

# LIEČENIE JOGOU

## Úvod

Hneď na začiatku treba zdôrazniť, že joga sa vo svojej podstate nezameriava na liečenie chorôb. Avšak súvislosti medzi jogou a jej vplyvom na zdravie sú neodškriepiteľné. Objasnenie týchto súvislostí a ako sa realizujú je predmetom tejto kapitoly.

Joga nikdy nebola a ani doteraz nie je všeobecne rozšíreným, takpovediac, „ľudovým športom“ Indie. Dlhé stáročia bola vyhradená pre skupiny vybraných žiakov, ktorí sa zhromažďovali okolo svojho učiteľa – gurua. Časom sa však čoraz viac dostávala do povedomia širšej verejnosti, najmä vďaka správam o jej liečivých účinkoch.

Preto požiadalo indické ministerstvo zdravotníctva jogínov o publikáciu, ktorá mala slúžiť najmä lekárom. Ujali sa toho Svámi Kavalayananda a S. L. Vinekar, obaja pracovníci jogového liečebného ústavu Kayvalyadhama v Lonavle. Prvý z nich bol riaditeľom ústavu. Druhý bol medicínsky vzdelaný a pokúsil sa pretlmočiť jogovú terminológiu do medicínskeho jazyka súčasnosti, aby to pochopili hlavne lekári.

Knižka vyšla v roku 1961 pod názvom The yoga therapy. Ďalších vydaní knižky v rokoch 1968 a 1971 sa autori už nedožili, hoci mali v úmysle ešte kadečo doplniť. Ich práca je cenným objasnením pohľadu na jogu. Potvrdili, že je to návod na zdravý spôsob života, ktorý nemá nič spoločného s mysticizmom a s náboženstvami Indie.

U nás publikácia vyšla ako neverejný pracovný text v roku 1981, určený pre vtedy ešte neoficiálnu, skupinu učiteľov jogy pôsobiacu v Československu. O preklad a vytlačenie sa obetavo postarali zamestnanci Ústredného ústavu železničného zdravotníctví, Praha: Doc. MUDr. Josef Dvořák, CSc, Eva Fassmunnová, Marie Husníková, MUDr. Jiří Soukup a Věra Teusmannová. Patrí im za to vďaka a uznanie. Z úvodu uvedeného, vtedy ešte nelegálneho materiálu, som vybral niektoré nasledujúce myšlienky. Po zmene spoločenského zriadenia v Československu vyšla knižka v českom preklade a dostala sa do kníhkupectiev.

## Princíp liečenia jogou

Cieľom je dosiahnuť súhrn funkcií a systémov v organizme. Všetky prostriedky, ktoré napomáhajú k dosiahnutiu tohto cieľa sa stávajú súčasťou jogy. Je to mienené v zmysle výrazu *jukti*, čo znamená spôsob dosahovania niečoho alebo postup istej činnosti. Akékoľvek prostriedky, zložité i jednoduché, ktoré slúžia na dosiahnutie uvedeného cieľa, všetky sú obsahom jogy. Joga je integrálny pojem, ktorý berie do úvahy človeka ako celok. Nedelí ho do jednotlivých samostatných častí (telo, dych, myseľ atď.).



Svámi Kavalayananda (1883 -1966)

**Poznámka.** Z uvedeného vyjadrenia autorov vyplýva, že do jogy možno začleniť akýkoľvek druh ľudskej činnosti, životosprávy a životnej filozofie, ak to kliesni cestu k spomenutému cieľu. Čiže, joga nemá presne vymedzený počet prostriedkov a postupov, môže sa stále rozvíjať a obohacovať s ohľadom na aktuálny stav vonkajších okolností a ľudskej spoločnosti v každej etape vývoja. Preto je joga nadčasová a použiteľná kdekoľvek na svete. Diskusie typu „toto je joga a toto nie je joga“ sú opodstatnené len vtedy, ak sa týkajú spôsobu vykonávania nejakej telesnej aktivity, a nie samotnej aktivity. To isté sa týka aj duševných cvičení.

