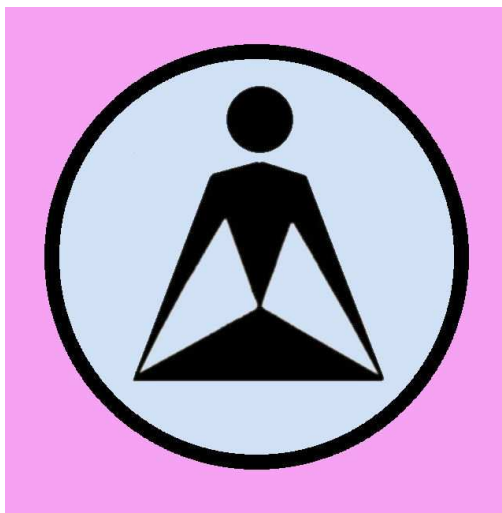


Tento metodický materiál som napísal na požiadanie Slovak Crohn Clubu. Vydali ho ako brožúrku určenú len pre interné potreby svojich členov. Brožúrka obsahuje mnohé cvičenia a postupy, ktoré sú popísané aj na iných miestach na stránke Satjajoga, avšak sú poskladané s ohľadom na obmedzenia, ktoré majú ľudia s touto chorobou. Keďže o brožúrku je záujem, a nie je k dispozícii na trhu, dávam jej rukopis takmer v nezmenenej podobe na internet. Vlastnú brožúrku upravil do tlače grafik do efektnej podoby, ale do obsahu nezasiahol. Podklad v autorskej podobe je vo formáte A5.



Pomáhaj si, človeče...

Kapitolky z jogy a prírodnej medicíny

Joga pre IBD pacientov

(z angl. Inflammatory Bowel Disease)

Obsah

MC, UC, alebo „króni“a joga - 3
Nástroje jogy - 6
Orgánová zostava - 13
Kríž s krížami - 17
Pozdrav mesiacu - 26
Ustredenosť - 33
Drobné rady - 41
Fytoterapia - 41
Aloe - 41
Pšeno - 42
Čaje pri MC - 42
Kostihoj lekárske - 45
Artrózy a artritídy - 47
Vadžroli mudrá - 48
Amaroli - 49
O návykoch - 50
Dlhší život? Stačí chodiť! - 52
Slovak Crohn Club - 53

*Kto zvíťazil sám nad sebou,
má sám v sebe najlepšieho priateľa.
Kto sám seba neovládal,
má sám v sebe úhlavného nepriateľa.*

MC, UC, alebo „króni“a joga

Úspech v joge nemožno dosiahnuť iba čítaním kníh, nosením jogínskeho rúcha ani rozpráváním o joge. Len cvičenie prináša úspech. To je celkom isté.

(Svátmáráma, 13. storočie: Hathajogapradípika I. 65 - 66)

Zásluhou činnosti Slovak Crohn Clubu sa jeho členovia snažia s chorobou bojovať aj vlastným úsilím. K tomuto účelu veľmi dobre slúžia rekondičné pobyty. V roku 1994 som dostal pozvanie, aby som na takom pobyte skúsil uplatniť cvičenia jogy. Myslím, že vtedy o joge už čosi vedela pani primárka, MUDr. Mariana Príkazská, ktorá ma tam pozvala, napriek skepse jej lekárskeho kolegov. Matersky sa starala o svojich pacientov. Vysvetlila mi, že ide o zápalové ochorenie niektorej časti tráviaceho traktu a že sa to považuje za psychofyzické ochorenie, pri ktorom spolupôsobí viacero faktorov: stres, cudzorodé látky, imunitné reakcie, hormonálne poruchy, infekcie, dedičnosť ai. Pozvanie som prijal, pretože joga je holistický systém, pôsobí na všetky oblasti človeka.

Prvý rekondičný pobyt sa konal v septembri 1994 v Sklených Tepliciach. Účastníci absolvovali bežné kúpeľné procedúry, k tomu trikrát denne mali aj cvičenia jogy. Zo začiatku som im to poriadne pritvrdil. Až keď som sa dozvedel, že niektoré cviky im nevyhovujú, zostavy som upravil, ale z denného režimu sa neupustilo. S účastníkmi som si potykal, sú to moji priatelia. Len som nevedel ako ich mám nazývať: pacienti?, klienti?, MC a UC? Tak som si pre nich vytvoril názov „króni“. Ujal sa aj medzi nimi. Cvičení sa zúčastňovala aj pani primárka. Jediná vec, ktorá sa mi tam nepáčila bolo stravovanie. Hoci na pobyte bola aj diétna setra z Ústavu výživy ľudu, zdalo sa, že do toho nezasahovala. Ráno, na obed, na večeru - stále mäso. K tomu žiadna zelenina, prípadne konzervované kompóty z vlašskej a nejaké nechutné čaje. Okolité kopce boli plné šípok, pod stromami plno jabĺk. Tak som to zbieral a nosil do kuchyne na prípravu kompótov a čaju. Pre seba som si k mäsu natrhal púpavové listy. Vzbudzovalo to v jedálni údiv.

Po prvom pobyte sa vedenie Klubu rozhodlo, že na kratšie vzdelávacie prednášky stačí pozývať lekárov rozličných zameraní a farmakológov. Prekvapilo ma, čo všetko už účastníci vedeli o svojej chorobe, o jej mnohorakých prejavoch a aké fundované diskusie viedli s lekármi. Preto úplne stačila len trvalá prítomnosť pani primárky Príkazskej. Hodnotila výsledky a postupne ma podrobnejšie zasväcovala do problémov toho onemocnenia. Po desiatich rokoch som sa už na rekondičných pobytach nemusel zúčastňovať, pretože z „krónov“ vyrástli traja cvičitelia, ktorí to vedú sami a okrem toho cvičia aj s obyvateľstvom v Malackách, v Bratislave a na Kysuciach. Sú to: Gabika Jurkovičová, Eva Nagytová a Bohuš Linek.

Cvičenia sa konali pred raňajkami, pred obedom a pred večerou, v trvaní 60 až 90 minút. Aspoň jedno cvičenie denne bolo v prírode. Po večeri bola prednáška, beseda a často aj nácvik relaxácie. Program sa v podstate podobal bežným jogovým kurzom. Keďže pri osobnom hodnotení „króni“ za najväčší prínos považovali jogu,

postupne ostatných aktivít ubúdalo. Niektorí chodili ešte na masáže. Kúpele v teplej vode neboli príliš obľúbené, pretože sa zistilo, že to odvádza z organizmu značnú časť energie.



Dôsledné dodržiavanie celodenného režimu sa ukázalo ako veľmi prospešné. Niektorí, hlavne nezamestnaní „króni“, mali doma rozháraný rytmus dňa, čo sa im prenášalo do vnútornej rozháranosti. Tí boli na začiatku pobytu zaskočení prísny režimom dňa, avšak ho dodržovali a ku koncu to ocenili.

Zistili, že vonkajší rytmus života úzko súvisí s vnútornými biorytmami.

Pri ukončení pobytu v Dudinciach v roku 1996 som požiadal účastníkov, aby sa k nemu anonymne vyjadrili. Tu sú niektoré ich názory:

A: Joga mi vyhovuje, doma mi však chýba motivácia, ktorú tu mám od cvičiteľa. Nevyhovujú mi polohy na bruchu a niektoré spinálne cviky. Páči sa mi relaxácia a sprievodná hudba. Pri joge zabudnem na všetky starosti a úplne sa od všetkého uvoľním. Viem, že niektoré cviky nerobím správne, ale snažím sa.

B: Joga sami páči, ale doma mi chýba vedenie. Spinálne cviky mi nerobia dobre, lebo ma bolia bedrové kĺby. Podobne aj cviky v ľahu na bruchu a cviky spojené s napätím brucha, napríklad loďka. Pri relaxácii sa mi páči upokojujúci hlas učiteľa, neraz sa tak uvoľním, že zaspím.

C: Predtým som sa venoval posilňovacím cvičeniam, ale mal som z toho stuhnuté svaly. Po joge som uvoľnenejší. Cviky na bruchu spojené s preťahovaním mi niekedy spôsobujú mierne bolesti. Joga má na mňa dobré účinky, preto sa opakovane zúčastňujem na rekondičných pobytoch.

D: s jogou sa na rekondičnom pobyte stretávam po tretí raz. Zakaždým si osvojím niečo nové. Doma pravidelne cvičím už dva roky. Nevieť si predstaviť deň bez cvičenia, pretože pôsobí na mňa veľmi veľmi dobre, hlavne upokojujúco. S cvikmi nemám problémy, snáď až na cviky zaťažujúce brušné svaly. Pripomienky k režimu dňa nemám, práve naopak, som spokojná. Som miho prekvapená, že i náš učiteľ jogy sa vžil do nášho rekondičného pobytu z pohľadu nás - „krónov“.

E: Počas tohto rekondičného pobytu sa cvičenie zo dňa na deň stáva pre mňa príjemnejším zážitkom. Spočiatku som bola celá strnulá a pri niektorých cvikoch dezorientovaná. Na konci tohto krátkeho pobytu pozorujem priaznivé zmeny, hoci sú to len prvé krôčiky. Naučila som sa plynule dýchať a dokážem precítiť dych v jednotlivých častiach tela. Na cvičenia chodím rada, denný režim mi vyhovuje. Zo dňa na deň som uvoľnenejšia a pružnejšia. Veľmi sa mi páčia vychádzky do prírody. Počiatočná únava v nohách časom zmizla a ľahšie sa mi dýcha. Cvičenie mi veľmi pomohlo zorientovať sa v sebe. Som odhodlaná pokračovať v ňom a dúfam, že nesklamem samu seba. Srdečná vďaka za všetko nové poznanie.

F: Doma cvičím každé ráno natáhovacie cvičenia v posteli i v stojí. Proti bolestiam v chrbte mi pomáhajú spinálky. Jogu mi schválil reumatológ, ku ktorému chodím s artritídou. Kíby mám stále dobre pohyblivé a nepotrebujem lieky. Na uvoľnenie kĺbov sa mi osvedčili dýchacie cvičenia a joga mudrá s rozkročenými kolenami, aby nebolo stlačené brucho. Je to pre mňa ideálna poloha, keď mi je zle. Niekedy v nej aj zaspím. Po operácii mi telesne i duševne pomáhali relaxačné cvičenia. Nevyhovujú mi cviky, ktoré namáhajú brucho. Filozofia jogy mi potvrdila mnohé názory ku ktorým som sa prepracovala „vďaka“ chorobe a pomáha mi stále. Snažím sa byť trpezlivejšia a tolerantnejšia k ľuďom a hoci som len na začiatku, prestala som sa trápiť (väčšinou) nad vecami, ktoré nemôžem zmeniť.

G: Po fyzickej stránke cvičenie nie je zlé, ale po duševnej stránke mi zatiaľ nedáva zmysel. Neverím, že si dokážem ovplyvniť psychiku, pretože keď mi okolie ubližuje a krivdí, prečo by som sa mala podrobiť a odpúšťať? Celý svet je stavaný tak, že peniaze a materiálne hodnoty sú prvoradé. Preto sa nedokážem preorientovať na etické názory jogínov. To by tak museli chápať všetci ľudia. Moje názory asi pôsobia agresívne a nevyrovnane, ale okolo mňa je toľko nepriaznivých okolností, ktoré ma donútili takto uvažovať. Čo sa týka jogy verím, že doma budem mať trpezlivosť v cvičení pokračovať a že to pozitívne ovplyvní môj život.

Vyjadrenie účastníčky G. bolo ojedinelé. Jeho autorka nezapadla do kolektívu. Veľmi času venovala úprave svojho zovňajšku a javila sa ako konfliktná osoba.

Prajem vám, aby ste v tejto brožúrke našli poučenie, nádej i potešenie.

Ďakujem Gabike, Ruženke, Beátke a Sandre za pomoc pri fotení cvikov.

Milan Polášek

*Mladí, starí, prestarnutí, ale i chorí či chorľaví môžu uspieť,
ak sústavne cvičia jogu.*

(Hathajogapradípiká)

Nástroje jogy

Najväčšou silou je vytrvalosť. Tak ako sa cesta k ovládnutiu vied začína učením abecedy, tak sa cesta jogína začína telesným cvičením. Trpezlivosť, usilovnosť a vytrvalosť sú základy úspechu v joge. Náhlivosť a prehnané úsilie sú prekážky.
(Vivékánanda)

V joge sa základ zdravia považuje psychická rovnováha. Avšak kým sa začne pracovať s psychikou, treba najprv zharmonizovať tok energií v organizme. K tomu slúžia základné postupy a cvičenia: sebauvedenie, náprava dýchania, držanie tela, vyrovnanie svalových nerovnováh, relaxácia, výživa, zlepšenie obehu krvi a miazgy atď. Až potom je človek pripravený uvažovať o svojich postojoch, prijať samého seba, aj svoju chorobu, zbaviť sa strachu, negatívnych myšlienok. Čiže, postupuje sa od hrubšieho k jemnejšiemu. Pozvoľna tak vzniká priestor na pestovanie duševnej hygieny, ktorá nie je motivovaná sľubmi neba, alebo hrozbami pekla. Zážitok vnútorného mieru spôsobuje, že ľudia si cvičenia jogy obľúbia. Vytvárajú sa aj pekné medziľudské vzťahy.

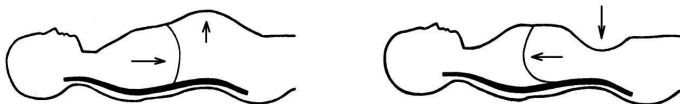
Táto brožúrka, hoci je malá rozsahom, vám môže byť na osoh, len ak uplatníte základné prvky, ktoré majú sprevádzať všetky cvičenia. Podrobnosti sú v obsiahlejšej literatúre. Tu aspoň niekoľko stručných základných pokynov:

Dýchanie

Účinky jogového dýchania zahŕňujú celý organizmus: trávenie, vylučovanie, krvný obeh, endokrinný systém, reprodukčné orgány, nervozita, roztržitosť, nespavosť, úzkosť, súhra telesných systémov a funkcií. Aj keď pri dychových cvičeniach dochádza k posilňovaniu srdcovo-cievneho systému, masáži vnútorných orgánov ap., predsa len najdôležitejší je ich vplyv na psychiku. Prevažná väčšina životne dôležitých dejov prebieha v organizme samočinne, nepodlieha priamo našej vôli. Veľký vplyv na to majú naše duševné stavy (zlosť, strach, úzkosť, radosť ap.) a obsahy podvedomia. Všetko to pôsobí na hlbšie štruktúry mozgu, ktoré riadia činnosť autonómnych funkcií. Pomocou dýchania sa dá vniesť poriadok do psychiky i tela. Máme teda stále k dispozícii cenný nástroj na zlepšovanie svojho telesného aj duševného zdravia. Prvou úlohou je ovládnuť dýchacie svaly a dosiahnuť rovnomenné zapájanie všetkých častí pľúc. Po jej zvládnutí sa vytvoria podmienky k jemnému vnímaniu dychu v celom organizme.

Pri nácviku na dosiahnutie lepšej sústredenosti a vnímania dychu odporúča sa prikladať si ruky na sledované oblasti. Prikladanie rúk má veľký význam pre sústredenie pozornosti. Časti odevu, ktoré prekážajú voľnosti pohybu treba odložiť, alebo aspoň uvoľniť. Vhodné je zatvoriť oči a úplne sa sústrediť na cvičenie. Dýcha sa uvoľnene a zásadne nosom, čím pomalšie.

Dolný (bránicový dych). Tento dych je najdôležitejší. Obstaráva ho hlavný dýchací sval v tele – bránica. Je to svalnatá blana, ktorá oddeľuje priestor hrudníka od brušnej dutiny. Pri nádychu bránica klesá nadol, pri výdychu stúpa nahor. V hornej polohe bránica vytláča vzduch z pľúc a uvoľňuje brušnú dutinu, v dolnej nasáva vzduch, a stláča orgány v brušnej dutine. Silná a pružná bránica je jedným z pilierov zdravia. Dôležité je, že ju môžeme ovládať vôľou, hoci aj na lôžku.



Nácvik bránicového dychu začneme v ľahu na chrbte. Mierne pokrčíme nohy, aby sa uvoľnila brušná stena, a uvoľníme chrbticu, aby priliehala k podlažke čo najväčšou časťou. Dlaň si položíme na brucho. Voľne a zhlboka dýchame len do spodnej časti pľúc. Pod rukou pocítíme značný pohyb brušnej steny. Neskôr sa pokúsime vycítiť dýchacie pohyby aj bez prikladania ruky.

Stredný (hrudníkový) dych. Usmerníme dych do oblasti rebier. Položíme si obidve dlane po stranách hrudníka tak, aby sa prsty pri úplnom výdychu navzájom dotkli tesne pod hrudnou jamkou. Pri nádychu budeme pozorovať, ako sa konce prstov od seba odďaľujú, hrudník zväčšuje. Vnímate aj pohyb lopatiek. Pri výdychu sledujeme ako sa hrudník zmenšuje a uvoľňuje.

Horný (hrotový) dych. Dýchame len do najvyšších častí pľúc, do pľúcnych hrotov. Položíme si prsty na oblasť kľúčových kostí. Zistíme, že objem a vydychovaného a nadychovaného vzduchu je omnoho menší než v dolnej časti pľúc.



Plný jogový dych. Ak spojíme dolný, stredný a horný dych do jedného celku, dostaneme tzv. plný jogový dych. Predchádzajúce separátne cvičenia nám mali pomôcť rozoznať zapojenie jednotlivých častí pľúc. Teraz ide o presúvanie pozornosti cez dolný, stredný a horný dych. Dýchanie má byť pomalé, hlboké, plynulé a uvoľnené. Nie je dôležité, ako sa „nafúkne“, ale ako vieme vyvážene dýchať celými pľúcami. Na to je potrebná sústredenosť.

Rytmus dýchania. Pri všetkých cvičeniach má dýchanie prebiehať rovnomerne, v ustálenom rytme. Na tento účel sa osvedčilo počítat si v duchu trvanie nádychov a výdychov. Odpočítame si trvanie nádychu a výdych predĺžime. Do trvania nádychu už nezasahujeme, len ho udržujeme stále rovnaký, avšak podľa okolností predĺžime výdych. Počítanie nádychovej a výdychovej fázy pri cvičení nám umožní zosúladiť dych s pohybom a lepšie sa sústrediť. Dychové cvičenia tvoria podstatnú časť výcviku a sprevádzajú všetky ostatné techniky, aj relaxačné prestávky. Na rekondičných pobytach denne sa konala hodinová prechádzka do prírody spojená s cvičením v stoj. Pri chôdzi sa mlčalo a dbalo sa na držanie tela a dýchalo sa v rytme chôdze. Tieto prechádzky boli veľmi obľúbené.

