

PRÁNÁJÁMA komplexne

V tomto súbore som popísal takmer všetky cvičenia pránájámy. Podobne ako nie je potrebné zvládnuť všetky ásany, treba si aj z techník pránájámy vybrať podľa vlastnej potreby. Zvládnuť ich dokonale všetky, to podľa Majstrov prekračuje časové možnosti bežného človeka. Niektoré techniky som poctivo a vytrvalo cvičil, s niektorými som sa zoznámil len orientačne, pretože nie som jogín na „plný úväzok“. Tu ako prameň som použil text zo svojej knižky Joga - osem stupňov výcviku. Text som oskenoval, takže miestami mohli ostať chybičky zo skenera. Tiež, pokiaľ mi náhodou unikli odvolávky na iné kapitoly v uvedenej knižke, ospravedlňujem sa za to.

Milan Polášek

„Nasleduje (po zvládnutí ásan) pránájáma - úplné vylúčenie mimovoľných nádychovej a výdychovej.“

Iná verzia prekladu tejto sútry znie.

„Po zvládnutí ásan pránájáma je prerušenie pohybu nádychu a výdychu.“

(Jogasútra 11.49)

Čo je prána?

Jogová terminológia do značnej miery súvisí s dávnymi predstavami o zložení vesmíru a o evolučných procesoch, ktoré v ňom prebiehajú. Podľa týchto predstáv celý vesmír tvoria dve základné zložky: ákáša a prána.

Ákáša sa vysvetľuje ako éter, priestor alebo aj pralátka, základ všetkej hmoty, úplne prvotná stavebná jednotka, ktorá sa už nedá ďalej rozkladať. V reči modernej fyziky niečo ešte jemnejšie ako atóm, čiže látka, z ktorej je všetko vytvorené. Ákášou je prestúpený celý kozmos.

Druhá zložka, prána, je energia, ktorá dáva ákáši pohyb a organizuje ju do štruktúr, tvarov a foriem. Teda prána je vo všetkom, v živej i mŕtvej hmote. Vlastne mŕtva hmota ani nejestvuje. Hmota je len „menej živá“ alebo „viac živá“ podľa toho, koľko je v nej prány. Čím vyššia forma života, tým je v nej viac prány. Teda najviac prány má človek (ak niet vo vesmíre vyspelejšej bytosti).

Zaujímavé sú aj ďalšie predstavy spred niekoľkých tisícročí o chode vesmíru. Starovekí mudrci tvrdili, že nič nie je náhodné. Všetko, čo sa deje, má svoje príčiny i následky. Tak to, čo prebieha v súčasnosti, je následkom toho, čo bolo, a to, čo sa odohráva teraz, je príčinou budúcich udalostí. Nazýva sa to zákon karmy, teda zákon príčiny a následku. Podľa tohto zákona prebieha vo vesmíre kolobeh zrodov a zánikov, sansára. Hovorili aj o úlohe človeka v sansáre. Táto úloha (dharma) spočíva v plnení povinností, pretože človek má slobodnú vôľu a svojím konaním môže jednak mierniť následky toho, čo bolo, a vytvárať priaznivé príčiny toho, čo bude.

Ako vidieť, staroindické predstavy sú úplne materialistické. Vo vesmíre nič nevzniká ani nezániká, len sa preskupuje hmota a energia do nových foriem a tvarov. Energetická zložka - prána má v tom mechanizme plniť úlohu akéhosi spojiva medzi hmotou a duchovným.

Pojem prána zatiaľ nikto vedecky neosvetlil. Vyskytuje sa však v slove pránájáma, s ktorým sa v joge často stretávame. Prána sa prekladá aj ako dych, dýchanie, život, vitalita, vietor, energia, sila a takisto ako spojivo s duševným. Druhá časť slova - ajama - sa prekladá ako kontrola, zastavenie, dĺžka, expanzia, predĺženie. Z toho vyplýva, že pránájáma znamená ovládnutie životnej energie pomocou dýchania.

Pránájáma všeobecne

V joge sa zdôrazňuje, že celý dychový proces od jeho hrubých prejavov až po tie najjemnejšie je zrkadlom osobnosti, zo stránky zdravotnej i povahovej. Práve to sa využíva. Cez dýchanie sa skúma a ovplyvňuje telo i psychika. Preto vo všetkých školách jogy je pránájáma považovaná za jeden z najdôležitejších prostriedkov pôsobenia na človeka.

Názvom pránájáma sa súhrnne označujú rozličné techniky jemného narábania

s dychom. Ich účelom je dosiahnuť zlepšenie telesných a duševných vlastností človeka.

*„Pránájáma je vonkajšia, vnútorná
a zadržaná,
riadená miestom, časom a počtom,
dlhá alebo krátka.“*

*„Štvrtý typ pránájámy prekračuje vnútorný
a vonkajší objekt.“*

(Jogasútra 11., 50, 51)

Treba rozlišovať medzi plným jogovým dychom a pránájámou. Pri plnom jogovom dychu sa pre nádych používa slovo švása a pre výdych prašvása. Tieto slová charakterizujú zameranie pozornosti na pohyb dýchacích svalov, rebier a pocitov s tým spojených s cieľom dosiahnuť harmonickú činnosť celého dýchacieho systému.

V pránájáme sa nádych označuje slovom púraka a výdych réčaka. Tieto výrazy charakterizujú zameranie pozornosti na jemnejšie vplyvy dýchania v organizme.

Dýchanie neslúži len na prosté okysličovanie krvi, ale je zdrojom množstva životne dôležitých podnetov pre chemické aj nervové regulačné systémy. Rozličné funkcie dychu sa jogín snaží poznávať a cieľavedome ich využívať. Môže tak odstrániť zdravotné poruchy, rôzne blokády. Hlavné je však psychické upokojenie a prečistenie podvedomia od potlačených emócií, zážitkov a stresov, ktoré si už nevedomujeme, ale stále ich nosíme v sebe. Trpí tým celý organizmus na telesnej i duševnej úrovni.

Pre pránájámu je charakteristické, že cvičiaci riadi vedome a veľmi presne rýchlosť a hĺbku dýchania. Tým zasahuje svojou vôľou do funkcií riadiaceho dychového centra. Toto centrum bežne pracuje automaticky a riadi dýchanie v závislosti na celkovom stave organizmu. Potrebné signály prichádzajú do dychového centra z dvoch signálnych okruhov. chemického a nervového.

Chemický okruh možno zjednodušene vysvetliť tak, že pri zvýšenej spotrebe kyslíka, napríklad pri telesnej námahe,

stúpne v krvi obsah kysličníka uhličitého. Nedostatkem kyslíka alebo prebytkom kysličníka uhličitého sa podráždia príslušné chemoreceptory, ktoré vyšlú signál do dýchacieho centra a to zasa vyšle povel na zrýchlenie dýchania.

Nervový okruh dostáva signály z automatických vegetatívnych centier, alebo môže byť riadený vôľou z mozgovej kôry. Bežne človek dýcha frekvenciou 15 až 16 dychov za minútu. Ak vidíme niekoho rýchlo a nepravidelne dýchať, je to vždy zlý príznak. Napríklad pri chorobe, poruchách trávenia, zlom duševnom rozpoložení, v strachu, hneve, rozčúlení, v zlosti sa rytmus a hĺbka dýchania vždy zmenia. Teda dychové centrum reaguje na zmeny telesného aj duševného stavu človeka.

V joge sa táto závislosť náležite využíva aj v obrátenom smere. Zášahom do dýchania sa spätne ovplyvňuje telo aj psychika. Riadením dýchania sa vplýva na činnosť dýchacieho centra, ktoré sa postupne podriada vôli cvičiaceho.

Vzniká však nebezpečenstvo, že silácikmi, neodbornými zásahmi dýchacie centrum tak rozladíme, že sa naruší aj jeho pôvodná schopnosť autonómne správne pracovať. Preto treba pri pránájáme starostlivo dodržiavať všetky pokyny, inštrukcie a varovania.

Pránická aktivita

V pránájáme ide teda o vedomý zásah do funkcie dýchacieho centra, ale nie s cieľom lepšieho okysličovania alebo nasávania nejakej tajomnej energie z kozmu. Výmena plynov je jedna vec a dychová aktivita druhá. Ak si chytíme nos a zapcháme ústa, môžeme vykonávať nádychové a výdychové pohyby s hrudným košom a pritom nedochádza k žiadnej ventilácii. Teda dychová aktivita prebieha, impulzy z dychového centra prichádzajú nervovými dráhami. Nás pri cvičení pránájámy zaujíma kvalita týchto impulzov. Niektorí napríklad nedýcha správne, celými pľúcami. Povedzme dolné (bránicové) dýchanie má nedostatočné. Niečo je v neporiadku, nie s bránicou, ale na úrovni šírenia regulačných impul-

zov. Týmto a mnohým ďalším impulzom hovoríme v joge pránická aktivita.

Nervové impulzy v tele sú mnohoraké. Napríklad pohybové, tonické, zmyslové, nádychové, výdychové atď. Keď hovoríme, že sa pomocou jogy usilujeme ovládať svoj organizmus, potom ide o tieto impulzy. Niekedy sa pôsobením nejakých rušivých vplyvov, či už psychického, fyzikálneho alebo chemického pôvodu, prestanú nervové impulzy šíriť optimálnym spôsobom. Vzniká nerovnováha na telesnej alebo duševnej úrovni. V joge postupujeme tak, že sledujeme kvalitu pránickej aktivity a snažíme sa ju ovplyvniť výberom vhodných cvičení, aby sa obnovil stav rovnováhy.

V lekárstve je známy pojem biologická spätná väzba. Signály z procesov, ktoré prebiehajú v organizme, sú prevedené do takej formy, aby ich človek mohol sledovať pomocou svojich zmyslov (svetlo, grafický záznam, sluchové podnety a podobne). Potom sa usiluje vyvolať v sebe také zmeny, aby ovplyvnil tieto signály.

V joge cvičiaci takisto sleduje, čo sa odohráva v jeho tele, ale bez pomoci prístrojov, dokonca aj bez pomoci zmyslov. Zmysly nás totiž nemusia informovať správne, preto sa opierame o mimozmyslové vnímanie - introspekciu. Je to bezprostredné sebazpoznávanie na základe vlastnej skúsenosti. To znamená, že jogín sediaci so zatvorenými očami neuniká do sveta fantázií, do neskutočného, ale je maximálne bdely a v prítomnosti, v realite svojho organizmu, vo svojom tele.

Zo začiatku možno cíti pránickú aktivitu len v niektorej časti tela, napríklad v bruchu. Postupne ju však nechá preniknúť do hrude, celého dýchacieho systému, do končatín a do celého tela. To nie sú len predstavy, ale skutočnosť, precítenie účinkov dýchania až do končekov prstov. Účelom cvičenia je teda nechať pôsobiť pránickú aktivitu v tele tak, aby sa rozšírila všade rovnomerne, aby nastali pocity príjemnosti a harmónie.

Na lepšie pochopenie pránickej aktivity použijeme prirovnanie so šírením elek-

trického prúdu. Naše dýchacie orgány sú ako dynamo, ktoré vyrába elektrický prúd o istom napätí. Dráhy v tele (nádí) sú vodiče, ktorými sa prúd rozvádza do celého tela. Činnosť dynamo i rozvod prúdu sú riadené buď z automatického centra, alebo zásahom obsluhy. Keď je všetko v poriadku, cez hrubé i jemné vodiče samostatne prechádza práve toľko prúdu o takom napätí, ako je potrebné. Ak sú vodiče z nekvalitného materiálu alebo priveľmi tenké, prípadne skorodované, prietok prúdu je oslabený. Treba sa postarať o správnu hrúbku a kvalitu vodičov (výživa, očistné techniky, jama, nijama). Takisto možno zvýšiť napätie na svorkách dynamo a viac prúdu nasmerovať do zlých vodičov (pránájama). Na to však musí dynamo dobre fungovať (plný jogový dych) a obsluha musí byť kvalifikovaná, teda vedieť s celým tým komplexom správne zaobchádzať (sústredené vedomie). Preto musí mať spoľahlivé informácie o poruchách (sebavnímanie).

Je to len hrubé prirovnanie, pretože pránická aktivita sa nešíri len na telesnej úrovni (vodiče), ale aj v duševnej oblasti (bezdrôtová telegrafia). Teda aj samotné riadiace centrum musí byť pod prúdom a sú v ňom oveľa jemnejšie vodiče. Všetko, čo vytvára vedomie, napríklad chcenie, vzdávanie sa, rozlišovanie, lipnutie, odpor - to všetko sú prejavy pránickej aktivity. Dnes vieme, že i psychická oblasť má elektrochemický substrát. Aj v tomto prípade sa môžu vyskytnúť poruchy. V jogovej terminológii sa hovorí, že dráhy (nádí) sú zanesené alebo až zapchaté nečistotami (mala). Cvičeniami sa majú tieto nečistoty odstrániť. Všetky jogové techniky sú určené na čistenie dráh. Ásanami sa odstraňujú hrubé nečistoty, pránájamou jemné a vyššie stupne jogy - to už je leštenie.

V pránájame sa teda jemne prečisťujú dráhy (nádí šuddhi, prána šuddhi). Má sa dosiahnuť stav, keď dychová aktivita je v celom organizme pociťovaná rovnomerne počas každého nádychu i výdychu. Tomu sa v joge hovorí, že máme zážitky pránického tela. Tieto zážitky sa

získavajú v rôznych telesných polohách a vedú nakoniec k poznaniu funkcie najvyšších riadiacich centier. Jogín sa učí sledovať impulzy vychádzajúce z mozgu a ich dráhy vedúce do rozličných častí tela, a naopak, spätné impulzy prichádzajúce z tela do mozgu. Uvedomenie si pránického tela je už dosť vysoký stupeň jogového výcviku.

Maháprána - veľká prána

Tento výraz znamená čosi ako veľká energia. Je to súhrn všetkých účinkov a prejavov prány vo vesmíre. Teoretici jogy rozdelili jej pôsobenie, pokiaľ ostane len na úrovni ľudského tela, do piatich skupín.

1. Malá prána. Z pohľadu tradičnej jogy je všetko dianie v človeku prejavom prány, teda aj účinky uvedené v nasledujúcich bodoch. Aby sa to odlíšilo, pre prvý účinok sa v tomto delení používa označenie malá prána. Malá prána sa prejavuje ako schopnosť prijímať potravu, vzduch, zmyslové podnety, ale aj myšlienky a informácie. Pokiaľ ide o pránájámu, malá prána nám dáva schopnosť vyvinúť nervové impulzy a svalové sťahy na rozšírenie hrudného koša. Tak sa môže uskutočniť nádych, ktorý je výsledkom pôsobenia pránickej aktivity, ale nie je ňou. (Nádychovú aktivitu môžeme vyvinúť, aj keď máme zapchatý nos a zatvorené ústa.)

2. Samána je pránická aktivita, ktorá nám umožňuje spracovať všetko, čo sme prijali zvonka. Znamená to schopnosť trávenia, okysličenia krvi, uchovávanie dojmov, informácií, zážitkov a pod.

3. Vyána je pránická aktivita, ktorá zodpovedá za usmernenie prúdenia toho, čo bolo prijaté a spracované. Napríklad je to usmernenie prúdu vzduchu v dýchacích cestách až do priedušiniek, cirkulácia krvi v tele, rozvádzanie živín a podobne. Aj myšlienky a emócie majú svoje dráhy a tu tiež pôsobí vyána. Vyána je teda aktivita, ktorá pôsobí v dráhach (nádí).

4. Udána je pránická aktivita, ktorá nám dáva schopnosť zužitkovať to, čo bolo

prijaté, spracované a rozvedené. Je zodpovedná za rast buniek, rozvíjanie telesných i duševných schopností.

5. Apána je pránická aktivita, ktorá nám dáva schopnosť vydať z organizmu do vonkajšieho prostredia. Sem patrí vydychovanie opotrebovaného vzduchu, potenie a vylučovanie odpadových látok. Ale je to aj odovzdávanie myšlienok, citov, vykonávanie telesnej a duševnej práce.

Všetky uvedené pránické aktivity pôsobia v organizme na úrovni hmoty, funkčných vzťahov, myšlienok a citov. Keď je človek zdravý, všetkých päť zložiek pôsobí harmonicky, sú v rovnováhe. Ak sa rovnováha poruší, prejaví sa to chorobou.

Napríklad pri dýchaní môže dôjsť k poruche v prvej aktivite (malá prána) tým, že sa hrudný kôš správne nerozšíri do nádychovej polohy. Porucha môže byť v mozgovom centre dýchania, v nervových spojoch, v dýchacích svaloch alebo v pľúcach.

Pri poruche samány sa vzduch do pľúc dostane správne, ale nie je zužitkovaný. Napríklad môže ísť o poruchu naviazania kyslíka na červené krvinky.

Ak je porušená vyána, okysličená krv nie je rozvádzaná všade rovnomerne, teda ide o poruchu cievneho systému.

Nesprávna činnosť udány sa prejaví neschopnosťou buniek zužitkovať kyslík z krvi a vytvoriť novú, vyššiu kvalitu.

Ak je porucha v apáne, ide o neschopnosť správne vydýchnuť. Príčina môže byť opäť v dychovom centre v mozgu, v nervových dráhach alebo v pľúcach.

Podobne by sme mohli pôsobenie skupín pránickej aktivity opísať v súvislosti s výživou alebo s duševnou činnosťou.

Pozoruhodná na celom jogovom modeli maháprány je požiadavka rovnosti medzi pránou a apánou. To znamená, že všetko, čo človek prijíma, má byť v rovnováhe s tým, čo vydáva. Ak príjem prekročí výdaj, alebo naopak, dochádza k zdra-

votnej poruche. Typickým príkladom dnešných čias je obezita a jej následky.

V súčasnosti sa hovorí o explózií informácií. Pozrime sa na to z hľadiska pranickej aktivity. Svet nás stále zaplavuje prílevom myšlienok, zmyslových podnetov a emócií. Naša myseľ to stále spracúva a apána by mala zabezpečiť výdaj, odľahčenie. Napred však udána má získané informácie a podnety zužitkovať, roztriediť, vyťahnuť z príjmu to najdôležitejšie - to, čo pomáha zvýšiť kvalitu života, nech už je to v hmotnej či duchovnej sfére.

Z množstva informácií a dojmov sa udáne zavše podarí zachytiť a spracovať len malú časť, ale i to stačí, aby vývoj nezaostal, aby cez nás celá tá záplava neprechádzala bez úžitku. Teda kým prána, samána, vyána a apána zabezpečujú len chod „mechanizmu“, udána je zárukou vývoja a rastu. Na správne fungovanie udány je však potrebná rovnováha medzi prvým a posledným stupňom, medzi pránou a apánou. Koľko sme prijali, toľko musíme vydať - akokoľvek, myšlienkovu, citovo, hmotne, energeticky. Z tohto pohľadu by bolo potrebné posúdiť životný štýl človeka v modernej spoločnosti.

Akosi sme si zvykli brať viac, než vydávame. Najzrejmšie je to na telesnej úrovni, kde obezita sa stala civilizačnou chorobou. Telo nepretržite bojuje s prebytkami. Keď nie je schopné ich vylúčiť a z pohodlnosti mu ich nedovolíme spáliť, potom ich ukladá do tukových vrstiev. Následky sú známe. Udána je preťažená a časom to vyvolá poruchy aj v ostatných pranickejých aktivitách. Objavia sa poruchy trávenia, krvného obehu a vylučovania.

Daniela Špicnerová vo svojej prednáške povedala:

„Sme zrodení do času, v ktorom na nás prší zbesilý príval informácií. Nijaká dejinná epocha ešte nestavala ľudstvo pred takú dynamiku zmeny. Stačí sa podívať na fyzickú tvár sveta. Za poslednú generáciu sa zmenila viac než za celý stredovek a za celé tisícročia dávnych vekov. Životné tempo akceleruje. Lenže každý

živočíšny druh, včítane nás, znesie len istú mieru inovačných vzruchov, a keď sa táto miera hrubo prekročí udána sa blokuje. Naša myseľ sa začne podobať tunelu v dopravnej špičke. Žiadny vodič nemôže vystúpiť, aby vyložil svoj tovar, pretože na chrbát sa mu tlačia druhí a všetci túžia byť čo najrýchlejšie preč. A tak sa človek dozvedá a zabúda, dozvedá a zabúda - ale dôkladne nepochopí a nestrávi nič. Ale pozor, zabúdanie nie je apána! Zabúdanie je upchávka! Je ilúziou myslieť si, že zabudnutím sa možno niečoho zbaviť. Tým len odkladáme informáciu z prevádzkovej pamäti do zásobnej a tam ostáva ležať a zaplňa sklad.

Tu zabliká moment paradoxného hladu. Človek, ktorý sa za jediný deň dozvedel viac nového než jeho prapredok za celé roky a ktorý zaplnil večer televíznymi správami, dvoma filmami, estrádou a radom populárnych piesní, zostupuje na sklonku dňa do údolia nudy, paradoxného emočného hladu, nepokojnej neukojenosti. A tak rád by sa nejako pobavil, tak rád by sa niečo dozvedel. Ale udána nepracuje. Nevzniká to šťastné heuréka! - objavil som! - základ všetkého pochopenia, všetkej tvorivej práce a všetkej radosti z poznania.

Sme v stave permanentného presýtenia potravou, energiou i vzruchmi. Ale pretože nerovnováha príjmu a výdaja blokuje využitie, cítime sa podvyživení. Nastáva pocit paradoxného hladu. Namiesto „vydaj!“ vnímame „pridaj!“ a ženieme sa do ďalšieho príjmu, problém presýtenia riešime ďalším syténím. Zvyšujeme dávky a uzatvárame sa v bludnom kruhu. Vedie z neho logická cesta. Znova si staviť na apánu, na zmysluplný výdaj, pretože len tak znovunastolíme rovnováhu a získame nádej, že udána sa ujme svojej funkcie a dá nám šancu život chápať, vychutnať ho a dovoliť mu vyvíjať sa cez nás.“

Nádí, čakry a kóše

Slovo nádí znamená dráhy, spojnice, kanály, meridiány ap. Sú to dráhy v tele, po ktorých sa šíria vzruchy, impulzy, povely a informácie medzi orgánmi. Mohli by sa

v mnohom prirovnať k nervovým spojeniam, ale anatomicky to všade nesúhlasí. Názov nádí označuje celú dráhu, ale súčasne aj jej najvrchnejšiu vrstvu. Vnútro, stred dráhy sa nazýva sirá a medzi ňou a povrchom je vrstva zvaná damani.

Akupunktúra používa podobné dráhy a rozdeľuje ich podľa toho, ku ktorému orgánu alebo funkcii v tele sa viažu. Podobne to platí aj o akupresúre. V jogovej literatúre sa najčastejšie uvádza, že v ľudskom tele je 72 000 nádí. Hlavná je sušumna nádí, ktorá prechádza približne stredom chrbtice, ale anatomicky ju nemožno stotožniť s miechou. Ďalšie dve dôležité nádí sú pingala a ida, ktoré sa začínajú v nosových dierkach a prebiehajú pozdĺž chrbtice ku kostrči, kde sa končia. Pingala sa začína v pravej nosovej dierke, ida v ľavej.

Všetky nádí sú navzájom ešte poprepávané, križujú sa a pretínajú v dôležitých uzloch, ktoré sa nazývajú čakry. V akupunktúre a akupresúre sa hovorí o aktívnych bodoch. Možno sú identické s niektorými čakrami. Vpichujú sa do nich ihly, alebo sa na tieto body pôsobí mechanickým tlakom, napríklad prstom ruky. Je známa aj technika energetického ohrevu aktívnych bodov pomocou žeravého konca zapálenej cigarety ušúľanej z paliny, ktorá sa približuje na chvíľu k príslušnému miestu pokožky. Inou metódou je stimulácia aktívneho bodu slabým elektrickým prúdom.

Jogové cvičenia majú v tomto smere osobitnú výhodu. Hovorí sa o prečisťovaní dráh (nádí šuddhi) a spriechodňovaní čakier. Joga ponúka veľa rozličných techník a prístupov. Dôležité je, že cvičiaci človek si pomáha sám, nie je od nikoho závislý a že veľký výber možností nevyklučuje z cvičenia prakticky nikoho. Preto je opodstatnený výrok:

„Mladí, starí, prestarnutí, ale i chorí či chorľaví môžu dosiahnuť cieľ, ak sústavne cvičia jogu.“

Hathajogapradípika (1.64).

Človek ani nemusí podrobne vedieť o rozmiestnení nádí a čakier. Ak cvičí s

plným sústredením a správne volí cviky, ovplyvní a ozdraví si celý organizmus. Môže dokonca pôsobiť aj na dráhy a body uložené hlboko v tele, kam už nedočiahne ihla, kde sa nedá tlačiť prstami, ohrievať cigaretou alebo stimulovať elektrickým prúdom. Veľkú úlohu hrá pritom pozornosť a vedomie. Ak človek pri cvičení rozpozna nepriechodné, „hluché“ miesta v tele, môže si zvoliť vhodné nápravné techniky a sledovať ich účinok.

Akupunktúrou možno liečiť aj psa. Joga je len pre človeka, aj to nie hocikákeho. Zlostní, napätí a úzkostliví ľudia, ďalej tí, čo sa nesprávne stravujú a vedú celkovo nezdravý spôsob života, sa asi ťažko dopracujú k výsledku. Vysvetlenie je jednoduché. Všetko, čo človek robí, myslí, cíti, ako sa stravuje, pohybuje, správa, všetko sa odráža v priechodnosti jeho nádí a čakier. Vpichnutím ihly si môže v prípade potreby pomôcť. Akupunktúra, akupresúra, jogové ásany a techniky môžu načas odstrániť poruchu. Ale trvalý výsledok sa dosiahne len pri trvalom odstránení rušivého vplyvu. Preto je pravdivý výrok istého gurua:

„Jediné trvalé a pravé víťazstvo v živote je víťazstvo nad sebou. Tie ostatné sú len dočasné, a preto pochybné.“

Slovo čakra znamená kruh alebo koleso. Sú to regulátory rôznych funkcií v organizme, a majú medzi sebou rozdelené sféry vplyvu. Niekedy sa hovorí, že sú to udržiavače telesných funkcií. Podobne ako zotrvačnik na spaľovacom motore, ktorý udržiava jeho pravidelný chod.