## Metodika liečenia jogou

Joga obsahuje prostriedky na odstránenie rušivých vplyvov, ktoré vyvolávajú akékoľvek rozladenie organizmu. Zdravé telo a zdravá myseľ sú základné predpoklady k prechodu na náročné cvičenia jogy. Takými rušivými vplyvmi sú aj poruchy zdravia. K nastoleniu zdravia tela aj mysle slúžia zásady zhrnuté v systéme *Joga šastra*, ktoré sú metodicky spracované v *Krija joge*. Autori varujú záujemcov o vyššiu jogu, že kým neodstránia akékoľvek poruchy zdravia, mohli by si spôsobiť vážne ťažkosti a dokonca sa nedá vylúčiť aj invalidita a duševné problémy. Také prípady sú známe, keď bez náležitej prípravy tela aj mysle, teda podľa zásad *Joga šastry*, sa prikróčilo k náročným cvičeniam.

**Poznámka.** *Priam neuveriteľné výkony vyspelých jogínov sa opierajú o dobre pripravený organizmus. Museli absolvovať prípravu podľa systému Joga šastra. Len potom mohli bezpečne praktizovať náročné techniky pránájámy a náročné mentálne cvičenia. Hoci pre bežného človeka západného typu prichádza do úvahy len prípravná časť výcviku, aj tak mu môže poskytnúť veľa úžitku.*

Pojmy *krija* a *karma* znamenajú proces očisťovania. *Karma*, podľa spisu *Bhagavadgíta* znamená, že ak človek správne zmení svoj postoj k morálke a k plneniu životných povinností, vedie to k očisteniu mysle. Aj výraz *krija* znamená prípravnú fázu výcviku pred dosiahnutím cieľa. Táto fáza je úvodom k zmene mysle i tela, aby sa zväčšila odolnosť, prispôsobivosť a citlivosť jednotlivých orgánov a systémov v celom organizme, hlavne v jeho celku.

*Krija joga* počíta s tým, že vonkajšie aj vnútorné prostredie vplýva na duševné pochody a snaží sa vypestovať zvýšenú odolnosť voči vonkajším aj vnútorným rušivým vplyvom. Posilnenie tela aj mysle sa považuje za podstatnú vec na dosiahnutie harmonického správania a stability osobnosti.

*Krija joga* k tomu používa úpravu celkovej životosprávy a pestovanie kladných postojov v medziľudských i sociálnych vzťahoch. Keď sa vo fáze prípravy dosiahne všestranné posilnenie vyvážená činnosť nielen

všetkých systémov v tele, ale aj medzi telom a myslou, potom aj naďalej treba dosiahnutý stav udržiavať správnu životosprávu a cvičením.

Hlavný význam sa pripisuje úprave výživy, dýchaniu a pestovaniu duševnej hygieny. Najdôležitejšie sú zmeny látkovej výmeny v celom organizme. Zmeny vnútorného prostredia pôsobia na rôzne systémy (vegetatívny, humorálny, cirkulačný, nervový, vylučovací atď.) a vyvolávajú komplexnú zmenu nielen tela ale aj osobnosti.

Na záver úvodu ku knižke autori tvrdia, že v joge nejde o liečebné účinky niektorých vybraných cvikov. Veľká dôležitosť sa pripisuje úprave výživy, sociálnych postojov a celkovej životosprávy, čo vedie k priaznivým zmenám celej osobnosti človeka. V tomto zmysle sa dajú jogou v mnohých prípadoch dosiahnuť lepšie výsledky, než niektorými inými spôsobmi liečenia, ktoré venujú pozornosť len prejavom choroby.



