

Ardha Matsjéndrásana

Torzia – polovičná Matsjéndrova poloha

Táto ásana, jedna z najplastickejších a najestetickéjších, je jedna z mála pomenovaných podľa jogína, ktorý ju vymyslel, v tomto prípade podľa ršiho Matsjéndru. Je treba povedať, že základná poloha je veľmi ťažká a je dostupná len hotovým jogínom. Preto sa vyučuje len *ardha matsjéndrásana*, teda polovičná Matsjéndrova poloha. Je vhodné používať pôvodný predpis, i keď sa tiež hovorí o „torzii“, „skrútenej polohe“, alebo „polohe špirály“.

NIEKOĽKO VŠEOBECNÝCH POKYNOV

Zatiaľ čo iné ásany tejto Rišikéšskej zostavy chrbticu ohýbajú (dopredu alebo dozadu), pôsobí *ardha matsjéndrásana* v torzii pozdĺž celej chrbtice. Táto ásana musí byť zahrnutá do ktorejkoľvek zostavy ásan: uzatvára postup flexií chrbtice dopredu a dozadu.

Líši sa od ostatných ásan i tým, že vychádza z pozície v sede, a nie v ľahu a tiež, že nemá dynamickú fázu.

TECHNIKA

Popis vyzerá komplikovane. Našťastie zaujať túto ásanu je ľahšie, ako ju popísať.

Prípravný variant

Začiatočníkom odporúčame vykonať najskôr prípravný variant dostupný všetkým, ktorý poskytuje rovnaké blahodarné účinky, ako kompletná ásana.

Sedíme na podložke s nohami pri sebe a vystretými pred sebou. Ohnime pravú nohu a umiestnime chodidlo pravej nohy z vonkajšej strany ľavého kolena, pričom vonkajší členok sa dotýka ľavej nohy tesne pod kolenom. Chodidlo pravej nohy sa celou plochou dotýka podložky.

Teraz umiestnime ľavé rameno proti kolenu (z vonkajšej strany kolena) pokrčenej pravej nohy. Normálne by sa koleno malo dostať do pazuchy, spočiatku u menej pohyblivých, to však nie je vždy možné.

Zaujatie ásany

Rameno slúži ako páka: ľavá ruka sa dostáva na vystretú ľavú nohu a snaží sa dosiahnuť holennú kosť, prípadne zachytí členok pravej nohy. Torzii chrbtice napomáhame tlakom pravej ruky opretej za chrbtom o podložku tým, že ju umiestnime čo najviac k ľavej strane chrbta. Torzia vychádza z krížovej časti chrbtice a postupne zasahuje celú chrbticu vrátane šije tým, že vytočíme hlavu tak, aby bola brada nad pravým plecom.

Ak chceme polohu ukončiť, tak pomaly sa obráteným postupom dostávame do východiskovej polohy. Cvičenie vykonáme na druhú stranu pokrčením ľavej nohy.

Pozor: hladina pliec zostáva podľa možností rovnobežná s podložkou, t. j. chrbticu sa snažíme dať čo najviac do kolmej polohy tým, že ruka, o ktorú sa vzadu opierame, musí byť čo najbližšie k sedacím svalom.

Klasická poloha

Po krátkej dobe je možné prejsť bez ťažkostí ku klasickej polohe, ktorá sa od prípravnej líši týmito detailmi:

- noha, ktorá zostala vystretá, sa ohne, aby sa päta mohla oprieť o stehno;
- ruka, ktorá sa opiera za chrbtom o podložku, sa ovinie okolo pásu a prstami sa snaží dotknúť stehna.

V konečnej pozícii je dôležité vystrieť chrbticu, aby sa zvýraznila torzia.

Dôležité

Počas celej ásany zostáva chrbát pasívny: ramená otáčajú plecia a chrbtica je vystavená torzii bez akéhokoľvek odporu. Nesmieme nakláňať panvu, počas celej doby zaujatia polohy musíme zostať sedieť na oboch sedacích svaloch.

Rotácia musí byť pomalá a postupná a robí sa počas výdychu. Posledná sa pretáča hlava, ktorú držíme vždy vzpriamenú.

Musíme si postupne pamätať a snažiť sa uskutočniť, takto:

päta skrčenej nohy sa dotýka perinea, zatiaľ čo koleno zostáva na podložke;

- obidva sedacie svaly zostávajú na podložke;
- línia ramien je vo vodorovnej rovine;
- prsty ruky chytia chodidlo v jeho strednej časti;
- ruka, ktorá objíma pás, ide dopredu k slabine a dotýka sa stehna;
- hlava je vzpriamená a vytočená čo najviac za seba.

