

TELOVÝCHOVA A ŠPORT

Najúčinnejšou zbraňou proti chorobám je prevencia, napríklad životospráva, očkovanie ap. Človek sa vlastným pričinením stará o to, aby bol zdravý, aby výsledky lekárskeho prehliadok, vrátane preventívnych, boli vždy negatívne. Aktívna starostlivosť o zdravie je hlavným poslaním telesnej výchovy i jogy. Cieľ je rovnaký, ale prístup k problému je dosť rozdielny.

V telesnej výchove klasického západného typu sa úsilie zameriava na rozvoj **sily, rýchlosti, výbušnosti a súťaživosti**. Tieto ciele joga nesleduje. Vplyvom totalitného spoločenského systému bola joga zaradená do telovýchovy, čo je úplne nesprávne. V osemstupňovej klasickej joge podľa Patanjaliho telesné polohy tvoria však len jeden stupeň výcviku. Bohužiaľ, doteraz sa v spoločnosti joga vníma len ako akýsi druh podivného telocviku.

Na prvý pohľad je jasné, že v bežnej telovýchove ide o pohybovú svalovú aktivitu, tréning svalstva a neurosvalovej koordinácie. Má to vplyv aj na hlbšie štruktúry a funkcie organizmu. Svalová záťaž vyvoláva väčšiu spotrebu kyslíka, prehĺbuje sa dýchanie, posilňuje sa srdcovo-cievny systém atď. Okrem toho z akupunktúry i jogy je známe, že mnohé nervové zakončenia i dráhy z vnútorných orgánov (meridiány, nádi) sa nachádzajú až na povrchu tela, takže precvičovanie kostrového svalstva pôsobí aj na tieto zakončenia a dráhy a tým aj na vnútorné orgány. Dobré vyvinuté, pevné a pružné kostrové svalstvo treba považovať za dôležitú súčasť celkového zdravia. Dôležitú, ale nie jedinú. Príkladov, že to pre celkové zdravie nestačí, je viac než dosť.

Jogistov väčšmi zaujíma rekreačná telesná výchova pre bežného pracujúceho človeka, ktorý si chce posilniť zdravie, alebo ho mieni aspoň udržať v doterajšom stave. Často mu ide aj o prinavrátenie zdravia. Doktor Amosov vo svojej knihe *Úvahy o zdraví* píše, že ak človek chce, môže si vlastným pričinením vyliečiť množstvo chorôb. A pretože nájsť úplne zdravého človeka je zriedkavosť, dostávame sa k záveru, že telesnou výchovou si najprv musíme vy-

liečiť rôzne neduhy, a keď už sme ako-tak v poriadku, potom si upevňujeme zdravie.

Z tohto pohľadu nám nemôže byť jedno, čo, koľko, kde a kedy cvičíme, akému športu sa venujeme. Ak kladieme zdravie na prvé miesto, mali by sme rozumieť tomu, čo robíme a aké účinky to má. Že sa táto požiadavka nedodržiava, vidíme veľmi často. Jediný motív „dať si do tela“ nie je samospasiteľný. Dochádza k poškodeniu svalov, kĺbov, šliach, chrbtice.

V posledných rokoch veľmi stúpol záujem o zdravotnú telesnú výchovu a jogu. Záujem prejavujú aj cvičitelia iných špecializácií. Neraz prichádzajú na školenia a semináre jogy s rozličnými zdravotnými problémami, najmä pohybového aparátu. Je len na prospech vecí, že sa dozvedajú o fyziologických a zdravotných aspektoch rôznych pohybových prvkov i cvikov. Môžu to potom uplatniť na skvalitnenie cvičení vo svojej špecializácii.

Pre človeka súčasnej spoločnosti sa telesná výchova stáva pomaly, ale isto prostriedkom sebazáchovy. Najmä vo veku nad 45 rokov už nevyhľadáva súťaženie, súperenie, výkony, kulturistické svaly ani vzrušenie z napínavej hry. Túži po regenerácii síl a upevnení zdravia, pokiaľ možno radostným, pokojným spôsobom. Nemá záujem o plnenie rôznych kritérií, podmienok, získavanie cien, odznakov.

Lenže ponuka je trochu iná: všade nejaký súper, prekážka, čas, latka, výkon. Chýba tomu dôležitý prvok regenerácie síl - relaxácia. Stačí sa pozrieť na futbalový alebo hokejový štadión: napätie nervov na ihrisku i v hľadisku. To nie je oddych.

Psychika, „nervy“ - to je oblasť, ktorá stojí v pozadí mnohých zdravotných problémov. Potrebuje regeneráciu, upokojenie, vyváženie ako soľ. Každý stav mysle, každé citové rozpoloženie vyvoláva odozvu v celom organizme.