*Liečebný ústav Kayvalyadhama v Lonavle*

Ďalšie poznatky o liečebných možnostiach jogy priniesli zo študijných ciest do Indie niektorí naši učitelia jogy. Získali sme aj poznatky z vlastnej praxe u nás. Mnohé cenné informácie nám poskytli indickí učitelia, väčšinou lekári, ktorí navštívili našu krajinu. Pri Československej rehabilitačnej spoločnosti fungovala Komisia pre využitie jogy v liečebnej rehabilitácii. Prvky jogy prenikli do učebníc zdravotnej telesnej výchovy, aj do praxe liečebných ústavov, aj do rozličných telovýchovných aktivít a športov. Do polovice minulého storočia sa pestovali švihové rozcvičky, o nácviku správneho dýchania a hlbokoj relaxácie neboli takmer žiadne znalosti. Dnes už sa ani ne-

vie, odkiaľ to všetko k nám prišlo. Viacerí lekári a rehabilitačné sestry sa však usilovne venovali a zdokonaľovali v joge. Výsledkom bolo, že pacientom sa cvičenia veľmi páčili a potom sa hlásili do kurzov jogy pre bežné obyvateľstvo.

Vyskytli sa aj negatívne javy. Niektorí moji cvičenci sa po návrate z kúpeľnej liečby vyjadrovali veľmi nelichotivo o tom, čo sa im tam ponúkalo ako joga. Kto sa chce stať učiteľom jogy, ten musí veľa, veľa na sebe pracovať. Nestačí na nejakom kurze narýchlo zvládnuť nejaké cviky a potom vystupovať ako učiteľ jogy. Pri doškoľovaní rehabilitačných pracovníkov sme zistili, že veľmi povrchno pracovali s dychom, čo sa nepochybne považuje za hlavný nástroj jogy. Tiež pohybové prvky robili takmer mechanicky, bez hlbšieho sústredenia a sebauvedňovania. O jogovej relaxácii ani nehovorili. Výraz joga mnohí použili, lebo bol populárny a tajomný. Alebo, možno si mysleli, že už o tom dosť vedia. Využili aj okolnosť, že návštevníci ich cviční vôbec nevedeli, o čom je joga.

Trochu odbočím. S podobným problémom sme sa stretli, keď prívrženci smeru Joga v dennom živote chceli presadiť, aby sa joga dostala do škôl. Chceli narýchlo vyškolit' v joge veľký počet telocvikárov. Bolo by to pekné, lenže joga nie je telocvik. Neobsahuje špecifické prvky telovýchovy: súperenie, rýchlosť, výbušnosť, silu. Bežne učiteľ telocviku na deti kričí. V joge je to neprípustné. Školské telocvične majú podľa predpisov 15°C. Ako tam dajú robiť relaxácie? Celkom iné by to bolo, keby sa učiteľ telocviku poctivo zdokonaľil v joge a potom primerane používal prvky jogy na svojich hodinách telocviku. Prvky jogy môže použiť aj učiteľ matematiky, len musí vedieť ako. Aj to sa dá. Vie ako deti stíšiť, vie aj ako ich zaktivizovať pri únave. Ale taká príprava učiteľa trvá celé roky, nedá sa dosiahnuť krátkym školením. Čím dlhšie sa človek venuje joge, tým viac si uvedomuje, čo všetko ešte nevie.

Dokázalo sa, že joga pôsobí dobre pri psychosomatických a chronických chorobách. Tak sa stala veľmi užitočným partnerom *ájurvedy*, starého indického prírodného liečebného systému. *Ájurveda* i joga sa v Indii

prednášajú na lekárskech fakultách. Spojenie jogy s *ájurvédou* otvára nové možnosti pri liečení mnohých chorôb.

Jedným z najstarších ústavov je Kaivalyadhama, inštitút pre vedecký výskum a výcvik jogy, ktorý má strediská v Lonavle, Bombaji, Radžkote, Filadelfii a v Sao Paulo. Ďalší podobný ústav v Bombaji je The Yoga Institute Santa Cruz. Ich zameraním je vedecký aj aplikačný výskum jogy. Práve tieto ústavy začali ako prvé využívať jogu na liečebné účely pre širokú verejnosť. Vytvorili tak nový pohľad na jogu ako na prostriedok získania zdravia.