Niektoré čakry sa veľmi dobre zhodujú s anatomickými nervovými plexami, ale vplyv čakier v organizme je podľa jogovej tradície omnoho širší než nervových plexov. Pre záujemcov, ktorí sa chcú intenzívne venovať vyšším stupňom jogy dodávame, že sa ich cvičením veľmi zaktívizuje činnosť nádí - akoby nimi pretekalo viac energie.

Ak nie sú dráhy na náročnejší výcvik primerane prečistené, môžu z toho vzniknúť nepríjemné stavy, napr. pálenie a bolesti. Je to znak nedostatočnej prípravy cvičia-

ceho na vyššie stupne jogy. Ak toto varovanie podcení, môžu sa mu objaviť na tele vyrážky (najmä na prsiach), pálenie v brušnej dutine, zvýšenie teploty, nadmerné prekrvenie slizníc nosohltana a podobne. Takíto ľudia by sa mali vrátiť k nižším stupňom jogy, prečistiť si nádí a najmä neponáhľať sa.

Nádí a čakry do istej miery zodpovedajú anatomickým útvarom v tele, ale nemožno ich s nimi stotožňovať. Treba ich chápať ako prejav pocitu, zážitku. Keď cvičíme ásany alebo pránájámu, môžeme niečo v tele cítiť, akoby sa niektoré miesto hlásilo aktívnejšie (teplo, mravčenie, elektrizovanie, pulzácia, šteklenie a podobne). Ak tento pocit zostáva v určitom mieste, je to oživenie čakry. Ak sa to šíri ďalej a sme schopní určiť dráhu, po ktorej to prebieha, je to pre nás oživená nádí. Niekedy sa toto oživenie cíti len v určitom úseku tela. Potom hovoríme, že dráha je otvorená len do istej úrovne a ďalej je blok, nepriechodnosť. Našou snahou bude použiť vhodnú techniku a nádí spriechodniť.

Najdôležitejšia dráha, sušumna, sa často spája s chrbticou. Ale nemusí to byť presne chrbtica v anatomickom zmysle slova. Ide o pocit, nie o štruktúru. Niektorí ľudia môžu aktivitu pociťovať viac smerom k prednej časti trupu, iní vzadu. Aktívnejšia predná strana sa spája so zvýšenou emotivitou, zadná s vyváženosťou. Pozdĺž chrbtice prebiehajú už spomenuté nádí pingala a ida, označované aj ako súrja nádí a čandra nádí. Po nich môžu vzruchy putovať od kostrče smerom nahor a iné z mozgu smerom nadol. Pri správnom cvičení sa vyváži pránická a apánická aktivita. V strednej dráhe - sušumne sa má cvičením dosiahnuť pocit stúpania od kostrče do hlavy. Vtedy sa k sušumne pripoja aj ida a pingala, splynú s ňou. Zážitok stúpavej energie v sušumne sa nazýva kundalíni šakti alebo hadia sila a trvá dovtedy, kým je myseľ jednoduchá. Jogové pramene tvrdia, že ide o premenu plodivej sily na vyššie formy. Podľa toho, kam až hadia sila vystúpi, sa prejavujú vlastnosti človeka. Ak prekročí

čakru v hrdle (višuddha), už sa späť nevracia a nastáva zmena osobnosti. Hovorí sa o premene plodivej sily na duševné schopnosti, podľa súčasnej psychológie o tzv. sublimácii.

Plodivé sily muža majú opačnú polaritu ako sily ženy. Pretože opačné póly sa priťahujú, prejavuje sa to v bežnom živote silnou príťažlivosťou medzi mužským a ženským pohlavím. Pri ich stretnutí dochádza k výboju, časť energie sa stráca. Odmenou za stratu majú byť príjemné pocity s tým spojené a prípadne vznik novej bytosti. Ak sú straty priveľmi časté, dochádza k celkovému oslabeniu organizmu. Jogíni hovoria, že človek vplytval svoje životné sily nadmernou sexualitou.

Okrem uvedenej polarizácie muž - žena jestvuje aj ďalšia, jemnejšia polarizácia, ktorá si rovnako zachováva vlastnosť vzájomnej príťažlivosti pólův. Dôležité je, že obidva póly sa nachádzajú v jednom organizme. Ako sme už uviedli, pól plodivých síl človeka sídli v dolnej polovici tela. Jeho protipól - psychické sily sídli v hornej polovici tela. Tieto póly sa navzájom priťahujú. Ak prevládne výboj smerom k vonkajšiemu objektu, je to na úkor duševných síl. V krajnom prípade sa z človeka môže stať štvanec pudov. Ak prevládne psychika, prevedie do svojich služieb aj časť plodivej energie. Vznikajú tak vynikajúci umelci, vedci, myslitelia. Títo ľudia nie sú sexuálne slabí. Naopak. Lenže, obrazne povedané, dokázali otvoriť ventil smerom k duchovnému životu a nie k opačnému pohlaviu. V krajnom prípade prechádzajú do úplného celibátu, ale nie z príkazu nejakého učenia alebo z fanatického potláčania svojej prirodzenosti. Prichádzajú k tomu na základe poznania, rozlíšenia kvalít pudového a duchovného života, priklonenia k tomu, čo cítia ako hodnotnejšie a príťažlivejšie.

Podobá sa to spojeným nádobám, ktoré sú naplnené istým množstvom kvapaliny - životnej energie. Buď kvapalinu napustím do nádoby sexu, alebo ju prečerpám do nádoby duchovného, prípadne ju podľa svojej úvahy rozdelím do oboch. V tom je slobodná voľba človeka.

Pránájámu možno vykonávať dvojakým prístupom. Prvý prístup, nazvime ho objaviteľský, sleduje pránickú aktivitu v jej najhlbšej podstate, hľadá jej zdroj, princíp zrodu. Tento prístup si nerobí nároky na nejaké využitie prány. Len ju pasívne sleduje, podobne ako vedec pozoruje prírodné úkazy, ale do nich aktívne nezasahuje. Pránická aktivita sama potom vedie myseľ až do poznania vyšších stavov vedomia bez myšlienkových obsahov.

Druhý prístup, nazvime ho užívateľský, je aktívne sledovanie pránickej aktivity a jej vedomé zameranie istým smerom, napríklad na rôzne časti tela. Tento postup nevedie k hlbšiemu poznaniu zdroja, ale dajú sa ním získať rozličné schopnosti a sily (siddhi). Vyspelí jogíni uprednostňujú prvý prístup.

Ak ostaneme na pôde fyziológie a pocity z nádí budeme považovať za nervové vzruchy alebo pránickú aktivitu, môžeme z toho vyťažiť nápravu rôznych zdravotných porúch. Väčšina emotívnych nerovnováh a porúch pôsobí rušivo na tú časť mozgu, ktorá riadi činnosť vnútorných orgánov. Teda ide o neuro-vegetatívny systém. Joga sa snaží pôsobiť na emotívnu stránku človeka prostredníctvom najrôznejších techník a dosiahnuť jej vyváženosť. Hovorí sa tomu manas šuddhi. Prevažne v tomto smere pôsobia aj také prozaicky vyzerajúce techniky, ako je vyvolanie zvracania, čistenie nosových dutín a ostatné očistné techniky (šatkarmy). Často sa totiž zabúda, že emócie súvisia s celým telom, teda nie sú len v mozgu.

Stačí sa v relaxácii zamerať na istú časť tela, napríklad nohy, brucho, ruky a vynoria sa nám rozličné zážitky, spomienky, emócie, možno z raného detstva. Je to logické, pretože dotyky so svetom, vnemy sme prijímali cez telesné orgány. Cez telo a účinky, ktoré to v ňom vyvolalo, sa môžeme spätne dopracovať k emóciám a odhaliť ich pôvod. To všetko úzko súvisí s dráhami. Zážitky a dojmy z doterajšieho života nás označovali, vtlačili nám reakcie. V joge sa tomu hovorí samskára. Samskára sú do podvedomia uložené

zážitky, často neuvedomené, dokonca aj vnemy z obdobia pred narodením.

Ak chceme starú a tiesnivú samskáru rozpustiť, musíme nechať vyznieť aj negatívne spomienky a zážitky a porozumieť im. Je to teda odstraňovanie blokov, ktoré sme získali cez telesné útrapy. Odborne sa tomu hovorí orgánová neuróza. Pri orgánových neurózach je postihnuté napríklad srdce (srdcová neuróza), žalúdok (žalúdočná neuróza), pľúca (pľúcna neuróza) atď. Zo začiatku ide o funkčnú poruchu, z ktorej sa neskoršie môže vyvinúť organická choroba.

Dr. Bhole položil takúto otázku: „Keď človeku dajú pri transplantácii zdravé srdce a on po čase zomrie, nové srdce má tie isté poruchy ako to predošlé. Čo teda bolo choré, srdce alebo celý organizmus?“

Pokiaľ ide o čakry, niektorí autori ich priadajú k nervovým plexom, iní tvrdia, že je to nemožné. Pre informovanosť popíšeme tradičné ponímanie čakier aj ich nervové ekvivalenty. Sú to centrá v tele, ktoré plnia špecifické riadiace funkcie. Prirovnávajú sa k zásobníkom energie, ktorou zásobujú prostredníctvom dráh orgány patriace do sféry ich pôsobnosti.

Hlavné čakry sú:

1. Múladhára - nachádza sa v oblasti panvového dna. Staré kresby symbolicky znázorňujú v tejto čakre stočeného hada - spiacu hadiu silu. Z anatomického hľadiska by jej zodpovedal kokcygeálny plexus, ktorý riadi činnosť pohlavných žliaz. Múladhára zodpovedá za zužitkovanie potravy a vylučovanie odpadu. Zo zmyslových orgánov sa jej pripisuje spojenie s čuchom. Sústredenie na túto čakru sa posilňuje pocity životnej sily, hrdinstva a statočnosti. Múladhára má vzťah k hutnosti, prílnavosti, k zemi a k apáne.

2. Svadhištána - leží poryše pohlavných orgánov. Anatomicky by jej mohol zodpovedať hypogastrický plexus, ktorý sa spája s činnosťou nadobličiek. Správna činnosť svadhištány zabezpečuje odolnosť proti chorobám a únave. Z duševných vlastností sa jej pripisuje priateľ-

skosť, súcitnosť, vytrvalosť, trpezlivosť, lenivosť, podozrievavosť a odpor. S činnosťou svadhištány sa spája schopnosť prijímať chuťové vnemy a vplýva na pohlavné orgány. Má vzťah ku kvapalnému prostrediu (voda) a k malej práne.

3. Manipura - nachádza sa na úrovni pupka. Z pohľadu anatómie by jej mohol zodpovedať solárny plexus, ktorý bezprostredne vplýva na činnosť podžalúdovej žľazy. Správne fungujúca manipura umožňuje pokojné správanie aj za veľmi nepriaznivých okolností.

Je aj iné, jemnejšie delenie tejto oblasti, podľa ktorého nad manipurou sa nachádza **súrja čakra** (slnečná čakra), ktorá podmieňuje zdravie orgánov v brušnej dutine a dĺžku života. Ešte kúsok nad súrjou je **manas čakra** (čakra mysle), ktorá je sídlom emócií, tvorenia predstáv a tvorivosti. Táto čakra sa dá posilniť pomocou pránájámy so zaradením prvku kumbhaka.

Manipura sa spája so živlom ohňa a so samánou. Zo zmyslov má vplyv na zrak. Jej nesprávna činnosť sa prejavuje zápornými vlastnosťami, ako sú strach, žiadostivosť, žiarlivosť a skleslosť.

4. Anaháta - nachádza sa v oblasti srdca. Z anatomického hľadiska by jej mohol zodpovedať kardiálny plexus a z endokrinných žliaz detská žľaza (týmus). Čakry manas a anaháta posilňujú činnosť srdca a krvného obehu, schopnosť milovať a poznávať, oslobodiť sa od zmyselnosti a venovať sa duchovnému rozvoju. Zo zmyslových orgánov sa s činnosťou anaháty spája hmat. Nesprávna činnosť anaháty sa prejavuje ľútosťosťou, ustarostenosťou a nerozhodnosťou. Prípadne tu môžu vznikať silné nesprávne emócie, ako nenávisť, fanatizmus, egoizmus a depresie. Anaháta sa dáva do súvislosti s plynným prostredím, teda najmä so vzduchom.

5. Višuddha - je v krčnej oblasti. Z anatomického hľadiska jej zodpovedá laryngofaryngálny plexus a s ním súvisiaca štítna žľaza a prištítna telieska. Višuddha sa pripisuje pôsobnosť na intelekt, bys-

troš, chápacosť, takisto na presnosť, plynulosť a jasnosť reči, krásu hlasu a spevu, literárne a rečnícke nadanie. Zo zmyslových orgánov sa višuddha dáva do spojitosti so sluchom a zo „živlov“ súvisí s éterom.

6. Adžňa - nachádza sa v hlave za stredom čela. V strede hlavy je aj **sóma čakra**. Anatomicky adžňa zodpovedá medulárny plexus a zo žliaz šišinka. Poskytuje dokonalú kontrolu nad celým telom a myslou (predstavivosť, inteligencia, intuitívne schopnosti). Sóma čakre sa pripisuje regulácia telesnej teploty.

Adžňa sa symbolicky označuje ako tretie oko a možno ju nájsť znázornenú na čelenkách kráľov ako drahokam, hlavu zlatého hada, diadém a podobne. Inokedy je znázornená farebnou bodkou na čele. Ak hadia sila vystúpi až do adžne, dosiahne sa psychický stav označovaný ako sampradžňáta samádhi.

7. Sahasrára - je na vrchu hlavy tesne pod lebečnou kosťou. Len so značnými rozpakmi sa dá spájať s cerebrálnym plexom. Je to najvyšší bod, do ktorého ústi sušumna nádí. Charakterizuje vrchol úsilia jogína, završenie duchovného vývoja. Hovorí sa o stave čistého jasu, bez obsahu, poznanie podstaty života a bytia. Ak vystúpi hadia sila do sahasráry, dosahuje sa stav asampradžňáta samádhi - splynutie poznávajúceho, poznávania a poznávaného do jednoty. Taký človek sa nazýva mahátmá (veľký duch) a vystúpená sila v sahasráre mahá-šakti. V niektorých spisoch sa hovorí o stave osvietenosti a citlivci údajne vidia okolo hlavy takej osoby žiarivú aureolu.

Teoretizovanie o nádí a čakrách nemá takmer nijaký význam, pretože je potrebné ich chápať ako funkciu, nie ako štruktúru. Teda uvedené poznatky starých jogínov môžu byť užitočné až vtedy, keď si začneme uvedomovať múladháru, svadhištánu, súrja nádí, čandra nádí atď. Kým k tomu nedôjde, nemá význam zaneprázdňovať sa diskusiami, či sú to len výmysly alebo pravdivé poznatky. Kto zážitok čakier má, toho netreba presviedčať, kto ho nemá, toho takisto nie.

Teda je len jedna možnosť, neveriť hneď všetkému, ani neodmietat', ale cvičiť a učiť sa citlivo vnímať svoj organizmus.

Kóše

Indickí jogíni popísali ľudskú bytosť jazykom, ktorý nemá v súčasnej anatómii, fyziológii a psychológii potrebné ekvivalenty. Hovorili, že pozostáva z piatich tiel alebo zložiek, ktoré nazývali kóšami.

1. Annamája-kóša je najhrubšia zložka, viditeľný a hmatateľný prejav organizmu, ktorý je výsledkom zloženia piatich elementov alebo živlov. zeme, vody, ohňa, vzduchu a éteru.

2. Pránamája-kóša je energetická zložka organizmu, ktorá pozostáva z piatich prejavov prány: malej prány, samány, vyány, udány a apány. V tejto kóši hrá hlavnú úlohu dych. Sem patrí aj päť orgánov konania a päť zmyslových orgánov.

3. Manómája-kóša predstavuje nižšiu zložku vedomia, ktorá sa prejavuje inštinktmí, rozumom a myslením v pojmoch.

4. Vidžňamája-kóša je zložka vyššieho vedomia (buddhi), teda intuície, múdrosti a poznávania najvyšších hodnôt. Táto zložka obsahuje päť tanmátier, ktoré sú zárodkom alebo iniciátorom činnosti zmyslových orgánov v pránamája-kóši. (Tanmátry sú jemné stavy pralátky, na ktorých sa zakladá podstata zvuku - šabdha, dotyku - sparša, tvaru - rúpa, chuti - rasa a vône - gandha. Prostredníctvom nich sa uskutočňuje činnosť zmyslových orgánov - indrií: počúvania - šrota, cítenia - tvak, videnia - čaksa, chutnania - rasana a ovoniavania - ghraná.) Vidžňamája-kóša je však len odrazom svetla číreho vedomia.

5. Ánandamája-kóša obsahuje súhrnnú iniciáciu, základ činnosti všetkých ostatných kóš. Prirovnáva sa k zdroju svetla, ktoré ožaruje ostatné kóše. Toto svetlo sa zrkadlí v hrubších kóšach a človeku, ktorý to neprehliadol, sa zdá, že tieto kóše sú zdrojom svetla. Je to ako keď si niekto myslí, že Mesiac svieti, hoci v sku-

točnosti len odráža lúče Slnka, ktoré ho osvetľuje.

Jednotlivé kóše sa navzájom prelínajú, spolupracujú, ale sa i zatieňujú. V istom zmysle pôsobia hrubšie kóše ako závoje zakrývajúce jemnejšie kóše. Pokiaľ človek cez to neprehliadne, stotožňuje sa s hrubšími kóšami. Patañdzali hovorí o prekážkach vyplývajúcich z mylného stotožňovania. Čím je jednotlivec vyspelejší, tým viac závojov poodhrnie, až sa nakoniec dostane k ánandamája-kóši.

Účinky pránájámy

„Tým (pránájámou) sa ruší závoj zakrývajúci svetlo JA.“

„A myseľ je schopná dhárany - sústredenosti.“

(Jogasútra II. 52, 53)

Už samotná prípravná etapa k pránájáme - nácvik a zvládnutie plného jogového dychu má výborné účinky na celý organizmus.

a) zapojenie všetkých častí pľúc do dýchacieho procesu sa prejavuje v zlepšení vyváženosti obehových pomerov a nervovej stimulácie (súvisiacej s dýchaním) v celom tele,

b) ustálený rytmus dýchania ovplyvňuje rytmickosť činnosti všetkých dôležitých telesných orgánov v zmysle ustálenia a zladenia ich činnosti,

c) zlepšenie obehových pomerov a harmonizácia v rytmickosti činnosti telesných orgánov vyplývajúca z bodov a), b) má vplyv aj na zlepšenie stavu psychiky. Pôsobenie na duševnú oblasť je ešte umocnené tým, že cvičiaci sa musí na plnohodnotné dýchanie a jeho rytmus úplne sústrediť. Vytlačia sa alebo aspoň oslabia nevhodné, rušivé myšlienkové obsahy v mozgu, dosahuje sa stav duševnej relaxácie.

Pri cvičeniach pránájámy sa uvedené účinky ešte zosilňujú a pribúdajú k nim niektoré ďalšie:

a) Zvýšený odpor proti prúdeniu vzduchu v horných dýchacích cestách, ktorý spre-

vádza väčšinu techník pránájámy, pomáha činnosti srdca. Mocnejším zapojením dýchacích svalov sa v hrudníku vytvárajú väčšie pretlaky a podtlaky pri dýchaní, a tým sa zlepšuje plnenie a vyprázdňovanie pľúc krvou. Podrobnejšie je účinok zvýšeného odporu popísaný pri technike udždžájí.

b) Bandhy a mudry, ktoré sprevádzajú dýchacie cvičenia, usmerňujú krvný obeh aj nervovú aktivitu k určitým oblastiam, zatiaľ čo iné oblasti sú úmyselne zásobované menej. Preto sa o bandhách a mudrách niekedy hovorí ako o zámkach a pečatiach, prípadne poistkách.

c) Zádrže dychu po nádychu aj po výdychu vyvolávajú zmeny tlakových pomerov v cievach a tým aj v celom organizme. Cievny na to reagujú zosilnením svalovej hmoty stien a zvýšením ich pružnosti a pevnosti. Pribúda drobných vlásočníc, zlepšuje sa celkové prekrvenie organizmu. Na druhej strane pretlaky a podtlaky spôsobené hlbokým dýchaním majú mocný masážny účinok na vnútorné orgány, vytlačenie ich obsahu a zásobovanie čerstvou krvou (žlčník, črevá, pečeň, obličky ap.).

d) Zvýšený obsah kyslíčnika uhličitého v krvi, ktorý nastáva následkom zádrží dychu, je vlastne stavom hypoxie (nedostatku kyslíka). Tento stav sa v športovej činnosti dosahuje značnou svalovou námahou a má stimulačný účinok na zväčšenie svalovej hmoty. Pri pránájáme sa dosahuje podobný účinok, ale bez námahy. Je napríklad známe, že hypoxiou sa vyvoláva zmnoženie drobných ciev srdcového svalu, že ľudia, ktorí sa často zdržujú vo vyšších polohách, majú lepšie cievne vybavenie mozgu.

e) Zlepšenie metabolickej aktivity tkanív a orgánov účinkom cvičení pránájámy potvrdili aj výsledky moderného výskumu.

f) Zistilo sa zvýšenie alfa rytmov v mozgu, z ktorého sa dá usudzovať na mentálne upokojenie cvičiaceho.

g) Dýchanie podľa určitých dychových vzorcov udržiavané istý čas spôsobuje

prenesenie rytmickosti do ďalších telesných systémov a orgánov, predovšetkým do nervového systému.

h) Jogíni zistili, že cvičením pránájámy sa dá pozmeniť mentalita človeka. Napríklad sa zmenší pripútanosť k zmyslovým pôžitkom. Mysel sa utišuje, človek je schopný hlbšie sa sústrediť, oslobodiť sa spod nadvlády zmyslov a nekontrolovateľného behu myšlienok.

Fyziológovia dokázali, že dychové centrum má silný vplyv na oblasť centrálnych regulácií a na vyššiu nervovú činnosť. Mimoriadne dobre je preukázateľná spojitosť s činnosťou srdcovo-cievneho systému, svalovou aktivitou, ale aj s činnosťou mozgu. Dá sa preto predpokladať, že zmeny v rytmickej činnosti dychového centra sa prejavia na všetkých ostatných nadväzujúcich rytmických činnostiach v tele, teda aj v mozgu.

ch) Zo skúsenosti vyspelých jogínov vyplýva, že pránájámou možno získať výbornú telesnú kondíciu, zdravie, odolnosť a výkonnosť.

Výpočet účinkov pránájámy by mohol byť ešte obsiahlejší, veď dýchanie má odzvu až na molekulárnej úrovni.

Kým šakti drieme vo východiskovej polohe (múladhára čakra), dáva človeku vlastnosti tvora, ktorého jediným zmyslom života je plodenie potomstva a prijímanie potravy. Vo vrcholnej polohe (sahasrára čakra) sa šakti mení na psychickú energiu - ódžas, prameň netušených duševných síl a schopností. Medzi týmito dvoma krajnými polohami je celá plejáda rôznych stavov, ktoré poznáme z bežného života. Typy ľudí od úplných primitívov až po najväčšie osobnosti, aké kedy žili na zemi.

Teraz môže oprávnene vzniknúť otázka, prečo sa to nevyužíva, prečo si Indovia nevychovali viac géniov, umelcov, vedcov, mudrcov, keď už niekoľko tisícročí majú na to odskúšané postupy?

Predovšetkým príroda múdro zabezpečila, aby spomínaná sušumna nádí neprepustila viac šakti, než je pre daného jed-

notlivca vhodné. Priepustnosť sušumny závisí od istých vrodenných dispozícií a od osobnej príčinnosti človeka. Vrodené dispozície sú dôležité, ale aj najväčší talent zanikne, ak nie je podchytený a rozvíjaný húževnatým tréningom. Pod slovom tréning treba rozumieť v tomto prípade viac než telesné a dychové cvičenia. Sušumna sa čistí aj správnym rozvíjaním citovej výchovy, nezištnou činnosťou v prospech celku ap. Proces očisty značne urýchľujú jogové cvičenia, špeciálne očistné techniky, úprava výživy a dýchacie cvičenia. V každom prípade je potrebná húževnatosť a trpezlivosť. Len zriedkavo sa nájdú veľmi disponovaní jednotlivci, ktorí sa pomerne rýchlo prepracujú do vyšších čakier. V tom spočíva ochranné pôsobenie prírody.

K ochrannému pôsobeniu prírody prispeli aj veľkí majstri jogy tým, že utajovali a kázali utajovať vyššie jogové postupy pred nepovolnými ľuďmi. Hoci je mimoriadne ťažké nájsť asociála, ktorý by sa vedel zrieknuť rôznych ľacných slastí života a podstúpiť tvrdý jogový tréning, predsa sa to muselo zavše stať, ináč by rišiovia neutajovali svoje vedomosti. Boli to totiž mimoriadne ušľachtilí ľudia, predchnutí láskou a súcitom ku všetkému živému, a utajovanie rozhodne nebolo motivované ich sebestvom.

Na záver tejto state môžeme ešte vyjadriť účinky pránájámy z pohľadu troch **gún** (vlastností prírody): **tamas** (temno, zotrvačnosť, lenivosť), **radžas** (nepokoj), **sattva** (svetlo, čistota). Pri pránájáme telo je tamas, myseľ je radžas a duch je sattva. Cieľom je stotožniť sa so sattvou.

Osobné predpoklady na cvičenie pránájámy

V tradičnom vyučovaní jogy posudzoval osobnú spôsobilosť a pokroky cvičiaceho skúsený učiteľ (guru). Robil to veľmi starostlivo, pretože si bol vedomý úskalí a nebezpečenstiev, ktoré by mohli stretnúť žiaka. Guruom sa niekedy pripisovali aj schopnosti jasnozrivosti, teda že videli do žiaka akoby röntgenovými očami a poznali ho lepšie ako on sám seba. Veľká

skúsenosť a dobrá pozorovacia schopnosť umožňujú guruovi aj bez jasnozrivosti poznať možnosti žiaka. Stačí sledovať jeho správanie, spôsob mimovoľného dýchania, gestikuláciu, mimiku ap.