Z chemického hľadiska zodpovedá určitému stavu psychiky celkom určitý komplex látok v krvi, ktorý sa odborne nazýva posturálny substrát - výťažok postoja. Nezáleží len na tom, čo na nás pôsobí, ale predo-

všetkým, ako vec prijímame, aký postoj zaujíname. Výsledkom je vylúčenie určitých látok do krvi, teda určitá hladina hormónov, cukru a ďalších látok, čo potom ovplyvní svalový tonus, srdcovo-cievny rytmus a celý organizmus.

Najzávažnejšie je zloženie posturálneho substrátu vytvoreného stresovými situáciami. Vylúčené látky v tele ešte nejaký čas pretrvávajú aj po zániku stresovej situácie, a tým sa udržuje stav napätia, ktorý človeka oberá o množstvo energie.

Stresový substrát sa vytvára v tele človeka i zvierat odjakživa, ale vždy slúžil na vyburcovanie organizmu k nejakej fyzickej záťaži: buď útok, alebo útek. Moderný človek nemôže ani ujsť, ani ť teda zostáva len vydržať a v čase voľna spáliť stresové látky nejakou fyzickou aktivitou, napríklad behaním. Kto si myslí, že sa odreaguje sledovaním napínavého hokejového zápasu, je na omyle. Akoby prilieval olej do ohňa. Teda, rozčúli nás niekto v práci, počkáme do konca pracovného času a potom stresové látky spálime behaním - ak nebude pršať, ak nepríde návšteva, ak nebude manželka hundrať, ak nás nebolí noha, ak...

Povedzme, že tie „ak“ sa nevyskytli a dobre sme si zabehali. Spali sme výborne, ráno dobrá nálada, ale po príchode do práce nás znova vystresoval ten istý šéf, na ktorého sme alergickí. Takže znova čakať do večera a história sa opakuje. Je to riešenie? Čiastočne je, aspoň dovtedy, kým môžeme behať. Niekedy však nepomáha ani behanie. Sú známe infarkty bežcov. Čo teda robiť?

Joga ponúka iné riešenie: nenechať sa stresovať. Ide o to, že zloženie spomínaného posturálneho substrátu nie je výsledkom stresovej situácie, ale je dané naším postojom, našou reakciou na tú situáciu.

Ak sa v tej istej situácii jeden človek zachová celkom pokojne a druhého obchádza infarkt, dokazuje to, že nie situácia, ale osobný postoj k nej je rozhodujúci. Lenže ak ten prvý vedel správne reagovať, prečo by sa to nemohol naučiť aj druhý? Že je to jeho povaha, že on za to nemôže? Omyl, lacná výhovorka, za ktorou sa skrýva nechota na sebe pracovať!

Je známe, že ľudia, ktorí sa seriózne zaoberajú jogou, sú pokojnejší, reagujú na záťažové situácie menej búrlivo, nenechávajú sa nimi strhnúť. Nie je to potláčanie, maska na tvári - úsmev a vo vnútri vrenie. To by bolo to najhoršie. Pokojné prijímanie dobrého i zlého je výsledkom sebapoznávania, odhalenia úskokov mysle, ktorá chce za každú cenu naše ego chrániť. Keď človek do toho nahliadne, pravdivo a poctivo, potom sa už ani nemusí usilovať nejakou pokojne správať. Prichádza to celkom prirodzene, samo od seba.

Sú však aj ľudia, ktorí reagujú s nadhľadom, veľmi múdro, zrelo a pritom o joge ani nepočuli. Možno je to dar prírody, možno rodičovská výchova a možno veľa trpeli. Veselá myseľ osoží telesnému zdraviu, ale veľké myšlienky sa rodia z utrpenia.

Uviedli sme si, že bežná telesná výchova pôsobí na organizmus prostredníctvom súhry kostrového svalstva a intelektu. Ak sa tým ovplyvňujú aj životne dôležité vnútorné orgány a psychika, je to len nepriame pôsobenie. Nejde o menovitý a hlavný zámer výcvikového programu.

Na druhej strane však musíme brať do úvahy, že po štyridsiatke (i skôr) sa nikto nestažuje na malé bicepsy, ale často sa objavujú problémy s chrbticou, tráviacimi orgánmi, cukrovkou, bolesťami v kĺboch, žľčovými a obličkovými kameňmi a podobne. Tu nás musí napadnúť, že v telovýchove nemáme cielené cvičenia na oblasť vnútorných orgánov ani na ovplyvňovanie psychiky, najmä emócií. A pritom, sú to životne dôležité zložky človeka. Bez veľkých svalov sa dá žiť, ale s chorou pečeňou a psychickými problémami je to už utrpenie. Ak nám teda ide o posilnenie zdravia, musíme brať človeka ako celok a posilňovať, trénovať najmä tie zložky jeho organizmu, ktoré sú životne rozhodujúce. To znamená, že nestačí rozvíjať len vonkajšiu telesnú zdatnosť, ale treba sa zamerať na celkovú zdatnosť jednotlivca, čiže okrem tela trénovať aj psychiku, teda myseľ a citovú oblasť.

