

PRÁNÁJÁMA PODĽA JOSHIHO

Vo svojich publikáciách som sa dosť podrobne zaoberal *pránájámou*, hlavne podľa MUDr. Bholeho, Gítánandu, Iyengara a čiastočne podľa ďalších autorov. Každý z nich mal v niečom odlišnú metodiku. Vytrvalo som podľa nich cvičil a snažil som sa vystihnúť, čo majú spoločné. Najviac ma ovplyvnil Bhole, s ktorým som absolvoval viacero dlhších kurzov. Myslel som, že už sa neobjaví nič odlišné. Lenže, dostal som do daru z Indie, zaujímavú knižku *Yogic Pranayama, Breathing for long life & good health*. Autorom je Dr. K. S. Joshi, vedúci katedry jogy na univerzite v Sogare. Knižka ma inšpirovala stručne popísať Joshiho poznatky a metodiku. Nie je to však preklad textu z jeho knižky.

Historické pozadie

Pránájáma sa po dlhé stáročia pestovala v odľahlých ášramoch, pod vedením gurua. Cvičenia boli dlho neznáme v širokej verejnosti. Guru ich odovzdával len vybraným žiakom. Situácia sa začala meniť až približne v polovici minulého storočia. *Pránájáma*, takmer neznáma oblasť jogy sa stala predmetom skúmania vedcov a lekárov, pretože sa zistilo, že má priaznivé účinky na telesné zdravie i psychiku.

Pojem *pránájáma* bol známy už pred našim letopočtom. Napríklad v Pataňdžaliho uznávanom diele *Jogasútra* je *pránájáma* zaradená ako štvrtý stupeň výcviku. Tiež starobylé dielo *Bhagavadgíta* obsahuje zmienky o *pránájáme*. Ale nikde nie sú uvedené podrobnosti. Až okolo 15. storočia sa objavujú prvé podrobnejšie texty. Dávne učenie védických rišiov je opísané v *upanišádach*, *smritách*, *púranách* a v pojednaní *Jogavašista*.

Čo je pránájáma

Pránájáma je ovládanie dychu. Pri bežnom dýchaní sa jeho hĺbka a rýchlosť mení podľa okolností. Ináč dýchame pri telesnej námahe, ináč v stave vzrušenia, ináč v spánku, ináč v chorobe, ináč vo veľkých výškach ap. Ak do dýchania zasiahneme vedome, úmyselne prehĺbime nádychy a výdychy, zadržujeme dych a spojíme to s is-

tými telesnými úkonmi (*ásana*, *bandhy*, *mudry*), ide o *pránájámu*.

Pri samovoľnom, bežnom dýchaní sa nádych označuje slovom *švása*, v *pránájáme* sa používa výraz *púraka*. Nekontrolovaný výdych sa označuje slovom *prašvása*, v *pránájáme* je to *réčaka*. Zadržanie dychu sa označuje výrazom *kumbhaka*. Rozdielne pomenovanie fáz dychu naznačuje, že ide o rozdielne veci.

Ako pôsobí pránájáma

Dych a životná energia sa v sanskrite označujú slovom *prána*. *Prána* znamená aj duch. Dych a život patria k sebe. Život v tele začína prvým nádychom. Koniec sa označuje výrazom „vzdýchol naposledy“. To bolo predmetom záujmu dávnych Árijcov, ktorí verili v opätovné znovuzrodenia v tele, kým sa duch nevyvinie do stavu *mokša*, *mukti*, čiže do dokonalosti, takže sa už nemusí vracieť do tela a podrobiť sa ďalším etapám vývoja.

Viera v reinkarnáciu je opísaná v *Bhagavadgíte* (II. 22, II. 27):

Tak ako človek odhadzuje obnosené šaty a berie si nové, podobne i Duch opúšťa vyčerpané telá a vstupuje do nových. Lebo všetko, čo sa narodilo, musí raz zomrieť, a to čo zomrelo, určite sa znova narodí. Tak načo sa trápiť nad tým, čo sa nevyhnutne musí stať?

Z presvedčenia, že dych a život v tele tvoria jednotu vznikla snaha pôsobením na dych chrániť život. Na to nadväzuje názor, že pri narodení dostávame do vienka určitý počet dychov a dĺžka života závisí na tom, ako rýchlo si túto zásobu vyčerpáme. Táto myšlienka je zachytená v starých spisoch, napríklad v *Górakšapadhati* (I. 93):

V záujme zachovania života dokonca Brahma, Stvoriteľ, pestuje pránájámu, podobne aj mnohí mudrci a jogíni. Preto žiak jogy musí mať vždy svoj dych pod kontrolou.

V bežnom živote sa medzi výrazmi *dýchanie* a *respirácia* nerobia žiadne rozdiely, používajú sa ako synonymá. Pri *pránájáme* sa to rozlišuje. Dýchanie je prívod kyslíka

zo vzduchu a vylučovanie oxidu uhličitého a vodných pár z tela. Respirácia je dodávanie kyslíka do celého tela, do buniek a tkanív. Dýchanie a respiráciu majú ľudia a zvieratá. Respiráciu majú len rastliny a mikroorganizmy, pretože nemajú ústroje dýchania. Dieťa v maternici má len respiráciu, dýchanie mu pribudne až po narodení. Respirácia má dve zložky: vonkajšiu a vnútornú. Vonkajšia respirácia je odovzdávanie kyslíka z pľúc do krvi. Vnútorná respirácia je odovzdávanie kyslíka z krvi do buniek a tkanív. Zvládnutie plného jogového dychu je nevyhnutný krok k *pránájáme*.

Joga sa opiera o závažný poznatok, že dych (*prána*) a myseľ (*čitta*) sú vo veľmi tesnom spojení. Ovládnutie mysle je základnou podmienkou spokojného a šťastného života. Dávni majstri jogy zistili, že utíšiť myseľ priamo je nesmierne náročná vec. Zistili tiež, že dobré rady typu: usmievaj sa, ži šťastne, miluj blízkych, myslí pozitívne ap. sú síce krásne, nasledovania hodné, ale nepokojná myseľ si robí aj tak čo chce. A keďže medzi myslou a dychom je úzke spojenie, možno na myseľ pôsobiť z inej strany, pomocou *pránájamy*. Napríklad spis *Jogavašista* (V. 78. 46) uvádza:

Ked' sa pomocou pránájamy ovládnú záchvevy dychu, ovládnú sa aj záchvevy mysle. To je stav nirvány.

Tiež *Hathajogapradípika* (IV. 23):

Ked' je myseľ úplne tichá, dych je stíšený tiež, a naopak.

Spis *Annapúrnapanišáda* (II. 44, II. 89) zdôrazňuje jednotu dychu a mysle:

Jogín ovláda svoj dych, aby dosiahol mier mysle. Záchvevy dychu a mysle sú podobné. Preto je potrebné ovládnuť záchvevy dychu.

Mätúce názory na pránájámu

Ciele, ktoré vytyčujú staré spisy sú vysoké a týkajú sa hlavne duchovnej oblasti. Nehovoria o iných účinkoch *pránájamy*. Každý človek potrebuje mier mysle, každý môže nájsť úžitok v *pránájáme*, aj keď nesleduje cieľ dosiahnuť *nirvánu*. Týka sa to predovšetkým zdravia, hoci nie všetko sa dá vyliečiť *pránájámou*. Najlepšie výsledky sa

dosahujú ak sa *pránájáma* cvičí spolu s ostatnými zložkami jogy.

Vyskytujú sa pokyny na prísne dodržiavanie pravidiel životosprávy pri cvičení *pránájamy*, ktoré majú bežného človeka. Treba zohľadniť, že len málokto si kladie také vysoké ciele, ako je vzostup *kundalíni*, dosiahnutie *samádhi* a *muktí*. V tom prípade možno trochu upustiť od striktného dodržiavania pravidiel životosprávy ako je *sat-tvická* výživa, pohlavná zdržanlivosť, úplné zvládnutie prvých troch stupňov Pataňdžaliho jogy (*jama*, *nijama*, *ásany*) a pevný režim výcviku. Tiež sa vyskytuje názor, že *pránájáma* môže byť nebezpečná. Môže byť, ak sa nedodržia osvedčené rady: primeranosť k veku, k zdravotnému stavu ap.

Hathajogapradípika (II. 16) hovorí o správnom cvičení (*jukta*) a nesprávnom (*ajukta*). Zdôrazňuje, že prvé môže liečiť mnoho chorôb, druhé môže ublížiť. Isté je, že spomenuté prvé stupne jogy sú súčasťou celku, že ich nemožno úplne obísť. Napríklad duševný nepokoj pri hrubom porušovaní zásad *jamy* a *nijamy*, nezvládnutie vhodnej telesnej polohy, to sú prekážky pri cvičení. Taktiež sa vyskytuje chybný názor, že *pránájámu* možno robiť len pod vedením gurua a až po obdržaní *mantry*. *Mantra* a *pránájáma* navzájom môžu užitočne spolupôsobiť, ale sú to dve samostatné zložky jogy a dajú sa používať osobitne.

Pokiaľ ide o získanie nadprirodzených schopností cestou *pránájamy*, obvykle o tom hovoria ľudia, ktorí si čosi prečítali, alebo ľudia, ktorí ponúkajú zázraky jogy za účelom zárobku a popularity. Ak sa na svete vyskytlo niekoľko jednotlivcov, ktorí sa dopracovali k mimoriadnym schopnostiam, nikdy sa s tým nepredvádzali. Spis *Hathajogapradípika* (II. 57) síce hovorí, že pomocou *pránájamy* možno prekonať hlad, smäd, stráviť jed, ale to nie je motív na cvičenie *pránájamy*.

