

## zacvičme si:

# YIN YOGA

## (2. časť)

V minulom čísle (JaZ 2014/4) som sa venovala veľmi zjednodušenému náčrtu toho, čo sú hlboké spojivové tkanivá a o účinkoch Yin Yogy na ne. V tejto druhej časti sa zameriam na rady ako Yin Yogu praktizovať.

**YIN YOGA** má tie isté ciele ako všetky ostatné školy jogy, t.j. navodiť rovnováhu, stíšiť vírenie mysle, pomôcť dozrieť v lepšieho človeka.

Kedy je najlepšie pristúpiť k cvičeniu Yin Yogy:

- keď sú svaly „chladné“, vtedy sa naťahovanie neprenáša do svalov ale do spojivových tkanív (skoro ráno)
- tesne pred spaním, pretože pri cvičení sa stíšuje myseľ
- pred cvičením yang yogy, ako príprava na dynamickejšie cvičenia
- kvôli vytvoreniu rovnováhy, kedy je optimálne vyrovnať yangový charakter určitých aktivít a aj vonkajších vplyvov prostredia (na jar a v lete – yangové obdobia, v hektickom životnom období, po dlhom cestovaní – cestovanie je yangová aktivita...)

Pri praktizovaní Yin Yogy platia 3 princípy ( Tattvas):

1. Vojsť do polohy do presne vhodnej miery
2. Ostať tam v pokoji (fyzickom, dychovom, myšlienkovom)
3. Zotrvať v polohe určitý čas

### 1. Vojsť do polohy do presne vhodnej miery ●●●●●●●●●●

Tu sa uplatňuje POKORA YINU

### I. Nepoužívame naše telo na to, aby sme vošli do polohy, ale necháme polohu vojsť do nášho tela

Predstav si, že Ty a Tvoje telo ste dvaja tanečníci v dokonalej jednote, vaše pohyby sú hladké, plynulé, bez úsilia (mysli na myšlienku – netlač riekou, tečie sama). Keď sa veci tlačia vzniká napätie...

Začiatočníci často prevádzajú jogové cvičenia ako boj medzi myslou a telom. Joga je tanec, nie boj.

## II. Keď to cítiš, tak to je tá správna miera polohy. Ísť ďalej je prejavom EGA, ostať – je objatie Yinu

Múdrosť sa nedá naučiť, ani ju nemôžeš od niekoho dostať, to sa dá získať len vlastnou skúsenosťou, prežitím. Vojsť do presne vhodnej miery, to sa dá získaním múdrosti pri počúvaní svojho tela. Pokiaľ ťa telo nepozve ďalej, nechod tam. Odhod svojše očakávania ako by to malo vyzerať.

To neznamená že by si nemal ísť hlbšie do polohy. Hráme sa s hranicami, limitami nášho tela, až prídeme do bodu, kde pociťujeme silnú rezistenciu, vznikne pocit nepohody. **Yin yoga ťa vezme do tejto zóny nepohody** a nechá ťa v nej zotrvať, aj keď hlava prosí – vezmi ma preč z tejto nepríjemnej zóny. Pokiaľ nepociťujeme bolesť, ostaneme v tejto zóne nepohody.

Bolesť je jasný signál na zníženie rozsahu polohy, niečo sa v tele trhá alebo je telo veľmi blízko k takémuto poškodeniu. Pálenie, brnenie je tiež znak, že je potrebné vyjsť z polohy. Len ten, čo je v polohe, pozná svoje pocity, musí byť svojím vlastným „guru“ – to je tá múdrosť získaná vlastnou skúsenosťou, vlastným prežívaním polohy.

Hranice a limity nie sú len fyzické, máme aj emociálne a mentálne hranice. Možno v polohe zistíš, že nie si ochotný ísť ani o milimeter hlbšie do polohy, pretože máš bolestivú spomienku, myšlienky alebo pocity, možno nie si ešte pripravený na hlbšiu polohu. Akceptuj to.

## III. Váž si tieto signály a varovania, všímaj si ich

Hrať sa so svojimi hranicami neznamená vždy ísť hlbšie a hlbšie a hlbšie, niekedy je to ísť hlbšie, počkať na odpoveď tela v krátkej prestávke, ak nás ono pozve ďalej, opäť ísť hlbšie, nasleduje prestávka, po ktorej niekedy (napr. pri pocitoch bolesti) môžeme polohu zjemniť a potom opäť po krátkej prestávke prijmemo pozvanie tela a skúsime ísť hlbšie, alebo ostaneme presne v tomto rozsahu.

Nezabúdaj, že tieto hranice sú veľmi premenlivé. Telo, myseľ a pocity sú každý deň iné.

Akceptuj tieto zmeny, akceptácia je podstata YINU.

## 2. Ostať v pokoji

Keď už dostaneme polohu do svojho tela, práve v správnom rozsahu, ostaneme v pokoji, bez pohybu. To je naše vnútorné rozhodnutie, náš odaný záväzok.

Nech sa v našej mysli roja akékoľvek iné príkazy, nech nám telo dáva akékoľvek pocity – my ostaneme v pokoji, nehybní.

Sú len 2 výnimky na porušenie tejto nehybnosti – prvá je bolesť a druhá,

keď sa naše telo viac otvorí a pozve nás do hlbšej polohy. Inak ostaneme v pokojí, bez pohybu. Pokoj je kompletný, na všetkých troch úrovniach:

pokoj tela – telo je ako nehybná majestátna hora

pokoj dychu – ako pokojná hladina horského jazera

pokoj mysle – naše Ja je ako hlboká modrá obloha, ktorá je tu stále aj keď ju niekedy zakrývajú mraky našich myšlienok.

### 3. Zotrvať v polohe určitý čas ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Keď sme sa už do SVOJEJ polohy dostali a ostali úplne pokojní, všetko, čo nám ostáva spraviť, je v nej zotrvať. Yin tkanivá nie sú elastické, sú plastické, potrebujú stály vytrvalý jemný tlak, aby boli vhodne stimulované.

**Čas výdrže v polohách 1- 20 minút**, podľa momentálnej kondície.

A nezabudni, že niekedy kvôli zachovaniu rovnováhy, napr. keď si „yango-vý typ“ a lákajú ťa predovšetkým dynamické cvičenia, je nevyhnutné, aby si myslel na túto radu:

**Nie vždy praktizuj len to, čo máš rád, ale aj to, čo potrebuješ!**

## POLARIZAČNÉ CVIČENIA

Klasické ásany s dlhším znehybnením neraz odrádzajú začiatočníka od cvičenia. Treba si uvedomiť, že *ásana* je vlastne meditačná poloha, ktorá má byť pohodlná, dobre zvládnutá, aby neodvádzala pozornosť cvičiaceho od sústredenosti smerom dovnútra. Akékoľvek nepríjemné vplyvy z tela pôsobia rušivo na rytmus dýchania a znemožňujú sledovanie mysle. Preto mnohí učitelia začínali s presne vykonávanými dynamickými cvičeniami, ktoré sa dôsledne spájali s rytmickým dýchaním. Takto kedysi uvádzal do jogy aj svámi Kanananda svojho žiaka Dr. Gítánandu, ktorý sa neskôr stal významným učiteľom jogy. Pohybové prvky boli cieľavedomou prípravou na cvičenie *ásan* a rytmické dýchanie prípravou na cvičenie *pránájámy*.

Cvičenie *lóma – vilóma* sa zakladá na poznatku, že všetko vo vesmíre je polarizované, všetko má kladný a záporný pól. Aj ľudské telo má veľa polaritných vlastností, z ktorých hlavný záporný pól (*lóma*) sa týka dolnej polovice tela a kladný (*vilóma*) hornej polovice tela. Póly tvoria aj pravá a ľavá strana tela. Polarita je dokonca aj v bunkách. Pri chorobe a duševnej nepohode je narušený stav rovnováhy medzi pólmi. Pravidelné striedavé precvičovanie oboch polovic tela a rytmické dýchanie obnovuje rovnováhu medzi pólmi

a prospieva tak k zdraviu organizmu i k duševnej rovnováhe. V Indii sa toto cvičenie odporúčalo najmä budúcim matkám na posilnenie celkového zdravia a ako príprava na bezbolestný pôrod.

Rytmus dýchania používaný počas celého tohto cvičenia, vrátane relaxácie, sa nazýva *savitri pránájáma*. Základný dychový vzorec má tvar N:Zn:V:Zv = 2:1:2:1, kde **N** je nádych, **Zn** je zádrž po nádychu, **V** je výdych a **Zv** je zádrž po výdychu. Najpohodlnejší rytmus, vhodný aj pre deti, mládež a ľudí so slabou kondíciou je 4:2:4:2. To znamená, že ak nadychujeme a vydychujeme na 4 doby, potom zádrže trvajú dve doby. Tento rytmus sa používa najčastejšie aj pri cvičení *lóma – vilóma* so začiatočníkmi. Pokročilejší používajú vzorec 6:3:6:3.

Pokiaľ sa *savitri pránájáma* cvičí bez pohybu, potom sa odporúča začať so vzorcom 6:3:6:3. Po istom čase, keď sa zvýši výkonnosť dýchacieho a srdcovo-cievneho systému, vzorec možno zvyšovať na 8:4:8:4, 10:5:10:5, 12:6:12:6, atď. Vzorec 16:8:16:8 patrí už k náročným výkonom a bez kvalitnej dlhodobej prípravy by mohol ohroziť zdravie cvičiaceho. Naopak, kto sa cez uvedené vzorce postupne prepracuje až sem, veľmi mu to prospieje telesne i duševne. Ide o značné spomalenie dýchania. Ak bežne spravíme za 10 minút 150 až 160 dychov, potom pri tomto vzorci je to len 13 až 14 dychov.

**Upozornenie:** Pri náročnejších dychových vzorcoch treba vedieť viac o pránájáme, najmä treba mať zvládnuté bandhy a mudry, čo už prekračuje možnosti tohto článku.

**Účinky:** Pri pohyboch typu *ióma* stúpa energia po chrbtici smerom k hlave. Nejde len o prúdenie krvi, ale tiež o prúd *pránickej* energie. Pri pohyboch typu *vilóma* môžu citliví jednotlivci zistiť klesanie energie od hlavy do oblasti solárneho plexu (*manipura čakra*). Okrem polarizácie a posilňovania dôležitých svalových skupín majú uvedené cviky priaznivý účinok na stav a nápravu chrbtice. Ak budete pozorne, vnímavo cvičiť, sami pocítite kde a ako pôsobia.

#### Základné pokyny k cvičeniu:

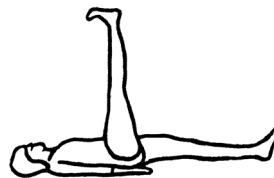
- ❖ S nádychom je vždy spojené zdvíhanie tela, s výdychom návrat do východiskovej polohy
- ❖ Zádrže sú len v koncových polohách, vždy až po znehybnení tela
- ❖ V zádrži po výdychu sa čím viac uvoľníme
- ❖ Pohyby musia prebiehať súčasne, súbežne s nádychmi a výdychmi
- ❖ Poradie polôh: 1. na chrbte, 2. na bruchu, 3. na boku
- ❖ Poradie pólov: 1. nohy, 2. hlava

- ❖ Začiatočníci opakujú každý pohyb trikrát, pokročilejší päť až sedemkrát
- ❖ Nohy a hlava majú vykonať rovnaký počet pohybov. Keďže si v duchu odpočítavate dychový vzorec, počet pohybov si môžete odpočítavať napríklad postupným ohýbaním prstov na ruke
- ❖ Zvolený rytmus dýchania treba dodržať aj počas zmeny polohy, najlepšie pohodlne zmeniť polohu počas jedného dychového cyklu
- ❖ Rytmus počítania má byť rovnomerný. K tomu je vhodné použiť metro-nóm alebo hodiny typu *quartz*, ktorých sekundová ručička tiká v sekundových intervaloch. Po istom čase sa zaobídete aj bez týchto pomôcok
- ❖ Koho cvičenie unavuje, môže pred zmenou polohy ostať chvíľu nehybne ležať, avšak stále dodržiavať rytmus dýchania
- ❖ Po dokončení cvičenia ostať ešte asi 5 minút v relaxačnej polohe v ľahu na chrbte (*šavásana*) a stále dodržiavať zvolený rytmus dýchania.

## **POLARIZAČNÉ CVIČENIE č. 1 (Ióma – Vilóma č. 1)**

### **1a. V ľahu na chrbte – ióma:**

Vystrite telo ruky si položte pozdĺž trupu dlane sú na zemi (*šavásana*). Zvoľte si dychový vzorec (*savitri pránájáma*) a chvíľu podľa neho dýchajte bez pohybu. Keď sa ustálite v rytme, nakloňte pravé chodidlo smerom k hlave a počas nádychu zdvihnite pravú nohu kolmo k zemi (je to *ekapádauttánásana*). Koleno je stále vystreté, chodidlo naklonené smerom k hlave. Noha musí dobehnúť do koncovej polohy súčasne s dokončením nádychu. Nasleduje znehybnenie počas zádrže dychu (Zn) a potom počas výdychu spustite nohu na zem. Noha sa dotkne zeme súčasne s dokončením výdychu. Nasleduje krátka relaxácia počas zádrže po výdychu (Zv). Pokúste sa úplne uvoľniť. Potom rovnako zacvičte aj s ľavou nohou. Všetko to zopakujte 3 až 5-krát, alebo podľa vami zvoleného počtu pohybov.



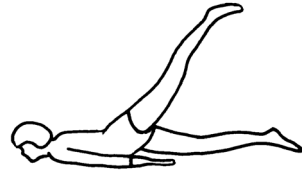
### **1b. V ľahu na chrbte – vilóma:**

Vystrite šiju, predĺžte krčnú chrbticu a počas nádychu zdvihnite hlavu (*kapálakrija* č. 1). Pri-tlačte bradu k hrudnej kosti alebo ju tam čím viac priblížte, ale nedvíhajte plecia zo zeme, pohybuje sa len hlava. Nasleduje Zn a počas V položte hlavu na podložku. Nesmie tam klesnúť predčasne, pred dokončením výdychu. Potom nasleduje relaxácia počas Zv. Opakujte 3 až 5-krát alebo podľa zvoleného počtu pohybov.