Bdelé sebavnímanie

Ide o sústredenosť do seba bez akéhokoľvek napätia. Ináč to nie je joga. Ale je to náročná úloha. Využijeme na to sledovanie dychu. Pri pohybových cvičeniach najprv sa bez pohybu zhlboka nadýchneme a potom počas pohybov pomaly „vydychujeme“ do precvičovaných častí tela. Tým sa predĺži výdych a lepšie sa sústreďíme. Okrem toho životná energia (*prána*) lepšie prúdi do ošetrovanej oblasti, pôsobí na ňu liečivo. Mimoriadne užitočné je vytvoriť si pocit, že do tej oblasti tela vydychujeme lásku, blaženosť, úsmev. Tým sa zbavíme napätia. V nehybných polohách patrí ku každej polohe protipoloha, zaujatá v opačnom smere. Ak zaujme niektorú polohu, narátame si v nej istý počet dychov a potom si narátame rovnaký počet dychov aj v kompenzačnej polohe. Časom vycítíme, čo si telo samo žiada. Aj tu dbáme na uvoľnenosť.

Vytrvalosť

Keď začínajúci huslista po prvý raz chytí do rúk husle, prsty ho nechcú poslúchať, pohyby sú kŕčovité. Ak sa chce stať hudobníkom, musí denne pravidelne trénovať. V joge je tiež dôležité cvičiť pravidelne, pretože organizmus sa vlastne učí. Vytvárajú a upevňujú sa reflexy. Nadšenie a horlivosť človeka završuje opustia; prichádzajú chvíle lenivosti, pochybností, apatie. Inokedy sú to pocity smútku, osamelosti. Človek vybehne do ulíc, ide do kina, aby sa nakoniec presvedčil, že to nič nevyriešilo. Je to odveký boj s vlastnou slabosťou. V takom prípade skúste len začať. Nič viac. Začnite cvičiť. Obvykle to zaberie.

Prehrešky proti vytrvalosti sú bežné. Človek si hovorí: „Zlyhal som, mám slabú vôľu“ - a rozleptáva sa ešte väčšími. Treba sa vzchopiť a skúšať znova a znova. Náhly „prerod po vstupe do seba“ sa vyskytuje len v slabých románoch. Práca na sebe je to najťažšie, najzdlhavesšie, ale aj najhodnotnejšie, čo človek môže urobiť. Niektorí sa klame aj tým, že vybíja svoju aktivitu v „zabezpečovaní podmienok“. Zháňa literatúru, potom vhodný byt, prípadne zmení zamestnanie a rozvedie sa, aby mohol „konečne začať“. Keď už to všetko má za sebou, aj tak nezačne. Dnes je v televízii dobrý film, zajtra návšteva... Ale po Novom roku to spustím! To však už poznáme. Keď človek skutočne chce, nič ho nemôže zadržať.

Telesné cvičenia

„Króni“ sú väčšinou štíhli, takže bez problémov zvládajú základné jogové cvičenia. Značné individuálne rozdiely pri pohybových prvkoch sa časom strácajú. Tuhé jazvy a zrasty po operáciách postupne získavajú pružnosť a prestávajú bolieť. Hlavné treba postupovať trpezlivo, vytrvalo a nenásilne. Neprekračovať hranice „príjemnej bolestivosti“. Nepříjemná bolesť spôsobuje ešte väčšie tuhnutie svalov a neraz človeka odradí od ďalšieho cvičenia.

Relaxačné cvičenia

Najčastejšie sa nacvičujú v ľahu. Poloha má byť pohodlná, aby nevznikali rušivé pocity z tela. Cieľom je naučiť sa uvoľniť v každej životnej situácii, aj pri bežnej dennej činnosti, aj pri nepohodlí, aj v stresových okolnostiach. Učiteľ vedie relaxáciu tichým a upokojujúcim hlasom, teda nie sú to príkazy, len vedenie pozornosti. Môže to trvať 10 až 20 minút. Medzi jednotlivé pokyny sa vkladá prestávka, ale len tak dlhá, aby nedošlo k unikaniu pozornosti cvičiacich. Na domáce cvičenie je zo začiatku vhodná nahrávka pokynov, napríklad takto:



Ľahni si na chrbát tak, aby nohy a hlava boli v osi chrbtice. Pozri sa medzi špičky na nohách. Hlava sa opiera o stred lebky. Paže polož voľne vedľa trupu, dlane otoč nahor. Nohy mierne rozkroč, špičky nechaj klesnúť do strán. Vystri si chrbticu, najmä v krčnej a drienkovej časti. Uvoľni celé telo, najmä svaly na tvári, zatvor oči. Poloha má byť úplne pohodlná.

Vnímaj dotyky tela s podložkou. Dotyk pod pravou pätou, lýtkom, stehnom, pod pravým bokom, lopatkou, lakťom a pod prstami pravej ruky. To isté pod ľavou časťou tela. Dotyk pod krížami, chrbtom a pod hlavou. Dotyk pod celým telom. Dbaj, aby ti pozornosť nezačala blúdiť inde. Ničím nehýb, len si uvedomuj.

Ničím nehýb. Uvedom si palec na pravej ruke, ukazováčik, prostredník, prstenník a malíček, pravú dlaň, zápästie, predlaktie, lakeť, plece, podpazušie, pravú stranu hrudníka, pravý bok, pravé stehno, koleno, podkolenie, lýtko, členok, pravú pätu, chodidlo, palec na pravej nohe, druhý prst, tretí prst, štvrtý prst, malíček, všetky prsty. Uvedom si celú pravú stranu tela. Uvedom si pocity v pravej a ľavej strane

tela. Uvedom si podbrušie, brucho, prsia, krk, dolnú čeľusť, jazyk, pery, nos, oči, očné viečka, obočie, čelo, pokožku pod vlasmi, uši, šiju, chrbát, kríže, sedacie svaly, panvové dno. Uvedom si celú chrbticu. Uvedom si vnútro hlavy, či je myseľ prázdna, bez obsahu. Uvoľni mozog (pocit, ako keď zaspávaš), hrdlo, pľúca, vnútro brucha. Uvedom si celé telo, celé telo ...Uvedom si, ako telo dýcha. Vnímaj to citlivo, pozorne. Pri nádychu pocit tlaku, rozpínania na všetky strany, pri výdychu uvoľnenosť, ľahkosť. Pozoruj dych, či je hladký, tichý, plynulý. Vnímaj dokonalú prázdnotu po výdychu. Vnímaj plnosť po nádychu. Dožič si dlhé, uvoľňujúce výdychy. Uvedom si dotyky vzduchu v nose. Uvedom si dotyky odevu na tele. Uvedom si dotyky tela s podložkou. Uvedom si prsty na rukách, na nohách a pohni nimi. Prehlb dýchanie. Popreťahuj sa, pretri si rukami tvár a pomaly sa posad'.

Liečivo pôsobí ak do poslednej fázy relaxácie vnesieme obsah čohosi dobrého. Pocit šťastia a lásky poznáme. V istých chvíľach života sme ju zažili a máme ten pocit uložený hlboko v sebe. Zažili sme pocit vnútorného mieru. Nazvime to ako chceme, ale vtedy ako keby sa usmievala celá naša bytosť. Pocit, ktorý vnášame do svojho vedomia počas nádycho, začne v nás prevládať, postupne formuje našu povahu a osobnosť. V duchu si vyvoláme spomienku na pocit lásky, šťastia, vnútorného mieru. Nie je to myšlienková konštrukcia spojená s nejakou udalosťou, osobou, vecou. Je to len pocit. Pri nádychu sa naplníme týmto pocitom. Potom počas výdychu rozpustíme zvolna ten pocit do celej svojej bytosti, obdarujeme tým pocitom samého seba. Naša bytosť akoby sa usmievala. Precítíme to hlavne počas krátkej chvíle prázdnoty po výdychu, že sa nám ani nebude chcieť nadýchnuť. Vhodné je relaxovať a vyvolať si pocit blaženosti v čase, keď nám nie je práve dobre.

Upozornenie: Pri relaxácii sa rozširujú cievy a mierne klesá telesná teplota. Treba ležať na teplej podložke a prípadne sa prikryť dekou. Neurotické osoby majú relaxovať kratšie a radšej viackrát denne.

Život nám zriedka poskytuje ideálne podmienky na upokojenie nervov a uvoľnenie svalov. Preto sa treba naučiť relaxovať za každých okolností, hoci aj pri chôdzi, cestou vo vlaku, skrátka kdekoľvek. Niekoľko sekúnd stačí na to, aby sme uvoľnili stiahnuté pery, stisnuté zuby, zmraštené obočie, zataté päsť. Už aj samotné uvedomenie napätia a pokus o jeho uvoľnenie je cenným tréningom. Najlepšie je sústrediť sa na dýchanie, uvoľniť ho a prehĺbiť. Tým skutočne nebudeme nikoho rušiť a nevzbudíme pozornosť. Vytrvalosť sa nám bohato odmení. Naučíme sa počas niekoľkých minút striasť zo seba napätie, uvoľniť sa. Nebudeme už mať straty času, pretože každá voľná chvíľa bude príležitosťou na cvičenie. Pravidelným nácvikom postupne získame schopnosť rýchlo sa uvoľniť.

Každé napätie, rozčúlenie, zlosť a podobne znamená veľkú stratu životnej energie. Nacvičená schopnosť uvoľniť sa je cenná vlastnosť pre bežný život. Imunitný systém a regenerácia organizmu najlepšie prebieha v hlbokom spánku. Podobný stav môžeme navodiť relaxáciou. Chránime si tak nervovú sústavu a srdcovo-cievny systém pred preťažovaním. Tiež tým umožňujeme imunitnému systému,

aby pracoval spoľahlivejšie. Pomáha to aj pri únave a ochabnutosti. Stačí 10 minút vedome relaxovať. Uvoľnenie napätia, prehĺbenie dýchania, navodenie pravidelného vnútorného rytmu organizmu vedie rýchlo a bezpečne k celkovej telesnej a duševnej regenerácii.

Mnoho ochorení vzniká v dôsledku psychických úrazov: strachu, nečakanej straty blízkeho človeka, nepríjemností v práci, sporov v rodine atď. Psychické zranenie môže vyvolať poruchu činnosti vnútorných orgánov a iné poruchy. Základom týchto porúch je narušenie činnosti tej oblasti mozgovej kôry, ktorá súvisí s príslušným orgánom a jeho funkciou. Niekomu sa v stave hlbokého uvoľnenia vybaví traumatický zážitok, avšak vníma ho len z pozície pozorovateľa. Podobá sa to regresnej terapii, avšak bez cudzej pomoci.

Duševná hygiena

Trvalé psychické napätie sa považuje za prvotného činiteľa, ktorý vedie k rozladeniu telesných funkcií a znižuje odolnosť jednotlivca. Náš postoj ku všetkému, čo na nás dolieha - či už zvonka alebo zvnútra - má veľký význam pre udržanie vnútornej rovnováhy organizmu. Psychika pôsobí pri každej forme choroby, a to aj v období akútnych prejavov. Každá myšlienka a citové vzrušenie spolupôsobia na rytmus dýchania a činnosť srdcovo-cievneho systému. Týka sa to najmä dlhšie trvajúcich, záporných, nepríjemných a tiesnivých myšlienok a pocitov. Preto sa jógou snažíme dosiahnuť vyváženosť dýchania a srdcovo-cievneho rytmu, ktoré tvoria základ ostatných telesných regulácií.

Dôležitým prostriedkom trvalého nastolenia vnútorného pokoja je pravdivé poznanie príčin napätia a ich objektívne zhodnotenie. Na tento účel slúžia etické kritériá, ktoré sú v joge známe pod názvom *jama* a *nijama*. Nie sú to príkazy a zákazy týkajúce sa správania. Akékoľvek nútenie, strašenie alebo sľuby sú neprípustné. Ponúka sa len možnosť orientácie. Jednoducho je v záujme samotného jednotlivca, aby žil v duševnej pohode, aby neškodil sám sebe. V nijakom prípade „musíš“ a „nesmieš“! Človek sa nemá stále kŕčovitne kontrolovať, či náhodou niečo neporušuje. Stačí, aby sa zavše, najmä keď pociťuje nepokoj, nezaufato zamyslel nad príčinami svojho stavu a poďíval sa na seba z hľadiska etických poučiek jogy.

Na rekondičných pobytoch sme v rámci večerných besied preberali filozofiu jogy, jej etické zásady. Objasňovali sme si, že každá choroba je pre človeka istým posolstvom, pohnútkou k osobnému vývoju. Že len liekmi a telesnými cvičeniami sa nedá dosiahnuť žiaduci výsledok. Že treba pestovať dobré a čisté myšlienky, zbaviť sa strachu, nevraživosti, neprajnosti, naučiť sa odpúšťať ap. Potom choroba splní svoj hlbší zmysel, mení pohľad človeka na život a svet.

Nepokúšajte sa liečiť telo, a vynechať z toho dušu!

(Platón)

Výživa

Výživa pri ľuďoch s MC a UC nezodpovedá odporúčaniam jogy. Pre značné individuálne rozdiely majú predpísanú diétu podľa momentálneho stavu choroby. Do otázk výživy som na rekondičných pobytoch nezasahoval. Viacerí účastníci sa časom zúčastnili aj na pobytoch pre bežnú populáciu a celkom úspešne prešli na mliečno - vegetariánsku výživu, len si ju upravili podľa svojich potrieb.

Spôsob jedenia. Náhlivé jedenie, dokonca zapíjanie sústa nápojom, aby čím rýchlejšie skĺzlo do brucha, to je hriech proti zdraviu. Zloženie slín sa mení podľa toho, čo jeme. O hodnote dôkladného žuvania nás najlepšie poučí príbeh bohatého podnikateľa Horáca Fletchera. Vo veku 40 rokov bol obézny, trpel nespavosťou, stálou únavou a mnohými chorobami, takže ho poisťovňa odmietla poistiť. Pobyt v mnohých liečebných ústavoch mu však nepomohol. Náhodou stretol mimoriadne zdravého človeka, ktorý mu prezradil, že za to vďaka správne mu žuvaniu. Fletchera to zaujalo. Keďže bol schopný prehĺtať už len kašovitú a tekutú stravu začal trpezlivo a dlho prežívať a jeho zdravotný stav sa pomaly zlepšoval. Po 6 mesiacoch sa už cítil omnoho lepšie. Keď mal 50 rokov, prešiel na bicykli za 18 hodín 300 km, pričom spotreboval malé množstvo potravy. Žuvaním vyťažil z potravy toľko živín, že mu stačila polovica tzv. normálnej dávky.

Keď sa potrava v ústach nepremieša so slinami, jednak to zaťažuje tráviaci trakt, jednak ním prechádza nedostatočne zužitkovaná. Keď zvýšime vo výžive podiel surovej stravy, prinúti nás to dlhšie prežívať. Ak sa na to ešte sústredíme a nebudeme nápojmi „splachovať“ sústa, priblížime sa k metóde pána Fletchera. Každé sústo by sa malo v ústach premeniť na kvapalinu. Tak ústa budú šetriť žalúdok a ten zasa bude šetriť ostatné orgány trávenia.

Tretina všetkých nervových buniek v tele sa nachádza v črevách, preto sú črevá mimoriadne citlivé na naše duševné rozpoloženie. K jedlu si treba vytvoriť dobrú, pokojnú atmosféru. Dobré je uvedomiť si, že pred nami ležia dary prírody, ktoré svoj život ukončili pre nás. Jedenie má prebiehať v pokoji, teda neviestť pri ňom vzrušujúce rozhovory ap. V stave rozrušenia, napätia, nadmernej únavy a zlosti sa nemá jesť. Po jedle treba chvíľu odpočívať, aby sa inou aktivitou nenarušoval tráviaci proces. Po jedle, ktoré je pre nás dobré, by sme sa mali dobre cítiť, sviežejší a zdravší. Netreba však čakať okamžité. „Zaručené diéty?“ Čo je pre jedného dobré, inému môže škodiť, čo je dobré dnes, zajtra môže byť nevhodné.

*Naše telo si samo vyrába účinné liečivé látky, ktoré pôsobia najmä vtedy,
keď nie sú oslabované procesom trávenia. Trpíme najmä chorobami z nadbytku.*

Kopeme si hrob vlastnými zubami.

(Šankardévananda)

Orgánová zostava

Táto zostava polôh je usporiadaná s ohľadom na polaritu dvojíc vnútorných orgánov: jin a jang. Ide v nej o vytvorenie rovnováhy a posilnenie ich činnosti. Ak sa zostava cvičí ako celok, pôsobí na dvanásť vnútorných orgánov. Možno si však vybrať aj cielené pôsobenie na jednu dvojicu. Cvič so zatvorenými očami, pravidelne dýchaj a sústreď sa na ošetrovaný orgán. Výdrž v každej polohe má byť príjemná, obvykle 20 až 60 sekúnd.

1.1. Pľúca (jin). Palce rúk si za chrbtom pritlačíme k sebe, dlane skrížime a zapažíme čím viac od tela. Po výdrži pripažíme a uvoľníme sa v stoj.

1.2. Hrubé črevo (jang). Prsty rúk si prepletieme za chrbtom, nadýchneme sa a s výdychom prejdeme do vodorovného predklonu a čím viac zapažíme. Hlava má ostať v predĺžení chrbtice. Po výdrži sa uvoľníme v stoj.



2.1. Žalúdok (*jang*). V sede na päťách (*vadžrásana*) s nádychom cez upaženie vzpažíme, prepletieme si prsty a pretiahneme trup nahor. Po výdrži v polohe spustíme paže a uvoľníme sa v sede na päťách.