Zdôraznili sme nutnosť pokrčiť najprv pravú nohu a vykonať pretočenie trupu do pravej strany, to znamená oprieť pravé stehno proti bruchu, aby sa stlačilo hrubé črevo; v časti o blahodarných účinkoch tejto polohy je uvedené, že zvyšuje črevnú peristaltiku a odstraňuje zápchu. Práve pre tento účinok je treba najskôr stláčať pravú stranu brucha.

Sústredenie

Sústredíme sa pri zaujatí tejto ásany na relaxáciu svalstva chrbta a v duchu sledujeme postupné a pomalé pretáčanie, od krížovej kosti až k lebke.

Výdrž v ásane a dýchanie

Ak je táto ásana súčasťou rišikéšskej série ásan, zvyčajne ju robíme len raz. Znehybnenie trvá päť až desať dychov na každej strane, pričom dýchanie má byť značne výrazné, aby sa zvýšil účinok masáže brušných orgánov stláčaných stehnom.

Len pokročilí môžu vykonať zadržanie dychu po nádychu počas výdrže polohy.

Podobne ako každá iná ásana, *ardha matsjéन्द्रásana* sa môže tiež cvičiť samostatne, a výdrž v nehybnosti predĺžiť až na tri minúty na každej strane (ale tento čas už neprekračovať), čím sa účinok polohy značne zvýši.

Blahodarné účinky

Účinky tejto ásany vyplývajú:

1. z torzie chrbtice
2. zo striedavého stláčania polovice brucha.

Účinky na chrbticu

a) Svaly a väzy

Torzia vyťahuje a predlžuje všetky svaly a väzy chrbtice a po ich uvoľnení nastáva začervenanie chrbta, tzn. silného prívodu krvi do svalov. *Ardha mátsjéन्द्रásana* regeneruje svalstvo chrbtice, pôsobí preventívne a z časti i liečebne na zakrivenie chrbtice, vyvoláva pocit okamžitej pohody.

b) Nervy

Ak si uvedomíme význam chrbtice, ktorá chráni miechu a tiež reťaz sympatických¹ ganglií² pozdĺž chrbtice, ľahko pochopíme účinok tejto ásany na celý organizmus. Preto jogíni považujú túto polohu za účinný omladzovací prostriedok.

c) Chrbtica

O tomto účinku hovorí Kernéiz: „Hlavným cieľom tejto ásany je predísť sakralizácii³ piateho driekového stavca, tzn. jeho pevného spojenia s krížovou kosťou chrbtice, eventuálne zabrániť pokračovaniu tohto procesu. Toto patologické znehybnenie je tak časté, že tí, ktorí sú ním postihnutí, ho považujú obvykle za celkom normálne a dovoľujú mu rozvíjať sa až do doby, keď prestáva byť liečiteľné. V dnešnej dobe je vzácné zachovať si normálny spôsob chôdze po päťdesiatke práve po zanedbaní driekovej pružnosti. Nadmerné kontrakcie, čo je výsledkom týchto ankylóz,⁴ zasahuje postupne i oblasť psychiky a vedie k tomu typu nálad, ktoré sú charakteristické pre staré osoby“.

¹ Sympatikus – jedna vetva autonómneho nervového systému tonizujúca funkcie orgánov v tele.

² Ganglión – nervová uzlina.

³ Sakralizácia – zrast posledného driekového stavca s krížovou kosťou.

⁴ Ankylóza – stuhnutie kĺbov ako následok dlhotrvajúcej nehybnosti končatín po zápale kĺbov.

d) Žľazy s vnútornou sekréciou

Ardha mátsjéन्द्रásana kladne pôsobí na nadobličky.

e) Brucho

Ardha mátsjéन्द्रásana tonizuje všetky brušné orgány tým, že striedavo stláča obidve polovice brucha. V prvom rade pôsobí táto ásana na hrubé črevo, čím sa zvyšuje jeho peristaltika. Znovu tu treba pripomenúť, že je treba začať tlakom vždy na **pravú stranu brucha**, aby sme pôsobili v smere peristaltických pohybov v čreve. To znamená, že prvá torzia bude vždy na pravú stranu! Tým dosiahneme, že táto poloha pôsobí proti zápche a sú stimulované i pečeň a pravá oblička. Pri torzii do ľavej strany ovplyvníme slezinu, pankreas a ľavú obličku.