**1c. V ľahu na bruchu – ióma:**

Počas jedného dychového cyklu sa prevráťte na brucho, ruky si dajte pozdĺž tela dlaňami na zem a hlavu oprite o bradu (ak máte problémy s krčnou chrbticou, položte hlavu na podložku čelom). Počas N zdvíhajte striedavo pravú a ľavú nohu (*ardhašalabhásana*), počas Zn v polohe znehybnite, počas V spúšťajte nohy na podložku, počas Zv relaxujte. Stále si v duchu pozorne počítajte. Pri zdvíhaní nohy je druhá strana tela uvoľnená, spočíva na podložke, nevzpierame sa na kolene. Zdvíhaná noha je vystretá, ale tiež je uvoľnená, zaťažujeme len sedací sval.

**1d. V ľahu na bruchu – vilóma:**

Po dokončení cvičenia s nohami položte si čelo na podložku a počas N posúvajte po zemi nos, potom bradu a postupne zdvihnite hlavu do záklonu (*simhakrija*). Hrudník nedvíhajte, len hlavu. Nasleduje Zn a počas V spustite na podložku napred bradu a postupne ju vtiahnite pod seba, až sa čelo dostane na podložku a pretiahne sa šija. Nasleduje Zv a uvoľnenie.

**1e. V ľahu na boku – ióma:**

Ľahnite si na ľavý bok a ľavú ruku si podložte pod hlavu, lakťom dopredu. Vystrite telo do priamky a pravú ruku si položte na stehno. Počas N zdvihnite nohu čím vyššie, ale presne nahor alebo ju radšej tlačte dozadu (*ekapadášana*). Nemala by sa vám stočiť dopredu. Dobrou pomôckou je nevytáčať nahor špičku nohy ale tlačiť hore pätu. Po Zn kontrolovane spustite nohu počas V dolu, nasleduje Zv a uvoľnenie. Opakujte zvolený počet zdvihov.

**1f. V ľahu na boku – vilóma:**

Počas N zdvíhajte hlavu presne na bok, ako keby ste si chceli pritlačiť ucho k plecu (*kapalakrija* č. 2). Po Zn ukladajte kontrolovane počas V hlavu naspäť na ruku. Nasleduje Zv a uvoľnenie. Po zopakovaní potrebného počtu zdvihov sa prevráťte na pravý bok a zopakujte cviky 1e, 1f v rovnakom poradí a počte.

**1g. Relaxácia – šavásana:**

V ľahu na chrbte relaxujte a dýchajte podľa zvoleného vzorca asi 5 minút.

## **POLARIZAČNÉ CVIČENIE č. 2 (Ióma – Vilóma č. 2)** ●●●●●●●●●●

Po predchádzajúcom cvičení a krátkej relaxácii môžete pokračovať s cvičením č. 2. V tom prípade stále pokračujte s dýchaním podľa zvoleného vzorca. Toto cvičenie je o niečo fyzicky náročnejšie, takže radšej si voľte ľahší vzorec.

### **2a. V ľahu na chrbte – ióma:**

Položte si ruky vedľa bokov dlaňami na podložku a nakloňte chodidlá smerom k hlave. Počas N dvihnite vystreté nohy kolmo k zemi a po Zn ich počas V položte na podložku. Nasleduje Zv a uvoľnenie. Kto má problémy v oblasti krížov, môže si dvíhanie nôh uľahčiť tak, že si podloží ruky pod zadok.



### **2b. V ľahu na chrbte – vilóma:**

Pevne pritlačte dlane k zemi a zdvihnite vystretý trup do šikmej polohy, teda nie do zvislého sedu. Naspäť ukladajte chrbticu postupne, stavec za stavcom.



### **2c. V ľahu na bruchu – ióma:**

Oprite sa o zem bradou, prípadne čelom, ruky si dajte vedľa bokov dlaňami nadol. Známym spôsobom zdvíhajte a spúšťajte vystreté nohy. Ak ešte nemáte dosť silné svaly, môžete si zovreté päste podložiť pod slabiny.



### **2d. V ľahu na bruchu – vilóma:**

Položte si čelo na zem a postupne zdvíhajte chrbticu, stavec za stavcom (ako pri cviku 1d.) do polohy hada (*sarpásana*), bez pomoci rúk. Podobne sa postupne ukladajte na podložku a bradu pritiahnite k prsiam.



### **2e. V ľahu na boku – ióma:**

Ľahnite si na ľavý bok a ruky si prepleťte okolo šije. Vystrite telo a mierne sa prehnite dozadu (ako pri cviku 1e.). Zdvíhajte a spúšťajte obe nohy a dbajte, aby sa vám nedostali do prednoženia.



## 2f. V ľahu na boku – vilóma:

Spodnú ruku vystríte pred seba a hornú si položte na stehno. Zdvíhajte a ukladajte trup presne do strany, nepredkláňajte sa. Pomáhajte si čiastočne rukou na zemi, ale zaťažujte hlavne medzirebrené svaly. Nasleduje Zv a uvoľnenie. Po zopakovaní potrebného počtu zdvihov sa prevrátte na pravý bok a zopakujte cviky 2e, 2f.



## 2g. Relaxácia – šavásana:

Relaxujte v ľahu na chrbte. Dýchajte pozorne podľa zvoleného vzorca ešte asi 5 minút.

## POLARIZAČNÉ DYCHOVÉ CVIČENIE ●●●●●●●●●●●●●●●●

Toto cvičenie sa robí v nehybnej polohe v ľahu na chrbte (*šavásana*) alebo v niektorom jogovom sede. Dá sa robiť aj v sede na stoličke v „sede faraóna“ (vystretý chrbát sa neopiera, chodidlá pevne spočívajú na zvýšenej podložke tak, aby stehná neboli zospodu stlačené, dlane sú na kolenách, lakty voľne spustené). Vhodné je pre ľudí, ktorí dokážu v polohe pohodlne zotrvať 5 až 15 minút a ktorí majú trpezlivosť cvičenie denne opakovať. Keďže sa pri cvičení nehýbeme, je to náročné na pozornosť. Slovo radža znamená kráľ a radžajoga je kráľovská joga. Kráľom v nás je ovládnutá myseľ, teda nie nepokojná myseľ. Ovládnutie mysle je náplňou radžajogy (pratjahára, dhárana, dhjána a samádhí).

Pri nasledujúcom cvičení sa na ovládnutie mysle používajú dva prvky: vizualizácia a dýchanie v rytme *savitri pránájámy*. Vypestovaná vizualizácia má veľkú cenu, pretože sa ňou dá pôsobiť na mnohé telesné funkcie a zlepšuje aj pamäť, dokonca sa ňou dá vypestovať až fotografická pamäť. V spojení s rytmickým dýchaním je to účinné polarizačné cvičenie. Tak ako sa dá mäkké železo zmagnetizovať a molekuly začnú kmitať v jednom smere, tak ako sa železné piliny v blízkosti magnetu usporiadajú do smeru siločiar, tak sa aj v tele dá usporiadať tok energií. Aj naša zemeguľa má dva póly a do smeru jej siločiar sa otočí strelka kompasu. Neviditeľné siločiarajú vyžarujú aj z človeka a čím sú silnejšie, tým viac pôsobia na okolie. Tzv. silný jednotlivec môže pôsobiť na svoje okolie veľmi blahodárne, ale môže strhnúť masy aj nesprávnym smerom. Preto sa *aštangajoga* začína etikou (*jama, nijama*). Preto tieto techniky majstri učili len ľudí, o ktorých mali istotu, že ich „siločiarajú“ budú okolie polarizovať v smere lásky. Každé cvičenie podobného

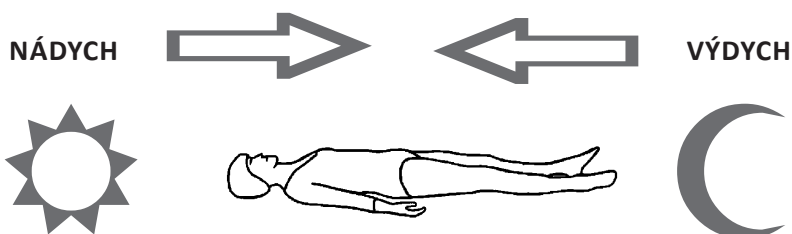


charakteru sa má zakončiť ustálením pozornosti v duchovnom srdci a vyslaním myšlienky dobra všetkým bytostiam.

Cvičte v nerušenom prostredí. V sede sa otočte tvárou k severu, v ľahu hlava smeruje k severu a nohy k juhu. Využíva sa tak na podporu cvičenia polarita Vesmír – Zem, resp. sever – juh.

1. Ustáľte si dych v rytme *savitri pránájámy*. Predstavte si, že asi 50 cm nad hlavou máte Slnko a asi 50 cm nižšie nôh Mesiac.
2. Počas nádychu si predstavte ako vám zlatistá slnečná energia prechádza telom a cez chodidlá vystupuje k Mesiacu. Počas zádrže po nádychu spočinite na chvíľu v Mesiaci.
3. Počas výdychu si predstavte ako vám príjemne chladivá modrastá mesačná energia prechádza telom a vystupuje z hlavy smerom k Slnku. Počas zádrže po výdychu spočinite na chvíľu v Slnku.
4. Cvičenie opakujte pravidelne dovtedy, až zreteľne pocítite chvenie, ako keby vami pretekal slabý elektrický prúd.
5. Ak ste nepokojní a napätí, cvičte len fázu nadychovania slnečnej energie. Naplňte sa ňou a počas zádrže dychu si uvedomte pocit plnosti, najmä napätie a nepokoj v mozgu. Počas výdychu sa úplne uvoľnite a nechajte všetko odvanúť cez chodidlá von. Počas zádrže dychu po výdychu sa ponorte do úplnej prázdnoty.

Milan Polášek



### K E D Y Z A Č A Ť ?

Viac než pred štvrtstoročím navštívila Bratislavu osemdesiatročná jogínka z USA, pani Osius. Malej skupinke záujemcov predviedla ukážky jednotlivých veľmi náročných cvikov.

Dokonalosť, s akou predvádzala cviky, vzbudzovala dojem, že táto staršia žena sa zaoberá jogou od narodenia. Preto jedna z otázok bola, kedy začala pani Osius cvičiť. No nechajme ju hovoriť samu:

„Som pôvodom Češka, do USA som emigrovala. Na Floride vlastním salón krásy. Keď som mala 54 rokov, išla som autom po hlavnej ceste, keď

z vedľajšej cesty do mňa narazilo iné auto, pričom som utrpela ťažký úraz. Absolvovala som viac ako desať operácií v USA i v Európe, no napriek snahe lekárov som bola po desiatich rokoch liečenia stále pripútaná na invalidný vozík. Panvu a hrudník mi zvieral oceľový korzet, mala som stále bolesti, trápila som sa.

Pri návšteve knižnice v Chicagu som si všimla reklamný plagát, ktorý odporúčal indický čaj. Kúpila som si tento čaj a napodiv trochu zmiernil moje bolesti. Snažila som sa rozpamätať, čo bolo ešte na tom plagáte, ale bezvýsledne. Pri ďalšej návšteve knižnice som zistila, že plagát pozýva aj cvičenia jógy u svámiho Višnudévanandu.

Viac-menej zo zvedavosti som sa nechala na cvičenie dopraviť s tým, že sa podívam na niečo, s čím som sa ešte nestretla. Ale namiesto diváka som sa stala hlavným účinkujúcim. Svámi ma vyzval, aby som sa posadila na tvrdú podlahu. Cez hrozné bolesti a so slzami v očiach som to ako-tak dokázala. Tak som pred 16 rokmi začínala s jogou.“

Z prípadu pani Osius vidieť, že začať nie je nikdy neskoro. Možno my zdraví, by sme sa mali hanbiť za svoju slabosť (lenivosť) a hneď začať s nápravou spôsobu svojho života. Čo nepremôže mňa, to premôžem ja.

Jano Bednář

To by si iste dokázal:

- ❖ Mať v srdci radosť i pri jednotvárnej práci.
- ❖ Mlčať o chybách blížneho.
- ❖ Uznať dobré vlastnosti blížneho.
- ❖ Všímať si a potešiť toho, kto je pokorený.
- ❖ Trpezlivo sa porozprávať s tým, kto ti nie je milý.
- ❖ Súcitne pomôcť tomu, kto trpí.
- ❖ Priznať sa ku svojej vlastnej slabosti.

## Liečba hrdla pomocou bandhy a mudry – *Džihvá bandha, Simhá mudra, Brahma mudra*

Nádchy, zápaly hrdla, zápaly prínosových dutín, angíny, chrípky, to sú všetko sprievodné znaky, ktoré sa objavujú na jar a jeseň. Sú to obdobia, keď je naše telo, presnejšie náš imunitný systém, vystavený značnej záťaži a niekedy ju nezvládne. Vstupnou bránou pre vírusy sú sliznice najmä dýchacích ciest (nos a ústa, respektíve hrdlo)a.

Hrdlu venujú v tradičnej indickej prírodnej medicíne, Ajurvéde, veľkú pozornosť, podobne ako aj niektoré jogové techniky. Nazývajú ho „saptapath“, t.j. „námestie, do ktorého ústi sedem ulíc“ a to dva nosné otvory, dve Eustachove trubice vedúce do stredného ucha, hrtan, pažerák a ústa. Brána, ktorá sa otvára do úst je „strážená“ mandľami. Lôžko mandlí je tvorené kompaktnou vrstvou navzájom prekrížených svalov, cez ktoré prechádzajú cievy, zásobujúce mandle. Svaly slúžia k otváraniu úst a hryzeniu. Žiaľ, súčasný človek ich málokedy využíva naplno, pretože je takmer všetko varené, a tak sú oslabené. Keď sú mandle infikované, zápal vyžaruje do svalového lôžka a svaly stláčajú tepny a žily, čím zbavujú mandle dobrého zásobovania krvou. A práve v čase, keď to najviac potrebujú. Pri chronickej infekcii sa vytvárajú navyše fibrózne zrasty, čo ešte viac poškodzuje cievny systém. Takýto stav veľmi oslabuje u človeka odolnosť tkanív a robí ho náchylnejším k sepe. Chronický zápal môže postihnúť i ústie Eustachovej trubice a poškodzuje sluch. Môže to viesť k takzvanej katarálnej hluchote a k hučaniu a šumeniu v hlave.