V Pataňdžaliho aštangajoge (osemstuňovej jogovej ceste) je pránájáma zaradená na štvrtom mieste. To znamená, že adept má zvládnuté predchádzajúce stupne: jamu, nijamu a ásany. Jeho telo je pružné a pevné, myseľ ustálená a nechýba mu sebadisciplína. Ide najmä o tieto schopnosti.

a) dýchanie plným jogovým dychom, a to bez osobitného úsilia alebo zameriavania sa na túto činnosť.

b) správne držanie tela, najmä pevné chrbtové svaly a uvoľnené kíby, ktoré umožnia cvičencovi sedieť bez pocitov nepohodlia 20 až 30 minút s vystretou chrbticou.

c) trpezlivosť, vytrvalosť a sústredenosť.

Vlastnosti uvedené pod c) sú osobitne dôležité, pretože človek, ktorý už správne dýcha a nemá problémy so sedením, môže byť ešte rušený vnútornou neposednosťou a nepokojom. Navonok sa totiž pri pránájáme nič nedeje a to začne cvičiaceho znervózňovať. Nenaučil sa disciplíne mysle pri ásanách, keď sa ešte čosi navonok dialo a ľahšie sa na to dala upútať pozornosť. Teraz je postavený pred omnoho náročnejšiu úlohu a nepripravená psychika sa začne vzpierať.

Prirodzene, človek nemusí byť dokonalý, aby mohol cvičiť pránájámu. Keby bol dokonalý, nepotreboval by jogu vôbec. Ide len o to, aby násilne nepreskakoval stupne výcviku, aby si z veľkej chtivosti po výsledku nezahatal ďalšiu cestu.

Okrem výnimiek (šítalí, sítkarí) sa v pránájáme zásadne dýcha nosom. Vyžaduje to uvoľnenosť oboch nosových priechodov. Preto treba splniť napred túto podmienku. Napríklad dať si napraviť vychýlenú nosovú priehradku, vyliečiť nádchu ap. Na udržanie dobrej priechodnosti a zdravia nosových slizníc slúžia techniky

džala néti, sútra néti, celkové otužovanie, životospráva a niektoré ásany.



Je známe, že zdravá nosová priehradka v istých intervaloch (asi 2 hodiny) striedavo otvára viac jednu nosovú dierku na úkor druhej.

Je to normálny fyziologický jav a pravidelnosť striedania môžeme považovať za prejav rovnováhy v organizme. Pri poruchách tejto rovnováhy sa poruší pravidelnosť striedania



a prieduch sa trvalejšie zúži buď v ľavej, alebo v pravej časti nosa. Súvisí to s dráhami v tele (ida, pingala).

Aby si jogín pri pránájáme zabezpečil priechodnosť oboch nosových dierok, používa pôsobenie na niektoré reflexné body. Napríklad pri nepriechodnej pravej nosovej dierke si vtlačí do ľavého podpazušia barličku s oblou opierkou, prípadne iný vhodný predmet alebo i päšť pravej ruky. Ešte lepšie je vložiť si do podpazušia ohriaty predmet (termosku, fľašu s teplou vodou ap.). Iná možnosť je stlačiť palcom ruky bod na spodnom okraji lebky, pod hrbolčekom, asi pol prsta od osi chrčtice. Takisto možno vyskúšať niektorú záklonovú polohu, ako je bhudžangásana (kobra) alebo uštrásana (ľava) a silno pritom zakloniť hlavu. Niekomu stačí, ak si na chvíľku ľahne na opačný bok, ako je upchatá dierka, a relaxovane vyčká. Uvoľniť sa dá nosová dierka aj tak, že cez ňu stále len vydychujeme a opačnou dierkou vdychujeme.

Pevná a vyvážená poloha tela potrebná k pránájáme sa nacvičuje ásanami. Kto cvičí prevažne len predklonové alebo len záklonové polohy, môže si vytvoriť stav nerovnováhy a neschopnosť prejsť k pránájáme. Rovnako musí byť pripravená aj psychika, predovšetkým pomocou relaxačných cvičení. Kým nie je my-

seľ tichá, pokojná a vnímavá, dovedty sa pránájama nedá vykonávať úspešne.

Kde a kedy cvičiť pránájamu?

Najrušivejšie pôsobí hluk, ale nežiaduce sú aj chlad, teplo, prievan, zápachy, vlhko, prach, neestetické prostredie, potuchnutý a vydýchaný vzduch a hmyz. Preto sa má cvičiť na pokojnom vzdušnom a čistom mieste. Pozornosť by nemali odvádzať ani príjemné podnety z okolia, napríklad hudba a rozprávanie.

Čas vyhradený na cvičenie má zodpovedať dobe, keď je človek najvnímavejší. Skúsenosti hovoria, že je to tesne pred východom slnka a po západe slnka. Ráno, keď sa príroda prebúdza z nočného spánku, je aj mozog oddýchnutého človeka vo zvláštnom stave. Ešte sa nerozbehla naplno aktívna citová a rozumová činnosť, hlavou nebeží virvar myšlienok, zato vedomie je už čulé, schopné jemne vnímať. Z obdobia spánku pretrváva istý útlm mysle a práve to je výhodné.

Podobná situácia nastáva večer po západe slnka. Príroda sa ukladá na spánok a tíši sa aj človek po celodennom zhone. Vedomie je ešte bdelé, no myslenie akoby sa už unavilo, prestáva špekulovať, hodnotiť a spomínať. Opäť stav, ktorý je vhodný na cvičenie.

Ďalšou požiadavkou je pravidelnosť. Cvičiť treba každý deň, v tom istom čase, na tom istom mieste, podľa možnosti aj v rovnakej polohe. Každá dýchacia technika vyžaduje, aby sa s ňou cvičiaci nielen povrchno oboznámil, ale poznal aj jej hlbšie účinky. Preto nie je, správne preskakovať od jednej techniky k druhej, ale každej treba venovať aj niekoľko týždňov nácviku. Bežný človek modernej doby urobí dosť, ak pránájame venuje aspoň 15 až 30 minút denne.

Uvedené rady a odporúčania netreba absolutizovať. Obzvlášť po prekonaní prvých prekážok a ťažkostí sa cvičiaci naučí tolerovať aj niektoré rušivé vplyvy, dokonca ich časom začne využívať na sebazdokonaľovanie.

Výber cvikov

V tomto komplexnom a obširnom článku sú opísané všetky cviky pránájámy. Majstri jogy tvrdia, že nie je v silách bežného človeka všetky ich dokonale zvládnuť. Z popisov účinkov jednotlivých cvikov na organizmus vyplýva, že niektoré pôsobia až protichodne. Preto ich nemožno ľubovoľne miešať. Treba si jednotlivé cviky odskúšať, oboznámiť sa s ich účinkami a vytvoriť si zostavu podľa svojich potrieb. V pránájáme sú cvičebné zostavy, na rozdiel od zostáv ásan, omnoho chudobnejšie čo do počtu cvikov.

Príklad zostavy:

1. Agnisára
2. Kapálabhátí alebo bhastrika
3. Uddijána bandha
4. Nádí šódhana
5. Óm
6. Relaxácia

Nádí šódhana má vyrovnávací účinok, preto sa odporúča cvičiť denne a k nej pribrať podľa potreby iné cviky.

Každý človek je trochu iný, každý trochu ináč dýcha, preto každý potrebuje individuálny výber pránájámy. Záleží na type človeka, jeho duševnom rozpolžení a činnosti, ktorú vykonáva. Treba reagovať na zmeny, neupadnúť do stereotypu. Ak nám vyhovuje určité cvičenie, neznamená to, že bude vyhovovať vždy. Život ustavične prináša zmeny, nové situácie a človek sa s tým takisto mení. Keď to prestaneme rešpektovať a budeme sa krčovitým pridržiavať nejakého predpisu, potom prestávame cvičiť jogu, pretože jej cieľom je sebazpoznanie. V joge ide o to, aby sme rozumeli tomu, čo v nás prebieha, aký to má vplyv na naše správanie a vzťahy k okoliu. Necvičíme preto, že nás niekto presvedčil o výhodách toho alebo onoho cviku, ale preto, že sme si sami overili jeho účinky na seba.

Napríklad sa môže stať, že si v nejakej príručke prečítame niečo o účinkoch istej techniky. Potom to skúsime, ale účinky neprichádzajú, naopak, máme pocity nerovnováhy, vykoľajenosti. Sľubované účinky síce mohli nastať u väčšiny ľudí,

ale je to len štatistický priemer. Stačí zobrať ľaváka a už mnohé osvedčené techniky (osvedčené pre pravákov) prestávajú platiť. V takom prípade môže ísť o asymetrickú polohu rúk alebo nôh pri cvičení a treba ich len vymeniť. Alebo môže byť vychýlená nosová priehradka, a namiesto upokojenia nás cvičenie rozruší. V tom prípade treba skúsiť inú techniku. Aj negatívny poznatok je poznatok. Keď o svojej poruche vieme, máme dôvod snažiť sa ju odstrániť.

Asi sa nikdy nedopracujeme k tomu, aby sme boli ideálne telesne i duševne vyrovnaní, bez výkyvov. Inými slovami, pocity nehomogenity z pránického tela sa budú tu i tam vždy objavovať. Dôležité je, aby sme tieto výchyľky včas postrehli a napravili ich, pretože dlhotrvajúca alebo extrémna výchyľka je prejavom poruchy na telesnej či duševnej úrovni, a teda je to choroba.

Ako vidieť, výber cvikov má byť vyslovene individuálny. Na to poslúžia jednak účinky uvedené pri jednotlivých cvikoch, ale predovšetkým vlastná skúsenosť.

Širšiu platnosť majú tieto odporúčania:

- Keď je myseľ nepokojná, vhodné sú predĺžené výdychy a zádrže po výdychu. Vyhýbame sa predĺženým nádychom a zádržiam po nádychu. Rovnako postupujeme aj pri cvičeniach pred spánkom.
- Zádrže dychu sa neodporúčajú v období telesného rastu, teda do 16. až 18. roku, ďalej pri ischemickej chorobe srdca, obzvlášť v stavoch po infarkte srdca, takisto pri veľmi vysokom krvnom tlaku.
- Počas tehotenstva sú z pránájámy prospešné tieto cvičenia: udždžájí, nádí šódhana, viloma, súrja bhedana a čandra bhedana. Neodporúčajú sa: kapálabhátí, bhastrika, antara kumbhaka a uddijána bandha.
- Rady uvedené pre tehotenské obdobie sa vzťahujú aj na obdobie menštruácie, ale tu môžu byť značné individuálne rozdiely.

Zahájenie a ukončenie cvičenia

Rozhodne sa nemá cvičiť pri únave, bezprostredne po telesnej námahe a silných vzruchoch telesných alebo duševných. Dokonca aj po cvičení ásan, ktoré pôsobia tlmivo a upokojujúco, sa má ešte zaradiť relaxácia.

Po sýtom jedle musíme nechať uplynúť až 6 hodín, kým môžeme začať s náročnejšou pránájámou. Výborne sa cvičí s prázdny žalúdkom a črevami. Preto dávame prednosť cvičeniu ráno nalačno, po vyprázdnení. Ak by prázdny žalúdok pôsobil rušivo křčovitými sťahmi a kručným, vhodné je vypiť šálku vlažného mlieka, bylinkového čaju alebo aj vody. Možno to prisladiť medom. Prázdny tráviaci trakt poskytuje priestor na pohyby bránice. Umožňuje aj dôkladné a pohodlné vykonávanie bándh a mudier sprevádzajúcich dychové cvičenia.

Po ukončení cvičenia pránájámy sa má opäť zaradiť 5 až 10-minútová relaxácia. Ak z dlhšieho sedenia ostali niektoré svaly stuhnuté, možno ich pred relaxáciou pretiahnuť vhodným kompenzačným cvikom, veľmi šetrne a bez úsilia, aby sa vonkajšou aktivitou nenarušilo doznievanie účinkov pránájámy. Napríklad stuhnuté chrbtové svaly a obeh v pokrčených nohách môžeme zregenerovať asi jednodeminútovým zaujatím polohy paščimóttanásana alebo padahastásana. Potom sa uložíme do relaxácie, úplne vypneme myseľ aj emócie, uvoľníme všetky údy a zmyslové orgány. Dýchanie necháme prebiehať úplne voľne, ako si telo samo žiada. Vedomie ostáva bdelé, ale pasívne. Nič nerozoberáme, nehodnotíme, na nič sa nesústredujeme, len vnímame celú svoju bytosť. Takto vykonaná šavásana po pránájáme nás telesne aj duševne mimoriadne osvieži.

Cvičením pránájámy sa nervy utíšia a preladia na iný rytmus činnosti. Preto by sme nemali asi hodinu po ukončení cvičenia zaťažovať organizmus fyzickou námahou. Po cvičení pránájámy treba teda minimalizovať vonkajšie rušivé vplyvy. Podľa možnosti hneď nejest', nekúpať

sa ap. Záleží na tom, čo a s akým nasadením sme cvičili. Cvičiaci sám časom zistí, čo mu vyhovuje a čo nie.

Priebeh cvičenia

„Aký je dych - pokojný alebo nepokojný - taký je aj jogista.

Preto má byť dych pod kontrolou.“

Iná verzia prekladu tohto výroku znie:

„Kým prebieha dýchanie, myseľ je nepokojná. Keď sa (dych) zastaví, myseľ sa upokojí a jogín dosiahne úplnú nehybnosť. Preto treba zastaviť dych.“

(Hathajogapradípika II. 2)

Najlepšia poloha na cvičenie pránájámy je stabilný sed so vzpriamenou chrbticou. Chrbtica má byť kolmá na zem od krku až po kostrč. Cvičiť možno v ľubovoľnom sede, ktorý spĺňa uvedenú podmienku, napríklad aj na stoličke. Týka sa to kratších a menej náročných cvičení. Pre pokročilejšie techniky je potrebný niektorý z typických jogových sedov, napríklad padmásana, siddhásana, vadžrásana, sukhásana. Niektoré cvičenia možno vykonávať aj v šavásane (v ľahu na chrbte). Oslabení ľudia by nemali cvičiť pránájámu v sedoch. Je skoro isté, že neudržia vzpriamený chrbát, začnú klesať, prípadne sa chvieť a to narúša pozornosť. V takom prípade je lepšie cvičiť v ľahu, hoci pritom riskujú, že zaspia. Mali by cvičiť len nenáročné druhy pránájámy.

V jogových sedoch je dobré poskladať pod seba na podlahu deku do niekoľkých vrstiev, aby sa zabránilo tvrdému dotyku s podlahou a pocitu nepohodlia. Sed sa dá ešte spríjemniť podložením malého vankúšika alebo inej vhodnej podložky pod zadok. Poloha má byť natoľko pohodlná, aby sa neobjavilo napätie v chodidlách, kolenách, stehnách, v chrbte, v šiji alebo na tvári. Obzvlášť treba sledovať a zavčasu uvoľňovať nohy, paže a chrbát, pretože pri pránájáme tu často vzniká mimovoľné napätie. Oči majú byť zatvorené, aby cvičiaceho nerušili zrakové podnety z okolia. Dolná čeľusť je tiež uvoľnená, takže horné a spodné zuby sa navzájom nedotýkajú. Uvoľniť treba i ja-

zyk. Ak sa tvoria sliny, treba ich prehltnúť, len nie počas zádržia dychu.

Ruky sú položené na stehnách dlaňami otočenými nahor. Prsty sú vystreté okrem palcov a ukazovákov, ktoré sú spojené do polohy džňána mudrá. V inej polohe môžu byť ruky položené v lone, ľavá spočíva v pravej dlani. Takisto je možné položiť ruky voľne na stehná, dlaňami nadol. Pokiaľ sa prstami rúk reguluje dýchanie, ľavá ruka ostáva na kolene ľavej nohy a pravá sa pokrčí smerom k nosu.

Hlava môže byť vzpriamená, no ak by malo vzniknúť pri dlhšom cvičení napätie v šiji, potom je lepšie hlavu spustiť bradou na prsia, ale nezhrbiť sa. Vznikne tak džalandhára bandha, ktorá je potrebná najmä pri zádržiach dychu. Niektorí učelia jogy odporúčajú udržiavať džalandhára bandhu takmer pri všetkých cvičeniach pránájámy. To isté platí aj o uddijána mudre.

Mysel je pri cvičení pasívna, ale pozornosť bdelá. Vníma odozvy z tela a naopak, nenecháva sa upútať vonkajšími zmyslovými podnetmi, myšlienkami a citovými vzruchmi. Cvičiaci môže zavše vnímať a jemne naprávať drobné nepohodlia, a nenútiť sa vydržať. Ináč je však plne sústredený na dych a jeho účinky v tele i v mysli.

Dôležité je, aby rytmus dýchania bol ustálený. Ak cvičiaci zistí, že lapá po vzduchu, alebo že musel zrýchliť dýchanie, znamená to, že prekročil svoje možnosti, že prepína. Tým si oslabuje zdravie a brzdi aj svoj pokrok v joge. Okrem bhastriky a kapálabhátí sú úsilné nádychy a výdychy neprípustné. Dýchací systém tým trpí, a pretože je úzko spojený s nervovým aj so srdcovo-cievnyim systémom, prenáša sa nebezpečenstvo poškodenia aj na ne. Trpí vlastne celý organizmus.

Ak zistíme, že nemôžeme bez úsilia udržať pevný a ustálený rytmus dýchania, ktorý sme si zvolili (dychový vzorec), potom treba okamžite prestať, nepokračovať v cvičení. Po chvíli oddychu si zvolíme ľahší dychový vzorec, taký, aby cvi-

čenie prebehlo v úplnej pohode. Napriek varovaniam sa vždy nájdu horlivci, ktorí precenia svoje sily. Môžu si spôsobiť tzv. pulmonálnu neurózu - budú mať stále nutkanie na nádych, akoby neboli schopní dosť hlboko nadýchnuť. Ak toto varovanie tela podcenia, výsledkom môže byť aj poškodenie srdca a pľúc. Potom by však nemali tvrdiť, že im joga uškodila, ako sa to niekedy stáva.

Chybné interpretácie pránájámy

Sú ľudia, ktorí namiesto triezveho prístupu dávajú prednosť mystickým a tajomným vysvetleniam. Ich základom bývajú nesprávne informácie vychádzajúce zo subjektívnych pocitov iných osôb. Potom sa pránájáma začne chápať ako niečo tajomné a vnášajú sa do nej namiesto vnímania reality rozličné predstavy. Napríklad také, že prána má pri vstupe do tela určitú farbu (žltú, červenú, zelenú) ale v inej farbe z tela uniká.

Niekoľko môže mať takéto dojmy vyvolané pôsobením nervových vzruchov v tele, ale je to vyslovene individuálna záležitosť. Nejde o nič zvláštneho. Keď si chvíľu triete zatvorené oči, vyrojí sa vám pred vnútorným zrakom celá škála farieb. Dokonca netreba oči ani pretierať, len ich zatvoriť a pozorovať. Ak sú úplne uvoľnené, vidíte zamatovo čiernu, ak je tam napätie, objaví sa taká alebo onaká farba. (Sú to tzv. negatívne stopy, ktoré súvisia s farebným vnímaním sietnice.) Nemali by ponúkať svoj zážitok iným ľuďom ako objektívny prejav. Namiesto správneho sebavnímania si potom vytvárajú fantázie, predstavy. Nakoniec to škodí im aj povesti jogy, ktorá sa tak chápe ako niečo iracionálne.

K vnímaniu účinkov pránájámy sa má pristupovať individuálne, pretože u každého človeka reaguje nervový systém v jemných odtieňoch neopakovateľným spôsobom. Počas nádychu vzrastá napätie v rozličných častiach tela, počas výdychu sa znižuje. Týka sa to krvného tlaku a zmien srdcového pulzu počas rôznych fáz dýchania. Niektorí ľudia môžu mať pritom aj farebné, zvukové, tepel-

né a iné zážitky, ale sú to len ich osobné dojmy, ktoré nemožno zovšeobecňovať.

Cvičenie pránájámy treba chápať ako objavnú hru so sebou. Keď si vnucujeme nejaké predstavy, vytvárame si napätie a cvičenie sa uberá nesprávnym smerom. Nedozieme sa pravdu o tom, čo v nás prebieha, a teda nemôžeme do toho ani zasahovať.

Na základe citlivého vnímania skutočných odoziev z tela sa začne rozvíjať proces zosilňovania týchto vnemov. To, čo bolo zo začiatku takmer nepoznateľné, začne sa zosilňovať. Telo samo reaguje tak, aby sledovanú aktivitu posilnilo. Vtedy sa začnú vytvárať uzávery (bandhy), ktoré môžeme v určitých častiach tela cítiť, akoby sa v nás niečo zovrelo. Bandhy na istom stupni výcviku nastávajú samovoľne, bez vôľového úsilia. To sa prejavuje vo vyváženosti celej osobnosti, teda i psychiky.

Skúmaním odoziev z tela sa dostávame aj na duševnú úroveň. Rytmus dýchania, svalový tonus, srdcovo-cievny rytmus, to sú oblasti najzrejmějších prejavov stavu psychiky. Ak sa nám podarí obnoviť rovnomernosť pránickej aktivity v celom tele, uvoľňuje sa i myseľ od rušivých vplyvov, najmä podvedomie.

Preto sa hovorí, že pránájama odnáša nečistoty tela i mysle. Vytvárajú sa podmienky na lepšie sebazpoznanie a lepší spôsob nášho reagovania na záťažové situácie. Teda nijaké nútenie sa k istému spôsobu správania, len prosté sebazpoznanie. To je základ zmien, ktoré potom už prebehnú akoby samy od seba.

Naša hierarchia hodnôt sa posunie na kvalitatívne vyššiu úroveň, ale stúpa aj schopnosť lepšie znášať telesné a psychické záťaže. Jogín aj tieto záťaže starostlivo skúma, zaujíma sa, ako na ne reaguje, a tým sa dostáva nad ne.

Uvedme si na záver súhrn rád pre cvičenie pránájámy:

1. V cvičebnej jednotke sa pránájama zaraďuje po cvičení ásan a pred koncentračné a meditačné cvičenia.

2. Ak cvičíte pránájámu samostatne, ukončíte ju relaxáciou a necvičte už potom ásany.

3. Ak sa objaví zápcha a zmenšené vylučovanie moču, upravte svoju výživu. Prestaňte soliť jedlá, alebo solenie podstatne obmedzte. Ak sa objaví hnačka, prerušte na niekoľko dní cvičenie a na nápravu použijete ryžovú diétu. Vhodné sú aj kvasené mliečne výrobky a tvaroh.

Mudry a bandhy

Mudra znamená pečať, závera, zámka. Slovo bandha sa dá preložiť ako spútanie, chytenie, spojenie, zviazanie. Pri bandhách a mudrách dochádza k uzavretiu niektorých priechodov, resp. spojovacích ciest v tele. Majú aj masážne a posilňujúce účinky na vnútorné orgány, ale ich hlavné poslanie je napomáhať pri cvičeniach pránájámy. Vysvetľuje sa to tak, že pri pránájáme sa mocne podnieti pohyb pránickej energie v tele a tú treba usmerniť. Ináč by sa pohybovala nekontrolovane a mohlo by to človeku uškodiť. Tieto techniky teda slúžia na usmernenie toku prány. Najdôležitejšie sú tri bandhy: uddijána, džalandhára a múla.

Tvrdí sa, že cvičením bándh sa v tele uzatvára 16 životne dôležitých uzlov - ádhar. Miesta lokalizácie ádhar sú: palce na nohách, členky, kolená, stehná, pohlavné orgány, pupok, srdce, šija, hrdlo, podnebie, nos, stred medzi obočím, čelo, vnútro hlavy a vrch hlavy (brahmarandra).

Ďalšie ponaučenie jogínov hovorí, že pri intenzívnom cvičení bándh sa jogista dostáva buď na cestu jogy, alebo bhogy. Cesta jogy znamená premenu vitálnych síl človeka, najmä sexuálnej energie, na rozvoj morálnych a duševných síl. Cesta bhogy je nešťastím, ktoré môže postihnúť zle pripraveného adepta. Rozpútajú sa v ňom vášne a túžby po zmyslových pôžitkoch, ktoré ho nakoniec vyčerpajú a privedú k úpadku.

Pri intenzívnom a správnom jogovom výcviku sa cvičiaci časom stáva úrdhvaretom (úrdhva = hore, retu = semeno). Ne-

rozptyľuje svoju životnú energiu, ale premieňa ju na morálnu a duchovnú silu.

Bandhy a mudry pomáhajú lepšie sa sústrediť na určité oblasti a deje v organizme, odpútať pozornosť od nepodstatných, okrajových a rušivých vplyvov. Je to ako keď sa chcete na niečo ostrejšie poďívať a pricloníte si pritom zhora rukou oči, aby vám do nich nevníkalo rušivé svetlo. Keby ste si urobili clonu aj zo strán a zospodu, ostal by vám v zornom poli len sledovaný predmet a nerušilo by vás okolie.

Agnisára - prečistenie ohňom

Agnisára patrí medzi očistné techniky, ale dá sa použiť aj pri nácviku sprievodných techník pránájámy. V tomto prípade pohyb brušnej steny prebieha omnoho pomalšie, citlivejšie, s iným prístupom.