Podmienky na cvičenie

Polovičatosť nemá šancu. *Pránájáma* vyžaduje trpezlivosť, vytrvalosť a pravidelnosť viac, než čokoľvek iné. Ideálne by bolo, keby s tým začal človek v stave plného zdravia a duševnej pohody. Pri akútnej chorobe treba začať až po jej odznení. Pri

chronickej chorobe cvičenie vyžaduje zvýšenú trpezlivosť a umiernenosť. Najlepšie je cvičiť ráno s prázdny žalúdkom, prípadne po osviežujúcej sprche. Nemá sa cvičiť po telesnej námahe, pri únave a ospalosti. Pokiaľ ide o vek, radšej neskoro, než nikdy. Podmienka na tiché, nerušené prostredie sa vždy nedá splniť, ale aj tak treba dodržať pravidelnosť. Možno si zadýchať aj vo vlaku.

Cvičenie *pránájámy* vyžaduje dýchať nosom. Na dobrú priechodnosť nosových dutín sa používajú tzv. *šuddhi krije – džala néti* (premývanie vodou) a *sútra néti* (tretia masáž). *Sútra néti* je účinnejší postup než *džala néti*. Uvoľnenie nosových priechodov sa podľa spisu *Svarašastra* dá dosiahnuť viacerými prostriedkami. Napríklad na uvoľnenie ľavej dierky poležať si na pravom boku, alebo vtlačiť do pravého podpažšia barličku (*jogadanda*), prípadne tvrdú loptičku. V stoj pomáha preniesť váhu tela na ľavú nohu.

Spoločné cvičenia v skupinách sú podnetné, ale potreba denného cvičenia sa tým nedá splniť, čiže treba to zvládnuť individuálne. Bežne stačí cvičiť 20 minút denne, ale pri nedostatku času aj 10 minút je lepšie, než nič. Vhodné je *pránájámu* zaradiť po telesných cvičeniach a krátkej relaxácii na upokojenie dýchania. Pokiaľ ide o pravidelnosť, ak sa vyskytne potreba cvičenie na jeden až dva dni vynechať, nič sa nedeje. Ale aj tak by bolo lepšie aspoň krátko si zacvičiť, než to úplne vynechať.

Hathajogapradípika (I. 63) o strave:

Výživa má obsahovať všetky zložky potrebné na udržanie zdravia, má byť chutná, s dostatkom mlieka a mliečnych výrobkov. Má byť príjemná a účelná.

Strava má byť *sattvická*, teda mliečno – rastlinná, čo sa odporúča. Ale ani od stravy nemožno očakávať zázraky. Potom by stačilo podávať zločincom *sattvickú* stravu a boli by z nich výborní ľudia. Jogíni pri *sattvickej* strave sledovali najmä jej etické hľadisko, neubližovať zvieratám, nezabíjať ich kvôli jedlu.

Takáto strava je vyvážená (*mitahara*). Staré texty ju nazývajú *jogija*, čo znamená prišpôsobenie potrebám organizmu. Možné

sú rôzne obmeny v zložení stravy. Dôležitá je pravidelnosť, dostatok ovocia, zeleniny a prívod kvapalín, občasné pôst a očistné postupy.

Telesná poloha

Cvičenie má prebiehať v pohodlnom a vyváženom sede, bez svalovej aktivity, s vylúčením rušivých vplyvov z tela. Tak opísal požiadavku na ásanu Patañdžali, avšak nepovedal nič bližšieho o akú polohu ide. Avšak vo vykopávkach z obdobia pred 5000 rokov sa našla soška tzv. Protošivu sediaceho v jogovom sede *padmāsana*. Je to vynikajúca poloha na cvičenie *pránájámy* a na meditáciu. Sed pri *pránájáme* má udržať vystretú chrbticu, spevniť podbrušie, čo napomáha správne dýchanie. Vzniká stav hlbšej relaxácie, čo je potrebné pre *pránájámu* aj meditáciu. V pokročilých cvičeniach sedy podnecujú prebudenie *kundalíni šakti*.

Sukhāsana - príjemný sed



Treba začať s ním, čím sa telo pripraví na náročnejšie sedy. Chodidlá sú zasunuté pod stehno druhej nohy. Stehná sú opreté o chodidlá, takže kolená smerujú šikmo nahor. Chrbtica je vystretá, ruky sú položené buď v lone, alebo na kolenách. Dlhšie sedenie si možno uľahčiť použitím mäkkejšej podložky a prípadne sa v začiatkoch oprieť o zvislú plochu.

Vadžrásana - diamantový sed



Vadžra znamená v sanskrite blesk, aj diamant. Spis *Gheranda Samhita* (II. 12) uvádza, že v tomto sede sú nohy v tvare blesku. Sedieť sa má na mäkšej podložke, medzi päťami, päty od seba, palce na nohách sú pri sebe, pokiaľ možno aj kolená. Holene a priehlavky ležia na podložke, chrbát je vystretý.

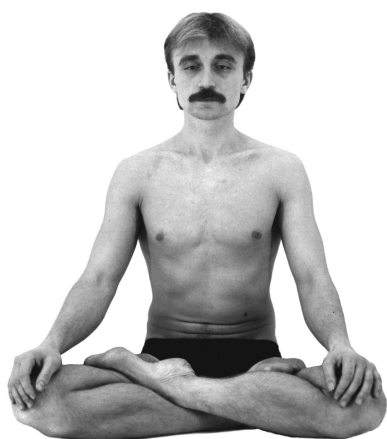
Svastikásana



Odporúčajú ju staré texty. Nohy sú skrížené povyššie členkov a ohnuté tak, že prsty jednej nohy sú skryté medzi lýtkom a stehnom druhej nohy.

Siddhásana. Poloha sa podobá na *svastikásanu*, ale je náročnejšia. *Siddhi* znamená dosiahnuť mimoriadne schopnosti. *Siddha* je človek, ktorý to buď už dosiahol, alebo sa k tomu blíži. Táto poloha patrí popri *padmásane* medzi najdôležitejšie. Od *svstikásany* sa líši len tým, že jedna päta je pod hrádzou (perineum) a druhá je presne nad ňou. Špičky nôh sú skryté medzi stehnami a lýtkami. (Bez obrázku).

Padmásana



Padma znamená lotos. Táto poloha sa nazýva aj *kamalásana*. Nohy sú položené priehlavkom na stehno druhej nohy, čo najbližšie k bruchu. Ruky sú na kolenách alebo sú spustené v lone.

PRÍPRAVA NA PRÁNÁJÁMU

Základom je správna telesná poloha, hlboké, ale nenásilné dýchanie a rovnomerné prúdenie vzduchu. Ďalej je to presný rytmus dýchania. Nádych je aktívny, výdych pasívny, samovoľný. Používa sa výraz *jukta pránájáma*, čo znamená cvičenie bez úsilia, bez nasledovnej únavy, vyčerpanosti. Po cvičení má človek pociťovať vnútorný mier, pokoj a schopnosť ešte v cvičení pohodlne pokračovať. *Ajukta* znamená pravý opak, lapanie po dychu, porušovanie rytmu, nechúť ap. Správne cvičenie vyžaduje mimoriadnu trpezlivosť a vytrvalosť. V ďalšom sú použité skratky N - nádych, Zn - zádrž po nádychu, V - výdych, Zv - zádrž po výdychu.

Dr. K. S. Joshi popisuje tento postup:

1. Zaujmi správny sed, zavri oči a len pozoruj dych. Po chvíli začni dýchať plným jogovým dychom veľmi pomaly a bez úsilia. Jeden nádych a výdych tvorí jedno kolo. Cvič 10 kôl počas 8 až 10 dní. Počet kôl tvorí jedno sedenie. Pri každom sedení sleduj, aby všetky trvali rovnako dlho, od prvého do posledného. Sedenie môže trvať 2 až 5 minút, na dĺžke nezáleží, len všetky sedenia musia byť rovnako dlhé. Nieкто to dosiahne za tri dni, niekomu to trvá dlhšie. Tým je splnený prvý stupeň, v ktorom ide o nácvik dýchania.

2. Zvýš počet kôl na 20 a cvič 7 až 10 dní. Sedy opäť trvajú rovnako dlho. Dýchaj striedavo pravou a ľavou nosovou dierkou. Prvý nádych začni ľavou dierkou, pravá je uzavretá palcom, potom prstenníkom uzavri ľavú dierku vydychuj pravou. Hneď nasleduje nádych pravou a výdych ľavou. Vždy nadychuj tou dierkou, ktorou šiel výdych. Dýchaj cez mierne stiahnutú hlasivkovú štrbinu a sleduj zvuk podobný *hm*, aby mal stále rovnomernú výšku a silu. Ku koncu nádychu vždy stiahni podbrušie a panvové dno. V tejto fáze sa dych nezadržáva.

3. Cvič opäť 20 kôl ako v stupni 2., avšak výdych je dvakrát tak dlhý ako nádych. Nádych má trvať 5 sekúnd, výdych desať. Dychový vzorec je N:V = 1:2. Cvičenie môže trvať až 14 dní. Tým končí príprava, až teraz môžeš začať s *pránájámou*.

4. Ak počas 14 dní dýchanie N:V = 5:10 bolo bez problémov, zvýš dychový vzorec na 7:14 (počítané v sekundách). Začni tak, že 18 kôl prebehne 5:10 a len v posledných dvoch rytmus zmeň na 7:14. Postupom času uberaj z kratších kôl a pridávaj dlhšie. Po dvadsiatich dňoch sú už všetky kolá 7:14. Istý čas pri tom zotrvaj a potom podobným spôsobom postupne zvyšuj dychové vzorce v poradí 8:16, 9:18, až 10:20. Cvič 20 kôl, takže jedno sedenie ti zaberie 10 minút. Ak sa objavia nejaké ťažkosti, ihneď dychový vzorec zníž.