Z tohto opisu môžeme ľahko vyvodiť, že najlepšou prevenciou je zaistenie dobrého krvného obehu mandlí cvičením hrtanového svalstva. V joge pre tento účel slúžia dve jemné cvičenia, ktoré sa nazývajú **Džihva Bandha a Simhá Mudra**.

### **Džihva Banha – jazykový uzáver** ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Zdvihneme jazyk a pritlačíme ho k podnebiu. Celý povrch od koreňa po špičku, by mal byť pritlačený k tvrdému i mäkkému podnebiu. Venujme najmä pozornosť zatlačeniu mäkkého podnebia koreňom jazyka. Spočiatku sa môžu vyskytnúť jeden, dva reflexy kašľa, ale časom sa to upokojí. Jazyk posunieme tak ďaleko dozadu, až sa jeho okraje dotknú ďasien. Ústa pri tomto cvičení maximálne otvoríme, čím sa vtiahne špička jazyka, čo nie je až tak dôležité. Dôležité je, aby sme cítili tlak v hrtane alebo dokonca v hornej časti

šije. Je treba povedať, že džihvá bandha je považovaná za náhradu džáladara bandhy a z tohto hľadiska sa musíme pozeráť na jej mechanizmus. V skutočnosti je možné urobiť veľmi tesnú džihva bandhu bez otvorenia úst. Ak sa cvičí džihva bandha v pránajáme, sú ústa vždy zatvorené. Dokonalá závora je vtedy, keď je koreň jazyka pritlačený k zadnému mäkkému podnebiu. Závora je tvorená pevným postavením troch štruktúr – zadnou stenou hrtanu, mäkkým podnebím a koreňom jazyka. Ako môžeme cítiť, aktivujú sa tým takmer všetky svaly hrtanu.

### **Simhá Mudra – symbol leva** ●●●●●●●●●●●●●●●●

Otvorte ústa doširoka a vyplzte jazyk maximálne ďaleko, aby sa vám podľa možnosti špička jazyka dotýkala najspodnejšej časti brady. Jazyk stále počas polohy aktívne vytláčajte von, aby svaly v hrdle boli silno napnuté. Oči majte doširoka otvorené a dívajte sa do bodu medzi očami nad koreňom nosa. Obvykle sa simhá mudra robí vo vádžrásane – sede na päťach alebo v simhásane – nohy sú pri sede na päťach skrížené v prieľavkoch, päty sú pod hrádzou (perineom). Ruky sú položené na kolenách, prsty sú silno vystreté a rozťahnuté, telo je v sede vzpriamené.

Simhá mudra je súčasťou simhásany, ale je možné ju robiť i samostatne.

Ten, kto cvičí simhá mudru, sám na sebe precíti, ako je toto cvičenie dobré pre svalstvo hrtanu. Džihva bandha a simhá mudra sú vhodný pár nielen na hrtan, ale môžu odstrániť i fibrózne zrasty, ktoré sa na ňom môžu vytvárať.

Džihvá bandhu a simhá mudru môžeme striedať, robme ich ako jedno cvičenie. Každé z nich trvá 2 – 3 sekundy. Trikrát dve robíme na začiatku; normálny rozsah je 3 – 6 kôl, pritom každý týždeň pridávame jeden pár navyše. Tento pár sa veľmi dobre spája s nasledujúcim cvičením, ktoré pomáha tonizovať svalstvo šije.

### **Brahma Mudra** ●●●●●●●●●●●●●●●●

Pri tejto mudre sa hlava skláňa doľava, doprava a dopredu.

Zakloňte hlavu tak ďaleko dozadu, ako je to len možné. Pohľad uprite na koniec nosa, stisnite zuby a nechajte v tejto polohe hlavu uvoľnene visieť 2 – 3 sekundy. Potom veľmi pomaly nakloňte hlavu dopredu a oprite bradu o hrudník. Pohľad zamerajte na bod medzi obočím, opäť stisnite zuby a nechajte v tejto polohe uvoľnenú šiju 2 – 3 sekundy. Zdvihnite hlavu do rovnovážnej polohy a pomaly ju skloňte nad pravé plece tak ďaleko, ako môžete. Snažte sa, aby bola rovnobežne s plecom, teda nesmeruje k plecům brada ale ucho. Pohľad smeruje znovu na bod medzi obočím. Veľmi pomaly hlavu dajte do rovnovážnej polohy a cvik urobte na ľavú stranu. Po ukončení po-

lohy hlavy na ľavej strane ste urobili kompletne jedno kolo brahma mudry. U začiatočníkov postačí urobiť tri kolá, normálna dávka je 3 – 6 kôl, pričom vždy po týždni pridávame jedno kolo.

Brahma mudra nielen tonizuje svalstvo šije, ale tiež ho uvoľňuje, čím pomáha k prekrveniu celej oblasti.

Pri chronických zdravotných problémoch uší, nosa a hrdla sú veľmi dobrou lokálnou terapiou kombinácie cvikov: **neti**,<sup>1</sup> **kapálabhátí**<sup>2</sup> a **uvedené mudry**.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Swami Kvalayananda, Dr. S. L. Vinekar: Jógová terapie. CAD PRESS 2007.

- 1 Nétí je výplach nosných dutín slanou vodou. (Naštuduj z niektorej knižky od M. Poláška.)
- 2 Kapálabhátí je dychová technika z pránájámy, keď výdych sa vykoná prudkým zatiahnutím brušnej steny a jej uvoľnením nastane samovoľný nádych.

## Cvičenie jogy so zdravotne oslabenými a staršími ľuďmi

Rada by som sa podelila o svoje niekoľkoročné skúsenosti s cvičením so zdravotne oslabenými a staršími ľuďmi.

Schádzame sa pravidelne dvakrát týždenne. V prvom oddiele prevažujú ženy v dôchodkovom veku, t.j. od 60 asi do 84 rokov, a priemerná účasť je 20 cvičencov. Druhú, väčšiu skupinu, tvoria zdravotne oslabení, asi nad tridsiatkou. Vekové hranice tu prakticky neexistujú. Zdravotne oslabení boli vyšetrení svojimi lekármi, takže každý pozná svoj zdravotný stav. Na cvičenie dochádzajú astmatici, diabetici, niekoľko pacientov so sklerózou multiplex, hypertonici, pacienti s vertebrogénnym syndrómom,<sup>1</sup> artrózou...

Chorým cvičencom zaraďujem na začiatku cvičebnej jednotky niektorú z kratších relaxačných techník. Toto úvodné stíšenie vhodne obmieňam a považujem túto psychickú prípravu za dôležitú, pretože predstavuje pre-

1 Zmeny na chrbtici

chod medzi bežnou činnosťou a cvičením. Uvoľňujeme sa v šavásáne. V praxi sa osvedčilo dobre uvoľniť oblasť solárneho plexu. Chorí majú stiahnuté nadbruško a tak všetko uvoľníme pomalým výdychom a presvedčíme sa o tom jemným pohmatom nadbruška. Zdravotne oslabený si má uvedomiť uvoľnenie v oblasti žalúdka, kde najmä kandidáti na vredové ochorenie majú túto oblasť stuhnutú. Tí, ktorí trpia bolesťami chrbta, majú stuhnuté niektoré oblasti hlbokých paravertebrálnych<sup>2</sup> svalov. Všetko je treba uvoľňovať vedome. Niekedy používam na hlbšie uvoľnenie vhodnú reprodukovanosť hudbu – klasickú meditačnú alebo tradičnú indickú.

Až potom nasleduje mierna rozcvička – prípravné cviky, ktoré plynule rozhybu celé telo. Cvičenie znovu doplním relaxáciou, tak veľmi potrebnou pre zdravotne oslabených, a to podľa zdatnosti cvičiacich a ich momentálnej dispozície. Niekedy je priamo nutné venovať sa viac relaxačným technikám ako telesnému cvičeniu. Učíme relaxovať na chrbte i na hrudi. Často používam napr. cviky vzpriamivé, kladiem dôraz na pretiahnutie skrátených a posilňovanie ochabnutých svalov. Oblúbené sú prvky zo saravhitt ásan, ktoré cvičíme samozrejme od najjednoduchších po zložitejšie. (Saravhitásána je zostava veľmi jednoduchých cvikov, ktorá je obsahom I. dielu metodické rady cvikov „Joga v dennom živote“ a jej autorom je Svami Mahešvarananda). Zdôrazňujem, že každé cvičenie je potrebné prevádzať s vysokým sústredením a s pokojnou myslou, a najmä nič necvičiť nasilu!

Pre svojich zverencov vyberám cviky v sede alebo v ľahu, pretože starším je poloha pri zemi blízka a tieto cviky sú im príjemnejšie než v stoji. Zároveň sa vyhýbam častým zmenám polôh, hlavne zdvihom zo zeme.

Po dôkladnom rozcvičení celého tela, po chvíľke uvoľnenia, vyrovnaní dychu, zaraďujem ásany. Polohy jednoduché, spočiatku úplne nenáročné a len veľmi pomaly prechádzame k náročnejším. Je potrebné vyhovieť fyzickej zdatnosti i psychickému rozpoloženiu chorých cvičencov tak, aby sa pri eventuálnom neúspechu necítili trápne. Snažím sa pochváliť každý i čo najmenší pokrok. Vykonávanie polôh sa pozvoľna zdokonaľuje a pritom sa fyzická kondícia pozvoľna zlepšuje. Pacienti získavajú sebadôveru, nie sú už izolovaní vo svojej chorobe. Na kurz prichádzajú pravidelne a cítia sa dobre v pokojnom, príjemnom prostredí, ktoré ich prijíma takých, akí sú. Na každom cvičení sa snažím vyberať iné ásany a pre chorých vždy pripravujem ľahšie varianty. I zdravotne oslabení a starší cvičenci dokážu zacvičiť napr. pozíciu pluhu, pri ktorom nie je nutné, aby sa prstami nôh dotýkali podlahy za hlavou.

2 Svaly pozdĺž chrbtice

Cvičenci radi prijímajú akékoľvek spestrenie. Väčšinu ich zaujímajú zdravotné aspekty i mechanizmy fyziologických účinkov jogových cvikov a taktiež je dôležitá informácia o kontraindikáciách. Pri každej ásane vysvetľujem, ako také cvičenie môže pomôcť a na čo má blahodarné účinky. Tým sa ešte viac zvýši záujem o jogové pozície. Samozrejme, znovu opakujem známe podmienky, ktoré ásany musia spĺňať (pomalosť pohybov, nenásilnosť, maximálne uvoľnenie, nehybnosť, časová výdrž, vedomá kontrola mysle a dychu). Najmä však zdôrazňujem umenie počúvať hlas vlastného tela a sledovať jeho reakcie – zamerať pozornosť na všetky pocity – vlastne odozvu na cvičenie. Po ukončení pozície (keď by sa už necítili príjemne) sa jej účinok necháva doznieť počas relaxácie, ktorá je tým dlhšia, čím dlhšia bola výdrž v ásane.

Počas relaxácie cvičíme niekedy predstavivosť. Cvičenci zostanú ležať a v myšlienkach sa pripravujú na to, ako zaujmú nasledujúcu známu pozíciu. Predstavujú si svoje pocity, keď sa dostávajú do pozície, vžívajú sa do nej a v mysli sa potom vracajú späť a až nakoniec si overia pocity pri skutočnom prevedení.

Veľmi obľúbené sú spinálne cviky, najmä na chrbte, ktoré sa stali populárne pre svoj analgetický i rehabilitačný účinok. Väčšina starších ľudí sa sťažuje na bolesti chrbta a prax nám potvrdila, že skutočne mnohým cvičencom pri pravidelnom cvičení problémy s chrbtom zmizli alebo sa aspoň čiastočne zmiernili. Otáčavé cviky striedam s aktívnou relaxáciou (rybie uvoľnenie), pretože toto striedanie značne prehlbuje účinok cvičenia. Aj keď spinálne cviky nepatria medzi klasické ásany, používam ich pomerne často i ako rozcvičku.

Niekedy pridávam pre dokonalé rozcvičenie vynikajúci súbor *Katu pranám*, ktorý sa cvičí podobne ako *Pozdrav slnku*. Je to asi rovnako náročné, veľmi účinné, ale pre našich zdravotne oslabených cvičencov výhodnejšie, pretože šetrí boľavé chrbty tým, že sa cvičí viac pri zemi.

Veľmi cenné je antistresové cvičenie podľa ing. Zemana, ktoré je veľmi obľúbené i u brnianskych a ostravských cvičencov. Antistresová zostava má dosť jednoduchých polôh. Je to nielen dobré cvičenie ásan, ale aj dychovej aktivity, koncentrácie a vnímania. Polohy majú kontaktovať našu myseľ, pôsobia proti rôznym záťažiam.

Taktiež zaraďujem rôzne očné cviky. Hlavne starší ľudia majú rôzne poruchy zraku, zapríčinené strnulosťou, ochabnutím okohybných svalov. Preto cvičencom vysvetľujem, že i očné svaly, ktoré bývajú tak často napäté, stuhnuté, stiahnuté – cvičením môžeme urobiť poddajnými, pružnými. Pri-

požívam, že je dokázané, že očné cviky s uvoľňovaním môžu i zlepšiť zrak. Odporúčam všetko pravidelne cvičiť aj doma.