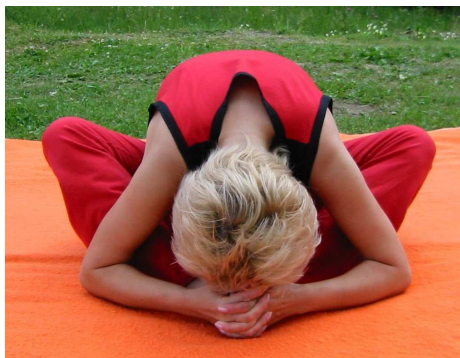


2.2. Slezina a podžalúdková žľaza (*jin*). Zo sedu na päťách prejdeme do ľahu na chrbte (*suptavadžrásana*). Cez upaženie vzpažíme, prepletieme si prsty a pretiahneme telo. Pretože poloha je dosť náročná, možno si ju uľahčiť podložením chrbta poduškami, prípadne nechať vystreté nohy. Potom sa to podobá polohe ryba (*matsjásana*) so vzpažením, avšak bez záklonu hlavy. Po výdrži sa uvoľníme v ľahu na chrbte (*šavásana*).



3.1. Srdce (*jin*). V sede pokrčíme nohy a pritlačíme chodidlá k sebe. Prepletieme si prsty na rukách a podložíme ich pod špičky nôh. Vystrieme chrbát a napneme paže. Po výdrži sa uvoľníme v pohodlnom sede.

3.2. Tenké črevo (*jang*). V sede pokrčíme nohy a pritlačíme chodidlá k sebe. Prepletieme si prsty na rukách a podložíme ich pod špičky nôh. Prejdeme do hlbokého predklonu. Po výdrži sa uvoľníme v sede.



4.1. Močový mechúr (*jang*). V sede vystrieme nohy, prstami rúk uchopíme špičky nôh, narovnáme chrbticu, hlava je zdvihnutá. Po výdrži sa uvoľníme v sede.

4.2. Obličky (*jin*). V sede vystrieme nohy, prsty rúk prevesíme zhora čím hlbšie cez chodidlá, spustíme trup aj hlavu do hlbokého predklonu (*pašchimóttanásana*). Po výdrži sa uvoľníme v sede.



5.1. Obal srdca (*jin*). V sede so skríženými nohami, dlane položíme na opačné kolená a vystrieme chrbát. Po výdrži sa uvoľníme v sede.

5.2. Krvný obeh. (jang). Z predchádzajúcej polohy prejdeme do hlbokého predklonu. Po výdrži v polohe sa uvoľníme v sede. Nohy môžeme vystrieť.



6.1. Žlčník (jang). V sede vystrieme nohy a široko ich rozkročíme. Prepletieme si prsty rúk a dlane položíme na pravé koleno. Potom spustíme trup aj hlavu do hlbokého predklonu k pravej nohe. Po výdrži sa uvoľníme v sede a spravíme podobný predklon aj k ľavej nohe.

6.2. Pečeň (jin). V sede vystrieme nohy a široko ich rozkročíme. Prsty rúk prevešíme cez špičku pravej nohy a spustíme trup aj hlavu do hlbokého predklonu. Po výdrži sa uvoľníme v sede a spravíme podobný predklon aj k ľavej nohe.



Na záver sa položíme do relaxácie v šavásane a precítíme účinky cvičenia.

Cvičenie a text: Gabika Jurkovičová, foto Milan Polášek

Kríž s krížami

Do veku 65 rokov nám priemerne ubudne až 29 % kostí a 19 % svalov. Pevnú kostru a svalstvo si máme budovať asi tak do tridsiatky. Potom je to už stále slabšie. Páni po päťdesiatke, ktorí v túžbe po siláckej postave usilovne trénujú kultúristiku napokon sa divia, že svaly im ešte ubúdajú. Vyčerpáva sa aj hmota kostí. V staršom veku sa má cvičiť len kvôli udržiavaniu zdravia a spomaleniu starnutia.

Vari už niet človeka, ktorého by zavše neboleli kríže. Príčin môže byť veľa, ale tou prevažujúcou je sedavý spôsob života, jednostranné preťažovanie pri práci, či športe a nesprávna výživa. Problémy pribúdajú aj s vekom. Pri bolestiach v krížoch a kĺboch, skôr než siahneme k liekom, mali by sme sa pokúsiť pomôcť si cvičením. Vytvoril som zostavu ľahkých cvikov vhodných pre každého. Na spoločných cvičeniach sa tešia obľube. Vyskúšajte si ich, možno vám pomôžu. Cvičte v ľahu na pevnej podložke, nie na penovom matraci. V ľahu sú kĺby, stavce a platničky odľahčené, netlačia na seba váhou tela. Odľahčenie ešte zlepšíme častým zaraďovaním natáhovacích cvikov.

Pomôcka: krokovanie, prerušovanie pohybu

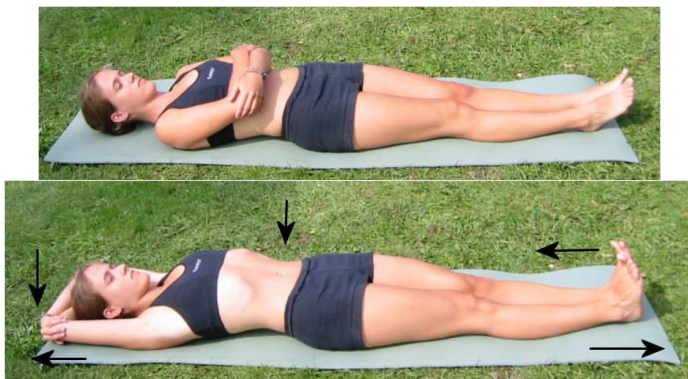
Keď pohyb do konečnej polohy vykonáme rýchlo, dokonca švihom, môže stať, že cez kritické miesto prebehneme nepozorovane. Alebo si spôsobíme bolesť, ktorá nás odradí od cvičenia. Vhodné je pohyb rozkúskovať, rozdeliť ho na krôčiky. Pohyb do polohy začneme zľahka, akoby lenivo, na malú chvíľu zastaneme, potom trochu pohyb dotiahneme, potom zas kúsok pridáme a tak postupujeme až do konečnej polohy. Rozkúskovanie pohybu je jeho štúdia. V každej fáze sa zapájajú ďalšie svaly, nastávajú ďalšie posuvy v kĺboch. Krokovanie výborne udrží našu pozornosť, nepreskočíme niektoré kritické miesto a navyše, pohyb do koncovej polohy dotiahneme ďalej, než pri jej súvislom zaujatí. Plynulé zaujatie polohy, takmer baletným spôsobom, je síce pekná vec, ale predpokladá zdravé telo a dosť vysoký stupeň trénovanosti. Prerušovanie môžeme použiť pri všetkých cvikoch a uchránime sa pred prekročením toho, čo je pre nás ešte vhodné. Konečne, v joge nás má viesť osobná skúsenosť. Vyskúšajte si to.

1. Natáhovanie

a. Skrížte si ruky nad bruchom, uchopte sa za lakte. To je východisková poloha (ďalej VP). Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych a preklopte ruky nad hlavu, pritlačte ich na podložku, do vzpaženia. Vystrčte päty (nakloňte chodidlá smerom ku kolenám) a pomaly natiahnite celé telo do dĺžky. Naťahujte pomaly, nie náhle! Vhodné je postupovať po malých krokoch, prerušovane: najprv len paže sklopiť, potom trochu telo natiahnuť a pridávať ďalšie natiahnutia. Je to pocit ako keby ste po kúsku pažami a pätami potláčali nejaké bremená. Na konci natiahnutia so zadržaným dychom si všimnite ako sa vám prekrvila oblasť hlavy.

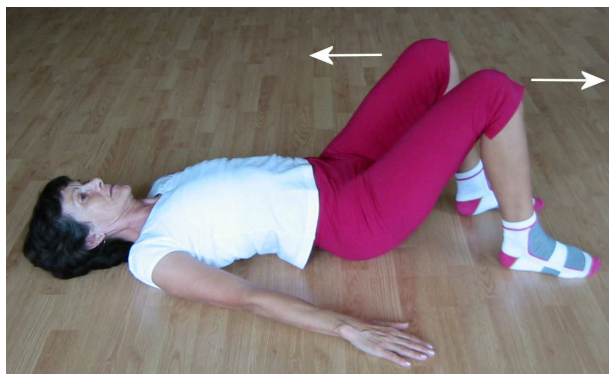
b. Keď už ste dosiahli vrchol naťahovania, úplne vydýchnite a ešte viac sa natiahnite s prázdnyimi pľúcami. Všimnite si ako sa vám tým prepadlo brucho a stiahli ste sa v drieku, avšak bez úslného vťahovania brucha. Vznikol tak podtlak v hrudníku, ktorý ťahá vnútornosť nahor. Zdravotný účinok tohto cviku sa v joge veľmi cení, nazýva sa *uddijána bandha* v ľahu.

c. Najprv vráťte paže nad brucho do VP, uvoľnite sa a až potom sa nadýchnite. Chybou je nadýchnuť sa v natiahnutom stave.



Naťahovanie často zaraďujte medzi jednotlivé cviky. Prípadne to viackrát zopakujte a medzi tým si odpočinite vo VP. Tzv. postojové svaly a väzy pozdĺž chrbtice máme takmer stále napäté, aby sme si udržali vzpriamené držanie tela. Tieto svaly a väzy sa s vekom stále skracujú, dokonca ostávajú napäté aj keď ležíme v posteli a môžu byť príčinou nočných bolestí v chrbte. Naťahovanie je základná vec, aby sme si až do staroby udržali nielen pružnú chrbticu, ale pôsobí dobre aj na činnosť vnútorných orgánov.

2. Ľahké rozhýbanie

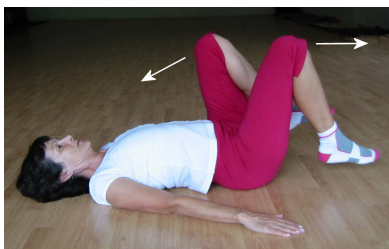


a. Ľahnite si na chrbát, pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku a zľahka pohybujte kolenami v osi tela, ako keby ste na nich kráčali. Päty ostávajú pasívne na podložke. Pohyby nech sú ľahké, hravé, žiadne výdrže, ani ich nespájajte s dýchaním. Všimajte si pocity v krížoch, kam sa prenáša pohyb kolien. Po chvíli pridajte k tomu krúživý pohyb

pod panvou, opisujte v predstave veľký hodinový ciferník. Chvíľami striedajte smer rotácie.

b. Zdvihnite chodidlá pokrčených nôh nad podložku robte nimi ľahké kráčavé pohyby. Aj teraz k tomu môžete po chvíli pridať krúženie pod panvou, tak ako pri predchádzajúcom cviku, ale teraz so zdvihnutými nohami. Striedajte smer rotácie. Cvikmi s pokrčenými nohami sa nám skracujú niektoré svaly na nohách, preto je potrebné to napraviť napríklad mostíkom a cvikom č. 1 Naťahovanie.

c. Postavte chodidlá na podložku, vzpažte a pomaly, stavec za stavcom zdvihnite panvu, takže váha tela bude spočívať len na chodidlách a hornej časti chrbtice. Natiahnite paže, pritlačte k podložke šiju a lopatky. Poloha sa nazýva mostík. Spevňuje hlavne sedacie svaly. Zotrvajte v nej počas 5 až 10 dychov, pomaly, stavec za stavcom poukladajte chrbticu na podložku a ukončíte natáňovaním.



d. Pokrčte nohy rozkročmo, postavte chodidlá na podložku a úplne zľahka kývajte kolenami zo strany na stranu. Najprv mierne, potom viac, ale nesnažte sa sklápať kolená silou, nechajte pôsobiť len váhu nôh. Sledujte pocity v bedrových kĺboch a v chrbtici.

e. Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku, pritlačte kolená aj členky dohromady a kývajte kolenami zo strany na stranu. Opäť úplne zľahka, postupne a nenásilne. Stále si všímajte účinky v krížoch. Žiadne švihové pohyby, bez bolesti!



Ľahké rozhýbanie slúži ako rozcvička na prehriatie a prekrvenie kĺbov a svalov. Vhodné je pri bolestiach spôsobených prechladnutím a reumatizmom. Na hlbší zásah do organizmu slúžia riadené cviky, ktoré sú spojené s hlbokým dýchaním,

výdržami a uplatňujú sa pri nich prvky strečingu a akupresúry. Aj teraz treba cvičiť pomaly, stále pozorne vnímať účinky, neprekračovať hranice bolestivosti. Potom sa natiahnite.

3. Kontrolované pohyby. (Vhodné je pri nich použiť krokovanie).

a. Podobne ako pri ľahkom rozhýbaní 2/a pokrčte nohy a postavte chodidlá na podložku = VP. Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych, jedno koleno natiahnite do dĺžky v osi tela, druhé pritiahnite k bruchu. Päty stále spočívajú na podložke. Keď pocítite potrebu vydýchnuť vráťte kolená do VP, vydýchnite a dôkladne sa uvoľnite. Trochu pohnite krížami, poukladajte ich, „utraste“ sa. Potom vystriedajte pohyb kolien. Opakujte aspoň 5 krát.

b. Zdvihnite nohy pokrčené v kolenách = VP. Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych, jedno nohu vystrite a natiahnite do dĺžky v osi tela, koleno druhej, pokrčenej nohy, pritiahnite k bruchu. Keď pocítite potrebu vydýchnuť vráťte nohy do VP, vydýchnite a dôkladne sa uvoľnite. Striadajte nohy, opakujte do miernej únavy a na záver sa aspoň raz natiahnite.

c. Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku a dosť široko sa rozkročte = VP. Prepleťte si prsty rúk pod hlavou a pritlačte lakte k zemi, alebo skrížte si paže nad hrudníkom a uchopte sa za lakte (špičky lakťov majú byť v dlaniach). Najprv sa zhlboka a bez pohybu nadýchnite. Zdržte dych a pomaly sklopte kolená na jednu stranu tela. Ak máte skrížené paže, stiahnite ich na opačnú stranu. Koleno, ktoré je bližšie k podložke pritiahnite k bruchu, druhé koleno natiahnite do dĺžky, aby sa stehno a trup dostali takmer do priamky. Obe chodidlá ostávajú opreté o podložku. Skrížené paže mocne stiahnite do strany. Po krátkej výdrži sa vráťte do VP a úplne vydýchnite. Pomrvte sa, uvoľnite sa, poukladajte si chrbát a kríže, aby tam neostalo žiadne napätie. Cvik zopakujte viackrát na obe strany. Na záver sa aspoň raz natiahnite.



d. Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku, kolená a členky sa dotýkajú = VP. Skrížte si paže nad hrudníkom a uchopte sa za lakte. Špičky lakťov majú byť v dlaniach. Najprv sa zhlboka nadýchnite. Zdržte dych, pomaly sklopte kolená na jednu stranu tela a skrížené paže stiahnite na opačnú stranu. Obe nohy sú stále spojené, jedna leží na dru-

hej, nemajú sa po sebe pošmyknúť. Skrížené paže mocne stiahnite do strany.

e. V sklopenej polohe naťahujte stehná do dĺžky, do priamky s trupom. Po krátkej výdrží sa vráťte do VP a úplne vydýchnite. Pomrvte sa, uvoľnite sa, poukladajte si chrbát a kríže, aby tam neostalo žiadne napätie. Cvik zopakujte viackrát na obe strany. Na záver sa natiahnite.

Účinky. Krátkou výdržou v skrútenej polohe sa dosiahne značné stlačenie ciev, svalov kĺbov a akupresúrových bodov, teda aj ich „vyžmýkanie“. Po návrate do VP polohy sa všetko znova prekrví, obeh obnoví, ale za predpokladu, že sa s dlhým výdychom poriadne uvoľníte, že relaxácii doprajete čas, že sa neponáhľate hneď zaujať protipolohu. To je podstatné! Účinky sú silnejšie ak v polohe zotrúvate dlhšie, napríklad počas 10 dychov a potom po návrate do VP trochu dlhšie relaxujete. Je to vec trpezlivosti a osobnej skúsenosti. V polohe s rukami od hlavy si naprávate tzv. guľatý chrbát. Ťahom za skrížené paže si masírujete lymfatické uzliny pod pazuchami a na hrudníku. Vhodné je zavše striedať obe polohy.

4. Výkruty s natáňovaním



Pokrčte nohy, postavte chodidlá na podložku a dosť široko sa rozkročte = VP. Vzpažte do tvaru písmena V. Hlboko sa nadýchnite, zadržte dych, sklopte kolená na jednu stranu a tvár otočte na opačnú stranu. Nohu, ktorá sa ocitla bližšie k podložke

pritiahnite k bruchu, druhú nohu natiahnite do dĺžky. V skrútenej polohe na chvíľu zadržte dych. Potom s dlhým výdychom natiahnite zdvihnutú polovicu tela, od kolena až po končeky prstov na ruke. Pokúste sa dosiahnuť, aby celá natáňovaná polovica, od kolena až k prstom, ležala v priamke. Vráťte sa do VP, poukladajte si chrbát a po dôkladnom uvoľnení spravte cvik aj na opačnú stranu. Opakujte aspoň 5 krát. Na záver sa natiahnite.

5. Celkové posilnenie



a. V ľahu na chrbte postavte chodidlo ľavej nohy na podložku a pravú uchopte pevne okolo kolena = VP. Bez pohybu sa nadýchnite a mocne zatlačte koleno do dlaní, aby sa pretiahli paže a chrbát. Tým sa zdvihne chrbát aj hlava z podložky. Paže sú vystreté, zaberá sedací sval, ľahá noha. Po krátkej výdrží sa položte na chrbát a s výdychom sa uvoľnite.

b. Vo VP sa najprv bez pohybu zhlboka nadýchnite a pokrčenými pažami mocne



pritiahnite stehno k bruchu. Súčasne s priťahovaním stehna pritlačte plecia k zemi a mocne stlačte chrbticu medzi lopatkami. Druhú nohu pritlačte k podložke, čím sa zdvihne kostrč. Polohu dôkladne dotiahnite. Hlava teraz leží na podložke. Po krátkej výdrži sa vráťte do VP a dôkladne sa s výdychom uvoľnite. Opakujte to päť až desaťkrát najprv

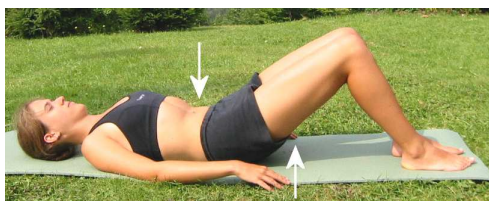
s uchopením pravej nohy, až potom s uchopením ľavej nohy.

c. V ľahu na chrbte uchopte obe nohy = VP a cvičte podobne ako v **a.**, **b.**, teraz so súhlasným pohybom oboch nôh. Vo VP najprv hlboký nádych, potom so zadržaným dychom silno zatlačte kolená do dlaní. Nasleduje návrat do VP a výdych. Potom nádych, zadrž dychu a pritiahnite stehná k bruchu. Uvoľnite sa s výdychom vždy až po návrate do VP. Na záver sa natiahnite.