Celkové zdravotné účinky *ardha mátsjéन्द्रásany* po zhrnutí sú:

- tonizuje sympatický nervový systém;
- napráva deformácie chrbtice;
- predchádza bolesti v oblasti obličiek a niektorým formám ischiasu;
- podporuje diurézu stimuláciou obličiek a nadobličiek;
- pôsobí proti zápche, stimuluje a uvoľňuje pečeň a celé zažívacie ústrojenstvo;
- pôsobí proti nadváhe a nadmernému podkožnému tuku na bruchu.

Popisy postupov pri zaujatia polohy

A) Poloha *ardha mátsjéन्द्रásany* pre začínajúcich

Prvý krok:

V polohe v sede pokrčiť najskôr **pravú** nohu a preložiť ju cez ľavé koleno tak, aby členok bol opretý z vonkajšej strany



kolena, inak línia ramien nebude rovnobežná s podložkou, chodidlo po celej ploche položené na podložke. Pravú ruku položíme na podložku tesne za bedrovým kĺbom.

Druhý krok:

Vytočíme trup do pravej strany a ľavú ruku laktom oprieme z vonkajšej strany kolena pokrčenej pravej nohy, čo pôsobí ako páka na zvýšenie torzie. Dlaňou uchopíme predkolenie alebo chodidlo pokrčenej nohy, ako je vidieť na fotografii. Hlavu vytočíme za pravým plecom.



Torzia na ľavú stranu:

Podobne ako pri prvom kroku len sa pokrčí ľavá noha.



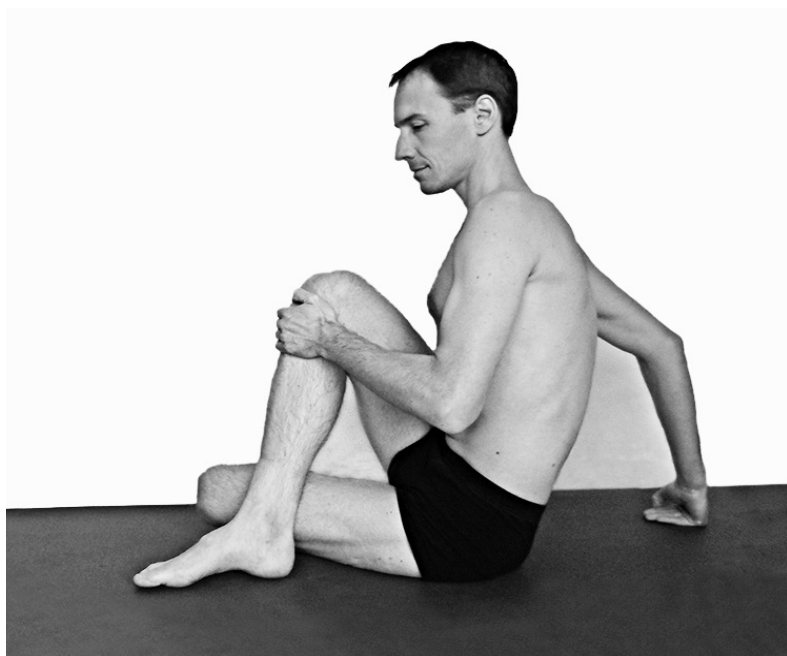
Nasledujúci obrázok
znázorňuje variant
konečnej podoby
pre začínajúcich:



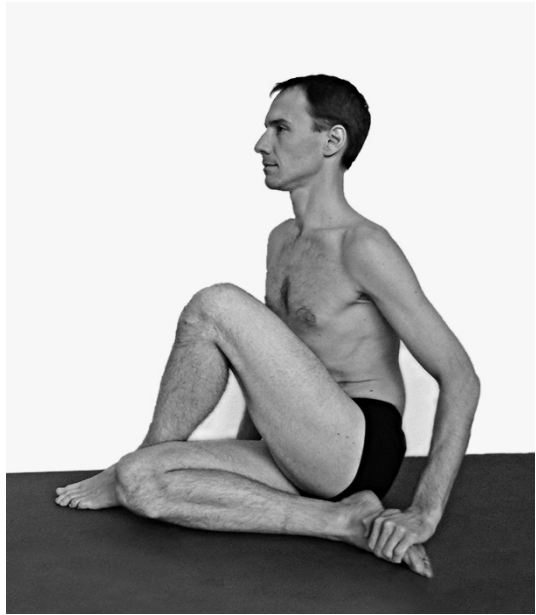
B/ Poloha ardha matsjéndrásany pre pokročilejších

