



zacvičme si:

MATSJÁSANA – RYBA

Pôvod názvu tejto ásany – ktorá nepripomína žiadnu ani len exotickú rybu, je veľmi zaujímavý. Klasické sanskrtské texty tvrdia – skutočne právom – že táto ásana umožňuje splývať vo vode. V klasickej „doske“ (ak vystretý ležíme na hladine) vyčnieva tvár len nepatrne z vody, len aby bolo možné dýchanie, zatiaľ čo v polohe ryby vyčnieva z vody väčšia časť tela. V skutočnosti *matsásana* zlepšuje „schopnosť plávania“ tým, že posunuje ťažisko ku stredu tela a súčasne umožňuje lepšie otvorenie a prevetranie pľúc.

Túto polohu však nebudeme študovať pre jej výhody vo vode. Pre nás predstavuje **protipolohu** *sarvangásany* a *halásany*, polôh, ktoré natiahujú krčné stavce, zatiaľ brada, tlačaná proti hrudnej kosti – sternu, stláča štítnu žľazu a bráni rozopnutiu hrudnému košu. V týchto dvoch polohách je teda vylúčené akékoľvek hlbšie hrudné či klavikulárne¹ dýchanie. Je preto nevyhnutné vyrovnať tento účinok: preto je *matsjásana* zaradená v rišikéšskej zostave hneď po týchto polohách.

Matsjásana spôsobuje prehnutie šije, uvoľní natiahnutie krku a štítnej žľazy zo tlačenia, ktoré bolo počas predchádzajúcich ásán, uľahčuje hrudné a klavikulárne dýchanie a pretahuje brušnú stenu.

TECHNIKA

Z klasického hľadiska je *matsjásana* vykonávaná z pozície lotosového sedu. Poloha lotosu sa však vymyká možnostiam mnohých Európanov, nielen začiatočníkov. Našťastie existuje variant, ktorý môžu použiť všetci, pričom účinky ásany sú totožné s účinkami klasickej ásany. Túto zjednodušenú variantu popíšeme nižšie.

VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Sedíme na podložke, nohy máme vystreté pred sebou.

¹ Klavikulárne dýchanie je dýchanie do pľúcnych hrotov pod kľúčnymi kosťami.

Prvá doba

Prehnite trup trochu dozadu a napravo. Pravým laktom sa oprieme o podložku. Podobne sa oprieme i o ľavý lakeť.



Druhá doba

Vytlačíme hrud' dopredu a hore, pritom hlavu čo najviac zakloníme, aby sme „svet videli obrátene“. Prehneme sa v krížovej i driekovej oblasti, pritom sa pevne opierame o lakte.



Poznámka: U niektorých osôb (väčšinou u tých, čo trpia horskou alebo morskou chorobou) vyvolá táto poloha nevoľnosť a závrate. Tieto problémy súvisia s určitou poruchou v strednom uchu, ktorú je treba odstrániť. V takomto prípade nemá zmysel násilne pokračovať. Je treba túto ásanu zo série polôh vyradiť a nahradiť ju jedno- či dvojminútovým uvoľnením s prevádzaním hlbokým dychom.

Konečná poloha

Hlavu necháme klesnúť až k podložke, pritom lakte posúvame dopredu. Čo najviac prehneeme driekovú a krížovú oblasť, ako by sme vytvorili mostný oblúk, opretý na jednej strane o temeno hlavy, na druhej strane o zadok, s miernym opretím o lakte. Svaly nôh dokonale uvoľníme.



Na začiatok sa uspokojíme s takouto polohou, teda lakte môžu zostať opreté o podložku, aby pôsobili ako medzi opora pre oblúk vytvorený chrbtom a jeho opornými bodmi je temeno hlavy na jednej strane a zadok na druhej strane. V tejto polohe je priedušnica široko otvorená. To umožňuje hlboké dýchanie a dobré prevetranie horných pľúcnych lalokov. Neskôr položíme ruky na stehná, čo pochopiteľne vylučuje opieranie sa o lakte. Potom táto poloha je účinnejšia. Pokračujeme v hlbokom dýchaní a v silnej kontrakcii chrbtových svalov.

Iná výcho-
disková poloha
môže byť i sed
so skríženými
nohami – *sukh-
ásana*, v nej je
matsjásana tiež
celkom pohodl-
ná poloha.



Výdrž

Polohu držíme počas desiatich hlbokých dychov.

Návrat do východiskovej polohy

Návrat sa nerobí v obrátenom postupe, ako sme polohu zaujali, ale relaxáciou chrbta čo umožňuje sa postupne vystrieť na podložku.² V tejto polohe relaxujeme počas niekoľkých dychov.

Dýchanie

Je treba dýchať do najvyšších horných častiach pľúc, teda zvoliť tzv. kľúčny alebo klavikulárny dych. *Matsásana* otvára naširoko priedušnicu; využijme to, aby sme dôkladne prevetrali a rozdýchali horné časti pľúc. Pri zdvíhaní kľúčnych kostí je treba široko rozťahnúť rebrá. Abdominálne dýchanie (dýchanie do bránice) cielene obmedzíme.

Pri výdychu svaly stiahneme, čím sa znížia a priblížia rebrá, aby sme mohli čo najviac pľúca vyprázdiť. Na záver spevníme brušné svalstvo, aby sme vzduch z pľúc čo najviac vytlačili.

Opakovanie

V rámci rišikéšskej série ásan stačí zaujať polohu len raz. Ak však máme dostatok času, odporúča sa polohu zopakovať. Je užitočnejšie vykonať polohu dvakrát po sebe ako zdvojnásobiť dobu trvania v jednej polohe. Je to aj preto, že pri druhom opakovaní lepšie prehcneme krížovú časť chrbtice.

Sústredenosť

Je nutné zamerať pozornosť striedavo na svalstvo chrbta, a potom na hlboké dýchanie do hrotov.

Chyby

Veľmi častou chybou je zdvíhanie zadku od podložky a napnuté svalstvo nôh.

KLASICKÁ POLOHA

Pre cvičencov, ktorým nerobí problém zaujať sed v lotose, zostáva v platnosti všetko, čo sme povedali, mimo východiskovej polohy.

² Redakčná poznámka: Na základe dlhoročných cvičiteľských skúseností odporúčam obohatiť ukončenie polohy tak, že lakte opäť zasunieme smerom dozadu, pod plecia, pevne sa o ne oprieme a veľmi pomaly zdvíhame hlavu až sa brada oprie o hrudnú kosť (čím natiahnutá štítna žľaza sa mierne stlačí a svaly šije, ktoré boli v polohe silno stlačené sa natiahnu, čo slúži k ich prekrveniu), prehnutú chrbticu smerom hore pomaly vyhrbíme a postupne ukladáme jednotlivé stavce na podložku, hlava sa položí posledná.

Ďalší rozdiel je v konečnej pozícii. Je treba si chytiť nohy, aby bolo možné vyskúšať ťah zväčšujúci prehnutie križovej časti chrbta a tým zvýšiť účinnosť tejto ásany.

ZDRAVOTNE ÚČINKY

Hrudník a pľúca

Ako protipoloha táto ásana zvyšuje účinky polôh *sarvangásany* a *halásany*, lebo vyrovnáva ich pôsobenie. Navyše zaistuje zvláštne výhody týkajúce sa predovšetkým hrudného koša a brucha.

Matsjásana pôsobí predovšetkým na hrudník. Súčasná civilizácia už od detstva nás znehybňuje po dlhé hodiny v školných laviciach a za písacím stolom, teraz pri počítačoch. Tým je zodpovedná za mnohé deformácie hrudného koša, ktoré znižujú objem pre pľúca; inými slovami znižujú vitálnu kapacitu pľúc a znemožňujú normálne dýchanie. Urobte uddijánu pred zrkadlom a pozorujte svoje vystupujúce rebrá. U osôb „gotického typu“ rebrá vytvárajú lomený oblúk a sú umiestnené nesprávne. Ak vytvárajú kupolovité klenutie, je váš hrudný kôš normálny. Pre osoby „gotického typu“ predstavuje *matsjásana* skutočne dobrodzenie a adepti jogy majú všetky dôvody, aby ju usilovne cvičili, podľa potreby aj niekoľkokrát denne, i mimo každodenného cvičenia jogy. Zmerajte si dnes svoj hrudný obvod vo výške sternu. Vykonať kontrolné meranie za šesť týždňov: uvidíte zlepšenie, ktoré vás presvedčí a podporí vo vašom úsilí. Pľúca sú závislé od hrudného koša a vaša vitálna kapacita preto tiež narastie. Počas tejto ásany sú najlepšie prevetrané horné laloky pľúc a najme podklúčna časť.

Chrbtica

Nevyvinutý a úzky hrudný kôš je často sprevádzaný guľatým stuhnutým chrbtom, najmä v oblasti lopatiek. *Matsjásana* priamo pôsobí na túto inak zanedbanú a najmenej pohyblivú oblasť chrbtice.

Spočiatku takto postihnuté osoby dosiahnu polohu ryby pomerne ťažšie. Nesmú však hodiť pušku do žita: trpezlivá a systematická práca prekoná všetky prekážky. Výsledok za to stojí.

Svalstvo

Matsjásana posilňuje svalstvo najmä pozdĺž chrbtice; chrbát sa začervenia prítokom krvi a po tele sa rozleje príjemné teplo. Táto ásana tiež pôsobí na svaly brucha, ktoré pretiahne.

Nervový systém

Bohaté prekrvenie chrbtového svalstva pokračuje i smerom k mieche, čo zvyšuje životný tonus a stimuluje základné funkcie organizmu miernym fyziologickým spôsobom. Blahodarne pôsobí na sympatický systém vegetatívneho nervstva. Oblasť solárneho pletenca – často postihnutá dlhšími spasmami, spôsobovanými neustálym psychickým napätím súčasného života – sa uvoľňuje práve pretiahnutím brušného svalstva a hlbokým dýchaním.

Vnútnosti

Pretiahnutie brucha, k čomu sa pripája vnútorná masáž hlbokým dýchaním, navyše posilňuje všetky vnútorné orgány v brušnej dutine, najmä pečeň a slezinu. Táto ásana je zvlášť užitočná pre ženy, pretože všetky orgány v panve sú stimulované, najmä genitálne (ako napríklad vaječníky).

Matsjásana znižuje ťažkosti pri bolestivých a krvácajúcich hemoroidoch a zvyšuje účinky liečby lekárom, ktorá je však nevyhnutná.

Žľazy s vnútornou sekréciou

Uvedli sme, že táto ásana pôsobí zvlášť kladne na pohlavné žľazy a podporuje sekréciu pohlavných hormónov. Posilnené sú tiež nadobličky a normalizuje sa produkcia adrenalínu a kortizónu bez rizika prekročenia fyziologických noriem. Táto poloha je tiež užitočná pre slinivku brušnú a pomáha odstraňovať prípady pseudodiabetu nervového systému.

Estetické účinky

Matsásana premodeluje hrudník a vystiera zaguľatený chrbát. Tým táto ásana podporuje správne držanie tela, čo má blahodarné účinky i na psychologickú úroveň.

Osobitné účinky pri klasickej polohe

Popísané účinky plne zodpovedajú i pre klasickú polohu ásany, ktorá má ešte i niektoré ďalšie výhody.

V klasickej polohe lotosu zabezpečuje určité spomalenie krvného obehu, najmä stlačením femorálnej tepny v stehnách, čo čiastočne spôsobuje odklonenie prívodu krvi do nôh, smerom do podbrušia. Najmä u mužov z tejto situácie profitujú pohlavné žľazy. *Matsásana* je teda typicky revitalizujúca poloha.

Preložil a pripravil Dodo Blesák

Fotil: Irenka Kuchárová – Model: Paulínka Slobodová

Použitá literatúra: LYSEBETH André Van, jóga. Praha : Olympia, 1988

TRÁTAK

Sanskrtské slovo *tráta*k znamená nehybne hľadiet, fixácia pohľadu, nepretržitý pohľad na určitý predmet. Je to veľmi stará metóda. Ak ide o reálny pozorovaný predmet – *vonkajší*, patrí *tráta*k k hathajoge, ak je len v našej predstave, v našej mysli – *vnútorný*, je časťou rádžajogy. *Tráta*k sa má robiť s pozornosťou a dôslednosťou. Podľa jogových prameňov táto technika poskytuje zvláštny druh odpočinku, zlepšuje schopnosť sústredenia, znižuje napätie, údajne sa používa i k liečbe nespavosti a prospieva zraku.

Tráta k na vonkajší predmet

Môže to byť akýkoľvek predmet, ktorý je nám príjemný v našej mysli. V Indii používali fotografie guru, kryštál, čierny bod na bielom pozadí, plameň sviečky a pod.

Pôsobivý tráta k je na plameň sviečky: Robíme ho v uzavretej miestnosti, kde nie je prievan, aby sa plameň nechvel. Sviečku postavíme 1,5 až 2 metre pred seba v rovine očí. Volíme meditačný sed, ktorý dokonale zvládame, v ktorom vydržíme bez problémov a pohybu aspoň 10 minút. Sed musí zabezpečovať vzpriamenú chrbticu. Myseľ sa snažme upokojiť, stíšiť. Odpútajme pozornosť od všetkých vnemov z vonkajšieho sveta i od vlastných myšlienok. Spočiatku so zatvorenými očami si uvedomme tvar svojho tela, pocity v celom tele, až sa s ním plne stotožníme. Chvíľu takto udržujeme pocit celého tela.