6. Morská vlna

a. V ľahu na chrbte postavte chodidlá na podložku = VP. S nádychom pritlačte kostrč k podložke tak, aby vznikla klenba pod driebkom. S výdychom pritlačte driebek k podložke, silno vtiahnite brucho, čím sa kostrč zdvihne trochu nad podložku, ale len úsilím brušných svalov, bez pomoci nôh. Tak sa húpajte na panve dopredu a dozadu v súlade s dýchaním, aby sa striedavo pritláčala k podložke kostrč a oblasť driebku. Nezakláňaj pritom hlavu. Opakujte aspoň počas 10 dychov.



b. Vo fáze, keď je drier po výdychu pritlačený k podložke, s nádychom postupne zdvihnite panvu a hrudník. Dôkladne pritlačte k podložke plecia a vystríte na podložke krčnú chrbticu. Bradu tlačte smerom k prsiam.

c. S výdychom sa spustíte do VP a poukladajte chrbticu stavec za stavcom, aby sa čím lepšie vystrela, najmä v oblasti drieku. Úplne vydýchnite a vťahnutím brucha pritlačte drier k podložke.

d. Znova vo VP nadýchnite, pritlačte kostrč k podložke a vytvorte klenbu pod drierom. Zadržte dych, objímte rukami kolená, pritiahnite stehná čím bližšie k bruchu, hlavu zdvihnite ku kolenám, ohnite aj priehlavky nahor a pokrčte prsty na nohách. Až teraz úplne vydýchnite. Výdych posilníte vťahnutím brucha.



7. Špirály so zopnutými pažami



V ľahu na chrbte postavte chodidlá na podložku, predpažte, prepleťte si prsty na rukách a zdvihnite hlavu i chrbát nad podložku. Vystretými pažami opisujte nad sebou najprv malé krúžky a postupne ich zväčšujte. Nakoniec sa paže môžu pohybovať takmer vo vodorovnej rovine. Počas nádychu sa paže pohybujú nad hlavou, počas výdychu nad bruchom. Uvedomte si pocity pod drierom a panvou. Meňte smer točenia. Cvičte do

miernej únavy. Na záver sa natiahnite a relaxujte.

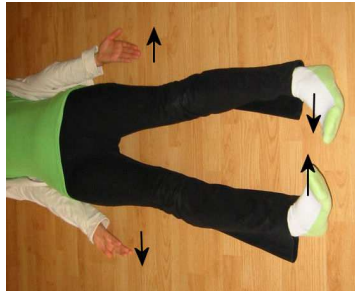
*Človek by si mal vždy, bez ohľadu na zaneprázdnenosť,
nájsť čas na cvičenie, tak ako si ho nájde na jedenie.*

(Mahátmá Gándhí)

8. Sklápanie chodidiel

a. V ľahu na chrbte rozkročte vystreté nohy = VP. Nadýchnite sa, zadržte dych, sklopte chodidlá do strán k podložke a chvíľu ich tak podržte. Uvedomte si napätie svalov. Potom vráťte nohy do VP a s výdychom sa úplne uvoľnite.

b. Nadýchnite sa, zadržte dych a sklopte chodidlá do stredu, palcami k sebe. Chvíľu ich tak podržte, potom vráťte do VP a s výdychom sa úplne uvoľnite. Súčasne môžete cvičiť aj s pažami, ktoré pretáčajte v protismere k chodidlám. Keď sú chodidlá sklopené do strán, pretočte paže čím viac dlaňami k zemi a opačne. Uvoľnite ich až súčasne s chodidlami.



Tento jednoduchý cvik môžete robiť aj na lôžku a zistíte jeho účinky:

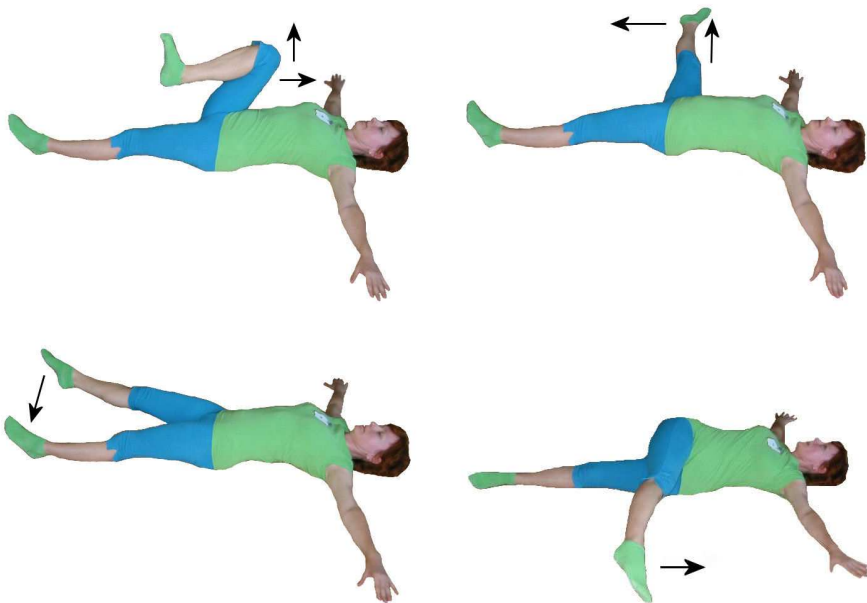
1. Stláča a uvoľňuje oblasť krížových stavcov.
2. Zväčšuje pohyblivosť a výživu nezaťažených bedrových kĺbov.
3. Zlepšuje cirkuláciu v nohách, funguje tzv. svalová pumpa, čo je užitočné pri kŕčovych žilách, aj ako ich prevencia pri sedavom zamestnaní.
4. Pri dlhších výdržiach a dôkladnejšom dotiahnutí polôh vzniká tlak na akupresúrové body, je to autoakupresúra.

9. Vodorovné bicyklovanie

a. V ľahu na chrbte dajte si ruky pod hlavu alebo upažte. Ľavú nohu nechajte vystretú, pravú pokrčte a zdvihnite chodidlo nad podložku. Opisujte nad sebou kolom napred malé krúžky, postupne ich zväčšujte, až noha nakoniec krúži vo vodorovnej rovine a panva sa preklápa zo strany na stranu. Pohybujte pravou nohou ako na bicykli. Počas výdychu nohu čím viac pokrčte a pritiahnite stehno k bruchu. Počas nádychu nohu spustíte na stranu k podložke, tam ju vystríte takmer kolmo k trupu a preneste ju vystretú tesne nad zemou na opačnú stranu. Až po preklopení panvy na druhý bok ju začnite krčiť a pritiahnite stehno k bruchu. Opakujte viackrát a potom zmeňte smer točenia. To isté zacvičte aj s druhou nohou. Potom sa natiahnite a chvíľu relaxujte.

b. Cvičí sa úplne podobne ako predošle, len teraz s oboma nohami spolu. Obrázky nie sú potrebné. Dajte si ruky od hlavy, alebo upažte a pritlačte lopatky

k podložke. Pokrčte nohy a zdvihnite chodidlá nad podložku. Opisujte nad sebou kolenami najprv malé krúžky, ktoré postupne zväčšujte po špirále. Nakoniec spúšťajte kolená na oboch stranách až k zemi. Po spustení na stranu vystreťte nohy kolmo k trupu, preneste ich vystreté tesne nad zemou na opačnú stranu, opäť kolmo k trupu. Až potom nohy pokrčte, pritiahnite stehná k bruchu a spustíte na opačnú stranu. Horná časť tela sa nehýbe. Cvičte pomaly, pozorne. Je to dosť namáhavý cvik. Ak pocítite bolesť v krížoch, robte menšie krúžky. Trochu si odýchnite a zmeňte smer točenia.



Účinky. Pri vodorovnom bicyklovaní dochádza k výrazným rotačným pohybom dolnej časti chrbtice. Zlepšuje sa odtok krvi z nôh, čo je osožné pri prevencii aj liečení kŕčových žíl. Posilňujú sa brušné svaly. Oproti jazde na bicykli kĺby a medzistavcové medzery nie sú zaťažené vonkajšou silou, nedochádza k ich opotrebeniu a rozsah pohybov je omnoho väčší. Masíruje sa celá dolná polovica chrbtice od hrudníka až po kostrč. Pokiaľ tam máte nejaké zdravotné problémy, zväčšujte veľkosť kruhov opatrne, zo začiatku nechodte až do maxima. Ak tam problémy nemáte, prevaľujte sa na panve zo strany na stranu viac, takže nohy takmer vlečte po zemi.

Z ťažkej situácie sa človek môže dostať tak, že zabudne na seba a zameria sa na pomoc iným. Prichádzajú mu na pomoc sily, ktoré by inak zostali skryté.

Pozdrav mesiacu (*čandra namaskár*)

Je to zostava cvikov, ktorými sa výborne precvičí celé telo. Bohato sú tu zastúpené predovšetkým úklony do strán, ktorými sa uvoľnia a popreťahujú bočné a priečne svalové skupiny. Celá zostava sa má viackrát zopakovať, napríklad 6-krát. Jednotlivé pohyby a polohy treba precítiť a postupne prepracúvať aj ladnosť cvičenia. Je prirodzené, že aj tu treba spájať pohyby s dýchaním, ktoré má byť pomalé, hlboké, pokojné a pravidelné.

Zostava obsahuje sedem cvikov. Pre začiatok je vhodné samostatne každý cvik viackrát po sebe zopakovať, dobre si ho osvojiť a až potom prejsť k ďalšiemu cviku. Keď jednotlivé cviky dobre zvládneš, aj ich poradie, potom zacvič celú zostavu súvislo, pričom si udržuj pod kontrolou každý detail pohybu. Pozorne si všetko prečítaj, osvoj a uplatni pri praktickom cvičení.

V súlade s dýchaním sa striedajú fázy napätia a uvoľnenia. To treba dotiahnuť do dokonalosti. Keď sa na toto cvičenie pozerá nejaký neinformovaný zvedavec, domnieva sa, že ide o akúsi lenivú a spomalenú gymnastiku. Až keď si to pochtivo zacvičí, potom pochopí, ako sa tým perfektne precvičí celé telo aj psychika. Ponaťahujú sa poskracované svaly, spevnia oslabené, posilní sa dýchanie a srdcovo-cievny systém. Sú tam i dva cviky na pestovanie telesnej rovnováhy, ktoré posilňujú psychickú stabilitu. Čím je človek rozháranejší, tým ťažšie si udrží telesnú rovnováhu. Týmto cvikmi si overíš úroveň svojej sústredenosti a duševnej rovnováhy. Ak zistíš aké problémy máš s udržaním polohy na jedenej nohe, svoju nestabilitu, potom ti trpezlivé zvládnutie týchto cvikov pomôže zlepšiť uvedené vlastnosti.

Ak pri tomto cvičení budeš zhlboka dýchať, ak zaradíš krátku zádrž po nádychu a ak výdych predĺžiš až do krajnosti, veľmi si posilníš srdcovo-cievny systém.

1. Umývanie. Cvik symbolizuje zmytie telesnej nečistoty a únavy.

1a. Vytvor si pred sebou z dlaní miskú a predstavu, že máš v nich vodu, ktorú si chceš vyliať na hlavu, a spláchnuť zo seba nečistotu uplynulého dňa. S nádychom zdvíhaj narovnané paže pred sebou nad hlavu, ako pri nesení vody.

1b. Natiahni telo od chodidiel až po zápästia. Uvedom si spevnenie kolien, stehien, panvového dna, vytiahnutie sa z drieku a podpazušia.

1c. Otoč dlane k hlave a „vylej“ na seba vodu. S výdychom sklzíni prstami po stranách tela, lakte tlač dozadu. Vypni prsia a tlač k sebe lopatky. Pohyb má trvať tak dlho ako trvá výdych.

1d. Po výdychu sa úplne uvoľni. Ruky spusti pozdĺž tela, stoj stále pevne na celých chodidlách. Ak chceš pri tomto prvom cviku dosiahnuť účinnejšie spevnenie panvového dna, daj si nohy tesne k sebe a rozkroč sa až pri cviku č.2.



2. Poďakovanie. Poloha symbolicky naznačuje, že ďakuješ odchádzajúcemu dňu za všetko, čo ti priniesol, príjemné i nepríjemné.

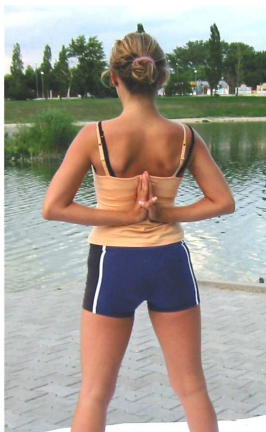
2a. Rozkroč sa, za chrbtom prilož ruky dlaňami k sebe, prsty smerujú k zemi. Potom vytoč prsty nahor medzi lopatky.

2b. S hlbokým nádychom prehni celé telo rovnomerne do záklonu. Stoj na celých chodidlách. Stlač oblasť kostrče, hlavu vyťahuj v smere chrbtice, celá zadná časť tela je spevnená.

2c. S výdychom prejdi do predklonu priamo vpred. Najprv tlač brucho k stehnám, až nakoniec zves hlavu do predklonu. Nechaj pôsobiť len váhu tela. Dbaj na uvoľnenie šije a tváre. Kolená sú vystreté. Napred pritlač bradu na prsia a potom nechaj hlavu voľne ovisnúť. Dôležité je zhlboka vydýchnuť, v predklone ostať visieť úplne bez sily. Tvár sa má uvoľniť, naplniť krvou, čeľuste sa nedotýkajú. Je to poďakovanie dňu ako celku.

2d. S nádychom narovnaj chrbticu postupne zdola nahor, teda hlava sa zdvihne nakoniec, až do záklonu ako v polohe 2b. Vyboč chodidlá vpravo a s výdychom spusti najprv brucho, potom prsia aj hlavu k pravému stehnu. Kolená musia byť vystreté. Je to poďakovanie dňu za všetko príjemné, čo priniesol.

2e. S nádychom opäť prejdi do záklonu, vyboč chodidlá vľavo a predklon zopakuj aj na opačnú stranu. Je to poďakovanie dňu aj za nepríjemné okolnosti, lebo všetko vedie k poučeniu. S nádychom prejdi do záklonu, s výdychom spusti ruky, narovnaj sa a uvoľni celé telo.



3. Rovnováha. Poloha symbolizuje vyrovnanosť s kladnými i zápornými zážitkami dňa, teda vyváženosť. Zvládnutie tohto cviku bez zakolísania je znakom duševnej rovnováhy a sústredenosti.

3a. Vytoč chodidlo pravej nohy von a postav sa len na ňu, ľavá sa špičkou dotýka zľahka podložky. Rozlož váhu tela na celé chodidlo a uzamkni koleno. Fixuj sa pohľadom na nejaký pevný bod na zemi.

3b. Nadýchni sa a pomaly, kontrolovane sa spusti pravou rukou na zem. Súčasne zdvihni ľavú nohu čím vyššie. Trup aj ľavá noha sa pohybujú súčasne ako vahadlo. Ľavá ruka buď leží na stehne alebo si ju oviň okolo pásu. Obe nohy sú v kolenách stále vystreté. V polohe stoj na celom chodidle. Nohu, na ktorej stojíš, nekrč v kolene, aj keby ruka nedočiahla na zem (môžeš sa oprieť o nejaký zvýšený predmet). Trup, hlava a zdvihnutá noha sú buď v jednej rovine alebo noha je ešte vyššie. Celý pohyb sa podobá pohybu váh, pričom trup a zdvíhaná noha tvoria pevný celok. Je teda chybou najprv sa predkloniť, oprieť ruku o zem a až potom začať zdvíhať nohu.

3c. Kontrolovane a pomaly vráť do stoja rozkročného, spusti paže vedľa tela a uvoľni sa. Aj teraz sa celý pohyb podobá pohybu váh, pričom trup a noha tvoria pevný celok. Chybou je najprv spustiť na zem nohu a až potom zdvíhať trup. Potom vytoč ľavé chodidlo von, postav sa pevne na ľavú nohu a s nádychom cvik zopakuj na druhú stranu.

Pri tomto cviku pomáha na udržanie rovnováhy sústrediť pohľad na bod na zemi ku ktorému smeruje ruka. Pomáha aj najprv sa nadýchnuť a predklon spraviť so zadržaným dychom. Telo spevnie, budeš sa menej triasť na stojacej nohe.

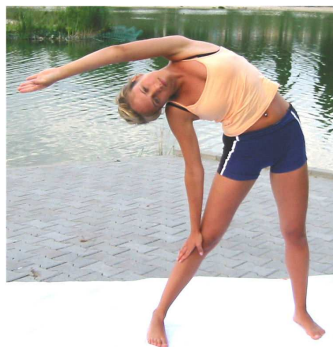


4. Úklon. Poloha symbolizuje pochopenie kladov i záporov uplynulého dňa.

4a. V stoji rozkročnom s nádychom upaž, dlane sú otočené nahor, ruky vystreté, hrudník rozšírený, chodidlá rovnobežné, kolená vystreté. Ruky tlač dozadu, aby sa stlačila oblasť medzi lopatkami. Napni aj dlane a prsty na rukách. Stlač aj oblasť kostrče a panvu vysuň mierne dopredu.

4b. S výdychom sa ukľoň presne na pravú stranu, pravá ruka voľne visí a ľavá je vystretá, leží na hlave vo vodorovnej polohe. Nkrč lakeť! Pohyb smeruje presne do strany, bez úsilia, len váhou tela. Spusti aj hlavu na plece. Celá ľavá strana tela je natiahnutá, plece tlač dozadu. Pomáha aj otočenie dlane nahor a stále stlačené sedacie svaly. Ak sa špičky nôh rozchádzajú do strán a panva sa posunie dozadu, zvädza to k miernemu predklonu, nie je to presný úklon.

4c. Dôkladne sa vystri ako v polohe 4a a sprav úklon aj vľavo.



5. Lukostrelec. Poloha vpravo znamená „trafiť cieľ“ (t. j. dopracovať sa k želaným vlastnostiam) a poloha vľavo symbolizuje pevné rozhodnutie „odpáliť“ svoje nevhodné vlastnosti.

