeniach s dlhšími zádržami dychu. Tu je obzvlášť potrebné rešpektovať princíp nenásilnosti, aby v snahe rýchlo omladnúť niekto neomladol až tak, že sa nájde v nasledujúcom živote v plienkach.

Toto upozornenie sa opiera o nepríjemné skúsenosti z praxe. Týka sa hlavne starších ľudí, ale nielen ich. V istej publikácii sa nejaký mládenec dočítal, že *širšásana* vedie k získaniu ezoterických schopností. Začal hneď s dlhým stojom na hlave a praskla mu tam cieva. V cievach sú jemné svaly a tie možno posilňovať len postupným zvyšovaním záťaže, podobne ako v kulturistike. Príroda neznáša násilie.

***Trpezlivosť je kľúčovým heslom jogy.
Trpezlivosť sprevádzaná usilovnosťou
a vytrvalosťou.***

(Jesudian)