



zacvičme si:

DHANURÁSANA – LUK

Dhanurásanou označujeme polohu luku, vzhľadom na jeho podobu napätého luku. Poloha luku je medzi ásanami skutočne klasickou. Spája mimoriadnu účinnosť s jednoduchosťou, čo však nie je synonymom „ľahkej“ ásany. Pre začiatočníkov ide dokonca o jednu z „najťažších“ a snažia sa ju prekonať silou a úsilím, čo je však veľký omyl.

V skutočnosti je nielen možné, ale nevyhnutné vykonávať tento cvik bez veľkého úsilia a napätia. Pokiaľ sa na začiatku stretávame s neprekonateľnými ťažkosťami, je vhodné začať s polohou *ťavy*, ktorá predstavuje – spolu s polohou *kobylky* a *kobry* – ideálnu prípravu pre polohu luku.

Dhanurásana sa zdá ako kombinácia polôh *kobry* a *kobylky* a mohli by sme sa spýtať, či vlastne nejde o zbytočné opakovanie. V skutočnosti poloha luku dopĺňa obidve uvedené polohy a vo svojej podstate sa od nich zásadne odlišuje: pri polohách *kobry* a *kobylky* sú chrbtové svaly aktívne, zatiaľ čo pri polohe luku sú pasívne. Navyše dhanurásana obsahuje i druhú menej známu fázu, ktorá je v Európe aj málo vyučovaná, zasluhuje si však poznať ju a predovšetkým ju pri cvičení používať.

Východisková poloha

Dhanurásana sa robí po polohe *kobylky*. Cvičenec leží na bruchu s rukami pri tele. Dôležité je tu uvoľniť svaly chrbta, lebo úplná relaxácia je nevyhnutnou podmienkou pre úspech cvičenia.

Prvý krok

Zdvihneme bradu a súčasne si chytíme členky na nohách. Začiatočníci si môžu chytiť najskôr pravý a potom ľavý členok. Pozor, palec neobjíma členok, ale je pri ukazováku, pozri prvý obrázok.

Ľahšie zaujatie polohy nám umožní, ak ohnuté kolená čo najviac roztiahneme. Chodidlá však musia byť spojené tak, že palce sa navzájom dotýkajú a tak prstami rúk objímame členky. Palce nôh sa musia dotýkať od začiatku do konca cvičenia, lebo inak sa nohy dostanú skoro vždy na inú úroveň pre ľahké zakrivenie chrbtice. Ak sú palce nôh spojené, zabezpečíme tým, že sú ideálne v osi chrbtice a môžeme tak korigovať nedostatky v statike chrbtice.

Zaujatie polohy

Je treba zdôrazniť, že nohy sú tu jediným činným prvkom pri zaujatí dhanurásany! Dokonca i ramená zostávajú pasívne. Ruky tu hrajú len funkciu lana, ktoré silou nôh zdvíhajú trup od podložky, prsty rúk objímajú členky len takou silou, aby sa neuvoľnili.

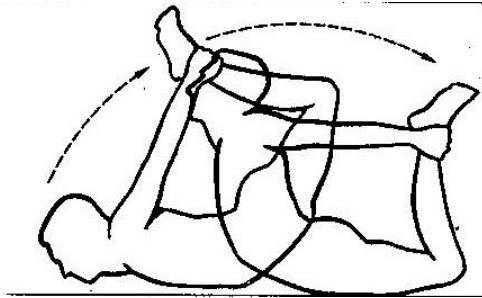
Pre zaujatie ásany je treba nohy vystierať dozadu a hore silným zmrštením stehien a lýtok, čím sa zdvíhajú ramená a prehýba chrbát. Počas celého cvičenia je treba zostať v relaxačnej polohe, s výnimkou nôh a prstov rúk. Ásana sa takmer nedá zaujať zmrštením svalov chrbta.

Spočiatku zostávajú často kolená „prilepené“ k podložke a ak sa len predsa trochu naddvihnú, je to za cenu napätia a bolesti v svaloch stehien. Tu treba mať trpezlivosť. V konečnej polohe sa musia kolená dostať vyššie ako je rovina brady. V skutočnosti by sa predkolenia mali dostať na úroveň temena hlavy (poloha A), a nie do polohy B, pri ktorej sa kolená dostávajú len k úrovni brady. V tomto prípade prehnutý trup tlačí sčasti na sedacie hrboly, čo značne znižuje účinnosť tejto polohy. V polohe A, v ktorej kolená presahujú úroveň brady, lonová kosť sa nedotýka podložky a váha tela pôsobí na podbrušie, čo podstatne zvyšuje vnútrobrušný tlak a zaisťuje maximálnu účinnosť tým, že tento tlak sa prenáša na orgány brucha.

Svoj význam má i vzdialenosť brady od podložky: bradu treba zdvihnúť čo najmenej, aby váha prešla čo najviac na podbrušie.

Dynamický variant: kývanie

Dynamická fáza môže začať vo chvíli, keď zaujmeme vlastnú polohu. Spočíva v kývaní na spôsob hojdacieho koníka či hojdacieho kresla; kývanie má spočiatku malý rozsah a obmedzuje sa len na oblasť žalúdka a postupne sa môže zväčšovať od prs



cez brucho a končí sa vo chvíli, keď sa dotknú stehná podložky. Je ľahké si domyslieť, že tento pohyb zaisťuje ideálnu brušnú masáž. Pri tomto spôsobe cvičenia však nie je možné počas kývania mať svaly chrbta úplne relaxované.

Trvanie dynamickej fázy

Trvanie dynamickej fázy pochopiteľne závisí od individuálnych možností. Nie je však správne pokračovať až do únavy. Stačí štyri až desať zakývaní. Aby sme predišli väčšej námahe, je možné rozdeliť kývanie na dve až tri sé-

rie a vrátiť sa do východiskovej polohy po krátkom prerušení a uvoľnení sa s upokojením dychu.

Dýchanie počas dynamickej fázy

Pre dýchanie v dynamickej fáze, ponúkajú sa tri alternatívy:

- a) nádych vo chvíli, keď sa zdvíha hlava, výdych pri klesaní hlavy;
- b) dýchať prirodzene bez nejakého pravidla;
- c) zadržať dych po nadýchnutí (tento spôsob by mal zostať len pre pokročilých).

Sústredenie

Počas kývania sa môžeme sústrediť na chrbtové alebo brušné svalstvo.

Statický variant

Statický variant *dhanurāsany* spočíva v znehybnení tela bez toho, že by sme vyvíjali i to najmenšie úsilie.

Pri cvičení môžeme skúsiť obidva varianty dynamický aj statický, vyberme si ten, ktorý nám lepšie vyhovuje.

Dýchanie a doba výdrže v polohe

Počas statickej polohy dýchame prirodzene. Skúsenejší môžu vykonávať hlboké nádychy, po ktorých nasleduje krátke zadržanie dychu; zvýši sa tým účinnosť cvičenia v dôsledku zvýšenia vnútrobrušného tlaku. Pokiaľ ide o dobu trvania, tak päť až desať dychov predstavuje dobrý priemer. Guru zosnulého ministerského predsedu Indie Néhrúa zdôrazňoval: „Vydržte tak dlho, ako len môžete, avšak v rámci príjemna.“

Sústredenie

Pozornosť v statickej polohe je treba upriamiť na dokonale relaxované svalstvo chrbta.¹

Ukončenie polohy

Znížime ťah nôh a pomaly sa vraciame do východiskovej polohy. Uvoľníme sa a v relaxačnej polohe sledujeme až sa dych znormlizuje a ako v tele doznievajú pocity z polohy. Až potom môžeme prejsť k ďalšej polohe alebo cvičeniu.

¹ Redakčná poznámka: U pokročilejších zameriavame koncentráciu na čakru **anahátu** alebo **svadhisthánu**.

Účinky

Poloha luku spája prvky polôh *kobry* a *kobylky*, preto ich znásobuje. K nim sa však pripočítavajú vlastné účinky v dôsledku vnútrobrušného tlaku, ktorý posilňuje všetky brušné orgány. Tento účinok sa zvlášť zvýrazní ak cvičenie je sprevádzané hlbokým dychom, lebo bránica silne masíruje všetky orgány.

Chrbtica – Podobne ako v polohe *kobry* a *kobylky* sú svaly na zadnej strane chrbtice silne stlačené a na jej prednej časti sú pretiahnuté, čo pôsobí na väzy, svaly i nervy v celej oblasti chrbtice. Je to prevencia proti predčasnemu zväpnenatiu stavcových kĺbových spojov a pomáha napraviť zhrbený chrbát.

Svaly – Na začiatku cvičenia tejto polohy cítime bolesť v stehenných svaloch. Pravdou je, že ak joga spôsobuje bolesť, ide o nesprávne cvičenie jogy, čo platí obecné. V tomto prípade však svalová bolesť nie je nebezpečná a pravidelné cvičenia ju skoro znížia a odstránia.

Natiahnutie brušných svalov uľahčuje *uddijánu bandhu*. Pocit príjemna z uvoľnenia, ktorý nasleduje po tejto ásane, vyplýva zo stimulovania nervových centier pozdĺž chrbtice, najmä autonómneho systému *sympatika*.

Silný účinok má ásana i na *solárny pletenec*, nachádzajúci sa nad žalúdkom. Kývaním masíruje a stimuluje tento dôležitý nervový uzol.

Vieme, že strach je sprevádzaný nepríjemným pocitom v oblasti žalúdka v dôsledku silného prekrvenia solárnej oblasti; to pôsobí negatívne na vegetatívne funkcie a je príčinou mnohých funkčných porúch. Húpanie a naťahovanie svalstva spolu s masážou pri hlbokom dýchaní tieto pocity odstraňuje.

Dahnurásana pôsobí proti zápalom podkožného väziva a obezite. Tieto sú často výsledkom:

- nedostatočného dýchania;
- nervového napätia;
- zlého vstrebávania stravy;
- zníženého bunkového metabolizmu.

Poloha tiež pôsobí aj proti obezite masážou tráviacich orgánov ako i tukových tkanív v oblasti brucha.

Žľazy s vnútornou sekréciou – endokrinné žľazy – poloha pôsobí na nadobličky zvýšeným vylučovaním adrenalínu, čím sa dynamizuje psychika cvičenca. Pomôže to osobám bez životného elánu a s nízkym krvným tlakom. Upravuje sa i vylučovanie kortizónu,² čo napomáha v prevencii rôznych fo-

² Hormón vytváraný z kôry nadobličiek.

riem reumatizmu. Kortizón vyrábaný vlastným telom nemá nevýhody syntetického, podávaného injekciami pri liečbe niektorých ochorení. Vplyvom tejto polohy sa tiež upravuje funkcia podžalúdkovej žľazy – pankreasu a vytvára sa príslušné množstvo inzulínu nevyhnutného pre metabolizmus cukru.

Prípady pseudodiabetu, spôsobeného napätím zo strachu, sa touto polohou radikálne likvidujú; úlohu to zohráva odkrvenie solárneho pletenca a normalizácia funkcie pankreasu.

Svámí Šivananda okrem týchto účinkov hovorí aj o účinku na štítnu žľazu.

Zažívacie orgány a príľahlé žľazy – zvýšenie vnútrobrušného tlaku pôsobí celkovo na zažívacie orgány a príslušné žľazy. Dhanurāsana pôsobí zvlášť na pečeň masírovanú hlbokým dýchaním a tiež zvýšením krvného obehu v celom tráviacom systéme. Nie je preto vhodné cvičiť túto ásanu – tak ako i iné – s plným žalúdkom. Poloha luku zabraňuje zápche, lebo zlepšuje peristaltiku čriev.

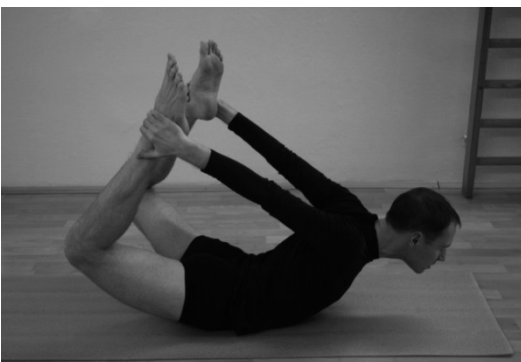
Pozitívnym účinkom tejto ásany sú ovplyvnené i obličky a to lepším vylučovaním toxínov v dôsledku dobrého prekrvenia.

Východisková poloha:

ruky zachytia súčasne členky nôh. Všimnime si polohu prstov rúk, najmä palcov. Brada sa mierne nadvihne od podložky, kolená sú od seba vzdialené, ale palce na nohách sa navzájom dotýkajú. Dych je prirodzený.

POLOHA A

Nohy tlačíme dozadu, ako by sme ich chceli vystrieť a smerom hore. Kolená sa dostávajú do vyššej roviny ako je brada, a dokonca i vyššie, ako je temeno hlavy. V tom prípade sa lonová kosť dostane nad podložku.



Váha tela spočíva na podbruší. Ramená a predlaktia sú natiahnuté, a teda vystreté (svaly sú však relaxované) a zaisťujú spojenie medzi členkami a plecami. Tiež je uvoľnená celá tvár a uvoľnené sú i svaly chrbta. Dýchame zhlboka, aby sme prehĺbili masáž brucha.



POLOHA B

Nasledujúca poloha **B** sa odlišuje od predchádzajúcej v tom, že váha tela tlačí v mieste lonovej kosti, pretože táto nie je zdvihnutá nad podložkou. Je to v dôsledku toho, že brada je vyššie ako kolená a kosti panvy nesú časť váhy tela. Vnútrobrušný tlak je teda menší ako pri polohe **A**. To ale neznamená, že poloha nie je správna.

Nesprávne:

Na nasledujúcej fotografii sa ukazujú tieto chyby:

- nohy sú chytené príliš vysoko;
- palce na nohách sa vzájomne nedotýkajú;
- ramená sú v lakťoch ohnuté a teda priťahujú nohy, namiesto toho, aby boli vystreté a relaxované;
- napínajú sa svaly chrbta.



Výsledok: nedostatočné prehnutie chrbta.

Preložil a pripravil Dodo Blesák

Dhanurásanu predviedol Juraj Šimko, nafotila Irena Kucharová.