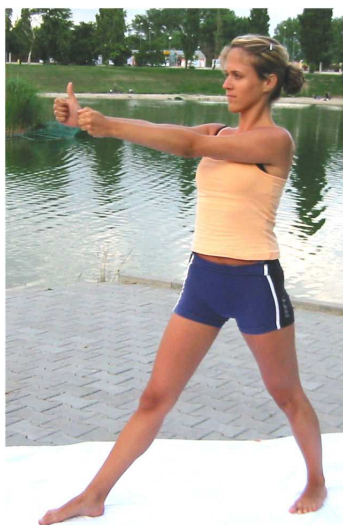
5a. Zaujmi polohu presne ako v bode č. 4a.

5b. Vytoč chodidlá, hlavu aj trup vpravo a s výdychom spoj dlane vystretých rúk pred sebou. Očami sleduj ruky. Nohy sú vystreté, stoj pevne. Ruky zovri v päšť, vystrč palec na pravej ruke.

5c. S nádychom ťahaj ľavú ruku popri pravej a prsiach dozadu, ako pri natáhaní luku. Tvár je stále otočená k vztyčenému palcu pravej ruky, prsia a panvu pretoč dopredu. Do natáhovania vnes silu. Natiahni prsné svaly a stlač oblasť medzi lopatkami. Lakeť pokrčenej paže ťahaj dozadu a nahor.

5d. S výdychom spoj obe ruky, otoč sa vľavo a s nádychom pohyb zopakuj. Nezapadni vytočiť vľavo obe chodidlá a pri natáhaní panvu a prsia dopredu.

5e. Na záver, alebo keď cvik viackrát zopakuješ, zaujmi s výdychom stoj spojný, spusti paže a po tomto silovom cviku sa uvoľni.



6. Labuť. Poloha symbolizuje nadhľad nad udalosťami a schopnosť povzniesť sa nad všetko - ako keď sa labuť vzniesie k oblohe a díva sa na svet zhora. Je to poloha psychofyzickej rovnováhy, často spôsobená nesústredenosťou.

6a. Pevne sa postav na celé chodidlo pravej nohy. Musí byť v kolene vystretá a zamknutá. Ľavou rukou uchop prsty ľavej nohy tak, aby smerovali kolmo do dlane. Vzpaž pravú ruku a ľavou natiahni priehlavok.

6b. Nadýchni sa, zadrž dych a prejdi do mierneho predklonu. Nohu ťahaj vystretou rukou nahor a súčasne nahor dvíhaj aj pravú ruku. Stabilitu si posilni fixovaním pohľadu na nejaký pevný bod. Trup a zdvíhaná noha tvoria pevný celok. Je teda chybou najprv sa predkloniť a až potom začať zdvíhať nohu. Na udržanie rovnováhy pomáha sústrediť pohľad na nejaký bod. Pomáha aj najprv sa nadýchnuť a ako pri cviku č. 3 predklon spraviť so zadržaným dychom.

6c. S výdychom sa vráť do stoja spojného. Najprv sa vráť do vzpriameného postoja ako v polohe č. 6a. Potom pripaž a nakoniec polož na zem nohu. Musí prebiehať kontrolované, pomaly.

6d. Upevni sa najprv vo vzpriamenom stoji. Potom cvik zopakuj v stoji na druhej nohe. Snaž sa to celé zvládnuť bez zakolísania.



7. Pozdrav hlave. Je to symbolický pozdrav, sídlu hlboko zakorenených reakcií - mozočku.

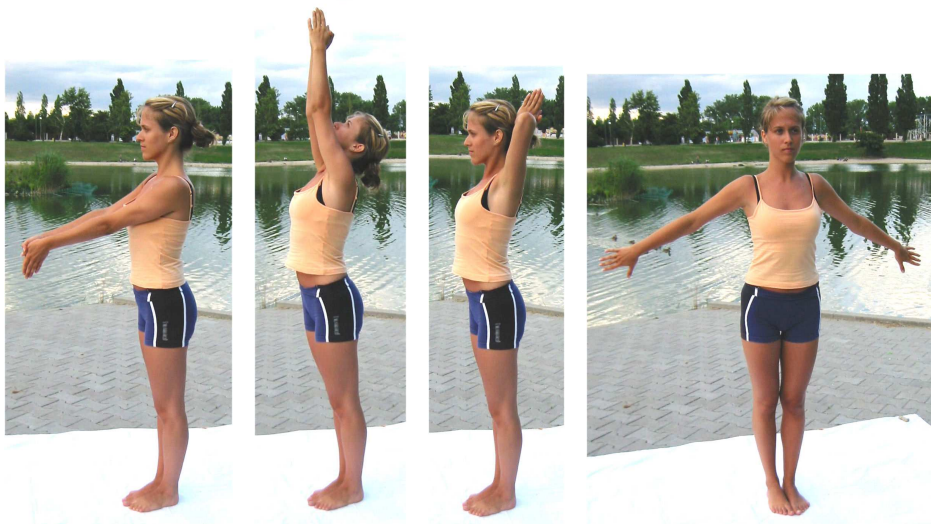
7a. V stoji spojnóm s výdychom spoj dlane vystretých rúk pred sebou a s nádychom ich dvihni oblúkom do vzpaženia. Dlane sú pevne spojené.

7b. Na konci pohybu a nádychu dôkladne pretiahni nahor celé telo, od chodidiel až po končeky prstov na rukách.

7c S výdychom spusti spojené dlane za hlavu, lakte tlač dozadu, prsty smerujú nahor.

7d. S nádychom znova vzpaž spojené ruky, pretiahni celé telo dôkladne nahor ako v polohe 7b.

7e. S výdychom upažením (širokým bočným oblúkom) pripaž. Paže tlač dozadu, aj dlane otoč pritom dozadu. Ako vždy, aj teraz sa po výdychu poriadne uvoľni.



Kondičný variant.

Cvičenie má posilňujúce účinky, ak pri každom nádychu vnesieš do tela značné napätie, čo znamená aj krátke zadržanie dychu. Naopak, pri každom výdychu sa čím dôkladnejšie uvoľni. To znamená úplne a zdĺhavo vydýchni a nechaj telo zmäknúť, ako keby bolo z vaty. Neponáhľaj sa s ďalším nádychom! Hlava môže trochu poklesnúť na prsia. Nezabúdaj na uvoľnenie tváre!

*Čin, ktorý sme konali preto, aby sme niekoho urobili šťastným,
sme robili aj pre seba, lebo nás to tiež obšťastňuje.*

Naozaj nezištný človek však takýto prístup nemá.

Pomáha, kde môže, neblahopraje si, ani si nevychutnáva uspokojenie.

Proste len pružne reaguje na situáciu.

Pravý súcit neberie ohľad na snahu ega, potvrdiť svoju cenu.

Taký súcit nás neľútostne vytrhne z nášho sebačlamu.

Keby sme si to neuvedomili, neboli by sme schopní rastu.

V tom je dokonalá múdrosť.

(Ch. Trungpa)

Ustredenosť

Výraz *ustredenosť* v slovenčine nemáme. Vytvoril som si ho, aby so mohol preložiť jediným slovom anglický výraz *centering*. Znamená ponoriť sa do stredu, do podstaty svojej bytosti. Výraz *sústredenosť* to presne nevystihuje, pretože sústrediť sa môžeme aj na vonkajšie veci. V joge je sústredenosť do seba základná vec, ucelené vnímanie všetkých zložiek svojej bytosti. Znamená byť doma sami v sebe, uvoľnene vnímať celého seba.

Celostný prístup

zahrnuje v jednote telo, city, myseľ a ducha. Joga k tomu využíva aj poznatky starobylých metód: akupresúry a ájurvédy. Snahou je uvoľniť svalové napätie a uviesť do rovnováhy životné sily v tele. Dosahuje sa to ovládnutím dychu, pričom telo je v určitých polohách a súčasne sa pôsobí na systém aktívnych bodov a meridiánov. Meridiány sú dráhy, cez ktoré prúdi životná energia, a body sú miesta, kde možno do dráh zasahovať. Keď sa v okolí bodov nahromadí napätie, zabráni voľnému toku energie, čím sa vytvorí jej prebytok v jednej časti tela a nedostatok v inej. Každá pozícia jogy stláča a napína určité nervy, svaly a akupresúrne body, čím sa uvoľňuje napätie a obnovuje tok energie. Tým sa v tele vytvára celková rovnováha a zlepšuje sa jeho uzdravovacia schopnosť.

Príčiny nemoci

Podľa tradičnej orientálnej zdravovedy je prvotnou príčinou nemoci napätie a stres. Inými slovami nemohúcnosť, nedostatok síl, teda nemoc. Skôr než sa objavia príznaky nejakej choroby, dochádza k nahromadeniu napätia a škodlivých látok v určitých častiach tela. Výhodu získame, ak začneme odstraňovať napätie a škodliviny už v počiatočnej fáze, teda ešte skôr než sa nemoc plne rozvinie.

Východní liečitelia dokázali zistiť miesta narušenia rovnováhy a predísť vývinu choroby. Poznali akupresúru, rôzne dýchacie techniky a prirodzenú stravu, pomocou ktorých vedeli obnoviť rovnováhu v tele. Prvoradé bolo predchádzanie chorobám. Lieky a operácie boli posledným riešením. Podľa tradičného východného lekárstva nemoc prezrádza, ako žijeme a aký máme vzťah k okoliu. Ak je tento vzťah harmonický, sme zdraví. Ak nežijeme v súlade s vlastnou prirodzenosťou a s okolím, potom sa objaví choroba. Základným zákonom je súlad. Prejavom nesúladu je choroba.

Hoci sa naše postoje, hodnoty a spôsob života časom zmenili, uchováваме v sebe mnohé emocionálne strezy z minulosti. Tieto zážitky sa vnútorne prejavujú ako blokády telesných funkcií. Všetci máme v sebe istý stupeň napätia, k čomu sa v súčasnej dobe pripája množstvo rýchlych zmien a nadmerných podnetov. Zistenie napätia nám má slúžiť na to, aby sme sa zorientovali. Keď sa týmto upozorneniam vyhýbame, blokády energií sa začnú hromadiť.

Väčšina zamestnaní je teraz spojená so sedením. Ľudia sa menia na sedavé tvory. Odborníci na celom svete považujú telesný pohyb za dôležitú súčasť zdravého života. Z pohľadu jogy sa telesné napätie považuje za príčinu stagnácie prúdenia energií v nervoch, v meridiánoch, v lymfatických a krvných cievach. K tejto stagnácii veľmi prispieva nedostatok telesného pohybu, nedostatky v duševnej hygie-
ne a nezdravý spôsob života. Aj potláčanie emócií podporuje vznik chorôb, pretože vyvolávajú v tele napätie. Stresy vyvolané dávnymi duševnými otrasmi, nervozita a údery bežného života, to všetko vyvoláva blokády. Napríklad hnev, smútok, zmarenie túžob, či nadmerné starosti narušujú rovnováhu v organizme. Pôsobia aj potlačené emócie z minulosti, aj keď si ich už neuvedomujeme.

Obnovenie rovnováhy

Jogou sa má uvoľniť energia, aby prúdila cez meridiány a živila všetky telesné systémy. Jej správne prúdenie je kľúčom k pevnému zdraviu. Riadi a udržiava vyvážený chod dýchacieho systému, tráviaceho traktu, endokrinných žliaz, krvného, lymfatického, urogenitálneho a nervového systému. Pomáha napraviť aj emotívne výchyľky. Praktizovanie jogy teda účinne prispieva k stavu životnej pohody. Keď prúd energií v tele prebieha správne, naplno cítime život, zdravie a vnútornú harmóniu.

Odpradáva si ľudia inštinktívne siahali na tie miesta na tele, ktoré boleli, boli napäté alebo unavené. Človek si okamžite položí ruku na oblasť vyklbenej kosti, popáleninu alebo udtreté miesto, aby si uľavil od silnej bolesti. Robia to inštinktívne hlavne deti, keď si ublížia. Prvým liečebným nástrojom človeka je jeho ruka, ktorú inštinktívne používal na zmiernenie bolesti. Keď sa človek udrie, niečo ho pichne, dostane kŕče, podvedome položí ruku na postihnuté miesto, aby ho chránil, pohladil, či pomasíroval. V Číne zrejme už veľmi dávno zistili, že masáž nepôsobí len miestne, že nepomáha len odstrániť bolesti, poznali, že stimulácia určitých oblastí na pokožke môže ovplyvniť činnosť vnútorných orgánov. Tisícročné skúsenosti umožnili spojiť liečebnú masáž s aktívnymi bodmi a meridiánmi.

Masáže overené tisícročnými skúsenosťami sa nakoniec začlenili do princípov akupresúry. V starej Číne objavili, že na tele existujú body, ktoré keď sa stlačia, napichnú, alebo nahrejú, majú priaznivý vplyv na priebeh niektorých chorôb. Počet zistených bodov bol časom čoraz väčší. Objavili sa nové spojenia medzi bodmi a vnútornými orgánmi.

Akupresúru rozvíjali aj Majstri, ktorí mali vysoko vyvinuté sebavnímanie, a tak citlivé, že doslova videli a cítili energetické body a meridiány na sebe i druhých ľudí. Každý Majster vytvoril svoju osobitnú liečebnú sústavu. Niektorí spájali dy-
chové meditačné techniky s jogovými mudrami na stimuláciu určitých bodov. Znalci liečivých bylín zas predpisovali rozličné čaje a rastlinné prípravky, aby tým podporili obnovenie rovnováhy organizmu. Tieto znalosti sa prenášali z generácie na generáciu.

Tisícročné skúsenosti

Jogu ako sústavu telesných a dýchacích cvičení používali dávni mudrci už pred šesť tisíc rokmi. Vyvíjala sa cestou intuície a subjektívnych i objektívnych pozorovaní. Mudrci žili v súlade s prírodou, získali tak schopnosť vnímať a vycítiť tok energií cez všetko živé. S touto osobitnou schopnosťou zreteľne vnímať vibrácie dráh a nervov vyvinuli prirodzené spôsoby usmerňovania toku energií cez dráhy. Ich pohybové a dýchacie techniky sa stali základom jogových cvičení. Základom bolo dýchanie. V 4. storočí pred Kristom čínsky filozof Čuang C tvrdil, že múdri ľudia vedú dych dovnútra a hlboko, kým bežní ľudia dýchajú povrchno.

Približne až v 17. storočí mudrci začali písať podrobnejšie komentáre. Práve vďaka písomným materiálom sa joga a akupresúra rozšírila po celom svete, na miesta veľmi vzdialené od oblastí, kde sa tieto učenia vyvíjali.

Sú rozličné druhy jogy, podľa toho pre ktorý povahový typ človeka sú vhodné: napríklad akujoga (pôsobenie na aktívne body), bhaktijoga (joga lásky), džňánajoga (joga múdrosti), hathajoga (joga telesných cvičení), karmajoga (joga nezištnej činnosti), ale sú aj iné druhy jogy. Všetky vedú k rovnakému cieľu: k jednote mysle, tela a ducha. Každý druh má odlišné, osobitné postupy, hoci všetky sa navzájom ovplyvňujú, prekrývajú a dopĺňajú, podobne ako všetky systémy ľudského tela sú navzájom pospájané a tvoria celok. Hoci každý druh jogy zdôrazňuje osobitný prístup k sebazdokonaľovaniu, každý sa prelína s ostatnými.

Hathajoga napríklad neobsahuje len telesné polohy, ale aj dýchacie techniky a hlbokú relaxáciu, ktorými dopĺňuje polohy. Mnohí ľudia zameraní na hathajogu si prirodzene začleňujú do života aj bhaktijogu, teda jogu lásky a karmajogu, teda jogu nezištnej činnosti. Ak sa raz človek zjemní a otvorí pomocou hathajogy, celkom prirodzene začne mať lepší vzťah k ľudstvu, k prírode, k všetkému bytiu. V súčasnosti sú dostupné mnohé učenia, techniky a učitelia. Každý z nás by sa mal v tom zorientovať. Buď sa zamerať na jeden smer a zdokonaľiť sa v ňom, alebo študovať súčasne mnoho smerov a zostávať na povrchu.

V minulosti ľudia nasledovali svojho učiteľa, ktorého si vážili. Venovali sa len jeho metóde, ktorú dôkladne praktizovali. Zamerať sa na jednu metódu až do jej úplného zvládnutia je omnoho užitočnejšie ako vykonávať veľa techník nedokonale. Nebezpečenstvo tohto postupu však spočíva v možnosti vzniku uzavretosti alebo fanatizmu. Ľudia môžu niekedy lipnúť na svojom učiteľovi a jeho metóde ako na niečom najdokonalejšom a zvyšovať sa, prípadne odsudzovať iné smery.

Hoci sa akupresúra zrodila v Číne a joga je z Indie, obe majú podobný prameň v hĺbke ľudského vedomia. Tieto filozofie sa opierajú o priamu skúsenosť. Poznanie sa opiera o subjektívne skúsenosti, o vnútorné overenie pravdy. Oproti tomu západné filozofie vychádzajú z intelektuálnych úvah a racionálnych predpokladov. Východné filozofie sa opierajú o vedomie, ktoré má tri hlavné úrovne: fyzické, emocionálne a imaginatívne.

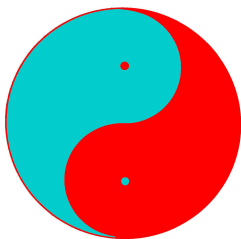
Úrovně vedomia

Fyzické vedomie nám sprostredkujúajú hrubé zmysly sluch, zrak, hmat, čuch a chuť. Emócie sú jemnejšou, vnútornou zložkou našej bytosti. Myseľ odzrkadľuje aj ďalšiu úroveň vedomia, v ktorej sa intuitívne získané informácie realizujú formou vnútorných hlasov, obrazov alebo mimozmyslových vnemov. Myseľ je schopná získané poznatky a skúsenosti analyzovať a logicky ich triediť. Uvedené tri úrovne vedomia sa navzájom prelínajú a ovplyvňujú. Telesné choroby môžu obmedziť naše mentálne schopnosti a vyvolať negativistické postoje. Negatívne myšlienky nám zas môžu ubrať zo schopností, alebo nám i ublížiť. Tri úrovne vedomia môžu navzájom pozitívne spolupracovať a prispieť k posilneniu celkového zdravia a rovnováhy. Duchovné vedomie, najhlbšie jadro našej bytosti, sa rozvíja vtedy, keď sú uvedené tri úrovne vedomia v harmónii.