Posledný stupeň je dostatočný na každodenné cvičenie a na udržovanie dobrého zdravia. Toto dýchanie má liečivé účinky a bežne úplne stačí aj bez zaraďovania zádrží dychu. Niektorí ľudia dosiahnu túto úroveň za 6 mesiacov tréningu, niekto za 1 až 2 mesiace a niekto hneď na začiatku pohodlne zvládne rytmus 10:20. V tomto smere sú obrovské individuálne rozdiely. Kto zvládne uvedený rytmus, mal by v ňom vytrvalo pokračovať. Ak sa rozhodne k náročnejšej *pránájáme*, v ktorej je aj *kumbhaka*, má dobrý základ.

Postup podľa Dr. Joshiho ukazuje, aká náročná je príprava na *pránájámu*. Je to v súlade s pokynmi v starých textoch. Možno opatrnosť dávnych učiteľov bola dôvodom, prečo sa *pránájama* nezverejňovala, aby nedošlo k poškodeniu zdravia. Uvedený postup tiež ukazuje, aké problematické je cvičiť *pránájámu* hromadne so skupinou ľudí, ktorí majú rozličnú výkonnosť a ktorí nie sú ochotní podstúpiť každodenný výcvikový program. Keby na to aj pristali, ich vývoj bude veľmi rozdielny. Niekomu postačí mesiac prípravy, niekto bude potrebovať pol roka. Joshi uvádza: „Ak sa hneď pustíš do cvičenia podľa uvedeného postupu, budeš môcť uplatniť ďalšie pokyny k *pránájáme*. Ak si to len prečítaš, môžeš o *pránájáme* len „múdro diskutovať“.

V predchádzajúcej časti je podrobne opísané ako sa treba zodpovedne pripraviť na bezpečné cvičenie pravej *pránájamy*. Preto pravej, lebo názvom *pránájama* sa niekedy označuje prostý nácvik správneho dýchania, avšak bez vnímania hlbších súvislostí. Príprava môže zaberať až pol roka, pri každodennom poctivom tréningu. Samozrej-

me, závisí to na zdravotnom stave dýchacieho a srdcovo – cievneho systému každého jednotlivca. Preto treba rešpektovať pokyny o príprave, aby nedošlo k poškodeniu zdravia. Ide o štvrtý stupeň aštangajogy. Samozrejým predpokladom je tiež správne a pohodlné zvládnutie jogového sedu a plného jogového dychu.

SPRIEVODNÉ TECHNIKY

Sú to prostriedky, ktoré usmerňujú tok *prány* počas narábania s dychom. Pri pokročilých cvičeniach spôsobujú náraz *prány* na spiacu *kundalíni šakti*, aby sa prebudila. Pri *pránájáme* sa narába s energiou, *pránou*, ktorej tok treba ovládať. Tak ako oheň je dobrý pomocník, ale zlý pán, tak aj nekontrolované rozduchanie *pránickej* energie môže byť zlým pánom, poškodiť cvičiaceho. Sprievodné techniky si nacvič samostatne vopred, aby ich uplatnenie neodvádzalo príliš tvoju pozornosť počas vlastného cvičenia.

Džihva bandha (uzáver jazykom)

Slovo *bandha* znamená uzavrieť, zadržať, zviazať. Výraz *džihva* znamená jazyk. Ide o stočenie jazyka smerom do hrdla a pritlačenie jeho špičky k podnebiu. Má to vplyv na príslušné nervové zakončenia a tkanivá. Spôsobuje to aj mierne stiahnutie hlasivkovej štrbiny, čo je dobrá pomôcka pre ľudí, ktorí majú problém dýchať spôsobom *udždžájí*. Táto *bandha* sa používa dosť zriedkavo. *Hathajogapradípika* (III. 22) ju uvádza ako možnosť náhrady za *džalandhára bandhu*.

Uddijána bandha (brušný uzáver)



Robí sa s prázdnyimi pľúcami po výdychu. Zadrž dych a rozšír hrudník do nádychovej polohy. Vznikne podtlak v pľúcach, čím sa zdvihne bránica nahor a brušná stena sa



prepadne dovnútra. Musí byť uvoľnená! O jej uvoľnenosti sa presvedči tak, že ju uchopíš a pohneš ňou rukou. Prehnutá stena pripomína dno rybníka. Rybník sa v sanskrite nazýva *tadága*, preto sa tento cvik vyskytuje aj pod názvom *tadági mudrá*. Môže sa cvičiť aj samostatne, mimo *pránájámy*. Poskytuje masáž vnútorným orgánom, odstraňuje zápchu a zlepšuje obeh krvi.

Staré texty hovoria:

**Uddijána bandha je lev,
ktorý premáha slona smrti.**

Uddijána mudrá (sťah podbrušia)

Ak sa robí pri zádrži po nádychu, priehyb brušnej steny je menší ako pri *uddijána bandhe*, avšak sú silnejšie tlaky v brušnej dutine a v hrudníku. Dosahuje sa stiahnutím oblasti podbrušia dovnútra ku koncu nádychu. Jemné stiahnutie oblasti podbrušia sa môže udržiavať počas všetkých fáz dychu, čím sa *pránická* aktivita presúva viac do zadnej strany tela, do oblasti chrbtice. Pomáha to skvalitniť dýchanie. *Uddijána mudrá* je buď totožná s technikou *vadžroli mudrá*, ktorá približne znamená stiahnutie močovodu, alebo je s ňou veľmi podobná, aspoň čo sa týka pocitov.

Džalandhára bandha (krčný uzáver)

Sklon hlavu a pritlač bradu smerom do jamky medzi kľúčovými kosťami. Krčná chrbtica a šija sa tým natiahne. Táto *bandha* má sprevádzať každú *kumbhaku*, pomáha lepšie zvládnuť zadržovanie dychu. Pri *púrake* a *réčake* (nádyh a výdych) sa nepoužíva. *Džala* znamená sieť. V tomto

prípade ide o sieť dráh a kanálov, ktoré prechádzajú krčnou oblasťou.

Múla bandha (spodný uzáver)

Výraz *múla* znamená koreň. Je to vedomé stiahnutie oblasti panvového dna (hrádza) dovnútra. Používa sa na konci *púrazy*, *réčaky* a pri *kumbhake*. Zvyšuje účinnosť *pránájámy*. *Múla bandha* je určená pre pokročilejších jogistov, ktorí venujú *pránájáme* aspoň pol hodiny denne. Začiatočníci obvykle nevedia samostatne ovládnuť len svaly v oblasti hrádze, čo je celkom prirodzené, pretože je to nezvyklé. Väčšinou stiahnu aj oblasť podbrušia a konečníka. Preto je vhodné najprv samostatne nacvičovať sťah podbrušia (*uddijána mudrá*) a sťah konečníka (*ašvini mudrá*). Tým sa dá nacvičiť rozlišovacia schopnosť medzi jednotlivými svalovými skupinami.

Po nádychu zadrž dych a stiahni svaly v oblasti od podbrušia až ku konečníku smerom dovnútra brušnej dutiny. Miernu uvoľni oblasť podbrušia a konečníka a ponechajte stiahnutú len oblasť medzi nimi, t. j. hrádzu. S výdychom sťah uvoľni. Postup opakuj so snahou samostatne vyčleniť sťah v oblasti hrádze. Skúšaj to aj kedykoľvek cez deň pri státi alebo sedení. Sťahy môžeš zo začiatku striedať s ich uvoľňovaním, neskôr ich udržiuj aj chvíľku dlhšie.

Kapálabhátí (žiariaca lebka)

Kapála je lebka, *bhátí* znamená žiariť. Celý názov možno preložiť ako „žiariaca lebka“. Pôsobenie cviku v hlave ešte nebolo úplne preskúmané. Isté je, že ním dochádza k prečisteniu celého tela, pretože znižuje obsah oxidu uhličitého v krvi, znižuje kyslosť v prospech zásaditosti.

Kapálabhátí je prudké sťahovanie brušnej steny dovnútra, v oblasti pod pupkom, čím sa vytvorí stlačenie útrov v brušnej dutine a tým náraz na bránicu. Výsledkom je vyrazenie dychu len účinkom prudkého vtiahnutia brucha. Nádyh prebieha samovoľne, len uvoľnením brušnej steny. Všetko má prebiehať len manipuláciou s brušnou stenou, bez vôľového pôsobenia na dýchacie svaly. Tiež je potrebné, aby sa nenadhadzovali plecia. Zvuk, ktorý to sprevádza sa nemá podobnosť smrkaniu. Má sa ozývať vo

vnútri nosohltanu. To znamená, nesťahovať hrdlo, tón má byť nízky.

Brušnú stenu treba vťahovať len pri výdychu, nikdy nie počas nádychu! Cvičenie musí byť nenásilné, v pravidelnom rytme. Pri porušení rytmu, treba prestať a trochu si oddýchnuť. Zo začiatku sa cvičí pomalšie, s plným uvedomením, neskoršie sa zrýchli asi na dva výdychy za minútu.

Zacvič si tri kolá výdychov, medzi ktoré zaradiť pol minútovú prestávku na oddych. Počet výdychov v kole zvyšuj postupne, až dosiahneš 120 výdychov, približne za jednu minútu. Dopracovať sa k tomuto počtu, aby to všetko prebiehalo rytmicky a takmer bez úsilia, ti môže zabráť aj dva mesiace tréningu. Ak budeš cvičiť niektorý druh *pránájámy* so zaradením *kumbhaky*, potom sa odporúča medzi jednotlivými kolami spraviť aspoň 60 výdychov typu *kapálabhátí*.