Nezabúdam zaradiť vhodné dychové cvičenia, spravidla do hlavnej časti po cvičení ásán. Zdôrazňujem, prečo sú tak dôležitou súčasťou jogovej praxe. Napríklad pri nácviku plného jogového dychu vysvetľujem, aký má veľký význam správne dýchanie práve pre zdravotne oslabených a niekedy uvádzam i príklady z praxe od našich pacientov v nemocnici.

Občas prinesiem na cvičenie tonometer s fonendoskopom a niekedy aj osobnú váhu. Na pranie vybraných cvičencov kontrolujem ich krvný tlak, niekedy pred začiatkom cvičenia, častejšie však po záverečnej relaxácii. Cvičenci túto príležitosť vítajú už preto, že sa mi podarilo odhaliť isté výkyvy a odporučiť odborné lekárske vyšetrenie. Overila som si, že po záverečnej hlboknej relaxácii (joga nidra) sú hodnoty TK optimálne a že hypertonikom sa hodnoty systolického tlaku znižujú. Teda i tu môžem konštatovať – až na vzácne výnimky – očividné zlepšenie a efektívnosť relaxácie a jogových cvikov.

V našej skupine zdravotne oslabených máme diabetikov a astmatikov. Využitie jogového cvičenia na liečenie týchto chorých získava napriek počiatočným problémom stále väčšiu popularitu. Sú u nás jednotlivci, ktorí tvrdia, že pravidelným cvičením dosiahli dobré liečebné výsledky – obmedzili užívanie liekov a cítia sa výborne. Niektorí starší chorí cvičenci uvádzajú zlepšenie schopnosti chodiť, uvoľnenie napätia v tele a zlepšenie celkovej kondície a nálady. Iní hovoria, že sú pokojnejší, vyrovnanejší, dokážu sa sústrediť, lepšie zaspávajú. Výsledky sú teda preukázateľné ako po stránke telesnej – v zmenšení zdravotných problémov, tak aj v celkovom zlepšení zdravotného stavu – v upokojení a harmonizácii psychickej zložky. Všetci zisťujú, ako je nesmierne potrebné udržiavať najmä u starších ľudí pohyblivosť a sebestačnosť.

Kolektívne cvičenie má i dôležitý aspekt socioterapeutický. Mnohí cvičenci sa na každú cvičebnú hodinu a nadšene pozývajú svojich známych. Niektorí prichádzajú i preto, že žijú osamelo a návšteva telocvične je pre nich malou spoločenskou udalosťou. Hlavne pre tých najstarších je to istý zážitok a po hodine sa potom cítia veľmi upokojení, spokojní.

Mnohí sa radi zúčastňujú letných táborov (najmä veľký záujem býva o sústredenie na Kopnej) alebo „joga vandrov“ (ak nie sú väčšie zdravotné problémy) a živo sa zaujímajú o mnohé akcie TJ Jóga Olomouc. Atmosféra býva výborná, schôdzky rovnako naladených cvičencov majú pre nich veľký význam a to nielen spoločenský – príležitosť k nadviazaniu priateľských vzťahov, ale i možnosť odovzdávania skúseností z cvičenia a odporúčenie ostatným, ktorí sa ešte nezapojili. I mimo cvičebné kontakty s cvičencami sú dôležité.



Cvičebnú hodinu končím záverečnou relaxáciou. Ak je v telocvični teplo i o niečo dlhšou. Bola som svedkom, ako počas relaxácie po cvičení jedna žena prepukla do plaču a ako u nej nastala po abreakcii úľava. Hlbším uvoľnením sa vyplavila vytesnená emocionálna trauma.

Relaxácia, pred ktorou sú niekedy povedané slová na zamyslenie – rôzne citáty a pod., býva tiež s obmenami. Buď *joga nidrá* alebo i relaxácia bez sprievodného slova, ale s vybranou náladovou hudbou a zapálenými vonnými tyčinkami, pretože i to dokáže úžasne ladiť psychiku. Inokedy si cvičenci vypočujú časť nahrávky z kazety, s názvom Psychobalzam, nahovorenú nár. umelcom Ladislavom Chudíkom, keď dopredu vysvetlím metodiku autogénneho tréningu. Inokedy na spiestenie a doplnenie nálady večera interpretujem meditačnú hudbu na malých prenosných elektronických varhanoch.

Myslím, že naša činnosť s chorými, a vlastne so všetkými, je nesmierne spoločensky významná. Stály vzostup záujmu o cvičenie a rast členskej základne oddielov jogového cvičenia je spoľahlivým ukazovateľom účinku a prospešnosti tejto činnosti. A tak, hoci len malý úspech na zlepšenie zdravotného stavu, kondície, pohyblivosti najmä ľudí vyššieho veku, stojí za námahu. Prináša mne i im drobné radosti a z tých sa vlastne náš život prevažne skladá.

Ako cvičitelia musíme však byť na pozore proti rôznym úchylkám a deformáciám jogy, ktoré brzdia rozvoj osobnosti cvičencov. Vzorom nám zostáva vedecky interpretovaná tradičná joga, racionálne študovaná, ale hlavne sústavne cvičená. Cvičiteľská práca veľmi obohacuje náš telovýchovný systém. Jogu môžeme bez nadhodnotenia považovať za jeden z najdokonalejších systémov pre ľudské zdravie pre napĺňanie cieľov našej socialistickej telovýchovy.

Vlasta Maxová, Olomouc  
členka Komisie pre využitie Jogy v rehabilitácii  
Čs. rehabilitačnej spoločnosti

Preložila: Anna Krajčíková  
Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Brněnské Dny zdravotně tělovýchovných aktivit.  
Sborník referátů pracovních-metodické konference. Brno : Geofyzika, 1985.

## Bolesti chrbtice a ako im zabrániť

Bolesti v chrbtici začínajú v limbickom systéme, teda majú svoj počiatok v emóciách, v úzkosti.

**Limbický systém** je nervová štruktúra uložená v hĺbke mozgu na rozhraní hemisfér. Má dôležitú úlohu pri vzniku emocionálnych stavov a pamäťových procesov.

Najjemnejšie a zatiaľ najmenej prebádané a poznané oblasti mozgu sú ukryté vo vnútri jeho kôry. Limbický, čiže rovnovážny systém, je jednou z nich. Je skrytý pod záhybmi mozgových hemisfér a vzhľadom na už uvedené skutočnosti sa tiež nazýva „emočný mozog“. Dokáže tiež udržiavať rovnováhu medzi odporom a príjemnými pocitmi, medzi strachom a žiadostivosťou. Okrem toho sa stará aj o naše každodenné želania a potreby; je to akési centrum nášho inštinktívneho a emočného správania. Nervové bunky systému prepájajú miliardy dráh, ktoré rozvádzajú nielen signály extrémnej hrôzy či nadšenia, ale tiež oveľa prozaickejšie elektrochemické posolstvá ako napríklad, kedy sa potiť a kedy sa triasť alebo čo si zapamätať a čo pustiť z hlavy. Limbický systém je pre nás to, čo je pre povrazolezca tyč, ktorá mu umožňuje udržať rovnováhu na lane, napnutom vysoko nad manéžou.

Človeka, ktorý má úzkosti, ktorý má problémy, zväčša bolí chrbtica viac, ako človeka v dobrom duševnom stave. Emócie majú priamy vplyv na svalový sťah. Potom sa pridá telesná trauma – stačí aj mikrotrauma, napr. jazda na motocykli, pri ktorej sú stále vibrácie. A naopak – akékoľvek vibrácie, zlé sedenie či ohnutý krk, ku ktorým sa pridajú záporné emócie, zlé medziľudské vzťahy a už prichádza k porušeniu chrbtice. Tým sa zvýši alebo zníži dráždivosť svalov alebo sa zmení dráždivosť svalov, čo môže vyvolať bolesť.

Ešte raz: najprv je emócia, psychický stav, pridá sa trauma, čo spolu zmenší alebo zväčší svalovú dráždivosť, ktorá vedie k bolesti. K tomu sa môže pridať a spolupôsobiť infekcia – stačí aj fokálna, napr. hnisavý vačok na zube, hnisavý vred atď. – a nedostatočný pohyb.

V dnešnej dobe sa ľudia vôbec málo pohybujú. Niektorí urobia iba niekoľko desiatok, nanajvýš stoviek krokov denne. V internej medicíne sú už známe choroby z nedostatočného pohybu. Imobilizácia má zhubný vplyv na chrbticu; chrbtica sa odvápní, svaly ochabnú. Bolesť vznikne tak, že sa svaly stiahnu, stiahnutý sval spôsobí nedokrvenosť, čiže ischémiu, nedokrvenosť spôsobí opuch, opuch zápal a zápal zrast.

Ešte raz si zopakujeme, ako to ide za sebou:

**Možné príčiny poruchy:**

- záporná **emócia**, (neprijemný zážitok)
- **trauma**, úraz, (čím sa zmení dráždenie svalu)
- spolupôsobenie **infekcie**
- nedostatok **pohybu**

**Poradie následkov:**

- vzniká **bolesť**
- *pôsobí na **napätie** svalu*
- vzniká **opuch**
- *z **neho zápal***
- **nastanú zmeny** vo väzoch
- *vznikajú **trvalé bolesti chrbtice***

**Svalový korzet**

spolurozhoduje o stave chrbtice a výrazne ovplyvňuje aj iné časti tela. Harmonický rozvoj svaloviny a jej rovnomerné zaťažovanie sú dôležitými činiteľmi pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy, ktoré odborne nazývame dysbalanciami. Tie sú totiž príčinou bolesti a pri dlhodobom pôsobení poškodzujú chrbticu. Vzpriamené držanie tela je výsledkom súhry svalov trupu. Z hľadiska funkcie tieto svaly delíme do dvoch základných skupín:

1. svaly **posturálne**, antigravitačné, (pomalé) alebo tonické
2. svaly **fázické**, (rýchle) kostrové svaly, ktoré spôsobujú pohyb

***Posturálne svaly***

Každý pohyb je v podstate skrátenie svalu s následným uvoľnením a natiahnutím. Posturálne svaly sú tie, ktorých úlohou je udržať základnú polohu tela. Sú stále v napätí. Sú bohato cievne zásobené, odolnejšie voči škodlivým vplyvom, rýchlejšie sa regenerujú a sú silnejšie. Pre nás je však dôležité, že majú tendenciu sa skracať: Rýchlo sa prispôbujú určitej činnosti. Skrátený sval v pokoji nebolí, ale obmedzuje pohyblivosť kĺbov a podľa stupňa skrátenia mení pokojné statické pomery, hlavne v dôležitých nosných zhyboch – v bedrových kĺboch a kolenách.

**V hornej časti trupu** k týmto svalom patria predovšetkým:

- **horná časť šijového svalu** – priťahuje plecia k sebe a nahor
- **zdvíhač lopatiek** – priťahuje a zdvíha lopatky
- **veľký prsný sval** – slúži k pripaženiu horných končatín

*Skrátením týchto svalov vzniká tzv. horný skrížený syndróm.*

**V driekovej oblasti** takýto syndróm vytvárajú tieto svaly:

- vzpriamovač chrbta – udržuje driekovú chrbticu
- štvorhranný driekový sval – priťahuje trup dozadu
- bedrovo-stehnový sval – ťahá stehno dopredu a nahor

### **Fázické svaly**

rýchlo sa unavia, ťažšie dráždia, horšie sú zásobené cievmi, majú nižšiu regeneračnú schopnosť a sú slabšie. Ich hlavnou úlohou je ťah posturálnych svalov a jemná koordinácia. Majú sklon k oslabeniu a zníženiu napätia. Sú v podstate antagonistami posturálnych svalov.

**Na trupe v hornej časti** k nim patria:

- dolné fixátory lopatiek – znižujú napätie svalov šije

**V driekovej oblasti** sú to hlavne:

- brušné svaly – sú antagonistami driekových zhybov
- sedacie svaly – napomáhajú činnosti bedrových zhybov

### **Svalová rovnováha**

Oba tieto systémy musia byť v rovnováhe. Skrátенý posturálny sval pôsobí tlmivo na oslabený trup a ani usilovný posilňovací tréning fázických svalov nemá v konečnom dôsledku želaný efekt. **Preto je dôležité najprv predĺžiť skrátenie posturálnych svalov a až následne posilňovať fázické svaly.** Svalové dysbalancie spôsobujú závažné zmeny v nerovnomerne zaťažených zhyboch, väzivách i šľachách. Postupne sa poškodzujú, v dôsledku čoho vznikajú bolesti chrbtice, až čiastočné blokády stavcov.

**Cvičenia** na odstránenie svalovej dysbalancie majú dve etapy. Prvým krokom je **normalizácia pomerov pohybového aparátu**, teda uvoľnenie a natiahnutie svalov skrátенých a posilňovanie svalov ochabnutých. Je to veľmi ťažký a dlhodobý proces. Pozornosť treba venovať postupne jednotlivým svalovým skupinám:

1. **uvoľňovať** svaly horného komplexu – prsný sval, hornú časť šijového svalu a dvíhač lopatiek a **posilniť** medzilopatkové svaly
2. v driekovej časti chrbtice zasa **uvoľniť driekové svaly** a **zvýšiť napätie** a funkciu brušných a sedacích svalov

Odstránenie svalovej nerovnováhy však nie je konečným cieľom. Je len základným predpokladom a podmienkou na zvládnutie zložitých pohybov každodenného života. A to je druhou zložkou cvičenia a konečným cieľom, **aby sa nerovnováha nevrátila.**

Pokiaľ zle cvičíme spinálne cviky, vedú tieto skôr k bolestiam chrbtice. Musíme si uvedomiť, že **spinálne cviky nesmieme cvičiť švihom.** Nie sú to

cvičenia dynamické, sú to **veľmi pomalé** cvičenia, ktoré sa musia presne prežívať, ktoré sa musia robiť so sebakontrolou. Pokiaľ tieto cviky robíme dynamicky, podporujeme bolesť v svalovom segmente. Takisto musíme spinálne cvičenia cvičiť v súlade s dychom. Keď zvyšujeme napätie, nadychovať, keď napätie znižujeme, vydychovať.