Najdôležitejšie je uvedomiť si jednotu všetkého. Všetko so všetkým súvisí, všetko je navzájom prepojené. Nie sme izolovaní od prostredia, ale sme súčasťou veľkolepého celku, ktorý obsahuje miniatúrne atómy i najväčšie galaxie. Uvedomenie si súňaléžitosti všetkého je krásny pocit. Je to zážitok nekonečna, zdroja všetkého života, energie, tvorivosti a pravdy.

Zážitok jednoty sa dá dosiahnuť praktizovaním jogy, ktorá uvoľňuje zablokované aktívne body a uľahčuje tak tok energie do všetkých dráh. Tým sa čistí telo a myseľ. Človek sa oslobodzuje a cíti vnútorný mier. Všetko bytie mu splyva do jednoty. Zážitok jednoty zahŕňa všetky úrovne vedomia, pretože dráhy prenikajú celým organizmom. To je skutočnosť života. Všetky formy hmoty sú v pohybe, neustále vibrujú rôznymi rýchlosťami. Všetko sa neustále mení a súčasne vstupuje do interakcie so všetkým ostatným. Od galaxií po atómy všetko sa pohybuje v cykloch spriadajúc spoločný kozmický tanec. V Indii sa tento dej nazýva *lila*, čo znamená hra vesmíru. Joga znamená jednotu. Predstavuje taký spôsob života, ktorý zjednocuje všetky úrovne bytia. Nie je to len sústava cvičení, ale spôsob, ako harmonicky žiť prostredníctvom, myslenia, činov a meditácie.

Polarita JIN - JANG



Nepretržité zmeny vo všetkých prvkoch vesmíru sú vyvolávané súhrou dvoch základných polaritných síl JIN a JANG. Tak ich pomenoval starý čínsky text napísaný pred 4000 rokmi. Obe tieto základné sily vzájomne na seba pôsobia ako doplňujúce sa protiklady. Znázorňuje to obrázok ich symbolu JIN - JANG. Vyjadruje, že existujú dva protikladné prvky, ktoré tvoria spolu jeden celok, že veci existujú vo vzťahu k svojmu protikladu. A tiež, že v extrémnom prípade sa menia na svoj protiklad. Noc

a deň, zima a leto, chlad a teplo, pasivita a aktivita, ženskosť a mužskosť sú protiklady vzťahu medzi JIN a JANG. Body v strednej časti každého z týchto prvkov naznačujú, že v každom z nich je čiastočka druhého, opačného prvku. Ináč pove-

dané, nič nie je dokonale JIN alebo JANG. Napríklad v mužoch je aj čosi ženského a v ženách niečo z vlastností mužov.

Naša kultúra nás učí vidieť veci buď ako dobré alebo zlé. Takéto nazeranie nám bráni prežívať svet taký, akým v skutočnosti je, tu a teraz. JIN a JANG nemožno priradiť ani k dobru ani k zlu. Je to dynamický princíp priebehu zmien, nie posudzovanie. Posudzovanie sa zakladá na rozdeľovaní, zatiaľ čo JIN a JANG tvoria jednotu. Vzájomným pôsobením týchto síl sa tvorí životná energia vyvolávajúca vibrácie označované ako prána. Prána sa nachádza v bunkách živočíchov, rastlín, aj v anorganickej hmote, kde je zhustenejšia alebo tuhšia, ale tiež tam je. Podľa filozofie jogy niet neživej hmoty, pretože všetko je len vedomie. Aj vo vnútri atómov je neuveriteľný pohyb. Ak je tam pohyb, musí tam byť aj energia, ktorá ho vyvoláva, ktorá je základom všetkého života.

Joga sa zameriava práve na túto energetickú úroveň. Praxou sa rozvíja schopnosť uvedomovania si pránickej energie a to je kľúčom k rastu, tvorivosti a láske. Joga obnovuje jednotu polaritných síl v ľudskom tele do harmonickej vibrácie. Táto jednota umožňuje vedomiu rozšíriť sa z konečna do nekonečna, presunúť sa na úroveň energetického vedomia, ktorého prirodzenými vlastnosťami sú harmónia, rovnováha a prúdenie.

Keď raz dosiahneme zážitok princípu jednoty, ľahšie vnímame ako jedna vec pôsobí na druhú. Ak je všetko navzájom spojené, potom každá zmena spôsobí zmenu vo všetkom ostatnom. Zákon karmy tvrdí, že čokoľvek sa na svete odohráva, všetko sa nás dotýka. Znamená to tiež, že čokoľvek robíme my, dotýka sa celého sveta. Tým, že meníme seba, môžeme pôsobiť na zmenu sveta. Je to pozvoľný, ale mocný životný proces. Karma znamená následok. Všetko, čo robíme, má následky. Nemôžeme uniknúť následkom svojich činov. Ak budeme pokladať svet za harmonický celok, ukáže sa nám vo svojej skutočnej dokonalosti. Keď milujete, budete milovaní. Keď dávate, budete dostávať. Všetko sa nakoniec vráti, pretože všetko je v jednote. Nemožno ani postupovať skratkami, pretože čokoľvek robíme, všetko má následky. Spoločnime sa, že všetko je stvorené dokonale, verme v rovnováhu a v harmóniu života.

Disciplína

Čokoľvek chceme dosiahnuť, vždy je k tomu potrebná disciplína. Cieľom jogy je rozvoj vlastnej osobnosti, a to si vyžaduje disciplínu. V začiatkoch jogovej praxe možno budete mať ťažkosti so zaujatím polôh, s ovládaním dychu a s utíšením mysle. V tomto období je mimoriadne potrebné cvičiť každý deň, hoci len desať pätnásť minút. Časom pravdepodobne zistíte, že sa už nemusíte do cvičenia nútiť, pretože budete mať z neho radosť.

Po dvoch troch týždňoch cvičenia už spozorujete zmeny. Možno budete cítiť väčšiu pružnosť a lадnosť pohybov. S pokračujúcim výcvikom bude stúpať tonus svalstva, tým sa zlepší držanie vášho tela a stav nervového systému. Zlepší sa

krvný obeh, spomalí sa tep srdca a krvný tlak sa znormalizuje. Začnete získavať nové poznatky o sebe. Počas relaxácie po cvičení, zažijete chvíle vnútorného mieru. Energetické dráhy, meridiány, sa začnú otvárať. Pokračovaním v cvičení polôh, hlbokého dýchania a stimuláciou meridiánov sa vo vašom tele začne zvyšovať hladina energie.

Vedomie tela

K precíteniu plnosti života je potrebné zušľachťovať si vedomie a učiť sa poznávať samého seba. Postupujeme od hrubšieho k jemnejšiemu. Uvedomenie si tela je prvý krok, nevyhnutná podmienka k cvičeniu jogy. Telo nepretržite vytvára prúd myšlienok a pocitov. Sú to posolstvá, ktoré dostávate, na ktoré môžete reagovať. Napríklad pocit napätia signalizuje, že telo si žiada zmenu. Možno stačí zmeniť len telesnú polohu, alebo postačí, ak na chvíľu prehĺbite dýchanie. Keď sa dokážete zosúladiť s vnútornými mechanizmami svojho tela, potom prakticky vykonávate jogu v bežnom živote. Učte sa načúvať svojmu vnútornému hlasu. V joge sa to nazýva vnútorný učiteľ. Vnútorný učiteľ je najcennejším zdrojom trvalých informácií a múdrosti pri sebapoznávaní. Je to najprecíznejší učiteľ, akého môžete vôbec nájsť k sebapoznaniu a k získaniu vnútorného vedenia.

Keď sa spoznáte po každej stránke, získate schopnosť vyrovnáť sa s akoukoľvek situáciou. Keď v danom okamihu spoznáte pravdivo motívy svojich úmyslov, môžete správne konať. Dôležité je tiež poznať svoj telesný stav. Keď cítite, že ste niekde stuhnutí, a keď ovládáte cviky na uvoľnenie dotýčnej časti tela, potom je pocit stuhnutosti súčasne aj povelom k nápravnej akcii. Keď zistíte, že hlasy z vášho vnútra sú vašimi radcami, ktorí vás dobre vedú, a keď konáte na základe intuície, potom sa stávate učiteľom sami sebe a začnete napredovať pozoruhodným tempom.

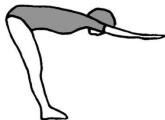
Praktizovaním jogy spoznávate seba. Myšlienky, ktoré sa vám vynoria počas cvičenia, vám pomôžu lepšie nahliadnuť do vášho vnútra. Joga otvára tok informácií od vášho vnútorného učiteľa. Získate schopnosť používať svoje telo tak, aby ste žili na svete najlepším možným spôsobom. Cvičenie s bdelym vnímaním tela vám poskytne príliv sily. Dôležitá je sebadôvera. Dôvera vo vlastné pocity, postoje, činy, potreby atď. vytvorí základ pre všetky ostatné vzťahy vášho života. Čím budete tieto vzťahy vnímať otvorenejšie, tým budete mať viac sebadôvery, tým lepšie budete schopní reagovať. Získate nový zmysel pre sebavnímanie, prostredníctvom načúvania hlasu vnútorného učiteľa.

Malé cvičenie. Naše ruky majú citlivé spojenie s mozgom. O liečivej sile rúk už vari netreba nikoho presviedčať. Keď už iné nie, tak aspoň láskavé pohladenie, prípadne priloženie ruky na boľavé miesto pozná každý. Aj najväčší skeptik však musí pripustiť, že pokiaľ si chce dobre uvedomiť niektorú časť tela, priloží si tam ruku. To je len jedna stránka veci. Dôležité je, že naše ruky vyžarujú liečivú energiu. Môžeme ju načerpať otočením dlaní k oblohe alebo k Slnku. Využívali to od pradávna liečitelia rôznych civilizácií. Pri tomto malom cvičení si všimnite, ako

vám ruky pomôžu uvedomiť si telo. Ešte lepšie je spojiť to s predstavou pocitu, že vás hladí láskavá ruka, alebo že tak stierate zo seba nečistoty, starosti a spúšťate ich do zeme. Ladiaca ruka je nielen láskavá, ale i liečivá.



1. Pre porovnanie najprv si zacvičte známy predklon v stojí (*padahastásanu*) obvyklým spôsobom. V stojí spojnóm s hlbokým nádychom pomaly a pozorne cez predpaženie alebo upaženie vzpažte, natiahnite telo do dĺžky a s výdychom pomaly a pozorne prejdite cez predpaženie do hlbokého predklonu. Skúste si pritom uvedomiť hlavu, oči, uši, tvár, krk, hrudník, stehná.



2. Potom si to skúste s využitím citlivosti rúk. V stojí spojnóm podobne ako predošle s nádychom vzpažte,

otočte dlane nahor a mierne roztiahnite prsty na rukách. Chvíľu tak zotrvať so zadržaným dychom a vnímajte pocity v dlaniach aj v prstoch rúk. Buď pocítite, že do vás prúdi energia, alebo si to aspoň predstavte. Potom pomaly s výdychom si pohľadte čelo, oči, tvár, uši, krk, hrudník, spustite ruky až na stehná, kolená, predkolenia a úplne uvoľnene prejdite do hlbokého predklonu. Bez úsilia prehĺbiť predklon! Precíťte príjemnosť hladiacich rúk, ktoré kľžu po tele. Žiadne úsilie! Nechajte len telo s výdychom klesnúť vlastnou váhou do predklonu. Môžete tam chvíľu zotrvať až do chvíle, keď si telo zažiada nádych. Vystierajte sa postupne, stavec za stavcom, pričom si rukami opäť pohľadte telo, až do vzpaženia. To je koniec nádychu.



3. Porovnajte si pocity s predchádzajúcim cvičením. Pomohli vám ruky lepšie si uvedomiť telo? Ak áno, využite túto pomôcku aj pri iných cvikoch. Pomáha to lepšie si uvedomiť seba, teda zlepšiť ustredenosť.

Duševné postoje

V priebehu cvičenia sa môžu objaviť dva krajné postoje. Jeden je odmietavý, keď je cvičenie nezáživné. Máte pocit sklamaní, stuhnutosť, do ničoho sa vám nechce. Druhý postoj je priaznivý, máte radosť z pohybu, preťahovania sa. S pozitívnym prístupom môžete sa vnárať do seba stále hlbšie. Zatvorte oči, aby bolo čím menej rušivých vplyvov, a pozorne vnímajte, čo sa odohráva vo vašom vnútri. Nadviažte kontakt s tou oblasťou vášho vnútra, ktorú by ste radi pozdvihli, aby ste žili plnším a hlbším životom.

Každá poloha jogy simuluje a ovplyvňuje rozličné telesné systémy. Každá poloha alebo postoj má vplyv na isté žľazy s vnútorným vylučovaním, nervy, svaly, orgány a dráhy. Dokonca aj keď necvičíte jogu, poloha tela súvisí s vašimi pocitmi, vyjadruje potreby organizmu. Pri každom cvičení prechádzate cez istý proces. Keď sa prvý raz učíte nový cvik, je to len technická stránka veci. Je to osvojenie si pohybovej stránky cviku. Časom prejdete od sledu pohybov k ich zjemňovaniu, ladnosti a súvislosti. V tomto stupni si ešte musíte zavše pripomínať pokyny k vykonávaniu pohybov, ale už si môžete lepšie uvedomovať sami seba. Tretí stupeň sa vyvíja postupne v závislosti na zvládnutí polohy či pohybu. Keď sa už nemusíte sústreďovať na to, ako to robiť, cvičenie sa vám stáva meditáciou, v ktorej vnímate energiu a úplne prežívate pohyb a polohu ako celok.

Keď cvičíte, vždy sa najprv zamerajte na svoje telo. Najľahšie sa to dosiahne tým, že cvičíte so zatvorenými očami a pozorne sledujete pocity z tela. Nechajte telo, aby si samo určilo stupeň pretiahnutia, a dôverujte jeho múdrosti. Pri cvičení je dôležité rešpektovať svoje možnosti. Nájdite si svoje tempo, ktoré vám vyhovuje. Každý človek je iný, každý má iné potreby a danosti. Súťaživosť do jogy nepatrí. Joga je umenie uvoľňovania napätia. Keď zistíte oblasť napätia a telo už máte v pohodlnej polohe, na chvíľu znehybnite. Postup pri odstraňovaní napätia stále jemne prehľbujte. Niekedy po ukončení polohy pocítite ľahký závrat, alebo sa objavajú nové pocity. V bodoch zablokovaná energia začne voľne prúdiť telom. Vtedy je veľmi dôležitá hlboká relaxácia, aby mohlo prebehnúť dôkladné rozprúdenie uvoľnenej energie do celého tela.

Ustredenosť v dennom živote

V bežnom živote je ustredenosť snahou zapojiť dohromady všetky zložky našej bytosti. Ustredenosť dovnútra znamená byť doma sami v sebe, pohodlne uvoľnení, vnímajúci dotyk seba. Ustredenosť v dennom živote znamená zotrvať v čistote a pevnom spojení s okolitým svetom, byť s ním v rovnováhe, mieri a pokoji. Dosahuje sa to práve cestou vnútornej ustredenosťi vypestovanej pomocou jogy. Inými slovami, najprv spoznať seba, najprv nájsť pokoj v sebe, a len potom sme schopní lepšie rozumieť ľuďom a okolitému svetu.

Nájsť pokoj v sebe je ťažká vec, nájsť ho inde je nemožné.

Drobné rady

Fytoterapia

Aloe



Aloe urýchľuje hojenie rán a popálenín, omladzuje a zmäkčuje pokožku a vlasy, zmierňuje bolesť svalov a kĺbov, pomáha pri akné. Lekári ho obvykle používajú pri liečbe popálenín a obarenín, stomatológovia k zmierneniu opuchlín a zápalov. Vnútorne sa používa pri liečbe zápchy, žalúdočných vredov, artritídy, cukrovky, vysokého tlaku atď. Väčšina druhov je liečivá. Plantážnicky sa pestuje aloe barbadensis, v domácnostiach aloe arborescens - aloe liečivá. Po čase i žltó zakvitne.

Najúčinnnejšie sú rastliny staré 3 až 4 roky. List je po okrajoch vrúbkovaný pichliačkami. V okrajoch sa skrýva žltá kvapalina obsahujúca aloin, ktorý tlmí rozmnožovanie buniek. Okraje s pichliačkami sa majú odrezať. Vo vnútri listu je vodnatý gél, ktorý obsahuje liečivú látku alantoín.

Hlavnou funkciou alantoínu je stimulovať rozmnožovanie buniek a posilniť rekonštrukciu granulačného tkaniva. Pri farmaceutických aplikáciách sa alantoín používa napr. na ošetrovanie vredov, zle sa hojajúcich rán a popálenín. V kozmetike sa používa ako prídavok v mnohých prípravkoch. Je netoxický, neдрáždivý a účinný aj v nízkych koncentráciách. Podporuje obnovu pokožky poškodenéj slnkom, vetrom, či mrazom.

Množenie a pestovanie. Postranný výhonok treba odrezať pri pni, zapichnúť do zeme, poliať a potom nechať bez polievania asi mesiac. Nádoba má mať na spodku dierku, rastlina neznáša mokré prostredie a výživnú pôdu. Zemina má obsahovať asi dva diely piesku a jeden diel kvetinovej zeme. Rastlina je to mimoriadne odolná a nenáročná. Len tak ľahko nevyschne. Má sa polievať až keď zem vyschne asi do hĺbky 3 cm. Zemina má byť priepustná a priemer kvetináča má mať asi polovicu priemeru koruny. Vyžaduje svetlé miesto. Neznáša teploty pod 5°C. Postranné a koreňové výhonky treba odrezávať. Tým sa vytvorí stromček.

Gél preniká ľahko do pokožky a berie so sebou aj pridané iné liečivé zložky. Problém je v tom, že gél na vzduchu rýchlo podlieha skaze. Niet nad čerstvý list! Odrežeme najhrubší list a necháme chvíľu poležať – vytečie žltá kvapalina. Potom si odrežeme z neho asi 3 - 4 cm. Zvyšok listu odložíme do chladničky. Oddelený kúsok prekrojíme na polovice. V oblých častiach je vrstva gélu, ktorou si môžeme potrieť pokožku, zuby ap. Vyrovnáva vrásky.

Americkí športoví lekári tvrdia, že aloe je univerzálny liek, takmer na všetko. Liečia ním pomerne rýchlo a úspešne najrôznejšie poranenia športovcov, od vyklbenín, zlomenín, nárazov, spálenín ap. Do gélu pridávajú práškovú látku typu acylpyrín ktorá aj vo väčšom množstve cez pokožku neuškodí. Na účinkoch aloe vraj spočívalo v starom Egypte tajomstvo udržiavania krásy Kleopatry a Nefertity.