Informácie o tomto stredisku nám poskytol MUDr. Mukund Bhole, ktorý tam pracoval ako lekár internista a viackrát navštívil našu krajinu. Mnohé cenné poznatky získali aj naši odborníci (Doležalová, Motajová, Dostálek, Míček, Lepičovská, Svobodová, Timčák), ktorí navštívili Kaivalyadhamu i ďalšie strediská v Indii.

Najväčší objem práce zaberajú ambulantní návštevníci, ktorých tu denne príde až 800. Každý, kto sa prihlási na ambulantnú formu liečenia či výcviku musí prejsť povinnou lekárskou prehliadkou, bez ohľadu na to, či je zdravý alebo chorý. Skúsenosť ukázala, že dôkladná prehliadka odhalí u plnej tretiny tzv. zdravých záujemcov o jogu nejakú zdravotnú poruchu, ktorú treba brať do úvahy pri zostavení výcvikového programu. Lekár, ktorý vykonáva prehliadku, musí byť súčasne aj znalcom jogy. Pacientovi predpíše cviky a procedúry podľa jeho individuálneho stavu. Používa na to kartu, na ktorej je zoznam cvikov a procedúr. Lekár zaškrtnie tie, ktoré prichádzajú do úvahy a doplní ďalšie potrebné poznámky. S kartou ide pacient za inštruktorom, ktorý riadi praktický výcvik. V telocvični cvičí každý pacient svoj individuálny program a inštruktori len prechádzajú od jedného k druhému, učia, ako správne cvičiť, pomáhajú, radia a kontrolujú, či všetko prebieha podľa predpisu lekára. Do chorobopisu zapisuje inštruktor pripomienky pre lekára.

Základ liečby ambulantných pacientov spočíva na ich domácom cvičení. Každý pacient dostane brožúrku, kde sú opísané cviky a spolu s predpismi zostavy dostáva aj pokyny, ako a koľko má cvičiť. Pri kon-

trojných návštevách pacienta v stredisku inštruktor zisťuje, či doma cvičí a či správne. Lekár sleduje stav pacienta a podľa potreby upravuje jeho cvičebný program.

Ambulantný liečebný kurz trvá zvyčajne tri mesiace. Pretože si stredisko musí na seba zarábať, poplatok za kurz činil v roku 1985 asi 120 rupií. Kto chce, môže okrem povinných kontrolných prehliadok navštevovať stredisko hoci aj každý deň a odcvičiť si tam pod odborným dozorom svoju zostavu predpísaných cvikov.

Liečba okrem telesných cvičení, ktoré trvajú asi 40 minút denne, zahrňuje aj úpravu životosprávy, očistné postupy a pestovanie duševnej hygieny. Má teda charakter celostného prístupu.

Interní pacienti strediska sa musia podriaďovať celodennému liečebnému programu, ktorý je veľmi intenzívny a zahrňuje aj všetky už uvedené zložky, takže zmeny oproti predchádzajúcemu bežnému spôsobu života pacienta sú značné.

Dobré výsledky majú v Kaivalyadhame s liečením nervového vyčerpania, porúch trávenia, zápchy, hemoroidov, funkčných bolestí hlavy, chronickej bronchitídy, astmy, reumatických bolestí, cukrovky, obezity, vysokého tlaku, gynekologických ochorení, opakovaných potratov, impotencie, celkovej slabosti atď.

Iným významným strediskom je Bihar School of Yoga v Monghire, ktoré navštívilo viacero našich odborníkov a záujemcov o jogu. Liečebné oddelenie tohto strediska vedie MUDr. Šankardévananda, lekár austrálskeho pôvodu. Niektorí z ďalších lekárov, ktorí tam pracujú, majú vzdelanie západného typu, iní sú zasa odborníci na *ájurvédu*.