Sledujte ako dych prechádza vašim nosom, vnímajte dotyk vzduchu na nosnej sliznici pri nádychu i výdychu. Pozorujte pravidelný rytmus dychu, bez jeho ovplyvňovania. Chvíľu sa tomu venujte.

Ak je myseľ úplne stíšená, objímte jediným pohľadom najskôr celok: predmet, na ktorom stojí svieca, tvar sviečky i meniaci sa plameň. Oči majte doširoka otvorené, nesmiete žmurkať. Teraz prechádzajte k detailom plameňa bez toho, že by ste strácali vedomie celku. Ten postupne ustúpi do pozadia ako kameň, z ktorého vystupuje socha človeka. Sústreďte sa na tvar plameňa a na jeho temnejší stred. Pomaly postupujete k obvodu. Prechádzajte niekoľkými vrstvami rôznej intenzity svetla až k žiari, ktorá sa

šíri okolo. Bud'te „vpití“ pohľadom tak dlho, pokiaľ ste schopný vydržať bez žmurknutia. Keď nám oči začnú slziť, jemne ich zatvoríme a pozorujeme jav so zatvorenými očami.

V temnom priestore našej mysle za krátky čas vypláva malý, žiariaci bod. Pozorujeme toto semienko podobné pšeničnému zrnku. Uvedomujeme si jeho tvar i farbu, ktorá sa často mení. Záleží to od stavu stíšenia našej mysle, intenzity pozornosti i na dĺžke výdrže. Ak ste pozorovali predmet 5 minút, bude semienko žiariť viac do červena, ak to bola len kratšia doba, bude čierne alebo biele. Ak sa nám podarilo našu myseľ dobre stíšiť a ustáliť, žiariaci predmet zostane po určitý čas stáť, ak nie, tak sa bude zvoľna pohybovať doprava, doľava, hore alebo dole. Potom sa stane nejasný a zmizne úplne. Po zmiznutí nechajte oči ešte zatvorené a čakajte, až sa objaví znovu. Keď sa po niekoľkých sekundách vynorí znova, opäť úplne stíšeny pozorujeme jeho farbu a tvar; sú odlišné od prvého videnia. Opakujte znovu – a až semienko úplne sčernie a splynie s pozadím, otvorte oči. Postup môžete zopakovať. *Trátak* môžete robiť maximálne 14 dní. Po čase sa k nemu môžete vrátiť.

Trátak na vnútorný predmet

Vnútorný *trátak* robíme na stavy našej mysle. Jej podstata – *čittákáša* – znamená oblohu mysle, jej nekonečný priestor. Myseľ býva často prirovnávaná k oblohe, na ktorej sa zviditeľnia všetky skutočnosti a javy. A tak ako priplávajú oblaky, spájajú sa, menia svoj tvar a farbu, delia sa a odplávajú, tak pri vnútornom *trátaku* pozorujeme prebiehajúci dej našej mysle – v nekonečnom priestore *čittákáše*.

Je to priestor, v ktorom sa rodia naše myšlienky a predstavy, kde si uvedomujeme svet i seba. Pri vnútornom *trátaku* zostávame si len vedomí tohto diania, pozorujeme „farbu, tvar a kvalitu“ myšlienok; stávame sa len svedkami a pozorovateľmi.

Blahodarné účinky:

Ide o očistu nášho vedomia i podvedomia. *Trátak* napomáha zvládnuť stavy roztekanej mysle a uľahčuje ich kontrolu. Posilňuje vôľu a dodáva vnútornú silu a stálosť nášmu pohľadu na svet. Upokojuje myseľ a pôsobí blahodarne na nervovú sústavu. Uvádza do schopnosti hlbšej koncentrácie a poskytuje bystrosť mysle. Tieto účinky potvrdili i vedecké výskumy.

Oveľa podrobnejšie účinky *trátaku* potvrdili výsledky výskumu vedcov M. M. Gora, R.S. Bhogala, M.V. Rádžapurkara v Lonávle v Indii, štát Mahášáštra. Detailné výsledky tohto výskumu predniesol jeden z jeho autorov výskumu M. M. Gore na *V. brnenských dňoch* v r. 1989 pod názvom: **Účinok trátaku na rôzne psycho-fyziologické funkcie**.

Pokúsime sa aspoň veľmi stručne nazrieť do tejto správy s uvedením záverečných výsledkov výskumu:

Ako uvádza „Hatha Yoga Pradipika“ (II, 22 a 32), *trátak* je jedným zo šiestich prečisťovacích procedúr („*krijas*“). Vynikajúci psychológ Trigant Barrov (1953) zistil, že vytrvalé pozeranie na jeden predmet znižuje aktivitu centrálného nervového systému (CNS) predovšetkým preto, že dochádza k oslabeniu proprioceptívnej spätnej väzby. Pedro de Vecente (1984) skúmal celkový účinok trojmesačného jogového výcviku, zahrňujúceho tiež *trátak*, na emócie a srdcový rytmus. Prišiel na to, že jogové techniky vo všeobecnosti zlepšujú emočné sebaovládanie a tiež adaptáciu na samotné cvičenia. Medzi iniciačné faktory začlenil tiež *krijás*, aktivizujúci niektoré citlivé oblasti, ktoré sú vo vzťahu k autonómnemu nervovému systému (ANS).

Podrobnejšie štúdium literatúry však ukázalo, že zatiaľ nebola urobená žiadne experimentálna práca, ktorá by účinky z *trátaku* preukazovala a potvrdzovala. Preto sme sa rozhodli preskúmať rozmanité fyziologické a psychologické parametre počas *trátaku* a bezprostredne po ňom.

Experimenty boli vykonané u 10 zdravých dobrovoľníčok, účastníčok diplomového kurzu pre učiteľov jogy v májovom cykle v roku 1989 v Kaivalyadhame. Vekové zloženie dobrovoľníčok bolo medzi 20 až 30 rokov.

Po príchode do laboratória každá dobrovoľníčka odpočívala v pohodlnej polohe 5 minút. Psychologický test bol navodený tesne pred *trátakom* a po ňom.

Psychologický test spočíval z merania galvanického odporu kože (GSR), ktorý poukazuje na rôzne emočné stavy jedinca. Podobne možno skúmať emočné konflikty a podvedomé komplexy pomocou slovne asociačného testu (WAT).

Pri fyziologickom teste boli monitorované rytmy mozgovej činnosti na encelofalogramy (EEG) pomocou pripojených elektród na lebke, srdcový rytmus (EKG), galvanický odpor kože (GSR), prietok krvi (PTG), respiračný rytmus (HR).

Navyše sme účastníčky výskumu požiadali, aby napísali o svojich subjektívnych pocitoch a skúsenostiach hneď po pokuse.

V zhrnutí detailných výsledkov jednotlivých testov sa uvádza:

Na základe vizuálnej analýzy EEG je zrejmé, že akonáhle dôjde k ukončeniu *trátaku* a zavrú sa oči, pôsobenie alfa rytmu sa málo znižuje. Avšak už po jednej minúte sa obnovila alfa aktivita. Koncentrácia na plameň môže stimulovať kortikálnu aktivitu prostredníctvom vizuálnych ciest zvlášť u jedincov, u ktorých bolo pozorované zablokovanie alfa rytmu počas otvorených očí. Po tomto aktivačnom štádiu nasledovala relaxačná fáza hneď po zatvorení očí, keď sa objavili slzy a jedinec sa postupne uvoľňoval. V predkladanej štúdii sa poukazuje na zrýchlený rytmus srdca (HR) a dychu (RR) a znížené hodnoty PTG a GSR počas *trátaku*. Spustenie slz a spomalenie srdcového a dychového rytmu a zvýšené hodnoty PTG a GSR po skončení *trátaku* naznačujú stimuláciu parasympatickej vetvy autonómneho nervového systému. Takže po *trátaku*, len čo sa spustia slzy, sa prejavuje väčšie uvoľnenie. Možno teda konštatovať, že proces *trátaku* znižuje maximálne hodnoty vonkajších stimulov a ovplyvňuje príslušnú časť CNS prostredníctvom vizuálnych ciest, čím sa navodzuje prevaha parasympatickej aktivity. O prevahe parasympatika je známe, že upokojuje vnútorné aktivity, ako napríklad kardiorespiračné funkcie a pod., čo vedie k emočnej mentálnej stabilite.

I keď stupeň odozvy závisí od osobných faktorov, ako sú nálady, temperament a pohotovosť voči vonkajším stimulom, dokázalo sa, že väčšina subjektov (7 z 10) sa dokázalo uvoľniť do tej miery, že ani nechceli byť vyrušení v tom stave, do ktorého sa dostali po *trátaku*, čo sami potvrdili vo svojom vyjadrení.

Trátak uvádza jedinca do vyrovnanejšieho stavu mysle. Toto tvrdenie je podporené psychologickými testami emočnej stability po *trátaku*.

Preložil a pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Bartoňová, Milada – Bašný, Zdeněk – Merhaut, Boris – Skarnitzl, Rudolf: **Jóga od staré Indie k dnešku**. Praha : Avicenum, 1971.

Sborník referátů pracovně metodické konference V. brněnské dny. Brno : Moseč, 1991.

MÁME PRÁNICKÉ TELO?

V práne sa spájajú všetky energie prejavujúce sa vo vesmíre; „pána“ predstavuje ich zvláštne a vymedzené prajavy. V joge sme odhalili určité formy prány, najmä pránu vzduchu. Vieme, že náš organizmus je miestom rozmanitých pránických prejavov, hlavne nervovej energie – elektrickej povahy –, a že existujú elektrické prúdy, ktoré prechádzajú telom, ale nie po nervových dráhach. Tieto energetické dráhy pravdepodobne zodpovedajú akupunktúrnym meridiánom, teda akupunktúrnej liečbe, o ktorej účinkoch už netreba pochybovať. V joge sa tieto dráhy nazývajú „nádí“.

V jogovej literatúre sa často stretávame s výrazmi ako „astrálne telo“, „éterické telo“ a ďalšími výrazmi, nad ktorými nezasvätený čitateľ stojí v rozpakoch, pretože presnú definíciu väčšinou nenájde. Dovolím si teda podať jednu definíciu, ale vystríham sa výrazu, ako je „astrálne telo“, ktorý je nepresný a vyvoláva predstavu akéhosi prízraku zjavujúceho sa medzi hviezdami. Dávam prednosť výrazu „**pránické telo**“ pretože „telo“ zahrňuje predstavu hmotného celku zloženého z častí a „pránické“ nás odkazuje i k jeho fyzikálnym prejavom.

Pránické telo sa skladá zo **všetkých** jemných energií utváraných, prijímaných a rozvedených do celého nášho organizmu.

Aby sme lepšie pochopili a získali presnú intuitívnu predstavu o týchto javoch, použijeme určité prirovnanie.

Prirovnajme ľudskú bytosť k ponorke. Jej oceľová konštrukcia je naša pokožka; strojové vybavenie naše orgány, veliteľské stanovisko mozog. Elektrická sieť v plavidle sú ako naša sieť nervov. Tým plavidlom je hmota a jeho pevnosť zabezpečuje oceľ. Práve tak ako naše fyzické telo (jeho kosti, svaly atď.) tvorí pevné, hmotné častice. Ponorka má ale tiež „pránické telo“!

Ak sa obmedzí toto plavidlo len na svoje pevné časti, predstavuje len nehybnú masu hmoty. Schopnou pohybu sa stáva, až keď ňou preteká energia a keď od generátorov k motorom prúdi elektrický prúd, aby sa spustil lodná skrutka, alebo aby sa vnútornými telefónmi, pokynmi ovládali rôzne stanovišťa a časti ponorky. Všetky tieto energie, ktoré ponorku

oživujú, tvoria jej „pránické telo“, ktoré však nevidíme priamo: zviditeľňuje sa až svojimi prejavmi v podobe pohybu alebo na prístrojoch. Toto „jemné“ telo, alebo „pránické“ telo v skutočnosti riadi telo „hmotné“.

Podobne je to aj v našom tele. Potrava sa premieňa v pránu, či lepšie povedané predstavuje jeden zo zdrojov prány, a všetky energie obiehajúce telom tvoria jemné alebo pránické „telo“, ktoré riadi telo hmotné, niekedy označované za „hrubé“. „Hrubé“ telo nie je totožné s „pránickým“ telom, ale navzájom sa prelínajú, a na seba pôsobia. Prostredníctvom „pránického tela“ je ponorka spojená s okolitým svetom. Radarom (našimi zmyslovými orgánmi) sa na obrazovke nášho vedomia objavujú obrazy vonkajšieho sveta, ktorými sa styčný dôstojník (naše bdelé ja) zoznamuje; na základe týchto údajov sa stanovujú akcie a protiakcie ponorky. Rádiové spojenie mu umožňuje spojenie s inými plavidlami a vrchným velením.