Použitá literatúra: LYSEBETH, André Van: *Jóga*. Praha : Olympia, 1988.

SPOMIENKA NA JUBILEJNÝ XX. BRATISLAVSKÝ DEŇ JOGY



Dňa 19. novembra 2016 sa uskutočnil jubilejný XX. ročník podujatia – **Bratislavský deň jogy**, ktorý pripravila Jogová spoločnosť v nových priestoroch v Dancehaus na Stromovej ulici č.16 v Bratislave. Podľa vyjadrenia väčšiny účastníkov, ktorých bolo cca 130, bolo toto podujatie veľmi úspešné svojou pestrosťou programu a dobrým organizačným zabezpečením i vrátane občerstvenia a spoločného obeda, ktoré bolo hradené z dotácie Bratislavského samosprávneho kraja. Vystúpilo 5 učiteľov jogy, a to z Košíc, Brna a Bratislavy, ktorí svojimi cvičeniami s rôznym tematickým zameraním pripomenuli široké spektrum pôsobenia jogy na zdravie človeka. Ako prvý vystúpil Dodo Blesák a ponúkol celú škálu cvikov na mobilizáciu hrudníkovej chrbtice. Pretože z jedného vystúpenia nie je ľahké si ich všetky zapamätať, i keď sú známe z rôznych publikácií o joge, účastníkom sľúbil, že celá zostava

cvikov bude publikovaná v časopise **Joga a zdravie**, čo teraz aj plníme. Cvičenia sú doplnené i na základe vlastných skúseností lektora. Redakcia časopisu by privítala, keby takto prispeli i ostatní učitelia, ktorí tvorili program XX. bratislavského dňa jogy.

Mobilizácia hrudníkovej chrbtice ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Chrbtica je dôležitou časťou tela; ako nosný pilier mu poskytuje oporu, umožňuje pohyb trupu a podieľa sa na udržaní rovnováhy. Má teda významnú funkciu statiky a dynamiky. Veľmi dôležité je najmä, že tvorí ochranný obal pre miechu, jej cievy a pre nervy, ktoré z chrbtice vystupujú. Teda týmto pilierom prebiehajú hlavné rozvodné dráhy povelov a informácií pre celý organizmus. Navyše, samotný rozvodný kanál je predĺžením mozgu a samostatne plní aj niektoré radiace úlohy. Teda ak chrbtica nie je v dobrom stave, prejaví sa to neskôr aj na činnosti orgánov, ktoré s chrbticou zdanlivo nesúvisia. Zdravá chrbtica je základom nášho zdravia a treba ju sústavne udržiavať pružnú s posilňovaním príslušných svalov a väzov. Preto v joge venujeme chrbtici mimoriadnu pozornosť.

Takmer 70% všetkých, čo ku mne prichádzajú na kurzy, uvádzajú ako hlavný motív záujmu o jogu – problémy s chrbticou. Treba však povedať, že každý, kto má vážnejšie problémy s chrbticou a chce si ich cvičením odstrániť alebo zmierniť, mal by sa najprv dať riadne vyšetriť lekárom.

Bolestiam v chrbte sa donedávna prisudzovali hlavne degeneratívne zmeny chrbtice, ktoré je možné často zistiť na rtg. snímkach u osôb stredného a pokročilejšieho veku. Dnes vieme, že tieto zmeny síce ovplyvňujú do značnej miery pohyblivosť chrbtice, no nie sú jedinou príčinou bolesti. I keď sa na snímkach zistia tieto zmeny, nemusia mať postihnuté osoby ešte žiadne ťažkosti. Naopak u mladších ľudí sa často rtg. vyšetrením nepreukážu žiadne zmeny na chrbtici a napriek tomu sa bolesti objavujú.

Pozrime sa aspoň stručne na príčiny bolestí:

1) Chybné držanie tela – väčšinou ide o bolesti vzniknuté nesprávnym držaním tela a zníženou svalovou rovnováhou: ak sú svaly, ktoré sa majú podieľať na určitom pohybe alebo na určitej polohe tela, ochabnuté, zaťaží pohyb väzivový a kĺbový aparát, čo vedie k jeho rýchlej únave a bolestiam. Prejavuje sa to najmä v oblasti driekovo-bedrovej a v hornej krčnej chrbtici.

2) Blokády – ďalšou častou príčinou sú tzv. blokády. Vznikajú tým, že pri určitom pohybe sa niektorý z medzistavcových kĺbov akoby „zasekne“, tým sa obmedzí pohyb medzi dvoma susednými stavcami a môže dôjsť k zablokovaniu kĺbového puzdra. Puzdro i väzy okolo neho sú veľmi citlivé, pretože každý pokus o pohyb v tomto stave je veľmi bolestivý.

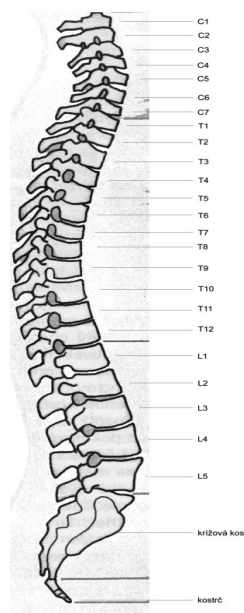
3) Svalový spazmus – v snahe zabrániť pohybu sa krátke svaly okolo postihnutého miesta stiahnu do ochrannej kontraktúry a vytvorí sa svalový spazmus. Tento je sám o sebe tiež bolestivý a vedie k ďalším poruchám svalov, ktoré niekedy pretrvávajú i po odstránení blokády a môžu byť ďalšou príčinou bolesti v chrbte. Najlepšou prevenciou blokády je dostatočný pohyb so správnou svalovou súhrou. To predpokladá nácvik správneho držania tela a správnych pohybových vzorcov, ktoré postupne nahradia nesprávne pohybové návyky. Tu je joga priam ideálnym riešením, pretože základným prvkom je pomalý, riadený pohyb, ktorý máme byť plne pod kontrolou a ktorý môžeme prispôbovať svojim obmedzeniam. Prirodzene, neoddeliteľnou súčasťou každého cvičenia v joge je hlboké, plnohodnotné dýchanie. Plný jogový dych už samotný vytvára harmonický pohyb jednotlivých častí chrbtice a prináša, najmä počas predĺženého výdychu s vedomím upriameným na problémové miesto chrbtice, uvoľnenie svalových napätí. Ak sa vykonáva plný jogový dych synchronne s pohybmi chrbtice, hrudníka a paží podľa možnosti až do krajných polôh, má osobitný význam pri predchádzaní stareckej stuhnutosti chrbtice. Takúto stuhnutosť možno neraz vidieť aj u mladých „starcov“. Mnohí skutoční starci usilovným cvičením rozhýbali svoje stuhnuté telá tak, že to so svojou stuhnutosťou nedokážu ani o niekoľko desaťročí mladší jedinci. O čo menej zdravotných problémov by mali o generáciu mladší ľudia, keby sa naučili prekonávať vlastnú lenivosť!

4) Vplyv psychiky – medzi príčiny bolesti v chrbte má veľké miesto i psychika, a to na jej vznik i pretrvávajúce. Negatívne psychické stavy, ako napätie, úzkosť, hnev a pod. sa automaticky prejavujú vo zvýšenom svalovom tonuse a to najmä posturálnych svalov (hlbkové chrbtové svaly, ktoré udržiujú polohu tela voči gravitácii) a môžu byť dokonca jedinou príčinou ich trvalého, neúmerného stiahnutia až kontraktúry a tým i bolesti. Dlhšie svalové kontraktúry sú príčinou ich horšieho prekrvenia a prípadne ďalších chorobných zmien. Vzniknutá porucha sa fixuje v bludnom kruhu: **zlý psychický stav zvyšuje vnímavosť na bolesť, ale tiež udržiava zvýšené svalové napätie a vytvára kontraktúry**. Ak pri terapii neberieme tento faktor do úvahy, stretávame sa s chronickými, liečbe vzdorujúcimi bolesťami chrbtice. Preto niekedy

nestačia k liečbe ani pohybové a relaxačné techniky a je nutná i psychoterapia, no predovšetkým psychoterapia samých na sebe. Práve mentálne príčiny sú často tým štartovacím mechanizmom celého radu ochorení, a nielen bolesti v chrbte. Tu každý máme možnosť vykonať veľa psychickej práce na sebe a to pri liečbe akejkoľvek choroby. Ľudské telo má svoju dôstojnosť. Je to najdokonalejšie stvoriteľské dielo v prírode. Kto nemá úctu k svojmu telu a náležite sa oň nestará, veľa vecí ešte nepochopil. Jeho láska k prírode a k ľuďom nemôže byť pravá, pretože on sám je súčasťou ľudstva a ľudstvo je súčasťou prírody.

Ak neodstránime hore uvedené poruchy chrbtice vyvolávajúce bolesť, tak sa po určitej dobe prejavia ako zmeny postavenia chrbtice, jej prirodzeného zakrivenia a tým i jej statiky. Poruchy zakrivenia chrbtice sa prejavujú na držaní celého tela. Telo sa všemožne snaží udržať rovnováhu. Ak sa napríklad viac prehne drieková časť, vyváži sa to väčším ohnutím hrudnej časti. Ak sa vystrie drieková časť, vyrovnáva sa aj ohnutie hrudníkovej časti. Skrivenie jednej časti sa vyrovnáva opačným zakrivením v inej časti. Najviac to vidíme pri častých poruchách zakrivenia v krčnej oblasti – krčná *lordóza*, tzv. guľatý chrbát – zväčšená *kyfóza* a drieku – zväčšená *lordóza*. Človek s touto poruchou má predsunutú panvu a mierne prehnuté alebo ohnuté kolená. Vyrovnáva to posunutím hlavy a pliec dopredu a zaguľatením chrbta. Celkové držanie tela je ochabnuté a vyvoláva ďalšie zdravotné problémy. V súčasnosti sa už u mládeže (v dôsledku nedostatočného pohybu pri hrách a športe – rodičia nechávajú vypísať deti z hodín telocviku) vyskytujú časté deformácie chrbtice a to vychýlením jej časti do strany – *skolióza*. Na dosiahnutie rovnováhy sa i v tomto prípade telo snaží o rovnováhu vychýlením inej časti do protismeru.

V ďalšej časti sa budeme venovať ochoreniam chrbtice, ktoré majú odlišný charakter. V nasledujúcej prehľadnej tabuľke uvádzame osobitný zoznam zdravotných problémov u orgánov, ktoré sú inervované¹ z jednotlivých stavcov. Ak má stavec blok, alebo je atakovaný svalovým spazmom, môže byť výstup nervového vlákna dráždený, čo ovplyvňuje nervovú sústavu a funkciu orgánov. Prejaví sa to v zdravotných poruchách, uvádzaných v tabuľke.



¹ Inervácia je vstup a zakončenie nervových vlákien v orgáne.

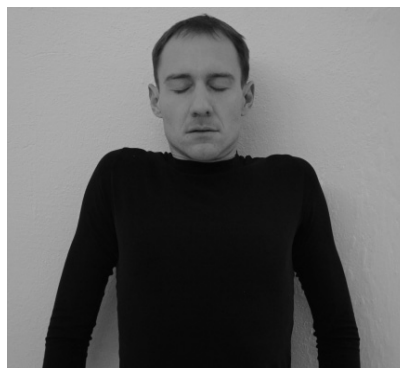
STAVEC	OBLASŤ	PÔSOBNIE
HRUDNÉ STAVCE		
T1	Končatiny od lakťa nadol, zápästie, prsty, pažerák, priedušnica	Astma, kašeľ, dýchacie ťažkosti, dýchavičnosť, bolesti od lakťa nadol
T2	Srdce, srdcové chlopne, osrdcovník, srdcové cievy	Činnosť srdca, určité bolesti hrudníka
T3	Pľúca, priedušky, pohrudnica, bránica, prsníky	Bronchitída, zápal pohrudnice, zápal pľúc, chrípka
T4	Žlčník	Bolesti žlčníka, žltáčka, opar
T5	Pečeň, solárny plexus, krv	Choroby, pečene, horúčky, nízky krvný tlak, anémia, poruchy krv. obehu, artritída
T6	Žalúdok	Choroby žalúdka, zlé trávenie, pálenie záhy
T7	Pankreas, dvanástnik	Vredy, gastritída
T8	Slezina	Poruchy imunitného systému
T9	Nadobličkové žľazy	Alergie, žihľavka
T10	Obličky	Choroby obličiek, kôrnatenie ciev, chronická únava
T11	Obličky, močovod	Choroby pokožky – akné, vyrážky, ekzémy, furunkulus
T12	Tenké črevo, lymfatický systém	Reumatizmus, hrvoľ, neplodnosť

Cvičenia z XX. bratislavského dňa jogy

Cvik č. 1

Stoj vzpriamený, chodidlá od seba na šírku panvy, ruky voľne vedľa tela.

S nádychom (**N**) plecia pomaly zdvíhame smerom hore k ušiam. Pretože cieľom cvičenia je práca so strednou časťou chrbtice, preferujeme hrudníkové dýchanie; preto je brušná stena spevnená a zaťahujeme ju najmä počas **N**. Počas výdychu (**V**) plecia pomaly spúšťame dole. Zopakujeme 5 až 10 krát. Po poslednom opakovaní plecia zostanú hore a vypozerujeme si v tejto polohe 6 až 8 dychov. Následne sa uvoľníme.



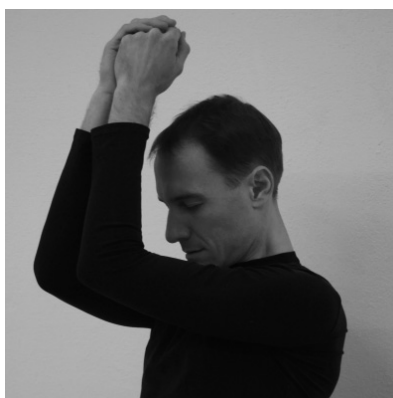
Cvik č. 2

Stoj vzpriamený, chodidlá od seba na šírku panvy, ruky predpažíme a v lakťoch ich ohneme tak, aby predlaktia smerovali kolmo hore. Predlaktia spojíme, lakte sú vo výške pliec.