Klasická ardha matsjéndrásana:

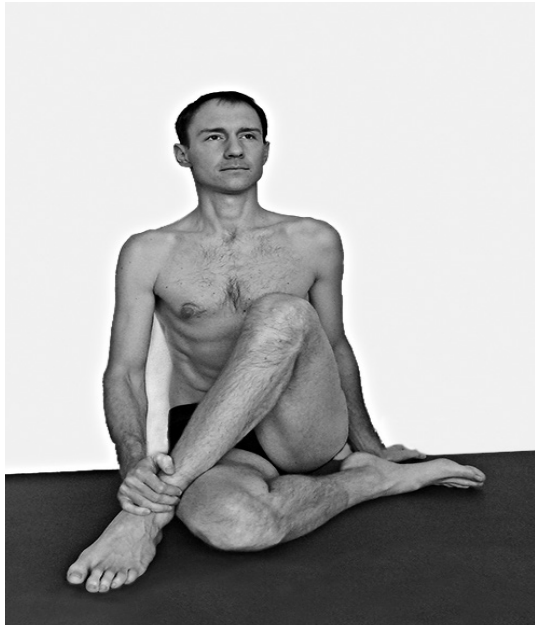
Prechod do klasickej polohy pokračuje pokrčením ľavej nohy, jej päta sa zatlačí do perinea (panvovej hrádze).



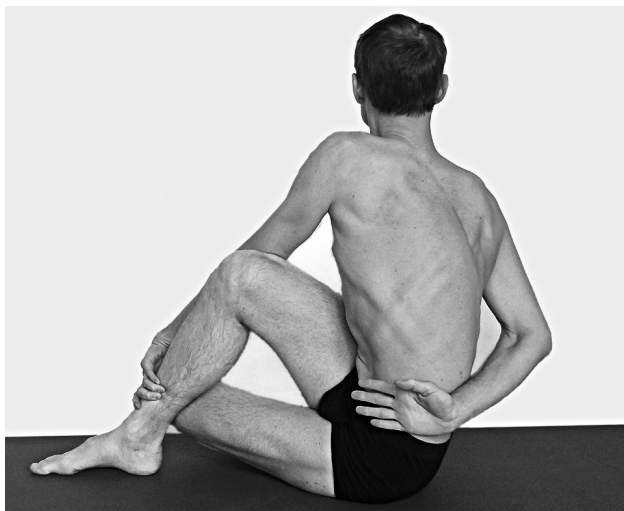
Tento obrázok zobrazuje túto medzi polohu z pohľadu druhej strany, aby bolo vidieť pokrčenú nohu a päť proti perineu. Koleno má byť v dotyku s podložkou!



...a pohľad spredu:

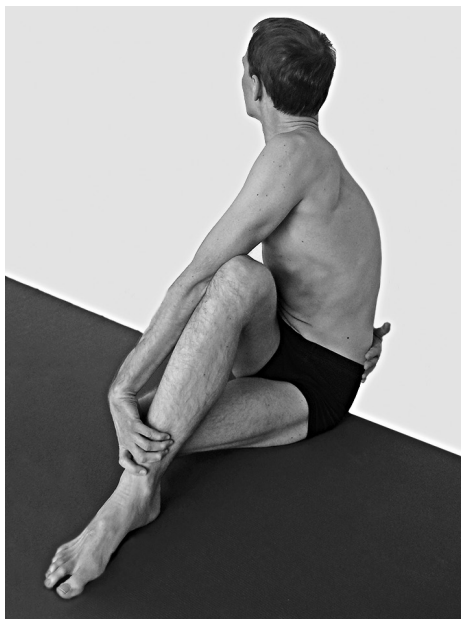


Konečná pozícia na tomto obrázku je vidieť zo strany chrbta, kde je dobre vidieť umiestnenie pravej ruky, ktorej prsty sa dotýkajú stehna. Tiež dobre vidieť aj spôsob držania nohy ľavou rukou, ktorá u pokročilejších cvičencov môže držať i priehlavok pravej nohy.