### **Cvičenie:**

1. Ľahneme si na chrbát. Najskôr precvičujeme sedacie svaly: vždy pri nádychu ich sťahujeme. Veľmi pomaly až do maximálneho stiahnutia a potom okamžite začnite vydychovať a pomaličky svaly pri výdychu uvoľňujte, ale tak, aby ste ich povolili úplne, aby sa stali úplne ochabnutými. Cvičíme 2 – 3 krát.
2. To isté si skúsime iba s pravou stranou sedacieho svalu.
3. Teraz podobne sťahujeme a povoľujeme ľavý sedací sval. Stále veľmi pomaly, milimeter po milimetri. Dbáme na to, aby sval pri cvičení vôbec neposkočil, aby sa rovnomerne uvoľňoval.
4. Rovnomerné povoľovanie a sťahovanie svalov je veľmi dôležité.
5. Prejdeme na spinálne cviky a budeme ich robiť práve tým istým spôsobom: nadychnite a zadržte dych alebo postupne nadychujte. Rotujte veľmi pomaly pomocou sťahovania svalov, nohy sú úplne bezvláadne. Neprehýňajte sa, iba rotujte, kým máte svaly stiahnuté. Potom pri výdychu pomaly svaly povoľujte. Výdych aj povoľovanie je opäť veľmi pomalé, pretože práve pri povoľovaní najčastejšie vznikajú bolesti.
6. Sledujte, ako sa svaly pri nádychu sťahujú a pri výdychu uvoľňujú. Sústreďte sa iba na to. Ak budete takto cvičiť, zistíte, že súčasne posilňujete vzpriamovače chrbtice, chrbtové aj sedacie svaly. Sú to veľmi dôležité svaly pre držanie chrbtice v správnej polohe. Iným spôsobom spinálne cviky necvičte. Potom už záleží len na polohe nôh, aby ste sťahovali svaly a rotovali stále vyššie a vyššie.
7. *sumerúásana* – je aj úľavovou ásanou pri ischiatických bolestiach.
8. *čatuspadaásana* a napokon, prakticky každá ásana, je dobrá na precvičovanie si chrbtice.

Indovia zdôrazňujú, že pružná chrbtica je základ zdravia. Bohužiaľ, u nás 80 – 90 % ľudí má bolesti chrbta či chrbtice. Pravidelným cvičením sa však dá aj táto bolesť zvládnuť.

Výňatok z prednášky MUDr. Jaroslava Šedivého v Ostrave 7. apríla 1984.

Prepísala a preložila Lýdia Bečárová

Pripravil Dodo Blesák

## TAK AKO ĎALEJ?

### Naučme sa stíšiť a spoznať svoje Ja

*Nájsť pokoj v sebe – je ťažká vec.*

*Nájsť ho inde – je nemožné.*

Stará tibetská múdrosť

V januári 2007 slávny virtuóz Joshua Bell hral v nenápadnom oblečení na svojich husliach, ktoré majú hodnotu 3,5 milióna dolárov, na stanici metra vo Washingtone. Hral približne trištvrte hodiny a okolo neho prešli stovky ľudí. Iba dvaja sa pristavili, aby ho počúvali. V ten deň Joshua Bell, ktorý si obyčajne účtuje vyše 1 000 dolárov za minútu, zarobil od okoloidúcich 32 dolárov.

Niektorí ľudia nepostrehnú, aký dôležitý môže byť „obyčajný“ človek, a nevšimnú si zázrak, ktorý sa udeje priamo pred ich očami. Takto sme nevšímaví voči človeku alebo ľuďom, ktorým Boh daroval svoju múdrosť a tým sú určené pre celé ľudstvo. Ide o múdrosti a pravdy, ktorými, ak by sme nimi riadili svoj život, vyhli by sme sa celému radu bolestí, nedorozumení a trápení.

Koľkokrát sme už čítali citáty a knihy rôznych významných a múdrych ľudí, koľkokrát sme sa nimi nadchli a označili sme ich za krásne a výstižné, ale aj koľkokrát sme na ne zabudli a neprijali žiadne rozhodnutia k zmene v našom živote na základe ich odporúčaní, ktorými sme sa pred tým nadchli.

Doktor Šedivý, lekár a znalec jogy, ktorú využíval vo svojej praxi, raz vo svojej prednáške povedal, že: „najväčším nepriateľom jogy u ľudí je ich lenivosť. Ak ľudia prídu na križovatku, kde sú umiestnené dve smerovky, z ktorých jedna ukazuje na *cestu do neba* a druhá ukazuje na *prednášku o ceste do neba*. Ľudia idú na prednášku a potom aj tak nič neurobia preto, aby sa do toho neba dostali. Tá cesta je totiž trochu do kopca a vyžaduje si námahu prekonať samého seba.“ Je to, ako keď je vagón naložený ťažkou železnou rudou, ktorá predstavuje naše stereotypy, zaužívané a natrvalo osvojené „pravdy“, ktorými hodnotíme seba aj iných, naše zlovyky, pohodlnosť a nevoľu zmeniť sa. Takýto vagón presmerovať na inú koľaj je ťažké. Ale potom nemôžeme ani očakávať žiadnu zmenu v raste svojej osobnosti, k udržaniu zdravia na úrovni psychickej, fyzickej a najmä duchovnej. I skutočnosť, na ktorú sa pozeráme okolo seba vidíme ako cez zahmlené sklá, to je tá naša *mája* – zahmlená realita našimi skostnatenými názormi a zlovykmi.

Ako učiteľ jogy viem, o čom hovorím. Ak po oboznámení svojich cvičencov so zásadami vývoja jogína, ktorý má najskôr očistiť svoje telo pomocou očistných techník – kriji od nečistôt metabolizmu, a najmä začať očistu po duševnej stránke pomocou múdrych odporúčaní overených mnohými generáciami, a sformulovaných do prvých dvoch stupňov Pataňdžaliho metodického usporiadania jogy – *Jamy a Nijamy*, cvičenci sú prekvapení. Po prvom počutí nevedia, čo to má s cvičením jogy spoločné. Až po upozornení na následky a dopady duševných disharmónii, t.j. narušení duševnej rovnováhy v dôsledku spomínaného prirovnania s plným vagónom, ktorý tlačíme pred sebou, vynára sa u nich pochopenie. No od pochopenia k odhodlaniu zmeniť sa, je ešte veľmi ďaleko. Prvý krok musí byť v poznaní seba samého, poznať sa taký aký som, stretnúť sa so sebou, započúvať sa do hlasu svojho vnútra, svojho svedomia – *svádhjája* (štvrté odporúčanie v Nijame). Toto má byť to naše zastavenie pri hudbe huslistu a započúvať sa do hlasu huslí, múdrosti našej duše. Nie je to ťažké, chce to len odtrhnúť svoje Ja od hluku vonkajšieho sveta a vedieť sa stíšiť. Ponoriť sa do ticha svojho Ja. Sme až príliš spútaní a priťahovaní vonkajším svetom, chceme mať s ním neustály kontakt, preto niektorí cvičenci si nevedia zvyknúť na cvičenie so zatvorenými očami. Vnímanie pocitových ozvien, ktoré doznievajú po každom cviku v našich svaloch a kĺboch, sú veľmi prchavé a trvajú krátku chvíľu, dá sa to len pri plnom sústredení. Často však niektorí cvičenci počas krátkej relaxačnej pauzy namiesto vnímania vnútorných pocitov sa obzerajú okolo seba, sledujú ako cvičia iní, upravujú si oblečenie, účes a podobne. Až keď zvládnu prvý krok – vnímanie hrubozrnnej matérie nášho tela – až potom môžu postúpiť ďalej, hlbšie sa ponoriť do vnímania svojho vnútra. Opäť to chce načúvať vnútornému tichu so sústredenosťou tak, že dokážeme vypnúť všetko spojenie s vonkajším svetom, s ktorým nás spájajú naše zmysli – *pratihára*. Toto odpútanie potom nám umožní skoncentrovať sa – *dhárana*. A to je práve to, čo mnohých cvičencov musí učiteľ naučiť, lebo ich myšlienky sa neustále vracajú do hluku a chaosu vonkajšieho sveta. Sme jeho zajatcami, nevieme zastaviť myšlienkový kolotoč v našej hlave. Nevieme počúvať v tichu. Vnímate každý zvuk, každé vrznutie parkiet, každý šuchot karimatky, každé zakašlanie suseda. Táto nesústredenosť alebo duševná neprítomnosť na cvičení sa prejavuje napríklad i tým, že ak učiteľ dá inštrukciu, aby cvičenci predpažili pravú ruku a cvik ukáže, zdvihnú nohu alebo urobia niečo iné, i keď počuli a videli. Na ospravedlnenie často uvedú: *jasom myslela, že ...* Ako cvičiteľ odpoviem: *nemysli, ty len počúvaj inštrukcie...* To nás nabáda upozorniť na dôležitú ponuku, ktorú nám joga môže poskytnúť, a ktorá je nevyhnutná pre získanie duševnej harmónie a tým biologickej spätnej väzby pre naše telo –

naučiť sa počúvať. Naučiť sa zastaviť vír svojich myšlienok, aby sme mohli počúvať dozvuky cvičenia v našom tele a hlas v našom vnútri. Až potom pochopíme význam jednej z definícií jogy: *Joga je zastavenie chodu našej mysle*. Skutočne, naše myšlienky sú veľkým nepriateľom jogy, pretože nás neustále odpútavajú od ticha nášho vnútra. Mahátma Gádhi o tom hovorí: Kontrola mysle predstavuje najvyšší cieľ, a tak na jej dosiahnutie je potrebné najväčšie úsilie. Tento princíp vychádza z Pataňdžaliho systému jogy – ktorá sa tiež volá kráľovská joga – *rádžajoga*. Hlavným predmetom záujmu jogína v *Pataňdžaliho joge – Aštangajoge* je upokojiť hladinu večne rozčereného oceánu mysle a navodiť pokoj mysle. Táto joga je práve zameraná svojimi metódami k dosiahnutiu psychického rozvoja a duševnej kontroly.

Bez zastavenia chodu myšlienok, bez tohto vnútorného ticha, nemôžeme dosiahnuť liečivé účinky jogových cvičení na našu psychiku, ktorá má rozhodujúci vplyv i na naše fyzické zdravie a nedosiahneme stav meditácie – liečivý zdroj pokoja a harmónie na úrovni duševnej a fyzickej.

Životný štýl mnohých ľudí spočíva v neustálej nespokojnosti s ich súčasným stavom. Nemajú v sebe pokoj – *santóša* (druhé odporúčanie v Nijame). Stále hľadajú okolo seba šťastie v materiálnych veciach, od ktorých očakávajú pôžitky, svoje pohodlie, potvrdenie svojej úspešnosti, posilnenie svojho ja. Nevedia, že v skutočnosti ho môžu nájsť len vo svojom vnútri. Poklad pokoja a šťastia všetci si nosíme vo svojom vnútri. Aby sme sa k nemu priblížili, k tomu potrebujeme to potrebné *ticho*, jedine v ňom môžeme začuť tichý hlas svojho Ja. Nedá sa to naučiť na prvej hodine jogy, ale len pravidelným cvičením pri dodržiavaní spomínaných zásad.

Pod pojmom *joga* rozumie Ind snahu po dosiahnutí oslobodzujúceho poznania či samotného vyslobodenia ducha zo zajatia hmoty a to pomocou systematického cvičenia tela a mysle na ceste vnútornej premeny – pomocou vnímania a zažitia.

*Tak poďme ďalej* a od cieľa – mať, vlastniť alebo len získať pevnú chrbticu, prejdime k vyššiemu cieľu cestou sebapoznávania, k poznávaniu hodnoty človeka v nás a v tom druhom, k pevnému odhodlaniu túto hodnotu zdokonaliť, a tak povzniesť i svoju dušu.

Dodo Blesák

*Keď každý prinesie do spoločenstva celé svoje kultúrne  
a duchovné bohatstvo, a svoj talent chápe ako dar,  
pričom nechá priestor pre bohatstvo druhého,  
potom sa môže stať tento svet domovom pre všetkých.*



## Meditačná prax ako duševná hygiena

Duševná hygiena sa zameriava na možnosti, ako prehĺbiť duševné zdravie autoreguláciou jedinca, pôsobením na seba samého. Podobne je zameraná i meditačná prax jogy.

Dôležitou črtou duševného zdravia je rozvíjajúca sa schopnosť vidieť to, čo prebieha v našom vedomí, teda schopnosť uvedomovať si svoje myšlienky, predstavy, city, nálady, postoje, podnety a vidieť dynamiku i vzťahy týchto procesov.

Prax jogy, pokiaľ nám skutočne pomáha rozvíjať a upevňovať duševné zdravie, by nám mala tiež pomáhať pochopiť naše duševné dianie.

Joga vo svojich meditačných technikách nemá iný zmysel než posilniť a rozvíjať duševné zdravie. Ak je omylom prisudzovaný meditáciám iný význam, čo sa stáva nielen zo strany kritikov, ale aj samotnými adeptmi, potom ide pravdepodobne o vybočenie z cesty jogy. Snaha dosiahnuť neobyčajné zážitky, výnimočné schopnosti, mimoriadnu fyzickú zdatnosť, snaha po sebatpotvrdení je však často takmer neuvedomelá.

Akým mechanizmom môže meditačná prax prispievať k rozvoju duševného zdravia? Aby sme si túto otázku ujasnili, je treba dotknúť sa samotného pojmu *dhjána* – meditácia. Podľa Pataňdžaliho sú tri stavy vedomia *dháraná*, *dhjána* a *samádhi* ponímané vo vzájomnej nadväznosti. Sú to stupne narastajúcej koncentrácie.

Ak je jeden obsah v centre vedomia a ostatné sa pohybujú z centra smerom na okraj vedomia a opačne, alebo sa objavujú a miznú, potom ide o stav mysle nazývaný *dháraná*.

Ak okraj mizne dostratena a jediný obsah zaplňuje celé pole vedomia, potom je tento stav mysle označovaný ako *dhjána*.