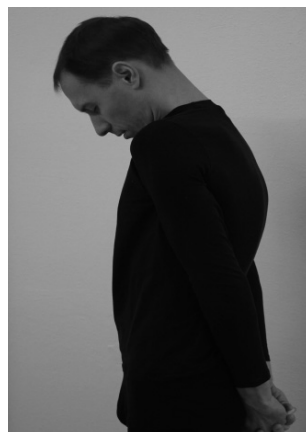
Lakte s **N** od seba vzdľaľujeme a ramená prechádzajú cez upaženie až do zapaženia s cieľom dôrazne zatlačiť lopatky do seba a čo najviac otvoriť hrudník. Spolu so zapažovaním ramien hlava veľmi pomaly robí záklon až sa zátylok dotkne hornej časti chrbta (podľa dispozície cvičenca). Tu pohyb zastavíme na cca 3 sekundy. Brušná stena je spevnená a počas **N** ju skôr zaťahujeme. Počas **V** predlaktia opäť smerujú pred tvár až sa k sebe pritlačia a hlava veľmi pomaly ide do predklonu tak, aby sa brada zatlačila na hrudnú kosť. *Opakujeme* počas 5 až 10 dychov.

Chyby:

- počas **N** pri zapažovaní ramien lakte klesajú pod úroveň pliec
- počas **V** sa predkláňa aj trup, t. j. ohýbame sa v bedrových kĺboch.

**Cvik č. 3**

Stoj vzpriamený, chodidlá od seba na šírku panvy, prsty rúk si za chrbtom prepojíme, dlane pretočíme smerom k päťam, ruky v lakťoch dôsledne vystrieme. Počas **N** odťahujeme ruky od tela s cieľom čo najviac zatlačiť lopatky do seba a hrudník vytlačiť dopredu. Plecia tlačíme silno dozadu. Podobne ako pri cviku č. 2 spolu s odťahovaním ramien od tela, hlava veľmi pomaly robí záklon až sa zátylok dotkne hornej časti chrbta (tiež podľa dispozície cvičenca). Tu



sa chrbty dlani zatlačia do podložky, hrudník pritom vyklenieme smerom hore. Lakte sa nesmú posunúť z úrovne pliec. Brušná stena je i pri tomto cviku spevnená a počas **N** ju skôr zatiahujeme. Pohyb tu zastavíme na cca 3 sekundy a uvedomíme si maximálne naplnený hrudník. Počas **V** sa predlaktia preklápajú smerom k nohám až sa dlane pritlačia na podložku. *Opakuje-me 6 až 15 dychov.*



Chyby:

- medzi predlaktím a ramenom nedodržiavame pravý uhol
- lakte nie sú vo výške pliec, ale ich posúvame raz hore alebo dole.

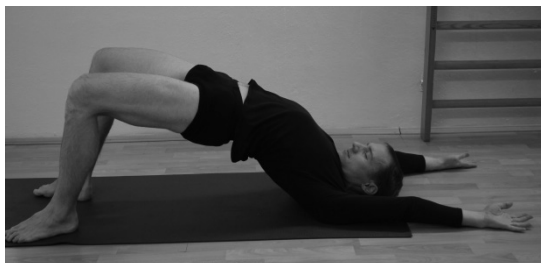
Cvik č. 6

Ľah na chrbte s nohami pri sebe, ruky vedľa tela. Zdvihneme hrudník tak, že sa oprieme o lakte, ktoré zasunieme čo najďalej dozadu. Počas **N** vyklenieme hrudník čo najviac smerom hore, pritom sa hlava veľmi pomaly sklápa do záklonu tak, až sa zátylok oprie o hornú časť chrbta (tiež podľa dispozície cvičenca). Brušná stena je i pri tomto cviku spevnená a počas **N** ju skôr zatiahujeme. Počas **V** sa hlava veľmi pomaly preklápa dopredu až sa brada zatlačí na hrudníkovú kosť, lopatky maximálne vyhrbíme a plecia tlačíme dopredu a k sebe. Z hrudníka sa snažíme urobiť akoby lavór. *Opakujeme 5 až 8 krát.*



Cvik č. 7

Ľah na chrbte s pokrčenými nohami a s rukami vedľa tela. Počas **N** zdvíhame panvu smerom hore až sa aj lopatky zdvihnú nad podložku a súčasne ruky s veľkým oblúkom idú do vzpaženia za hlavu. Pohyb tu zastavíme na cca 3 sekundy a uvedomíme si maximálne naplnený hrudník. Počas predĺženého **V** veľmi pomaly ukladáme jeden stavec chrbtice za druhým na podložku, poslednú pritlačíme kosterč, ruky súčasne s pohybom panvy sa veľkým oblúkom sklápajú smerom dole ku kolenám, ktoré si uchopíme a pritiahneme smerom k hrudníku, pričom sa hlava súčasne zdvihne a čelo pritlačíme na kolenná (tiež podľa dispozície cvičenca). Ak nedokážeme spomaliť **V** tak, aby sme urobili počas **V** celý pohyb, môžeme uchopenie nôh a pritiahnutie hrudníka ku kolenám urobiť i po zadržaní dychu po **V**. *Opakujeme 4 až 8 krát.*

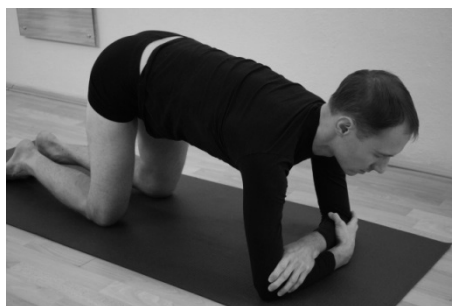


Chyby:

- pohyb panvy a rúk nie je zosynchronizovaný s dýchaním, t. j. so začiatkom **N** alebo **V** sa spolu s panvou nezačnú pohybovať i ruky
- nesústreďujeme sa počas **V** na pomalý pohyb ukladania jednotlivých stavcov chrbtice na podložku, pohyb vykonávame rýchlo.

Cvik č. 8

V polohe vzpor kľačmo na lakťoch, predlaktia dajme kolmo na pozdĺžnu os nášho tela. Ramená musia byť kolmo k podložke (lakte na podložke sú pod ramenným kĺbom a predlaktia sa navzájom dotýkajú).

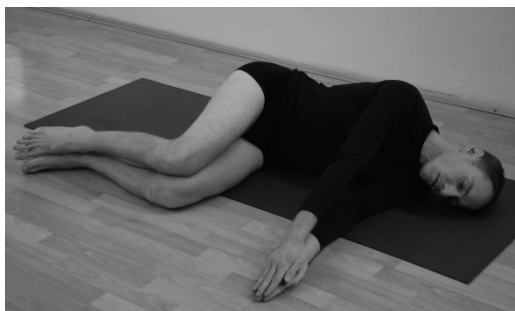


Pretáčame (torzia – skrútenie) hrudník s **N** do pravej strany súčasne sa zdvíha a pretáča pravá ruka, ktorá zostáva stále ohnutá v pravom uhle, hlava sa vytáča tak, aby sme pohľadom sledovali lakeť. Počas pohybu do základnej polohy vydychujeme. Po sérii opakovaní v krátkej relaxácii v šavásane vnímame pocitové rozdiely medzi pravou a ľavou stranou chrbta a hrudníka. Cvik vykonáme na ľavom boku, keď ľavá ruka sa zdvíha a pretáča spolu s hrudníkom. *Opakujeme* na každom boku 5 až 8 krát.

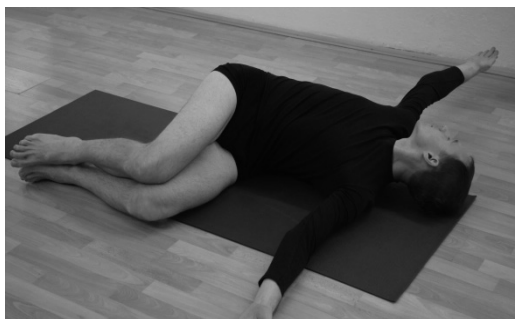


Cvik č. 9 ● ● ● ● ● ● ● ●

Ľahneme si na ľavý bok, nohy pokrčíme tak, aby kolenná boli vo výške bedrových kĺbov, predkolenia sú v pravom uhle smerom ku stehnám (akoby sme sedeli na stoličke), ruky predpažíme, spojené dlane sú vo výške pľiec a hlava je položená na podložke.



Počas **N** pretáčame hrudník do pravej strany spolu s pravou rukou, ktorá veľkým oblúkom napomáha hrudníku. Pohyb musí byť veľmi pomalý s kontrolou synchronizácie s dĺžkou **N** a **V**. V krajnej



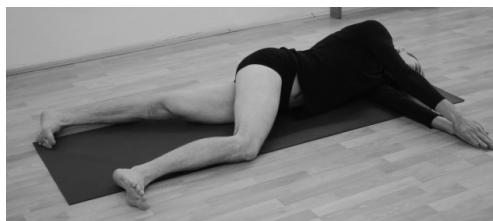
polohe, pretočenia po **N**, bez toho aby sme naddvihli kolenná, zadržíme dych na 2 sekundy a ruku ťahujeme dozadu, akoby sme niečo dočahovali (docielime tým väčšie roztiahnutie pravej strany hrudníka). Návrat do základnej polohy je s **V**. Priložíme opäť dlaň na dlaň a **V** dokončíme tak, že pravú dlaň posúvame po ľavej dlane pred seba, tiež akoby sme niečo dočahovali (docielime tým väčšie stlačenie hrudníka a dôslednejší výdych).

Chyby:

- rotáciu robíme príliš rýchlo bez zosúladenia s pomalým **N** a **V**
- rotáciu robíme príliš veľkú, až sa nám kolená od seba odtrhnú.

Cvik č. 10

Väčší účinok torzie na chrbticu má presne to isté cvičenie dynamickej fázy, len s inou polohou nôh. V ľahu na boku spodnú nohu čo najďalej zanožíme a hornú nohu prednožíme pred telo tak, že ju mierne ohneme v kolene, ktoré musí byť počas cvičenia dôsledne pritlačené do podložky, t. j. pretočenie môžeme urobiť len potiaľ, aby sme koleno nemuseli odtrhnúť od podložky.



Chyby:

- koleno prednej nohy sa nadvihne nad podložku
- dynamickú fázu robíme rýchlo bez zosúladenia s pomalým **N** a **V**.

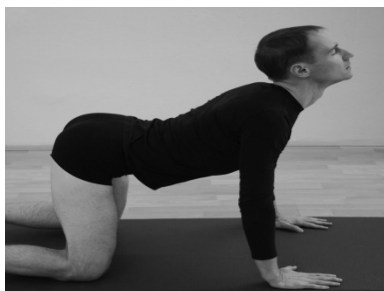
Cvik č. 11

V polohe vzpor kľačmo dáme dlane od seba na šírku našich pliec a vzdialenosť medzi kolenami je rovnaká ako medzi dlaňami.

Hlavu skloňme tak, že brada sa zatlačí na hrudnú kosť, panvu tlačíme dopredu, brušnú stenu dôsledne zatiahneme dovnútra smerom hore, k chrbtici, lopatky vytlačíme čo najviac hore. V tejto polohe počas statickej fázy sa zhlboka nadychujeme a vnímame napíňanie zadnej, chrbtovej strany hrudníka. Rozpínanie chrbtovej strany hrudníka cítime až v oblasti obličiek. Vydychujeme vždy počas dynamickej



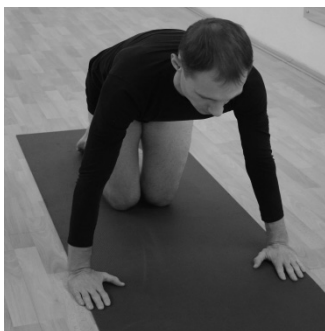
fázy cviku, teda počas pohybu, keď meníme polohu trupu a chrbtica sa ohýba opačným smerom. V našej fáze po **N** vydychujeme a meníme prehnutie chrbtice smerom dole. Hlava robí záklon tak, až sa zátylok dotkne hornej časti chrbta a panvu vytláčame smerom hore, akoby sme chceli spojiť kostrč so zátylkom. V tejto polohe nasleduje statická fáza, počas ktorej sa zhlboka **N** do bránice, čím brušnú stenu „nafúkame“ ako balón. Po tomto **N** opäť meníme polohu, chrbticu vytláčame smerom hore, počas ktorej vydychujeme a nasleduje v nehybnosti opäť hlboký **N**. *Opakujeme 5 až 10 krát.*



Chyby:

- pohyb nie je zosúladený s výdychovou časťou dychu
- nesústredenie na pocity naplňovania chrbtovej časti hrudníka a po zme-
ne polohy na naplňovanie brušnej oblasti trupu
- nedôrazné prehnutie a vyhrbenie chrbtice.

Cvik č. 12



Poloha psa – v polohe vzpor kľáčmo dáme dlane na celú šírku karimatky. Kolená sú tesne pri sebe tak, aby stehná boli kolmo k podlažke. S rukami rúčkujeme dopredu pred seba, až sa dostanú cca do 45 stupňového uhla (zadok sa nesmie hýbať). Ruky sa dotýkajú podložky len



dlaňami a v lakťoch sú pevne vystreté, zadok pomaly ťaháme smerom nad päty a prehne chrbticu smerom dole. Dýchame do bránice. *Opakujeme 5 až 10 dychov.*

Pripravil Dodo Blesák

PRÍPRAVNÉ CVIČENIA

– ICH CIELE A ÚČINKY



Ak sa spýtate záujemcov o jogu, čo je hlavnou motiváciou ich záujmu, takmer 95% uvádza **zdravotné dôvody**. Pri ďalšej otázke: **prečo túžite byť zdraví?, čo je vlastne zdravie?**, väčšinou cvičenci uviedli, že sa chcú vyhnúť bolesti a utrpeniu, chcú normálne pracovať a žiť. Zdravie je všeobecne považované za niečo, čo je v živote najdôležitejšie a čo zvyšuje kvalitu nášho života.