Niekde je tiež na stráži kapitán plavidla, „naše hlbinné ja“, najvyššia inštancia našej osobnosti. Mohli by sme porovnávať ďalej, pripomenúť admirála a hlavu štátu; ale to by nás zaviedlo do húštin filozofovania, kde by sme teraz nechceli zablúdiť.

Práve tak sa vzájomne prelína naše pránické telo s telom fyzickým. Prvé je skutočne hybnou silou, ale zostáva nástrojom v službách nášho „ja“, i keď jemným.

Položme si teraz otázku:

Existujú choroby pránického pôvodu? Ak má pránické telo ponorka, môže toto telo vykazovať nejaké poruchy? Poruchy vznikajú na energetickej úrovni (pokles napätia v sieti) alebo na fyzikálnej úrovni (nevhodné palivo, skrat v sieti).

Podobne tak ako u človeka nedostatočná výživa, čo do kvality a množstva (výživa v najširšom zmysle slova, vzduch je jedna z jej hlavných zložiek) môže pôsobiť na „pránické telo“ a narušiť chod jeho fyzického tela. Niektoré poruchy môžu však byť čisto pránické.

V takom prípade lieky s fyzickými účinkami sú neúčinné, len ochorenia odsunú. Preto by sme mali uvažovať pri pránických poruchách len o pránickom liečení. Ako príklad uvádzame vplyv akupunktúrnych ihli na pránické telo, ktoré „rozptyľujú“ a „posilňujú“ prebytok jangu a jinu a uzdravujú ťažkosti odolávajúce iným liekom.

No cieľ pránájámy nie je liečebný! Jej skutočným cieľom je zabezpečiť celistvosť pránického tela, jeho rovnováhu, zaistiť mu v každom okamžiku potrebnú zásobu prány, kontrolovať ju a zhromažďovať.

U jogína sa to odohráva vedome a účinnejšie vďaka technikám práná-

jámy a koncentrácie. Hlboká jednota jogy sa prejavuje i pri uvedomení si pránických dopadov pri cvičení ásan, pretože cvičenia kontroly dychu nie sú jediné ktoré pôsobia na pránické telo! Ásany tiež ovplyvňujú pránické telo. Keď chce jogín poukázať na rozdiel medzi gymnastikou či športom a jogou, jednoducho povie: „Gymnastikou sa prána vydáva, zatiaľ čo ásany v ľudskom tele prečisťujú nády, zhromažďujú a regulujú tok prány.“

Preto po správnom prevedení ásan sa musíme cítiť odpočinní, plní dynamiky a života, ak nie, tak ich robíme nesprávne. Pôsoja pôsobia na pránické telo priamo a to vysvetľuje ich mimoriadnu účinnosť, i keď z vonkajšieho pohľadu sa nedeje nič zvláštneho, pretože telo vykonáva len malé pohyby, ba zostáva i v nehybnosti. Preto cvičenia pránájámy majú svoj význam a pôsobnosť len v spojitosti s cvičením ásan.

Ak pránájama vyvoláva nejaké ťažkosti – našťastie poznáme málo prípadov –, išlo o osoby, čo začali cvičiť pránájámu bez ásan a okrem toho prepínali svoje schopnosti.

Pozrime sa bližšie na spomínané vodiče prány – „nády“. Ak použijeme i naďalej porovnanie s ponorkou, vieme, že elektrická energia v tomto plavidle preteká hmotnými vodičmi (elektrickými a telefónnymi sieťami); zaobíde sa dokonca i bez vodičov, napríklad pri prenosných vysielačkách, mobiloch, radare či palubnom rádiu.

Podobne ani v našom tele nepreteká táto energia náhodne, ale presne určenými dráhami a je riadená. Tak ako sa nemôže zamieňať elektrická sieť so samotnou elektrickou energiou, nesmie sa stotožňovať energia obiehajúca v našom tele s jej vodičmi; nesmie sa zamieňať „prána“ a jej dráhy, „nády“.

Aké sú tieto vodiče?

Podľa anatómie jogy je naše telo prestúpené zložitou sieťou 72 000 nádí – v sanskrtu doslova „trubicami“ –, v ktorých táto energia prúdi.

Jogíni tvrdia, že obyčajný človek má mnoho týchto vodičov nepriechodných, a že táto energia teda obieha v organizme nedostatočne. Pretože prána je základnou hybnou silou celého nášho fyzického a duševného života, takýto nevyvážený stav vedie k rôznym psychosomatickým poruchám.

Zabezpečiť voľný kolobeh pránickej energie na všetkých úrovniach je jedným zo základných cieľov jogy. Preto ršiovia odporúčali vhodnú stravu, ásany, ktoré otvárajú čo najviac nádí, zdravý a podľa možnosti jednoduchý život v prírode. Cvičenia jogy umožňujú tiež ľuďom na Západe, aby si zachovali priepustnosť dostatočného počtu nádí zabezpečujú správny

energetický metabolizmus postačujúci bežným potrebám. Na dosiahnutie dynamického zdravia na psychickej i fyzickej úrovni je ale pránájama nepostradateľná. Prvá záväzná podmienka je zaručiť, aby táto rozvodná sieť spĺňala svoje poslanie.

Ida a pingala

Medzi týmito jemnými vodičmi rozlišujú jogíni dva hlavné, nazývajú sa *ida* a *pingala*. Energetický vodič *ida* začína v ľavej nosnej dierke a *pingala* v pravej a pokračujú smerom k chrbtici a postupujú pozdĺž nej až dole. Ida je „mesačná“ (čandra) – ochladzujúca, a pingala „slnčná“ (súrja) – otepľujúca. Tradícia jogy odporúča v noci dýchať pravou dierkou. Preto sa má spať najmä na ľavom boku. Svámi Šivananda spresnil, že na tomto boku sa lepšie trávi potrava. Na ľavom boku je skutočne žalúdok lepšie podopretý a pracuje ľahšie ako na pravom.

Podľa joginskej tradície sa tieto nádí pozdĺž chrbtice vzájomne krížia, keď obchádzajú niekoľko hlavných energetických bodov – „čakier“. Každá nosná dierka má svoju osobitnú úlohu. Je nutné, aby obidve boli priechodné. Preto pred cvičením pránájamy je vhodné vykonať nosnú sprchu – „néti“.

Ako postupovať s uvoľňovaním nosných dierok? Je viac metód, ako ich uvoľniť.. Prakticky stačí poznať dve či tri. Prvá technika je síce pomalšia ako ostatné dve, ktoré tu uvedieme, ale má tú výhodu, že je jednoduchá a úplne spoľahlivá. Ak je uzatvorená ľavá nosná dierka, ľahnite si na pravý bok a uvoľnite sa. Po určitej dobe, od jednej do troch minút, ucítite, ako sa uvoľňuje a voľne ňou vzduch prechádza. Druhá technika spočíva v tom, že si palcom stlačíte určitý bod na šiji – krčné stavce v spodnej časti lebky. Po krátko hľadaní ho môže každý nájsť. Jemný ale stály tlak v tomto bode otvára nosné dierky. Tretia technika je najrýchlejšia. V Indii patrí k výbave dokonalého jogína krátka barla zakončená vidlicou. K uvoľneniu nosnej dierky sa jogín podoprie na niekoľko sekúnd touto vidlicou pod opačnú pazuchu. Naši ľudia na Západe môžu pritlačiť pazuchu o operadlo stoličky alebo stačí si vložiť päst pod opačnú pazuchu a silno ju rameno stlačiť.

Priechodnosť týchto dvoch hlavných dráh je veľmi dôležitá nielen pre harmóniu a vyváženosť celého pránického tela, ale aj pre funkciu jednotlivých mozgových hemisfér.

N á d i š ó d h a n a – o č i s t n ý d y c h ● ● ● ● ● ● ● ●

Najúčinnejšie klasické cvičenie k prečisťovaniu týchto dvoch nádí sa nazýva **nádišódhana**. Je to striedavé dýchanie cez ľavú a pravú nosnú dierku, bez zadržania dychu. Jeho cieľom je vyvážiť a vyrovnať pránický prúd v oboch nosných dierkach, ale hlavne prečistiť sieť nádí.

Skôr ako popíšeme vlastné cvičenie, musíte vedieť, ako toto striedavé dýchanie riadiť. Keď ste sa naučili, ako uvoľňovať nosné dierky, musíte sa naučiť ako správne nosné dierky uzatvárať! Začnime postavením prstov.

Roztvorte pravú dlaň a ohnite ukazovák a prostredník k dlani. Palec zostáva voľný a bude uzatvárať pravú nosnú dierku. Prstenník a malíček sa postarajú o ľavú. Počas cvičenia budete uvedenými prstami z boku jemne stláčať spodný okraj nozdier. Pozor, nosu sa dotýkajte len bruškami prstov, nechty by nemali prísť s nosom do styku.

Teraz môžeme začať s cvičením.

Postoj: ako obvykle – sedíme v niektorom jogovom sede, (prípadne, kto má problémy s kolenami pripúšťa sa faraónsky sed na stoličke) chrbtica bude rovná, držanie tela uvoľnené, prirodzené. Sme sústredení.

1. **Pomalý a zhlboka** vydýchnite, nosné dierky nie sú zatiaľ uzatvárané, ale buďte na to pripravení.
2. **Pomalý a ticho sa nadýchnite ľavou** nosnou dierkou, pričom pravú nosnú dierku ste uzatvorili palcom.
3. **Na konci nádychu uzatvorte obe** nosné dierky. Na dve či tri sekundy zadržte dych, nie na dlhšie!
4. Ľavá nosná dierka zostáva uzatvorená, a čo možno **najtichšie a najpomalšie dôkladne vydýchnite pravou dierkou**.
5. Keď sú pľúca prázdne, pomalý a ticho sa **hneď nadýchnite pravou nosnou dierkou**.
6. Uzatvorte obe dierky na jednu až dve sekundy, počkajte a potom uvoľnite ľavú nosnú dierku, ktorou pomalý a zhlboka vydychujete.
7. Hneď sa znovu nadýchnite cez ľavú nosnú dierku, atď.

Zhrnutie: ľahko si to zapamätáte tak, že si uvedomíte, ktorou nosnou dierkou ste sa nadýchli, tak tú automaticky uzatvárate a na rad príde druhá dierka:

- výdych ľavou
- nádych ľavou
- výdych pravou
- nádych pravou
- výdych ľavou
- nádych ľavou, atď.

Sústredenie

Na začiatku bude pozornosť plne zaujatá pohybom prstov, striedaním dierok pri uzatváraní a uvoľňovaní. Čo sa zdá na prvý pohľad zložité, sa stane veľmi rýchlo jednoduché a logické. Až sa nebudete musieť zaoberať prstami, sústredte sa na priechod vzduchu v nosných dierkach, uvedomte si ako chladivý vzduch obteká sliznicu nosa, ako naráža na hornú lebečnú kosť, kde sú tisíce nervových receptorov stimulujúcich mozgovú hemisféru, a potom sa stáča dole do nosohltanu, poprípade si predstavte pránou, ktorú prijímate do svojho tela.

Nesťahujte kľčovité svaly na tvári, hlavne okolo očí, na čele, okolo úst a brady; nezvierajte zuby, uvoľnite čeľuste, jazyk, hrdlo a krk. Uvoľnené a usmievajúce pery sú od seba. Počas cvičenia sú oči zatvorené.

Vhodný čas na cvičenie : Najvhodnejší je ráno i večer. Absolútne pravidlo je, že nikdy necvičte okamžite po jedle, vyčkať aspoň pol hodiny.

Trvanie

Toto cvičenie môžete robiť ľubovoľne dlho, ak necítite únavu. Najčastejšie sa unaví ruka alebo psychika. Aby sa rameno rýchlo neunavilo, oprite si ho o hrudník. Ak po troch minútach pocítite na tvári teplo, je to znamenie, že bolo povzbudené bunečné dýchanie a že cvičenie dosiahlo jeden z cieľov: nabiť bunečné batérie čerstvou pránou. Pravidelné cvičenie počas niekoľkých týždňov prečisťuje nádí. Už po prvých vážnych a správne prevedených pokusoch pocítite blahodarné účinky toho cvičenia, ktoré je bez akéhokoľvek rizika, ak je vykonávané s ľahkosťou, bez ponáhľania a v pokoji.

Pomer medzi výdychom a nádychom

Na začiatku sa týmto pomerom nezaoberajte, dbajte len na to, aby sa dýchanie spomalilo. Po určitej dobe, keď si cvičenie osvojíte, **vyrovnajete dĺžku výdychu a nádychu**, až potom ste prešli k správne mu cvičeniu.

Zhrnutie

Ide o cvičenie bez zadržania dychu a jeho cieľom je vyváženie dychu tak, aby:

- sa prečistili nádi a zaistila sa pôsobnosť ďalších cvičení pránájámy;
- sa dosiahlo toho, že pri striedavom uzatváraní nosných dierok každou stranou prejde rovnaký prúd vzduchu (teda prány);
- došlo k rovnomernému rozdeleniu dĺžky výdychu a nádychu.