Kumbhaka (zastavenie dychu)

V starých spisoch sa *pránájáma* stotožňovala s *kumbhakou*, oba výrazy sa používali ako slová označujúce to isté. To znamená, že *kumbhaka* je najdôležitejšou zložkou *pránájámy*. Mnohí učitelia tvrdia, že bez *kumbhaky* sa nedá hovoriť o *pránájáme*.

Kumbha znamená hrniec, džbán, čiže nádobu s nehybným obsahom. *Kumbhaka* je zastavenie dýchacieho procesu v hociktovej jeho fáze. Ak ide o úmyselné zadržanie dychu po nádychu, nazýva sa to *antara kumbhaka*, po výdychu je to *báhja kumbhaka* a samovoľné zastavenie dychu kedykoľvek sa nazýva *kévala kumbhaka*. Budeme sa v rámci výcviku zaoberať len úmyselným zadržiavaním dychu, pretože *kévala kumbhaka* už len nastáva, vzniká sama, je to následok istého duševného stavu. *Kévala kumbhaka* je sprievodným znakom *sahadža samádhi* (prirodzené, niečím sprevádzané splnutie). *Kévala kumbhaka* sa nenacvičuje, nemeria sa jej trvanie. Preto sa ani neuvádza ako druh *pránájámy*.

Kumbhaka je zadržiavanie dychu, pohodlne a nenásilne. S *kumbhakou* sa má začať, až keď sú nervové a dýchacie centrá, ktoré ovládajú dych, náležite na to pripravené.

Inými slovami, niekoľko týždňov dvadsať kôl bezproblémového dýchania podľa vzorca N:V = 10:20. Ak je to splnené, zo začiatku si pridaj pri cvičení *nádí šódhana pránájámy* (striedavé dýchanie cez pravú a ľavú nosovú dierku) až v posledných dvoch kolách zádrž po nádychu (Zn) v trvaní desať sekúnd. K tomu pridaj len počas Zn *džalandhára bandhu* (krčný uzáver) a *múla bandhu* (spodný uzáver). Postupne si pridávaj kolá so Zn, avšak nesmie sa objaviť prudký výdych, alebo lapanie po dychu, zmena rytmu. Ak to nastane, hneď obnov normálne dýchanie a po chvíli pokračuj v cvičení. Hlavná zásada: Zn má prebiehať nenásilne, neprekračuj hranice svojich možností. Nakoniec jedno sedenie ti bude trvať približne 15 minút, čiže jedno kolo podľa vzorca N:Zn:V = 10:10:20 ti zaberie okolo 40 sekúnd.

Asi po mesiaci tohto cvičenia zvýš Zn na 15 sekúnd a opäť len v posledných kolách. N a V ako predošle, teda 10 sekúnd. Postupne si pridávaj kolá so Zn 15 sekúnd. Týmto postupom sa časom prepracuj k Zn v trvaní 20, 25 až 30 sekúnd. Posledná hodnota je už len pre veľmi vytrvalých. Ďalšie zvyšovanie Zn až na 40 sekúnd je len pre tých, ktorí chcú prebudiť *kundalíni šakti* (hadiu silu) a dostať sa cez *pránájámu* do stavu *samádhi* (splnutie, kontemplácia).

Ak sa pri uvedenom výcviku objavia akékoľvek ťažkosti, okamžite treba znížiť nasadený dychový vzorec, skrátiť Zn a približne po dvoch týždňoch sa vrátiť k náročnejšiemu. Zádrž po nádychu (*antara kumbhaka*) sa vyskytuje takmer vo všetkých cvičeniach *pránájámy*. Zádrž po výdychu (*báhja kumbhaka*) sa v starých textoch takmer neobjavuje. Pravdepodobne je to tým, že ide o podobný účinok ako pri technike *uddijána bandha*, ktorá sprevádza väčšinu druhov *pránájámy*. Pri pokročilejších cvičeniach sa vyskytujú oba druhy zádrží dychu v každom kole spolu.

Intenzita cvičenia

Nasadenie pri cvičení, je zrejmé z predchádzajúcich riadkov. Uvediem ešte informáciu vychádzajúcu zo starých spisov. Klasik jogy Pataňdzali hovorí, že *pránájáma* je nástroj, ktorý odstraňuje závoj neve-

domosti. Okrem toho spomína tri prostriedky na meranie *pránájámy*:

- *Deša* – celý vnútorný priestor tela od chodidiel až po vrch hlavy a povrch pokožky - precítiť počas cvičenia.
- *Kala* – trvanie, čo sa obvykle meria trvaním *mantry* (zvuková vibrácia, napr. AUM).
- *Sánkhja* – počet kôl.

Spis *Hathajogapradípika* (II. 11) rozlišuje nasadenie pri cvičení *pránájámy* trochu ináč:

- *Uttama* – plné nasadenie. Cvičí sa 80 kôl, štyrikrát denne, ráno, napoludnie, večer a o polnoci. *Kumbhaka* trvá približne 50 sekúnd. Spolu cca 8 hodín denne. Tak možno očakávať prebudenie *kundalíni šakti* za 6 až 12 mesiacov.
- *Madjama* – stredné nasadenie. Cvičí sa 40 kôl, dvakrát denne, *kumbhaka* v trvaní 32 sekúnd.
- *Adhama* – mierne nasadenie. Cvičí sa 20 kôl raz denne, *kumbhaka* trvá 16 sekúnd.

DRUHY PRÁNÁJÁMY

Nádí šódhana. Anulóma – vilóma

Používajú sa oba názvy. Výraz *šódhana* znamená čistenie, tíšenie dráh (*nádí*) pomocou dychu. *Anulóma* je smer prúdenia energie, *vilóma* znamená pôsobenie v protismere. Ide teda o vyvažovanie polarít. Keďže nosové dierky tvoria vstup do polaritných dráh *ida* (tiež mesačná dráha – *čandra nádí*) a *pingala* (tiež slnečná dráha – *súrja nádí*), dýcha sa striedavo cez obe nosové dierky. Pritom sa uplatňujú *bandhy* a *mudry*, *kumbhaky* a dychové vzorce.

Podstata *nádí šódhany* spočíva v požiadavke, aby cez obidve nosové dierky prešlo za rovnaký čas rovnaké množstvo vzduchu. Vychádza sa z poznatku, že v nosových slizniciach máme reflexné zóny, ktoré sú dráždené prúdiacim vzduchom, a tieto vzruchy sa šíria ďalej do mozgu cez dve dôležité dráhy. *Pingala* je dráha z pravej nosovej dierky, stimuluje jednu mozgovú hemisféru a pokračuje ďalej pozdĺž chrbtice až ku kostrči. *Ida* je dráha z ľavej nosovej dierky, stimuluje druhú hemisféru a prebieha po opačnej strane chrbtice.

Jogíni pozorovaním zistili, že mozgové hemisféry neplnia rovnaké úlohy. Ak má byť organizmus v rovnováhe, je potrebné, aby obidve hemisféry boli stimulované rovnako, teda treba vyrovnať prietok vzduchu cez obidve nosové dierky.

Neschopnosť dýchať nosom alebo trvalé upchatie jednej nosovej dierky má nepriaznivý vplyv na harmonický rozvoj osobnosti. Aj zdravý človek má nosové priechodky málokedy otvorené úplne rovnako (priechodnosť sa striedavo mení). Jogíni vyrovnávajú prietoky striedavým uzatváraním nosových dierok. Existuje veľa variantov tohto cvičenia. Tu je jeden z nich:

1. V pohodlnom sede vyrovnaj chrbticu, zatvor oči, ruky si polož na kolena a chvíľu sa sústreďuj na normálne hlboké dýchanie. Pozoruj, či je dych pravidelný a či dýchaš plným jogovým dychom. Dýchaj s mierne vtiiahnutým podbruším (*uddijána mudrá*).

2. Pravú (ľavú) ruku zdvihni k nosu, ukazovák a prostredník ohni do dlane alebo opri o stred medzi obočím. Palcom a prstenníkom striedavo stláčaj nosové dierky, aby bol na obidvoch stranách rovnaký prietok vzduchu.



3. Trvalo uzavri pravú nosovú dierku a urob 15 až 20 dychov cez ľavú dierku. Potom uzavri ľavú dierku a rovnaký počet dychov urob cez pravú dierku. Ďalej chvíľu dýchaj obidvom nosovými dierkami a ešte raz všetko zopakuj. Nácvik by mal trvať aspoň dva týždne a jeho účelom je naučiť sa sústrediť pozornosť na každý nosový priechod zvlášť.

4. Uzavri pravú nosovú dierku a nadýchni ľavou. Potom zatvor ľavú a vydýchni pravou. Ďalej nadýchni pravou, uzavri ju a vydýchni ľavou. To je jedno kolo. Dierky striedaj vždy po nádychu. Po piatich kolách si polož ruku na koleno a chvíľu dýchaj obidvom dierkami. Potom pridaj ďalších päť kôl striedavého dýchania atď., až do počtu dvadsať kôl. Po týždni pridaj ďalších päť kôl atď., až sa dostaneš na 40 kôl. Ku koncu tejto etapy môžeš dýchať podľa vzorca N:V = 1:2, napríklad 4:8. Toto môžu

cvičiť aj netrénovaní jednotlivci. Nasledujúce stupne už vyžadujú istú prípravu.

5. Cvič ako v predchádzajúcej etape, ale postupne použi zložitejšie dýchacie vzorce: N:Zn:V:Zv = (4:4:8:0), (4:8:8:0), (4:8:8:4), (4:16:8:4). Posledný vzorec je už klasická *pránájáma*. Jeho základný tvar je:

$N:Zn:V:Zv = 1:4:2:1$. Ak si do neho dosadiš iné čísla v uvedenom pomere, môže byť napríklad takýto: $N:Zn:V:Zv = 5:20:10:5$. Treba začať s ľahkými vzorcami a pridávať si časom, aby nedošlo k poškodeniu pľúc a srdca.