Liečenie má niekoľko foriem. Najúčinnšie je, ak pacient dlhší čas zostane v stredisku (*ášrame*) a podrobí sa intenzívnemu liečebnému režimu. Pobyt môžu s ním absolvovať aj jeho najbližší rodinní príslušníci, ktorí sa tiež venujú pre nich primeranému jogovému výcviku. Pre jednotlivé druhy ochorení sa poriadajú aj špecializované 7 - 14-denné kurzy jogy. Mnohí ďalší pacienti využívajú možnosť individuálnej alebo skupinovej ambulantnej liečby.

Typický denný program v liečebnom stredisku pozostáva z ranného cvičenia, prechádzky, raňajok, individuálneho štúdia, konzultácií, cvičenia, obeda, osobného voľna, dobrovoľných prác pre *ášram* (*karmajoga*) alebo štúdia, večere a kultúrneho programu (často upokojujúcej hudby).

Cvičenia vedie skúsený učiteľ. Ak ide o vážnejšie ochorenie, cvičí pacient individuálne, inak sa cvičí v skupinách. Bežne sú na programe očistné techniky, telesné cvičenia, dýchacie techniky, jogový spánok - *joga nidrá* a psychické cvičenia.

Strava sa skladá zo zeleniny, ovocia, obilnín a strukovín. Cez sviatočné dni sa podáva aj mlieko a trocha sladkostí. Jedlá sú veľmi jednoduché, ale chutné. Zelenina a ovocie sa pestujú na pozemkoch *ášramu*.

Liečebné úspechy strediska sú pozoruhodné, mnohé z postupov sa používajú aj mimo neho. Napríklad v Dhanbade, kde sa intenzívne ťaží uhlie, poriada *ášram* cvičenia pre baníkov. Podarilo sa znížiť počet astmatikov, ako aj zmierniť účinky silikózy. Vedenie bane túto činnosť veľmi podporuje. *Ášram* sa nezaoberá základným lekárskeým výskumom, ale hľadá praktické metódy prevencie civilizačných chorôb a na zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva, najmä v priemyselných oblastiach. O výsledkoch svojej práce napísali odborníci *ášramu* mnoho publikácií, z ktorých som čerpal pri písaní tohto článku.

V rôznych strediskách jogy sa dosahujú dobré liečebné výsledky, hoci metódy ich práce sú dosť rozdielne. Treba si všimnúť, čo majú spoločné, pretože v tom je skryté tajomstvo úspechu jogy. Niekde sa cvičí rýchlejšie, inde pomalšie, v jednom stredisku začínajú od nôh, inde od hlavy ap. Líšia sa aj zostavy cvikov a dôraz, ktorý sa kladie na tú či onú oblasť jogy. Je však zrejmé, že všade sa vyžaduje sústredenosť, uvoľnenosť, správne dýchanie a sebvýchova v telesnej i duševnej oblasti.

O úspešnosti každého systému do značnej miery rozhoduje aj kvalita a osobnosť učiteľa. Všade sú typické spomenuté spoločné prvky a celostný prístup k človeku. Z toho vyplýva, že rozmanitosť cvičebných systémov umožňuje každému záujemcovi ná-

jsť si svoju cestu, zodpovedajúcu jeho individuálnym potrebám.

Potvrdil sa názor, že zo spolupráce západnej analytickej medicíny a tradičných liečebných postupov kynie ľudstvu sľubná perspektíva na zvládnutie mnohých zdravotných problémov, najmä civilizačných chorôb. Indická skúsenosť nás môže inšpirovať, pritom však treba mať na pamäti, že mnohé choroby, ich charakter a priebeh, sú ovplyvnené podnebím, spôsobom života a tiež rasovými odlišnosťami. Tamojšie poznatky však možno prispôbiť, aby vyhovovali našej mentalite, zemepisnému pásmu, spôsobu života i našim genetickým danostiam. Doterajšie skúsenosti potvrdzujú, že joga môže byť užitočná aj pre nás, ak si z jej bohatstva správne vyberieme.