Veľa ľudí dnes cíti, že zdravie je viac ako údržba a oprava chorého tela, že medicína a technické aparatúry na všetko nestačia, že je potreba preorientovať sa na zdravý životný štýl. A práve joga ponúka takúto zmenu, ved' ide o najkomplexnejší systém overený tisícami generácií, a ktorý možno aplikovať aj na súčasného človeka.

Dnes by sme si mali opäť uvedomiť, že zdravie vychádza z jednoty tela a duše, z harmónie telesného a duchovného života. Záleží od nás, ako si to dokážeme uvedomiť a prispôsobiť tomu svoj život. Preto sa nemôžeme spoliehať pre zachovanie svojho zdravia len na lekárov a psychológov. Aj joga nás učí, že v popredí nie je len starosť o telo, ale treba si vypestovať voči nemu vnútornú bdelosť, naučiť sa umeniu vnímať a načúvať svoje telo, ktoré je odrazom výrazu našej duše. Pretože k duchovnému životu človeka nepatrí len spytovanie svedomia, ale i pozornosť k prejavom tela, ktoré prezrádza o stave ľudského vnútra často viac ako svedomie, často ovplyvňované rozumom.

Ideálnym prostriedkom ako sa naučiť tomuto umeniu – načúvaniu a hlbšiemu vnímaniu prejavov nášho tela – je **hathajoga** a jej prvé stupne práce s telom a vedomím, tzv. **prípravné cvičenia**. Ide o cviky, ktoré nám pripravujú telo pre náročné jogové techniky a polohy. Musíme preto telo náležite spružniť a spevniť, ako i osvojiť si správne prístupy k cvičeniu, vytvoriť si potrebné návyky a reflexy. Na to je celý rad cvikov veľmi pekne popísaných v knižkách od Milana Poláška.¹

¹ Ide o knižky: POLÁŠEK, Milan: *Joga*. Bratislava : Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1985 a POLÁŠEK, Milan: *Joga osem stupňov výcviku*. Bratislava : Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1990.

Cieľom prípravných cvičení je:

- správne dýchanie,
- synchronizácia pohybu a dychu,
- získanie vedomia rozlíšenia svalovej ochabnutosti, relaxačného stavu, svalového napätia, svalového spazmu,²
- posilnenie ochabnutého svalstva,
- uvoľnenie zvýšeného svalového napätia,
- zväčšenie rozsahu pohybov v kĺboch,
- zvýšenie ohybnosti a pružnosti chrbtice,
- odstránenie svalových dysbalancií,³
- zvýšenie schopnosti koncentrácie na vnútorné pocity,
- stíšenie myšlienkového víru,
- odpútanie pozornosti od stresových podnetov,
- odstránenie úzkosti a napätia.

Pozrime sa bližšie na niektoré z týchto cieľov.

- *Jogové dýchanie* – správne dýchanie je prvým základným predpokladom na vykonávanie všetkých ostatných techník hathajogy. Na nápravu zaužívaného dýchania nestačí len úsilie správne dýchať. Treba uvoľniť napätie brušnej steny, zväčšiť pružnosť a pohyblivosť hrudného koša, ohybnosť chrbtice, posilniť celý rad svalov. Pohybové a polohové cvičenia na posilnenie dýchacieho aparátu nazývame *hatény*.
- *Ohybnosť a pružnosť chrbtice* – prípravné cvičenia majú za cieľ i zlepšenie stavu chrbtice, ktorá je aktívna pri dýchaní. Zlý stav chrbtice ovplyvňuje psychiku človeka, ale aj funkcie jednotlivých orgánov v tele; často blokuje i rozvoj správneho dýchania. Na zvýšenie ohybnosti a pružnosti chrbtice je množstvo prípravných cvičení a zväčša obsahujú:
 - *torziu* – stáčanie chrbtice v pozdĺžnej osi. Polohy tela pri týchto cvičeniach môžu byť: v ľahu, tieto nazývame „krokodílie cviky“ alebo spinálne cvičenia; v stoji, sede, ale i v iných pozíciách tela. Týmito cvičeniami odstraňujeme i svalové dysbalancie;
 - *predklonové* a *záklonové* pohybové cvičenia a polohy;
 - *úklonové* cvičenia a polohy.

² Prudké, mimovoľné stiahnutie svalstva krč.

³ Svalová dysbalancia – jej najčastejšou poruchou v držaní tela býva narušená rovnováha svalového napätia zabezpečujúca fyziologicky správne postavenie chrbtice a panvy.

- *Pavana muktásany a saravhitásany* sú prípravné cvičenia, ktoré majú za cieľ uvoľniť svalové napätia vyvolané psychickými vplyvmi, najmä stresom, jednostranným svalovým zaťažovaním pri pracovných činnostiach alebo pri dlhšom jednostrannom prevádzaní určitého športu. Ich úlohou je i posilnenie ochabnutého svalstva a navodenie správneho svalového napätia, *svalového tonusu*. Svalový tonus je dôležitým indikátorom psychického napätia či psychickej rovnováhy – pohody, ako i telesného zdravia.

Ak je psychická rovnováha človeka dlhšie narušená, je tým oslabená jeho imunitná odolnosť a nastávajú podmienky pre vznik psychosomatických ochorení (najčastejšie srdcovo-cievnych a nádorových). Je to stále častejší sprievodný znak uponáhľanej, pretechnizovanej konzumnej spoločnosti. Ak sa necháme vtiahnuť do jeho víru a neustrážime svoje ambície, túžbu **mať stále viac** (peňazí, moci, majetku, titulov, pôžitkov – a najlepšie to mať čo najrýchlejšie), nastáva psychická disharmónia prejavujúca sa rôznymi prejavmi, ako úzkosťou, depresiami, podozrievavosťou, strachom, pocitom stálej únavy, precitlivenosťou; a to aj v dôsledku opotrebovanosti alebo i vrodenej dispozície. Ladenie psychiky je potom také, že malý podnet spôsobuje stratu rovnováhy.

Reakcie organizmu na signál – **ohrozenie, ťaživá situácia** – zasahujú postupne tri odlišné funkčné oblasti:

- 1) Úroveň psychiky je v určitom zmysle je kľúčová. V nej sa môže rozhodnúť o všetkom, dá sa však najťažšie spracovať. Jej ovplyvnenie je nutné začať stotožnením sa s princípmi **jamy a nijamy**. Znamená to zvládnutie sociálnych situácií správnymi psychologickými postojmi a emóciami, ale tiež nutným výcvikom mysle. Úspech sa dostaví, len ak človek úprimne a cielene chce na sebe pracovať. Vyžaduje to najmä trpezlivosť a pokoru, čo sú vlastnosti, ktoré by postupne mal mať každý, kto sa venuje joge.
- 2) Úroveň fyziologických regulácií; sú to regulačné mechanizmy životne dôležitých funkcií riadené autonómnym nervovým systémom, ktoré navodia určitú funkčnú pohotovosť tela mobilizáciou ako nervových, tak aj hormonálnych mechanizmov (žľazy s vnútornou sekréciou – endokrinné žľazy). Dopad je na celé telo.
- 3) Úroveň periférnej zložky, úroveň celého telesného aparátu. Do nej zahrňujeme všetko, takzvaný **telesný substrát** (cievy, svaly, kožu, orgány, žľazy s vnútornou sekréciou, samostatný nervový substrát, atď.), ako i stav tohto substrátu – teda prekrvenie, metabolizmus, atď.

Na odstránenie týchto dopadov môžeme pôsobiť jogovými technikami. Najrýchlejší, no najťažší postup je zhora nadol, na psychickej úrovni, čo vyžaduje určitú dôslednosť od jedinca. Pre začiatočníkov je však ľahšou a najčastejšou cestou pôsobenie zdola nahor, t. j. pôsobením na **telesnú periferiu**. A to celým metodickým radom **prípravných cvičení**, t. j. uvoľňovacími a posilňovacími cvičeniami, nácvikom plného jogového dychu, s nutnou doplnujúcou zložkou správnej stravy a správneho režimu dňa (v zmysle vyváženého rytmu bdenie – spánok, práca – odpočinok), neskôr ásanami, šiestimi hatha-jogickými krijami a duševnými technikami.

Jogové techniky ako i prípravné cvičenia pôsobia na všetky tri uvedené funkčné oblasti a navzájom sa rôznymi spôsobmi prekrývajú, takže uvedené schematické delenie nám má poslúžiť len z didaktického hľadiska. Táto umeľá schéma má slúžiť skôr na inšpiráciu a vlastné pozorovanie a skúmanie, aby sme viedli cvičencov k samostatnosti, aby si každý mohol zostaviť individuálny cvičebný plán podľa vlastnej náklonnosti a motivácie k jednotlivým technikám alebo, aby učiteľ jogy vedel klásť dôraz na určité techniky, vyplývajúce zo zdravotnej úrovne a kondície svojich cvičencov.

METODIKA NÁCVIKU

Od samého začiatku učíme na hodine jogy odpútať myseľ cvičencov od predchádzajúcich zážitkov a vnímať to, čo práve robíme, TU A TERAZ, ako pri tom dýchame, čo pri tom pociťujeme. Najskôr naučíme vykonávať cvik so správnou ekonomikou pohybu, **riadenny pohyb**, bez zbytočného napätia. Zameranie pozornosti na pokojné, rytmické dýchanie navodí psychické uvoľnenie. Vtedy je myseľ schopná plne sa zamerať na vnútorné vnímanie a precitovanie účinkov – **pocitových ozvien**, ktoré vnímame i po prevedení cviku počas krátkej relaxačnej pauzy medzi jednotlivými cvikmi. Snažíme sa po celú cvičebnú hodinu udržať bdélú pozornosť cvičencov pri tom, čo práve robíme, a to nielen preto, aby sme docielili plného účinku cvičenia na fyziologickej úrovni, ale súčasne s tým už získavame schopnosť koncentrácie, sústredenia. To sú už kroky ovplyvňujúce prvé dve úrovne v uvedenej schéme.

Pri uvoľnení v relaxácii nemáme na mysli len uvoľnenie v nehybnej polohe po ukončení pohybovej zložky alebo v relaxačnej pauze, ale prenesenie relaxačného stavu aj počas pohybovej fázy cviku. Relaxačný stav je nutný nielen pri prípravných pohybových cvičeniach, ale i pri *krijách*, *ásanách* a najmä pri *pránájáme*, aby sme dosiahli ich plného účinku. Tento metodický postup naučíme hneď pri prvých **prípravných cvičeniach**, čím si ho cvičenec postupne osvojí.

Cieľom prípravných cvičení je teda systematicky pripraviť svalový a kĺbový aparát na náročnejšie polohy. Súčasne s postupným nácvikom plného jogového dychu a relaxácie pripraviť i vedomie na schopnosť odpútania sa od vonkajších zmyslových vnemov a schopnosť ponoru do ticha svojho vnútra. Preto je veľmi užitočné hneď od počiatku viesť cvičencov k tomu, aby pri cvičení mali zavreté oči, aby sa ľahšie vedeli vnoriť do svojho vnútra a tak prehĺbiť koncentráciu.

Je dôležité dodržiavať určitý časový harmonogram určený pre nácvik jednotlivých častí prípravných cvičení a viesť cvičencov k tomu, že ich účinky sa dostavia len pri skutočne každodennom cvičení. Je na cvičiteľovi, aby prispôbil tempo postupu i modifikáciu jednotlivých cvikov (systematický postup od jednoduchšieho k náročnejšiemu, od malých svalových zoskupení po veľké svaly, od jednoduchých pohybov po kombináciu pohybov s viacerými časťami tela, s rôznymi dychovými postupmi a pod.), ktoré závisia i od úrovne a rozvoja cvičencov. Každý cvik má totiž rozdielny dopad podľa toho, ako ho vykonávame (rýchle alebo pomaly, mechanicky alebo s plným sústredeníom na riadený pohyb, s nádychom alebo s výdychom). Veľký rozdiel v pôsobení na vnútorné orgány docieľujeme zmenami spôsobu dýchania, t. j. či cvičenie, alebo polohu robíme s pokojným, pomalým dýchaním, so zrýchlenou dychovou frekvenciou, so zvýraznením nádychu alebo výdychu, alebo s preferovaním dychu do jednotlivých častí hrudníka. Pri dôslednom dodržiavaní týchto zásad sú cvičenia úplne bezpečné a použiteľné takmer univerzálne i v pokročilom veku aj u osôb oslabených dlhšou chorobou, v rekonvalescencii, alebo po dlhšej prestávke v cvičení.

Prvé tri mesiace z **ročného kurzu** má byť metodický rad prípravných cvičení zameraný na výcvik kĺbovej ohybnosti a sily, hlavne oslabeného chrbtového svalstva. Súčasne sa venujeme posilňovaniu svalov zabezpečujúcich dychovú aktivitu, nácvik dýchania do jednotlivých častí pľúc, nácvik rozvoja symetrie dýchania do jednotlivých polovic pľúc, rozvoj vedomia dychovej aktivity a vnímanie pohybu vyvolaného dychom. Nácvik postupne obsahuje i prípravné cvičenia pre pránájámické techniky. V piatom a šiestom mesiaci kurz už obsahuje náročnejšie cvičenia na posilnenie svalového a kĺbového aparátu pre správne zaujatie ásan *rišíkéšskej zostavy*.

Dôležitosť prípravných cvičení, ako som uviedol hore, je i v osvojení si sústredenosti vedomia a dosiahnutie stavu uvoľnenosti svalstva a psychiky. To je aj podmienka na to, aby sa dostavil terapeutický účinok pri náročných ásanach na naše orgány.