Meditačné školy však výlučne tieto stavy hlbšej koncentrácie meditáciou nenazývajú, ale meditáciou nazývajú i prax, ktorá k týmto stavom smeruje. Meditáciou sa už nazýva meditačná technika, práca na úrovni mysle.

V začínajúcej praxi teda vôbec nejde o dosiahnutie nejakého výnimočného stavu vedomia, naopak táto snaha je dosť problematická, pretože vedie k prehliadnutiu toho, čo sa skutočne na úrovni mysle odohráva.

Koncentrácia v meditačnej praxi je prirodzený, spontánny proces vedomia, preto snaha dosiahnuť ho zvýšenou koncentráciou situáciu komplikuje, keďže vedie k malému uvedomeniu a k zvýšenému egocentrickému úsiliu. Preto je tu veľmi dôležité udržiavať rovnováhu medzi nenásilnou koncentráciou spojenou s prežívaním a uvedomením toho, čo sa v našej mysli odohráva.

Vytvoriť si cieľ alebo ideál meditácie vedie k vzniku napätia, pretože sa snažíme dosiahnuť cieľ a súčasne všetky prekážky, ktoré stoja pri dosiahnutí cieľa v ceste, odstraňujeme najjednoduchším spôsobom – potláčaním. Súčasne neustále hodnotíme svoju úspešnosť, vzhladáme a očakávame túžobné stavy a opäť nevdojak posilňujeme týmto úsilím egocentrickú orientáciu.

Preto je dôležité nielen z hľadiska jogovej praxe, ale i z hľadiska duševnej hygieny, objasňovať pojem meditácie ako spôsob práce a mysle, vedúcej k zjednodušeniu jej činnosti, k zníženiu jej hyperaktivity a vedúcej k väčšej synchronizácii mysle a tela.

Na druhej strane treba chápať samotný stav *dhjána* vo význame jeho prežitku všedného každodenného života. Pretože priame vnímanie objektu nekomplikované nadbytočnou myšlienkovou a emocionálnou interpretáciou nie je viazané na meditáciu v sede, ale treba ho rozšíriť na bežnú činnosť.

Ak zvážime, že napríklad psychický podnet je stresorom iba vtedy, ak má konfliktný emocionálny náboj – je význam tohto prístupu pre duševné zdravie zrejmý. Je asi omyl domnievať sa, že podnet, ktorý nie je emocionálne spracovaný, nemôže dostatočne slúžiť účelnému konaniu.

Je teda dôležité počas meditačnej praxe sa učiť vnímať prostý podnet, vnem nekomplikovaný hodnotením s hedonistickým prístupom v zmysle príjemnosť, nepríjemnosť. Tým sa súčasne učíme odlišovať od tohto priameho vnímania – komplikujúcu emocionálnu nadstavbu. V meditačnej praxi, keď je emocionálne napätie väčšinou nízke, treba rozvíjať dostatočne jemné pozorovanie, aby došlo k odlíšeniu hedonistického zafarbenia.

Existuje bežná predstava, že telo a myseľ musia byť predchádzajúcimi prvkami jogy pripravené pre kvalitnú meditáciu. Isteže treba vytvoriť určité podmienky nielen na fyzickej úrovni, ale i vo vonkajšom prostredí, ale považovať meditáciu za vyšší stav, ku ktorému sa týmto spôsobom prepracúvame, je výchovne i prakticky nešťastný prístup.

Vo východnej psychológii existuje dôležitý predpoklad, že zdravá, osvietená myseľ je neustále prítomná. Meditácia nespočíva teda v tom, že by sme mali zdravú myseľ nejakým spôsobom vytvárať, rozvíjať. Naopak objavujeme neurotické sklony v mysli a s nimi pracujeme tak, že strácajú zo svojej ozajstnosti a priebojnosti. Tým získavajú zdravé aspekty mysle väčší priestor na uplatnenie.

Ak nenachádzame žiadny zmätok a neurotické sklony v našej mysli, sú tu dve možnosti: buď je naša myseľ zdravá, inými slovami sme osvietení, alebo – čo je pravdepodobnejšie – sú naše rozlišovacie schopnosti, kvalita introspekcie málo prenikavé, takže obranné systémy nášho ega nie sú schopné preniknúť.

Metodicky je teda správne zamerať prax na uvedenie vnútorného napätia pri postupnom zvyšovaní záťaže, čím dochádza k objavovaniu nových konfliktných obsahov v rôznej podobe. Postupnou praxou získavame dostatok energie na zvládnutie tejto záťaže.

V porovnaní s psychoanalýzou je tento prístup rozdielny v tom, že nejde ani tak o obsahovú informáciu, ktorú získavame o svojej minulosti zo svojho podvedomia a o jej odreagovanie opakovaným prežitím, ale ide predovšetkým o postupnú zmenu postoja k tomuto obsahu, k čomu dochádza jeho porovnaním s reálnym, priamym prežívaním prítomnosti. Teda v meditačnej praxi sa prirodzene vynárajú minulé zážitky a procesy viazané na budúcnosť, ale strácajú na sile pri konfrontácii s prítomnou realitou. Tento proces treba dôsledne dodržiavať, inak sa prirodzene celá vnútorná situácia iba komplikuje.

V bežnej meditačnej praxi, tak ako sa väčšinou prevádza, je vážne nebezpečenstvo, že sa tento očistný proces na úrovni mysle prebehne iba čiastočne, alebo sa neudeje vôbec a stav *dhjána* bude mylne prežívaný ako stav popretia, vytesnenia, úniku, teda stav zúženého vedomia so všetkými negatívnymi dôsledkami pre všedný život a pre ďalší rozvoj osobnosti.

Meditačná prax, o ktorej by som sa rád zmienil, je tibetská meditačná technika *šíné* (v sanskrte *šamatha*), čo je základná prax tibetskej jogy, ktorú na Západe vyučoval a rozvinul (i mimo náboženskej tradície a v zdravotníctve) známy, zosnulý meditačný majster Chögyam Trungpa

Tento typ meditácie je možné z hľadiska Pataňdzaliho jogy chápať ako intenzívnu prax na úrovni *jamy a nijamy*. Postupne dochádza k preniknutiu do nášho vnútorného diania a k pochopeniu vnútorného dodržiavania morálnych noriem, neagresivity, pravdivosti, nelipnutia, nevážnosti, sebapochopenia, spokojnosti atď.

Treba sa dotknúť problému vzťahu meditácie a *hathajogovej* praxe. Pretože môžeme základné meditácie považovať za prax na úrovni *jam a nijam*, je vhodné ju vykonávať oddelene od tejto praxe, najlepšie pred samotnou hathajogovou praxou. Hathajogou totiž výrazne ovplyvňujeme periférnu myseľ a fyziologické zmeny, čo prináša na určitý čas zvláštne upokojenie mysle, ktorej povaha však nespočíva v zmene vlastného neurotického mechanizmu mysle, ale v jeho utlmení, to však neprispieva k udržovaniu základnej techniky. Naopak často nadobúdame mylný dojem, že mnohé sa vyriešilo a hathajogová aktivácia potom do istej miery môže účinkovať ako únik od samotnej problematiky mysle. Vďaka tomu môže ľahko viesť vytrvalá, izolovaná prax hathajogy k jemnému hedonizmu, narcizmu, prípadne k exhibicionizmu, ale i k náznaku obsedancie, k hypochondrii či k úniku od problémov v oblasti mysle – zmenou činnosti (praxou jogy) získame inú náplň, spoločnosť atď.

Prax hathajogy môžeme samozrejme chápať vo viacerých rovinách. V určitej situácii, po dostatočnej psychickej príprave na úrovni *jam a nijam*, môže táto prax zrejme vyprovokovať skryté napätia, prispieť k ich uvedomeniu či uvoľneniu so súčasným uvoľnením energie v nich obsiahnutej. Ale to sa už nachádzame na náročnej tantrickej úrovni.

(Redakčná poznámka: tantra joga je o práci s energiami so snahou dosiahnuť zjednotenie zharmonizovaním protikladov tohto sveta; tu je v popredí pozornosti najmä protiklad polarít mužského a ženského princípu).

V dnešnej situácii plní hathajoga celkom iné poslanie, kompenzuje záťaž, podporuje adaptáciu, posilňuje homeostatické mechanizmy (udržiavanie rovnováhy v organizme) a zväčšuje ich rozpätie. Predtým to bol náročný duchovný proces, teda proces sebapoznania, vykonávaný v izolácii, v tesnom kontakte s učiteľom, dnes je to väčšinou doplnkový prostriedok na udržanie a dosiahnutie stratenej psychosomatickej rovnováhy.

Samozrejme je nevyhnutné túto funkciu rešpektovať, ale súčasne si treba uvedomiť obmedzenia, ktoré sú tým dané. Inak totiž od hathajogovej praxe očakávame čosi, čo nám nemôže priniesť, pretože skutočná motivácia k tejto praxi je celkom iná, aj keď si toho nemusíme byť vedomí.

Máme nechuť k sebapoznaniu v hlbšom zmysle slova a hathajoga nám môže pomáhať predstierať, že ho vykonávame. Často potláča ďalšie prvky jogovej praxe. Z týchto dôvodov nie je vhodné priamo kombinovať hathajogu so základnou meditáciou, nie je vhodné plynulo prechádzať z jedného do druhého, lepšie je vykonávať obidve praxe oddelene. Aj v tomto prípade meditácia skvalitňuje hathajogovú prax, rovnako ako iné denné činnosti. Priama kombinácia s meditáciou sa robí až na inej vývinovej úrovni.

Meditačné sedy sa pri praxi *šiné* prevádzajú pre nás mimoriadne dlho, zo začiatku 20 minút, ale čoskoro sa prechádza k intenzívnejšiemu tréningu 3 – 9 – 12 hodín (aspoň raz za 2 – 3 mesiace). Priemerný študent denne praktikuje asi hodinu. Sedí sa pomerne pohodlne, na vyšších vankúšoch a sedenie sa kombinuje s chôdzou, takže fyzická náročnosť nie je veľká. Dĺžka sedenia je síce neobvyklá, ale praktikujujúci jej zmysel čoskoro pochopí, pretože zistí, že inak by bolo veľmi ťažké porozumieť mechanizmu, ktorým myseľ pracuje, rozvinúť dostatočnú introspekciu. Skúsenosti z dlhších sedení sa už ľahšie darí uplatniť v kratšej každodennej praxi a najmä vo všednom živote.

Je ťažké a žiada si to svoj čas prejsť od rozháraných myšlienok k uvedomeniu jemných pocitov, emócií, nálad a neskôr i postojov. Je ťažké prejsť od preferovania príjemných obsahov prežívania a uvedomenia si tých negatívnych obsahov a k vytvoreniu neutrálneho postoja.

Dĺžka sedov sama o sebe nemá zmysel, dôležitý je základný prístup k pra-

xi. Čas, keď sa venujeme praxi, je však rovnako dôležitý ako pri inom tréningu, kde pracujeme intenzívnejšie s myslou (učenie jazykov, hra na hudobný nástroj) – časovo je približne rovnako náročný. Celú prax musí viesť skúsený inštruktor.

Ďalším sedením vzniká zvláštna situácia, ktorá sa označuje ako určitý druh nudy, čo je veľmi dôležitý prvok, pretože vďaka nemu sa v mysli objavujú rôzne druhy únikov a zábav, ktoré dovedy pracovali nevedomky, podprahovo. Dostaví sa podráždenie a iné citové stavy. Získavame schopnosť uvedomovať si jemnejšie podnety a viac sa orientovať na vlastné mechanizmy mysle namiesto na materiál, ktorý myseľ spracúva.

Pravidelným sedením dochádza k rozvoju bdelej pozornosti. Uvedomenie si toho, čo sa v mysli odohráva, je možné z rôznych pohľadov. Predovšetkým je dôležité uvedomenie z oblasti tela. Dôležitým základom je telo a s ním spojená funkcia dychu. Telo pre nás predstavuje základnú realitu. Prežitok tela, najmä počas výdychu a po nádychu, je dôležitý stabilizátor celej praxe.

Snažíme sa vlastne nič nerobiť a pevne zotrvať v realite, priamo prežívať to, čo je. Zisťujeme však, že to nie je jednoduché a že prežívanie nášho tela je do veľkej miery viazané na predstavu nášho tela, hodnotenie telového vnemu, spojené s myšlienkovým a emocionálnym spracovaním. To je samozrejme do istej miery nutné, pretože vďaka takto spracovaným telovým vnemom sa pohybujeme a chránime telo pred poškodením, získavame skúsenosti pre ďalšiu aktivitu. Z veľkej časti je však tento sklon k hodnoteniu nadbytočný, pretože plynie zo snahy potvrdiť a ochrániť naše ja. Tak sa do vnímania tela projektujú psychické problémy a my nevnímame telo priamo, ale sprostredkovane.

Zmyslom praxe je teda naučiť sa jemne rozlišovať medzi priamym prežitkom tela a medzi vnemom komplikovaným myslením a emóciami. Tým sa súčasne ozrejmi i podstata tejto komplikácie. Podobne pracujeme so zmyslovými vnemami. Dôležitý prvok praxe je tiež práca s našou úzkosťou, strachom, ambicióznosťou a lipnutím na sebaopovrhujúcich zážitkoch.

V priebehu praxe dochádza postupne k tvorbe neutrálneho postoja, k hlbšej relaxácii i počas objavovania sa emocionálneho procesu a tým dochádza postupne k prelínaniu príčinných väzieb.

Pojem *ega*, jeho utváranie, je ústrednou témou nielen východnej psychológie, ale najmä z nej vychádzajúcej meditačnej praxe. Súčasne je to však oblasť nedorozumenia medzi východnou a západnou psychológiou, ktoré z veľkej časti pochádza z toho, že nie je dostatočne vyjasnený pojem *ega*.