1. Posadte sa do vadžrásany alebo iného jogového sedu a vystrite chrbát do vyváženej polohy.
2. Vykonajte rečaku (pránájámový výdych), chyťte si nos prstami pravej ruky a uzavrite nosové dierky. Ľavá ruka spočíva voľne na stehne ľavej nohy.
3. Jemne vťahnite dovnútra dolnú časť brušnej steny. Začnite od spodku, od panvového dna a postupne vťahujte vyššie a vyššie časti, až skončíte pri pupku. Brušnú stenu vťahujte do stredu po celom obvode, zo všetkých strán, teda aj z bokov a zozadu. Vyzerá to, akoby ste chceli z dolnej pologule brušnej dutiny postupne sformovať lievik. Alebo sa to dá prirovnať k stláčaniu tuby so zubnou pastou, postupne, zdola nahor.
4. Pomaly uvoľňujte sťah a prejdite do protipohybu. Vytvorte v dolnej polovici brucha jemný pretlak, akoby ste ju chceli nafúknuť do ideálnej vyklenutej pologule.
5. Počas jednej zádrže dychu vykonajte takto najviac dva až tri vťahy a pretlaky. Tým sa zabezpečí dostatok času, aby pohyby prebiehali veľmi pomaly a s plnou pozornosťou.
6. Sústreďte pozornosť na stred brucha, myslený nehybný bod, od ktorého sa

brušná stena vzdďaľuje a ku ktorému sa približuje. Pokúste sa dosiahnuť rovnomernú aktivitu zo všetkých strán. Pravdepodobne budete musieť obmedziť pohyb brušnej steny vpredu a posilniť aktivitu vzadu, aby stred ostal nehybný. Dá sa to nacvičovať v polohe joga mudrá, kde je brucho vpredu stlačené.

7. Ak si uvedomíte, že vo vás niečo stúpa, sledujte tieto pocity, až kam dosiahnu, napríklad až do stredu čela. Ak sa objavia pocity tlaku, chladu, červená farba alebo iné nepríjemné pocity, cvičenie prerušte a vráťte sa k nižším stupňom aštangajogy. Pri agnisáre sa pri báhja kumbhake začne hlásiť pránická aktivita na vykonanie nádychu. K nej sa pripája otočená apánická aktivita z panvovej oblasti, takže sa to trochu ponáša na uddijánu bandhu.

8. Cvik opakujte 3 až 5-krát.

Agnisára je dobrou pomôckou na pochopenie, ako sa má narábať s brušnou stenou pri väčšine pránájámových dýchacích cvičení. Pomáha to aj lepšie pochopiť niektoré bandhy a mudry vznikajúce v tejto časti tela. Agnisára poskytuje jemnú masáž orgánom v brušnej dutine a pomáha cvičiacemu lepšie si uvedomiť vnútro panvy.

Uddijána mudrá

Je to súčasť všetkých dýchacích techník pránájámy, ale predovšetkým sa má používať počas nádychov a zádrží po nádychu. Ide o to, udržiavať mierne stiahnutú spodnú časť brušnej steny.

1. V niektorom jogovom sede zadržte dych po nádychu.
2. Sústreďte pozornosť na oblasť močového mechúra a jemne vťahnite podbruško dnu a smerom nahor.
3. Pomaly vydýchnite, stále udržiavajte sťah. Na konci výdychu podbruško uvoľnite.
4. Cvik opakujte často pri rozličných príležitostiach, napríklad aj v ľahu a v stoji, aby sa vám spevnenie podbrušia pri dýchaní stalo prirodzenou potrebou.

Účinky: Ochabnuté brušné steny v časti podbrušia sú príčinou mnohých zdravotných problémov a nepridávajú ani na vzhľade postavy. Cvik pôsobí proti poklesu vnútorností do panvového dna. Napomáha vyváženosti svalových skupín udržiavajúcich postavenie panvy a chrbtice. Zlepšuje predychávanie zadných dolných častí pľúc. Pri hlbokom dýchaní sa používa najmä vo fáze nádychu a pri zádržiacich dychu po nádychu na vytvorenie protitlaku oproti bránici, ktorá stláča útroby do podbrušia a panvového dna.

Ašvini mudrá

Je to cvik na aktívne ovládnutie konečných zvieracích svalov.

1. Posadíte sa do vadžrásany (sed na päťach) a vystríte chrbticu.
2. Sústreďte sa na oblasť konečníka. Počas nádychu zvolna stiahnite zvieracie konečníka a počas výdychu ich pomaly uvoľnite. Sťahy a uvoľnenia spojte s hlbokým pravidelným dýchaním. Odpočítavajte si dobu trvania nádychov a výdychov, napríklad N: V = 5: 5.
3. Opakujte najmenej 10-krát, denne aspoň týždeň.
4. Predĺžte dobu trvania nádychov a výdychov a teda aj dobu vytvárania sťahov a ich uvoľnení podľa svojich možností, napríklad N: V = 6: 6, alebo 7: 7, alebo 8: 8 atď.
5. Predĺžte postupne dychový vzorec, až sa dostanete na pomer 12: 12. Pri každom vzorci zotrvať niekoľko dní a až potom prikrňte k vyššiemu.
6. Sťahy a uvoľnenia vykonávajúte plynule, pomaly, synchronne s nádychmi a výdychmi, teda nie prudko.

Účinky: Ašvini mudrá pôsobí priaznivo proti ochabnutiu stien vyústenia hrubého čreva, hromadeniu krvi v tejto oblasti (hemoroidom) a niektorým zdravotným poruchám vyvolaným sedavým spôsobom života. Môže sa cvičiť aj v niektorých ásanách, napríklad v tadásane, sarvángásane, širšásane, paščimóttánásane, uštrásane, vo viparite karaní atď.

Najmä v polohách s panvou hore a hlavou dolu sú účinky ešte výraznejšie, napríklad na hemoroidy, obrátenú maternicu a niektoré menštruačné ťažkosti. Ašvini mudrá aktivizuje dve dôležité čakry - múladháru a svadhištánu. Pri intenzívnom cvičení treba upraviť výživu (viac vlákniny), inak môže vzniknúť zápcha. Násilné cvičenie môže vyvolať aj bolesti.

Násagra mudrá



Táto mudrá sa používa v pránájáme na regulovanie prietoku vzduchu cez nosové dierky pomocou prstov ruky.

1. Zaujmite pohodlný sed. Ľavú ruku si položte voľne na koleno ľavej nohy, prípadne ju dajte do polohy džňána mudrá.
2. Pravú ruku pokrčte v lakti a ukazovák s prostredníkom oprite o stred medzi obočím, kde budú nehybne opreté počas celého cvičenia.
3. Palec a prstenník sa dotýkajú mäkkých vonkajších stien nosových dierok. Dotyk má byť mäkký, bruškami prstov.
4. Prsty majú na nose spočívať nenásilne, aby stredná priehradka v nose ostala v pôvodnej polohe, aby sa nevychýlila, a to ani pri stlačení jednej nosovej dierky.
5. Lakeť ruky voľne spustite pozdĺž hrudníka. Zdvihnutý lakeť vytvára napätie v šiji, lakeť pritlačený k hrudníku obmedzuje dýchanie.
6. U koho by opretie ukazováka a prostredníka o stred medzi obočím vyvolávalo napätie, môže tieto dva prsty ohnúť do dlane. Palec, prstenník a malíček ostávajú v nezmenenej polohe.
7. Uvedená poloha rúk platí pre pravákov, ľaváci položia pravú ruku na koleno a ľavou utvoria násagra mudru.

Džňána mudrá



Džňána znamená poznanie, teda džňána mudrá je pečať poznania. Mudry sú aj gestá v indických tancoch, ktoré majú istý symbolický význam, niečo znázorňujú. Zasväteným divákovi sa pomocou týchto gest dá „vyrozprávať“ celý príbeh, ale nie je to pantomíma. Skôr by sa to dalo prirovnať k dohovoreným symbolom posunkového dorozumievania hluchonemých, lenže tu ide o stvárnenie na vysokej estetickú úrovni.

V joge má slovo mudrá iný význam. Keď vidíme sedieť jogína v lotosovej polohe (padmāsana), zvyčajne má ruky položené na kolenách, pričom necht ukazováka sa opiera o bruško palca alebo je opretý kúsok poniže do zhybu palca. Ostatné prsty sú v ľubovoľnej, čo najuvoľnenejšej polohe, teda mierne pokrčené.

Čo to znamená? Predstavuje si ten jogín niečo, alebo chce tým niečo vyjadriť? Sú možné isté vysvetlenia, na základe spomenutých gest. Ukazovák predstavuje individuálne a palec univerzálne vedomie. Ale keby si cvičiaci niečo predstavoval, nemohol by sa sústrediť na to, čo sa v ňom odohráva. Nepredstavuje si nič, ani nechce nič rukami znázorniť. Ide o čosi iné. Džňána mudrá má podobnú polohu prstov rúk ako čin mudrá, ktorá sa používa na posilnenie dolného, bránicového dýchania. Spojenie palca a ukazováka v čin mudre vplýva pravdepodobne reflexnou cestou na uvoľnenie a prehĺbenie pohybov bránice. Ako vieme, činnosť bránice odzrkadľuje do značnej miery stav psychiky. Čím je bránica uvoľnenejšia, tým je pokojnejšia myseľ. Najlepšie sa to dá pozorovať v spánku - čím je hlbší, tým je hlbšie bránicové dýchanie.

Niektorí majú v džňána mudre dlane otočené dolu a niektorí zasa hore. Aj to má svoj význam. Keď sú dlane otočené nadol, pôsobí to viac tlmivo, akoby už poloha

rúk obracala cvičiaceho viac do seba. Môže tým teda vyrovnať na veľmi jemnej úrovni zvyškový nepokoj v mysli. Keď sú dlane otočené nahor, otvára sa tým trochu viac aj stredná a horná časť hrudníka. Cvičiaci je viac otvorený do priestoru a je i bdejší. Preto táto poloha rúk môže byť dobrou pomôckou pri útlme pozornosti a bdelosti.

Existuje ešte jedno vysvetlenie. Z bežnej reči poznáme výraz „držím ti palce“. Čo to znamená držať palce? Čo sa deje, keď držíme palce? Ruky majú s mozgom veľa jemných spojení. Keď prechádzame po brvne ponad potok, stačí nám, aby sme sa mohli chytiť úplne tenučkých vetvičiek, ktorá nám v skutočnosti nemôže poskytnúť nijakú mechanickú oporu, a napriek tomu sa náš krok stane istejším. Keď sa prsty rúk čohosi dotýkajú, upevní sa aj pozornosť a sústredenosť. Ak niečomu alebo niekomu držíme palce, je to prejav sústrednosti celej bytosti na zdar, na splnenie želania. Nie je to len gesto, je to stav sústrednosti, zámka pre mozog, aby doň nevnikli v tejto chvíli žiadne iné myšlienky. Tak si teda možno vysvetliť aj džňána mudru jogínov, ktorí sa potrebujú hlboko sústrediť na cvičenie. Prsty rúk sú jednou z pomôcok posilňujúcich sústredenosť. Ale nie je jedno, v akej polohe máme prsty. Pozorujte chvíľu svoje dýchanie a potom pevne zovrite palce ostatnými prstami. Zistíte, že brušné i stredné dýchanie sa skoro zablokovalo. Môžete to urobiť aj postojácky. Uvedená poloha rúk sa nazýva adhi mudrá a v joge sa používa na posilnenie dýchania do hrotov pľúc. Držanie palcov je teda napätá sústredenosť. Na druhej strane džňána mudrá je pomôcka na dosiahnutie uvoľnenej sústrednosti, ktorá má správať všetky jogové cvičenia.

Kákiní mudrá

1. Vyplazte jazyk a stočte ho do pozdĺžnej rúročky.
2. Rúročku zovrite medzi zovreté pery, aby sa vytvoril zúžený kanálik, cez ktorý sa dá dýchať, ale vzniká pritom odpor proti prúdeniu vzduchu.

3. Regulujte veľkosť otvoru hornou perou a dĺžkou vyplazeného jazyka.

Kákiní mudrá sa používa pri niektorých typoch pránájámy, kde sa dýcha výnimočne ústami.

Khečari mudrá

1. Ohnite jazyk dozadu a jeho spodný okraj posúvajte po klenbe podnebia smerom dozadu.

2. Tlačte jazyk k hrádzičke, prípadne až na ňu a dýchajte zhlboka spôsobom udždžájí.

Účinky: Ide tu pravdepodobne o dráždenie reflexogénnych zón na koreni jazyka a v nosohltane. Ortodoxní jogíni si narezávali uzdičku pod jazykom (postupne), aby ho mohli ohnúť ďalej dozadu. Khečari mudrá pomáha okrem iného nastaviť zúženie hlasivkovej štrbiny pri udždžájí pránájáme.

Šámbhaví mudrá

Je to cvik, ktorý sa robí s otvorenými očami. Pohľad sa sústreďí na stred medzi obočím, očami sa nemrká, pozornosť je zameraná do vnútra čela. Tento cvik sa niekedy označuje aj názvom bhrúmadjadrišti, pretože pri koreni nosa je osobitne citlivé miesto, ktoré sa nazýva bhrúmadja. Šámbhaví mudrá sa používa pri niektorých koncentračných cvičeniach na adžňá čakru. Zistilo sa, že uvedené nasmerovanie pohľadu vyvoláva v mozgu preladenie vln ako pri spánku. Bhrúmadjadrišti patrí medzi cviky, ktoré majú zlepšovať zrak. Spolu s cvikom násagradrišti, pri ktorom pohľad smeruje na špičku nosa a pozornosť je sústredená na oblasť chrupavky v strede nosa, patria do série tzv. očných cvičení.

Jóni mudrá



Táto mudrá je známa i pod názvom šankmukhi mudrá a slúži na zviazanie zmyslových orgánov. Pal-

cami rúk sa zapchajú uši buď pritlačením chlopničiek na okraji zvukovodov, alebo sa palce pritlačia priamo k otvorom zvukovodov. Ukazovákmi sa jemne stlačia horné očné viečka zatvorených očí, prostredníkmi sa stlačia nozdry a prstenníky s malíčkami uzavrujú pery. Jóni mudrá sa používa pri antara kumbhake alebo pri brámarí.

V prípade brámarí sa musí tlak prstov na nos primerane uvoľniť, aby nebránil vibráciám.

Džalandhára bandha

Týmto výrazom sa v joge označuje stlačenie prednej časti krčnej oblasti dolnou čeľusťou. Potrebná je dobrá ohybnosť krčnej chrbtice. Osoby, ktoré nemôžu bez ťažkostí skloniť hlavu tak, že sa brada pritlačí k hrudnej kosti, musia sa viac venovať prípravným cvičeniam na uvoľnenie svalstva šíje a zlepšenie pohyblivosti krčných stavcov. Džalandhára bandha sa vytvára samovoľne v sarvángásane, halásane, karna pidásane a v niektorých prípadoch aj vo viparite karaní.

1. Posadte sa do pohodlného jogového sedu, napríklad do vadžrásany a vystrite celú chrbticu. Krčnú chrbticu tlačte mierne dozadu.

2. Nechajte hlavu klesnúť na prsia, až sa brada oprie o hornú časť hrudnej kosti v strede medzi kľúčnymi kosťami.

3. Ostatnú chrbticu udržujte vystretú. Dosahuje sa to tak, že nenecháme klesať celý krk, ale krčnú chrbticu mierne tlačíme dozadu. Ak sa brada pevne oprie na správnom mieste, potom sa džalandhára bandha udrží bez akéhokoľvek úsilia, len pôsobením váhy hlavy. Tak to má byť.

4. V polohe dýchajte voľne. Krčný uzáver neznamená uzavretie dýchacích ciest.

5. Bandhu uvoľnite nenáhlivým zdvihnutím hlavy. Pri nácviku sa zameriavame na udržanie vystretej chrbtice a nenásilnosť. Džalandhára bandha musí byť pohodlná, pretože ju budeme potrebovať pri rôznych cvičeniach pránájámy, ktoré môžu trvať aj niekoľko desiatok minút.

Účinky: Spočívajú v stlačení reflexných dráh v krčnej oblasti. V týchto miestach sú v stenách ciev receptory citlivé na tlak. Majú vplyv na reguláciu toku krvi do hlavy, do srdca a do krčných žliaz. Tlak na presorické centrá v krkaviciach pôsobí na zníženie krvného tlaku a na spomalenie pulzovej frekvencie.

Osobitne citlivá na stlačenie je ľavá strana krku. V joge sa však hovorí i o regulácii toku prány do uvedených oblastí, teda ide aj o ďalšie ovplyvnenie reflexných dráh. Džalandhára bandha je súčasťou mnohých techník pránájámy. V prípadoch použitia antara kumbhaky je dokonca nevyhnutná. V opačnom prípade sa môže objaviť niektorý z týchto nežiaducich príznakov: pocit závratu v hlave, tlak na srdci, v ušiach, za očnými guľami ap.

Silové a dlhšie trvajúce stlačenie krčnej oblasti môže vyvolať nevoľnosť, prípadne až mdlobu. Preto je potrebné postupovať nenásilne, jemne a nepritláčať bradu sťahom predných krčných svalov. To sa týka aj vyššie spomenutých polôh, v ktorých sa džalandhára bandha tvorí automaticky už ich zaujatím. U citlivých ľudí, ktorí reagujú na stlačenie krkavíc veľmi výrazne, je lepšie túto techniku nepoužívať. Podobná výstraha platí aj pre ľudí s ischemickou chorobou srdca. Naopak, môže sa to dobre uplatniť pri vysokom krvnom tlaku.

Násilné pritláčanie hlavy k hrudi vytvára napätie v krčnej oblasti, čo bráni prenikaniu jemných vibrácií z trupu do hlavy a ich vnímaniu. Treba si vyskúšať vytvorenie tejto bandhy s úsilím, potom uvoľnene a zacvičiť si aj so zdvihnutou hlavou. Pri uvoľnenom spôsobe vzniká pocit, akoby sa v zadnej časti krku otvoril kanál, cez ktorý prúdia pocity do hlavy.

Potom už len vnímame, že sa v tele niečo deje v súvislosti s dychovým cvičením, ale vôľou do toho nezasahujeme, pretože bandha vznikla bez úsilia. Bezsilový, jemný prístup nás do značnej miery uchráni pred negatívnymi výsledkami cvičenia, ktoré by inak mohli vzniknúť.

Uddijána bandha

Slovo uddijána znamená letieť hore. Celý názov sa dá preložiť ako podchytiť, zviazať, usmerniť to, čo stúpa hore. V jogovej terminológii to znamená usmerniť tok prány smerom nahor cez sušumna nádí.



Uddijána bandha sa robí po úplnom výdychu. Bránica sa zdvihne maximálne nahor, brušná stena a orgány v brušnej dutine sú tlačene dozadu k chrbtici a smerom nahor. Táto bandha sa v joge cení veľmi vysoko. Jej pravidelné denné cvičenie má omladzujúce účinky. Tradičný text hovorí, že je to lev, ktorý zabíja slona smrti.

Na cvičenie uddijána bandhy sú potrebné: uvoľnená brušná stena, zdravé srdce a pľúca. Veľmi dobrou prípravou je cvičenie agnisáry. Najlepšie sa darí s prázdny žalúdkom a po vyprázdnení.

Uddijána bandhu možno cvičiť v rozličných polohách tela, napríklad aj pri cvičení ásan. Na nácvik je najvhodnejšia poloha v stoj rozkročnom, neskôr vo vadžrásane a nakoniec v ďalších jogových sedoch.

Pomocné cvičenie

Náznak uddijána bandhy si môžu začiatončníci vytvoriť týmto pomocným cvikom:

1. Zo stoja spojného vykonajte hlboký uvoľnený predklon (padahastásana) a súčasne maximálne vydýchnite.
2. Zadržte dych, s prázdny pľúcami sa vráťte do stoja spojného a vzpažte.
3. Pretiahnite telo do dĺžky, zdvihnite hrudník do maximálne nádychovej polohy, ale nevpustite doň nijaký vzduch. Uvedomte si pritom, ako sa vám prepada brušná stena dovnútra. Vnímajte pocity z brušnej dutiny. Nevťahujte však brucho úmyselne, nechajte len pôsobiť podtlak v hrudníku.

Postup pri nácviku uddijána bandhy

1. Postavte sa do stoja rozkročného, chodidlá sú od seba vzdialené asi na šírku pliec.

2. Pokrčte mierne nohy v kolenách a oprite sa pevne dlaňami asi v strede stehien.

3. Vydýchnite všetok vzduch z pľúc. Pomôžte si pritom hlbokým predklonom.

4. Zadržte dych, nechajte hlavu klesnúť na prsia (džalandhára bandha) a zdvihnite trup z hlbokého predklonu do predchádzajúcej polohy (ako v bode 2).

5. Spravte falošný nádych. Udržujte hrdlo stiahnuté, aby nevníkol do pľúc nijaký vzduch, a zdvihnite hrudník, ako keby ste sa chceli nadýchnuť.

6. Tlakom rúk na stehná ešte nadľahčíte hrudník, takže sa tým zväčší jeho objem a v pľúcach sa vytvorí silný podtlak. Do pľúc nesmie vniknúť vzduch. Nádychová aktivita sa musí pociťovať v hornej časti hrudníka.

7. Sledujte, ako účinkom podtlaku vystúpi bránica do hrudného koša a brušná stena sa prehne dovnútra.

8. Uvedomte si, že brušná stena sa prepada účinkom podtlaku, že nenapínate brušné svaly. O uvoľnenosti brušnej steny sa môžete presvedčiť tak, že prstami jednej ruky uchopíte pokožku na bruchu a niekoľkokrát povytiahnete v tom mieste brušnú stenu von a zasa uvoľníte. Musí byť úplne poddajná.



9. Uvedomte si, že sa vťahuje dovnútra aj podbruško, pohlavné orgány, hrádza a konečník. Nevťahujte žalúdok!

10. Uddijána bandhu robte tak, aby sa nevytvoril silný ťah v hrdle smerom dolu do hrudníka, aby sa neprehlbovali jamky nad kľúčnymi kosťami. Poniže pupka má vzniknúť pocit, že niečo stúpa zdola nahor, že telo rastie.

11. Pred nádychom napred uvoľnite džalandhára bandhu, potom hrudník a zrušte v ňom podtlak. Potom ešte trochu vydýchnite, čím sa otvorí stiahnuté hrdlo. Až potom nadýchnite. Nádych má byť jemný, nenáhlivý, kontrolovaný.

12. Pred ďalším opakovaním cviku si môžete oddýchnuť, aby sa vám upokojilo dýchanie.

13. Zo začiatku zamerajte pozornosť na správne vykonanie cviku.

14. Po zvládnutí nácvikovej fázy vnímajte účinky cviku v organizme.

Podobným spôsobom sa dajú využiť aj ďalšie cviky, napríklad vjagrah pránájáma, dynamická vátájanásana, tirjak mandukásana a iné. Vo výdychovej polohe v nich zadržíme dych a s prázdnyimi pľúcami prejdeme do nádychovej polohy, čím sa hrudník rozšíri a bránica vystúpi nahor.

Aby sa minimalizovali rušivé vplyvy napätia pri vnímaní účinkov cvičenia, treba robiť všetko veľmi jemne. Jogista už má mať natoľko zvládnutú techniku cviku, aby nepotreboval nadľahčovať hrudník pomocou rúk. Potom si môže uzatvoriť nosové dierky pomocou prstov jednej ruky a sledovať, ako hrudník skoro samovoľne zväčšuje svoj objem do nádychovej polohy, ako stúpa uvoľnená bránica a vťahuje sa podbruško. Telo aj bez vôľového úsilia vyvíja nádychovú aktivitu (púraka). Je to pránájámové poňatie zádrže po výdychu, tzv. báhja kumbhaka.

Môžete si vyskúšať uddijána bandhu so zadržaním dychu pomocou uzavretia hlasiviek a potom s uzavretím nosových dierok. Zistíte, že je v tom značný rozdiel. Pri prvom spôsobe vzniká napätie v krčnej oblasti a z toho pocit sťahovania krku. Pri zádrži pomocou stlačenia nosa ostáva krk uvoľnený, takže máme z toho aj pocit otvorenia sa tomu, čo stúpa v tele nahor. Cvičiaci má sledovať pocity v brušnej oblasti, najmä v dolnej polovici brucha, a ako sa odtiaľ šíria ďalej smerom nahor cez otvorené hrdlo. Takisto je možné vnímať, či sa tieto pocity prejavujú viac v brušnej či v chrbtovej oblasti alebo

po stranách, či sa pohybujú alebo či stoja na jednom mieste.

Ak sú pocity intenzívnejšie v chrbtovej časti, býva to zvyčajne u duševne vyrovnaných ľudí. Naopak, intenzívnejšie pocity v prednej časti trupu sa vyskytujú u ľudí s prevahou citovej zložky. (Pri citových stresoch sa porucha dýchania prejavuje práve v prednej oblasti.) Ak sa nám cvičením podarí presunúť aktivitu viac do chrbtovej oblasti, zvýši sa tým naša citová stabilita, nebudeme takí zraniteľní pri prežívaní citových stresov.

Dĺžka výdrže a počet opakovaní

Dĺžka výdrže v uddijána bandhe má byť taká, aby pri jej ukončení nedošlo k náhlivému nádychu. Obyčajne stačí 10 až 15 - sekundová výdrž, ale je to individuálne. V začiatkoch nácviku treba medzi jednotlivé výdrže zaradiť chvíľu oddychu s normálnym dýchaním. Cvik stačí zopakovať 5-6 -krát, a to len raz denne. Neskôr, keď sa uddijána bandha dosiahne ľahko, bez úsilia, možno ju cvičiť ako súčasť niektorej pránájámovej techniky, pri ktorej sa zadržiava dych po výdychu, a to aj viackrát denne.

Účinky: Nesprávne je cvičiť uddijána bandhu s plným žalúdkom. Existuje aj verzia cviku so zádržou dychu po nádychu, ale tým sa veľmi zaťažuje srdce. Ak sa uddijána bandha cvičí silovým spôsobom, oslabuje sa tonus močového mechúra, takže to môže vyvolať až bolesť. Takisto sa môžu objaviť srdcové arytmie. Preto treba cvičiť jemne a citlivo vnímať pocity z tela. Pri samostatnom vykonávaní cviku so zameraním na jeho zdravotné účinky možno od neho očakávať:

- zlepšený návrat žilovej krvi z nôh aj z oblasti panvového dna
- podtlakovú masáž orgánov v brušnej dutine, zlepšenie trávenia a čistenia organizmu
- asi 4-5-násobné spomalenie činnosti srdca, čo však závisí od spôsobu cvičenia
- priaznivý účinok na ženské pohlavné orgány

- pretiahnutie svalov pozdĺž chrbtice
- posilnenie prúdu nervových impulzov z vnútorných orgánov do mozgu.