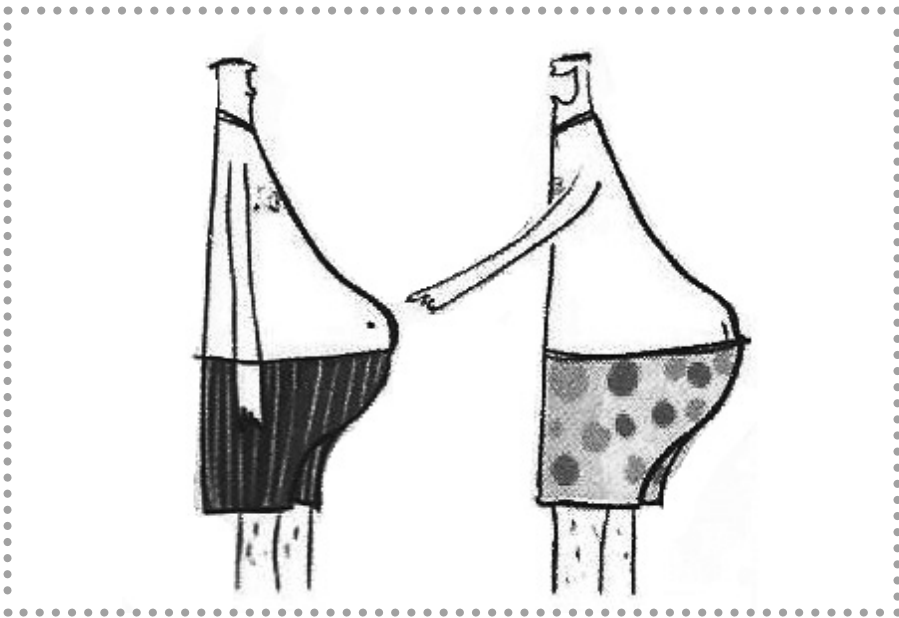
Bude veľmi zaujímavé vedieť, tak pre učiteľov, ale i pre cvičencov jogy, mechanizmus liečivých účinkov, či už pri prípravných cvičeniach alebo ása-

nach. Na začiatku pri našej schéme pôsobenia na jednotlivé oblasti osobnosti človeka za účelom jej harmonizácie a dosiahnutia rovnovážneho stavu sme uviedli, že ľahšou a najčastejšou cestou pre začiatočníkov je pôsobenie na **telesnú perifériu** – telesný substrát, najmä na svaly a vnútorné orgány.

Uvedme si len niektoré obecné zákonitosti tohto pôsobenia:

1. Je tu úzke **nervovo-reflexné** spojenie medzi orgánmi a príslušnými svalovými skupinami. Uvoľnenie svalovej kontraktúry má priaznivý dopad i na orgán, ktorého nervové zásobenie vychádza z rovnakého úseku chrbtice.
2. Niektoré prípravné cvičenia, a samozrejme ásany, pôsobia na **zmenu prekrvenia orgánov** (v makro- a najmä v mikrocirkulácii). Pri tlaku alebo ťahu sa krv v orgáne vypudzuje, pri následnom uvoľnení priteká v zosilnenej miere. To vysvetľuje nutnosť uvoľnenia po každej výdrž; následným prekrvením sa stimuluje ako funkcia orgánu, tak i samotný bunkový substrát.
3. Ďalší dôležitý vplyv na príslušné orgány docielime v prípravných cvičeniach a v ásanách **rytmickou masážou** vyvolanou pohybom a dychom alebo zvyšovaním **vnútorného tlaku** pomocou hlbokého dychu a u pokročilých cvičencoch zadržaním dychu.

Dodo Blesák, lektor JS



Pránájáma

podľa Andrého Van Lysebeth

KUMBHAKA – zadržanie dychu

„Pránájáma je zastavenie nádychu a výdychu a dosahuje sa po ásanách.“

Patañdzali, Jogasútra (II,49)

Tento citát natoľko zdôrazňuje zásadný význam zadržania dychu v pránájáme, že tvorí samu jej podstatu, ostatné techniky slúžia na jej prípravu a sprevádzajú ju. Je treba dôkladne sa oboznámiť s touto tematikou, lebo ak budeme poznať dôsledky, ktoré vyvoláva *zadržanie dychu*, môžeme ho bez rizika začleniť do osobného cvičenia a získať tak obrovské výhody, ako po stránke fyzického zdravia, tak i pre dynamiku našej psychiky.

Jogíni môžu zadržať dych na dlhé minúty bez veľkých následkov. Pre fyziológov je to nepochopiteľná záhada, ale jogíni tieto výkony nevykonávajú, preto, aby ohromili fyziológov, ale aby kontrolovali *pránu* a ovplyvňovali svoju psychiku. Existencia tejto techniky po tisícročia bola utajená. Pre jogínov teda pránájáma začína zadržaním dychu, alebo dychovými cvičeniami s určitým zastavením dychu. Pre západného človeka je to často okamžik, ktorý mu bráni k rozvoju. Pre zadržanie dychu sa musí dôkladne pripraviť a začať s jednoduchými cvičeniami, ako napríklad *Nádišodhána – očistný dych*. Ak cvičenec nemá kvalifikovaného učiteľa, je nutné si presne naštudovať, čo sa počas zadržania dychu deje.

Pozrime sa na čisto fyziologické dopady zadržania dychu. Pri skúmaní sa vedci zamerali na veľmajstrov schopných zadržať dýchanie na tridsať i viac minút – na tulene a mrožov; ide o cicavcov, ktorých fyziológiu možno porovnať s našou. Ich výskumy sa zamerali na tzv. „ponorný reflex“ a jeho využitie pre človeka. Zistili, že pri ponorení sa okamžite spomalí srdcový tep. Na suchu bol obvykle osemdesiat až deväťdesiat úderov za minútu, ale hneď po ponorení klesol na dvadsať úderov, čo spôsobuje náhly útlm krvného obehu kvôli úspore kyslíka. Výskumy ukázali, že u človeka akýsi pozostatok ponorného reflexu existuje, no asi v nás zakrpatel, pretože ho nepoužívame, ale tréningom ho môžeme posilniť. Vedci požiadali jedného starého lovca

perál, aby ponoril hlavu do vedra s vodou; takisto i u neho klesol pulz na dvadsať úderov za minútu. Keď si potápač pre zmenu zatvoril nosné dierky pred ponorením, bolo zníženie počtu úderov ešte väčšie. Bádatelia usúdili, že na spustenie tohto reflexu hrá dôležitú úlohu i psychické nastavenie.

Na tejto úrovni poznania sa vynára otázka: *Načo a prečo?*

Ciele kumhaky

Odpoveď nie je až taká jednoduchá, pretože techniky pránájámy sa týkajú celej psychofyziologickej oblasti. Ak to zjednodušíme, tak môžeme povedať, že u hathajogy zadržanie dychu vyvoláva v tele predovšetkým uvoľnenie energie, prány, a tú potom rozdeľujeme do celého organizmu. Jogín chce dosiahnuť takú schopnosť, aby túto energiu ľubovoľne vedome nasmeroval do akejkolvek časti svojho tela.

Povzbudenie vnútrobunkového dýchania

Bezprostredným cieľom rôznych cvičení pránájámy s kumbhakou je podporiť vnútorné dýchanie („dýchanie buniek“). Tu musíme pripomenúť, že existujú dva typy dýchania:

1. Vonkajšie alebo pľúcne dýchanie, ktoré sa uskutočňuje v pľúcach. Zahŕňa všetky nervové a svalové mechanizmy potrebné k vstupu vonkajšieho vzduchu do pľúc, výmene plynov v pľúcnych kalíškoch a odstránenie použitého vzduchu. Obvykle vonkajšie dýchanie sa skladá z dvoch fáz: nádychu a výdychu. Jogíni k nim pripájajú ďalšie dve a dýchanie má potom štyri časti v tomto poradí:
 - *réčaka* – výdych
 - *kumbhaka* s prázdnyimi pľúcami
 - *púraka* – nádych (jeho účinnosť závisí na prevej fáze)
 - *kumbhaka* s plnými pľúcami.

Zmenou každej fázy vznikajú rôzne cvičenia pránájámy. Z hľadiska dôležitosti sú fázy so zadržaním dychu najdôležitejšie, ako po fyziologickej, tak i po psychologickú stránku, ostatné majú zmysel len v závislosti od nich.

2. Vnútorné alebo vnútrobunkové dýchanie – často nedocenené – je jediné skutočné dýchanie, ktoré nastáva v každej bunke a predstavuje pravý cieľ vonkajšieho dýchania. Akákoľvek bunka v styku s kyslíkom

tento prijíma; oxidáciou  ktorých bunkových prvkov sa uvoľňuje energia tým, že sa tvorí **CO₂**, ktorého sa bunka zbavuje. Podporiť bunkové dýchanie je prvotným cieľom pránájámy, cieľom, ktorý je sprevádzaný zvýšenou tvorbou vnútorného tepla. Cvičenie by malo preto viesť až k silnému poteniu, k čomu v našom miernom podnebí dochádza pomalšie ako v Indii.

Náš sedavý spôsob života v nehybnom vzduchu miestnosti bytu má málo príležitosti zaktivizovať bunkové dýchanie. Toto dýchanie pôsobí ako urýchľovač, ktorý podporuje normálne a životne dôležité pochody vo všetkých bunkách organizmu. Pravidelné cvičenie zaisťuje správny fyziologický mechanizmus, zlepšuje životný tonus a umožňuje odolávať stresu a ťažkostiam života. Nejde o náhle vzpruženie ani umelé povzbudenie, ale o hlboké nabitie sa životnou energiou.

Odstupňovanie

Účinky zadržania dychu – ako aj jeho úskalía – závisia od dĺžky trvania zádrže. Rozdelíme si preto **kumbhaku** s plnými pľúcami na rôzne stupne a potom si povieme o ich účinkoch.

Kumbhaka od troch do dvadsať sekúnd

Hlavný účinok tohto zadržania, ktoré je dostupné každému, umožňuje lepšie využiť, lepšie „tráviť“ nadýchnutý vzduch. Ak odoberieme vydýchnutý vzduch pri bežnom dýchaní zistíme, že len 6% z 21% kyslíku, čo obsahoval nadýchnutý vzduch, organizmus skutočne prijal. Keď sa predĺži doba styku vzduchu s pľúcnou membránou, budú výmeny prebiehať za lepších podmienok a prijímaný kyslík súčasne zlepši uvoľnenie CO₂ (kysličníka uhličitého).

Takéto dýchanie sa približuje optimálnym podmienkam. Táto kumbhaka sa môže vykonávať kedykoľvek bez obmedzenia a predstavuje nevyhnutnú prípravu k ďalšej etape.

Kumbhaka od dvadsať do deväťdesiat sekúnd

Ak zadržanie dychu presahuje dvadsať sekúnd, vznikajú výraznejšie reakcie. Nie je však nebezpečné pri dodržaní určitých zásad. „Západný“ človek by v zásade nemal zadržanie dychu predlžovať, okrem výnimiek a pod vedením kvalifikovaného učiteľa. Toto zadržanie dychu je možné zvládnuť až do

okamžiku, keď reflexné mechanizmy získavajú prevahu nad vôľou a spustia dych. Dych je zadržovaný až na znesiteľnú hranicu bez prehnaného úsilia a prudkých reakcií organizmu. Pomalým a pravidelným postupom podporovaným každodennou praxou sú tieto cvičenia človeku zo Západu ešte dostupné, ak dodržiava určitú opatrnosť a koná so zdravým rozumom. Existujú rôzne obmedzujúce pravidlá, uvádzané ďalej v texte.

Jej fyziologické účinky sú nasledovné: táto kumbhaka vyvoláva dôležité zmeny krvného obehu v končatinách. To vysvetľuje, prečo je toto cvičenie nutné vykonávať v lotosovom sede, *siddhásane* alebo v diamantovom sede: aby sa spomalil krvný obeh v dolných končatinách v prospech mozgu a srdca. Dochádza i k zmenám v metabolizme, pretože počas zadržania dychu sa obsah krvného CO₂ zvyšuje. Tiež pľúcne vetranie v úlohe chladiča je odstatvené, chladenie prevezme pokožka, čo vysvetľuje skutočný pocit tepla a prípadné potenie. Je pochopiteľné, že jogíni môžu kontrolou dychu ovládať pocit zimy.

Kumbhaka od deväťdesiat sekúnd do niekoľko minút

Táto kategória privádza jogína až ku kontrolovaným predkómatickým stavom, pri ktorých už dochádza k hlbokým fyziologickým reakciám vedúcim niekedy až k úplnému nabitíu životnej energie (reakcie podnecujú v organizme tvorbu biostimulátorov, objavených profesorom Filatovom v roku 1933, ktoré v bunkách v boji o prežitie vytvárajú akúsi stimulujúcu látku). Filatova teória by tak vysvetľovala, a pre logicky uvažujúce osoby urobila pravdepodobným, tvrdenie rišiov, že podľa nich je intenzívna pránájáma zdrojom omladzovania. Táto intenzívna pránájáma nie je bez nebezpečenstva a je potrebné ju cvičiť pod vedením skúseného guru. Uvedená výhrada sa netýka zadržania dychu nepresahujúce dve minúty. Teda pre nás, „Západniarov“, preto je najzaujímavejšia.

Ovládanie „životného uzla“

Hlavné účinky kumbhaky nastávajú vo vegetatívnom nervovom systéme, predovšetkým na úrovni dychového centra v mieche. Ide o vyvýšenie v dolnej časti mozgu, ktorá sa nazýva „mozgomiešny bulbus“ – „životný uzol“. Poslaním tohto dýchacieho centra je prispôbovať dýchanie vonkajším i vnútorným okolnostiam, t. j. každá zmena z vonkajšieho sveta znamená zmenami, každá zmena psychického stavu (vedomá mozgová

činnosť, duševná činnosť, emócie) sa okamžite odrážajú v tomto dychovom centre, aby danému stavu prispôsobilo dýchanie. Najmä každá emócia mení dychový rytmus a vyvoláva zmeny obsahu CO_2 . Toto dychové centrum tiež pôsobí na krvný obeh, ale i opačne; i ten najmenší pohyb svalov zasahuje do zloženia krvi a ovplyvňuje dýchacie centrum.

Zvláštnosťou tohto dýchacieho centra je, že ako ostatné vegetatívne centrá, obvykle pracuje autonómne, ale má jedinečnú výsadu, že ho môže riadiť aj vedomé ja, že s ním môže spolupracovať. Počas tejto kumbhaky vedomé **ja** potláča reflexnú činnosť dychového centra a podriaďuje ho svojej vôli. Dýchacie centrum môžeme prirovnať k automatickému pilotovi v lietadle. Ľudský pilot dohliada len na smer letu. Pilot však môže, podľa svojho rozhodnutia, odpojiť automatického pilota a prevziať riadenie do svojich rúk. Akonáhle vedomé **ja** zasahuje do dychovej činnosti, aby ho spomalilo, zrýchlilo alebo zastavilo, preberá riadenie.

