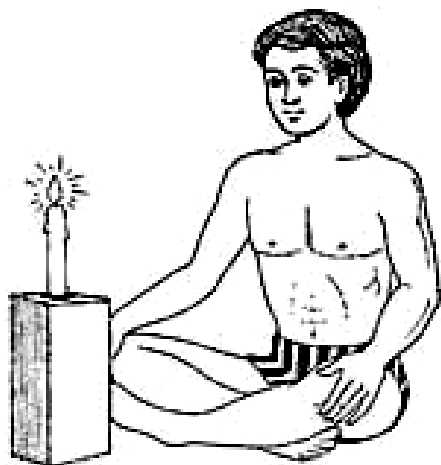


SÚSTREDENIE POHLĀDU (trátak)



Trátak znamená nehybne pozeráť. Pri vonkajšom spôsobe sa pohľad upiera na nejaký predmet, pri vnútornom spôsobe sa pozoruje obraz, ktorý sa vynorí pred zavretými očami. Oba spôsoby sa môžu kombinovať. *Trátak* na špičku nosa (*naságra drišti*) patrí k najstarším jogovým technikám.

V pohodlnom sede sa najprv dôkladne uvoľni, ale chrbtica má ostať vystretá. So zatvorenými očami si uvedom vyváženosť a uvoľnenosť celého tela. Potom sa sústreď na dotyky vzduchu v nose a pravidelnosť dýchania, ale do toho nezasahuj, len pozoruj rytmus dychu, jeho pravidelnosť, nádychy, výdychy a prechodové fázy medzi nimi.

Keď si sa stíšil, otvor oči zadívaj sa do plameňa sviečky umiestenej vo vzdialenosti asi jedného metra pred očami, približne vo výške tváre. Plameň má byť pokojný, preto cvič v uzatvorenej a podľa možnosti zatemnenej miestnosti. Plameň sviečky má byť približne vo výške očí vo vzdialenosti asi 50 cm, aby ho bolo vidieť čím ostrejšie.

Oči maj stále otvorené, nežmurkaj. Cvič bez okuliarov a okrem sústredeného pohľadu musí byť telo maximálne uvoľnené, poloha pohodlná, dych pokojný. Sústreď sa na malý žiariaci bod na vrchu knota.

Keď ti oči začnú slziť (asi o dve minúty), poslušni potrebu zatvoriť ich a pozoruj, čo sa ti objaví na sietnici oka. Asi sa opäť objaví obraz sledovaného predmetu (plameň sviečky ako svetlý bod, hviezdička, kvapka ap.). Nazýva sa to vnútorný *trátak*.

Obraz sleduj pozorne dovtedy, kým nezoslabne a nezmizne. Asi bude putovať do stredu medzi obočím. Ak pobeží do strany, tam ho nesleduj. Bod sa môže na chvíľu stratiť a znova sa vynorí. Bod alebo jeho okolie môže meniť farbu a tvar, očernie a znova sa rozjasní. Po chvíli sa úplne stratí. Stále sed' uvoľnene a nehybne.

Postup niekoľkokrát opakuj, zvyčajne trikrát, čo trvá priemerne 15 minút. Táto doba je dostačujúca a netreba ju prekračovať. Ak ti stŕpli nohy alebo pocítiš nepohodlie zo sedu, naprav si polohu medzi jednotlivými opakovaniami. Pokročilejší jogisti môžu robiť len vnútorný trátak, teda so zatvorenými očami si vytvoria živú predstavu nejakého predmetu.

Počet opakovaní:

3 -krát, maximálne 15 minút.

Slzením sa čistí zrak a zafixovaním pohľadu sa posilňujú okohybné svaly. Cvik je osožný pri krátkozrakosti aj pri ďalekozrakosti, posilňuje spojivku a rohovku. Okrem toho poskytuje osobitný druh odpočinku, znižuje napätosť. Zlepšuje sa schopnosť sústredenosti a predstavivosti, takže *trátak* je aj dôležitým koncentračným cvičením.

Táto technika sa neodporúča labilným osobám a pri vážnejších duševných poruchách, pretože sa ňou uvoľňujú obsahy podvedomia. Možno ju však využiť pri individuálnej psychoterapii neuróz. Pri nespavosti sa odporúča cvičiť *trátak* 1 až 5 minút denne pred spaním počas 6 týždňov.