Upozornenie

Pri nádýšodháne ide o prípravné cvičenie k pránájáme. O pránájáme môžeme hovoriť až pri zaradení **kumbhaky** – zádrže dychu do cvičenia. Akonáhle sa zavedie fáza so zadržaním dychu, mení sa povaha a názov cvičenia „nádišodhána“ na „anulómavilóma“ pránájama. Zadržanie dychu pri pránájámických technikách podporuje bunečné dýchanie, zintenzívňuje bioenergetickú tvorbu a pránickú výmenu v celom tele silným pôsobením na neurovegetatívny systém.

Preložil a upravil Dodo Blesák



Použitá literatúra: LYSEBETH, André van: **Pránájama – technika dychu**. Praha : Argo, 1999, 2000.



Najkrajším zo všetkých umení
je umenie byť užitočný

Benjamin Franklin

NIEKTORÉ

KLINICKÉ SÚVISLOSTI RELAXÁCIE

Príspevok hovorí o niektorých problémoch, ktoré sú spojené s navodením, priebehom a dĺžkou relaxácie. Všíma si predovšetkým tie otázky, ktoré nápadnejšie vystupujú v klinickej praxi a ktorých význam nebýva v bežných telovýchovných činnostiach zrejмый.

1. NAVODENIE RELAXÁCIE POČAS BEŽNEJ LEKCIE ● ● ● ● ● ● ● ●

Približne štvrtina času cvičebnej lekcie sa venuje relaxácii. Cvičiteľ inštruuje skupinu cvičencov, čo a ako majú prežívať. Niektorých adeptom sa nedarí navodiť uvoľnenie. Dôvodov môže byť niekoľko. Všimnime si tých, ktoré súvisia s formuláciou inštrukcií či sugescií, vo vzťahu k predstavovým typom jednotlivých cvičencov a k emotívnym slovám.

1.1 Predstavové typy

Každý z nás je celkom mimovoľne priťahovaný k niektorému z predstavových typov. Nieкто je viac zrakový typ, druhý sluchový, ďalší uprednostňuje pohybové či dotykové predstavy a iný zasa čuchové alebo chuťové imaginácie. Počas uvoľňovania sa najlepšie darí navodiť tie zážitky, ktoré zodpovedajú nášmu predstavovému typu. Rovnako i počas rozhovoru dávame spontánne prednosť tým slovám, ktoré odrážajú náš spôsob imaginácie.

Ak je cvičiteľ kinesteticky (pohybový) predstavový typ, použije na navodenie relaxácie napríklad tieto sugescie:

„Predstavte si, že ležíte celkom uvoľnení v teplom piesku na pláži. Po tele sa postupne rozlieva teplo slnečných lúčov.“

Cvičenci identického typu pociatia, skôr či neskôr, príslušné pocity, vizuálni a auditívni jedinci budú mať problémy. Nie snáď preto, že by nemohli precítiť pohybové či dotykové predstavy, ale skôr preto, že nevychádzajú z im vlastnej imaginácie.

Náprava je veľmi ľahká. Príklady, ako postupovať, keď chceme prejsť od predstáv jedného druhu ku pocitom kinestetickým:

a) vizuálny typ

„A možno, že si teraz budete vedieť spomenúť na svoj pobyt pri mori. Stáli ste vtedy na brehu mora a hľadeli niekam k obzoru, pozorovali ste, ako

sa iskrivé lúče slnka odrážajú od hladiny a neskôr ste pocítili teplo slnečných lúčov na povrchu tela, vnímali ste aj príjemné teplo piesku pláže.“

b) auditívny typ

„Pre mnohých z vás môže byť spomienka na more spojená so šumením morských vĺn. Možno, že si vybavíte pravidelný rytmus vĺn, ktoré sa rozlievali po piesčitej pláži a pritom sa dotýkali vašich nôh a neskôr aj celého vášho tela...“

Počas nácviku relaxácie spravidla pracujeme s väčšou skupinou a často nevieme alebo nemáme príležitosť dozvedieť sa, ako sú jednotlivé druhy imaginácie medzi frekventantmi rozdelené. Tento rozpor môžeme obísť, keď použijeme dostatočne otvorenú úvodnú relaxáciu.

c) otvorená inštrukcia orientujúca ku kinestetickým pocitom

„Počas toho, ako tu ležíte so zatvorenými očami, sa môžete všeličo zaujímavé dozvedieť o svojom tele a o vzťahu vašich predstáv ku telesným pocitom. Môžete začať napríklad tým, že každý z vás sa vo svojich predstavách preniesie niekam do prírody. Možno, že niektorí z vás sa dokážu preniesť niekam k vode a budú vnímať a cítiť vodu. Ďalší si môžu spomenúť na prechádzku lesom, či na odpoľudňajúci odpočinok niekde v záhrade, keď sa dalo načúvať šepotu vetra v korunách stromov a pociťovať príjemný vánok, ktorý ich ovieval a láskavo sa dotýkal povrchu ich tela. Iní si naopak môžu vybaviť pomaly zapadajúce slnko, ktoré pomaly mizlo niekde za obzorom, klesalo stále nižšie a nižšie a s odchádzajúcim slnkom všetko vôkol pomaly tíchlo, spomaľovalo a upokojovalo sa. Či sa už u každého z vás spontánne objavila niektorá z týchto predstáv alebo vznikla akákoľvek iná, môžete teraz pri nej zostať tak dlho, ako budete chcieť a počas tohto času, bez toho, aby ste sa o to museli zaujímať, sa upokojí vaše dýchanie a pokojný a pravidelný dych bude sprevádzať celkové uvoľnenie vášho tela aj mysle...“

Po tejto alebo podobnej príprave môžeme cvičencov bez problémov zamerať na telesné pocity a to buď tak, že im priamo hovoríme, čo majú pociťovať v tej-ktorej časti tela alebo postupujeme nepriamo. Nepriamy postup je oveľa premenlivejší a môže byť založený na:

a/ zjavnej analógii – napríklad popisujeme priebeh uvoľňovania ľubovoľnej osoby, hovoríme všetko, čo počas toho pociťovala; do výpočtu je vhodné zaradiť i zmienku o počiatočných ťažkostiach.

b/ vzrastajúcej neprehľadnosti inštrukcií a podnetov – môže ísť o počúvanie hudby, ktorá podnecuje relaxáciu, ale tiež o rozprávanie rôznych príbehov, ktorých obsah, ale predovšetkým spôsob, akým sú sprostredkova-

né, prehlbuje relaxáciu, bez toho, aby bolo pri tom potrebné používať slová „uvoľnenie“. Tento postup vyžaduje od cvičiteľa veľkú skúsenosť, bohatú obrazotvornosť, aj predbežný výcvik.

1.2 Emotívne slová

Počas inštrukcií či sugescií, ktoré podporujú imagináciu, môžeme neúmyselne použiť slová, ktoré môžu mať pre niektorého z cvičencov silný emočný význam. Takéto výrazy samovoľne vyvolávajú nepokoj, podráždenie, prípadne aj neutišiteľný plač. Inokedy môžu uvoľniť prúd nepríjemných a vtieravých myšlienok, či oživiť dávno zabudnuté spomienky. Nikdy dopredu nevieme, ktoré slová a aká intonácia takto zapôsobia a preto aj v tomto prípade je na mieste prevencia, formulovaná napríklad takto:

„Počas toho, ako budete ležať so zavretými očami a ja vám budem rozprávať (eventuálne budete počúvať hudbu), sa môže stať, že sa vo vašom vedomí naraz objavia rozmanité myšlienky a predstavy, môžu byť nepríjemné i príjemné. Ale dôležité je vedieť, že či sú také alebo onaké, všetky patria k vám a majú nejaký dôvod, aby sa vám vybavili práve teraz, tieto myšlienky budete mať tak dlho, ako dlho ich budete z akýchsi dôvodov potrebovať. A potom, z ničoho nič, ako prišli, tak odídu a môžu byť vystriedané inými myšlienkami, možno príjemnými. A neskôr, keď otvoríte oči, sa vrátite obohatení o tieto nové skúsenosti.“

Alebo:

„Počas toho, ako vám budem rozprávať, sa môže stať, že mimovoľne použijem nejaké slová, ktoré pre vás môžu byť nepríjemné, alebo vo vás môžu oživiť nepríjemnú spomienku, zážitok, myslím si, že nie je nutné si ich všímať, pretože boli povedané náhodne, pokúste sa vnímať skôr tie slová a predstavy, ktoré sú pre vás neutrálne alebo sú spojené s niečím upokojujúcim, príjemným, pohodovým a podobne...“

2. PRIEBEH A DĹŽKA RELAXÁCIE

Hĺbka relaxácie v čase spontánne kolíše a priebeh je u každého človeka odlišný. Jednou z príčin môže byť aj rozdielnosť vrodeného biologického rytmu. U niektorých ľudí kolíše hĺbka vo dvoj- až štvor-minútových intervaloch. Takíto jedinci sa prudko ponoria do značnej hĺbky a rovnako rýchlo „vyplávajú na hladinu“, aby sa celý pochod, ak tomu dáme vhodný podnet, opakoval. Iné osoby sa naopak uvoľňujú veľmi pomaly. Relaxácia sa pomaly prehĺbuje počas 15 až 20 minút a potom v nej zotrávajú aj niekoľko desiatok minút, aby sa rovnakým tempom vracali späť. Existuje nepreberné množstvo pre-

chodov medzi oboma polaritami rovnako, ako sa mnoho priebehov relaxácie do tejto dimenzie nedá zaradiť. Samozrejme túto premenlivosť musíme včleniť do vstupnej inštrukcie. Napríklad:

„Dôležité je vedieť, že u každého človeka prebieha relaxácia úplne ináč. U niekoho kolíše, keď po rýchlom hlbokom uvoľnení rovnako rýchlo prichádza i bdenie a potom opäť uvoľnenie a tak sa to stále znova opakuje. Iný cvičenec sa zasa uvoľňuje pomaly a dôkladne. Teda, každý z nás má svoj vlastný spôsob uvoľňovania sa, prípadne ho iba hľadá a počas tohto hľadania sa môže stať, že budete vnímať zvuky, ktoré prichádzajú z okolia. Do vášho vedomia môžu prípadne vstupovať a zasa z neho odchádzať rozmanité myšlienky, ale čo je azda najdôležitejšie je to, že sa práve teraz učíte to, akým spôsobom u vás relaxácia môže prebiehať. Ak sa to bude diať úplne ináč, ako ja budem hovoriť vôbec to nebude vadiť. Doprajte si dostatok času na to, aby ste mali príležitosť spoznať a porozumieť tie spôsoby uvoľňovania, ktoré vám najviac vyhovujú.“

3. POKYNY PRE DOMÁCE RELAXAČNÉ CVIČENIE ● ● ● ● ● ● ● ●

Spôsob, akým sa adept učí relaxovať počas lekcie, bude uprednostňovať a rozvíjať aj doma. Jeho úsilie sa dá podporiť nasledujúcou inštrukciou, ktorou je možné relaxáciu ukončiť. Príklad:

„Po istom čase sa vaše oči otvoria a znovu a znovu sa zameriате na okolitý svet. Ale oči sa otvoria až vtedy, keď vy alebo vaše telo budú vedieť, že ste schopní dnes a v ďalších dňoch rozvíjať všetko, čo ste sa dnes naučili. Doprajte si na to toľko času, koľko ho práve teraz potrebujete.“

Táto a podobné inštrukcie upozorňujú cvičencov, že relaxácia je predovšetkým procesom učenia sa a že nácvik cez hodinu má plynule pokračovať praktikovaním doma. Dozvedajú sa, že hĺbka a priebeh relaxácie sú individuálne premenlivé, a že ide o obsahovo rozmanitý proces. Na základe tejto variability získavajú skúsenosti, že relaxácia je dej komplexný a mnohovýrovňový a otvára priestor tvorivým stránkam osobnosti.

PhDr. Vladimír Dvořáček,
ženská klinika, FNsP Brno – Bohunice

Preložila: Zuzana Dorogiová
Vybral a pripravil: Dodo Blesák

Prednáška bola prednesená na: V. brněnské dny zdravotně tělovýchovných aktivit 1991. *Sborník referátů pracovníě-metodické konference*. Brno : Geofyzika, 1991.

JOGA – FAKTY A MÝTY

Pokračovanie z výberu kníh
BROAD, William J.: Joga – Fakty a mýty.

RIZIKO ZRANENIA

Neprekvapuje, že joga, v ktorej sa pravidelne prevádzajú torzie a výrazné predklony a záklony, môže spôsobiť i zdravotné ťažkosti. Napriek tomu zranenia z jogy akosi vydesia. Táto disciplína sa totiž predstavuje ako cesta k výnimočnému zdraviu. Mnoho ľudí považuje jogu za miernejšiu alternatívu rôznych iných cvičení, po ktorých zostávajú ubolení alebo zahanbení. Predstava zranení je tiež v rozpore s tým, že joga sa považuje za disciplínu, ktorá uzdravuje a ponúka cestu k vyšším úrovniam zdatnosti a pohody.