Pri zádržiach dychu uzatváraj obidve nosové dierky a po nádychu zaraďuj aj krčný uzáver (*džalandhára bandha*) a spodný uzáver (*múla bandha*). Pri zádržiach po výdychu pridaj k tomu ešte brušný uzáver (*uddijána bandha*).

Počítaj približne v rytme svojho pulzu. K ťažšiemu vzorcu prejdí len po dokonalom zvládnutí ľahšieho. Cvičenie ukonči pozorovaním voľného dýchania. Je to vhodná chvíľa na ponorenie sa do vnútorného ticha (*antar mauna*), meditácie, prípadne modlitby bez slov.

Udždžájí

Nadýchni, zadrž dych a uvedom si, čím sa zadržal dych. Zistíš, že sa priškrtilo isté miesto v hrdle. Všimni si, že takto môžeš kontrolovať, pomaly vypustiť vzduch z pľúc, že veľkosť výdychového otvoru môžeš ľubovoľne nastaviť od úplného uzavretia až po úplné uvoľnenie. Pravidelne dýchaj a udržuj mierne stiahnuté hrdlo počas nádychovej aj výdychovej. Dobrou pomôckou k stiahnutiu hrdla je *džihvá bandha*. Všimni si, že pri nádychoch vzniká v hrdle tiahly zvuk sóóóó (alebo sáááá) a pri výdychoch zvuk hááááám. (V sanskrite má výraz „SÓ - HAM“ význam „On som ja“, pričom slovo „On“ znamená duchovnú podstatu všetkého bytia. Sústredenosťou na tento zvuk sa jogín ponára do seba, do svojej duchovnej podstaty).

Uvoľni 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. Nacvičuj toto dýchanie dovtedy, kým sa úplne nevytratí pocit na-

pätia v krku, kým nezostane len prosté vnímanie zvukov só, há. Vydychuj voľne, nechaj len zo seba uniknúť vzduch až do získania pocitu prázdnoty a úplného uvoľnenia. Cvič denne dovtedy, až sa ti plynulé a uvoľnené dýchanie celými pľúcami a schopnosť kontrolovať tento proces pomocou zvukov só, há stane prirodzenou vlastnosťou. Podľa *Hathajogapradípiky* (II. 57) *udždžájí* možno cvičiť aj v stoji a počas chôdze.

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 ponáša na hlasité dýchanie pri spánku. Pri nádychu cez zúženú hlasivkovú štrbinu musia dýchacie svaly vyvinúť väčšiu silu, aby prekonali odpor proti prúdeniu vzduchu v hrdle. Tým vznikne v pľúcach väčší podtlak, ktorý uľahčí prúdenie krvi zo srdca do pľúc. Pri výdychu odpor v hrdle spôsobí stúpnutie tlaku v pľúcach, a tým sa zlepšuje vytlačenie okysličenej krvi z pľúc. *Udždžájí* teda zlepšuje obeh krvi. Srdce si môže odpočinúť, časť jeho práce prevzali dýchacie svaly. Pri nízkom krvnom tlaku, skleslosti, zahlienení je vhodné stiahnuť hlasivky pri nádychoch. Výdychy sú uvoľnené. Pri vysokom tlaku, napätosti, nepokoji a nespavosti je vhodné stiahnuť hlasivky pri výdychoch a nádych nechať prebiehať voľne.

Súrja bhedana

Súrja znamená slnko, *bhedana* znamená budivý vplyv. Pri tejto *pránájáme* sa všetky nádychy robia len pravou nosovou dierkou a výdychy len ľavou. Je to teda úplné uplatnenie princípu *viloma*, čo znamená, že sa má použiť v prípadoch ospalosti, skleslosti, únave, depresii a pri nízkom tlaku krvi. Priaznivo vplyva aj na látkovú premenu a na činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním. Pri vysokom tlaku a oslabeniach srdca sa má vynechávať zádrž po nádychu. V spojení s cvikom *kapálabhátí* čistí príľahlé dutiny v nose.

Súrjanádi znamená dráhu začínajúcu v pravej nozdre. Podľa symboliky jogy je v blízkosti pupka slnečný pletenec a v lebke nad horným podnebním mesačný plete-

nec. Slnko je hrejivé a mesiac chladivý. Vonkajšia energia (*práná*) vdychovaná cez pravú nozdu strháva vnútornú energiu (*apána*) a spoja sa v oblasti za pupkom, čo je dôležité pri prebúdzaní hadej sily (*kundalíni šakti*). Tieto veci nie je dosť dobre možné opísať. Ide o skúsenosť získanú osobným zážitkom na základe dlhšej praxe a vnímavosti k tomu, čo sa odohráva v tele.

V jogovom sede dýchaj chvíľu plným jogovým dychom. Udržuj pritom mierne vtiahnuté podbrušie (*uddijána mudrá*). Prstenníkom stlač ľavú nozdu a pomaly nadýchni pravou. Stlač pravú nozdu, uvoľni ľavú a pomaly rovnomerne vydýchni. Toto stále opakuj: nádych pravou a výdych ľavou. Sprav 10 až 20 dychov, potom si polož obe ruky na stehná a chvíľu dýchaj oboma nozdrami.

Uvedený postup je len základ, ku ktorému sa po čase pridávajú aj ďalšie prvky: dýchanie podľa vzorcov, napríklad:

N:Zn:V:Zv = 4:16:8:4), *múla bandha* a *džalandhára bandha* - pri zádrži po nádychu. Keď sa dopravuješ aj k zádrži po výdychu, treba k tomu pridať aj *uddijána bandhu*. Postup je podobný ako pri *nádí šódhane*.

Bhastrika

Výraz *bhastra* znamená kováčsky mech, ktorým sa vháňa vzduch do pahreby. Ide teda o intenzívne dýchanie. Podľa spisu *Hathajogapradípika* sa postupuje takto:

Zacvič jedno kolo *kapálabhāti* cez pravú nosovú dierku, potom nadýchni pravou, zadrž dych a vydýchni ľavou. To isté, len zmeň strany, začni cez ľavú nosovú dierku. Všetko opakuj aspoň 4 - krát. Je to vlastne *kapálabhāti* so striedaním nosových dierok. Iné pramene uvádzajú *bhastriku* ako úsilné nádychy aj výdychy s aktívnym zapojením bránice. Uplatňuje sa to i pri tzv. holotropnom dýchaní, čo však musí prebiehať pod kontrolou skúseného inštruktora. Cvičenie má silné psychické účinky, ktoré pri nevhodnom použití môžu priviesť človeka až na psychiatriu. K súkromnému cvičeniu postačí hore uvedený postup.

Šítalí a Sítkarí

Šítalí znamená príjemné chladenie. *Sítkarí* je zvuk ale aj chlad, ktorý vzniká pri nádychu

cez štrbinu v ústach. V prvom prípade sa nadychuje cez jazyk stočený do trubičky a vysunutý pomedzi zuby. V druhom prípade sa nadychuje cez mierne pootvorené ústa, jazyk je špičkou pritlačený k horným zubom. Vzduch prúdi po okrajoch jazyka štrbinou medzi d'asnamí. Pri oboch cvičeniach sa uplatňujú aj *bandhy* a *mudry*. Nádychy idú cez ústa, výdychy nosom, pričom sa vydychuje striedavo nosovými dierkami. Klasické pramene uvádzajú, že týmito cvikmi sa prekonáva smäd, hlad, lenivosť, že sa dá nimi vypestovať pekný telesný vzhľad, ktorý sa podobá na Kamadévu – boha lásky. Tiež sa uvádza, že toto dýchanie lieči pečeň, slezinu, dokonca neutralizuje aj hadí jed.

Brámarí

Brámarí znamená čmeliak. Pri dýchaní vzniká zvuk v oblasti konca mäkkého podnebia, podobný jemnému chrápaniu. Dýcha sa cez obe nosové dierky. Podľa *Hathajogapradípiky* (II. 67) zvuk sa vyludzuje počas nádychu aj výdychu, pri nádychu je to trochu ťažšie. Ľahšie to ide, ak sa nadychuje len cez jednu nosovú dierku. Podľa spisu *Gheranda Samhita* (V. 77) sa má *brámarí* cvičiť okolo polnoci, keď je úplné ticho. Cvičiaci si prstami zapchá uši, nadychne sa, zadrží dych a s výdychom vylúdi zvuk. Vibrácie zvuku pôsobia priaznivo na celý mozog. Podobný účinok má aj zvuk vznikajúci pri *udždžájí*, avšak je o niečo slabší.

Murča a Plaviní

V spisoch sú opísané neurčito. Jogistovi stačí kvalitne denne cvičiť *nádí šódhanu*, k tomu príslušné *bandhy* a *mudry*, *udždžájí pránájámu* a *antara kumbhaku*.

ÚČINKY PRÁNÁJÁMY

Okolo alveol v pľúcach sa rozprestierajú kapiláry, ktorých plocha tvorí okolo 50 štvorcových metrov. Na tejto veľkej ploche sa rozprestiera len 60 – 80 ml krvi, čím je zabezpečené dobré nasávanie kyslíka (O₂). Vo vnútri alveol je parciálny tlak O₂ 105 mm Hg, v krvných kapilárach je to len 40 mm Hg. Na druhej strane parciálny tlak oxidu uhličitého (CO₂) v kapilárach je 45 mm Hg, zatiaľ čo v alveolách je to len 40

mm Hg. Molekuly plynov cez steny alveol prechádzajú (difundujú) z oblasti vyššieho tlaku do oblasti s nižším tlakom. Tým je zabezpečený prechod O₂ z pľúcnych alveol do krvi a opačne, prechod CO₂ z krvných kapilár do vnútorných priestorov pľúc. Kvalita difúzie teda závisí na rozdielnosti tlakov. Čím je rozdiel tlakov väčší, tým je difúzia rýchlejšia.