Kľúč od organickej kontroly

Dýchanie je najdôležitejšou **funkciou, ktorá je na hranici vedomej kontroly**, z fyziologického hľadiska oddeľuje dve úplne odlišné oblasti:

- na jednej strane je to nevedomá (autonómna) a reflexná organická činnosť
- na druhej strane je to činnosť vedomá, t.j. ovládaná našou vôľou.

Ak nevieme priamo vedomím ovládať činnosť pečene, žalúdka či sleziny, kedykoľvek je možné vedomo ovládať dýchanie. Čo sa stane, ak nevedomé, spontánne dýchanie prejde k vedomému? Vedomé **ja** je v tomto okamžiku v priamom spojení s dýchaním. Počas kumbhaky sa vedomé **ja** priamo prepája s dýchacím centrom a preberá do rúk strategické riadenie celého organizmu, a to ešte pevnejšie ako pri vedomom spomaľovaní dýchania. Po niekoľkých sekundách kumbhaky nastáva súboj dýchacieho centra s vôľou vedomého **ja**, ktoré blokuje dýchacie pohyby. Po veľmi krátkej dobe zadržania dychu nastávajú zmeny v zložení krvi: objem CO_2 narastá, zatiaľ čo objem kyslíku klesá. Podráždené dychové centrum sa snaží opäť spustiť dychové pohyby, ale vedomé **ja** mu v tom bráni. Toto podráždenie alebo povzbudenie tohto dýchacieho centra pôsobí na blúdivý (alebo pneumogastrický) **nerv**.

Povzbudenie pneumogastrického nervu ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Pripomínáme, že autonómny (vegetatívny) nervový systém má dve vetvy *sympatikus* a *parasympatikus*. *Sympatický* nervový systém sa tiahne pozdĺž chrbtice a jeho nervové uzliny sú roztrúsené pozdĺž jej stavcov. Je to systém aktivity: mobilizuje celý rad orgánov, uvoľňuje rezervy organizmu a využíva ich na aktivitu pre vonkajší svet. Na druhej strane existuje blúdívý alebo pneumogastrický nerv, ktorý vychádza z mozgového dýchacieho centra, inervuje hltan, priedušnicu, pľúca, aortu, srdce, žalúdok, tenké črevo, pod žalúdočnú žľazu, pečeň, slezinu, obličky, tlsté črevo, vnútorné cievy, skrátka všetky orgány rovnako ako jeho antagonista, *parasympatikus*, lenže ten ich naopak upokojuje.

Oba systémy sú teda protichodné – prvý má urýchľujúcu, povzbudivú úlohu, druhý tlmiaču, spomaľujúcu. Pneumogastrický nerv kontroluje organické zabezpečenie. Priemerný človek súčasnej civilizácie je hlavne pod vplyvom sympatiku; inými slovami, jeho vegetatívny nervový systém sa vyznačuje neustálou podráždenosťou sympatika. Toto narušenie rovnováhy je počiatkom mnohých prejavov, ktoré dobre poznáme: človek má rozšírené zorničky, namiesto iskrivých očí má ich chladné, má sucho v ústach, studený pot a často bledne, vyvoláva chvenie a búšenie srdca s príliš rýchlim tepom. Predráždenie *sympatika* spomaľuje peristaltiku tráviacej trubice, znižuje tvorbu tráviacich štiav, vedie ku krčovitej zápche, pomalému tráveniu. Nadprodukcia adrenalínu potom navyše spôsobuje, že človek je stále „podráždený“. To je klasický príklad človeka zavaleného starosťami a zodpovednosťou. Zle spí, je silne popudlivý, úzkostlivý i agresívny.

Kumbhaka povzbudzuje práve jeho antagonistu, teda jeho protipól – *parasympatikus* – a tým je blúdívý nerv, ktorý upokojuje, teda spôsobuje opak toho, čo sme vymenovali pri predráždení sympatika.

Predĺžené zadržanie dychu povzbudzuje blúdívý nerv, ktorý obnovuje neurovegetatívnu rovnováhu. Ľuďom s prevládajúcim sympatikom sa teda odporúča viac ako komukoľvek druhému dýchať počas dňa čo možno najpomalšie a zhlboka, sami postrehnú, ako postupne miznú všetky prejavy podráždenia a napätia. Táto kumbhaka je pre nich prvotriednym prostriedkom na získanie rovnováhy.

Preložil a upravil Dodo Blesák
Krátene

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

pripomeňme si, že:

... joga je cesta sebapoznávania, nie je tam väzba na vieru či náboženské presvedčenie, i keď zjemňuje a prehľbuje vnímanie nášho duchovného života. Joga nás vedie k schopnosti sústredenia sa do svojho vnútra, čo nakoniec vedie človeka k otvorenosti, je viac uvoľnený, lepšie chápe svoje emócie, je spokojnejší a vyrovnanejší. Keď máme pokojnú myseľ naplnenú otvorenosťou a láskavosťou, konáme takto aj voči druhým. Systematické cvičenie tela a mysle vedie nás po ceste vnútornej premeny. Ide skôr o overený spôsob ako odhaľovať pravdu o sebe a tak rozvíjať svoje danosti v prospech talentu, ktorý sme dostali a ktorým máme prispieť k dobru svojho okolia.

Niektorí vyčítajú joge, že sa človek sústreďuje len na seba a pýtajú sa, či to nie je prejav istého sebeckta, egoizmu? V joge má síce ísť o osobný rozvoj jedinca (čo by malo byť životným cieľom každého) cestou poznávania svojej mysle,¹ ale cieľom je dosiahnutie stavu bdelej a uvoľnenej mysle, čím i naše reakcie a konania budú prospešné pre naše vzťahy s blíznymi. Často aj máme dobrý zámer, kým však myseľ nemá poznanie pravdy, ani naše konanie nemusí byť správne.

Joga nás vedie k určitej bdelosti. Bdelosť je faktor mysle, keď je človek schopný venovať pozornosť tomu, čo sa práve deje, venovať pozornosť realite *tu a teraz*. Ľudská myseľ je často zaplnená množstvom vecí, strácame sa v predstavách a v spomienkach, pričom nám uniká pozornosť, čo sa *deje teraz a tu*. Je vedecky dokázané, že tí, čo rozvíjajú bdelosť, vedia s nadhľadom vnímať životné situácie a tým znižujú vplyv stresu na svoje reakcie navonok, na svoju psychiku a tým i na svoje fyzické zdravie.

Jedným z účinných prostriedkov proti psychickému napätiu a stresu, ktoré ponúka joga, je vnútorné stíšenie, ponorenie sa do svojho vnútra, stav meditácie pri zachovaní stavu bdelosti. Tento stav môže cvičiaci jedinec prežiť nielen pri dlhších sedoch, ale i v kratších časových úsekoch pri samotných jogových cvičeniach a v jednotlivých polohách – ásanách. Veľa záleží aj od toho, ako vedie cvičenca jeho učiteľ. Každý seriózny učiteľ vedie svojich zverencov k slobode, a nie k závislosti od svojej osoby (niektorí sa dokonca urazia, ak cvičenec prejde k inému učiteľovi) a nestavia učenie na svojej popularite, charizme a svojich zásluhách.

¹ Poznávanie a ovládanie mysle je ťažiskom v Pataňdzaliho metodickom usporiadaní Rádžajogy – Kráľovskej jogy, ktorú učí Jogová spoločnosť.

Joga je teda stretnutie v tichu s tichom svojho vnútra, stretnutím so svojím JA.

Žiaľ, musíme vysloviť aj kritické poznanie o praktizovaní jogy v našich podmienkach. Väčšinou si účastníci kurzu jogy raz do týždňa „idú zacvičiť“, rozhybať sa, ponahovať, lebo ich bolí chrbát alebo niečo iné. V našich kurzoch teda zväčša nejde o vnútorné stíšenie a ponorenie sa k svojmu JA, ale stáva sa to spoločensko-športovým stretnutím ľudí, ktorí si niečo zaplatili. Akoby v nás pretrvávala skúsenosť z minulosti zo sokolský sletov, spartakiád a podobných hromadných športových aktivít. Pripomína mi to aj partiu kamarátov, ktorí si raz za týždeň idú zahrať futbal a potom idú na pivo. Ak jeden z nich je trebárs tri mesiace v cudzine a vráti sa, znovu sa vráti do futbalovej partie, kde sa nič nezmenilo, hrá sa rovnako ďalej. Tak to chápú najmä tí, ktorí ani nevedia, čo od jogy očakávajú a čo to joga vlastne je. Často im to nevedia objasniť a ponúknuť ani sami učitelia. To, čo sa naučia v kurze, väčšinou „nemajú čas“ a silu vôle precítiť v samote svojej izbičky. Kurz jogy je však učenie, kde ako tehličku po tehličke by mal cvičenec budovať výšku svojho poznania. Svojim cvičencom často opakujem, že na hodinách v kurzoch nerobíme jogu, ale učíme sa, ako ju praktizovať a precítiť doma, v tichosti a samote.

Záujemca o jogu by sa mal tiež zaujímať o toho, kto sa má stať jeho učiteľom, akú jogu učí a či koná v súlade s tým, čo učí. Ak niekto prezentuje len sám seba, je to choroba (rád o sebe hovorí, nechá sa fotografovať, vyzdvihuje čo už všetko pre jogu urobil a čo dokázal, tlačí sa do popredia). Ten, kto má veľkého ducha, nemusí sám seba vyzdvihovať, naopak, môže podporovať druhých. Lebo čím má človek väčšie ego, je samolúby na svoju osobu, tým má viac problémov sám so sebou i s druhými. Keď hráme rôzne hry, nie sme autentickí, sami cítime, že niečo nie je v poriadku. Pritom človek je v jadre dobrý a pozitívny, tieto hodnoty však musí nechať prirodzene prejavíť v styku s druhými. Pamätajme si, že každý človek má nesmiernu hodnotu už svojím bytím, je môj brat, a preto s ním musím budovať vzťah založený na úprimnosti a úcte.

Dodo Blesák

Múdrosť je odmena, ktorú dostávame
za všetky chvíle, keď sme v živote počúvali,
hoci by sme najradšej chceli hovoriť.

Christian D. Larson (1874 – 1962)

SAMOLIEČEBNÝ PROCES PREBIEHA VO VNÚTRI NÁS

Moje skúsenosti ukázali, že práca s energiou je účinná technika umožňujúca rozoznať mnohovrstvové a ťažko rozpoznateľné pozadie určitých spôsobov chovania a oblastí života, hovorí psychologička Ursula Georgiová. Ponúka možnosť, ako vedome získať informácie o najrôznejších aspektoch vlastnej osobnosti a rôznych stránkach rozmanitého a pestrého života.

Vďaka tejto technike sa dajú rozoznať energetické bloky, ako napríklad zastarané spôsoby chovania alebo strnulé myšlienkové vzorce a pocity, ktoré je treba postupne rozpustiť. Harmonizácia a aktivácia energetického systému dodáva jemno hmotnému a fyzickému telu a rovnako aj duchovnej oblasti nové myšlienky a impulzy. Pri práci s energiou je však pre mňa podstatným zážitkom úžasný kontakt s mojou vlastnou bytostnou energiou a z toho vyplývajúce poznanie, že som duchovná bytosť, ktorá vytvára ľudskú skúsenosť.

Toto vnútorné vedomie je obrovskou útechou predovšetkým v ťažkom životnom období. Jeho zásluhou sa dokážeme rýchlejšie vymaniť z historicky podmienených dramatických situácií a vrátiť sa opäť k **Tu** a **Teraz**. Pri práci s energiou neexistuje žiadne hodnotenie typu „správne“ alebo „nesprávne“, nie je tu ani žiaden tlak či nutnosť výsledky ihneď dosiahnuť. Každý človek má svoj individuálny prístup k svojim vnútorným obrazom a ich vnímaniu.

Cvičenia, ktoré vás oslovia, odporúčam pravidelne opakovať a vnútorne sa s nimi stotožniť. O krátky čas budete tieto veľmi prospešné cviky v priebehu niekoľkých minút ľahko *prevádzať* a ich pozitívne účinky pocítite v každodennom živote rovnako ako vo vypätých životných situáciách.

Po celý čas však majte na zreteli fakt, že v súvislosti s procesom, ktorý prebieha vo vnútri či mimo nás, je nutné vynaložiť obrovskú trpezlivosť voči sebe samému, voči svojim tienistým stránkam a slabostiam. Nutné je však pripomenúť, že v niektorých životných etapách či krízových situáciách nezostáva nič iné, len požiadať o pomoc iných. Nie vždy sme schopní vyriešiť sami všetky problémy, ktoré život prináša.

S otvoreným srdcom môžeme vidieť slnko i za mrakmi ●●●

Intuitívna práca s energiou je už dlhodobo vyskúšaná a nanajvýš účinná technika, ktorej cieľom je získanie intenzívnejšieho vedomia vlastnej intuície a následného uvedomenia si seba samého. Taktiež pomáha intenzívnejšiemu kontaktu so samotnými liečebnými procesmi. Jej prostredníctvom získavame schopnosť dokonalejšieho vnímania seba i ostatných. Práca s energiou vedie náš energetický systém do prítomného okamihu – sme **Tu a Teraz** – a naša vnímavosť a bdelosť každým okamihom stúpa.

Ďalšie cviky, ktorých zmyslom či cieľom je ukotvenie, naviazanie kontaktu, prečistenie a aktivácia vnútorných liečebných procesov, ako i uchovanie získanej energie, ktorá nás chráni. Za najdôležitejšiu časť považujem cvičenia, ktoré vedú k otvoreniu srdca a aktivácii samoliečebných schopností. Z mojich praktických skúseností vyplývala potreba alebo pranie mnohých ľudí odstrániť múry, ktoré ich izolujú od vonkajšieho sveta. Zbúrať hranice, ktoré človeka spútavajú, naštartovať liečebný proces, ktorý sa začne odvíjať následkom nových pocitov a myšlienok a rozpustiť zastarané a nepotrebné utkvelé predstavy – to všetko vedie k ozdravnej transformácii rán z minulosti. V tomto kontexte napomáha práca s energiou tomu, aby sa jemnohmotné energetické pole prispôsobilo dnešnej situácii, aby ju prečistilo, „nabilo“ a uviedlo do rovnováhy. Dá sa teda konštatovať, že energetické bloky existujúce v jemnohmotnom tele majú vplyv na telo fyzické.