Pšeno

Zdravá a kvalitná potrava našich predkov. Jedna lyžica pšena nahradí jedno vajce. Dá sa z neho pripraviť veľa chutných jedál. Varenie má prebiehať v trojnásobnom objeme vody. Po uvarení musia byť zrnká mäkké. Pri zažívacích ťažkostiach sa osvedčilo do uvareného pšena pridať štipku masla a každé sústo „flečerovaním“ rozpustiť v ústach na „vodu“. Ustúpia aj silné kŕče, pšeno prelieči črevá. Cvičiteľka jogy Eva Nagyová tvrdí, že ako „krónka“ má s tým veľmi dobrú skúsenosť.

Čaje pri MC (podľa českého bylinkára J. Zentricha)

Na pitie sa odporúča: nátržník husí 30 g, vňať hrdobarky 25 g, rumanček 25 g, ľubovník bodkovaný 20 g, pamajorán 10 g, repík 10 g, koreň kostihoja 10 g, zemežlč 10 g. Zmes sa zaleje horúcou vodou, nechá 15 minút odstáť a užíva sa za pohár neosladeného čaju 3 x denne nalačno. Hrdobarku možno nahradiť nechtíkom. Okrem toho 2-3 x týždenne je vhodný očistný klystír a po ňom liečivý pripravený z rovnaných dielov kvetu nechtíka, vňate slezu a listov šalvie. Alebo z rovnaných dielov nátržníka, koreňa ibiša, vňate paliny a ibiša. Vnútorne sa užíva aj tinktúra z kráľika cinerariolistého. Niekomu vyhovuje 20-25 kvapiek 3 x denne, inému homeopatikum D3 v dávke 16 kvapiek 3 x denne. K tomu ešte pomáha:

Pri kŕčoch žalúdka často pomôže niekoľko dúškov odvaru z škoric, alebo štipku mletej škoric zapíť čajom z medovky.

Pri chronickom zápale žalúdočnej sliznice, spojenom s prekyslením vypíť pol hodiny pred jedlom pohár čaju z rovnakých dielov koreňa ibiša, mletého fenikla, rumančeka, koreňa pýru a sladkého drievka. Pri potrebe horčiny možno pridať pol dielu vachty. Pýr možno nahradiť islandským lišajníkom alebo nechtíkom.

Pravého priateľa spoznáš vo chvíli, keď sa pod tebou prelomí ľad.

(Eskymácke príslovie)



fenikel



hrdobarka



ibiš



kostihoj



králik



lišajník islandský



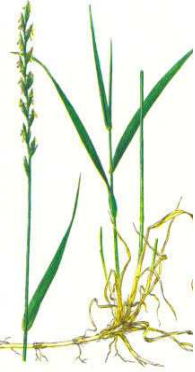
ľubovník



nátržník



nechtík



pýr



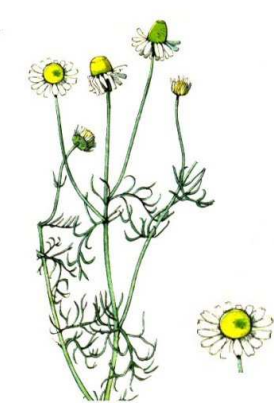
palina



pamajorán



repík



rumanček



sladké drevko



slez lesný



šalvia



vachta



zemežlč

Kostihoj lekársky

Jednou z mála rastlín, ktorú sa oplatí zbierať, je kostihoj lekársky. Určite ste ho už zaregistrovali na vlhkých lúkach, pri cestách alebo okrajoch polí. Od minulosti až dodnes je jeho využitie tak jednoznačné, ako nám to napovedá jeho názov, či už slovenský alebo latinský. Pôvodne grécke slová sympho (spoločne) a phyto (rastlina) hovoria o tradične známych schopnostiach kostihoja - liečbe zlomenín, odrenín, kostí aj kože. Je to možné vďaka alantoínu, ktorý rastlina obsahuje. Táto chemická látka podporuje rast kostných, chrupkových aj svalových buniek.

Odporúčanou zbieranou časťou je jednoznačne koreň. Väčšinou sa zbiera na jeseň, v mesiacoch september až november, keď sú lístky žlté. Vtedy sa celá liečivá sila kostihoja sústreďuje v koreni, a preto sa jeho namáhavé vykopávanie určite oplatí. Tu platí pravidlo – čím skôr, tým lepšie, čím mäkkšia pôda, tým jednoduchšie vykopávanie. Pri sušení koreňa je potrebné byť trochu opatrnejší. Niektoré korene prijímajú vzdušnú vlhkosť a keď zmäknú, musia sa, žiaľ, vyhodiť.

Najprv treba koreň dôkladne poumývať. Následne ho pokrájať na malé kúsky, kým je ešte čerstvý, pretože keď uschne, pôjde to ťažšie. Kúsky ďalej sušíme podobne ako huby. Odporúča sa najprv ich sušiť v chladnúcej rúre (2 až 3 hodiny) a potom nechať dosušiť v teplej miestnosti alebo vo vetranej skrínke.

Podobne ako koreň, aj listy sa používajú najmä zvonka. Pri artritíde je ich aplikácia zvonka dokonca bezpečnejšia a účinnejšia.

Koreň kostihoja. Existuje viacero spôsobov jeho využitia. Ako obklad slúži, keď ho postrúhaný rozvaríme s trochou bravčovej masti. Na časté masírovanie kĺbov, svalov a kostí je vhodná tinktúra. Bylinka sa tiež uplatňuje pri hnisavých ranách alebo hlbšie siahajúcich poraneniach. Nepredstavujeme si však, že na ranu priložíte koreň kostihoja a hneď je po všetkom. Rana by sa síce na povrchu rýchlo zahojila, ale musí sa najprv dôkladne očistiť, aby v nej neostala špina alebo hnis.

K využitiu zvonka patrí aj ošetrovanie opuchov, kloktanie na tlmenie bolesti zubov a paradentózy. Kúpele s pridaním odvaru z koreňa sú vhodné pri krčových žilách, vredových ochoreniach, reumatických bolestiach a ekzémoch.

Čaj možno piť pri vredoch žalúdka, ochoreniach priedušiek a proti kašľu. Pri vnútornom použití však treba užívať kostihoj v menších dávkach. Vysoký obsah alkaloidov údajne môže vyvolať rakovinu pečene.

Sirup - vhodný pri suchom kašli alebo hustom hliene. Pripravuje sa z výluhu.

Obklad - ak trpíte menšou zlomeninou, rozvaľkajte listy a aplikujte ich na zlomeniny prstov, rebier alebo na jemné praskliny na väčších kostiach.

Tinktúra. Sušením bylinky strácajú istú časť svojich vlastností a po dvoch rokoch skladovania je ich účinnosť veľmi malá. Naproti tomu tinktúra má takmer neobmedzenú trvanlivosť.

Čerstvý koreň kostihoja umyjeme, pokrájame na menšie kúsky, zalejeme liehom alebo silnejšou vodkou a rozmixujeme. Necháme to niekoľko dní odstáť v uzavretom pohári a v tme. Potom to scedíme a zbytok zo sita ešte vyžmýkame cez plátenko. Získame hnedú tekutinu ktorú môžeme použiť zvonka. Osvedčilo sa najprv si umyť zuby čistou vodou, potom do tinktúry namočiť zubnú kefku a pretrieť si zuby a ďasná. Množstvo na kefke je nepatrné, nemalo by uškodiť. Po chvíli pôsobenia tinktúry si môžeme vypláchnuť ústa, ale nie je to potrebné.

Tinktúra je najuniverzálnejší spôsob využitia kostihoja pri poraneniach každého druhu, pomliaždeninách, pri vnútornom krvácaní, zlomeninách, bolestiach zubov atď. Zahustený zbytok po vyžmýkaní si môžeme odložiť do mrazničky a použiť na obklady.

Svoju skúsenosť s kostihojom opísal slovenský bylinkár Jaroslav Pížíl. Pri pobyte na chate ho neznesiteľne rozbolel zub a opuchlo mu líce. Keďže ísť na pohotovosť nebolo možné, šiel v noci z blata vykopať koreň kostihoja. Umyl ho, kúsok z neho ošúpal, rozžul v ústach a nechal pôsobiť 5 - 8 minút na bolestivom mieste. Po chvíli ho vyplul a zobral si ďalšiu dávku. Chuť koreňa nebola nepríjemná, dokonca ani nie štiplavá, len akási slizovitá. Obkladovú procedúru opakoval asi 5 - 6

krát za hodinu celú noc, ale to len pre istotu, zo strachu, že sa vráti bolesť, ktorá už po pol hodine značne zoslabla a po hodine prakticky ustúpila. Asi po 2 hodinách sa aj opuch skoro úplne stratil.

Zo strachu, že sa bolesť vráti procedúru opakoval ešte aj v nasledujúci deň. Na ďalší deň navštívil zubára, ktorý nechcel veriť. Nič nenormálne na zube pod röntgenom nezistil. S praktikou prestal, ale o tri týždne v tej istej situácii sa všetko zopakovalo. Postup zopakoval a výsledok bol presne ten istý.



Zubár tvrdil, že ani antibiotikum by tak rýchlo a úspešne nepôsobilo. Jaroslav Pížíl, hoci je propagátorom prírodnej medicíny je toho názoru, že medicína má za úlohu iba nám pomôcť prekonať kritické obdobia choroby, aby si telo pomáhalo a doliečovalo sa samo. Radí, že treba hľadať pomoc aj v prírodnej liečbe.

Na vonkajšie i vnútorné použitie slúži aj tinktúra získaná z listov aloe. Listy zbavíme ostrých okrajov, zľúpeme jednu vrstvu kože a zoškriabeme gél. Gél zalejeme vodkou alebo 60 % lekárenským liehom a rozmixujeme. Vzniknutú kašu vyžmýkame cez tenké plátenko. Výťažok odložíme do chladničky. Môžeme si ním pretrieť tvár, vlasy, očné viečka, odreniny, spáleniny ap. Voda z listov lieh značne zriedi, takže keď si ňou na záver umývania zubov ešte opláchneme ústa a chvíľu to tam omieľame, môžeme ju prehltnúť.

Artrózy a artritídy

Artróza je nezápalové ochorenie kĺbov, spôsobené poškodením kĺbovej chrupavky. Artritídy sú zápalové ochorenia. Artróza môže vzniknúť aj z reumatických zápalov. Pri pohybe a pri vzájomnom trení v kĺboch môže dochádzať k silným bolestiam. Patrí sem artróza kolena, kĺbov chrbtice a drobných kĺbov na rukách. Niekoľko drobných a neškodných rád vám možno pomôže.



Použitie aloe. Hoci aloe už nemôže kĺb celkom napraviť, podporuje tvorbu nového kĺbového maziva a mierni bolesti. Aj artritída (zápal kĺbov) dobre reaguje na dlhšie ošetrovanie s aloe. Ako potravinový doplnok môžeme piť 2 –3 krát denne 50 až 60 ml čistej alebo zriedenej šťavy z aloe.

Kĺby môžeme viackrát denne natierať géлом z aloe, alebo si dávať obklady z čerstvého listu. Kus listu zbavíme pichliačov, pozdĺžne ho rozrežeme, priložíme gélovou stranou na postihnuté miesto a obviažeme. Gél môžeme posypať práškom z acylpyrínu. Problém je v tom, že gél je veľmi klzký a priložený list nechce držať na ošetrovanom mieste. Riešenie je jednoduché: na kúsok hustého plátna prišité tenké plátno po obvode, jednu stranu nechajte neprišitú. Potom to prešité na niekoľkých miestach priečne, aby vznikli samostatné komôrky. Do každej komôrky vložte jednu polovicu listu. Keď to priložíte na ošetrované miesto a oviniete obvazom, listy sa už nerozutekajú. Pamätajte, že s gélu sa uvoľní dosť kvapaliny.

Použitie moču. (t. j. uriny). Niektorí ľudia sa na prastarú urinoterapiu dívajú s odporom. V súčasnej literatúre vyšla knižka MUDr. Vilmy Partykovej *Urinoterapie a nemoci*. Podľa naturálnej medicíny do kĺbov môžeme vtierať moč odparený na 1/4 pôvodného množstva a môžeme ho pridávať aj do obkladov. Pripravíme si kašu z ílu a z odpareného moču. Kašovité obklady (kataplazmy) sú vhodné najmä na zastarané ochorenia. Kaša má mať hustotu asi ako jogurt. Povaríme ju a necháme vychladnúť, aby po priložení na kožu nepálila. Nesmie však chlaďiť! Kašu roztrieme na fóliu, alebo na papier na pečenie, v hrúbke dva až tri centimetre, priložíme na choré miesto a ovinieme vlneným šálom. Používame hrubšiu nezafarbenú vlnenú tkaninu, ktorá dobre udržiava vlhkosť, hreje a neprepúšťa pach moču.

Obklad necháme pôsobiť až 2 hodiny. Keď to koža dobre znáša, aj 3 hodiny. Obklad sa pri odstraňovaní nemá drobiť, má zostať celistvý. Po odstránení obkladu sa omyjeme teplou vodou, bez mydla, a ošetrované miesto zabalíme teplou vlnenou tkaninou. Nezaškodí trochu si poležať. Obklady prikladáme až do vyliečenia.

Vadžroli mudrá

Základ cviku. Sústred' sa do oblasti pod lonovou kosťou a jemne vtiahni podbrušie dnu a smerom nahor. Pripomína to zadržiavanie nutkania na močenie. Ak sa to robí so zadržaním dychu po nádychu, stiahnutie podbrušia pôsobí proti tlaku bránice a tým vzniká odpor proti klesaniu vnútorností do panvového dna. To je dôležité hlavne pri ochabnutosti svalov podbrušia, pohlavných orgánov a pri unikaní moču. Ak sa cvičí so zadržaním dychu po výdychu, hrudník sa rozšíri do nádychovej polohy, vznikne v ňom podtlak, bránica vystúpi nahor, ako pri technike *uddijána bandha*, vnútornosti sú ťahané nahor. Pôsobí to proti hromadeniu kvapalín a poklesu vnútorností do oblasti panvového dna.

Cvičenie po nádychu. V stojí spojnomy nohy maj tesne pri sebe. To je dôležité, lebo v stojí rozkročnom sa slabšie stiahnu svaly v oblasti panvového dna. Rozlož rovnomerne váhu tela na chodidlá. Pred bruchom si prepleť prsty na rukách dlanami otočenými von. Zhlboka sa nadýchni a pomaly vzpaž, až sa ti celé telo pretiahne čo najviac do dĺžky. Predstav si, že rukami postupne, na etapy, zdvíhaš ťažké bremeno. To znamená, že vzpaž najprv len zľahka, potom s krátkymi zastávkami, postupne vzpaž úplne. Spevni lýtka, kolená, stehná, sedacie svaly. Vytiahni sa z bokov a v páse. Pretiahni svaly po stranách hrudníka a podpazušia. Vystreté paže sa dotýkajú uší, zápästia sú vyvrátené, dlane vypnuté.



V natiahnutej polohe zadrž dych po nádychu a ešte viac rozšír hrudník do nádychovej polohy. Tým sa zmenší tlak bránice na vnútro brušnej dutiny. Stiahni oblasť panvového dna a utvor *vadžroli mudru*. Aj teraz je veľmi vhodné spraviť to etapovite, napríklad 10 sťahov a uvoľnení počas jednej zádrže dychu. S výdychom spusti paže pred brucho. Skús porovnať vzpaženie jedným ťahom, a oproti tomu vzpaženie postupné - etapovité. Zistíš, že v druhom prípade sa telo cviku poddáva ochotnejšie.

Cvičenie po výdychu. Ak už máš zvládnutý plný jogový dych a nemáš problémy so zadržaním dychu po nádychu i výdychu, pokračuj ďalej. Zostaň vo vzpažení a s výdychom ešte viac pretiahni telo do dĺžky, čím sa ešte viac vtiahne dovnútra brušná stena po celom obvode. Rozšír hrudník, vytvor v ňom podtlak. Uvedom si, že vnútornosti sú ťahané nahor. Túto fázu postupne, nenásilne predlžuj. Potom najprv spusti ruky pred seba, uvoľni sa a zhlboka nadýchni. Medzi opakovaniami cviku si môžeš chvíľu vydýchnuť. Dopraj si niekoľko relaxačných výdychov.

Cvičenie v iných polohách. Môžeš cvičiť aj v ľahu na chrbte, avšak vo fáze naťahovania treba nakloniť priehlavky smerom k hlave a mocne vystrčiť päty. Poloha v ľahu je účinná pri kŕčových žilách a poklese vnútorností. V tom prípade skús cvičiť aj na mierne šikmej ploche, nohy sú vyššie ako hlava.

Účinky. Tradičné texty zdôrazňujú, že *vadžroli mudrá* pôsobí predovšetkým na dráhy močového mechúra. Je ich veľké množstvo. Akupunktúra a akupresúra im pripisuje podstatný zdravotný význam. Táto technika pôsobí dobre aj na obličky, prostatu a ženské orgány. Pre človeka súčasnej doby je dôležité aj to, že pomáha vyvážiť svaly udržiavajúce správne postavenie panvy a chrbtice. *Vadžroli mudrá* má silný účinok na správnu funkciu pohlavných orgánov mužov aj žien, ale pôsobí dobre aj na ostatné žľazy s vnútornou sekréciou. To prispieva k mladistvosti.

Amaroli

Amaroli je staroveká jogová prax, ktorá používa moč ako liek. V Indii sa našiel asi 5000 rokov starý dokument, ktorý to opisuje. Je tam veľa odvolávok na čaje a lieky používané aj v dnešnej ájurvéde. Aj neskoršie staroveké texty tvrdia, že moč lieči choroby očí, robí telo silným, zlepšuje trávenie, ničí kašeľ a prechladnutie, vhodne užívaný dáva nový život, čistí krv, odstraňuje poruchy kože. Nazýva sa aj „lekár sám seba“. *Amaroli* posilňuje auru, upokojuje myseľ, sústredenosť, posilňuje duchovnú energiu. Používa sa aj názov *šivambu kalpa*, čo znamená omladenie močom.