Tento cvik nesmú vykonávať osoby, ktoré majú akúkoľvek formu ischemickej choroby srdca alebo iné srdcové choroby, napríklad poruchu chlopní. Takisto je potrebná opatrnosť po trombózach (možnosť embólie).

Uddijána bandha sa podobá agnisáre len vonkajším prejavom. Vnútorný mechanizmus je úplne iný. Zatiaľ čo pri agnisáre sú brušné svaly aktívne, pri uddijána bandhe sú pasívne, uvoľnené. Vtiahnutie brušnej steny vytvára podtlak v hrudnom koši, teda aktívne sú svaly hrudníka, ale nie bránica. Bránica musí byť tiež uvoľnená. Aj v tomto prípade sa ukazuje, aké dôležité je naučiť sa izolovane ovládať dýchacie svaly pri nácviku plného jogového dychu.

Pri uddijána bandhe nesmie byť v bruchu pocit tlaku, ale len nasávania. V organizme dochádza k zvláštnemu funkčnému zvratu, pri ktorom sa mení smer apány do smeru malej prány. V časti o mahápráne sme si povedali, že prejavom aktivity malej prány je schopnosť prijímať, teda aj nadychovať. Apánická aktivita zasa spôsobuje vylučovaciu schopnosť, teda aj vydychovanie.

Ozrejmíme si to takýmto cvičením:

Nadýchnite sa, zadržte dych a vytvorte v tele tlak, ako keby ste chceli vyprázdniť črevá. Pocítite aktivitu smerom dolu do brucha. Potom urobte druhý pokus a predstavte si, že držíte v rukách bremeno, ktoré chcete zdvihnúť nad hlavu. Vtedy sa človek zvyčajne nadýchne a zadrží dych. Zistíte, že teraz sa aktivita prejavuje viac v hornej časti trupu. V oboch prípadoch ide o vedome usmerenú apánickú aktivitu: raz je to vyprázdnenie, druhý raz výdaj energie na zdvihnutie bremena. V oboch prípadoch je bránica v dolnej polohe, vytvára tlak do brušnej dutiny.

Teraz zadržte dych po výdychu a rozšírite hrudník ako pri nádychu. Pocítite nasá-

vane v hrdle a v okolitých častiach tela. Potom sa prestaňte zaujímať o nádychové pocity a opäť s prázdnyimi pľúcami vytvorte v panvovom dne sťah, ako keby ste chceli zadržať nutkanie na močenie a stolicu. Pocítite nasávanie v oblasti panvového dna. V oboch prípadoch ide o pránickú aktivitu s bránicou v hornej polohe, teda niečo, čo smeruje dovnútra, do tela. Lenže vyprázdňovanie je bežná apánická aktivita a teraz sa zmenila na pránickú.

V joge sa tomu hovorí, že sa prána vajú a apána vajú spojili. Slovo vajú znamená vietor, prúd. Teda spojil sa pránický a apánický vietor, resp. prána vajú pohltil apána vajú. Z výdaja sa stal príjem.

Aby sme to nechápali ten na úrovni zadržania odpadu, čo by bolo veľmi nespapravné, môžeme si vziať iný príklad. Nieкто nás nahnevá, vstúpi do nás zlosť - je to pránická aktivita, príjem zvonka. Potom od zlosti do niečoho kopneme alebo sa rozkričíme - apánická aktivita. Rozhodne je to lepšie než dusiť zlosť v sebe. Ako teraz zmeniť apánu na pránu? Otočenie apány do smeru prány nie je duseenie zlosti v sebe, ale využitie pránou vyburcovaného pohnutia na sebazdokonalenie. Čo ma naštválo? Prečo ma to naštválo? Aký podiel na tom má moje ja: strach o seba, o svoju prestíž, o ľudí, na ktorých lipnem? Ako by v tejto situácii reagoval mimoriadne kvalitný človek? Mám na to aj ja ?

Medzi pránou a apánou má byť rovnováha. Uvedeným príkladom len chceme naznačiť, že uvoľniť apánu kopnutím alebo výbuchom zlosti je strata energie. Možno ju totiž zdvihnúť na vyššiu úroveň a vydať ju vo forme, ktorá je prínosom pre iných i pre osobu jogistu. Opäť sa tu potvrdzuje, že problémy sú hnacou silou vývoja.

Podobá sa to rieke. Pokiaľ ňou voda preteká voľne, nič sa nedeje, celé stáročia. Iba ak občas povodeň zmietne úrodu alebo rieka vyschne. Keď sa však postaví priehrada, voda preteká v nezmenenom množstve ďalej, lenže teraz poskytuje okrem pravidelnej závlahy aj elektrickú energiu a nebvajú povodne. Pôvodne

voľne odtekajúca voda (apána) sa na chvíľu spojila s pritekajúcou (prána), zdvihla sa na vyššiu úroveň a potom znova odteká, ale s iným výsledkom.

Múla bandha

Múla znamená základ, koreň, zdroj. Múla bandha - spodný uzáver je vedomé stiahnutie oblasti panvového dna smerom dovnútra. Predpokladom na vykonanie tohto cviku je relatívne zdravý organizmus, čo by sa malo dosiahnuť u priemerného cvičenca po jedno až dvojročnom cvičení nižších stupňov jogy. Ďalšou podmienkou je úprava výživy, ktorej základom má byť neodráždivá, rastlinnomliečna strava vedúca k pravidelnému každodennému vyprázdňovaniu tvarovanej, ale mäkkej stolice.

Prípravou na múla bandhu je zvládnutie cvikov ašvini mudrá a uddijána mudrá.

1. Posadte sa do vadžrásany a vyrovnajte chrbticu do vyváženej polohy.
2. Po nádychu (púrika) zadržte dych (antara kumbhaka) a stiahnite svaly v oblasti od podbrušia až ku konečníku smerom dovnútra brušnej dutiny.
3. Mierne uvoľnite oblasť podbrušia a konečníka a ponechajte stiahnutú len oblasť medzi nimi, t. j. hrádzu (perineum).
4. S výdychom uvoľnite celé podbruško i hrádzu.
5. Opakujte so snahou samostatne vyčleniť sťah v oblasti hrázde. Nácvičenie môže trvať aj niekoľko týždňov. Skúšajte to aj pri cvičení ásan (paščimóttanášana, tadášana, sarvángášana, širšášana, uštrášana a ďalšie). Skúšajte to aj kedykoľvek cez deň pri postávaní alebo sedení.
6. Keď ste zvládli múla bandhu v antara kumbhake, nacvičujte ju aj počas normálneho dýchania.
7. Nacvičujte múla bandhu aj v zádrži dychu po výdychu (báhja kumbhaka). Tu treba dať pozor. V báhja kumbhake sa bežne cvičí uddijána bandha a pri nej sa tiež vťahuje spomínaná oblasť do vnútra brušnej dutiny. Ale nastáva to v dôsledku

nasávacieho účinku hrudníka a bránice, teda vťah podbrušia a spodnej oblasti panvy prebieha pasívne. Naproti tomu pri múla bandhe ide o sťah svalov v oblasti hrádze. Preto je vhodné túto fázu nácviku robiť až po zvládnutí predchádzajúcich fáz č. 1 až 6.

8. Nacvičujte múla bandhu vo všetkých fázach dýchania podľa rôznych dychových vzorcov. Sťah môžete zo začiatku striedať s uvoľnením, neskôr bandhu udržiujte dlhší čas.

Podľa tradičných vysvetlení jogy múla bandha uzatvára prúd prány smerom dolu, t. j. apána vajú, a obracia ho smerom nahor, aby sa spojil s prúdom horným - prána vajú.

Vedomé precvičovanie svalov v oblasti hrádze sa blahodarne prejavuje na činnosti pohlavných orgánov. U mužov je to výborná prevencia problémov s prostatou, u žien zasa s ochabnosťou stien pošvy ap. Pri cvičeniach pránájámy sa má múla bandha zaraďovať najmä pri púrake a antara kumbhake. Vytvára sa tak účinné spevnenie panvového dna proti zvýšenému tlaku, ktorý vzniká v uvedení fázach dýchania v brušnej dutine. Nácvik múla bandhy má prebiehať dovtedy, kým sa počas cvičení pránájámy nezačne vytvárať úplne samovoľne. Múla bandha je pre pravého jogína prostriedkom na ovládnutie zdroja (múla) životnej energie.

Múla bandha môže vyvolať aj nežiaduce účinky. Jej nesprávne cvičenie môže okrem úpornej zápchy spôsobiť bolesti a hemoroidy. Preto treba postupovať jemne, citlivo. Ak sa vťahuje panvové dno silovým spôsobom, vytvorí sa pravý opak očakávaných účinkov, prevládne vôľová zložka a naruší sa prirodzený vyprázdňovací reflex. Namiesto zdravej uvoľnenosti vznikne napätie v panvovej oblasti a v brušných orgánoch. Takisto sa môže objaviť neprirodzená pohlavná vzrušivosť spôsobená zmenou cirkulačných pomerov v uvedenej oblasti a dráždením panvového parasympatiku. Správne sa múla bandha pri pránájáme nemá „cvičiť“, ale má nastať ako priro-

dzený reflex na posilnenie vnemov z organizmu. Ak čosi v sebe pozorujeme, vnímame a je to príjemné, telo sa samo snaží tieto vnemy posilniť. Tak sa má vytvárať aj múla bandha. Celý nácvik je len oživenie a uvedomenie si prirodzeného mechanizmu, ktorý v nás drieme.

Vnímanie dýchania

Na správne vykonávanie nielen pránájámy, ale všetkých cvičení hathajogy je bezpodmienečne potrebné pochopiť obsah výrazov púrika a réčaka. Púrika sa spája s aktom nádychu, ale nie je to nádych v našom ponímaní. Réčaka sa spája s výdychom, ale nie je to bežný výdych. Ak chceme lepšie objasniť tieto pojmy, musíme sa na dýchanie pozrieť z hľadiska prány.

Prána je životná energia, ktorá v organizme uvádza do činnosti všetky životné funkcie na úrovni telesných orgánov, ale i myslenie, emócie, inštinkty a intuíciu. Okrem iného je aj silou, ktorá udržiava v činnosti dýchací systém. Nie je to teda kyslík, kysličník uhličitý, kladné a záporné ióny, ako sa to niekedy uvádza. Dýchanie je jedným z prejavov prány. Môžeme si prstami uzavrieť nos, zatvoriť ústa a po chvíli zistíme, že niečo sa v nás aktivuje, telo sa usiluje obnoviť dýchanie. To je prejav prány. Prána sa nedá merať, skúmať v laboratóriu, ako kyslík či kysličník uhličitý. Môžeme ju poznávať len podľa jej prejavov - pránickej aktivity.

Dýchanie patrí medzi najprvotnejšie prejavy pôsobenia prány. Mŕtve telo má svaly, nervy, pľúca, má v okolí dostatok kyslíka, ale nedýcha, pretože nemá pránu. Teda prána je podľa jogovej tradície princíp života, prináleží životu, nie je to však vlastnosť tela alebo energia vyvolaná jeho činnosťou. Nedá sa pozorovať pod mikroskopom ani merať prístrojmi. Skúmať môžeme len jej pôsobenie, účinky.

Dýchanie prebieha väčšinou bez toho, aby sme si ho uvedomovali. Pravda, to nie je jogové dýchanie. Takisto si môžeme kadečo o dýchaní preštudovať v knihách, učiť sa pozorovaním ľudí, pitvaním ap. Ani to však nie je joga. O jogovom

dýchaní sa dá hovoriť až vtedy, keď sa o ňom dozvedáme z vlastnej skúsenosti, sebauvedňovaním, vlastným zážitkom. Mimo seba môžeme poznávať tvary, zloženie, fyzikálne a chemické prejavy - to všetko sú objektívne merateľné veci. Ale pocity nie sú priamo merateľné, a pokiaľ nemáme s nimi vlastnú skúsenosť, zážitky iných ľudí nám nič nepovedia, lebo niet výstižných prostriedkov, ako ich vyjadriť. Joga patrí do tejto oblasti. Kto už má vlastné poznatky, tomu netreba dlho vysvetľovať. Vie, o čo ide, ľahšie chápe nové informácie a je schopný napredovať.

Vnímanie nádychov a výdychov, vyjadrené v jogovej terminológii, možno sledovať na troch úrovniach:

- švása, prašvása - dýchacie pohyby
- púraka, réčaka - dotyk prány, jemné prejavy prány
- prána, apána - príjem, výdaj

Švása, prašvása sú výrazy, ktoré sa používajú na označenie pocitov vnímaných pri bežnom dýchaní a pri nácviku plného jogového dychu. Teda je to skúsenosť, zážitok, nie knižný opis dýchania.

Švása je nádych. Človek vníma, ako sa mu rozširuje hrudník, mierne sa zdvíha brušná stena, ako stúpa napätie v dýchacích svaloch ap.

Prašvása je výdych. Vníma sa uvoľňovanie dýchacích svalov, zmenšovanie hrudného koša, pohyb jednotlivých častí dýchacieho systému.

Dá sa povedať, že je to uvedomovanie si povrchných prejavov dýchania, proprioceptívne vedomie dychu. Lenže ide o veľmi potrebnú etapu jogového výcviku, pretože už na tejto úrovni sa cvičiaci učí poznávať svoj organizmus. Ľudia majú rovnaké dýchacie svaly, nervy, pľúca, dýchajú rovnaký vzduch, ale napriek tomu každý dýcha trochu ináč. Jeden viac bruchom, druhý rebrami, tretí má aktívnejšiu pravú stranu pľúc atď. Už sledovanie dýchania na úrovni švása - prašvása odhaľuje nerovnomernosť rozdelenia pránickej aktivity v organizme a ponúka možnosť nápravy, napríklad pomocou

ásan. Švása a prašvása nie je skúmanie prány, lež sledovanie jej prejavov a snaha o nastolenie rovnomernej, vyváženej činnosti celého dýchacieho systému. Aj túto činnosť treba považovať za čistenie dráh - nádí šuddhi s cieľom dosiahnuť rovnomerné pôsobenie pránickej aktivity.

Púraka, réčaka sú výrazy, ktoré sa v joge používajú na označenie pocitov vnímaných pri pránájáme, ale aj pri pokročilejšom stupni cvičenia ásan. I tu pokračuje čistenie dráh, teraz však pomocou prány, a preto sa používa výraz prána šuddhi. Dá sa povedať, že je to jemnejší stupeň čistenia, pri ktorom by sa mal obsiahnuť celý organizmus prostredníctvom dýchania. Na vedomé preniknutie celým organizmom slúži tzv. dotyk prány - prána sparša. Keby sme to chceli aspoň zhruba vyjadriť dnešným jazykom, ide o vnímanie veľkého množstva nervových impulzov, ktoré súvisia s dýchaním a prenikajú do celého tela. Pravda, to je len nepresné priblíženie sa k jogovému chápaniu veci.

Medzi pojмами švása - prašvása a púraka - réčaka nie je presne vymedzená hranica. Aj dotyk prány (prána sparša) sa má začať sledovať napred tam, kde je najzreteľnejší, teda v dýchacom systéme. Prúd vzduchu obtekajúci okolo slizníc dýchacích ciest dráždi v nich nervové zakončenia a to sa dá pozorovať. Najprv začíname vnímať dotyky prúdiaceho vzduchu okolo hornej pery, ďalej cez vstupné otvory nosa, postupne prechádzame cez nosové sliznice, čuchovú oblasť pri koreni nosa, sliznice nosohltana a tak ďalej, až do priedušiek a priedušieniek. Nesústredíme sa na bod alebo nejaké miesto, ani na zvuky, ktoré vznikajú pri dýchaní. Sledujeme len dotyky vzduchu, kdekoľvek na popísanej dráhe, a telo i myseľ necháme čo najväčšmi uvoľnené. Ak sa pozornosť zachytí na intenzívnejších pocitoch, sledujeme ich ďalej, ako sa šíria, až do miest, kde ich ešte môžeme vnímať. Podobá sa to situácii, keď na lúke hľadáme dajakú bylinku a nemôžeme ju objaviť. Potom však nájdeme prvú a o chvíľu zistíme, že ich je

tam plno, že sme po nich chodili, a predsa ich nevideli. Preto sa má začať sledovať pránická aktivita v tele tam, kde je to najľahšie, teda v dýchacích cestách.

Inou možnosťou je využitie prvkov z nácviku plného jogového dychu. Začneme napríklad stredným dýchaním a sledujeme rozpínanie hrudníka pri nádychu a jeho zmršťovanie pri výdychu. Nájdeme si stred, centrum, okolo ktorého prebieha uvedený pohyb. Na stred sa však osobitne nezameriavame, nie je to bod koncentrácie, máme len vo vedomí jeho úroveň. Dôležité je cítiť, čo sa deje okolo centra. Podobá sa to balónu, ktorý sa nafukuje a vyprázdňuje. Stred, okolo ktorého pohyb prebieha, nemusí byť nehybný, najmä v začiatkoch môže meniť svoju polohu. Podobne možno skúmať dolné a horné dýchanie a nakoniec uvoľnené dýchanie celými pľúcami. V poslednom prípade je stredom aktivity akýsi priemer alebo ťažisko všetkých troch osobitných spôsobov dýchania.

Postupovať sa má od hrubšieho k jemnejšiemu. Preto začíname uvedomovaním si pocitov z dýchacích svalov a pohybových prejavov (švása - prašvása) a len potom prechádzame na citlivejšie vnímanie (púraka - réčaka).

Uvedené stredy aktivity musí cvičiaci objaviť v sebe sám, nesmie sa nechať ovplyvniť vysvetľovaním, „kde ten bod určite je“. Presná lokalizácia môže byť u každého človeka trochu iná. Vezmime si na pomoc prirovnanie k balónu. V ňom je stred, od ktorého sa stena vzdďľuže všetkými smermi. Ak je balón presne vyrobený, potom vzdďľalenosti všetkých bodov steny od stredu sú rovnaké. Keď však je stena niekde oslabená, vznikne vydutina. Cvičiaci si stále uvedomuje rovnomernosť rozpínania do priestoru. Túto rovnomernosť sa môže pokúsiť ovplyvniť aj vôľou tak, že trochu obmedzí pohyb brucha dopredu, bude udržiavať mierne vtiahnutú oblasť poniže pupka (uddijána mudrá). Rovnomernosť rozpínania nemožno však stotožňovať so skutočnými pohybmi brušnej steny. Ide o rovnomernosť v pociťovaní, a nie o geometrický

priebeh. Pociťovanie sa má časom rozšíriť do celého tela, akoby sa celé telo napĺňalo a vyprázdňovalo, od vrchu hlavy až po špičky prstov na nohách a rukách. Dokonca môže vzniknúť pocit, že sa telo rozširuje do priestoru, že prekračuje svoje rozmery. Ale má to byť skutočný pocit, nie umelo vyvolaná predstava.

Púraka a réčaka teda nie je nádych a výdych, ale len zážitok s tým spojený. Preto má všetko prebiehať uvoľnene. Akékoľvek úsilie vnášané do dýchania by pôsobilo rušivo. Stačí, ak sledujeme pocity plnosti a prázdnoty v celom tele, a už to nám samo upraví hĺbku dýchania. Koniec nádychu nebude potom daný kapacitou pľúc, ale pocitom plnosti v tele. Vtedy sa dá hovoriť o nádychu, aký má byť pri pránájáme, teda o púrake. Naopak, koniec výdychu bude spojený s pocitom úplného uvoľnenia a prázdnoty. To je pránájamový výdych - réčaka.

S púrakou a réčakou môžu byť spojené hĺbkové i povrchové pocity. Na povrchu tela môže pri púrake vzniknúť pocit spevnenia pokožky, pri réčake zasa pocit zjemnenia, ale bez straty pevnosti telesnej polohy. Inokedy nastáva pocit, že telo dýcha celým svojím povrchom, akoby sa otvárali a zatvárali póry na pokožke.

Pozornosť cvičiaceho môže obsiahnuť celé telo, alebo môže byť zameraná len na určitú oblasť. Napríklad púraka sa často spája so zameraním pozornosti na krčnú oblasť (višuddha čakra) a réčaka na stred brucha (manipura čakra). Prenášanie pozornosti je plynulé, zosúladené s dýchaním. Výsledkom má byť posilnenie a harmonizácia činnosti uvedených dvoch dôležitých čakier. Je to len jeden z príkladov, pretože dráh a dôležitých bodov v tele je mnoho a dá sa s nimi pracovať rozmanitými spôsobmi.

Z technického hľadiska platí pre cvičenie púranky a réčaky to isté, čo pre celú pránájamu. Základom je správna telesná poloha, pohodlný a vyvážený sed. Druhou podmienkou je pravidelné, hlboké, rytmické dýchanie, získané predchádzajúcim výcvikom. Ide o to, že medzi vedomím a pránickou aktivitou vzniká jemné

spojenie, ktoré nemá byť ničím rušené. Je to uvedomenie si tzv. pránického tela (pránamája-kóša), jeho harmonizácia a posilnenie homogenity. V skutočnosti pránická aktivita pracuje v tele stále, ibaže si to neuvedomujeme, lebo nás pritom rušia myšlienky, city a telesná činnosť. Preto nie sme schopní rozpoznať jemné deje v organizme a naprávať ich poruchy.

Poruchy majú pôvod v psychike a najlepšie ich možno zistiť na spôsobe dýchania. Napríklad zlostní ľudia mávajú napätú brušnú stenu, slabo dýchajú bránicou. Naopak, dobráci a tolerantní ľudia majú brušnú stenu uvoľnenú (nie ochabnutú!). Neprispôsobiví ľudia majú zafixovaný určitý spôsob dýchania a len veľmi ťažko sú schopní ho pozmeniť. Naopak, prispôsobiví, pružní ľudia zapájajú do činnosti podľa potreby a situácie dolné, stredné alebo horné dýchanie, prípadne ich kombinácie. Sú to príklady neuvedomeného pôsobenia pránickej aktivity. Kto však prenikne do týchto dejov svojím vedomím, môže aktívne zasahovať pomocou rozličných techník, ktoré má joga naporúdzi. Potom sa hovorí o čistení dráh (nádí šuddhi).

Skúmať pocity, ktoré sa označujú výrazmi švása - prašvása a púraka - réčaka, je potrebné aj pri iných cvičeniach. Vhodné sú na to ásany, ktoré vyžadujú minimálne úsilie, pravda, neskôr je pokročilejší jogista schopný s týmto prístupom cvičiť všetky ásany. Takisto relaxačný typ rozcvičky Pozdrav slnku sa dá v prvej fáze cvičiť s vnímaním typu švása - prašvása a v druhej fáze prejsť na jemnejšie pocity typu púraka - réčaka. Akýmsi úvodom alebo pomôckou k tomuto prístupu môže byť predstava nafukovacieho panáčka, ako je to popísané vyššie.

Vnímanie na úrovni púraka - réčaka sa týka celej osobnosti. Vytvára sa úzke spojenie tela s myslou, vhodné len pre ľudí, ktorí už prešli istou prípravou. Depresívnym alebo ináč značne nevyváženým ľuďom môže toto cvičenie uškodiť. Pránájama je medzistupeň, prípravou na vyšší stupeň jogy - dháranu, ale nižšie stupne neradno obchádzať.

Kumbhaka

Pod pojmom kumbhaka sa v joge rozumie zastavenie dýchania pri cvičení pránájamy. Rozoznávame tri druhy prerušenia dýchania:

- zastavenie po púrake - antara kumbhaka,
- zastavenie po réčake - báhja kumbhaka,
- samovoľné zastavenie dychu - kévala kumbhaka.

Prvé dva typy zastavenia (po nádychu a po výdychu) sa vykonávajú zámerne, sú to teda vôľou kontrolované úkony. Kévala kumbhaka je samovoľné zastavenie dýchania v ktorejkoľvek fáze, teda po nádychu, po výdychu alebo aj s čiastočne naplnenými pľúcami.

Kévala kumbhaka môže nastať pôsobením iného dychového cvičenia, alebo ju môže vyvolať iný stav psychiky. Napríklad hyperventiláciou pri bhastrike je organizmus prekysličený, súčasne sa zníži hladina kyslíčnika uhličitého a dychové centrum chvíľu nedostáva impulzy, ktoré bežne vyvoláva zvýšená hladina kyslíčnika uhličitého v krvi. Ak je v tom čase upokojená aj psychika, impulzy neprichádzajú ani odtiaľ. Dýchanie sa obnoví, až keď sa spotrebuje prebytočný kyslík a zvýši sa hladina kyslíčnika uhličitého.

Pri kévala kumbhake spôsobenej osobitným stavom psychiky je situácia podobná, ibaže teraz je celý organizmus v hlbšom stave útlmu. Pri meditácii značne klesá krvný tlak, znižuje sa telesná teplota a spomaľuje sa rytmus srdcovej činnosti. Aj dych sa samovoľne prehlbuje a spomaľuje. Zo strany tela sú teda minimálne požiadavky na zásobovanie kyslíkom. Mozog, ktorý v normálnom stave spotrebúva najviac krvi, je takisto v hlbkej relaxácii. Myslenie aj emócie sú teraz prakticky odstavené. V tejto situácii neprichádza do dýchacieho centra dosť impulzov ani nervovými cestami, a tak chvíľka zastavenia dychu nie je nelogická.

Iné vysvetlenie samovoľného zastavenia dýchania ponúka sám život. Iste každý pozná výrok „taký bol tým zaujatý, že ani nedýchal“, alebo „počúval, ani nedýchal“, „sledoval to so zatajeným dychom“. Tieto slovné spojenia zveličene charakterizujú spôsob dýchania mimoriadne sústredeného človeka. Netreba vari pripomínať, že v joge ide o zvláštnu, relaxovanú sústredenosť. Sústredenosť umožňuje hlbšie preniknúť do podstaty javov, vyriešiť zložité problémy, zvýšiť úroveň poznania. Sústredenosť poskytuje aj nemalý pocit príjemného zážitku, blaha. Preto ľudia radi vyhľadávajú činnosti, ktoré ich plne zaujmú, napríklad majú radi napínavé romány, filmy, šach ap. Nevedomky tým obmedzujú svoje dýchanie. Tí, ktorí trávia svoj čas pri duševnej práci a pasívnej zábave, by nemali zabúdať na dostatok pohybu. Ináč vážne ohrozujú svoje zdravie. Najmä si oslabujú srdce a pľúca. Všetci veľikáni ducha, ktorí sa dožili vysokého veku, denne vyvíjali aj fyzickú aktivitu. Keď nič iné, aspoň vera chodili.