Dobrá povestť jogy je nemalou mierou daná i tým, že guru sa na verejnosti k tomuto problému moc nevyjadrujú. Slovo „zranenie“ si v podstate vykárali zo slovníka a slávni guru v svojich knihách popisujú jogu ako skoro zázračnú pilulku obnovy. Do jedného naznačujú alebo otvorene tvrdia, že dlhé roky praktizovania preukázali, že táto disciplína je úplne bez skrytých nebezpečenstiev.

„Pravá joga je bezpečná ako materské mlieko,“ prehlásil Svámi Gítánanda (1907 – 1993), populárny guru, ktorý absolvoval desiatky turné po celom svete a založil ášramy na mnohých kontinentoch.

V modernej dobe sa stretlo hneď niekoľko faktorov, ktoré riziko jogy len zvýšili.

Najväčším z nich je premena žiakov. Chudobní Indovia v minulosti bežne sedávali na zemi so skríženými nohami alebo v podpore, bola to súčasť každodenného života. Dnes sa joga stala módnym hitom Západu a venujú sa jej ľudia, ktorí nemajú k tomu predpoklady. Ľudia z miest, čo presedia celý deň na stoličke, sa chcú zmeniť počas hodiny jogy na jogínov, napriek tomu, že doma necvičia, sú neohybní a majú celý rad fyzických obmedzení. Známy učiteľ jogy v Amerike Glenn Bleck na ich margo povedal: „K joge musí patriť určitá vážnosť a oddanosť. Inak si ublížite.“

Moderní lekári naopak čerpajú až zvrátené potešenie z toho, keď môžu popísať zranenia, aké spôsobujú cvičenia jogy, a varovať pred ich rizikom. Možno, že žiarlia na obdiv venovaný učiteľom jogy a robí im radosť útočiť na jej mystiku. Niektorí zašli tak ďaleko, že jogu odsúdili ako v podstate nebezpečnú. Ostrie tejto kritiky otupuje, ako často aj postupne vyjde najavo, že daný kritik o fungovaní jogy zase až toľko nevie. I tak sa lekári ironicky usmejú, kedykoľvek im do ordinácie príde človek s bolesťami, a do najmenších podrobností popíše, ako k nehode došlo.

Spočiatku niektorí jogíni považovali takéto správy za zaujaté a zlovoľné. Iní, tí, čo sa najskôr držali argumentov o bezpečnosti materského mlieka, sa kritiku snažili ignorovať alebo brať zranenia ako nevýznamnú obeť.

V posledných rokoch najlepšie učitelia zareagovali na takéto varovania citlivejšie. Začali klásť bezpečnosť na prvé miesto a nabádali žiakov, aby postupovali opatrne. A tiež odmietli mentalitu prvých štýlov a učiteľov, ktorí sa tvárili, že jeden štýl vyhovuje každému. Je treba uznať, že v poslednom čase je dosť učiteľov, ktorí v svojich článkoch, knihách, bibliografiách uvádzajú podrobný prehľad zranení spôsobených jogou a hovoria i o rizikách.

Takéto prehodnotenie je dobrým príkladom toho, čo sa môže stať, keď joga a veda spolupracujú, i keď ani jednej sa do spolupráce nechcelo. Ne nápadná vlna úprav sľubuje priniesť zisk miliónom žiakov po celom svete a pomoc modernej joge naplniť svoju dobrú povest' – čo nie je málo.

Autor sa na svojich cestách dozvedel o jednom skúsenom jogínovi, ktorý vraj vedel, čo sa skrýva za príbehmi o zraneniach z jogy. Glenn Black odišiel do Indie, študovať v *Iyengarovej* škole v Pune a ako starí jogíni i on strávil niekoľko rokov o samote. Viedol intenzívne kurzy jogy po celom svete. Bol uznávaný ako majster a znalec anatómie. Mal hodne priaznivcov, ktorí dali na jeho rozumný prístup. Raz som sa zúčastnil (píše autor) na hodine jogy v New Yorku. Miestnosť bola plná štíhlych jedincov, asi polovina z nich boli údajne učitelia.

Hodina bola brutálna. Black žartoval, chodil hodne pomedzi ľudí, neustále hovoril, púšťal jazz, sledoval nás ako ostriež a bez ustania nás napomínal. Tiekli z nás kvapky potu. Bol nesmierne náročný, ale prekvapivo láskavý. Nechal nás hodne preťahovať, pohybovať končatinami, v pozíciách držať výdrže, ale necvičili sme žiadne obrátené pozície a objavilo sa len pár tých klasických. Jeho učenie sa nepodobalo ničomu bežnému. Pracoval s nami akoby zvnútra. Každú chvíľu prepínal na inú úroveň, aby vyhovel rozličným mieram skúseností a schopností ľudí v sále. Zdalo sa, že si program vymýšľa za pochodu, pritom prejavoval akúsi prirodzenú inteligenciu. Celý ten čas

nás nabádal, aby sme sa sústredili a snažili v sebe prebudiť pocit vnímania a pozornosti, najmä pozornosti k zachyteniu nebezpečného náznaku, že sa blíži bolesť.

Black nám hovoril, že úplne väčšina – „99,9 percenta“ – cvičencov má nejaké fyzické oslabenia alebo problém, ktorý nevyhnutne priťahuje zranenie. Miesto jogy „potrebujú vykonávať špecifické druhy pohybov, aby ich telo bolo v kondícii,“ tvrdil. „Joga obecné je pre ľudí v dobrom fyzickom stave. Alebo ju možno použiť pri terapii. Tieto reči sú kontroverzné, ale vážne, joga nie je pre každého. Existuje predsa veľa rôznych možností a variant. A každý má nejaký iný problém.“

Black sa vraj usilovne snažil rozpoznať známky nebezpečenstva a učil sa poznávať, kedy žiak „nemá niečo vykonávať – sviečku, stoj na hlave alebo akokoľvek zaťažiť cervikálne¹ stavce“.

Na otázku, či pozície modifikuje, aby boli bezpečné, odpovedal: „neustále“. Tvrdil, že všetky hodiny musia byť upravené na mieru schopnosti konkrétnych žiakov v konkrétny deň.

Black zdôrazňoval, že jeho hlavným princípom pri učení je zjednodušiť ásany a položiť väčší dôraz na uvedomovanie. „Učiť takto je ťažšie,“ hovoril, „ale omnoho riskantnejšie by bolo tak neučiť. Keď učíte ľudí robiť nejakú ásanu, bez toho, že by ste ich priviedli k jej hlbšiemu uvedomeniu, budú s tou ásanou bojovať.“

Najväčšie hviezdy jogy boli tak závislé od svojho statusu celebrity, až často prehliadali, že je treba venovať bedlivú a vnímavú pozornosť svojmu telu a jeho anatomickým limitom. Jeden slávny učiteľ si napríklad pri streche (poloha psa, ako ju v *powerjoge* nazývajú,²) preťahoval nohy tak usilovne, až si potrhal achilovky. „To je ego,“ povedal Black. „A hlavným cieľom jogy predsa je sa od ega oslobodiť. Cvičenia sa musia konať s plnou pozornosťou, a nie preto, že sa cvičenec k niečomu núti. Dnes sa v mnohých jogových školách tlačí len na výkon“.

Vedci si na tému jogových zranení posvietili už pred niekoľkými desaťročiami. Prvé zistenia sa sústredili na poškodenie nervov. Objavovali sa najrôznejšie problémy, od relatívne miernych po trvalé poškodenie napríklad chôdze. Jeden študent vysokej školy po ročnom cvičení zintenzívnil precvičovanie diamantového sedu a zostával v ňom celé hodiny, počas ktorých meditoval. Za krátky čas mal ťažkosti pri chôdzi, behaní a chodení

¹ Stavce krčnej chrbtice

² V hathajoge sa táto poloha nazýva „*sumeruásana*“, ktorú poznáme i v súrja namaskár – pozdrave slnku.

do schodov. Postupne prestával nohy ovládať. Problém bol periférna vetva ischiatického nervu, je to najdlhší nerv v tele, ktorý sa tiahne od spodnej časti chrbtice cez zadok dolu do nôh. Keď mladík kľačal v pozícii dlho, mal kolená pevne stisnuté, čím bol obmedzený prítok krvi do spodnej časti nôh, takže nervu sa nedostávalo kyslíku. Výsledkom bolo odumieranie nervu. Mladíkovi navrhli, aby túto polohu vynechal, po váhavom súhlase vykonával meditáciu v inej polohe. Jeho stav sa rapídne zlepšil. Keď lekár popisoval tento prípad, nazval výsledný stav „jogovým ochabnutím nohy“. Tento názov sa aj takto ujal.

Vážnym prípadom bola štyridsaťdvaročná žena, ktorá zaspala v pašči-móttánásane – v predklone v sede s držaním palcov na nohách. Lekársky tím z University of Washington v článku pre časopis *Neurologist* hovoril o preukázanom zranení obidvoch ischiatických nervov, ktoré jej znehybnili nohy. Vedci vyhlásili, že žena získala „istý cit“ v nohách po troch mesiacoch terapie.

Neurofyziológ s dlhodobou kariérou doktora na Oxforde sa v roku 1972 zameral v svojom výskume na niektoré jogové pozície, ktoré ohrozujú stav krčnej chrbtice a v dôsledku niektorých jej porúch môže nastať zníženie prítoku krvi do mozgu. Vedci zmerali normálny rozsah pohybu krku a zistili, že jeho pohyblivosť je mimoriadne široká. Krk sa dokáže zakloniť o sedemdesiatpäť stupňov, predkloniť o štyridsať stupňov, do strany sa ohne o štyridsaťpäť stupňov a okolo svojej osi rotuje o päťdesiat stupňov. Niektoré cvičenia jogy rozsah týchto pohybov v stavcoch prekračujú. Napríklad stredne pokročilý cvičenec môže ľahko otočiť krkom o deväťdesiat stupňov – čo je takmer dvojnásobok normálneho rozsahu rotácie.

Russell sa sústredil predovšetkým na artérie pri stavcoch. Každé zaťaženie, natiiahnutie a rotovanie hlavy tieto elastické tubusy ovplyvní. Ale pohyb mimo ich normálny rozsah hybnosti ich môže ohroziť. Tieto stavcové tepny vedú cez celý krk medzi labyrintom kostí a nepodobajú sa mäkkej a ľahko priechodnej ceste karotídy (zúženie krčnej tepny) vedúcej k mozgu.

Po desaťročnej klinickej praxi a laboratórnych štúdií Russell vedel, že extrémne pohyby hlavy a krku môžu tieto pozoruhodné tepny poškodiť, vytvoriť v nich opuchy prípadne zrazeniny a zapríčiniť v mozgu veľké škody. Pokles prietoku krvi spôsobuje rôzne druhy mŕtvice.

Zameral sa predovšetkým na bazálnu tepnu, ktorá vyživuje jednu z najdôležitejších častí mozgu.

Russell varoval pred niektorými polohami v joge, kde sa krk silno ohýba alebo zakláňa a menovite upozorňoval pred dlhými výdržami v *sviečke* a v *kobre* so zaklonenou hlavou³ tak, ako to učí B. K. S. Iyengar vo svojej knihe *Jóga v novém svete*.

Pri *sviečke* – *sarvangásane* je krk ohnutý príliš dopredu, brada sa vtlačá hlboko do hrudníka a trup s hlavou sú v polohe pravého uhla. Telo je v jednej rovinnej línii. Iyengar túto pozíciu označil za „jedno z najväčších dobrodení, ktoré nám starí mudrci zanechali“.

Tam, kde Iyengar videl výhody, vnímal Russell ohrozenie. Pre niektorých ľudí s oslabenými alebo už poškodenými stavcami ich označil priam za hazard.

Vlna zranení – bez ohľadu na to, ako boli v skutočnosti veľké – sa zväčšovala a predstavovala jasný argument proti tvrdeniu, že joga je bezpečná ako „materské mlieko“. Fakty vedia byť dosť argumentačne silné, avšak teraz ukazovali, že joga neponúka len oslavované výhody, ale tiež rad skrytých rizík.

V 20. storočí sa joga na Západe dočkala od médií pozornosti, ktorú je možné bez prehánania označiť ako za mimoriadnu. Joga bola predstavova-

³ *Edičná poznámka JB*: V kurzoch JS neučíme kobra so záklonom hlavy, ale hlava má byť v pozícii priameho pohľadu pred seba, brada je vodorovne s podložkou. *Iyengarova* škola a *power joga* sú smery, ktoré sú zamerané predovšetkým na výkony, dôsledné ovládanie každého svalu, na zvyšovanie fyzickej kondície a budovanie svalovej sily. Takúto jogu môžu robiť najmä zdatní a zdraví jedinci.