Práca so srdcom, s plným sústredením a zaniatením, je významným predpokladom pre uvedomenie si vlastných liečivých síl, ktoré skutočne existujú a vždy existovali. Ak otvoríme svoje srdce, dochádza k vnútornému uzdraveniu a súčasne úplne automaticky k láskavejšiemu a pozornejšiemu kontaktu so sebou samým i s ostatnými. Tento z časti bolestivý proces nás však bohato odmení – nielenže nás vedie od intenzívneho duchovného zážitku k väčšej ľudskosti a láskavosti, ale vďaka nemu sa v nás budú tieto vlastnosti ďalej rozvíjať.

Dôležitým aspektom práce s energiou je nutnosť uvedomenia si seba samého, koncentrácia vedomia a s tým spojené telesné, duševné a emocionálne uvoľnenie, navodzujúce vnútorný pokoj. Ak sa počas cvičenia necháme „vtiahnuť“ do svojich predstáv a obrazov, potom na krátky čas neexistuje nič iné! Žiadne myšlienky, čo bolo včera, čo bude zajtra. Žiadne pocity viny spojené s minulosťou, ani obavy týkajúce sa budúcnosti.

Zo štúdií vyplýva, že mozog senzitívnych jedincov s telepatickými schopnosťami sa pohybuje v takých frekvenčných oblastiach, ktoré sú za bežných okolností úplne zaplnené aktivitami, súvisiacimi s rozumom. Pri hlbokej kon-

centracii sa mozog dostáva do frekvenčnej úrovne *théta* a *delta*. V tomto tichom a prázdnom priestore sa náš rozum plný myšlienkového víru dostáva do pokojnej fázy a nám sa tak naskytne možnosť mať prístup k nekonečným možnostiam Univerza. Veriaci v Boha môžu precítiť jeho prítomnosť a blízkosť. Náš pohľad a pozornosť sú zamerané na zdravé Bytie, ktoré necháva ďaleko za sebou často neľahké životné podmienky a vzdáva sa povrchným problémom a príznakom rôznych chorôb.

Vďaka predstavivosti a prostredníctvom meditácie si rozširujeme vedomie a odpútavame sa od prijatých predstáv, spomienok a vplyvov podmienených rôznymi faktormi. Rozširujeme si tak zároveň schopnosť vnímania úzko súvisiacim s obzorom svojich skúseností. Dôsledkom toho môže byť obrovská zmena v našom vnútornom i vonkajšom svete.

Pokúsme sa odstrániť tie obmedzujúce blokády, ktoré nám bránia pri kontakte s ostatnými v tom, aby sme sa skutočne navzájom stretli. Ak sa spojí „*srdce so srdcom*“, nastáva hlboké spojenie, ktoré naštartuje proces uzdravenia na telesnej, duševnej i duchovnej úrovni. Je dôležité uvedomiť si, že všetky naše presvedčenia a vplyvy, ktoré sú podmienené rôznymi faktormi, ovplyvňujú väčšinou nevedomky priestor, ktorý nás obklopuje a teda i priestor nášho protipólu.

Predpokladom pre to, aby sme otvorili svoje srdce a dokázali tak aktivovať svoje vlastné liečebné sily, je nutné uvedomiť si svoje rozpoloženie, myšlienky a z nich vyplývajúce nahromadené pocity, práve tak ako doterajšie utkvelé predstavy a vzorce chovania. Nemenej dôležité v tomto procese uvedomenia je rozpoznať účinky premeny v súvislosti s udalosťami, týkajúcimi sa našej minulosti. Môžeme si pomôcť tak, že sa s určitým vnútorným odstupom pokúsime stretnúť sami so sebou a nahliadnuť na seba s rovnakou láskavou toleranciou, s akou by sme pristupovali k milovanej bytosti.

Ak chceme sami seba lepšie poznať a pristupovať k sebe s láskou a pozornosťou, položíme si nasledujúce otázky:

- *Aké je v tejto chvíli naše telesné rozpoloženie?*
- *Máme teraz nejaké telesné problémy, ktoré si uvedomujeme alebo sú neobvyklé?*
- *Čo nám naznačuje náš telesný pocit?*
- *Kam nás nasmerujú naše myšlienky? Vracajú sa niektoré stále znovu?*
- *Čo nám chcú myšlienky naznačiť?*
- *Aké je naše emočné rozpoloženie? Aké pocity prevládajú?*
- *Môžeme rozpoznať väzbu medzi myšlienkami a pocitmi?*
- *Máme problémy alebo starosti, ktoré na nás nadmieru doliehajú?*

Ak si plne uvedomujeme svoje rozpoloženie, môžeme sa s láskou oddať myšlienkam, emočným i telesným pocitom, ktoré sú s ním spojené. Na druhej strane je však možné pristúpiť k nim s odstupom.

V priebehu procesu myslenia sa neustále nachádzame v minulých prežitkoch a následne v emóciách, úzko spojených s týmito prežitkami, ktoré náš rozum premieta do budúcnosti. Ak chceme zabrániť neustále sa opakujúcemu toku minulých prežitkov, musíme sa vymaniť z tejto emocionálnej a myšlienkovvej špirály. V skutočnosti to znamená, že sa musíme naučiť tento tok myšlienok zastaviť a vedome si privolať iné. Ak si uvedomíme, že v určitom okamihu môžeme svoje myšlienky vedome pozorovať, potom taktiež vieme, že nemôžeme byť ani myšlienkou ani rozumom. Pri práci s energiou sa teda učíme prostredníctvom vnútornej koncentrácie a vnímaním svojho vnútra pozorovať svoj rozum a doceliť jeho stíšenie¹. Spočínúť na okamih v prázdne, aby sme sa naučili v tomto nastávajúcom tichu vnímať **Tu** a **Te-raz** a mohli sme tak pocítiť vnútorné spojenie s ostatnými bytosťami. To je jediná možná cesta k uskutočneniu čistého a láskavého stretnutia jedného srdca s druhým. Prvé prejavy poruchy harmónie a celistvosti však mohli nastať už v materskom lone (pokus o prerušenie tehotenstva, choroba matky, znásilnenie).

V partnerských vzťahoch môže v tejto súvislosti nastať dilema. Sme presvedčení o tom, že partner či partnerka sú iní než my. On alebo ona sa vžije do situácie, že žije odo mňa odlúčený/á (alebo sa do tejto situácie vžijem ja, kto žije odlúčený/á od neho/nej). Táto situácia vyvoláva úzkosť, pri ktorej strácame veľké množstvo energie. Úzkosť vyvoláva zdravotné problémy predovšetkým v oblasti hrudného koša. Nastávajú problémy s dýchaním a sprievodným javom môžu byť aj problémy spôsobené fajčením či dokonca astma. Ďalšie vlekľé problémy vyvolané bližšie neurčenou úzkosťou sa môžu vyskytnúť v oblasti ramien a v orgánoch ležiacich v blízkosti čakry *manipury* – solar plexu. Ak sme pripravení tento fakt akceptovať a ak dokážeme si strach priznať a precítiť, nastáva vďaka vedomej práci s týmto pocitom proces uzdravenia. Ak sa takto napojíme vedome na „slnko a svetlo“, strach postupne odznie.

Energie sa môžu kumulovať a postupne narastať na všetkých úrovniach jemnomotného energetického poľa. V aure sa môžu koncentrovať a hromadiť staré pocity, myšlienky, skúsenosti a traumatické zážitky, ktoré sa na úrovni fyzického tela prejavujú formou zdravotných problémov alebo dokonca chorobou. Je známe, že v tele dochádza k nepretržitej obnove atómov,

¹ *Redakčná poznámka:* má sa to uskutočniť pri ponorení sa do svojho vnútra pri zaujatí ásan alebo pri meditáciách, ale i v poslednej fáze relaxácie po fyzickom cvičení.

molekúl a buniek. Názor, že tieto sa nemenia a choroby majú statický charakter, je samozrejme dávno prekonaný. Princíp života sa teda nijako neopiera o teóriu, že raz získanú rovnováhu je možné si udržať navždy. Život plyní a s tým súvisí i neustála zmena, obnova, výraz trvalej nerovnováhy.

Mocná sila prítomného okamihu

Na základe vedeckých štúdií bolo dokázané, že všetky časti **Bytia** – telo, psychika a rovnako tak sociálna a duchovná sféra – sú pre naše zdravie nesmierne dôležité. Je možné teda konštatovať, že všetky aspekty smerujúce k vyrovnanému životu majú svoje neoceniteľné miesto a jedine vďaka nim je možné zachovať si dobré zdravie. K zdravému životnému štýlu patrí správna výživa, dostatok pohybu, riešenie nastávajúcich problémov, duchovná prax, hľadanie zmyslu života a vzťahu k ostatným, ale i rozhovory s psychológom, ale predovšetkým láska – k sebe a k druhým. Ak chýba v našej blízkosti láska a podpora, je riziko vážneho ochorenia tri – až päťnásobne vyššie ako obvykle. Dochádza k častejšiemu výskytu srdcového infarktu, mŕtvice, infekčného ochorenia, rakoviny, alergií, artritídy, tuberkulózy, ochorenia imunitného systému. Dôsledkom môže byť okrem iného i sklon k alkoholizmu, zneužívanie liekov či drogová závislosť, krajným prípadom je spáchanie samovraždy. Podpora okolia a sociálne väzby sú významným faktorom prispievajúcim k ochrane a uchovaniu zdravia. Ak nie je táto skutočnosť braná do úvahy, nastanú zdravotné problémy. V prípade vážneho ochorenia hrá podpora poskytnutá okolím chorého nesmierne dôležitú rolu ovplyvňujúcu vlastný priebeh choroby. Je preto nanajvýš dôležité, aby ľudia, predovšetkým tí, ktorí trpia vážnou chorobou, alebo ju nedávno prekonali, boli obklopení bezpečím, ovzduším dôvery a súdržnosti, a dokázali sa tak s chorobou lepšie vyrovnáť.

Je absolútne dôležité, aby informácie, ktoré o chorobe majú naši lekári alebo liečitelia, nám boli poskytnuté a tak pôsobili v oblasti nášho vedomia. Ovplyvňujú nielen priebeh vlastného ochorenia, ale aj jeho očakávaný vývoj, všetko sa nutne odráža v našom vedomí.

Nesmierne dôležité je uvedomiť si, že choroba a zdravie sa navzájom nevylučujú. Človek, ktorý ochorel na cukrovku, či sa lieči napríklad na srdcové ochorenie, nemusí byť nutne definovaný ako chorý len preto, že trpí týmito problémami. Taký človek môže byť po stránke ďalších zdravotných aspektov i napriek týmto ochoreniam (alebo práve kvôli nim) zdravý. I choroba je súčasťou celého Bytia. Príčinou toho, že sa ako ľudia cítime často osamelí a izolovaní – to sú mimochodom pocity, ktoré podmieňujú vznik ochorení



– je náš rozum uväznený v dualite. Snaží sa nám od počiatku vsugerovať myšlienku, že sme bytosti navzájom od seba oddelené. Táto domnienka, súvisiaca predovšetkým s našim fyzickým telom, môže ovplyvňovať jemnohmotný energetický systém. V skutočnosti to znamená, že sa naše vedomé či nevedomé presvedčenie, obrazy a utkvelé predstavy týkajúce sa sveta, spoločnosti a rodiny, zdravia a choroby, premietajú v oblasti nášho vedomia a pôsobia tak zároveň na vedomie nášho protipólu. Neexistuje teda žiadna hranica medzi mojím a твоjím vedomím, pretože vedomie nás oboch sa dotýka a dochádza tu neustále k vzájomnej výmene.

Je nesmierne dôležité, aby sme svoju oblasť vedomia dokázali rozpoznať, aby sme ju prečistili a posilnili. Na dosiahnutie tohto cieľa prispieva intuitívna práca s energiou, t. j. relaxácie, pozorovanie, prečistenie a harmonizácia jemnohmotnej energie a života v dimenzii Tu a Teraz.²

Ursula Georgiová, psychologička
Pripravil: Dodo Blesák

² Redakčná poznámka: Čo je jeden z hlavných cieľov Patandžaliho osemstupňovej jogy.

VESMÍR V ĽUDSKOM TELE – FASCINUJÚCE FASCIE

Mnohí vedci si mysleli, že ľudské telo nám už prezradilo všetky tajomstvá, hovorí Carla Stecco, profesorka anatómie na Univerzite v Padove. Spolu s vedcami na celom svete sa nedávno pričnila o jeden z najvzrušujúcejších vývojových trendov v medicíne: o objav vnútorného vesmíru – akéhosi *druhého tela*, ktorého funkcia bola ešte donedávna neznáma.

Odborníci hovoria o *novom type komunikačného systému tela, o sieti života či o tkanive zdravia*. Reč je o zmene spôsobu myslenia v medicíne – upúšťa sa od predstavy strnulej, statickej kostry, ktorá sa dá napraviť. Novým poznaním sa prechádza k dynamickému modelu, v ktorom sa jednotlivé časti tela po sebe navzájom *kľúžu* v sieti všadeprítomného spojivového tkaniva.

A to nie je všetko: *fascie* nám konečne dávajú odpoveď na to, prečo fungujú dlho zaznávané alternatívne liečebné metódy, ako sú joga, akupunktúra, masáže. Je to začiatok novej kapitoly v dejinách medicíny?

Poznajú to mnohí. Syndrómy bolesti sú príznakmi civilizačných ochorení. Takmer polovica ľudí, ktorí majú sedavé zamestnanie, trpí bolesťami chrbta a ramien, ktoré sa nedajú organicky vysvetliť.