Dýchacie orgány a srdce pracujú v tele nepretržite, po celý život. Pulzujú a hýbu všetkými cievami, nervami, stenami telových dutín. Vytvárajú v tele ustavičný vnútorný šum, ktorý pri hlbšom sústredení človeka čiastočne ruší. Preto aspoň zatajuje dych. Srdce však zastaviť nemožno. Preto proces pri ktorom jogín hlboko preniká vedomím do svojho organizmu je sprevádzaný kumbhakou.

Podľa jogovej teórie by vysvetlenie účinkov zadržiavania dychu mohlo byť aj takéto: dýchaním sa podnecuje činnosť idy a pingaly, čo vyvoláva akési kolísanie v organizme, a teda aj v mysli. Zatajením dychu sa aktivizuje sušumna, čo napomáha zvýšiť sústredenosť mysle.

Kumbhaka by v nijakom prípade nemala viesť k poškodeniu zdravia. Trvá krátko, je stále pod kontrolou vedomia a po jej ukončení sa opäť dýcha hlbokým jogovým dychom. Je to podstatný rozdiel oproti povrchnému dýchaniu sústredeného vedca, šachistu, filmového diváka ap.

Pri kumbhake sa istý čas udržiujú v tele statické stavy pretlaku alebo podtlaku.

Najmä pri vedomých zádržiacich dychu majú hlbkový masážny účinok. Vzniká aj kyslíkový dlh, tzv. hypoxia. O hypoxii je známe, že pokiaľ neprekročí určitú hranicu, posilňuje sa ňou organizmus. Podmienkou je, aby stav kyslíkového dlhu netrval dlho a aby po ňom nasledovala fáza oddychu s dostatočným prílivom okysličenej krvi. Úvahy o pôsobení kumbhaky môžeme ukončiť dvoma závermi:

- posilňuje celý organizmus, najmä srdcovo-cievny systém,
- umožňuje hlbšie sebavnímanie.

Kumbhaka je určená pokročilým jogistom. Podmienky, ktoré má cvičenec splňať, aby mohol začať s pránájámou, už boli uvedené a sú i tu úplne samozrejme. To však nestačí. Treba mať aj určitú prax v ostatných pránájámových technikách, pretože kumbhaka je vyvrcholením pránájámy.

Aj malé deti sa môžu hrať, a niekedy sa i hrávajú a zadržiavajú dych. Plávanie pod vodou je takisto zadržiavanie dychu. To sú však chvíľkové zádrže, ktoré sa rytmicky neopakujú a človek pri nich zväčša poslúchne prvý silnejší impulz na obnovenie dýchania. Pri kumbhake cvičiaci systematicky, pozorne, s veľkým citom pre stav trénovanosti svojho organizmu postupne predlžuje zádrže.

Keď pri nácviku kumbhaky zadržíme dych, o chvíľu pocítíme nutkanie pokračovať v dýchaní. Je to povel z dychového centra a vôľou ho môžeme pomerne ľahko prekonať. O chvíľu sa ozve druhý impulz a neskôr ešte tretí. Tie sa už prekonávajú ťažšie, pretože sú čoraz nástojčivejšie, silnejšie. My však proti nim staviame vôľové impulzy z mozgovej kôry. V organizme vzniká konfliktová situácia, zvyšuje sa aktivita mozgu, začnú sa zapájať i ďalšie centrá. Telo sa začne potiť, chvieť, alebo dokonca triasť. Trénovaný jogín vie, čo si môže dovoliť, a tieto javy pozná. Pretože ich prekonáva postupne, nemôžu mu uškodiť. Okrem toho vie, kedy má obnoviť dýchanie. Príznaky prekročenia prípustnej hranice trvania zádrže sú: pocity prázdnoty v hlave, čkanie,

ilúzie, vynechávanie dychu. Niektoré z týchto príznakov môžu nastať aj niekoľko hodín po cvičení. Napríklad v noci človek sa zobudí s tým, že sa dusí, lapá po dychu, musí vedome obnoviť dýchanie - vôľou. Najčastejším prejavom nevhodného manipulovania s dychom je kardiopulmonálna neuróza, ktorá môže byť i trvalá, a poruchy rytmu činnosti srdca.

Pokyny na nácvik kumbhaky

1. Najprv treba dôkladne zvládnuť púráku (pránájamový nádych) a rečaku (pránájamový výdych).
2. Nácvik sa má začať s antara kumbhakou (po nádychu).
3. Báhja kumbhaka (po výdychu) sa nacvičuje až po zvládnutí antara kumbhaky, ktorú má cvičenec vytvárať úplne nenásilne a prirodzene.
4. Kumbhaka sa nacvičuje dýchaním v rytme podľa zvoleného dychového vzorca. Ak cvičiaci cíti, že vzorec dodržiava len s ťažkosťami, alebo že prerušuje jeho rytmus, musí vo vzorci zmenšiť číslo určujúce dĺžku kumbhaky.
5. Pri kumbhake trvajúcej nad 10 sekúnd treba s citom, nenásilne použiť džalandhára bandhu, múla bandhu, uddijána mudru a pri báhja kumbhake aj uddijána bandhu. Bandhy a mudry sú čosi ako bezpečnostné opatrenia, aby sa účinky kumbhaky nešírili do miest, kam nepatria, zato však pôsobili potrebným smerom.
6. Dlhšie trvajúce kumbhaky nemusia nasledovať po každom nádychu a výdychu. Medzi jednotlivými zádržami možno vykonať niekoľko hlbokých nádychoch a výdychoch, sem-tam kapálabhátí alebo bhastriku.
7. Počas kumbhaky je nesprávne udržiavať hrudník úsilím v nádychovej polohe, pretože to pôsobí rušivo. Odporúča sa stlačiť nosové dierky palcom a prstenníkom pravej ruky a ukazovák s prostredníkom oprieť o stred medzi obočím.
8. Kumbhaka nemá viesť k pocitu napätia srdca, pľúc, mozgu, nervov alebo svalov. Naopak, jej účelom je stíšiť myseľ i telo

cvičiaceho na hlboký ponor do seba. Výsledkom má byť celkové zlepšenie vitality, osvieženie.

9. Kévala kumbhaka má nastať inštinktívne alebo intuitívne.

10. Prekročenie prípustnej hranice trvania zádrže môžu signalizovať červené alebo podráždené oči, ťažoba v ušiach, napätie v mozgu a podobne. Treba na to dávať pozor.

11. V začiatkoch medzi jednotlivými pokusmi o kumbhaku si treba oddýchnuť a vykonať aspoň päť voľných nádychoch a výdychoch. Neskôr je možné prestávku skracovať a výdrže predlžovať s ohľadom na svoju výkonnosť.

12. Po kumbhake by nemalo dôjsť k zrýchleniu dýchania.

13. Pri nácviku v ľahu na chrbte sa má pod hlavu podložiť poduška, aby nevzniklo napätie v hlave a aby sa utvorila mierne džalandhára bandha.

14. Správne postavenie chrbtice, bandhy a mudry treba udržať počas celej výdrže. Nemá vzniknúť ich chvíľkové uvoľnenie a potom opätovné obnovenie, lebo sa tým rozptyľuje energia.

15. Najlepšie je cvičiť vo vyváženom seide, nezdvíhať plecia a netlačiť paže k hrudi. Okrem úsilia potrebného na správne držanie chrbtice a sprievodných bándh a mudier treba všetko maximálne uvoľniť.

16. Púranka, rečaka a kumbhaka, podobne ako bandhy a mudry, sú len prvky pránájámy. Majú sa nacvičiť samostatne, ale potom slúžia ako súčasť pránájamových techník.

17. Osoby so srdcovo-cievnyimi chorobami, oslabenými pľúcami, glaukómom, hnisavými dutinami v hlave, značne vysokým krvným tlakom, prietržou a pod. nemajú vykonávať cvičenia so zadržaním dychu.

Pri nácviku kumbhaky sa zosilňujú signály z organizmu, takže ich môžeme lepšie vnímať. Súčasne s nimi sa objaví impulz na obnovenie dýchania. V začiatkoch vý-

cviku ho treba poslúchnuť. Neskôr je tento impulz slabší, dá sa ľahko prekonať. Po chvíli príde druhý impulz. Aj ten musíme poslúchnuť a cvičiť dovedy, kým nie je natoľko slabý, že jeho prekonanie nevyžaduje skoro nijaké vôľové úsilie.

Pri pokročilom stupni výcviku čakáme ešte na tretí impulz. Ak k nemu nedôjde, je to znak vysokého stupňa pokročilosti, ktorý už predstavuje zvládnutie kévala kumbhaky. Znamená to, že k zastaveniu dýchania dochádza samovoľne.

Hathajogapradípika uvádza

„Kto sa veľmi ponáhľa, alebo sa núti, sám sa tým zabíja. Správne cvičená pránájama lieči a naopak. Vydychovať treba bez úsilia a nadychovať obozretne, rovnako aj zdržiavať dych. Len tak sa dostaví pokrok.“

Známky pokroku sú. štíhle telo a žiarivé farby. Po očistení nádí (dráh) sa dych dá zdržať ľubovoľne dlho. Zlepšuje sa chuť do jedla, telo je zdravé, ozvú sa vnútorné zvuky.“

Keď sa zdrží dych príliš dlho, stúpne hladina kysličníka uhličitého v krvi natoľko, že sa môžu objaviť i halucinácie. Sú však dohady, že mnohé texty okrem správnych informácií zámerne obsahujú aj mätúce údaje. Často sa v nich upozorňuje, že joga sa nemá prezrádzať. Jogíni sú známi pevným zdravím, ale vyskytujú sa aj správy o tom, že niektorí majú problémy so srdcom. Ľahko sa možno dovípiť, že prekročili mieru práve pri pránájame. Koniec koncov, citát z Hathajogapradípiky hovorí jasne. Takíto jednotlivci by sa vlastne ani nemali nazývať jogínmi, pretože nedodrжали inštrukcie na cvičenie.

Ku kumbhake možno prikročiť len po dôkladnej príprave tela i mysle, keď sa už dosiahol značný stupeň rovnováhy v organizme. Rovnováha sa dá získať aj pomocou dýchania bez zádrží, len s prístupom púraka - réčaka. Kumbhaka tento stav potom zosilňuje a predlžuje dobu jeho trvania. Antara kumbhaka pôsobí budivo, posilňuje vnímanie z organizmu, báhja kumbhaka vedie zas k útlmu, k pocitu úplnej prázdnoty a ticha. Toto sa dá

účelne využiť na jemné doladenie sa do rovnovážneho stavu.

Kumbhaka sa nemá merať na čas, najmä nie kévala kumbhaka. Nesnažíme sa zdržiavať dych, on sa zastaví sám, zabudneme dýchať. To je rozdiel medzi silovou zádržou a zastavením dýchania v pránájame. Preto by sa tu slovo zádrž ani nemalo používať.

Udždžájí pránájama

Je to hlboké, plnohodnotné dýchanie všetkými časťami pľúc, pričom cvičiaci vníma zvuk, ktorý vzniká pri prietoku vzduchu cez hlasivkovú štrbinu. Zo začiatku je potrebné hlasivkovú štrbinu úmyselne zúžiť, aby vznikol dostatočne silný odpor proti prúdeniu vzduchu a aj sprievodný zvuk. Neskôr už stačí samotné zameranie pozornosti na tento zvuk a hlasivky sa sami nastaví do správnej polohy. Stupeň stiahnutia hlasiviek možno však regulovať aj úmyselne, ak sa tým sleduje liečebný alebo iný účinok.

Udždžájí pránájama vo svojej základnej forme, čiže bez pripájania iných techník pránájamy, je cvičenie dostupné každému, možno ho vykonávať kedykoľvek a nevyžaduje ani osobitnú telesnú polohu. Ak sa cvičí napríklad v šavásane (v ľahu na chrbte), urýchlí sa odstránenie únavy a regenerácia síl. Takto ju môžu použiť aj zdravotne oslabené osoby.

To platí len pre základnú techniku udždžájí. Ak sa začnú používať náročnejšie dychové vzorce, bandhy a mudry, potom platia príslušné inštrukcie a podmienky uvedené pri týchto technikách.

S nácvikom udždžájí pránájamy možno začať už v období začiatkov jogového výcviku, po zvládnutí plného jogového dychu. Vyžaduje sa hlboké, nenásilné a plynulé dýchanie celými pľúcami. Preto sa udždžájí prekladá ako dýchanie, pri ktorom sa nadýmajú prsia ako u víťaza a hrdinu. Vzhľadom na to, že každé jednotlivé cvičenie vyžaduje aspoň 10 minút, odporúča sa začať s nácvikom v ľahu na chrbte a až neskôr prejsť k dýchaniu v jogových sedoch.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite polohu ľah na chrbte. Pod hlavu si podložte vankúšik, čím sa vytvorí náznak džalandhára bandhy a uvoľní sa šija. Vytvorte si dokonalé pohodlie. Ak máte v zadnej časti tela poskracované svaly a ľah na rovnej podložke by vám spôsoboval napätie, podložte si zrolovaný uterák alebo deku podľa potreby pod kolená, pod kríže, prípadne pod krk. Môžete si podložiť hlavu aj hrudník, aby sa uvoľnila oblasť krížov. Uvoľní sa tým i bránica na hlbšie dýchanie.

2. Nadýchnite sa, zadržte dych a uvedomte si, čím ste zadržali dych. Zistíte, že ste stiahli, priškrtili isté miesto v hrdle. Pozvoľna uvoľňujte sťah v hrdle, ale nie úplne, a všimnite si, že takto môžete kontrolovane, pomaly vypustiť vzduch z pľúc, že veľkosť výdychového otvoru môžete ľubovoľne nastaviť od úplného uzavretia až po úplné uvoľnenie.

3. Udržujte mierne stiahnuté hrdlo počas nádychov aj výdychov.

4. Pri nádychoch vzniká v hrdle tiahly zvuk sóóóó (alebo sáááá...) a pri výdychu zvuk hááááá...m. (V sanskrite má výraz „SÓ - HAM“ význam „TO SOM JA“, pričom slovo „TO“ znamená číre vedomie. Teda podľa jogovej tradície sledovaním uvedeného zvuku sa cvičiaci ponára do seba, dotýka sa svojej podstaty.)

5. Uvoľnite sťah hrdla až do tej miery, že spomenuté zvuky budú veľmi jemné, ale stále vnútorne počuteľné. Hrdlo je teraz stiahnuté tak nepatrne, že to vôbec nevyvoláva pocit nepohodlia.

6. Nacvičujte toto dýchanie dovtedy, kým sa úplne nevytratí pocit napätia v krku, kým nezostane len prosté vnímanie zvukov só, há.

7. Dýchajte uvoľnene, ale zhlboka, celými pľúcami. Nevydychujte s úsilím, nechajte len zo seba uniknúť vzduch až do získania pocitu prázdnoty a úplného uvoľnenia. Pri nádychoch nenadúvajte brucho, nenapíňajte ani ostatné časti pľúc s úsilím. Starajte sa len o to, aby bolo zapojené dolné, stredné a horné dýchanie.

8. Dávajte pozor, aby zvuky só a há mali stále rovnakú výšku a intenzitu. Kontrolujte dýchanie pomocou zvukov.

9. Cvičte denne 10 minút dovtedy, kým sa vám plynulé a uvoľnené dýchanie celými pľúcami a schopnosť kontrolovať tento proces pomocou zvukov só, há nestane samozrejmom, skoro prirodzenou vlastnosťou.

10. Cvičte udždžájí aj v sede na stoličke, počas chôdze alebo pri cvičení ásana.

Už tento prvý stupeň udždžájí pomáha odstraňovať únavu a šetrí činnosť srdca. Môžu ho cvičiť aj ľudia s rozšírenou srdcovou komorou a s vrodenými chybami srdca. Odstraňuje úzkosť, ktorú mávajú ľudia chorí na srdce. Zvuk, ktorý vzniká v hrdle, sa veľmi ponáša na hlasité dýchanie pri zdravom spánku. Často takto dýchajú v spánku aj deti. Zvuk teda musí vznikáť v oblasti hlasiviek, nie v nose alebo v nosohltane (to je rozdiel oproti brámarí!).

Šetriaci účinok na činnosť srdca sa vysvetľuje takto. Pri nádychu cez zúženú hlasivkovú štrbinu musia dýchacie svaly vyvinúť väčšiu aktivitu, aby prekonali odpor proti prúdeniu vzduchu v hrdle. Tým vznikne v pľúcach väčší podtlak, ktorý uľahčí prúdenie krvi zo srdca do pľúc, takže srdce vtedy nemusí vyvíjať zvyčajný pretlak. Pri výdychu odpor v hrdle spôsobí stúpnutie tlaku v pľúcach, a tým sa zlepšuje vytlačanie okysličenej krvi z pľúc do obehu. Udždžájí teda čiastočne sťažuje dýchanie, ale zlepšuje obeh krvi. Preto sa označuje aj ako druhé srdce. To, že takto dýchajú ľudia v spánku, by mohlo naznačovať že ide o podporný mechanizmus umožňujúci srdcu odpočínúť si, keď časť jeho práce prevzali dýchacie svaly.

Prehĺbenie fázy nádychu alebo výdychu môžete využiť podľa svojej individuálnej potreby. Pri nízkom tlaku, depresii, skleslosti, zahlienení, zlom prekrvení pľúc sa osvedčí prehĺbenie nádychu cez stiahnuté hlasivky. Výdych má prebiehať voľnejšie, až úplne uvoľnene, do úplnej relaxácie. Pri vysokom krvnom tlaku, napätosti,

nepokoji a nespavosti je vhodné predĺžiť výdych a nádych nechať prebiehať voľne.

II. stupeň cviku

1. V ľahu alebo v jogovom sede chvíľu dýchajte spôsobom podľa I. stupňa.
2. Keď sa vám upraví rytmus, plynulosť a hĺbka dýchania, prejdite na vnímanie nádychovej a výdychovej v zmysle výkladu pojmov púrika a réčaka.
3. Citlivú, vnímavú pozornosť sústreďte do oblasti srdca a pľúc. Nesnažte sa srdce nejako ovplyvňovať, posilňovať ho a podobne. Zachovajte si len čistý prístup sebavnímania.
4. Ak cvičíte v sede a pociťujete napätie v šiji, spustíte hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu.
5. Ak vám cvičenie podľa bodov 1 až 4 už nerobí problémy, pripojte k nemu uddijána mudru, zo začiatku aspoň počas púriky, neskôr trvale. Ruky si položte na kolená do polohy džňána mudrá.
6. Cvičenie má trvať aspoň 10 minút.
7. Opakujte denne, kým sa vám uddijána mudrá utvorí vždy samovoľne, takže ju už nebudete musieť vytvárať vedome.

III. stupeň nácviku

1. Správne zaujmite niektorý jogový sed a ruky si položte na kolená do polohy džňána mudrá.
2. Utvorte džalandhára bandhu, zatvorte oči a sústreďte sa do seba. Udržte si bdelú pozornosť a pritom maximálnu uvoľnenosť tela i mysle.
3. Niekoľkými dychovými cyklami prejdite cez I. a II. stupeň nácviku udždžájí práňajámy.
4. Po púrike utvorte antara kumbhaku a múla bandhu. Prstami pravej ruky si stlačte nosové otvory, aby do nich nemohol vniknúť vzduch.
5. Keď budete mať pocit, že múla bandha ochabuje (asi o 10 až 15 sekúnd), zvolna ju uvoľnite a pomaly, nenáhľivo vydýchnite.

6. Opakujte 10 až 15-krát. Medzi jednotlivé kumbhaky si môžete podľa potreby zaradiť oddychové chvíľky s normálnym dýchaním.

7. Počas kumbhaky nedvíhajte hlavu a vnímajte pocity, akoby dych presakoval cez povrch tela, cez pokožku. Nevyvolávajte si však predstavu týchto pocitov.

8. Ak pociťujete nevoľnosť, okamžite prejdite k normálnemu dýchaniu a vráťte sa na čas k nižším stupňom nácviku.

9. Dĺžka nácviku je individuálna. Stupeň sa považuje za zvládnutý vtedy, keď cvičenie robíte bez akýchkoľvek rušivých pocitov, zrýchlenia dychu a prestávok.

IV. stupeň nácviku

1. Vykonajte všetko ako v bodoch 1 až 3 predchádzajúceho stupňa.
2. Po réčake utvorte báhja kumbhaku a uddijána bandhu. Aj teraz si nos uzavrite prstami ruky.
3. Keď pociťujete potrebu nadýchnuť sa, alebo keď začne slabnúť uddijána bandha, uvoľnite ju najprv, trochu ešte vydýchnite a celkom zvolna sa nadýchnite. Nedopusťte, aby obnovenie dýchania nastalo prudko, alebo aby vám vnikol vzduch do pľúc počas báhja kumbhaky.
4. Opakujte asi 10-krát. Medzi jednotlivé kumbhaky si podľa potreby môžete zaradiť chvíľku oddychu s normálnym dýchaním.
5. Počas báhja kumbhaky môžete vnímať pocity na dráhach medzi panvovým dnom až vrchom hlavy, ale nič si nepredstavujte.
6. Ako v bodoch 8 a 9 predchádzajúceho stupňa.

V. stupeň nácviku

1. Vykonajte všetko ako v bodoch 1 až 3 III. stupňa.
2. Vydýchnite, vykonajte púriku a antara kumbhaku približne s 10-sekundovou výdržou podľa popisu v bodoch 4 a 5 III. stupňa.

3. Vykonajte réčaku a po nej báhja kumbhaku približne s 5-sekundovou výdržou podľa popisu v bodoch 2 a 3 IV. stupňa.

4. Oddýchnite si chvíľu.

5. Celý cyklus podľa bodov 2 až 4 opakujte 5 až 10-krát.

6. Dodržujte ostatné pokyny ako pri III. a IV. stupni, ako aj v časti o kumbhake.

Nácvik udždžájí vo všetkých stupňoch sa má skončiť po antara kumbhake hlbokým výdychom a nádychom. Potom treba chvíľu relaxovať v šavásane. Ak sa po cvičení objaví ospalosť a nechceme ísť ešte spať, pomôže nám cvičenie kapálabhátí alebo bhastrika, prípadne omytie tváre a rúk studenou vodou. Ospalosť však znamená, že sme cvičili nesprávne. buď s priveľmi dlhými kumbhakami, alebo nepozorne, mechanicky.

Udžájí posilňuje duševné vlastnosti, ako trpezlivosť, vytrvalosť, pokojnosť, vyrovnanosť a tvorivosť. Odstraňuje únavu, pasivitu, zlepšuje krvný obeh a výmenu plynov v pľúcach, dodáva organizmu vitálnu energiu. Udždžájí bez kumbhaky je vhodné aj pre tehotné ženy, najmä ak sedia v polohe bhadrásana.

Kapálabhátí

Kapála znamená lebku, bhátí je svetlo, preto výraz kapálabhátí sa prekladá ako žiariaca lebka. Názov napovedá, že ide o cvik, pri ktorom sa má pomocou dýchania prečistiť oblasť hlavy. Niekedy sa tento cvik označuje za ľahší variant bhastriky, vhodný pre osoby, ktorým bhastrika nevyhovuje. Pri kapálabhátí sa vydychuje s úsilím, prudko a nádych prebieha samovoľne. Aktívne sa teda zapájajú na vykonanie výdychu dýchacie svaly, čo je dosť nezvyčajné, pretože pri bežnom dýchaní prebieha výdych len uvoľnením napätia dýchacích svalov.

Postup pri nácviku

1. Zaujmite vadžrásanu alebo iný jogový sed. Pre začiatovníkov je najlepšia vadžrásana, pretože uľahčuje pohyb brušnej steny a bránice. Chrbticu vystríte do vy-

váženej zvislej polohy a hlavu držte vzpriamenú.

2. Dlaň jednej ruky si položte na brucho, ukazovák druhej vztýčte asi 10 centimetrov pred ústami a predstavte si, že je to plameň sviečky, ktorý chcete prudko sfúknuť. Zošpúlte pery, vyrazte cez ne výdych a uveďte si pritom pohyb brušnej steny pod priloženou rukou. Zistíte, že sa prudko stiahla oblasť podbrušia, ako aj panvové dno. Ide teda o podobný lievikovitý pohyb zo všetkých strán, ako je popísané pri agnisáre. Oblasť hornej polovice brucha je najmenej aktívna.

3. Po výdychu urobte krátku prestávku a nádych nechajte prebehnúť pomaly, nosom, samovoľne, uvoľnením brušnej steny a ponechaním voľnosti, aby sa telo nadýchlo samo od seba.

4. Zopakujte to isté, ale teraz zatvorte ústa a výdychy vyrážajte nosom. Chrbticu udržiujte stále vzpriamenú, relatívne nehybnú.

5. Pokračujte v cvičení bez pomoci rúk, tie si položte na kolená a ďalej dýchajte už len nosom. Dbajte, aby ste pri snahe o prudké výdychy nezdvíhali plecia a nemykali hlavou. Celá výdychová aktivita musí vychádzať zo spodku brucha a má smerovať nahor. Keby ste pritom rozšírili hrudník a zdvihli plecia, oslabili by ste prudkosť výdychov.

6. Doprajte si čas na nádychy, aby ste pri cvičení nestrácali dych.

7. Uvedený postup bol prvou fázou nácviku, ktorej cieľom je naučiť sa základné prvky na cvičenie kapálabhátí: aktívny sťah brušnej steny a bránice pri výdychu a ich uvoľnenie pri nádychu, správne držanie tela a znehybnenie pliec i hlavy.