Koreňom slova *amaroli* je *amara*, čo znamená „nesmrteľný, večný“. V poslednej dobe sa *amaroli* vynorilo ako jedna z najužitočnejších techník na podporu zdravia. V Indickom Bihar School of Yoga si všimli, že vo svete je značný záujem o liečebnú stránku *amaroli*. R. V. Karlekar napísal knižku *Auto-Urine Care*, vychádza časopis *Auto-Urine Therapy* a vydali publikáciu *Practical Guide to Auto Urine Therapy - Treatment and Diet*.

Indický lekár svámi Satjananda v knihe *Amaroli* tvrdí: „Všetci začíname život v lone ženy, kde sa vznášame v plodovej vode. Táto tekutina nám zaplňa pľúca a kúpe pokožku. Jej podstatnou zložkou je moč, ktorý tvoríme, kým sme v maternici. Moč je sterilná, antiseptická kvapalina, vylučovaná obličkami. Je to prebytok živín, produktov metabolizmu a vody z krvnej plazmy. Nie je toxický. V tráviacom trakte slúži ako zásoba výkonných biochemikálií. Som plne oboznámený s *amaroli* a mám s tým osobnú skúsenosť. Za 35 rokov nikdy som nebol svedkom zlých následkov pri užívaní *amaroli*. Cítim povinnosť povedať fakty o *amaroli* a spôsobe užívania tak priamo a jasne, ako sa to len dá.“

Česká lekárka MUDr. Vilma Partyková napísala knižky *Urinoterapie očima lékaře* (1997) a *Urinoterapie a nemoci* (2002). V druhej z nich uvádza aj návody ako postupovať pri MC a UC. Mnohé pramene sú aj na internete.

Túžba konať dobro je najvyššia hybná sila, akú máme – ak si stále uvedomujeme, že pomáhať iným nie je zásluha, ale privilegium.

(Vivékánanda)

O návykoch

Návyky hrajú v živote človeka mimoriadne významnú úlohu. Hoci sa bez nich nezaobídeme, majú i svoje úskalia. Všeobecne za návyky považujeme určité spôsobilosti alebo spôsoby konania a správania sa, ktoré sa častým opakovaním automatizovali, a my ich potom používame a nevenujeme im nejakú osobitnú pozornosť alebo väčšie úsilie.

Ak ide o správne návyky, používané vo vhodnej situácii, potom sa dajú považovať za užitočné, výhodné a účelné, obzvlášť z hľadiska hospodárneho využívania energie. Podľa niektorých psychológov sa náš život riadi takmer na 50% práve návykmi a to je pravdaže dostatočný dôvod venovať im náležitú pozornosť.

V joge nás síce zaujímajú predovšetkým návyky pohybové, ale pohyb nemožno oddeľovať od psychiky, pretože človek je vo svojich prejavoch celistvou osobnosťou. Vieme, že medzi psychikou a pohybovou aktivitou sú súvislosti, ale i spätné väzby a tie možno účinne využívať. Skúsený učiteľ jogy ich využíva už v úvode cvičebnej hodiny tým, že sa svojim vystupovaním snaží navodiť príjemnú atmosféru. To nepochybne prispieva k psychickému i svalovému uvoľneniu cvičencov, čo je základný predpoklad pre jogový charakter ďalšieho cvičenia.

Základný pohybový návyk si osvojujeme už v útlo detstve. Je to vzpriamený postoj. Učíme sa postaviť na vlastné nohy a udržiavať pritom rovnováhu, čo je pre malé dieťa, ktoré dovtedy len ležalo alebo liezlo po štyroch, dosť náročný výkon vyžadujúci zložitú svalovú koordináciu, značné svalové úsilie a tiež plnú pozornosť.

Ešte náročnejšie je osvojovanie si pohybového návyku chôdze. Tak, ako sa návyk vzpriameného postoja a chôdze zdokonaľuje a upevňuje, potrebuje k tomu dieťa stále menšie svalové úsilie, menej pozornosti. Schopnosti sa automatizujú a stávajú sa samozrejmosťou súčasťou jeho pohybovej výbavy. To mu časom umožní, aby ušetrený energetický potenciál využívalo k nejakej ďalšej – hoci i súčasnej aktivite. V tom je výhoda dobre zvládnutého pohybového návyku.

Postupne získavame ďalšie pohybové návyky, ale nie všetky sú žiaduce, účelné a správne. Niektorými si dokonca ubližujeme a spôsobujeme zdravotné problémy. Napríklad sa vráťme k návyku, ktorý sme si všetci osvojili už ako deti, a využívame ho celý život - k už spomenutému vzpriamenému postoj. V dospelosti mu už väčšinou nevenujeme pozornosť a nevšímame si, či je správny. Nevnímame napr., že hlavu máme trvale predsunutú, prípadne uklonenú, že jedno rameno držíme vyššie, že hrbíme chrbát. Také asymetrie v držaní tela sa vyskytujú pomerne často, a napriek tomu ich nositeľ pociťuje svoj postoj ako normálny a keby ste jeho držanie tela zrazu opravili, bude si pripadať divne a čoskoro sa k svojmu pôvodnému nesprávnemu návyku vráti. Ak sa taký nesprávny návyk stane stereotypom, dochádza k chronickému preťažovaniu, zatuhnutiu a postupne i skráteniu niektorých svalov, zatiaľ čo iné, ktoré by sa mali podieľať svojou aktivitou na držaní tela, ochabujú.

Tento nežiaduci stav označovaný ako svalová nerovnováha, ovplyvňuje nielen držanie tela, ale po čase spôsobuje bolesti hlavy a chrbtice. Pritom si ani neuvedomujeme príčinu týchto ťažkostí a bolesti riešime pomocou liekov.

Prečo k tomu dochádza? K vzniku nesprávnych návykov vedie bohužiaľ i súčasný spôsob života: nedostatok pestrého pohybu, dlhodobé vysedávanie pri televízii alebo počítači, ale tiež zamestnanie, pri ktorom jednostranne zaťažujeme určité svaly, zatiaľ čo iné nechávame ochabovať v nečinnosti. Zanedbateľný nie je ani stav našej psychiky. Napr. dlhodobý stres alebo negatívne emócie sa premietajú do celého organizmu vrátane svalov. Dochádza k tzv. somatizácii psychických tenzií, pri ktorej niektoré svaly reagujú zvýšeným napätím na to, čo sa práve deje v našej hlave. Často sú takto postihnuté horné časti trapézových svalov, čo sa prejaví trvale zdvihnutými plecami a tým sa naďalej posilňuje nesprávny návyk.

Tabuľka rozlišuje postavy: a - bežná, b – značne štíhla, c - plná

Muži - správne držanie tela			Ženy – správne držanie tela		
a	b	c	a	b	c
Muži - nesprávne držanie tela			Ženy – nesprávne držanie tela		
a	b	c	a	b	c

Dobre je, keď nás na nevhodné návyky niekto upozorní. Lepšie však je keď ich dokážeme rozpoznať sami. Ale sme schopní na sebe ich objaviť? Bohužiaľ, odvykli sme načúvať svojmu telu a signálom, ktoré nám vysiela, hoci sme všetci vybavení svalovým citom. Orientovaní sme totiž omnoho viac na ostatné zmysly, predovšetkým zrak - a svalový zmysel, čiže propriocepciu využívame stále menej.

Dlhší život? Stačí chodiť!

Mám dvoch vynikajúcich lekárov, ľavú a pravú nohu.

(Hippokrates)

Naši predkovia chodili všade peši. Mnohé súčasné choroby sa im vyhýbali. V čase Rímskeho impéria vojaci prekonávali pešo tisíce kilometrov, podobne aj Napoleonovi vojaci. Podľa magazínu Nature Medicine hlavnou príčinou pribúdania zlomenín krčka stehennej kosti je ubúdanie chôdze. Aj srdce netréňované chôdzou skôr umiera a mozog degeneruje tiež. Prieskum potvrdil, že pravidelní chodci menej chorľavejú a dožívajú sa vyššieho veku.

Pravidelná svižná chôdza, pri ktorej sa človek aj trochu spotí, vyplavuje hormóny dobrej nálady. Vedci z Massachutskej univerzity v rámci výskumu požiadali 84 obéznych ľudí, aby preli necelé dva kilometre svižnou, ale pohodlnou chôdzou. Ich srdcová aktivita stúpila na bezpečnú úroveň, ale zároveň posilnila kardiovaskulárny systém. Chôdza je výbornou prevenciou osteoporózy. Ukázalo sa, že aj bez svižnej chôdze je veľmi užitočné mať psíka a denne s ním chodiť aspoň dve hodiny na čerstvom vzduchu.



Severská chôdza. V ostatných rokoch sa populárnou stáva chôdza s paličkami, tzv. severská chôdza. Vznikla v Škandinávii, kde ju v príprave využívali najmä bežci na lyžiach. Aj obyvatelia hôr chodili s drevenými palicami. Chôdza s palicami odľahčuje najmä nohy a namiesto nich sa namáhajú široké brušné svaly, ale aj chrbtové svaly a svalstvo v okolí krčnej chrbtice. Šetrí kĺby, pretože náraz nohy na zem je odľahčený palicou a rukami. Preto sa tento druh pohybu odporúča najmä starším ľuďom. Dôležité je vzpriamené, ale uvoľnené držanie tela, prejsť aspoň istú časť trate mlčky, zhlboka dýchať a pohybovať rukami. Účinky sú dosť podobné ako pri lyžovaní na bežkách.



Tridsať minút rýchlej chôdze denne znižuje pravdepodobnosť výskytu ochorenia srdca, cukrovky a mozgových príhod, dokonca znižuje riziko rakoviny prsníka. Chôdza skvalitňuje spánok a zvyšuje hladinu hormónu dobrej nálady serotonínu. Odporúča sa chodiť denne aspoň hodinu, čo je asi osem kilometrov. Bežiaci pás v posilňovni nenahradí chôdzu v prírode. Pohyb v prírode je nielen ozdravením tela, ale aj duše. Je to najlepší prostriedok na odbúravanie stresu.

SLOVAK CROHN CLUB



***Nebud' sám so svojimi problémami,
príd' medzi nás!***

Je heslo občianskeho združenia **Slovak Crohn Clubu (SCC)** s celoslovenskou pôsobnosťou.

SCC je dobrovoľné združenie pacientov s nešpecifickým zápalovým ochorením tráviaceho traktu – Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou, ich rodinných príslušníkov a sympatizantov klubu. Výskyt týchto ochorení výrazne narastá, sú to ochorenia pacientov prevažne mladého

veku, dlhotrvajúce a s komplikáciami. Členom sa môže stať každý pacient po vyplnení a poslaní prihlášky s uhradením členského ročného príspevku vo výške 10 €, ktorú nájdú na našej webovej stránke alebo na požiadanie ju zašleme na adresu.

Prioritou pre klub je pomáhať členom, ľahšie prekonať prvé kontakty s chorobou a zlepšiť ich kvalitu života. Aby medzi nami zistili, že aj s Crohnovou chorobou alebo ulceróznou kolitídou sa dá dobre žiť. Stretávajú sa tu pacienti s touto diagnózou, vymieňajú si rady a skúsenosti s chorobou, čerpajú optimizmus, zúčastňujú sa na víkendových stretnutiach spojených s prednáškami a na rekondičných pobytoch. Rekondičné pobyty sú zamerané na rehabilitačno-relaxačné cvičenia spojené s autogénnym nácvikom pod vedením odborného cvičiteľa jogy, ktoré slúžia k zlepšeniu fyzickej a psychickej kondície pacientov. V rámci nich sú turistické výlety, prednášky s lekármi a diskusie o problémoch týkajúcich sa choroby. Spolupracujeme s lekármi cestou internetu: odpovede na otázky. Organizujeme spoluprácu všetkých, ktorí môžu prispieť k zlepšeniu zdravotnej a sociálnej úrovne pacientov. Vydávame klubový časopis Bulletin a propagačné materiály (kalendárik, diétne príručky...) V Bulletine, ktorý pravidelne vydávame sú články osvetľujúce chorobu zo všetkých aspektov, aby sme pacientom poskytli čo najviac informácií o chorobe, články o činnosti klubu, informácie o stretnutiach, o základných právach pacienta, o nových sociálnych zákonoch, o nových liekoch, dietetické recepty a návody k správnej výžive.

Na medzinárodnej úrovni sme od roku 1995 členmi Európskej Federácie Crohnovej choroby a Ulceróznej kolitídy, ktorá predstavuje zastrešujúcu organizáciu združujúcu národné asociácie členských krajín **EFCCA**, ktorých spoločným predmetom záujmu sú nešpecifické črevné zápalové ochorenia vo všetkých ich prejavoch a vplyvoch na kvalitu života. V tom roku sa náš klub stal členom

Slovenskej humanitnej rady. Od roku 2000 všetky kluby EFCCA oslavujú druhú majovú sobotu Medzinárodný deň MC a UC.

Snahou klubu je prehlbovať spoluprácu a dobré vybudované vzťahy s lekármi, ktorí veľmi aktívne pristupujú k spolupráci s klubom a podieľať sa na medzinárodnej spolupráci v rámci EFCCA a rozvíjať ju. Nemenej dôležité je udržať si dobré vzťahy s farmaceutickými firmami, ktoré svojou podporou umožňujú skvalitňovať našu prácu.

Naším cieľom je naďalej rozvíjať publikovanie článkov v médiách, aktualizovať webovú stránku, vydávať klubový časopis Bulletin, ako aj zúčastňovať sa na konferenciách a propagovať prácu klubu medzi lekármi, aby čo najviac pacientov vedelo o našom klube a aby sme sa dostali do povedomia širšej verejnosti. Rozširovať členskú základňu. Neteší nás, že stúpa incidencia tohto ochorenia a to hlavne u mladých ľudí, ale sme veľmi radi, že aj vďaka nášmu združeniu môžu získať informácie o tomto ochorení a môžu tak ľahšie prekonať prvé kontakty s chorobou. Spokojnosť a poďakovania pri rozlúčkach z rekondičných a víkendových pobytov posúva našu prácu stále dopredu, ktorá je kvalitnejšia aj vďaka sponzorujúcim firmám a všetkým, ktorí na nás myslia pri poukázaní 2% z daní.

Naše úprimné poďakovanie patrí autorovi tejto publikácie Milanovi Poláškovovi za jeho dlhoročnú spoluprácu s klubom a vedenie cvičení jogy na rekondičných pobytach, pri ktorých sme si osvojili všetky základné cviky a za vychovanie svojich nástupcov p. Jurkovičových, p. Lineka, p. Nagyových. Verím, že každý si nájde svoje zostavy cvičení, ktoré mu prinesú zlepšenie duševnej a telesnej kondície.

Budeme veľmi radi, ak spoločne skvalitníme prácu a privítame pomocnú ruku, nápady na jej vylepšenie. Naše pranie je, aby sme všetci spoločnými silami prispievali k spokojnosti IBD pacientov, naďalej sa stretávali s radosťou a cítili sa všetci ako vo veľkej šťastnej rodine.

Viola Števrková

predsedníčka SCC

Kontakt:

Slovak Crohn Club, Viola Števrková, Jurigovo nám. 1, 841 04 Bratislava

Telefón: 02/ 59 327 317, mobil: 0907/550 987, 0903/849384,

e-mail: vstevurkova@yahoo.com

Web. stránka: www.crohnclub.sk, právna forma: občianske združenie

IČO: 30844908, číslo účtu: 158638012/0200, bankové spojenie: VÚB Bratislava

Svetlo a tma v duši

Univerzitný profesor položil študentom otázku: „Veríte, že Boh stvoril všetko čo existuje, naozaj všetko?“

Jeden študent odpovedal: „Áno, pane, všetko stvoril Boh.“

„Naozaj, Boh stvoril všetko?“ - spýtal sa profesor ešte raz.

„Áno, pane, všetko stvoril Boh!“ - odpovedal študent.

Profesor namietal: „Ak Boh stvoril všetko, to znamená, že Boh stvoril aj zlo, ktoré určite existuje. A preto Boh je aj zlo.“

Po tejto odpovedi študent stíchol. Profesor bol so sebou spokojný. Myslel, že dokázal študentom, že viera v Boha je len povera.

Ale prihlásil sa iný študent: „Pán profesor, existuje chlad?“

„Čo je to za otázka? Samozrejme, že chlad existuje. Nikdy ti nebolo zima, necítil si chlad?“

Študenti sa zasmiali, ale mladík pokračoval: „V skutočnosti, pane, chlad neexistuje. Podľa zákonov fyziky chlad je len neprítomnosť tepla. Človeka alebo predmet možno preštudovať, len ak vyžaruje energiu tepla. Absolútna nula ($-273\text{ }^{\circ}\text{C}$) je úplná neprítomnosť tepla. Pri tej teplote sa každá látka stáva nečinnou, nereaguje, všetko sa v nej zastaví. Podľa toho chlad neexistuje. My sme si slovo chlad vytvorili, aby sme vyjadrili to, čo cítime pri neprítomnosti tepla.

Študent pokračoval: „Pán profesor, existuje tma?“

Profesor odpovedal: „Samozrejme, že tma existuje.“

„Pane, nemáte pravdu. Tma tiež neexistuje. V skutočnosti tma je len neprítomnosť svetla. Môžeme skúmať svetlo, ale nie tmu. Môžeme rozložiť biele svetlo na mnohé farby a skúmať vlnovú dĺžku každej farby. Ale nevieme tmu rozložiť na farby a merať ju. Keď obyčajný lúč svetla prenikne do tmy, oslabí ju. Ale ako odmeriate stupeň tmy? Môžete merať len množstvo svetla. To znamená, že tma je len výraz, ktorý používame na označenie neprítomnosti svetla.“

Potom mladík položil ďalšiu otázku: „Pane, existuje zlo?“

Profesor zneistel: „Isteže. Zlo vidíme denne. Brutalita, veľký počet trestných činov, násilie na celom svete - všetko to je prejav zla.“

Na to študent odpovedal: „Pane, zlo neexistuje, neexistuje samé zo seba. Zlo - to je neprítomnosť Boha. Je to ako pri tme a chlade, slovo zlo vytvoril človek, aby vyjadril neprítomnosť Boha. Boh nevytvoril zlo. Zlo - to nie je viera, ani to nie je láska, ktoré existujú tak, ako existuje svetlo a teplo. Zlo, to je len neprítomnosť lásky v srdci človeka - Božskej lásky. Je to podobné, ako chlad je len neprítomnosť tepla, alebo tma je len tam, kde nie je svetlo.“

Profesor sa posadil.



Ten mladý študent sa menoval Albert Einstein.