Napriek diagnostike špičkových technológií dokážu lekári s istotou určiť príčinu len u 20 percent postihnutých. Ostatní sa musia uspokojiť so zvyčajným vysvetlením, ktoré im veľmi nepomôže: príčiny môžu byť psychosomatické, súvisiace s vekom, opotrebovaním, artriídou.¹

„Ja som sa s tým neuspokojila, lebo aj ja som mala problém s chrbtom,“ hovorí profesorka anatómie, „keď mi ho preskúmala skúsená fyzioterapeutka, začal sa mi meniť pohľad na ľudské telo vychádzajúci z tradičnej medicíny. Práve od nej som prvý krát počula slovo *fascie*.“

Spojivové tkanivo, akoby tmel držiaci pokope orgány a svaly, pri pitvaní ľudského tela sa ešte stále oddeľuje a ľahostajne likviduje. Ale tu nejde len o oporný a obalový materiál. Evolúcia nevytvorila nič z tejto rozmanitosti bez hlbšieho zmyslu!

Spojivové tkanivo však nájdeme všade, nielen v koži. Je aj v šľachách, svaloch a chrupkách. Prestupuje naše telo ako jemná sieť – od hlavy až po päty, zvonku dovnútra. Obaľuje a preniká všetky orgány: črevá, srdce, oči, pečeň, cievy, dokonca aj mozog. Funguje ako akýsi druh lepidla a maziva medzi jednotlivými vrstvami, platničkami, svalmi a orgánmi. Telu pri pohybe dodáva harmóniu hladkého kĺzania jednotlivých častí v jeho vnútri. Obklopuje a prestupuje všetky svaly – bez spojivového tkaniva by neboli ničím.

Spojivové tkanivo, vysvetľuje profesorka Stecco, je ako obrovský orgán – je to jeden z našich najcitlivejších zmyslových orgánov vôbec: vo fascii oddeľujúcej svaly pohybového aparátu od podkožia sa nachádza vyše 80 percent voľných nervových zakončení. Je to sieť plná pohybových senzorov a receptorov bolesti. Plní tak aj funkciu propriocepcie – zmyslu tela na vnímanie pohybu a polohy v priestore.² Táto schopnosť vnímať vlastné telo umožňuje virtuóznou symfóniu pohybov končatín bez toho, aby sme si to museli uvedomovať.

Spojivové tkanivo však môže byť aj choré a môže bolieť. U mnohých pacientov, ktorí majú problémy s bolesťami chrbtice, dochádza k narušeniu hladkého vzájomného kĺzania troch vrstiev bedrovej fascie. To všetko podnietilo diskusiu o novom koncepte vzniku bolesti. Príčina našej bolesti nesídlí – ako sa doteraz predpokladalo – len vo svaloch a v kĺboch. Je oveľa pravdepodobnejšie, že ide skôr o problém s riedkym spojivovým tkanivom, ktoré funguje ako mazivo medzi jednotlivými vrstvami, takže každé zohnutie či natiahnutie spúšťa vo fasciách signály bolesti.

„Skúste o seba trieť hladké hodvábne šatky a potom hrubé ľanové plát-

¹ Zápal kĺbov.

² Čo je pre cvičenia jogy nesmierne dôležité.

no a zistíte, ako dobre, alebo zle po sebe kľžu jednotlivé vrstvy,“ vysvetľuje profesorka.

Horúcou témou diskusií vedcov je otázka: prenášajú fascie vznikajúce napätie do tela ďalej? Výsledok: keď pohnete rukou, má to vplyv i na vašu nohu. Sieť, ktorá preniká všetko, prenáša po dráhach mechanické sily.³ Mohli by sme to prirovnáť k tesne priliehajúcemu elastickému tričku: keď ho pretiahneme na spodku, cítime to aj na krku. Je to akýsi domino efekt ľudského tela. Preto môže neustále napätie v ruke viesť k bolestiam ramena, malé vyvrtnutie kolena k bolestiam chrbta.

Hoci fascie strácajú pružnosť aj starnutím, spúšťačmi bolesti sa často stávajú drobné poranenia – jemné trhliny alebo rany, ktoré si väčšinou ani nevšimneme. Drobné rany sa niekedy až po rokoch rozvinú do ohnísk bolesti. Tak, ako je naša vnútorná sieť výkonná, rovnako je aj citlivá. Dá sa narušiť už nadmerným preťažením, (napríklad príliš intenzívnym športovaním), ale aj nedostatočnou záťažou (sedavý spôsob života, dlhodobý pobyt na lôžku, končatiny v sadre), stresom, ožarovaním alebo nesprávnou výživou – to všetko pôsobí na fascie ako jed. Tieto malé narušenia môžu podobne ako jazvy po operácii viesť k zápalom a vyžarovať do okolitých svalov. Výsledkom je napätie a bolesť – podobná tej, akú už roky cítim v ramene aj ja, hovorí profesorka.

Zmrznuté rameno, ako lekári nazývajú tento syndróm, má nespočetne množstvo ľudí so sedavým zamestnaním. Ale aj v prípade kŕčových žíl, škripania zubov v spánku, črevných a pľúcnych ochorení či bolesti bedrových a kolenných kĺbov je podozrenie, že ide o ochorenie spojivového tkaniva.

Vnútorný oceán slúži na uzdravenie ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Všetky zložky spojivového tkaniva plávajú vo viskóznej hmote *matrix*. Jej konzistencia je podobná surovému vaječnému bielku, pretože okrem iného obsahuje aj zlúčeniny cukrov a bielkovín. V tomto *vnútornom oceáne* sa zneškodňujú choroboplodné zárodky a škodlivé látky, ukládajú látky bohaté na energiu a odvádzajú odpadové produkty.

Matrix ovládajú vysoko aktívne bunky, takzvané *fibroblasty*. Ako malé fabriky neúnavne produkujú reťazce bielkovín, kolagénové a elastické vlákna zabezpečujúce pružnosť.

³ Redakčná poznámka: Tento poznatok môže byť tiež vysvetlením účinkov *Feldenkraisovej metódy* pri odstraňovaní bolesti kĺbov a svalov.

Helene Langevin, profesorku neurológie na Harvardovej lekárskej fakulte v Bostone trápilo, že nedokáže trvalo pomôcť viacerým pacientom trpiacim bolesťami. Niektorí sa pýtali na jogu alebo akupunktúru. Lekárka s klasickým medicínskym vzdelaním bola voči týmto alternatívnym metódam skeptická – až kým sa nezačala zaoberať spojivovým tkanivom – „čiernou ovcou medicíny“. Dnes si šťihla lekárka na sklonku päťdesiatky každý deň pol hodiny naťahuje telo. Spojivové tkanivo je veľmi citlivé na mechanické podráždenie. Nevyužívajú vari tento fenomén inštinktívne všetky cicavce? Naťahovať sa, pretahovať a vystierať ako mačka od labiek až ku končeku chvosta, a snažiť sa tak dosiahnuť čo najväčšiu trakčnú plochu – je jednoducho veľmi príjemné.

Langevinovej sa podarilo na zvieracom modeli dokázať, že sa pri natiahnutí *fibroblastov* uvoľňujú mediátory, ktoré dokážu zmierňovať bolesť, ako aj zápal v spojivovom tkanive.

Bunky teda „cítia“ mechanické sily a transformujú ich na biochemické signály. Zistenie, že spojivové tkanivo reguluje prostredníctvom fibrocytov vlastné napätie je úžasné. Vzbudzuje reálnu nádej, že by bolo možné pomocou jednoduchých naťahovacích cvičení opäť obnoviť schopnosť kĺzania jednotlivých vrstiev po sebe a predchádzať tak chorobám alebo ich úplne vyliečiť. Napríklad pomocou jogy.

V mnohých polohách jogy sa veľké fascie pomaly a jemne naťahujú do dĺžky – čo má silný antifibrózny účinok. Profesorka Langevinová však bola prekvapená, keď zistila, že podobný účinok je možné pozorovať aj pri akupunktúre.

Lekárka si všimla, že tradiční akupunkturisti otáčajú ihlami v tkanive, a vyvolávajú tým mechanické podráždenie. Okrem toho pri vyťahovaní ihliel z kože pacienta pociťujú pravidelný odpor – akoby niečo zvieralo a zadržovalo ostrý hrot ihly. Pod ultrazvukom zistili, čo sa pri tom deje: kolagénové vlákna sa okolo ihliel ovíjajú ako víry – podobne ako špagety okolo vidličky a pritom sa naťahujú. Je to ako mikroskopický strečing v minimálnom priestore. Fibroblasty pritom reagujú podobne ako pri cvičení jogy: asi po 30 minútach liečby sa začnú rozširovať. To sa však deje len pri veľkej presnosti: ihla sa musí dostať presne do spojivového tkaniva a krútiaci moment musí byť rovnaký. Vyžaduje si to skúseného odborníka na akupunktúru.

Zmrznuté rameno je popri bolestiach chrbta jedným z najčastejších ochorení ľudí so sedavým zamestnaním. Bolesť vyžaruje až do *karpálneho tunela*.

Ľudia v strese alebo v ohrození dvíhajú plecia a sťahujú krk alebo chrbát. Pri dlhodobom strese však fascie chrbta stuhnú do trvalého kŕča, ktorý sa prenáša do svalov a zvierá nervové bunky. Väzivá prenášajú sily ďalej, a tak napätie v pleciach a krku často vyústi do bolesti hlavy, ramien či rúk. Alebo

až do stavu necitlivosti, tiež k syndrómu *karpálneho tunela*, niekedy k úplnej strate funkcie svalstva ruky. Takéto stuhnutie sa dá riešiť chirurgickým zákrokom. Najprv by sme však určite mali vyskúšať menej radikálne metódy.

Dajú sa pohybom, jogou alebo akupunktúrou, skutočne uvoľniť zmŕznuté miesta? To závisí od toho, ako veľmi je poškodené spojivové tkanivo. Anatómka odporúča pri chronickej bolesti návštevu fyzioterapeuta, ktorý fasciám vráti pružnosť.

Podľa rozšíreného názoru môže sa tiež tkanivo ovplyvňovať mechanicky. Je dokázané, že opatrnou masážou sa dajú eliminovať dokonca i jazvy po operácii. Nepatrí azda masáž k najstarším liečebným metódam rozšíreným vo všetkých kultúrach? Mechanické podnety, ako už vieme, spúšťajú v organizme biochemické reťazové reakcie.

Keď terapeut tlačí na tkanivo, natáhuje ho, rozťahuje a tým ho v minimálnom priestore ťahá – podobne ako akupunktúrne ihly. A robí ešte oveľa viac: stimuluje fibrózne tkanivo a uvoľňuje ho. Výsledkom je to, že vrstvy spojivového tkaniva sa po sebe opäť hladko kĺžu, lebo nasávajú vodu do chorého tkaniva. Práve vo vode tkvie najväčšie tajomstvo fascií. Spojivové tkanivo tvorí zo 70 percent voda, preto vlhké spojivové tkanivo je zdravé tkanivo.

Profesorka Luigi Stecco konštatuje: „teraz máme konečne v rukách vedecký koncept toho, čo sme ako fyzioterapeuti vždy cítili v rukách, lebo nové poznatky totiž ukazujú, že nielen tvrdé a bolestivé – ale aj jemné masáže majú svoj účinok“. Receptory vo fasciách na povrchu kože odvádzajú tie najjemnejšie signály do hlbších vrstiev, v dôsledku čoho dochádza tiež k miernejšiemu uvoľneniu tkaniva.

Zhrnutie

Bunky spojivového tkaniva fibroblasty sú všestranné: či sa nachádzajú v kostiach, chrupkách, orgánoch alebo v šľachách – v závislosti od toho, akú úlohu plnia, produkujú obrovské množstvo rôznych látok, najmä kolagénových vlákien. Dokážu sa tak komplexne prepojiť, že dosahujú pevnosť ocele v ťahu. Elastické vlákna sa zasa dokážu predĺžiť o viac ako o 100 percent svojej dĺžky. Zabezpečujú tak napr. pružnosť pokožky. Zložky spojivového tkaniva plávajú vo viskóznej hmote – tzv. matrix. Jeho substancia je skutočným vnútorným oceánom – plávajú v ňom imunitné, tukové a nervové bunky.

JOGA	Dlhé jemné natáhovanie spôsobuje preskupenie kolagénových vlákien. Kto cvičí jogu, cíti, že natáhovanie má liečivé účinky.
AKUPUNKTÚRA	Skúsení terapeuti ihlami jemne krútia. Okolo ihliel sa potom ovíjajú kolagénové vlákna – je to ako strečing v minimálnom priestore.
MASÁŽ	Keď terapeut tlačí a ťahá, mikroštruktúry sa rozťahujú. Podporujú tak odbúravanie starého a tvorbu nového kolagénu.

Pripravil Dodo Blesák
Krátané

← Použitá literatúra: LUCZAK, Hania: Naše vnútorné telo. In: *Geo*, 2015, č. 11.

VIERA UZDRAVUJE! – o uzdravujúcej sile psychiky

*Dovoľte mi podeliť sa s vami o nasledujúci prípad, ktorý bol opísaný v literatúre a dokazuje, že sila sugescie je užitočným pomocníkom na ceste k zdraviu. Uvádza vo svojej knižke **Zdravie z liečivých rastlín (II. časť)**, autor MUDr. Michal Slivka.¹*

Istý pacient trpel pokročilou formou lymfosarkómu (zhubný nádor lymfatických uzlín). Nádory veľkosti pomarančov mal prakticky po celom tele. Z hrudníku mu denne bolo nutné vytiahnuť pol litra tekutiny, ťažko dýchal, musel byť napojený na umelé dýchanie, aby to prežil. V tomto čase hodnotili na klinike nový liek proti rakovine, ktorý sa podával tu ležiacim pacientom. Náš pacient však nebol do výskumu zahrnutý, pretože sa predpokladalo, že do troch mesiacov umrie. Ten, keď sa o výskume do počul, veľmi prosil, doslova bol až neodbytný, aby bol do neho zaradený. A tak v piatok dostal prvú injekciu. „V pondelok to bol pre mňa šok!“ – hovorí ošetrojúci lekár *Dr. Bruno Klopfera*.

¹ Košícký lekár, autor série kníh o naturálnej medicíne: *Zdravie a choroby z potravín I. a II. diel; Zdravie z liečivých rastlín I. a II. diel; Zelenina ako liek; Ovocie ako liek; Duševné zdravie*. Na západnom Slovensku knihy distribuuje Dodo Blesák.