Tu musím doplniť text nášho článku o informáciu, že JS školí svojich učiteľov a svojich cvičencov s dôrazom na hathajogu a rádžajogu, kde sa kladie dôraz ani nie tak na precízne zaujatie polohy tela, ale na sústredenosť, postupnosť, precítené počúvanie hlasu svojho tela – na doznievanie týchto pocitov po cvičení s dôrazom na zachovanie zásad bezpečnosti. Uvediem aspoň niektoré:

- Pripraviť telo cvičenca pomocou prípravných cvičení s dodržiavaním pomalého riadeného pohybu so synchronizáciou s dychom.
- Zdôrazňovaním pravidelného cvičenia i doma, čím sa postupne spevňuje svalový korzet pozdĺž celej chrbtice a zvyšuje rozsah pohybu v kĺboch.
- Zdôrazňovaním nutnosti vnímať pocity vyvolané cvičením (byť sústredený) a cvičenie robiť len po hranicu nepríjemna, prípadne pri prvom náznaku bolesti pohyb, alebo polohu ukončiť.
- Po každej sérii cvičení alebo po každej ásane sa dôkladne uvoľniť v relaxačnej polohe.
- Výdrž v ásanach od 5 do 15 dychov nepredlžovať.
- Základ napredovania je trpezlivosť, teda dôsledne zachovať postupnosť v náročnosti cvikov, s rozložením na časový rozsah 2 – 3 rokov.
- Náročnosť cvičení prispôbiť vekovým a fyzickým danostiam cvičencov a tieto vedieť prijať.
- Vedieť ponúknuť alebo si zvoliť ľahší variant polohy s podobnými špecifickými účinkami.

ná ako skoro zázračný prostriedok na upevnenie zdravia. Analýza amerických článkov publikovaná v *Columbia Journalism Review* zistila, že z väčšej časti to bolo až pokrytecké. Pre guru i vydavateľa bol každý priaznivý článok, ako vraví analýza, „priam splneným sná“.

Rok 2002 priniesol radikálnu zmenu v naladení správ, pretože príval hlásení o zraneniach rozvíril verejnú diskusiu o tom, nakoľko je joga bezpečná. Skutočnosť, že joga môže aj ublížiť, nabrala na veľkosti a začala zasahovať spoločnosť natoľko, že sa to už nedalo ďalej ignorovať.

Hlavným fórom komunity jogínov bol časopis *Vestník jogy*, kde vychádzalo na túto tému veľa článkov. V roku 2003 publikovala učiteľka jogy Kaitlin Quistgaardová materiál, kde odhalila, s čím sama zápasí. Na hodine jogy si obnovila zranenie natrhutej rotátorovej manžety (v ramene) a bolesť sa jej potom kruto pripomínala celé mesiace. „Zažila som, že joga môže liečiť,“ napísala, „ale tiež som zažila, ako môže ublížiť – a to som si vypočula i od mnohých iných cvičencov.“ A tak časopis začal drobným písmom vydávať právnické upozornenie: „Tvorcovia, producenti, prispievatelia a distribútori *Vestníka jogy* nenesú zodpovednosť za poškodenie či zranenie nadobudnuté v rámci tu predstavených cvičení, v rámci inštrukcií ani v rámci rád tu uverejnených.“

Je treba uznať, že časopis venoval pozornosť najmä pacientom postihnutých mŕtvicou. „Postupujte opatrne,“ stálo v nadpise článku. Veľká farebná fotografia ukazovala cvičencov v stoji na hlave. Krk ženy v popredí bol zdôraznený nasvietením. V článku sa písalo, že lekári našli päť rizikových pozícií:

Stoj na hlave, sviečku, úklon stranou (ktorý Krišnamačarja oslavoval ako liečebnú pozíciu), trojuholník (ktorý Iyengar tak starostlivo naprával) a pluh – halásanu. Článok hovoril, že takéto polohy boli označené za potenciálne nebezpečné, pretože, „vyvíjajú extrémny tlak na krk“ alebo môžu viesť k „náhlým pohybovým krk“.

Nehovorilo sa tu o dvoch ďalších polohách, v ktorých lekári videli ako závažné ohrozenie mozgu: kobru (so záklonom hlavy) a koleso – čakrásanu.

Článok varoval, že cvičenie jogy môže poškodenie stavcových tepien mylne posudzovať ako obyčajnú migrénu alebo svalové natiahnutie. K príznakom vážnejších ťažkostí patrí prenikavá bolesť krku, pulzujúca bolesť jednej strany hlavy a ochrnutie tváre. „Varovné signály“, nabádalo sa v článku, „môžu pred postihnutím mŕtvicou celé hodiny, ba i dni narastať“. Časopis túto pochmúrnú tému odľahčil dodaním, že doktori sa stretávajú so zraneniami stavcových tepien z rôznych príčin (ako je joga, oštiepenie v koz-

metickom salóne i u chiropraktika) relatívne vzácne – ročne ide o jeden a pol človeka na každých sto tisíc obyvateľov.

Článok končil súpisom bezpečnostných opatrení – počúvajte čo vám telo hovorí, pohyby vykonávajte pomaly, nerobte trhavé a prudké pohyby, choďte len po hranicu odporu, ale nikdy ju neprekročte. Posledné varovanie sa týkalo krku. Žiakom, najmä začiatočníkom, sa radilo, aby sa vyhýbali polohám, pri ktorých relatívne tenká horná časť chrbtice niesla celú váhu tela.

— Krátené —

Pokračovanie v budúcom čísle

Preklad a výber: Dodo Blesák

Použitá literatúra:

BROAD, William J.: *Joga – Fakty a mýty*. Praha : Euromedia Group k. s. – IKAR, 2013.



z mojej skúsenosti:

KARPÁLNY TUNEL

Už niekoľko rokov mám problémy so zápästím, ktoré sa mi každodenným cvičením – Dodo ho nazval „čistenie meridiánov“ – do veľkej miery upravili až dovtedy, keď som určitý čas bola nútená ruky neprimerane zaťažovať. Vtedy sa problém zhoršil natoľko, že som už mala termín operácie karpálneho tunela.¹ Po operácii je potrebné ruku niekoľko týždňov šetriť, čo som si v tom čase nemohla dovoliť a tak som operáciu opäť odložila. Keď dôvody, pre ktoré som ruku neprimerane zaťažovala, pominuli, bolesti sa síce zmiernili, ale celkom neustúpili. Navyše ma trápil aj „skákajúci tretí prst“. Náhoda chcela, že som sa na jednom kurze zoznámila s istým rakúskym fyzioterapeutom a ten mi problém karpálneho tunela vysvetlil veľmi jednoducho a tiež mi poradil cviky. S jeho radami by som sa s vami chcela podeliť, pretože mne už po týždni cvičenia bolesti výrazne ustúpili.

Najskôr jeho jednoduché vysvetlenie problémov karpálneho tunela:

Všetky svaly sa prirodzene skracujú. Ak ich takto skrátené začneme zaťažovať – teda posilňovať – tak zhrubnú. Tým nám vlastne začnú stláčať cievy a nervy, ktoré v úzkom priestore zápästia prechádzajú. Ruka je preto nedokrvená, je necitlivá a trpne.

Cviky:

Najdôležitejšie je, skrátené svaly naťahovať a až potom posilňovať. Cviky sú, bohužiaľ, na začiatku veľmi bolestivé, ale môžem z vlastných skúseností potvrdiť, že aj účinné. Všetky sa robia v pozícii mačky (teda v polohe na rukách a kolenách) a, rozdiel je len v postavení rúk.

¹ Ide o oblasť v zápästí, kde prebiehajú šľachy ohýbačov prstov spoločne s mohutným nervom, ktorý zásobuje svojimi vláknami prvý až tretí prst, vrátane polovice štvrtého prsta. Zabezpečuje nielen citlivosť, ale i jemnú motoriku prstov. Strop tohto kanála tvorí tuhý väzivový pruh, ktorý môže byť za určitých okolností zhrubnutý a môže utláčať štruktúry pod ním uložené, vrátane vyššie spomenutého nervu.

1. cvik:

Chrbty rúk položíme na podložku tak, aby prsty smerovali k sebe. Lakte pritom musia byť vystreté. Pomaly sa nakláňame raz doprava, raz doľava do tej miery, aby sa chrbát ruky nedvihol od podložky a lakte neohli. Bolesť sa mi podarilo lepšie prekonať tak, že som úklony robila s pomalým výdychom, pričom som sa ich snažila hoc i o milimeter zväčšiť. Nadýchla som sa v neutrálnej pozícii.

Počet opakovaní: V prvé dni som bola rada, keď som chrbát ruky dokázala celou plochou položiť na podložku bez zohnutia v lakťoch. Po 2 dňoch sa mi to podarilo a cvik som opakovala na každú stranu 3x. Dôležitý hádam ani nie je počet opakovaní, ale každodenná pravidelnosť. Už po 2 týždňoch každodenného cvičenia ma trpnutie prestalo budiť a aj prst takmer prestal „skákať“.

2. cvik:

V tej istej polohe mačky dáme na podložku dlane ruky tak, aby prsty smerovali od seba – teda do strán. Úklony robíme rovnako ako pri v prvom cviku. Rovné lakte a neodďaľovanie zápästí od podložky si prísne strážime.

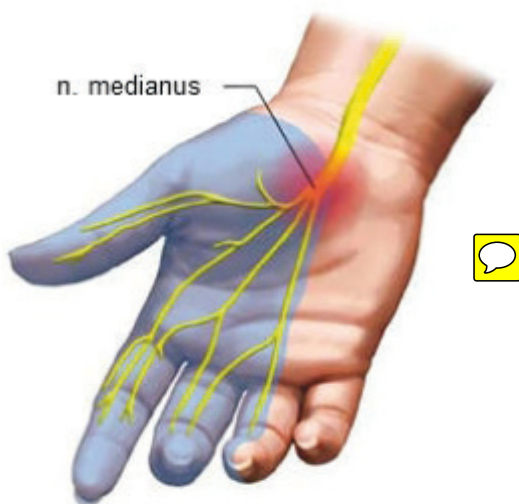
3. cvik:

Chrbát ruky položíme na podložku tak, aby prsty smerovali ku kolenám, na ktorých kľáčime. Pomaly sa nakláňame dopredu a dozadu. Dodržiavame všetky zásady, popísané v 1.cviku.

4. cvik:

Dlane rúk položíme na podložku tak, aby prsty smerovali dopredu. Telo opäť nakláňame v predozadnom smere bez ohnutia lakťov a neodďaľovania zápästia.

Jarka Lacková,
cvičiteľka jogy v JS



RADY REHABILITAČNÉHO LEKÁRA

*Pokračujeme vo výbere článkov z minulého čísla JaZ č.4/2015 z knižky rehabilitačného lekára MUDr. Kamila Ramíka, **Cviky na vaši bolesť** – Rýchla a účinná úleva.*

V knihe sú riešené bolestivé stavy najmä v jednotlivých častiach chrbtice. Vo výbere článkov o týchto problémových oblastiach sa vyhneme, pretože joga pozná a ponúka na chrbticu oveľa väčší počet rôznych cvikov, ktoré postupne spoznáva a používa i medicína v rehabilitácii. V tomto čísle vám ponúkame cvičenia na menej frekventované problémové oblasti tela.

Dodo Blesák

CVIČENIA NA VAŠU BOLEST'

1. BOLESTI RAMENA – AKÚTNE STÁLE BOLESTI ● ● ● ● ● ● ● ●

Bolesti ramena v ramennom pletenci sú v dôsledku zložitosti ramenného kĺbu pre rehabilitáciu najnáročnejšie a liečba trvá najdlhšie. Preto lekár odporúča s dlhšie trvajúcou bolesťou ramena navštíviť rehabilitačného lekára alebo ortopéda. Domáce cvičenia je treba rozdeliť do niekoľkých etáp.

Cvik 1

Poloha: stoj, telo je v predklone (rovnobežne s podlahou), nebolestivá ruka je opretá predlaktím o stôl (môžeme si o predlaktie oprieť i čelo), bolestivá ruka je vyvesená dole, do bolestivej ruky uchytiť plastovú fľašu s vodou, množstvo vody je individuálne 0,25 – 1 liter vody, tak, aby sme mali nebolestivý príjemný pocit ťahu v ramene.

Pred cvičením môžeme rameno pomazať masťou proti zápalu a bolesti, kostihojovou alebo inou.



Cvičenie:

- **vyvesenie a uvoľnenie** – ruku necháme voľne visieť, sústredíme sa na uvoľnenie svalov v ramene a lopatky, môžeme si pomôcť minimálnymi kývavými pohybmi ruky do všetkých smerov, vydržme ľubovoľne dlho, pokiaľ to bude príjemné alebo až pokiaľ neuvoľníme všetky svaly ramena a lopatky cca 10 – 15 minút.
- **rotácia** – rotačné pohyby v pozdĺžnej osi ruky, robíme ich len do pocitu ťahu, musia byť bez bolesti, myslíme na uvoľnenie svalov v krajných polohách
- **celkové pohyby** – pohybujeme celou hornou končatinou do všetkých smerov (hore, dole, od tela, k telu, môžeme rukou opisovať krúžky, križe a pod.), svaly sú stále maximálne uvoľnené, pohyby by nemali bolieť a dĺžka výdrže je až do ukončenia príjemného pocitu
- **pohyby lopatky** – ruka visí voľne dole a hýbeme len lopatkou (smerom hore a dole, lopatky k sebe a od seba), stačí pár cvikov, znovu po hranicu bolesti.