8. Teraz si všimnite zvuk, ktorý vzniká pri vyrážaní výdychov. Ak je v nose, ako napr. pri smrkaní alebo kýchnutí, potom ide o druh kapálabhátí, ktorý sa nazýva vzduchová sprcha a nepatrí do pránájámy. Je to očistná technika, pri ktorej prúd vzduchu čistí nosové dutiny.

9. Stiahnite mierne hlasivkovú štrbinu a nechajte v nej vzniknúť zvuk pri výdy-

choch. Potom trochu stiahnite mäkkú klenbu nosohltana a posuňte vznik zvuku vyššie. Smrkavé zvuky v nose ako v bode 8 sa už nemajú vyskytnúť.

10. Zmiernite prudkosť výdychov a sledujte účinok prúdu vzduchu čoraz vyššie, až po vrch hlavy alebo do stredu čela. Nič si nepredstavujte, len sa nechajte viesť vnútornými pocitmi. Môže nastať pocit spojenia medzi panvovým dnom (kde vzniká jemná múla bandha a sťahy podbrušia) a niektorou oblasťou hlavy. Sledujte toto spojenie, až kam vás zavedie. Teraz ide o pránájámové kapálabhátí. Je to akoby jemný úder, ktorý smeruje zdola nahor do hlavy, približne do miesta, kde vyúsťujú čuchové nervy.

11. Učte sa správne vyvážiť stupeň výdychovej aktivity s uvoľnením dýchacích ciest. Nezdôrazňujte silovú stránku kapálabhátí, pretože to vyvoláva prevahu rušivých impulzov zo svalov do mozgu. Naopak, jemné vnímanie impulzov, ktoré vznikli prúdením vzduchu, stimuluje podkôrové oblasti mozgu (viscerálny mozog). Tvár má byť pri cvičení uvoľnená. Ak vnímate údery kapálabhátí na povrchu tváre, pôsobí to rušivo, najmä pri väčšom počte opakovaní. Zvuk vznikajúci pri výdychoch je dôležitý zo začiatku, aby sa zvládla správna technika. Potom si už nevšímame zvuk, ale pocity z dotyku vzduchu.

12. Cvičenie stupňujte podľa svojich možností. Zo začiatku to bude možno 20 až 40 cyklov, neskôr sa ich počet zvýši na niekoľko stoviek.

13. Zo začiatku cvičte pomalšie, aby ste dobre vnímali, čo robíte, a nezafixovali si nesprávne návyky. Potom môžete frekvenciu zvyšovať v rozmedzí od 60 do 120 cyklov za minútu.

14. Medzi jednotlivými sériami, keď budete mať pocit únavy, dýchajte chvíľu voľne a zhlboka. Pokročilejší cvičenci si môžu vyplniť prestávku antara kumbhakou. Zistia, že kapálabhátí umožňuje zadržať dych na pomerne dlhú dobu napriek zdanlivej únave. Unavená je len brušná stena, ale organizmus má kyslíka dosť.

15. Kapálabhátí sa môže spájať aj so striedavým uzatváraním nosových dierok podobne, ako je to popísané pri nádí šódhana pránájáme. Má o niečo silnejšie účinky ako predchádzajúce cvičenie (bod 10).

Účinky: Kapálabhátí patrí medzi prípravné cviky na pránájámu. Intenzívne sa prekrvuje oblasť hlavy, čo môže najmä zo začiatku spôsobiť až ľahký závrat, pretože sa reflexne stiahnu cievy vedúce do mozgu. Keď sa vydýcha kyslíčnik uhličitý, vzniká hyperventilačná alkalóza a pocit závratu. V takom prípade treba dýchanie upraviť tak, aby sa predĺžili, spomalili nádychy.

Týmto cvikom sa masíruje celá brušná dutina, uvoľňujú sa hlienové i drobné nečistoty z dolnej časti pľúc, ktoré by tam ináč zostali. Zlepšuje sa aj držanie chrbtice v bedrovej oblasti. Cvik pôsobí budivo. Je nevhodný pri značne vysokom krvnom tlaku.

Viloma pránájáma

Je to spôsob dýchania, pri ktorom sú nádychy a výdychy prerušované, rozkúskované krátkymi prestávkami. Každý nádych a výdych sa má prerušiť 4 až 5-krát, pričom čas každého prerušenia je 2 až 3 sekundy. Rovnako dlho trvajú aj intervaly obnovenia dýchania, takže nádychy a výdychy sa predĺžia na 20 až 30 sekúnd.

Nácvik je vhodné rozdeliť do viacerých etáp, pretože jednak je to nezvyčajná záťaž, jednak účinky prerušovaného nádychu a výdychu sú rozličné a treba sa s nimi oboznámiť osobitne.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite jogový sed, vystrite chrbticu a hlavu do zvislej, vyváženej polohy.

2. Vykonajte krátku, asi trojsekundovú púruku, potom asi trojsekundovú kumbhaku, opäť trojsekundovú púruku atď., až do úplnej púruky.

3. Vykonajte réčaku úplne voľne, bez prerušenia.

4. To je jeden cyklus vilomy I. stupňa. Opakujte ho aspoň 10 -krát, najmenej dva týždne. Je to vhodné pri nízkom krvnom tlaku, skleslosti, malátnosti ap.

II. stupeň nácviku

Cvičí sa podobne ako I. stupeň, ibaže teraz sa prerušuje réčaka a púraka prebieha plynule. Toto cvičenie pôsobí dobre proti napätiu, nepokoju a vysokému krvnému tlaku.

III. stupeň nácviku

Ide o spojenie I. a II. stupňa. Jeden nádych a výdych trvá až jednu minútu, teda cvičenie predstavuje intenzívny tréning na srdcovo-cievny systém a dýchacie orgány. Tento stupeň je vhodný pre zdravých jednotlivcov ako príprava na náročné cvičenia pránájámy.

IV. stupeň nácviku

Možno k nemu pristúpiť len po dokonalom zvládnutí III. stupňa. Cvičí sa podobne ako III. stupeň, ale po nádychu sa zaraďuje asi 10 až 15-sekundová antara kumbhaka (zádrž po nádychu) s džalandhára bandhou (krčný uzáver) a múla bandhou (spodný uzáver). Vzhľadom na to, že čas trvania nádychu a výdychu je už i tak dosť dlhý, treba voliť najprv kratšiu zádrž a len postupne ju predlžovať. Účinok je budivý, tonizujúci.

V. stupeň nácviku

Cvičí sa ako v III. stupni, teda prerušované sú nádychy i výdychy, no pridáva sa k nim asi na 5 až 6 sekúnd báhja kumbhaka (zádrž po výdychu) s džalandhára bandhou (krčný uzáver) a uddijána bandhou (brušný uzáver). Toto cvičenie pôsobí tlmivo na vonkajšiu aktivitu.

VI. stupeň nácviku

Tento stupeň je spojením IV. a V. stupňa, teda: prerušovaná púraka - antara kumbhaka - prerušovaná réčaka - báhja kumbhaka. K tomu sa pridávajú príslušné bandhy a mudry. Je to už pomerne náročné cvičenie, vhodné len pre dobre trénovaných jogistov.

Anuloma pránájáma

Je to spôsob dýchania, pri ktorom sa nadychuje voľne, cez obidve nosové dierky, a vydychuje sa proti miernemu odporu. Odpor sa vytvára miernym stlačením nozdier pomocou palca a prstenníka pravej ruky (u ľavákov ľavej). Nácvik je vhodné rozdeliť do niekoľkých stupňov.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite niektorý jogový sed a vystrite chrbticu i hlavu do zvislej, vyváženej polohy.

2. Ľavú ruku si položte na koleno a pravou utvorte násagra mudru.

3. Vydýchajte a vykonajte púraku (nádych) cez obidve úplne voľné nosové dierky.

4. Jemne stlačte okraje nosa tak, aby pri réčake (výdychu) prúdilo cez obidve zúžené nosové dierky rovnaké množstvo vzduchu.

5. Vydychujte pomaly, nenásilne a prstami jemne regulujte odpor proti prúdeniu v nosových dierkach.

6. Pred ďalšou púrakou celkom uvoľnite dierky, prípadne si v tom čase môžete položiť ruku na koleno.

7. Opakujte aspoň 10 -krát, približne dva týždne.

II. stupeň nácviku

8. Zaujmite telesnú polohu a vykonajte púraku ako v bodoch 1 až 3 I. stupňa.

9. Stlačte prstenníkom ľavú nosovú dierku tak, aby sa úplne uzavrela, ale aby sa pritom neskrivila nosová priehradka.

10. Vykonajte rečaku pravou nosovou dierkou, ktorá je mierne stlačená palcom.

11. Uvoľnite obidve nosové dierky a vykonajte púraku.

12. Uzavrite palcom pravú nosovú dierku a vykonajte rečaku ľavou. Veľkosť jej otvoru regulujte tlakom prstenníka na nozdru tak, aby sa vytvoril rovnaký prietokový odpor, ako bol na pravej strane.

13. Opakujte najmenej 10-krát aspoň dva týždne.

III. stupeň nácviku

Podobá sa I. stupňu, teda nadychuje a vydychuje sa obidvoma nosovými dierkami, ale pridáva sa k tomu antara kumbhaka (zádrž po nádychu) s džalandhára bandhou a múla bandhou.

IV. stupeň nácviku

Podobá sa II. stupňu, teda vydychuje sa striedavo cez pravú a ľavú nosovú dierku, ale pridáva sa k tomu antara kumbhaka s džalandhára bandhou a múla bandhou.

V. a VI. stupeň nácviku

Cvičí sa opäť ako v I. a II. stupni, lenže teraz sa po výdychu zaraďuje báhja kumbhaka (zádrž po výdychu) s džalandhára bandhou a uddijána bandhou.

VII. a VIII. stupeň nácviku

Cvičí sa ako v I. a II. stupni, ibaže po púrake a réčake sa zaraďujú obe kumbhaky a príslušné bandhy a mudry ako v V. a VI. stupni nácviku.

Účinky: Prvé dva stupne nácviku slúžia na získanie zručnosti a citlivosti prstov rúk pri regulácii prietoku vzduchu cez nosové otvory. Ďalšie stupne sú určené pre pokročilejších jogistov na zvýšenie výkonnosti organizmu, zlepšenie sústredenosti a vnímavosti.

Anuloma pránájáma predlžuje fázu výdychu, čo pôsobí proti vysokému krvnému tlaku a vyvoláva celkové upokojenie. Okrem toho sa čistia a uvoľňujú nosové prieduchy. Táto pránájáma je dobrým tréningom na náročnejšie cvičenia popísané v časti o dychochých vzorcach.

Pratiloma pránájáma

Pri tomto spôsobe dýchania sa vydychuje voľne cez obidve nosové dierky a nadychuje sa proti miernemu odporu. Odpor sa dosahuje stlačením stien nosa pomocou prstov ruky. Nácvik sa odporúča rozdeliť do niekoľkých stupňov.

I. stupeň nácviku

1. V niektorom jogovom sede vystríte chrbticu a hlavu do zvislej, vyváženej polohy.

2. Utvorte násagra mudru.

3. Vykonajte rečaku (výdych) cez obidve úplne voľné nosové dierky.

4. Jemne stlačte okraje nosa tak, aby pri púrake (nádychu) prúdilo cez obidve zúžené nosové dierky rovnaké množstvo vzduchu.

5. Nadychujte zvolna, bez úsilia a prstami jemne kontrolujte symetriu prúdenia v obidvoch dierkach.

6. Uvoľnite nos a vykonajte rečaku (výdych). V tom čase si ruku môžete položiť na koleno.

7. Opakujte aspoň 10-krát, približne dva týždne.

II. stupeň nácviku

8. Zaujmite polohu a vykonajte rečaku ako v bodoch 1 až 3 I. stupňa.

9. Tlakom prstenníka úplne uzavrite ľavú nosovú dierku tak, aby sa neskrivila nosová priehradka.

10. Vykonajte púraku cez pravú nosovú dierku, ktorá je čiastočne zmenšená tlakom palca na stenu nosa. Nadychujte nenásilne, zvolna, citlivo.

11. Uvoľnite obidve nosové dierky a vykonajte rečaku.

12. Uzavrite palcom pravú nosovú dierku a vykonajte púraku ľavou dierkou. Jej veľkosť udržiavajte tlakom prstenníka tak, aby sa vytvoril rovnaký prietokový odpor, ako bol na pravej strane.

13. Opakujte najmenej 10-krát, aspoň dva týždne.

III. stupeň nácviku

Podobá sa I. stupňu, teda nadychuje sa obidvoma mierne stlačenými a vydychuje obidvoma úplne uvoľnenými nosovými dierkami. K tomu sa pripája antara kumbhaka (zádrž po nádychu), ako aj džalandhára bandha a múla bandha.

IV. stupeň nácviku

Podobá sa II. stupňu, teda nadychuje sa striedavo cez mierne stlačenú pravú a ľavú nosovú dierku a vydychuje sa obidvoma úplne uvoľnenými nosovými dierkami. K tomu sa pripája ako v III. stupni antara kumbhaka (zádrž po nádychu) s džalandhára bandhou a múla bandhou.

V. a VI. stupeň nácviku

Cvičí sa ako v I. a II. stupni a navyše sa pripája báhja kumbhaka (zádrž po výdychu) s džalandhára bandhou a uddijána bandhou.

VII. a VIII. stupeň nácviku

Cvičí sa ako v I. a II. stupni, ale po púra-ke sa zaraďuje antara kumbhaka, džalandhára bandha a múla bandha a po ré-čake báhja kumbhaka, džalandhára bandha a uddijána bandha. Je to teda spojenie V. a VI. stupňa nácviku.

Účinky: Prvé dva stupne slúžia na získanie schopnosti citlivo regulovať pomocou prstov rúk prietok vzduchu cez prívreté nosové priechody. Ostatné stupne sú určené pre vyspelejších jogistov na zlepšenie vnímavosti a sústredenosti. Pri pratiloma pránájáme sa predlžuje fáza nádychu, takže pôsobí budivo, tonizačne. Vhodná je pri nízkom krvnom tlaku (prvé štyri stupne). Podobne ako anuloma, aj pratiloma je vhodným tréningom na náročnejšie cvičenia pránájamy, najmä so zaradením ťažších dychových vzorcov.

Samavritti a visamavritti pránájama

*„Na skrotenie leva, slona alebo tigra
treba veľa času a trpezlivosti. Pránájámu
treba krotiť ešte pomalšie,
ináč žiakovi uškodí.“*

(Svámi Svátmáráma)

Dýchanie podľa zvoleného vzorca, teda odpočítavanie dĺžky trvania nádychov, výdychov a zádrží, má pri výcviku viaceré účinkov. Hoci je to pomocný prostriedok, nesmieme ho podceňovať, pretože poskytuje cvičiacemu najmä v začiatkoch pevnú oporu a istotu správneho postupu.

Predovšetkým je to udržanie zvoleného rytmu. Z bežného života poznáme, že aj udržanie pravidelnosti hrubších telesných prejavov, ako napríklad rytmus pochodového kroku, prostné cvičenia a podobne, sa nezaobíde bez odpočítavania. V hudbe, pri tanci, pri zosúladení skupinových cvičení sa klopkanie, pískanie a počítanie pokladá za samozrejmosť, bez ktorej by sme sa ťažko dopracovali k nejakému výsledku. Aj v jogovom výcviku treba začať s odpočítavaním rytmu už na samom začiatku. Pri nácviku plného jogového dychu, pri spájaní dýchania s pohybom, v etape prípravných cvičení sa začiatovník nezaobíde bez počítania.

Celý vesmír je symfóniou rytmických vibrácií, ktorým je vystavené všetko živé i neživé. So silným pôsobením rytmov na človeka počítali už šamanské bubny, prastaré tance, pohybové rituály, ale i moderná rocková hudba. Sú to prejavy rytmov, dalo by sa povedať, na hrubšej úrovni. Pravda, existujú aj iné, zložitejšie rytmy, ktorých účinky sa nedajú pozorovať ako pri tanci, pretože zasahujú jemnejšie zložky ľudskej bytosti. O tieto rytmy nám ide pri pránájáme.

Bežné nádychy a výdychy (podľa jogovej terminológie švása a prašvása) sú výsledkom pôsobenia našich emócií, vôľovej činnosti a metabolických procesov. Pri intenzívnej duševnej činnosti sa dych zrýchľuje a stáva sa povrchným. Rytmus dýchania sa prispôbuje aj našej svalovej záťaži - to je všeobecne známe. Keď máme plný žalúdok, dýchanie sa spomaľí. Teda rytmus a hĺbka samovoľného dýchania je zrkadlom činnosti celého organizmu, všetkých jeho zložiek.

Pránájamové dýchanie je vykonávané bez emócií a iných rušivých vplyvov. Je to pokojné a presné ovládanie rytmu dýchania. Na to slúžia dychové vzorce a často i mantry (skupiny hlások). Tieto vzorce a mantry majú byť bez emotívnych a myšlienkových obsahov. Ich hlavným poslaním je udržiavať počas cvičenia zvolený rytmus dýchania. V niektorých strediskách jogy sa pránájama často kombinuje s gajátrí (verš). Počas nádychu

chu sa v duchu vyslovuje gajátrí, potom sa zadrží dych a pri výdychu sa vyslovuje mantra ÓM. Predĺženie M pri výdychu vyvoláva upokojenie a pocit rovnováhy, v ktorom treba po ukončení výdychu chvíľu zotrvať. Zádrž dychu po nádychu pôsobí budivo, aktivujúco, extrovertne, zádrž po výdychu pôsobí tíšivo, upokojujúco, introvertne.

Dychové vzorce, prípadne mantry a gajátrí, pomáhajú teda dodržať rytmus dýchania, ale aj udržať na uzde pozornosť cvičiaceho. Počítanie je jednoduchá, takmer mechanická úloha, ktorá nevyžaduje intelektuálnu činnosť, na druhej strane však nedovolí myslí unikať, túlať sa. Je to akási clona pred rušivými vplyvmi, pevný záchytný bod pre myseľ, ktorá nie je schopná úplne sa zbaviť rušivých myšlienok. Až pri vysokej pokročilosti výcviku v pránájáme je možné od počítania upustiť a plne sa venovať vnímaniu práničkej aktivity.

Cennú službu poskytujú dychové vzorce pri ochrane zdravia cvičiaceho. Umožňujú merať dĺžky nádycho, výdycho a zádrží. Náročnosť dychových vzorcov sa má zvyšovať postupne, nenásilne, bez akýchkoľvek nepríjemných sprievodných javov. Pri vôľou riadenom dýchaní ide o zásah do chýlostivých funkcií organizmu, ktoré sa majú časom posilniť, zdokonaľiť a ovládnuť.

Má sa vychádzať z nenáročného vzorca, podľa ktorého je cvičiaci schopný dýchať ľubovoľne dlho bez akýchkoľvek príznakov lapania po dychu, búšenia srdca, pocitu prázdnoty v hlave alebo čkania. K týmto príznakom by nemalo dôjsť ani niekoľko hodín po cvičení. Ak sa počas dvoch týždňov pravidelného denného cvičenia podľa zvoleného vzorca neobjaví ani jeden z nich, možno prejsť k náročnejšiemu vzorcu a znova cvičiť podľa neho aspoň dva týždne. Tak je možné bezpečne sa dopracovať k obdivuhodným výkonom, ktoré, pravda, nie sú nijakým zázrakom, ale výsledkom tréningu.

Na dýchanie podľa vzorcov je vhodné naučiť sa počítať v sekundových intervaloch. Vezmite si hodinky so sekundovou

ručičkou a počítajte chvíľu v súlade s jej chodom tak, aby ste za 10 sekúnd napočítali do 10. To bude rytmus počítania pri cvičení.

Najbezpečnejší východiskový rytmus si môžeme zistiť tak, že počas relaxácie chvíľu pozorujeme svoj dych. Potom si odpočítame, ako dlho trval nádych. Pre istotu to zopakujeme viackrát. Priemer nameraných hodnôt pri nádychu zaokrúhlime na celé číslo, vynásobíme ho dvoma a to bude čas trvania výdychu. Dychový vzorec bude teda $N: V = 1: 2$. Vzhľadom na potrebu vnímať odozvy z organizmu, nemal by čas trvania nádychu klesnúť pod tri-štyri sekundy, pretože pri väčšej rýchlosti dýchania by sme toho veľa nespozorovali. S takýmto dychovým vzorcom môžeme vystačiť dlhší čas a využiť predovšetkým relaxačné účinky predĺženého výdychu. Postupne sa nám bude dych prehĺbovať, takže pohodlne prejdeme k náročnejším dychovým vzorcom, napr. $N: V = 3: 6$ alebo $4: 8$, alebo $5: 10$, alebo $6: 12$ atď.

V klasickom jogovom tréningu sa na systematické zvládnutie náročnejších dychových vzorcov ako prvý používa systém symetrického dýchania - samavritti pránájama a po ňom systém asymetrického dýchania - visamavritti pránájama.

Samavritti pránájama

Ide v nej o to, aby sa dosiahol rovnaký čas trvania všetkých štyroch fáz dychu, teda: nádych (N) - púrika, výdych (V) - réčaka, zádrž po nádychu (Zn) - antara kumbhaka a zádrž po výdychu (Zv) - báhja kumbhaka. Konečný dychový vzorec je: $N: Zn: V: Zv = 1: 1: 1: 1$. Ak si zvolíme za základ nádych v trvaní 5 sekúnd, potom jeden dychový cyklus bude trvať 20 sekúnd a to už je poriadne spomalenie, pretože pri bežnom dýchaní trvá dychový cyklus asi štyri sekundy.

Zo začiatku sa volí len vyrovnaný nádych a výdych, napríklad $N: V = 4: 4$. Až po dosiahnutí plynulosti, jemnosti a nenásilnosti obidvoch fáz sa postupne začne pridávať aj zádrž po nádychu. Vzorec

bude N: Zn: V = 4: 1: 4, alebo 4: 2: 4, alebo 4: 3: 4 alebo 4: 4: 4.

Pri každom vzorci je potrebné zostať dovtedy, kým nemáme istotu, že sme ho zvládli čoho dôkazom je aj úplne pohodlný prechod k nasledujúcemu vzorcu.

Po zvládnutí prvej časti cvičenia možno pristúpiť k postupnému zvyšovaniu zádrže po výdychu. Vzorce plynulého prechodu sú N: Zn: V: Zv = 4: 4: 4: 1, alebo 4: 4: 4: 2, alebo 4: 4: 4: 3, alebo 4: 4: 4: 4. Kto má výkonnejšie pľúca, môže skúsiť 5: 5: 5: 5.

Visamavritti pránájáma

Je to asymetrické dýchanie vedúce k zvládnutiu vzorca klasickej pránájámy N: Zn: V: Zv = 1: 4: 2: 1. Predpokladom je predchádzajúce zvládnutie samavritti pránájámy, pretože na visamavritti pránájámu sú potrebné pevné pľúca a zdravé nervy. Opäť sa systematicky a veľmi obozretne zvyšuje záťaž, najprv so zádržou po nádychu. Používajú sa dychové vzorce N: Zn: N: V = 4: 8: 4, alebo 4: 12: 4, alebo 4: 16: 4 alebo 4: 16: 6, alebo 4: 16: 8.

Keď to zvládneme, začneme dýchať podľa vzorcov N: Zn: V: Zv = 4: 16: 8: 2, alebo 4: 16: 8: 3, alebo 4: 16: 8: 4. Aj pre zdravé pľúca a srdce je to dosť náročné, pretože to znamená menej než dva dychové cykly za minútu. Ak sa zvolí vzorec 5: 20: 10: 5, ide už o desaťnásobné spomalenie dýchania oproti bežnému automatickému dýchaniu.

Po zvládnutí uvedených základných pránájám sa v dychových vzorcoch dajú robiť rozličné zámeny hodnôt. Vyskytujú sa tvrdenia, že pomocou rozmanitých rytmov dýchania možno ovplyvniť určité orgány v tele Napríklad Gítánanda uvádza tieto vzorce:

N: Zn: V: Zv	pôsobí na
4: 16: 8: 4	pľúca
4: 4: 16: 8	pečeň
8: 4: 4: 16	tráviace orgány
16: 8: 4: 4	vylučovacie orgány
4: 16: 8: 0	srdce

O náročnosti dychových vzorcov sa dá hovoriť len v súvislosti s počtom opakovaní, teda koľko dychových cyklov vykonáme podľa zvoleného vzorca. Ideálne je, ak žiaka vedie skúsený učiteľ, ktorý pozorne sleduje jeho vývoj a sám určuje stupeň tréningového zaťaženia. Pri samostatnom postupe treba bezpodmienečne rešpektovať inštrukcie uvedené v tejto i v ostatných statiach o pránájáme. Pokiaľ ide o počet opakovaní dychových cyklov, treba stanoviť dve krajné hodnoty. Ako minimálny počet uvádza Dr. Bhole 10 cyklov - aby sa zvolená technika ako-tak prejavila v preladení organizmu. Maximálny počet je ohraničený príkazom: nikdy necvičte do únavy a vysilenia! Obidve tieto podmienky splníme, ak budeme pravidelne denne cvičiť aspoň 15 minút. Je to pravdepodobne minimálny čas, ktorý treba venovať pránájáme, ak sa ňou chceme aspoň trochu seriózne zaoberať.

Niektoré staré texty odporúčajú cvičiť pránájámu štyrikrát denne: skoro ráno, napoludnie, večer a o polnoci. Vyžaduje sa zakaždým vykonať veľký počet dychových cyklov, napríklad 80 alebo 108. Takéto náročné podmienky sú pre bežného človeka prakticky nespĺniteľné, a tak budme radi, keď pránájáme venujeme aspoň tých 15-20 minút denne.

Ak by sa však predsa len vyskytli záujemcovia, ktorí by pránájáme chceli venovať viac času, uvedieme ešte niekoľko ďalších informácií o sprievodných javoch:

Ľahké potenie, chvenie a vibrácie sú prípustné a pri dodržaní ostatných podmienok tréningu potvrdzujú správnosť cvičenia. Je to teda podobné ako pri inom športovom tréningu, ak sa človek nepotí, sotva možno hovoriť o zvyšovaní kondície. Pravda, netrénovanému nováčikovi môže také spotenie uškodiť na zdraví.