Pri bežnom dýchaní si výmenu plynov riadi organizmus automaticky, podľa svojich potrieb. Keď sme v pokoji, potrebujeme za minútu 250 ml O₂ a vylúčime 250 ml CO₂. Pri hladine mora je vo vzduchu 20% O₂, čiže malo by nám stačiť nadýchnuť 1,25 litra vzduchu za minútu. V skutočnosti vdýchneme až 6 – 7 litrov, pretože do krvi prenikne (difunduje) len malá časť kyslíka zo vzduchu. Keďže pri výdychu nevydýchneme všetok vzduch, do alveol sa pri nádychu vracia časť vzduchu, ktorá obsahuje len 16% O₂. K tomu sa pripojí vzduch zvonka, takže aj to nám ešte stačí. Ak obsah O₂ vo vzduchu klesne pod 12%, potom je jeho parciálny tlak veľmi nízky a difúzia prebieha slabo. Tým sa vysvetľuje vysoko-horská choroba horolezcov. Na kvalitu výmeny plynov má vplyv aj vlhkosť vzduchu. Keď je vo vzduchu vysoký obsah vodných pár, zníži sa tým parciálny tlak O₂, dych sa zrýchľuje. Na druhej strane však príliš suchý a horúci vzduch poškodzuje membrány alveol.

Nadmerný obsah CO₂ v krvi je životu nebezpečný. Čerstvý okolitý vzduch ho obsahuje len 0,03%, vydychovaný vzduch 4%. Ak je v okolitom vzduchu do 5% CO₂ ešte to nerobí ťažkosti. O niečo vyšší obsah CO₂ spôsobuje prekyslenie organizmu (acidózu) a ešte vyšší obsah účinkuje ako jed. Aby v takom prípade nedošlo k poškodeniu zdravia, organizmus zrýchľuje dýchanie a cirkuláciu krvi.

Výskum pránájámy

Dr. Joshi porovnával účinky *pránájámy* a transcendentálnej meditácie. Porovnával techniky v trvaní 20 až 30 minút: riadená relaxácia, *báhja kumbhaka*, *anuloma – viloma* a meditácia typu *pranava džapa*. Každá z týchto techník spôsobila pokles krvného tlaku, pulzu a rýchlosti dýchania. Zvýšený elektrický odpor pokožky potvrdil,

že nastalo upokojenie mysle, aktivity mozgu, znížila sa frekvencia a amplitúda mozgových vln. Všetky uvedené účinky sú prospešné pri liečení psychosomatických chorôb.

Pri bežnom dýchaní využívame kapacitu pľúc len na 12%. Niektoré časti pľúc sa takmer nepoužívajú, začínajú chradnúť a chorľavejú. Napríklad je známe, že tuberkulóza sa najčastejšie usadí v pľúcnych hrotoch. Stačí si denne chvíľu zadýchať plným jogovým dychom, a už dochádza k náprave. Nemusíme tak dýchať plných 24 hodín. Ide o to, aby sa čerstvý vzduch aspoň občas dostal do všetkých alveol. Ak pri bežnom dýchaní načerpáme 5 litrov vzduchu za minútu, pri intenzívnom *kapálabhátí* je to až 60 litrov. Čím viac prijmem O₂, tým viac vylúčime CO₂. Dýchacie centrum v mozgu sa stíši a tak máme možnosť zaradiť do cvičenia dlhú *kumbhaku*. Ak cvičíme *pránájámu* bez *kumbhaky* v rytme štyroch dychov za minútu, vdýchneme 16 litrov vzduchu, dosiahneme podobný účinok. Ak spravíme len dva dychy za minútu a pridáme aj *kumbhaku*, vdýchneme len 8 litrov vzduchu. Neprijmem viac O₂, ani nevylúčime viac CO₂, skôr naopak. Avšak táto *pránájáma* posilňuje celý dýchací systém a vplyva na dychové centrá. Najmä ide o časť mozgu (hypotalamus), ktorá má spojenie s mnohými činnosťami organizmu. Výsledkom je, že po istom čase tréningu dýchame hlbšie a rovnomernejšie trvalo, aj keď sa na to nezameriavame. Nastáva zlepšenie autonómnych funkcií, ovládania emócií, regulácie telesnej teploty, príjmu potravy, vylučovania endokrinných žliaz a normalizácia sexuálneho správania.

Medzi dôležité účinky *pránájámy* patria tlakové zmeny v hrudníku a v brušnej dutine. Sú to dva priestory oddelené od seba bránicou. Keď stúpa tlak v jednom priestore, súčasne klesá v druhom, a naopak. Výsledkom je lepšie prúdenie krvi a lymfy z jedného priestoru do druhého. Závažné sú aj masážne účinky, ktoré sa ešte zlepšujú zaradením *bándh* a *mudier*. Má to priaznivý účinok na zdravotný stav vnútorných orgánov. Staré texty uvádzajú zníženie pocitov hladu, smädu, menšiu potrebu spánku, zlepšenie vylučovania moča a sto-

lice. Vychádzali z intenzívneho cvičenia, ale aj menšie nasadenie prináša úžitok.

Pataňdzali v *Jogasútre* už pred 2300 rokmi tvrdil, že *pránájáma* rozptyľuje závoj, ktorý zakrýva poznanie. Mal na mysli stíšenie mysle, ktorá je potom spôsobilá lepšie sa sústrediť, prejsť do mentálneho cvičenia - *dhárany*. Podobne potvrdili účinky *pránájámy* aj iní majstri a staré texty. Pokiaľ sa spomína prebudenie hadej sily - *kundalíni šakti*, o tejto veci moderná fyziológia nevie nič. Hadia sila je stočená v základni zadnej strednej dráhy (*sušumna nádi*) v *čakre múladhára*. Pri dlhšej *kumbhake* sa spoja dva energetické prúdy - *prána vajú* a *apána vajú* a spoločnou silou narazia na *kundalíni*. Náraz je ešte účinnejší, ak sa cvičí aj s *bandhami*. To hadiu silu prebudí a začne stúpať po *sušumne*. Keď dosiahne *čakru anahátu* (v oblasti srdca), otvorí ju. Výsledkom je, že cvičiaci vnútorne počuje mnohé zvuky (*anaháta dhvani*), od silných až po najjemnejšie (hučanie mora, bubny, zvonce, včely, strunové nástroje, flauta). Zvuky pohltia myseľ, stáva sa tichou, ustálenou. Postupne zvuky stíchnu a tým nakoniec úplne stíchnu aj myseľ. V tomto stave samoočinne vzniká zastavenie dýchania - *kévala kumbhaka*. V ďalšom vývoji *kundalíni* vystúpi do *čakry adžña*, ktorá je sídlom mysle. Nakoniec vystúpi až do *čakry sahasrára* na vrchole hlavy. To je zavŕšenie vývoja jogína, vstúpenie do najvyššieho stavu - *mukti nirvány*, čo sa vysvetľuje ako oslobodenie, splynutie s Kozmickým Vedomím. Podrobne sa tým zaoberá Šankara v spise *Jogataravali* a tiež Púrananda v spise *Satčakra nirupana*. Podľa starých spisov je cieľom *pránájámy* oslobodenie od vlády hmoty, - *mokša*.

LIEČENIE PRÁNÁJÁMOU

Pránájáma priaznivo pôsobí na trávenie, vstrebávanie potravy a vylučovanie. Zlepšuje krvný obeh, posilňuje srdce a dýchací systém. Pomáha rozvádzať výživu, hormóny a ďalšie látky do celého organizmu. Má výborný vplyv na celý organizmus, aj na psychiku. Čistí telo aj myseľ.

O stresoch a psychosomatických chorobách sa v minulosti takmer nepočulo, dnes však hrajú závažnú úlohu ako rizikový fak-

tor. Znečistené životné prostredie, nedostatok pohybu a chybná výživa sú teraz závažné a dokázané príčiny chorôb. To vedie ľudí k hľadaniu pomoci v homeopatii, prírodnej liečbe, ájurvéde ap. K tomu pribudla aj joga, pretože v niektorých prípadoch ponúka prostriedky, ktoré medicína neobsahuje.

Preventívne pôsobenie *pránájámy* je omnoho dôležitejšie, než jej liečebné účinky. Najlepšie je osvojiť si ju ešte v čase zdravia. Keby ju cvičilo viac ľudí, žili by sme zdravšie a šťastnejšie. Žiaľ, mnohí siahajú k *pránájáme* až potom, keď zlyhávajú prostriedky modernej medicíny. Kým zaberajú lieky, človek sa nenamáha cvičením. Každý najskôr skúša lieky, je to pohodlnejšie. Keď to neprináša výsledky, skúša to s *pránájámou*. Avšak potom je už omnoho ťažšie získať z nej plný úžitok.

Treba sa najprv pokúsiť odstrániť príčiny chorôb. Ak sa tak nestane, každá liečebná metóda sklame. Príčiny chorôb:

Životné prostredie

Nie je až také podstatné, či žijeme v teple, chladnom, suchom alebo vlhkom zemepisnom pásme, vo vyššej alebo nižšej nadmorskej výške. Prirodzená atmosféra neobsahuje škodlivé plyny. Dôležitý je dostatok čistého vzduchu. Pri niektorých chorobách ako sú alergie, astma, úplavica, poruchy trávenia a bolesti hlavy, hrajú istú úlohu aj zmeny počasia. Ľudia trpiaci zápchou a zažívacími ťažkosťami často zisťujú, že zmena zloženia pitnej vody má účinkov na ich chorobu. Mäkká voda im pomáha, zatiaľ čo tvrdá voda sťažuje trávenie. Okrem čistoty tela čistota prostredia a čistota mysle sú tiež dôležité pre osobné a sociálne zdravie. Priemyselné exhaláty, znečistenie pitnej vody, mestá s vysokou hustotou obyvateľstva, falšovanie potravín, liekov, rádioaktívny odpad, to všetko sú vplyvy pustošiace ľudstvo.