Cieľ: uvoľnenie svalov ramena

Chyby: cvičenie nie je uvoľňujúce, a tým nie je príjemné, krajné polohy cvikov bolia

Frekvencia: minimálne 1× denne, možno i 5 – 6 × denne

Efekt: čiastočnú úľavu by sme mali cítiť po každom cvičení, je však nutné ďalej cvičiť, pokiaľ nebudete schopní bezbolestne cvičiť nasledujúce cviky

Cvik 2

Poloha: sed, lakeť bolestivej ruky uchopíme zospodu do dlane zdravej ruky, zdravou rukou pritiahneme lakeť pred telo smerom k jeho stredu do pocitu mierneho ťahu v ramene.

Cvičenie:

- lakeť bolestivej ruky ľahko tlačíme do prstov zdravej ruky (náznak pohybu, ako by sme chceli rameno vrátiť späť vedľa tela), výdrž 10 sekúnd
- tlak uvoľníme a zdravou rukou pritiahneme lakeť viac pred telo, len do pocitu mierneho ťahu v ramene, sústredíme sa na uvoľnenie svalov ramena, výdrž 10 sekúnd
- znovu protitlak lakťa do prstov zdravej ruky ako pri prvom kroku...



Cieľ: uvoľnenie ramenných svalov

Chyby: ramenný pletenec (plece) zdvíhame smerom hore, správne musí byť uvoľnené a smerovať dole. Lakeť vraciame späť do pôvodnej polohy, správne sa s každým opakovaním dostávame lakťom o kúsok ďalej

Opakovanie: 4 – 5 ×

Frekvencia: minimálne 1× denne, podľa možnosti i 5 – 6 × denne

Efekt: čiastočná úľava asi za týždeň, dokedy sa spoľahlivo naučíme uvoľniť ťah svalov ramena, cvičiť je potrebné ďalej až do úplného vymiznutia ťahu v svaloch.

2. CHRONICKÉ BOLESTI RAMENA

Po doznievaní akútnej stálnej bolesti, keď cítime bolesť len pri pohybe, môžeme pridávať ďalšie cviky.

Cvik 1



Poloha: ľah na chrbte, ruky vedľa tela, predlaktie bolestivej ruky ohnime do pravého uhla, prsty smerujú k stropu, predlaktie pomaly preklopíme smerom hore k hlave, dlaň smeruje hore, lakeť mierne odťahujeme od tela až do pocitu ťahu v ramene (ak necítíme ťah v ramene, môžeme lakeť odtriahnuť až do upaženia ramena, t.j. až do výšky pleca).

Cvičenie:

- predlaktie mierne naddvihujeme smerom k stropu (lakeť zostáva opretý o podložku), výdrž 5 – 10 sekúnd
- ruku uvoľníme a spustíme ju čo najnižšie dole, sústreďujeme sa na uvoľnenie svalov v ramene, výdrž 10 sekúnd (pozor, nesmieme cítiť bolesť, len ťah v ramene!)
- opäť naddvihujeme predlaktie podobne ako v prvom kroku

Ciel: uvoľnenie svalov ramena

Chyby: plece je vytiahnuté smerom k hlave, správne musí byť uvoľnené v dolnej polohe. Pri cvičení cítime bolesť (ak cítime bolesť cvičíme s laktom pritiahnutým bližšie k telu)

Opakovanie: 4 – 5 ×

Frekvencia: minimálne 1× denne ale možno i 5 – 6 × denne

Efekt: čiastočná úľava asi za týždeň. Musíte sa dôkladne naučiť uvoľňovať napätie v svaloch ramena, ale nutné je cvičiť ďalej do úplného vymiznutia napätí svalov

Pozor: polohu s vyššie položeným laktom cvičíme len v prípade, ak sa neobjavuje bolesť!

Cvik 2

Poloha: ľah na chrbte, ruky vedľa tela dlaňou smerom k podložke, lakeť odtriahneme mierne od tela, no predlaktie zostáva súbežne s telom. Lakeť odťahujeme až do vzdialenosti, keď ucítíme ťah v ramene a ramennom kĺbe, ak ťah necítíme môžeme dať lakeť až na úroveň ramenného kĺbu.

Cvičenie:

- predlaktie nadvihujeme smerom hore (lakeť leží na podložke), výdrž 5 – 10 sekúnd
- potom ruku uvoľníme a spustíme dole čo najnižšie, sústreďujeme sa na uvoľnenie svalov v ramennom pletenci, výdrž 10 sekúnd (pozor, nesmieme cítiť bolesť, len ťah v pletenci)



– opakujeme nadvihnutie predlaktia...

Cieľ: uvoľnenie ramenného pletenca

Chyby: plece je zdvihnuté smerom k hlave, správne musí byť uvoľnené v dolnej polohe. Pri cvičení cítime bolesť (preto musíme cvičiť s lakťom bližšie k telu)

Opakovanie: 4 – 5 ×

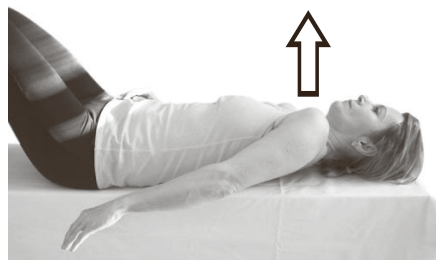
Frekvencia: minimálne 1× denne, možno však i 5 – 6 × denne

Efekt: čiastočná úľava asi za týždeň, až sa spoľahlivo naučíte uvoľniť svaly v ramennom pletenci, je ale potrebné cvičiť do úplného vymiznutia napätia svalov

Pozor: Polohu s rukou cvičíme len v prípade, že necítime bolesť!

Cvik 3

Poloha: ľah na chrbte, bokom čo najbližšie k okraju postele, bolestivé rameno visí zvesené voľne cez okraj dole



Cvičenie:

- zdvihame plece smerom hore k stropu (ruka voľne, pohybuje sa len v ramennom kĺbe), výdrž 10 sekúnd
- potom rameno uvoľníme a spustíme čo najnižšie smerom dole, sústreďujeme sa na uvoľnenie svalového napätia v ramennom pletenci, výdrž 10 sekúnd

Cieľ: uvoľnenie napätí v ramennom pletenci a v prsnom svalu

Chyby: plece je vytiahnuté smerom hore k hlave, správne musí byť uvoľnené v dolnej polohe. Zdvíhame celú končatinu, správne sa zdvíha len plece

Opakovanie: 4 – 5 ×

Frekvencia: minimálne 1× denne, možno 5 – 6 × denne

Efekt: čiastočná úľava asi za týždeň, až sa spoľahlivo naučíte uvoľniť svaly v ramennom pletenci, je ale potrebné cvičiť do úplného vymiznutia napätia svalov.

Cvik 4

Poloha 1: ľah na chrbte tesne pri okraji postele, vystretá ruka je mierne od tela a visí cez okraj postele.

**Cvičenie:**

- zdvihame vystretú končatinu o 5 – 10 cm, výdrž v polohe 5 – 10 sekúnd
- ruku uvoľníme a necháme klesnúť čo najnižšie, sústreďujeme sa na uvoľnenie prsných svalov, výdrž 10 sekúnd
- opäť pohyb hore s rukou ako pri prvom kroku

Cieľ: uvoľnenie prsných svalov a ramenného pletenca

Chyby: plece je vytiahnuté k hlave, správne musí byť uvoľnené v dolnej polohe

Opakovanie: 4 – 5 ×

Poloha 2: cviky opakujeme tak, že ruka je v polohe upaženia, t. j. na úrovni pleca

Poloha 3: cviky opakujeme s polohou ruky posunutej o ďalších cca 30° nad úroveň upaženia, teda bližšie k hlave

Poloha 4: cviky opakujeme so vzpaženou rukou, t. j. ruka je vedľa hlavy

Frekvencia: minimálne 1 × denne, možno i 5 – 6 × denne

Efekt: čiastočná úľava asi za týždeň, až sa spoľahlivo naučíte uvoľniť svaly v ramennom pletenci, je ale potrebné cvičiť do úplného vymiznutia napätia svalov.

Pripravil a preložil Dodo Blesák

Fotil: Irenka Kuchárová

Model: Paulínka Slobodová

Použitá literatúra: RAMÍk, Kamil: **Cviky na vaši bolesť. Rychlá a účinná úľava.** Praha : Grada, 2008.



Tak ako sa cesta
k ovládnutiu vied začína
učením abecedy, tak sa cesta jogína
začína telesnými cvičeniami.

Šiva Samhita

SMIECH LIEČI

Kým smútok a s ním spojená úzkosť plodí choroby a násilie na sebe i na druhých, smiech prináša zdravie. Smutných a ustráchaných 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, Preto si vám dovoľíme pripomenúť článok o liečivých účinkoch smiechu, ktorý sme v našom časopise v plnom znení uverejnili pred rokom v čísle 1/2015. Pridávame k tomu len pár slov.

Japonec žijúci na Slovensku čítal odo mňa článok o tzv. smiechovej joge. Pri rozhovore s ním sa priznal, že nikdy o tom nepočul. Pri ďalšom stretnutí hovoril, že sa o ňu začal zaujímať a teraz už vie, že je veľmi populárna nielen v Japonsku, ale aj v Indii, Amerike, Kanade aj v Európe.

Smiechovú jogu – kombináciu smiechu a jogového dýchania – vytvoril istý indický lekár ako jeden zo spôsobov liečby. Toto cvičenie údajne môže pomôcť posilniť imunitný systém alebo napríklad zmierniť depresiu, no pôsobí aj na jednotlivé orgány. Smiech je nákazlivý. Aj ten, komu práve nie je do smiechu, sa v skupine smejúcich uvoľní a pridá sa.

Pán Masahiko, tak sa volá spomínaný záujemca o túto jogu, pokračoval: „Našiel som si na internete video a keď som videl cvičencov, ako sa od srdca smiali a rehúňali, až sa nemohli zastaviť, chechtal som sa aj ja. A odo mňa to prešlo na moju ženu. Spomenul som si, že v Japonsku som poznal muža, ktorý v rámci jednej televíznej šou o masáži tela sprevádzal svoj prejav hlasným smiechom: Ha-ha-ha, ktorý prešiel aj na masírovaného klienta. Volal sa Tokujiro Namikoshi a je objaviteľom terapie, zvanej masáž šiatu. Mediálne známym sa stal, keď v roku 1954 prišla do Japonska na svadobnú cestu Marilyn Monroe so svojím manželom a on ju liečil so zdravotných problémov práve touto metódou.

Podľa jeho teórie existuje päť kľúčov k zdraviu a dlhovekosti: dobrá strava; dobrý spánok; práca, ktorá vás baví, teda stav spokojnosti; pravidelná stolica a poriadny smiech. “

Okrem pozitívneho vplyvu na zdravie má smiech aj veľký vplyv v oblasti sociálnych vzťahov. Ľudia sa oveľa príjemnejšie cítia v spoločnosti veselých usmievavých ľudí, ako v spoločnosti zamračených a odmeraných ľudí, ktorých reč je strohá a rozhovor sa točí okolo smutných tém. Dokonca úsmev pozitívne pôsobí aj v oblasti ekonomiky a podnikania. To, čo nám cudzinci vytýkajú pri návšteve Slovenska sú najmä nedostatočné služby. Zamračené tváre obsluhujúceho personálu v hoteloch, alebo v obchodoch vytvárajú u zákazníka pocit, že prišli skôr nevhod a že personál je akoby vyrušený a nie aby dal úsmevom najavo radosť, že môže poslúžiť a že zákazník si vybral práve ich služby. Úsmev vytvára priateľskú atmosféru, v ktorej sa dobre cítime a do ktorej sa radi vraciame a to by si mali uvedomovať i naši podnikatelia v oblasti služieb a viesť k tomu i svoj personál.



ZDRAVOTNÉ PRÍNOSY SMIECHU

- do tela dostávame viac kyslíka, vďaka čomu pracujú naše bunky efektívnejšie;
- zvyšujeme cirkuláciu krvi – máme červené líca a tak dermatologický účinok vytvára dojem mladšej osoby;
- pohybom brušného svalstva a orgánov v brušnej dutine napomáhame tráveniu;
- posilňujeme / štartujeme imunitný systém, ktorý dokáže efektívnejšie bojovať s infekciami;
- upravujeme vysoký krvný tlak, po lekcii smiechovej jogy sa krvný tlak zníži na úroveň dosahovanú pri relaxácii;
- redukuje sa tvorba stresových hormónov (adrenalinu, kortizolu), takže sa cítime viac uvoľnení a zrelaxovaní;
- uvoľňujú sa endorfíny, ktoré redukujú stres a znižujú bolesť;
- dosahujeme pocit uvoľnenia;
- telo produkuje prirodzený hormón serotonín, ktorý zmierňuje pocit úzkosti, depresie.



Dodo Blesák

DAJME SI NA JAR TELO VYČISTIŤ

Tak ako na jar pravidelne robíme veľké jarné upratovanie, upratujeme domácnosť a kabáty dávame do čistiarne, o to viac to potrebuje i náš organizmus. Nemusíme pritom chodiť do čistiarne, môžeme to urobiť sami, doma.

Bez ohľadu na to, ako atraktívne vyzeráme, nosíme v sebe množstvo odpadu, náš organizmus môže byť zaťažovaný až piatimi kilogramami tvrdých zlúčenín a toxínov.