Východná psychológia vysvetľuje, ako sa tvorí obmedzené sebapoňatie – ego a súčasne s ním statické videnie sveta. Ego chápe ako príčinu nášho

neurotického diania. Západná psychológia však trvá na existencii ega, pretože vidí jeho funkciu ako nevyhnutnú pre adaptáciu a integráciu (*sporný je význam ega ako tvorcu obranných systémov*). Východ však riadiacu inšanciu, ktorá vykonáva túto adaptívnu funkciu a integruje prežívanie a správanie, neoznačuje ako ego, ale ako *Pradžňa*. Je to intuitívna inteligencia, ktorá umožňuje človeku zvládať nároky reality a adaptovať sa na ňu. Ego je podľa východnej psychológie naproti tomu iba súbor egocentrických sklonov na úrovni vnímania, cítenia a myslenia, ktorý komplikuje našu vnútornú situáciu, pretože vytvára mnoho zbytočných obranných systémov a vnútorných konfliktov.

V meditačnej praxi dochádza vďaka správnej technike k zníženiu egocentrických sklonov, k nižšiemu hodnoteniu a výberu v zmysle výhodnosti pre naše ego a tým dochádza k väčšej harmonizácii a spontánnosti – v duševnom dianí i vo vonkajšom prejave. Meditačná prax sa úzko viaže na všednú činnosť a pokiaľ sa jej vplyv pozitívne tu neodráža, je to dôležité znamenie nášho odklonu od správneho smerovania praxe.

Z vyššie uvedeného vyplýva, že meditačná prax má kvality, ktoré podporujú duševnú hygienu, ale ich miera závisí od spôsobu, akým túto prax vykonávame. Ľahko môže dochádzať k potlačovaniu konfliktov, k jemnej hedonistickej orientácii a k nevedomému posilňovaniu egocentrizmu.

Zo začiatku tieto prístupy môžu byť príjemné, ale je otázka, ako nám budú pomáhať v kritických situáciách a najmä v nadväzovaní vrúcnejšieho a bezprostrednejšieho vzťahu k sebe a k iným ľuďom.

Je možné však praktikovať i spôsobom, pri ktorom zostrujeme svoje videnie a to, čo sa v našej mysli odohráva, vidíme presnejšie a detailnejšie. Týmto spôsobom odhaľujeme základy nášho nepokoja, nespokojnosti a neurotického konania, ale súčasne i zdroje duševného zdravia.

Uvedený prístup zo začiatku nie je veľmi príjemný, ale ak chceme vybudovať pevné základy pre ďalšiu prax, nezostáva nič iné, než nekompromisne postupovať týmto spôsobom. Meditačné sedy by však nemali byť zaraďované až po niekoľkoročnej praxi hathajogy, ale naopak čo najskôr. Najmä u ľudí, ktorí vidia v joge jedinečnú možnosť, ako praktikovať duševnú hygienu.

MUDr. A. R. Machander, MÚNZ Jablonec nad Nisou

Preložila: Luďka Kratochvílová

Pripravil: Dodo Blesák

Použitá literatúra: IV. brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví.  
Sborník referátů pracovně metodické konference. Brno 1987 – 1989.

## Prečo sa nedarí stíšiť myseľ?

***Pohľad psychológa na jednu zo zásadných podmienok pri cvičení jogy – zastavenie chodu mysle, čo je i jej nesmierne veľkým prínosom pre človeka súčasnej civilizácie, zavaleného množstvom informácií, súťaživosťou a stresom.***

Kto cvičí jogu, či už pravidelne alebo nepravidelne, dobre pozná túto inštrukciu: *Stíšte svoju myseľ, nechajte svoje myšlienky voľne bežať hlavou, až pokial' sa nestratí.* Niekedy to síce ide ako po masle, myseľ je správne zameraná do jednobodovej koncentrácie, ale oveľa častejšie sa stáva, nech už sa hocijako snažíme, že myšlienky ubiehajú, preskakujú z jednej na druhú ako splašený kôň. Prečo je to tak? Príčin je viac, no jednou z nich je hypertrofia myšlienkového produkcie človeka dnešného sveta:

1. Civilizácia považuje za základný prejav inteligencie schopnosť vedieť sa vždy a za každých okolností brilantne a elegantne vyjadriť. V práci je človek hodnotený podľa toho, ako rýchlo dokáže slovne reagovať, presvedčiť, vyprodukovať správu, sťažnosť či ospravedlnenie. V psychológii sa týmto prvkom inteligencie hovorí fluencia a flexibilita.
2. Ďalšou potrebou moderného človeka je schopnosť stíhať veľa vecí naraz. Ako raz prezradila istá riaditeľka súkromnej medzinárodnej firmy: Rozdiel medzi priemerným a špičkovým manažérom vo firme je v tom, že špičkový dokáže mať v hlave naraz viacej úloh. Preto býva aj niekoľkokrát lepšie zaplatený než priemerný. Tak sa snažíme zo všetkých síl, veď kto by nechcel mať dvojnásobne vyšší plat? Je zaujímavé, že v tejto schopnosti sú od prírody lepšie vybavené ženy. Dokážu myslieť odrazu na prácu, na nákupy, čo treba deťom do školy a kto má dnes narodeniny. To by muža zrejme zabilo. Muž je ale v uvažovaní obvykle dôslednejší.
3. Vo voľnom čase sa znovu predovšetkým rozprávame. Nieкто sa potrebuje vyrozprávať, iný radšej načúva, ale myslí si svoje. Nezabúdajme, že jestvuje aj vnútorná reč, ale len málokto ju dokáže vypnúť. Vyjadrujeme sa potichu i nahlas k najrozličnejším témam ako politika, šport, dovolenka, susedia a tisíce iných vecí. Veď inteligent má mať na všetko vyhraný názor, len hlupák mlčí, lebo veľa toho nevie. Keď už sme konečne raz sami (v aute, doma, v kancelárii), obvykle necháme na seba pôsobiť prúdy slov a hluk hudby z televízie a rádia.
4. Svet reklamy a médií sa vkráda do nášho vedomia. Reklama pracuje podobne ako politika so snahou ovplyvniť mienku ľudí v širokom meradle.

5. Svet je čoraz viac inšpirovaný inteligenciou počítačov. Na každom pracovnom stole stojí počítač, kto ho nemá, zaostáva. Vytvorili sme si novú inteligenciu, ktorá nás už vo všetkom predbieha. Počítač nás zahanbuje rýchlosťou, s akou narába s informáciami. Nemôžeme sa s ním rovnať v rozsahu pamäti, ani v rýchlosti narábania s dátami. Nemáme trochu komplexy? Dnešná reč mnohých mladých sa akosi prispôsobuje reči počítačov: vyjadriť sa treba bleskovo a bez zbytočných emócií. Hoci to má byť prejav inteligencie, v konečnom dôsledku je to iba nezrozumiteľná zlátanina. Nevedia vyjadriť odtiene svojich pocitov a svoj duševný svet.
6. Rýchlosť sveta pomaly vylučuje možnosť stretávať sa s pomalšími hlbokými hodnotami ako klasické umenie, hudba, film, poézia a príroda. Návšteva galérie sa stáva pretekmi o čas, hudba sa stáva zrýchlenou, film sa mení na videoklip, literárne žánre smerujú od románu k eseji a poézia je v lepšom prípade len hlbokou myšlienkou. Na ceste za prírodou sa pretírkame v kolónach áut a krátime si pritom čas počúvaním správ. Nieto kam sa uchýliť.

Čo s týmto trendom? Máme nejaké možnosti transcendovať súčasný myšlienkový intelektualizovaný svet?

Myseľ je zrkadlom, ktoré pomáha zobrazovať svet. Treba dodať, že je len jedným z viacerých zrkadiel, a navyiac pracuje so značnými obmedzeniami. Podľa veľkých jogínskych učencov je myseľ jedným zo siedmich tiel, ktorými sa vyjadruje naša prítomnosť vo svete. Doporučujú, aby sme sa aspoň semtam odpútali od obmedzeného spôsobu, ktorým reflektujeme prítomnosť a neuviazli v ňom. Iba tak je možné uvedomiť si napríklad relativnosť toho, čo je napísané, vyslovené či myslené. Transcendovať znamená uvoľniť sa, vytvoriť si odstup, pozorovať zvonka. Pokúsme sa teda pozorovať intelektové telo myšlienok zvonka. Moderná psychológia skúma inteligenciu ako súbor viacerých schopností, ktoré sa dajú jednak samostatne rozvíjať tréningom, jednak relativizovať ich význam. Môžeme sa na tento proces pozeráť ako na určité sitá, ktorými myšlienkový proces prechádza.

- **prvé sito myšlienok:**

Každá vec zanecháva v intelektuálnom svete zdieľania pevné poslanstvo v jednotnom obraze, názve či symbole. Kým názov je nemenný, vec sa neustále mení, vyvíja. Symboly nám síce umožňujú rýchlosť myšlienkových operácií, ale stráca sa skutočná chuť, farba a kvalita sveta. Napríklad slovom „ruža“ nedokážeme nikdy vyjadriť rôznosť podôb ani len jednej jedinej ruže (len poézia sa o to pokúša, ale tú dnes vo všeobecnosti odmietať ako po-







# ÚSMEV – liek náš každodenný

*Deň, v ktorom si sa neusmial,  
je premrhaný deň v tvojom živote*



***Kým smútok plodí choroby a násilie, smiech prináša zdravie. Smutných ľudí je ľahké ovládať, dá sa nimi manipulovať. Preto ak chceme byť zdraví a cítiť sa bezpečne, musíme sa čo najviac smiať, pestovať si radosť a pohodu. Joga nám k tomu môže pomôcť.***

Už ste sa dnes zasmiali? Ak nie, je najvyšší čas. 25. januára bol celosvetový deň úsmevu, čo ma inšpirovalo napísať tento článok.

Hoci schopnosť smiať sa máme vrodenu, s pribúdajúcimi rokmi sa smejeeme čoraz menej. Kým deti sa za deň rozosmejú asi štyristokrát, dospelých niečo rozveselí ledva dvadsaťkrát, a aj to musia mať veselú povahu. Pred šesťdesiatimi rokmi sa vraj ľudia smiali ešte osemnásť minút denne, no dnes iba šesť.

Viera v liečivú silu smiechu bola rozšírená medzi ľuďom od dávna. Grécky filozof Demokritos, ktorý sa na svoju dobu dožil neobyčajne vysokého veku – sto rokov, čo bol vtedajší rekord, neskrýval, že za svoj dlhý vek vďačí smiechu. Tento filozof tvrdil, že každý liek možno nahradiť smiechom, ale žiadnym liekom nemožno nahradiť smiech. Liečivé účinky smiechu poznajú mnohé národy sveta. Napríklad mnohé africké kmene liečia smiechom ťažko sa hojace rany, choroby zažívacieho systému a choroby pľúc. Amazonskí Indiáni, Navarovia zo Severnej Ameriky vyhánajú smiechom zlých duchov z tela. Dnes účinky smiechu študuje už aj veda, jej odborný vedecký názov je gelotológia, podľa gréckeho slova gelos, smiech. Vypracovala a ďalej rozvíja nové stratégie terapeutického smiechu. Pacient, ktorý má dobrú náladu, totiž lepšie znáša bolesti, rýchlejšie sa uzdraví. Smiech a dobrá nálada vyvoláva pocit optimizmu, ktorý dá chuť žiť a bojovať, posilňuje imunitný systém, pomáha liečiť astmu, migrénu, bolesti chrbtice i sexuálne poruchy. Počas smiechu hlboko dýchame, čo povzbudzuje naše srdce, rozširuje hrudný kôš a pľúca. Pohyby svalstva masírujú tráviaci systém. Zvyšuje sa aj tvorba endorfínov, tzv. hormónov šťastia, ktoré znižujú bolesti hlavy, zubov, a svalstva. Smiech povzbudzuje krvný obeh, funkciu pečene, žlčníka, posilňuje pohyb čriev. „Vymetá“ z nás toxíny a odháňa zlé myšlienky. Už po minúte smiechu sa nám zostrujú zmysly: lepšie vidíme, počujeme, cítime. Vďaka smiechu sa nám do pľúc dostáva trikrát viac vzduchu ako počas obyčajného dýchania. Terapia smiechom je účinnou zbraňou proti všetkým bolestiam, depresiám. V Anglicku a vo Francúzsku používajú na vybraných klinikách smiech ako podporný liečebný prostriedok pri poruchách krvného obehu. Deti v nemocniciach,

ktorých dokážu rozveseliť a využiť ich hravosť, sa vyliečia oveľa rýchlejšie, pretože sa vyburcujú v ich organizme samo liečiteľské schopnosti.

Smiech možno trénovať práve tak ako jogové pozície alebo aerobik. Je v našej moci vidieť smiešne stránky každodenného života alebo ich zámerne vyhľadávať. Predstavme si komickú scénu, čítajme veselé a vtipné knihy, pozerajme sa na filmové komédie a vyberme si humor, ktorý neuráža našu dôstojnosť a dôstojnosť iných. Dnes nás v televíziách zaplavujú tragickými a negativistickými správami a katastrofickými filmami. To, čo sa deje v médiách, nevedie k ničomu dobrému, veď je známe, že zlo plodí zlo. Možno keby ľudia nebrali dobrotu a radosť ako čosi nezvyčajné, ukrutnosť a ľahostajnosť by nepovažovali za samozrejmé, správali by sa inak a rozhodnejšie by vystupovali voči každému prejavu zla. Musíme si uvedomiť škodlivosť každodenného otupovania sa strachom a krutosťou. Ale na to je jednoduchá rada, nedívať sa na to, škodíte sami sebe. Zaháňajte negatívne myšlienky, ktoré na nás útočia, usmievajte sa, aj keď sa vám nechce, navštevujte pôvabné miesta, nechajte krásu pôsobiť na seba v každej podobe, pretože nám dodáva energiu.