Uvedené by mohlo stačiť, aby si čitateľ spravil názor, ako sa joga uplatňuje pri liečbe. Bolo by možné opísať i spôsob liečenia v ďalších strediskách, ako napr. Yoga Sádhana Kendra v Jaipure, v Benáres Hindu University, Wishwayatan Yogashram v New Delhi atď. Všade sú typické spomenuté spoločné prvky a celostný prístup k človeku.

Mnohí naši ľudia si myslia, že joga je zázračná metóda, ktorá prinavráti zdravie nejakým „super“ cvikom, jednoducho a bez námahy. Dokonca si žiadajú osobitný cvik na svoj zdravotný problém. Napríklad som sa stretol s takouto otázkou:

„Prosím vás, mohli by ste mi poradiť nejaký cvik proti nervozite?“ – spýtala sa ma raz žena v strednom veku, povoláním kuchárka. Napätá tvár, zovreté pery, žiadna pohoda v jej blízkosti. Prečo si táto kuchárka pri práci nepospevuje? Moja matka si v kuchyni v jednom kuse pospevovala, hoci, chudera, niekedy nemala čo dať do hrnca.

Tá žena chcela cvik na odstránenie nervozity! Presne tak by si mohla pýtať aj od lekára utišujúci liek: dajte mi tabletku, pichnete mi injekciu ap. Takto by sme sa s jogou ďaleko nedostali.

Ako teda? Predovšetkým by tá kuchárka mala skúmať príčinu svojej nervozity. Má strach z niečoho? Prečo je úzkostlivá? Potláča zlosť? Závist? Skúposť? Trpí nedostatkom uznania, lásky, sexu? Alebo, nemá náhodou žalúdočnú vred? Nepramení jej nervozita z nejakej vnútornej choroby? Alebo, neprejedá sa ťažko stráviteľnou potravou, najmä večer? Nenaháňa sa za vecami, bez ktorých by sa mohla zaobiť? Cvičí? Chodí do prírody? Snaží sa čosi robiť sama so sebou? Mala by hlavne hľadať odpoveď v sebe, v svojich postojoch, v životospriave a neobviňovať z nervozity a problémov svojich blízkych, spolupracovníkov, okolie, celý svet.

Žiadny zázračný cvik, ktorý natrvalo vylieči chorobu alebo nervozitu v joge nejestvuje. Existujú cviky, ktoré pôsobia upokojujúco, tlmivo, uvoľňujú napätie. Sú to však iba pomocné prostriedky. Pokiaľ nezistíme zdroj svojich zdravotných problémov a príčiny svojho nepokoja a nevysporiadame sa s nimi, aj tie najonakvejšie cviky majú len dočasný účinok. Ak nezmeníme spôsob svojho života, natrvalo nám nepomôžu cviky, lieky, sauna, vpichovanie ihiel alebo spálenie nahromadenej nervozity behaním, či ostrou jazdou na bicykli. Síce, zaberie to, ale len na chvíľu. Človek sa unaví, dobre zaspí, ale na druhý deň sa problémy so šéfom či svokrou vynoria znova.

Na príklade nervóznej ženy som chcel upozorniť, aby sme v joge nehľadali zaručene fungujúci univerzálny cvik na svoju chorobu, ale aby sme sa o seba všestranne postarali. Človek nie je stroj, v ktorom stačí vymeniť poškodenú súčiastku.

Tá žena aspoň mala záujem. Úplne pomýlené je ak ma niekto osloví, aby som jogou pomohol jeho rodinnému príslušníkovi, alebo priateľovi. Na to mám otázky zas ja:

„A spýtali ste sa ho, či on vôbec chce na seba pracovať, či chce cvičiť? Prečo neprišiel požiadať o pomoc on sám? Prečo to vybavujete za neho?“