„Odpad sa hromadí najskôr v črevách, krvi, cievach, chrupavkách kĺbov, skrátka všade vrátane lymfatického systému a pokožky,“ hovorí MUDr. Alexander Fesenko z bratislavského Centra prevencie zdravia.

„Výnimky neexistujú,“ vyhlasuje rezolútne a vyratúva nepríjemný inventár nášho organizmu: „Predstavte si, že váš srdcový sval je doslova dopichaný kryštálkami kyseliny močovej, obaľuje ho množstvom tuku, žľčovody máte upchaté cholesterolom, v žlčníku kamene a hlien, piesok v obličkách a kĺby plné minerálov.“ Nepríjemná predstava, však?

Čas na čistenie

Čistenie organizmu od toxických látok sa odporúča vždy, keď sa dostaví pocit plnosti, a organizmus dáva signál, že viac živín spracovať nevládze. To je vtedy, keď nás bolí hlava, cítime únavu, ľahko chytíme každý bacil a dostaneme vyrážky.

Už tradične sa celé stáročia odporúčajú pôsty a čistenie organizmu v čase, keď sa menia ročné obdobia. Vtedy je organizmus najnáchylnejší na ochorenia. Najdôležitejší je jarný pôst, v zime totiž konzumujeme najviac mastných a ťažkých jedál, veľa sladkostí a máme málo pohybu, pri ktorom by sme potom vylúčili z tela nejaké toxíny.

Aký spôsob čistenia si vybrať

Všeobecne platí, že pôst je detoxikácia vhodný len pre dospelých ľudí. Ak máte nejaké pochybnosti, konzultujte ich s lekárom, aj keď i doktori môžu mať na pôst rozličné názory.

Existuje viacero postupov a možností ako podporiť prečistenie svojej telesnej schránky.

PONÚKAME VÁM NIEKOĽKO TIPOV, SKÚSTE SI VYBRAŤ.

Najmenej rizikový postup

MUDr. Fesenko, zaoberajúci sa čínskou medicínou, ponúka niekoľko zásad jednoduchej očisty:

Spočívajú v tom, že množstvo zeleniny musí dva až trikrát prevyšovať iné druhy jedla. Výhodnejšie je jesť ovocie v celku, pretože obsahuje aj vlákninu potrebnú pre črevá. Koreňovú zeleninu treba krátko tepelne spracovať, listovú zeleninu a vňať použiť po dôkladnom umytí surovú.

Očistu čriev od nánosov a hlienov dosiahneme konzumáciou ľanových semiačok. Jednu polievkovú lyžicu zomelieme alebo rozdrvíme v mätliari, v pohári zalejeme vodou na 12 hodín a potom zjeme.

Očistu organizmu od minerálov úspešne dosiahneme každodenným jedením päť dní namočenej ryže alebo surovou šťavou zo zemiakov, zeleru a kalerábu.

Očista krvi sa dosiahne zmesou štiav z cvikly, mrkvy a čiernej reďkovky.

Vyčistiť lymfu dokážeme nalačno požitím grepovej alebo citrónovej šťavy zriedenej s vodou.

Ak vydržíme aspoň 10 – 14 dní jesť čisté a najmä surové prírodné potraviny a vylúčime všetky spracované jedlá a pochutiny, začnú vo vašom tele prebiehať metabolické procesy, ktoré ho zbavia škodlivých a nepotrebných látok.

Čo nejesť pri detoxikačnej kúre

Sú to predovšetkým: mlieko, vajíčka, mäsa a mäsové polievky, vyprážané jedlá a údeniny, konzervované potraviny, všetky druhy sladkostí, sladené a inak ochucované nápoje.

Odlahčovací deň v týždni

Dodržiavanie odľahčovacieho dňa v týždni majú v obľube i hollywoodske filmové hviezdy. Človek pri tom nemusí hladovať úplne. Jedna z najznámejších a najúčinnějších odľahčovacích kúr, odporúčaná väčšinou lekárov, spočíva v dodržiavaní buď zeleninového, alebo ovocného pôstu. To znamená, že v určený deň sa na vašom jedálnom lístku objaví iba ovocie alebo zelenina v prírodnej a neupravenej forme. Ak vám nevyhovuje ovocie alebo zelenina, zvoľte ryžový alebo vložkový deň – jedzte iba varenú ryžu alebo uvarené ovsené vločky. Počas dňa vypiť 3 až 4 litre, najlepšie pramenitú vodu alebo

ľahké bylinné čaje. Na jednoduchovú očistnú kúru je najlepšie vybrať si taký deň, keď to určite zvládnete bez stresu.

Treba sa pripraviť aj na to, že po prvých troch hodinách bez tradičnej kávy, cigariet či sladkostí príde prvá kríza, ktorá sa bude občas vracat.

Dožičte si teplé kúpele, teplú sprchu, saunu a dôkladnú masáž pokožky kefou, zvýši sa tak vylučovanie škodlivých látok.

Pôst pre náročnejších

Ak sa rozhodnete pre klasický pôst, lepšie povedané pre hladovku, ktorá ja najúčinnnejšia na prečistenie organizmu, musíte dodržiavať určité pravidlá. Pri najprísnejšom pôste sa prijíma len voda, pri miernejšom môžete popíjať aj bylinné čaje a ovocné šťavy. Takýto pôst sa odporúča pre menej skúsených najviac tri dni. Ak vás pri tejto detoxikačnej hladovke začne bolieť hlava, cítite podráždenosť, slabosť, nie je to nič nezvyčajné, tak sa neľakajte a vydržte. Stačí veľa piť a prípadne si ľahnúť. Ideálne je ak sa urobí výplach hrubého čreva – klizma (techniku sme popísali v Spravodaji Joga a zdravie, číslo 5/2001, strana 34).

Opätovný prechod na tuhú stravu musí byť pozvoľný a mal by trvať tak dlho, koľko sme držali hladovku. Z začať treba opatrne, varenou rozmixovanou zeleninou, ovocnými kašami, neskôr dobre uvarenými a rozmixovaným obilnými a strukovinovými kašami.

Nielen Číňania sa môžu hrdiť svojou „tradičnou medicínou“, ale jej obdobu máme aj my, Európania. Poznatky o liečivých pôstoch poznali naši predkovia už veľmi dávno. V 8. až 13. storočí bolo liečenie obyvateľstva výlučne v rukách mníchov. Kláštorná medicína je založená na skúsenostiach našich predkov, no pre dnešok má len vtedy zmysel, keď sa staré skúsenosti spoja s modernými vedomosťami. To ju zároveň robí vierohodnejšou.

Liečivý pôst s pátrom Kilianom

Pôstne postupy, ktoré uvádzame, vykonávajú pre celú skupinu ľudí v kláštore a sú zaujímavé tým, že sa príliš nelíšia od tradičnej indickej medicíny Ájurvédy a od odporúčaných jogových techník na očistu organizmu.

„V popredí našich liečivých pôstnych kúr stojí snaha zbaviť organizmus škodlivých a jedovatých látok, meditácia a duchovná očista. Pri kúre spolupôsobuje celé spektrum dojmov, ktoré majú osloviť ducha a dušu, senzibilizovať účastníka a ozrejmiť mu určité procesy odohrávajúce sa v jeho tele.

Cieľom je objaviť úplne nový spôsob života. Naše pôstne kurzy, ktoré

trvajú spravidla osem dní, sa začínajú prípravným dňom, keď sa veľa pije a konzumuje už len ľahká strava, napríklad zeleninová polievka. V tento deň sa spolu s ostatnými účastníkmi v rozhovoroch treba pripraviť na pôst. Každý jednotlivec má dôjsť k presvedčeniu, že postiť sa nemusí, ale že to chce robiť vo vlastnom záujme.

Nasledujúci deň je vyhradený na prečistenie tela a zbavenie sa odpadu. Za ranným bylinkovým čajom nasleduje skupinový rozhovor spojený s cvičením, pri ktorom sa treba naučiť „zbavovať odpad“. Potom dostane každý účastník masáž brucha. Nasleduje krátka meditácia a začne sa s pôsobením preháňadla: 40 g Glauberovej soli sa rozpustí v 1 litri vody, aromatizuje sa trochou citróna a rýchlo sa vypije. Hneď na to nasleduje pitie vody – dovtedy, kým posledná voda, ktorý dotýčny vylúči, nebude celkom číra. Nutkanie vyprázdniť sa po ¼ hodine prejde. Teplou vodou si účastníci umyjú análny otvor. a chvíľu odpočívajú.

Na obed sa podáva zeleninová polievka bez tuku a soli, okorenená kuchynskými bylinkami. Bylinky slúžia nielen na zjemnenie jedál, ale povzbudzujú aj trávenie. Potom si každý priloží obklad na oblasť pečene a aspoň 2 hodiny odpočíva.

Popoludní je spoločné pitie čaju s príležitosťou na rozhovory, pričom každý účastník má napísať, čoho sa nemôže zbaviť, čím sa ešte zapodieva.

O 17:30 je večerná bohoslužba, pri ktorej sa lístky s poznámkami o všetkom, čoho sa nemožno zbaviť, spália; má to len istý symbolický význam.

Na večeru sa podáva číra špaldová polievka s mnohými bylinkami, ako aj s galgánom a dúbierom. Na zjemnenie jedál sa okrem toho hodí ešte napríklad palina, potočnica, plody fenikla, rasca, púpava, rozmarín, šalvia alebo aj plody borievky.

Pred spaním je ešte spoločný rozhovor, pri ktorom každý účastník môže ešte raz hovoriť o svojom osobnom zdravotnom stave. Odporúča sa všetkým cez deň cmúľať citrón, aby mali pocit čerstvosti na perách. Proti prípadným bolestiam hlavy dostávajú účastníci olej z mäty piepornej na vmasírovanie do spánkov. Pred nočným pokojom je spoločné modlenie. Ďalšie dni pôstu sú usporiadané podľa pevného rytmu, ktorého vzor si môžeme prečítať v uvedenej tabuľke.

Ôsmy deň sa pôst skončí. Po rannom bylinkovom čaji sa pristupuje k spoločnej ceremónii, pri ktorej sa skonzumuje jablko. Toto prvé jablko treba jesť veľmi pomaly. Každý hlt sa prežúva asi 30 ráz, aby sa dôkladne vychutnala dužina i koža a premiešali sa so slinami. Popoludní možno zjesť ďalšie jablko a večer pasírovanú zeleninovú kašu. Aj v ďalších dňoch sa pristupuje k stravovaniu podobne veľmi pomaly“.

Procedúry pôstneho dňa podľa pátra Kiliana:

1. Keď sa zobudíme, natiahneme si chrbticu ešte v posteli, zhlboka vdychujeme a vydychujeme pár dychov a vedome začneme vnímať deň. Pomaly vstaneme, pretiahneme sa v stoji na každú stranu a vypijeme pohár liečivej vody, aby sme si podráždili črevá.
2. Starostlivo a pozorne si kefou vymasírujeme telo.
3. Potom sa osprchujeme – s predstavou, že všetko zlé z nás „stečie“ a môžeme veselo začať deň.
4. Ošetrojúcim telovým olejom si dokonale natrieme telo.
5. Ako ranný nápoj vypijeme každý deň iný bylinkový čaj. Nasleduje denná masáž brucha. Dbáme na vyprázdenie čriev, ktoré má byť každý deň. Tretí deň pôstu namiesto bylinkového čaju vypijeme cviklovú šťavu (alternatívne: šťavu z kyslej kapusty) alebo si urobíme výplach hrubého čreva. Toto slúži k odstráneniu jedovatých látok, lebo črevá by mali zostať aktívne počas celého pôstu.
6. Snažíme sa, aby sme vnímali vlastné potreby (oddych alebo pohyb, samotu alebo rozhovory). Každý deň sa pokúsime posilniť iný zmysel, napríklad pôjdeme na prechádzku s otvorenými očami, aby sme intenzívnejšie vnímali prírodu.
7. Po poludňajšom nápoji si dožičíme poludňajší oddych, pri ktorom si priložíme obklad na oblasť pečene.
8. Po poludňajšom oddychu sa opäť poriadne popreťahujeme niektorými z cvikov a urobíme si dychové cvičenie.
9. Budeme sa snažiť riadiť sa vlastnými potrebami napr. pohyb na čerstvom vzduchu alebo rozhovor.
10. Večerný nápoj. Po ňom ešte raz porozmýšľame o celom dni a ukončíme ho v rozjímaní osamote alebo v skupine.

Osoby, ktoré pravidelne absolvujú liečivý pôst, ho považujú za uvoľňujúci. Nejde pri tom o redukciu hmotnosti, ale o preladenie celého organizmu – aj imunitného systému. Liečivý pôst, chápaný ako terapia, hrá preto veľkú úlohu najmä pri zápalových a alergických ochoreniach. V žiadnom prípade nie je cieľom odhovoriť zdravých ľudí od príležitostnej konzumácie mäsa, treba si však uvedomiť, že mäso sa rôzne druhy salámou a údenín zvyšujú sklon k zápalovým procesom v tele.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Dr. Mayer, J. G. – Dr. med. Uebleke, B. – Saun, Kilian: Tajomstvá kláštornej medicíny. In: Denník SME, 23. 4. 2005.