V susednom Poľsku existuje Agentúra tvorivých síl, v ktorej pôsobí gelotológ Zdzisław Gniadek. Začal sa touto vedou zaoberať, keď sa dozvedel o neobyčajnom prípade Norberta Cousina, ktorý bol v USA spolumajiteľom úspešných novín. Mal všetko, čo chcel – hotely, autá, domy a množstvo peňazí. Jedného dňa sa cítil veľmi zle. Vyšetrenia ukázali, že je smrteľne chorý. Lekári mu dávali tri mesiace života. Rozhodol sa, že ich využije čo najlepšie. Predovšetkým si povedal, že zabudne na chorobu. Utiahol sa do jedného zo svojich hotelov a od rána do večera pozeral iba komédie. Celé dni sa smial na Charliem Chaplinovi, Flipovi a Flapovi, bratoch Marxovcoch. Už po týždni prestal cítiť bolesti, ktoré mu predtým zmierňovalo iba morfium. Ani po troch mesiacoch nezomrel, ale začal nový život. Keď pán Gniadek objavil účinky smiechu, rozmýšľal, čo urobiť, aby sa ľudia viac smiali. Rozprávať vtipy môže byť riskantné. Každý má iný zmysel pre humor a okrem toho, ako rozosmiať chorú a trpiacu osobu? Spomenul si na detstvo, keď ho rodičia štekli, a už vedel, ako rozosmiať aj najzarytejšieho mrzúta. Už sedem rokov sa zaoberá smiechovou masážou. Na tele človeka existujú body, ktoré po dotyku druhej osoby vyvolávajú smiech až k slzám. Nachádzajú sa na päťkách a pod pazuchami, ale i na iných miestach tela.

### **Joga úsmevu**

Všetci by sme mali vedome pracovať na tom, aby sme sa čo najviac smiali. Najmä, keď nám vôbec nie je do smiechu. Joga nás učí, že keď ráno vstaneme, mali by sme sa pozrieť do zrkadla, pekne sa na seba usmiať a povedať si nejakú afirmáciu, napríklad: „Som veselý, zdravý, štíhly.“ Pozitívne myslenie totiž predpokladá, že svet foriem, ktorý vnímame pomocou piatich zmyslov, nie je jediným svetom, ktorý poznávame a vôbec nemusíme byť jeho otrokmi.

Indický lekár a učiteľ jogy Madan Kataria vykonáva terapiu smiechom (Hasya Yoga), ktorá trvá asi dvadsať minút a pozostáva z troch cvičení, ktoré rozohrejú svaly a z ôsmich jogových cvičení, ktoré uvádzajú do činnosti to isté svalstvo ako spontánny smiech. V niektorých oblastiach Indie sa každodenne schádzajú na verejných priestranstvách tisíce ľudí, ktorí sa smejú, rehocú, híkajú, prehýbajú sa od smiechu a rozhadzujú rukami.

Pred dvadsiatimi rokmi som začal chodiť na známe jogové sústreďenia v Kopnej na Morave. Muži spali v podkroví a dole v miestnostiach starého domčeka boli ubytované ženy. Každé ráno o šiestej sme počuli zdola silný skupinový smiech. Čo smiech, rehot! Spočiatku som nechápal. Pri bližšom štúdiu som poznal účinky úsmevu na psychiku i somatiku človeka. Teraz túto smiechoterapiu robím i ja na každom jogovom sústreďení.

Každá negatívna myšlienka, smútok, stres a trauma po dlhotrvajúcom strese vyvoláva zvýšenie svalového tonusu kostrového i hladkého svalstva, ktoré môže prejsť až do spazmu. Toto veľmi negatívne ovplyvňuje funkciu endokrinných žliaz a celého srdco-cievneho systému i samotné držanie tela. Naopak, pozitívne myslenie, úsmev a dobrá nálada pôsobia pravý opak, uvoľňujú svalové zovretie a napomáhajú funkcii všetkým orgánom.

Veľký počet svalov na našom tele je na tvári, kde máme množstvo veľmi jemných mimických svalov, ktoré veľmi citlivo reagujú na každý výkyv hladiny našej psychiky a na každý emočný prejav. Smiechom sa tieto svaly uvoľňujú a uvoľnenie prechádza do celého tela. Existuje však biologická spätná väzba a vedomým uvoľnením svalov na tvári a navodením úsmevu sa uvoľňuje i psychika človeka a celý kostro-svalový systém. Toto je v joge známe už niekoľko tisíc rokov. Preto sa učíme, že v jednotlivých ásanach je nutné uvoľniť celé telo a byť v stave relaxácie, v stave pohody. To práve docielime tým, že si uvoľníme tvár úsmevom, prípadne pootvorením pier. Toto spočiatku musíme mať stále pod kontrolou, až sa nám to stane prirodzeným. Joga sa má robiť s úsmevom.

Zovreté pery a utrápená tvár je prejavom napätia a nadmerného úsilia. V stave psychického napätia cvičenie jogy neprináša očakávané účinky. Vtedy sa pred cvičením uvoľníme v krátkej relaxácii so zameraním pozornosti na jednotlivé časti tela a na plynulé rytmické nádychy a výdychy. Až keď cítime, že sme sa odpútali od myšlienok, ktoré boli zdrojom napätia, môžeme sa sústreďiť na cvičenie.

Na záver uvedieme typ na „smiešny“ cvik: Lahnite si na chrbát, bicyklujte nohami a aj s rukami robte podobné pohyby a pritom sa nahlas smejte. Je to trochu komické, pri tomto jogovom cviku sa vám však zlepši krvný tlak, zlepši sa krvný obeh, prejdú bolesti brucha a únava.

Spracoval Dodo Blesák

# ÚLOHA psychiky, predovšetkým autosugescie v joge

Princípy jogy znamenajú pre súčasného človeka nádej v zápase s negatívnymi vplyvmi civilizácie. Je to sprevádzané šírením evidentných chorobných stavov, ale i subklinických<sup>1</sup> jednotiek a prejavov sociálnej patológie. Pre ilustráciu môžem ako zástupcov jednotlivých oddielov menovať napr. srdcovo-cievne ochorenia, infarkty, alergie či duševné ochorenia. Medzi subklinické stavy môžeme zahrnúť poruchy emotivity, disforie<sup>2</sup> či pocity telesnej nespokojnosti, ktoré si ešte nevyžadujú liečbu. Príklady sociálnej patológie sú zrejmé. Rozpad rodiny, užívanie drog. Mnohé z týchto chorobných javov majú psychosomatickú príčinu. Pravdupovediac, nevieme presne, ktoré to sú. Mimo tých preskúmaných, ako je vysoký krvný tlak, dnes vieme, že i zhubné nádory závisia od psychickej kvality, rovnako aj alergie či ochorenia stavcov. Nevieme však, či tieto prejavy môžeme zaradiť medzi psychosomatické ochorenia. Pri liečbe týchto problémov prešľapujeme na mieste. Podľa našich skúseností je joga dobrou prevenciou, často i výborným liečebným prostriedkom. Pri rozbere mechanizmu účinku jogy sa musíme dostať aj k problému autosugescie. Sugesciou býva nazývaný pokyn, ktorý človek dostane „zadnými dvierkami“. My si tento pojem často mýlime s podvodom. Človek sa cíti byť oklamáný, keď zistí, že sa vyliečil sugesciou a nie matériou, drogou či nožom. Dosiaľ sme nedokázali v sebe prekonať mechanistické, primitívne materialistické myslenie, ktoré si síce cení činnosť mozgu do najvyššej miery, prakticky ho až zbožňuje, ale celkom podceňuje jeho vplyv na organizmus.

Problém autosugescie je veľmi neprístupný vedeckému skúmaniu. Nedá sa totiž hovoriť o autosugescii tam, kde sami seba presviedčame, že to tak má byť, či že by sa tak mohlo stať. Autosugescia, to znamená bezvýhradné presvedčenie, že sa tak deje!

Takýto stav vznikne iba vtedy, keď splníme určité podmienky. Jednou z najdôležitejších podmienok je, aby sme nepochybovali o tom, že naša činnosť vedie k výsledku. Tak vzniká veľká dôvera, že problém zvládnem. Aby som túto dôveru mohol získať, musím nadobudnúť určité dobré skúsenosti, pozitívne pozorovanie vo chvíľach, keď sa nejakej činnosti venujem. Moja činnosť musí mať taký charakter, aby veľmi pozitívne naladila moju emocionálnu sféru. Študoval som napríklad vplyv stravy na liečbu zhubného nádoru. Preštudoval som celý rad postupov zaznamenaných literárne. Naj-

1 Stavý ešte bez zjavných klinických príznakov.

2 Zmeny nálad, rozladenosť.

menej desať autorov doložilo, že svojím spôsobom vyliečilo zhubné nádory. Stretol som sa s ľuďmi, ktorí si takýmto spôsobom pomohli. Hovoril som s nimi. Každá diéta bola čiastočne odlišná. Niektorí lieči surovou stravou, iní s pridaním teľacej pečene. Ďalší spolieha úplne na ryžu alebo na megadávky vitamínov. Všetci boli úspešní, ale skúsenosti sa nikdy nepotvrdili do takej miery, ako ich uvádzali autori. Všetci vyliečení pacienti mali jedno spoločné. Nekonečnú vieru v to, že ich spôsob bol jediný možný a správny. Študoval som tiež bylinkárov. Každý z nich veril svojmu zloženiu bylín. Ich hlavnou devízou bol fanatizmus, s ktorým si verili. Nehanbime sa za to, že hlavný podiel celej liečby spočíva v autosugescii. Sú známe prípady vyliečených zhubných nádorov po požití upravenej nafty, dlhých behov alebo jednoducho totálnou nedôverou v to, že ja by som niečo také mohol mať.

Samotná joga vo svojom komplexe vedie k výraznému ovplyvneniu emocionality. Cvičenec, ktorý sa vhodným spôsobom stravuje a prijme i medziľudské aspekty jogy, pociťuje veľmi priaznivý vplyv na svoju telesnú aj intelektuálnu výkonnosť, psychickú vyrovnanosť a pocity radosti zo života. Týmto v sebe podporuje vieru vo vlastné sily a nájdenie spôsobu, ktorým je schopný vyriešiť i vážne životné problémy. Dlhodobé kladné emocionálne naladenie a optimizmus sú najdokonalejšou prevenciou proti klinickému, subklinickému i sociálnemu ochoreniu. Vplyv kladných emócií na imunitný systém je dnes dobre známy. Človek sa tak pripravuje i na hlbšie zásahy do svojho organizmu vplyvom autosugescie. Pretože je organizmus trvalo v labilnej rovnováhe, neustále prechádza od jedného nerovnovážneho stavu k druhému a choroba je vždy len reakciou, nie stavom, môžeme na základe nevedomej psychickej kontroly pomôcť organizmu s reguláciou svojho vnútorného prostredia, hoci nevieme presne ako. Nehanbime sa preto za poznatok, že nácvik jogy je súčasne posilňovaním autosugestívnych schopností organizmu. Tieto schopnosti potom celkom konkrétnym, materialistickým spôsobom, pôsobením cez vegetatívne centrá v centrálnej nervovej sústave, neurotransmitery a hormonálny systém sú schopné sa stať významným pomocníkom v ťažkých životných situáciách. Aj keď dokonalé poznanie ciest autosugescie si vyžiada ešte veľa práce.

Uvedomme si hĺbku slov docenta Dvořáka. *Sme ľudia, ktorí sa svojimi inštinkami, emóciami a pudmi neodlišujú od pračloveka. Sme vzdelaní Cromaňonci.*

MUDr. Josef Jonáš

Preložila: Luďka Kratochvílová

Pripravil: Dodo Blesák

Použitá literatúra: IV. brněnské dny tělovýchovných aktivit pro zdraví. Sborník referátů pracovně metodické konference. Brno : Geofyzika, 1987 – 1989.

## JE TO MOJA PRIRODZENOSŤ? alebo prečo tak zlyhávame

V čom spočíva autentická, pravá ľudskosť? Podľa všeobecného presvedčenia v tom, že človek sa v každom okamihu oddáva tomu, čo mu život ponúka. A preto na druhej strane človek, ktorý si pod nejakou zámienkou, z dajakého mravného alebo myšlienkového a či dokonca ideologického imperatívu odopiera, čo mu ponúka šťastný moment alebo neužije si ani to málo radostí či rozkoší, ktoré tento život predsa len akoby mimochodom so sebou prináša, prípadne si dokonca predpíše určitý systém životnej mravnej alebo až asketickej disciplíny, deformuje – popiera svoju prirodzenosť a ľudskú autentickosť, a tým svoju osobnú identitu.

Je to naozaj tak? Na prvý pohľad – áno. Veď či nie je logické, že človek, ktorý žije v rozpore so svojou prirodzenosťou, falšuje svoj život kdesi v jadre, okypťuje sa, oberá o slobodu a žije v rozpore sám so sebou? Má to jeden háčik: akú „ľudskosť“, akú „ľudskú prirodzenosť“ máme na mysli.

Táto otázka je plne odôvodnená, lebo pojem „ľudskej prirodzenosti“ sa mylne chápe ako čosi jednoznačné; chybný je však aj taký prístup, ak sa rozdiely medzi jednotlivými ľuďmi alebo kratšími či dlhšími časovými úsekmi života toho istého človeka, pripisujú výlučne vplyvom zvonku a neberie sa tu do úvahy faktor prirodzenosti človeka.

Zlý vplyv zvonka je istotne čosi reálne, ale nikdy by nemal taký hlboký účinok, keby nevyhovoval zlým sklonom samej ľudskej prirodzenosti.

Neženie sa azda človek – niekedy až vášnivo – za niečím, čo ho potom zraní? Neláka ho niečo krásne, z čoho sa potom vykuklí iba fatamorgána? Nepripadá mu – takmer spravidla – konanie toho, čo sa hodnotí ako čosi dobré, za namáhavé a bolestné? A prečo nám vždy nevyhovuje to, čo sa pokladá za pravdu, spravodlivosť, láskavosť, vernosť, veľkodušnosť? A prečo to dobré nie je aj príjemné a krásne – podľa spontánnych meradiel? Prečo toľko omylov a prečo nás priťahuje zloba, hriešna rozkoš, nereseť, a odpudzujú čistota mysle a srdca, slov a skutkov?

Má azda byť prirodzenosť, ktorá nám toto všetko vnukne, kritériom na-