Vezmime si ešte súťaživosť. Indický lekár a učiteľ jogy Dr. Bhole nám raz povedal: „Vy sa v športe stále s niekým alebo niečím bijete, stále zápasíte a tým si vytvárate napätie. Kde je potom pohoda, uvoľnenosť?“

Skutočne, už od detstva si zvykáme byť v strehu, v náhlivosti, ale nikto nás neučil umeniu uvoľniť sa. V športe potom víťazstvo berieme s veľkou slávou, posilňujeme si ego. Prehra zasa vytvára depresívne nálady, považuje sa za tragédiu. Môže to viesť k žiarlivosti, nenávisti k súperovi, k snahe po odplate alebo i k hrubosti. Napriek dobrej fyzickej trénovanosti človek začína zlyhávať psychicky. Množia sa nepresnosti, chyby i fauly.

O harmonicky stavanom a vyrovnanom jednotlivcovi nemôže byť ani reči. Nechceme tým tvrdiť, že súťaživosť je zlá. Zlo spočíva v nevyváženosti fyzickej a psychickej zložky športovca.

Často sa stáva, že športovci nepredvedú očakávaný športový výkon v dôsledku zlej psychickej prípravy. Hovorí sa potom, že „zodpovednosť im zväzovala nohy“ ap. Čo je to však tá zodpovednosť? Veď ide o hru, šport, potešenie!

Je to strach o výsledok, lipnutie na výsledku, obava zo straty prestíže, zo zlyhania. Je to ego, neschopnosť pozrieť sa na vec trochu z nadhľadu. Tu by mohol niekto namietnuť, že športovec sa musí na výkon vyburcovať, ináč nevydá zo seba všetko.

Ale prečo by mal tento stav prežívať už 24 hodín pred štartom? Je známe, že psychické napätie uberá obrovské kvantum síl. Ak trvá prídlho, ochromuje človeka. Neraz sa stáva, že športovci, aby sa trochu uvoľnili, musia sa poriadne spotiť už v rozcvičke. To nemusí byť vždy len rozcvička, ale aj spaľovanie nadbytku stresových látok. Ku koncu zápolenia im potom chýbajú sily.

Čo teda robiť? Nevychovávať egoistov, otrocké duše, ale veľkorysých športovcov, ktorí vedia oceniť aj dobrý výkon súpera, neprepadajú zášti, zlobe, strachu a úzkosti. To vôbec neznamená, že by sa nemohli vypäť k veľkému výkonu. Často sa vynikajúce výkony podajú na tréningu alebo v stretnutí, kde o nič nejde, kde sa športuje s plným nasadením, ale pre radosť.

Na vyburcovanie sa k výkonu stačí pár sekúnd. Prastarý stresový mechanizmus, ktorý máme stále v sebe, nepredpokladal 24 - hodinovú prípravu na boj alebo útek. To je vec chvíľky. Mnohí veľkí športovci vďaka

za svoje výkony práve schopnosti šetriť silami a vydať ich vo chvíli, keď je to potrebné. V oddychových prestávkach alebo dokonca aj v krátkych chvíľach počas stretnutia, keď nie sú v akcii, akoby na chvíľu ochabli. V joge sa tomu hovorí blesková relaxácia. Pozorný divák si to pri sledovaní športovca môže všimnúť. A tak kým jedni počas prestávky, krátkej chvíľky prerušenia hry ap., počúvajú rev nervózneho trénera, a napätí čakajú na pokračovanie, zatiaľ génovia relaxácie využijú takú chvíľu na regeneráciu síl. Máme tu na mysli predovšetkým psychiku, pretože tá je hlavným spotrebičom energie.

Tolko k spôsobu prijímania stresových situácií. Za svoj postoj a teda aj za zloženie posturálneho substrátu si môže každý sám. Ak si doteraz myslel, že nemôže, po prečítaní týchto riadkov má príležitosť začať na sebe pracovať a presvedčiť sa, že jeho reakcie, myšlienky a city podliehajú sebakontrolle, že aj napínavé a záťažové situácie sa môže naučiť sledovať z nadhľadu nestranného pozorovateľa, ktorého má v sebe.

Psychické vyzrievanie nemožno nikdy považovať za ukončené. Je stále čo spoznávať, rozumovo aj intuitívne. Spočiatku sú to hrubé javy, neskôr čoraz jemnejšie. Z učňa sa stane majster, ale aj ten bude mať ešte stále čo zdokonaľovať.

