

## VÝPLACH ŽALÚDKA (*vamana dhautí*)

Tento postup sa tiež nazýva *kundžal krija*. Ak u jogistu vznikne podozrenie, že zjedol alebo vypil niečo škodlivé, nečaká, či z toho dostane bolenie brucha, hnačku alebo žlčníkový záchvat, ale okamžite sa škodliviny zbaví výplachom žalúdka a čriev. U nás sa výplach žalúdka robí len v prípade otravy. Radšej to skúsime pomocou liekov a trápime sa v kľúčoch a neistote. V skutočnosti nie je zvracanie nič zvláštne. Naše zábrany vyplývajú zo spojitosti s predstavou pokazeného žalúdka, otravy a podobne, teda niečoho nepríjemného.

K samovoľnému zvracaniu dochádza vtedy, keď sa telo potrebuje niečoho rýchlo zbaviť, a to buď na fyzickej alebo psychickej úrovni. Aj psychický stres, napríklad pohľad na ošklivú vec, môže vyvolať zvracanie. Je tu teda úzka väzba medzi psychikou a reflexom zvracania. Jogíni odporúčali vyvolať zvracanie napríklad pri astme, chronickej gastritíde, bronchitíde, poruchách látkovej premeny a vždy, keď sa tvorí veľa hlienov. Tým možno odstrániť psychické napätie a zmierniť stav. Aj celkom zdraví jednotlivci si zavše môžu prečistiť žalúdočnú sliznicu od nánosov.

Aspoň tri až štyri hodiny po jedle (najlepšie nalačno) rýchlo vypij naraz 1,2 až 1,5 litra vlažnej, mierne osolenej vody (asi ako polievka). Vypiť možno aj neosolenú teplú vodu, možno už to ťa napne na zvracanie. Nie je vhodné piť vo vzpriamenej polohe. Lepšie a rýchlejšie to ide v drepe, pričom kolená sú široko rozkročené, aby bolo brucho nestlačené. Mierne pokrč kolená, trup predkloň do vodorovnej polohy a jednou rukou si podchyť žalúdok. Tri prsty druhej ruky si strč hlboko do hrdla a pritlač nimi koreň jazyka, prípadne uzdičku (frenulum). Súčasne tlač druhou rukou brušnú stenu nahor a tiež vtiahni podbrušie smerom nahor. Voda v žalúdku sa zdvihne k ústiu pažeráka a zvracanie pôjde ľahšie. Výcvikom sa dá zvracanie natoľko ovládnuť, že človek zvracia mohutným prúdom, kedy chce (podobne ako niektoré zvieratá), aj bez dráždenia hrdla a podopierania brucha.

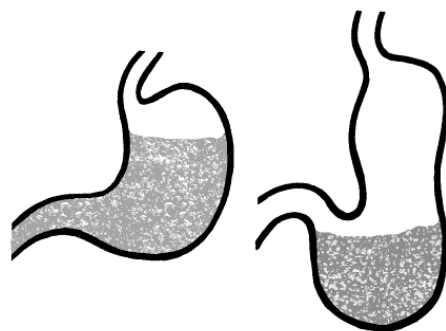
Pre nedôverčivých uvádzam zistenie lekárov, podľa ktorého sa dá vyvolaním zvraca-

nia odvrátiť blížiaci sa astmatický záchvat. Pri väčšine respiračných chorôb sa vytvára viac hlienov v celom tele a vo zvratkoch je hustá lepkavá kvapalina. Hlieny však pritom odchádzajú aj z oblasti hlavy, o čom sa každý presvedčí hneď pri prvom pokuse. Uvidíš, čo ti pôjde z nosa!

Správne je vyvracať všetku vypitú vodu. Zistiť sa to dá len tak, keď vodu vyvrhneš do nejakej nádoby. Ak sa to úplne nepodarí, nič sa nestane, len sa oslabí výsledný účinok procedúry. Zbytok odíde normálnou cestou. Po vyprázdnení žalúdka sa upokoj hlbokým dýchaním a relaxáciou. Asi po pol hodine zjedz ľahké jedlo (dusenú ryžu, čaj so suchármi).

Táto procedúra je zakázaná pri akútnych zápaloch brušných orgánov, vredovej chorobe, rakovine žalúdka, vysokom krvnom tlaku a ochoreniach srdca. Výhodné je nacvičovať ju za pomoci človeka, ktorý ju ovláda a môže pomôcť radou.

Mnohí ľudia majú nadmerne rozťahnutý žalúdok, ktorý sa v dolnej vakovitej časti celkom nevyprázdňuje (na obrázku je normálny a rozťahnutý žalúdok). Prejavuje sa to kvasením, plynatosťou, grganím, zlým trávením a zápachom z úst. Silný sťah bránice a brucha pri zvracaní sú dobrým prostriedkom proti tejto poruche. Treba len prekonať počiatočný odpor a zistíš, že je to veľmi užitočná vec. Napríklad po zjedení ťažkého alebo pokazeného jedla sa nemusíš trápiť v kľúčoch a čakať, čo sa z toho vyvinie. V niektorých jogových strediskách účastníci kurzov nacvičujú túto techniku každé ráno, po istom čase raz týždenne.



Na obrázku je znázornený normálny a nezdravo rozťahnutý žalúdok.