Na druhej strane, po primeranom športovom tréningu nemôže dôjsť k pocitom apatie, únavy, vysilenia. Práve naopak, majú to byť pocity zdravia, vitality, energie a duševnej pohody. Podobne aj po cvičení pránájámy sa človek musí cítiť ľahko, zdravo, vyvážené. Ak sa objavia pocity prázdnoty v hlave, straty dychu,

ilúzie a čkanie, potom išlo o hrubé porušenie zásad výcviku.

Pri náročnejších cvičeniach sa môže ešte objaviť zvýšená tvorba tepla, prehriatie. V tom prípade treba cvičenie aspoň na jeden deň prerušiť, natrieť si trup, päty a chodidlá olejom a po chvíli sa vykúpať v teplej vode. Potom nasleduje štvrt hodinová relaxácia v šavásane. Dôjde tým k ochladeniu, takže na druhý deň možno pokračovať v cvičebnom programe.

Súrja bhedana pránájáma

Súrja znamená slnko, bhedana prebodnúť, preniknúť. Cvičenie spočíva v tom, že všetky nádychy sa robia cez pravú nosovú dierku a výdychy cez ľavú. Na usmerňovanie vzduchu sa používajú prsty pravej ruky, ktorými sa striedavo stláčajú a uvoľňujú nozdry - tlakom na vonkajšie steny nosových dierok.

Podmienkou sú uvoľnené nosové priechody. Niektoré spôsoby ich uvoľnenia sú popísané v časti Osobné predpoklady na cvičenie pránájámy. Na plnohodnotné cvičenie sú okrem toho potrebné: niektorý jogový sed, púraka, réčaka, antara kumbhaka, múla bandha, uddijána mudrá, prípadne aj džňána mudrá.

Postup pri nácviku

1: Zaujmite pohodlný jogový sed s vystretou chrbticou.

2. Spustite hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu.

3. Ľavú ruku položte voľne na koleno ľavej nohy, prípadne ju dajte do polohy džňána mudrá. Pravú ruku dajte do polohy násagra mudrá. Tlakom ukazováka na nozdru úplne uzavrite ľavú nosovú dierku. Tlakom palca na okraj druhej nozdry mierne privrite pravú nosovú dierku.

5. Vykonajte pomalý, hlboký nádych (púraka) cez pravú nosovú dierku a vnímajte prúdenie vzduchu okolo končeka palca a okolo priškrteného vstupného otvoru nosovej dierky. Počúvajte jemný syčivý zvuk, ktorý pritom vzniká, a pomocou tlaku palca udržujte stálu úroveň jeho výšky a hlasitosti. Na nozdru netlačte nechtom,

ale mäkkou špičkou palca. Počas nádychu mierne stiahnite dolnú polovicu brucha (uddijána mudrá).

6. Uzavrite obidve nosové dierky a na niekoľko sekúnd zadržte dych (antara kumbhaka). Udržujte uddijána mudru a pripojte k nej múla bandhu.

7. Čiastočne uvoľnite ľavú nosovú dierku a mäkkým končekom prstenníka nastavte veľkosť otvoru. Vykonajte pomalý výdych (réčaka). Aj teraz vnímajte prúdenie vzduchu okolo prsta a okraja nosovej dierky a udržujte konštantnú hlasitosť a výšku zvuku. Súčasne s výdychom uvoľnite múla bandhu.

8. To je jeden cyklus. Opakujte ho 5 až 10 minút.

Trvanie nádychov a výdychov musí byť rovnaké, N: V = 1: 1, napríklad 4: 4 alebo 6: 6 ap. Počas cvičenia udržujte chrbticu vzpriamenú, oči zatvorené, telo a najmä tvár majú byť maximálne uvoľnené. Vedomie treba úplne pohrúžiť do vnímania zvuku pri púrake a réčake a pocitov pri kumbhake. Dýchanie má byť hlboké, ale uvoľnené. Pomalosť dýchania je daná zvoleným dychovým vzorcom, ktorého rytmus treba dodržiavať počas celého cvičenia.

Účinky: V pravej nosovej dierke je začiatok tzv. pingaly. Táto dráha sa nazýva aj súrja nádí - slnečná dráha. Jednosmerným prúdom vzduchu v nose je táto dráha stimulovaná, čo sa prejavuje v budivom účinku na nervový systém. Nie je to však dráždenie, ale posilňovanie. Okrem toho súrja bhedana zlepšuje trávenie a čistí sínusy (priľahlé dutiny v nose). Vzhľadom na to, že sa dýcha proti väčšiemu odporu ako pri udžďžájí pránájáme, účinky na krvný obeh sú ešte intenzívnejšie. Pre svoj budivý účinok je súrja bhedana vhodná pre osoby s nízkym krvným tlakom. Pri vysokom krvnom tlaku a oslabeniach srdca sa takisto môže cvičiť, no bez antara kumbhaky.

Čandra bhedana pránájáma

Čandra znamená Mesiac, teda i symbol noci, spánku a útlmu. V ľavej nosovej

dierke sa začína dráha čandra nádí, nazvaná aj ida alebo mesačná dráha:

Čandra bhedana pránájáma sa cvičí podobne ako súrja bhedana pránájáma, ibaže nádychy (púraka) sa vykonávajú ľavou nosovou dierkou a výdychy (réčaka) pravou.

Účinky: Jednosmerným prúdom vzduchu v nose sa týmto cvičením stimuluje mesačná dráha (ida), čo sa prejavuje v tlmivom účinku na nervový systém. Preto sa tento spôsob dýchania odporúča pri vysokom krvnom tlaku, psychickom napätí a podráždenosti. Staré texty túto pránájámu neuvádzajú (možno v dávnych časoch boli ľudia pokojnejší).

Nádí šódhana pránájáma

Pod týmto názvom sa v joge rozumie čistenie dráh v tele pomocou usmernených prúdov vzduchu v nosových prieduchoch. Usmernenie sa robí prstami ruky, ktoré striedavo uzatvárajú a otvárajú nosové dierky. Funkcia dierok sa pritom pravidelne strieda: nádych ľavou a výdych pravou, vzápätí nasleduje nádych pravou, výdych ľavou. Je to teda kombinácia čandra a súrja bhedana pránájámy.

Zámerom cvičenia je úplne rovnako stimulovať nervové zakončenia v oboch nosových prieduchoch, súvisiace dráhy (nádí) a obidve mozgové hemisféry. Tieto účinky boli dokázané vedecky.

Predpoklady na cvičenie nádí šódhany sú podobné ako pri súrja bhedana pránájáme: uvoľnené nosové prieduchy, niektorý jogový sed a pre pokročilejších aj príslušné bandhy a mudry.

I. stupeň nácviku

1. Zaujmite niektorý jogový sed, v ktorom pohodlne vydržíte zotrvať aspoň štvrt hodiny. Vadžrásana je menej vhodná.

2. Položte si ruky na kolená, zatvorte oči, uvoľnite telo i myseľ a 2 až 5 minút relaxujte. Uvedomujte si len telo a najmä dych. Ak je jedna nosová dierka značne zúžená či úplne uzatvorená, znamená to, že máte v organizme nerovnováhu alebo nepokoj.

3. Utvorte násagra mudru.

4. Palcom jemne stlačte stenu pravej nosovej dierky a uzatvorte ju. Nadýchnite (púraka) a vydýchnite (réčaka) 5-krát ľavou nosovou dierkou (Ní, Ví). Dýchajte uvoľnene, bez počuteľného zvuku.

5. Uzavrite prstenníkom ľavú nosovú dierku, uvoľnite pravú a vykonajte ňou takisto 5 nádychoch a výdychoch (Np, Vp).

6. Cvičenie podľa bodov 4 a 5 opakujte 20-krát, teda dovedna vykonáte 200 nádychoch a výdychoch (spôsobom púraka a réčaka), čo pri normálnom dýchaní trvá približne 15 minút. Cvičte sústredene, pozorne a vnímavo.

7. I. stupeň precvičujte aspoň 15 dní. Ak by vám 20 opakovaní bolo spočiatku priveľa, rozdeľte si to na tri etapy po piatich dňoch. Prvých päť dní 10 opakovaní, druhých päť dní 15 a posledných päť dní 20 opakovaní. Prekážať môže aj pobolievanie zo zdvihnutej pravej ruky. V tom prípade ju po každom opakovaní položte na koleno, uvoľnite a vykonajte jeden nádych a výdych obidvoma nosovými dierkami. Potom znova utvorte násagra mudru a pokračujte v cvičení. Aj počas prestávky ostaňte bdelí a pozorní, stále sústredení na dýchanie. Presne odpočítavajte počty dychoch a počty opakovaní.

II. stupeň nácviku

8. Po zaujatí zvoleného jogového sedu si v prípravnej fáze (ktorá trvá 2-5 minút) naladte rytmus dýchania v pomere nádych: výdych = 1: 1. Odpočítavajte si v duchu tento rytmus, napríklad v pomere N: V = 4: 4.

Keďže toto počítanie môže pri súčasnom odpočítavaní počtu opakovaní pôsobiť rušivo, odporúča sa na to použiť prsty ľavej ruky, ktorá leží na kolene. Iná metóda je vyslovovať si v duchu pri nádychu slabiku ÓM-ÓM-ÓM-ÓM a pri výdychu opäť ÓM-ÓM-ÓM-ÓM. Ak si tento rytmus ustálite, nebudete musieť počítat dychový vzorec a môžete sledovať len počet opakovaní.

Keď zistíte, že jedna nosová dierka je menej priechodná alebo uzavretá, uvoľni-

te ju niektorým už popísaným spôsobom. (Pokiaľ nie je nosový prieduch upchatý hlienom, čo býva najčastejší prípad, ide o celkovú odozvu a zdurenie nosovej sliznice nastalo na vazomotorickom podklade. Prípadne nadychujte len druhou dierkou dovtedy, kým sa nevytvorí približná rovnováha.

9. Utvorte násagra mudru a tlakom palca uzatvorte pravú nosovú dierku. Špičkou prstenníka (nie nechtom) pritlačte na okraj ľavej nozdry a mierne zmenšite vstupný otvor ľavej nosovej dierky.

10. Vykonajte púroku (pránájámový nádych), pomaly, zhlboka, cez otvor ľavej nosovej dierky, a prstom udržiavajte stálu veľkosť otvoru.

11. Úplne uzatvorte ľavú nosovú dierku a čiastočne uvoľnite pravú. Vykonajte rečaku (pránájámový výdych), pomaly, zhlboka, cez mierne zúžený otvor pravej nosovej dierky, ktorú stále kontrolujte palcom.

12. Vykonajte púroku cez pravú nosovú dierku.

13. Uzavrite pravú nosovú dierku, mierne uvoľnite ľavú a vykonajte rečaku.

14. To je jeden okruh. Cvičte 5 až 10 okruhových bez prerušenia, t. j. 4 až 8 minút.

15. Cvičenie ukončíte relaxáciou v šavásane.

Udržiavajte stále rovnakú dĺžku nádychov a výdychov. Sledujte, či pri cvičení a po ňom nedochádza k lapaniu po vzduchu, nepríjemným pocitom pri srdci alebo k závratu. Ak sa to vyskytne, môžete:

a) skrátiť dĺžku nádychov a výdychov, napríklad z 8: 8 na 5: 5.

b) trochu uvoľniť stlačenie nozdier, aby bol menší odpor proti prúdeniu vzduchu.

Na dosiahnutie úplnej pravidelnosti dýchania a udržanie rovnakej dĺžky nádychov a výdychov je potrebné cvičiť podľa uvedeného postupu dlhší čas, 5 až 6 týždňov. Len potom možno pristúpiť k zložitejšiemu dychovému vzorcu a zaradiť antara kumbhaku (zádrž po nádychu), pričom sa tým nesmie porušiť vyrovnanosť dĺžky trvania nádychov a výdychov.

čom sa tým nesmie porušiť vyrovnanosť dĺžky trvania nádychov a výdychov.

III. stupeň nácviku

16. Zvoľte si dychový vzorec, v ktorom je zahrnutá aj zádrž po nádychu (Zn), napríklad N: Zn: V = 4: 4: 4. Ustáľte si dýchanie podľa tohto vzorca.

17. Utvorte násagra mudru a dýchajte, striedajúc nosové dierky, ako v II. stupni. Pri striedaní dierok, teda po nádychu, uzatvorte obidve dierky a zadržte na chvíľu dych (Zn), t. j. antara kumbhaka.

18. Jeden cyklus tvorí: Nl' + Zn + Vp + Np + Zn + Vl'. Opakujte 20-krát.

19. Ak so zvoleným dychovým vzorcom nemáte problémy, môžete ho postupne upraviť a zvýšiť náročnosť.

20. Nový dychový vzorec by mohol byť napríklad N: Zn: V = 8: 4: 8, ale predpísať ho nemožno, lebo to závisí od schopnosti trvale udržať N = V. Počas cvičenia treba udržiavať uddijána mudru a počas kumbhaky aj múla bandhu.

IV. stupeň nácviku

K zaradeniu báhja kumbhaky sa smie pristúpiť až po dokonalom zvládnutí cvičenia s antara kumbhakou (Zn), opäť po niekoľkých týždňoch až mesiacoch pravidelného cvičenia, ak sa neobjavujú negatívne pocity. K báhja kumbhake potom pripájame ešte uddijána bandhu a múla bandhu. Priradiť bándh a mudier k jednotlivým fázam dychu je v tabuľke:

bandhy a mudry	N	Zn	V	Zv
džalandhára bandha	x	x		x
uddijána mudrá	x	x	x	
múla bandha		x		x
uddijána bandha				x

Na záver cvičenia si položte obidve ruky na kolená a dýchajte uvoľnene 2 až 5 minút cez obe nosové dierky. Potom relaxujte v šavásane.

Účinky: Nádí šódhana upokojuje nervy, tíši myseľ, vytvára pocit vyrovnanosti. Účinky zvýšeného odporu pri dýchaní sú podobné ako pri súrja bhedana pránájáme.

Ľudia s oslabeným srdcom a dýchacími problémami môžu cvičiť tak, že nosovú dierku, cez ktorú práve vykonávajú nádych alebo výdych, úplne uvoľnia. Pri vysokom krvnom tlaku a srdcových problémoch sa má cvičiť bez kumbhaky. Nádí šódhana aj v takom prípade pôsobí priaznivo. Pri nízkom krvnom tlaku sa má zaraďovať len antara kumbhaka (zádrž po nádychu). Ťarchavým ženám osoží, ak toto cvičenie budú vykonávať v bhadrásane (sed blaženosti), ale nemali by používať náročné dychové vzorce.

Tým, že sú rovnako dráždené nervové zakončenia v nosových slizniciach, sú rovnako stimulované obidve mozgové hemisféry. Dochádza k celkovej vyváženosti medzi sympatickým a parasympatickým nervovým systémom. Nádí šódhana má priaznivý vplyv aj na samotný mozog. Meraním sa zistilo preladenie rytmicity v zmysle ústupu pseudoaktivity v prospech pokojnej tvorivosti.

Šítalí, sítkarí

Tieto dve pránájámy sú si podobné spôsobom vykonávania i účinkami. Odlišujú sa len polohou jazyka.

1. Zaujmite niektorý jogový sed, vystrite hlavu a chrbticu do vyvázenej zvislej polohy a ruky si položte na kolená.
2. Dôkladne vydýchnite, vyplazte jazyk a stočte ho do trubičky zovretej medzi perami. Je to tzv. vraní zobák (kákiní mudrá).
3. Cez trubičku (ako cez slamku) pomaly, zhlboka nadýchnite s prístupom púruka, pričom chrbticu držte stále vystretú. Jemne regulujte prietokový otvor v trubičke tak, aby spolu s hornou perou vytvárala odpor proti prúdeniu vzduchu. Vzduch sa pritom navlhčuje o povrch jazyka.
4. Po skončení púruky vtiahnite jazyk do úst, a ak sa vám uvoľnili sliny, prehltnite ich. Neprehltajte však vzduch.
5. Spustite hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu. Môžete pridať aj múla bandhu.

6. Zadržte dych na 5 až 7 sekúnd, potom pomaly vydýchnite nosom a uvoľnite bandhy.

7. Uvedený postup predstavuje jeden cyklus šítalí.

8. Cvik opakujte nepretržite 5 až 10 minút. Jeho účinky vnímajte najmä v hrdle (nie v ústach a v nose).

9. Sítkarí sa cvičí podobne ako šítalí, ibaže jazyk je v inej polohe. Pery sú rozťahnuté akoby do úsmevu a mierne od seba, takže je medzi nimi štrbina. Jazyk je špičkou pritlačený k horným zubom, prípadne môže medzi zubami aj mierne prečnievať von. Takisto je možné jazyk stočiť dozadu a oprieť ho spodným okrajom o podnebie. Pri nádychu vzduch preniká so sykotom pomedzi zuby alebo kútkami úst.

Účinky: Obidva cviky sú v pránájáme výnimočné tým, že sa nadychuje ústami. Umožňuje to venovať sa pránájame aj pri zdurení slizníc v nose, keď sú pre nádych skoro nepriechodné. Šítalí aj sítkarí pôsobia na organizmus chladivo a zaháňajú pocit smädu. Môžu sa cvičiť aj pri slabej horúčke. Zlepšujú trávenie, činnosť pečene a sleziny. Uvádzajú sa i priaznivé účinky na oči, uši a zlepšenie nálady. Pri oboch cvikoch sa vytvára odpor proti prúdeniu vzduchu do pľúc. V pľúcach vzniká väčší podtlak, a tým sa zlepšuje ich prekrvenie. Súčasne sa zlepšuje práca srdca a vnútorných orgánov. Keďže pri týchto cvikoch sa nadychuje ústami, je potrebné, aby pri cvičení bol vzduch čistý a mal správnu teplotu.

Brámari

Týmto názvom sa v joge označuje dýchanie, pri ktorom sa vydáva zvuk podobný bzucaniu čmeláka.



1. Zaujmite pohodlný jogový sed, vystrite chrbticu a hlavu do zvislej polohy, zatvorte oči a položte si ruky na kolená. Uvoľnite celé

telo a chvíľu vnímajte telo i dych. Tento cvik možno vykonávať aj v ľahu na chrbte, nie však v polohách tvárou dolu.

2. Zhlboka sa nadýchnite cez obidve nosové dierky, zadržte dych, skloňte hlavu na prsia a utvorte džalandhára bandhu. Zotrvajte tak niekoľko sekúnd. Okrem krčnej časti je chrbtica stále vystretá.

3. Zdvihnite hlavu a ukazovákmi si zapchajte uši.

4. S výdychom vylúďte dlhý, bzučivý, súvislý zvuk hmmm..., ktorý pripomína bzučenie čmeliaka. Ústa sú pritom zatvorené, ale čeľuste sa nedotýkajú. Snažte sa o pomalý výdych, hlboký a rovnomerný tón. Zvuk vzniká stiahnutím hlasiviek, ale najmä mäkkej klenby podnebia. To je rozdiel oproti udzdžájí, kde odpor proti prúdeniu vzduchu je len v oblasti hlasiviek, vyššie už nie. Podvoľte sa vibrácii a nechajte ju pôsobiť. Hlboko sa sústreďte len na vibračné účinky.

5. Precíťte vibrácie v oblasti celého nosa, hľadajte miesto, kde sa zvuk rodí a keď sa šíri, najmä kde sa mení smer jeho postupu. Zvuk môže rezonovať v rôznych miestach, treba však stále sledovať bod, odkiaľ vibrácie vychádzajú.

6. Brámarí nie je chrápanie. Aby sa predišlo silovému prístupu, odporúča sa začať sťahovať mäkké podnebie bez vydávania zvuku a vnímať tam prúdenie vzduchu. Potom sa postupne môže prejsť k brámarí, to znamená k stiahnutiu podnebia pridať zvuk z hlasiviek a vnímať jeho účinky. Je to teda pozorovanie prúdenia vzduchu bez zvuku a pôsobenie zvukových vibrácií.

7. Správne majú vznikajú vibrácie, nie hladký zvuk. Zvuk môžeme vnímať buď ušami, alebo celým telom. Ak dáme pozor, aby zvuk nevznikal v oblasti hlasiviek, ale v mäkkej klenbe podnebia, potom budeme vibrácie vnímať aj vnútorne cez kostnú dreň.

8. Zvoľte si aj správny prítlak prstov na uši a jemne upravte polohu hlavy, aby sa minimalizovali všetky prekážky, ktoré bránia šíreniu vibrácií. Podvoľte sa vibrá-

cií a nechajte ju pôsobiť. Hlboko sa sústreďte len na vibračné účinky.

9. Po dokončení výdychu znova nadýchnite nosom (ústa sú teda stále zatvorené).

10. Cvik opakujte 4 až 6-krát, neskôr i viackrát, kým je vám to príjemné.

Poznámka: Po nejakom čase sa môžete pokúsiť o bzučivý zvuk aj pri nádychu. Je to zvyčajne ťažšie, zo začiatku sa ozývajú chrapoty a pretrhávanie zvuku.

Účinky: Zvuková vibrácia pôsobí masážne na hlasivky, tvár a mozog. Uvoľňuje napätie, a tým upokojuje. Tento cvik sa odporúča spevákom, rečníkom, učiteľom ap. Zlepšuje sa zafarbenie hlasu, ktorý získava na sýtosti. Uvoľňujú sa na zvukové prejavy dutiny nosové i čelové a celá tvár. Pokiaľ sa vyludzuje hlboké tóny pri výdychoch, pôsobia relaxačne. Je to vhodná príprava na cvičenie ďalších techník pránájámy a na cvičenia sústredenosti, pretože tlmí v mozgu ostatné vibrácie. Môže sa použiť aj pri nespavosti. Vyššie tóny, najmä tie, ktoré sa vyludzuje počas nádychu, pôsobia budivo a u niektorých labilných ľudí môžu vyvolávať napätie. Brámarí počas nádychu sa väčšinou nepoužíva. Takisto možno vypustiť džalandhára bandhu, pretože nemá podstatný vplyv na účinok cvičenia. Ak sa zvuk vyludzuje hlasivkami, teda nie v oblasti mäkkej klenby, nedosiahne sa správny účinok. Naopak, môže vzniknúť laryngitída (zápal hrtanu).

Bhastrika

Bhastra znamená kováčsky mech, ktorým sa fúka vzduch do vyhne. Bhastrika je intenzívne, úsilné dýchanie.

1. Zaujmite niektorý jogový sed, vystrite chrbticu i hlavu kolmo na zem, ruky si položte na kolená.

2. Chvíľu voľne dýchajte a sústreďte pozornosť na dych.

3. Zdvihnite pravú ruku a utvorte násagra mudru. Vydýchnite.

4. Uzavrite pravú nosovú dierku a energicky, rýchlo dýchajte cez ľavú. Vykonajte 20 nádychov a výdychov a zapojte pritom všetky dýchacie svaly tak pri nádychoch, ako aj pri výdychoch.

5. Zhlboka sa nadýchnite obidvoma nosovými dierkami a obidve stlačte. Utvorte džalandhára bandhu a múla bandhu so zadržaným dychom po nádychu.

6. Keď pocítite potrebu obnoviť dýchanie, uvoľnite obidve dierky aj džalandhára bandhu a pomaly vydýchnite.

7. Uzavrite prstenníkom ľavú nosovú dierku a operácie popísané v bodoch 4 až 6 vykonajte s dýchaním cez pravú nosovú dierku.

8. To je jeden cyklus. Opakujte ho 3-krát, približne dva týždne. Ak nevznikajú nepríjemné pocity, pokračujte, ako je uvedené ďalej.

9. Položte si obidve ruky na kolená a energicky, rýchlo dýchajte cez obidve nosové dierky. Vykonajte 20 nádychov a výdychov.

10. Utvorte antara kumbhaku, džalandhára bandhu, múla bandhu a prípadne si môžete prstami uzavrieť obidve nosové dierky.

11. Uvoľnite obidve bandhy aj nosové dierky a zvolna vydýchnite.

12. Operácie popísané v bodoch 9 až 11 tvoria jeden cyklus. Opakujte ho 3-krát.

Poznámka: Cvičenie je dosť namáhavé. Preto zo začiatku treba voliť radšej menší počet dychov v jednom cykle, napríklad 6 až 8, a potom postupne pridávať s prihliadnutím na svoju výkonnosť, až sa dostanete na počet 20. V pokročilom stupni výcviku sa robí 108 cyklov bhastriky a potom kumbhaka. Existuje viacero typov bhastriky a rozličné školy jogy používajú rozdielne spôsoby nácviku. Spoločné je energické, forsírované dýchanie. Ako prípravu na bhastriku je vhodné istý čas cvičiť kapálabhátí.

Účinky: Bhastrika aktivizuje celý organizmus, najmä mozog. Je to mocný generátor prány. Podnecuje k lepšej činnos-

ti orgány v brušnej dutine (žalúdok, pečeň, podžalúdkovú žľazu, slezinu), posilňuje brušné svaly a celkove zlepšuje trávenie. Okrem toho vysušuje prínosové dutiny, zlepšuje celkovú vitalitu.

Nácvik bhastriky vyžaduje čas a postupnosť. Inak môže dôjsť k oslabeniu pľúc alebo aj k poškodeniu mozgu. Stále treba sledovať zvuk pri dýchaní - len čo sa začne meniť jeho sila a výška tónu, musíme cvičenie ukončiť a oddýchnuť si. Potom je potrebné zvoliť menší počet cyklov a opakovaní. Bhastrika nie je vhodná pre ľudí telesne slabých, najmä ak nemajú zdravé pľúca, srdce a cievy. Nemali by ju cvičiť osoby s krvácanosťou z nosa, s vysokým alebo veľmi nízkym krvným tlakom, s poruchou zraku a sluchu, prípadne tí, u ktorých sa objaví búšenie či po-
bolievanie v ušiach.

गीतोपनिषद्

*Učiteľ chodiaci v tieni chrámu
pomedzi svojich žiakov nedáva
im zo svojej múdrosti, ale skôr
zo svojej viery a láskyplnosti.
Ak je však naozaj múdry,
nepozýva vás, aby ste vstúpili
do domu jeho múdrosti,
ale radšej vás vedie k prahu
vašej vlastnej mysle.*

(Chalíl Džibrán)