Dedičnosť

Zdediť môžeme farbu očí, pokožky, sklon na plešivosť, astmu, cukrovku, tučnotu. Jednotlivci, ktorých rodičia trpia týmito poruchami, mali by začať s *pránájámou* už v mladom veku, aby predišli následkom dedičnosti. Môžu sa úplne vymaniť z de-

dičného vplyvu, alebo poruchu zmierniť, ak začnú cvičiť včas. Medzi pôsobením vplyvov vonkajška a dedičnosťou je široké pole možností. Dôkazom sú ľudia, ktorí zdedili sklon na niektorú chorobu, a predsa ju nedostali.

Výživa

Ešte dôležitejšie, než to, čo jeme je ako potravu strávime a asimilujeme. Aj to najlepšie zloženie stravy nám nepomôže, ak ju tráviaci systém náležite nespracuje. Nerovnováha medzi príjmom a výdajom energie, náhlivé jedenie, zložité pokrmy, prílišné tepelné úpravy, to všetko škodí zdraviu.

Práca a odpočinok

Oboje je potrebné a má to byť v rovnováhe. Bez odpočinku sa vyčerpávajú svaly a nervy. Bez primeraného zaťažovania zasa ochabujú a strácajú výkonnosť. Taktiež je potrebná rovnováha medzi telesnou a duševnou prácou. „Nehýbem sa, pokiaľ ma k tomu niečo neprinúti.“ To je filozofia mnohých našich súčasníkov, a žiaľ, týka sa to aj duševnej oblasti. Nedostatok cvičenia vedie k oslabeniu svalov, začína sa hromadiť tuková vrstva, príjem kalórií je vyšší, než ich výdaj. Tak sa pomaly znižuje výkonnosť mnohých telesných funkcií. Zhoršuje sa krvný obeh, klesá prirodzená odolnosť organizmu. Pravidelným cvičením sa dá predísť mnohým poruchám zdravia. Ľahšie sa aj prekonávajú choroby, ktoré sa predsa len vyskytnú, lepšie sa organizmus bráni.

Životné postoje

Zaujať správny postoj k tomu čo v živote robíme a s čím sa potýkame je veľmi dôležité. Práca, odpočinok, strava, cvičenie, medziľudské vzťahy, spánok, všade sa vyskytujú príjemné aj nepríjemné okolnosti. Zábava a potešenie sú potrebné pre človeka. Ak však čosi z toho preháňame do krajnosti, alebo to maximálne potlačíme, škodíme si. Zlaté pravidlo káže vypestovať si správny pohľad na to, „čo je málo“ a „čo je veľa“. Ľahké je to rozpoznať, ťažšie je podľa toho žiť. Ľudia ďaleko viac trpia svojou ľahkomyselnosťou a nezaujmom o správny spôsob života, než vplyvmi dedičnosti. Rozháraná životospráva je najväčším nepriateľom zdravia.

Moderná doba priniesla zrýchlenie činností a náhlenie sa. Telesnú záťaž prevzali stroje, záťaž nervovej sústavy sa však zvýšila. Medzi telom a psychikou je úzka väzba, napätie v jednom sa prenáša na druhé. Súčasný svet núti človeka stále byť v akejsi ostražitosti, ktorá udržuje myseľ v napätí. Dokonca aj počas odpočinku sa vnucujú myšlienky na vysporiadanie sa s ťažkosťami. Telo a psychika sú schopné znášať záťaž len do istej úrovne. Ak sa záťaž prekročí, poruší sa stav psychofyzickej rovnováhy a objavia sa príznaky nedostatočnej prispôsobivosti novým pomerom. Veda a technika predkladá stále novšie prístroje a vynálezy. Prispôbiť sa tomu vyžaduje čoraz viac energie. Psychické napätie stúpa a prejavuje sa množstvom toku impulzov, ktoré prúdia z mozgu do rozličných častí tela: do svalov tváre, šije, brušnej steny a do hladkých svalov vnútorných orgánov. Tieto impulzy pôsobia na žľazy a vnútorné orgány a narušujú ich normálnu činnosť. Tak sa vytvára hypertenzia, nespavosť, cukrovka, artritída, prekyslenie, vetry ap. Prejavuje sa to na orgánoch, ale pôvod choroby sa v samotnom orgáne nájsť nedá, pôvod je v psychike. Kým sa myseľ neoslobodí od prevládajúceho napätia, porucha sa nedá účinne napraviť. Odstránenie príznakov pomocou drogy nemôže viesť k trvalej náprave. Napríklad existuje mnoho prípravkov proti nespavosti, ale majú aj vedľajšie účinky. Navyše, kto si na prípravok zvykne, postupne dávky zvyšuje.

Poruchy zdravia z uvedených príčin narastajú závažným tempom. Ak ich nedokážeme úplne odstrániť, treba ich aspoň zmierniť. Zápasíme s chorobami, ktoré boli v minulosti bezvýznamné. Medicína je často neschopná poskytnúť pomoc. Mnohí lekári si to uvedomujú a hľadajú pomoc aj v joge a naturálnej medicíne. *Pránájáma* nie je všeliek, nie je súperom medicíny, môže však byť jej pomôckou.

ZDRAVOTNÉ APLIKÁCIE

Dr. Joshi uvádza poruchy zdravia, pri ktorých sa *pránájáma* úspešne uplatnila. Hlavne však odporúča zoznámiť sa s technikami *pránájámy* preventívne. Bez náhle-

nia a netrpezlivého očakávania výsledkov začať pozorne cvičiť.

Poruchy držania tela

Počas *pránájámy* je chrbtica vystretá a precvičujú sa svaly hrudníka aj brucha. Mládež v období rýchleho rastu medzi dvanástym a štrnástym rokom máva zhrbený postoj. To je pravý čas začať s cvičením *pránájámy* a pridať niektoré ásany, najmä predklony a záklony.

Bolesti hlavy

Pomáha pravidelné cvičenie *pránájámy* so zaradením *kapálabhátí*. K tomu je veľmi užitočné robiť denne *džalanéti*, počas dvoch až troch týždňov.

Migréna

S *pránájámou* možno začať až po odznení bolesti. Najprv tri série *kapálabhátí*. Potom dvadsať dychov (N+V = *púraka* a *réčaka*), každý dych má trvať dvadsať až tridsať sekúnd, dvakrát denne. Šesť dychov *šítalí* (bez *kumbhaky*) môže byť zaradených na záver. Treba napraviť výživu a predchádzať nadmernému vzrušeniu. Na podporu činnosti pečene: *šíršásana* jednu minútu a *sárvangásana* päť minút denne. Odstrániť zápchu, znížiť príjem tukov, korenia a kyslých zložiek. Vyhýbať sa horúčave a chladu. Keď sa blíži migréna, po horúcom kúpeli relaxovať v zatemnenej miestnosti. Výborné je aj *néti*.

Cukrovka

V ranom štádiu sa dá na chorobu veľmi dobre pôsobiť pravidelným cvičením *pránájámy*. V neskorších štádiách sa má cvičiť tiež, ale treba brať aj lieky.

Obezita

Pránájáma pôsobením na hypotalamus poskytuje možnosť ovplyvniť centrá hladu a sýtosti a obnoviť ich rovnovážnu činnosť. Odporúča sa raz denne cvičiť štyridsať kôl *anuloma – viloma* alebo *udždžájí pránájámu* s *kumbhakou* v trvaní aspoň desať sekúnd a dvadsať kôl *báhja kumbhaka* s *bandhami*. Nejest' medzi hlavnými jedlami. Päť až desať minút pred jedlom vypiť pohár vody. Obmedziť príjem kalorickej výživy a dôkladne prežúvať. Dostatok pohybu.

Denne je potrebná aspoň hodinová rezká prechádzka.

Zápcha

Dvadsať kôl *anuloma – viloma pránájáma* s desať až dvadsať sekundovou *kumbhakou* a príslušnými *bandhami* tvorí dostatočnú dennú prax. K tomu je vhodné cvičiť ásany. Každodenná prechádzka, vypitie pohára vody hneď po prebudení, dostatok zeleniny a prirodzenej potravy, ovocia obsahujúceho pektíny a pitný režim počas dňa. Pomáha tiež vypiť tri až štyri poháre vlažnej vody s troškou soli, potom zacvičiť *suptavadžrásanu* a trieť brušnú stenu. Vyvolá to pohyb vnútorností za desať až päťnásť minút.

Vetry

Tri kolá *kapálabhátí* a dvadsať kôl *anuloma – viloma pránájáma* denne je účinný prostriedok nápravy. Okrem toho treba cvičiť ásany a vynechať potraviny bohaté na tuky a bielkoviny. Na zvýšenú tvorbu plynov má vplyv aj úzkosť a napätie.

Poruchy trávenia

Pránájámou sa posilňuje výkonnosť tráviacich orgánov a odstraňujú psychické príčiny. Odporúča sa *udždžájí* alebo *anuloma – viloma* a cvičenie ásan. Veľmi užitočná je *agnisára*. Treba zabezpečiť prísun vitamínov skupiny B.

Kyslosť

Zlosť alebo strach podnecujú sympatický a adrenálny systém, čím sa brzdí sekrécia v žalúdku a črevách. Tak vzniká hypoacidita. Žiarlivosť, závisť a frustrácia podnecujú parasympatikus, čím sa aktivizuje činnosť tráviaceho systému a vzniká hyperacidita. Náprava spočíva vo vyvážení pôsobenia sympatiku a parasympatiku. Na to dostatočne poslúžia tri kolá *kapálabhátí* s desiatimi kolami *báhja kumbhaky* a dvadsiatimi kolami *anuloma – viloma pránájáma*, s príslušnými *bandhami*. K tomu cvičiť ásany a *vamana dhautí*. *Vamana dhautí* sa má robiť na lačno.

Vredy tráviaceho traktu

Môžu byť akútne alebo chronické. Chronické sú bolestivé. Bolesť môže pretrvávajúť zopár týždňov, potom sa vytrátiť a objaviť

sa znova. Asi dve hodiny po jedle sa objavuje páľčivá bolesť, ktorú možno odstrániť alkáliou alebo zvracaním. Môže sa objaviť aj pálenie záhy. Psychosomatické príčiny vyvolajú trvalú tvorbu kyseliny, ktorá spôsobí vredy na dvanástniku alebo na stene žalúdka. Inou príčinou môžu byť nesprávne stravovacie návyky. *Pránájáma* a *vamana dhautí* sú dve účinné pomôcky. Treba upraviť výživu, vyhýbať sa alkoholu, koreniu a feferónkam. Vhodné je mlieko a varená zelenina.

Vysoký krvný tlak

Dospelý človek by mal mať horný tlak okolo 120 mm Hg a dolný 80 mm Hg. S vekom cievy strácajú pružnosť, tlak narastá. U tučných ľudí sú zasa cievy zúžené vrstvou tuku v nich. V každom človeku tlak stúpne aj pri telesnej aktivite, ale po jej skončení o chvíľu poklesne. V prípade hypertenzie to trvá omnoho dlhšie. Hypertenzia v mnohých prípadoch dopredu signalizuje možnosť vzniku kardiovaskulárnej choroby. Odporúča sa relaxácia, *báhja kumbhaka* a *pránájáma* bez *antara kumbhaky*. Relaxovať v ľahu dvadsať minút, ráno aj večer. Potom má nasledovať desať kôl *báhja kumbhaky* a dvadsať kôl nádychov v trvaní 10 sekúnd a výdychov v trvaní 20 sekúnd. Tiež mierne telesne cvičiť.

Krčové žily

Vznikajú pri státí alebo sedení a nedostatku pohybu. Cievy sa chorobne rozšíria a sú bolestivé. *Pránájáma* zlepšuje obeh krvi. Ásany typu *širšásana*, *sarvángásana*, *viparita karaní* odľahčujú cievy a napomáhajú odtoku krvi z nich. Pomôckou sú aj pružné obvazy nôh a tiež sa osvedčilo podložiť ich počas spánku vankúšom, aby boli vyššie.

Nádcha a zápal dutín

Sliznice môžu byť zúžené, prípadne upchaté. Sínusy sú dutiny spojené s nosovými prieduchmi. Pri prechladnutí sa zapália, sprevádzajú to bolesti hlavy, niekedy i horúčka, opuch, upchatie prieduchov a môže to prejsť do chronického stavu.

Mnohí ľudia trpia týmto ochorením následkom zvýšenej citlivosti na chlad, ale aj reakciou na nečistoty v ovzduší a rôzne pachy. Precitlivosť možno odstrániť výpla-

chom nosových dutín technikou *néti*, cvičením *kapálabhátí* a k tomu *pránájáma*. Stačia tri kolá *kapálabhátí* a dvadsať kôl *súrja bhedana*. Počas prvých dvoch až troch týždňov trečia masáž nosových dutín - *sútra néti* denne a potom len dvakrát týždenne.

Chronická bronchitída

Je to zápal slizníc priedušiek. Zhoršuje ju fajčenie, prach a vlhkosť. Pri dlhšom trvaní klesá pružnosť stien priedušiek, pľúca sa tiež menej rozťahujú a zmršťujú, zhoršuje sa dýchanie, najmä u starších ľudí. Sprevádza to kašeľ a tvorba lepkavých hlienov. Preventívne pôsobí *kapálabhátí* a *pránájáma*. Ochorenie najprv treba vyliečiť a potom začať s *pránájámou*, pravidelne, denne. K tomu cvičiť ásany na posilnenie celkovej zdatnosti. Výborne pomáha aj výplach nosových dutín - *néti* a zavše aj výplach žalúdka *vamana dhautí*.

Astma

Pokiaľ ide o zriedkavú kardiálnu astmu, ktorú spôsobuje zlyhávanie srdcovej komory, tá patrí výlučne do pôsobnosti lekárov. Na bežnú bronchiálnu astmu je možné účinne pôsobiť nástrojmi jogy. Spôsobená je nadmernou citlivosťou priedušiek a ich odnoží. Značne sa tu uplatňuje dedičnosť, precitlivosť na alergény, ale tiež pôsobenie psychiky. Zúžením dýchacích ciest sa sťažuje výdych. Sprevádza to pískanie, lapanie po vzduchu, niekedy zápcha, upchatie nosa, ekzémy a svrbivé zápal kože. Počas záchvatu je použitie jogy dosť problematické, obvykle sa to rieši liekmi. Po odznení záchvatu treba usilovne cvičiť *kapálabhátí*, *pránájámu* s *kumbhakou* a *bandhami*. Na posilnenie kondície ásany. Odporúča sa *udždžájí*, *anuloma* – *viloma* a *súrja bhedana*. Pomáha *vamana dhautí* denne, najmä však keď sa blíži záchvat a horúci kúpeľ nôh.

Nervozita a nepokoj

Treba sa pevne rozhodnúť pre nejaký cieľ, nejakú činnosť a nepreskakovať stále na čosi iné. Vytvára to v človeku zmätok. Na upokojenie mysle pomáha denné cvičenie *pránájámy*.

Nespavosť

Liekmi sa dá odstrániť len dočasne. Vzniká závislosť, zvyšovanie dávok a vedľajšie účinky. Pred spánkom stačí 20 minút cvičiť ásany, 15 minút relaxovať a 10 minút striedavé dýchanie pravou a ľavou nosovou dierkou.

Reumatická artritída

Postihuje viac ženy. Najprv sú zasiahnuté drobné kĺby, neskôr väčšie. Začína to neurčitými bolesťami, neskôr sa objavujú opuchliny a bolesti kĺbov. Sprevedza to ranná stuhnutosť, únava a bolesti kĺbov. Obvykle bývajú spolu postihnuté kĺby rúk aj nôh. Medzi hlavné príčiny patrí nesprávna výživa a potláčané emócie. Odporúčajú sa hlavne ásany, ktoré zlepšujú pohyb kĺbov: *gomukhásana*, *bhadrásana*, *uttana mandukásana*, *halásana*, *bhudžangásana*. Pomáhajú striedavé horúce a chladné kúpele, hladovka, masáže a úprava výživy. Po odznení bolesti *pránájáma*.

Pokles maternice

Počas pôrodu môže dôjsť k poškodeniu panvového dna, z čoho sa prehne maternica dozadu a poklesne. Býva to bolestivé a môže to spôsobiť neschopnosť vynosiť ďalšie dieťa. Priehybu maternice možno predchádzať ale to aj liečiť cvičením ásan a *pránájáma* s *bandhami*. Odporúčajú sa: *bhadrásana*, *gomukhásana*, *uttana – mandukásana*, *joga mudrá*, *paščimóttanásana*, *matsjásana*. Osobitne dôležité sú. *ašvini mudrá*, a *múla bandha*.

Nepravidelná menštruácia

Nepravidelnosť signalizuje nejakú hormonálnu alebo emočnú poruchu. Vyskytuje sa nadmerné alebo dlhotrvajúce krvácanie a príliš dlhé medziobdobia. Charakteristické sú kŕče v podbruší. Potrebné je lekárske vyšetrenie. V prípade infekcie alebo hormonálnej poruchy treba to liečiť. Pomáhajú ásany a *pránájáma*.

Sexuálna nedostatočnosť

Krajné stavy sú impotencia a neplodnosť. Veľmi dobre pomáhajú cvičenia, ktoré posilňujú oblasti súvisiace so sexuálnou činnosťou. Odporúča sa denne: *širšásana*, *sárvangásana*, *paščimóttanásana*, *ašvini*

mudrá a naulí. Z *pránájámy kapálabhátí*, 10 kôl *báhja kumbhaka* a *anulóma – vilóma*.

Neprispôsobivosť

V Indii sa uskutočnil pokus s uväznenými ťažkými kriminálnikmi. Cvičili tri mesiace ásany a *pránájámu*. Výsledkom bol pokles konfliktov medzi väzňami, ubudlo pesimizmu, výbuchov zlosti a rozrušenosti. Predstavitelia väznice zistili u absolventov pokusu vzostup sebadôvery, vyrovnanosti a schopnosti spolupracovať.

Nezdravé návyky

Skúsenosti potvrdili, že *pránájámou* sa lepšie prekonávajú návyky na fajčenie a alkohol. *Pránájáma* v duševnej oblasti znižuje prekážku medzi tým, čo si želáme, a tým čo sa nám splní. Tiež vytvára rovnováhu medzi vnútorným a vonkajším svetom. Ako k tomu dochádza, nie je ešte celkom objasnené. Isté však je, že by ju mal cvičiť každý, kto chce spokojne a zdravo žiť.

Dr Joshi prízvukuje, že cvičenia ásan a obzvlášť *pránájámy* si vyžadujú vytrvalosť a trpezlivosť. Chvíľkové pokusy nevedú k výsledku.

Poznámka: Publikácia z ktorej som spracoval tento článok obsahuje 176 husto popísaných strán. V mnohom sa zhoduje s článkom č. **07.1 Pránájáma komplexne**. Použil som svoje vlastné obrázky, pretože kopírovanie z autorovej knižky by bolo porušením autorských práv.

Milan Polášek