Pohľad z inej strany ukazuje, že pravá noha je chodidlom položená tesne na plochu k podložke, ku ktorej sa dotýka aj koleno ľavej nohy. Je nutné sa sústrediť na maximálne vytočenie trupu.

Finálna poloha klasickej **ardha matsjéndrásany** ukazuje, že ide o krásnu estetickú polohu tela.



Preložil a upravil Dodo Blesák
Ásanu predviedol Juraj Šimko, nafotila Irena Kucharová

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

ÁSANY A ICH FÁZY

Cesta vedomia od telesného k duševnému

Naučiť sa zaujať v joge jednotlivé polohy ásan nie je až také zložité. Pre väčšinu ľudí je však ťažšie porozumieť tomu, ako ásany ovplyvňujú osobnosť. Vplyvom svojej výchovy a skúsenosti sme totiž predovšetkým zameraní na vedomie tela, preto dokážeme len ťažko opustiť toto vedomie tela a prejsť na úroveň mysle. Takže zatiaľ čo pozície (ásany) boli vytvorené za účelom ovplyvnenia osobnosti ako celku, sledujeme väčšinou len ich mechanické zaujatie, prípadne ich fyziologickú stránku.

Cvičenci často jogu chápu, tak ako ju cvičia v kurzoch a ako ich vedú aj niektorí učitelia, len ako ďalší ozdravný systém na zbavenie sa určitého zdravotného problému. Žiadne ochorenie nie je však možné vyliečiť **len** jednou ásanou alebo mudrou. Je nutné využiť i ostatné oblasti a to od úpravy životosprávy až po duchovný rozvoj. Joga musí byť **súčasťou komplexnej terapie**.

Joga žiadnu chorobu nepokladá za lokálnu poruchu zdravia, ale za narušenie rovnováhy človeka ako celku a predovšetkým narušenie rovnováhy v jeho psychike. Narušená psychika v dôsledku napätia, úzkosti a stresu oslabuje obranyschopnosť – imunitu nášho organizmu, čo je príčinou ochorení od angíny a chrípky až po bolesti v chrbte a nádorové ochorenia. V súčasnosti v tlači prebehla správa, že spotreba antidepresív na Slovensku sa v roku 2015 oproti roku 2000 strojnásobila! Ale my vieme, že na riešenie tohto problému má joga bohatú ponuku, k čomu má poslúžiť i nasledujúci text. Uvedený problém naznačuje, akú službu pre spoločnosť môže urobiť dobrý učiteľ jogy.

Ak ľudia denne pravidelne necvičia, ale len tak, raz za týždeň, umožňuje im to len na krátky čas potlačiť nepokoje myšlienkové víry a neurotické myslenie, ale skutočný nadhľad a zmenu osobnosti v pozitívnom smere im príliš rozvinúť nepomáha. A tak sa začínajú často utiekať k iným „zábavkám“, ako napríklad k brušným tancom, aerobiku, reiki a podobne, a to všetko v dôsledku vlastných nedostatkov v disciplíne pri praktizovaní jogy. Jogovú disciplínu v súvislosti s touto témou by sme mohli charakterizovať ako udržiavanie bdelej pozornos-

tí k tomu, čo sa deje, bez neurotickej, myšlienkovej interpretácie obsahu našich spomienok a plánov a jej pozvoľné rozširovanie kvality do celého života. Je to kvalita, ktorá zvyšuje úroveň nášho života.

Súhlasím s podobným názorom psychológa a učiteľa jogy P. Křivku, že tak, ako sa praktizuje joga v terajšej podobe, je nepravdepodobné, že by nám pomohla dostať sa bližšie k sebe, otvoriť sa a zbaviť sa našich neurotických postojov a reakcií. To však neznamená, že by joga takéto techniky, ktoré by umožňovali zmierniť alebo odstrániť tieto problémy nemala, avšak súčasnými učiteľmi jogy sú málo zdôrazňované. Majme na pamäti, že joga vplýva veľmi pozitívne na naše telesné, ale najmä duševné zdravie, teda na celú psychosomatiku človeka (ako sme už na začiatku uviedli). Bdelá pozornosť je tu prvým predpokladom. Rozvoj bdelej pozornosti je v každej jogovej praxi základom a sami neskôr pochopíme ako bdelá pozornosť úzko súvisí s cvičením ásan. Nevyhýbajme sa preto i praxi meditačných sedov, ktoré sú takou základnou technikou pre rozvoj bdelej pozornosti.

Bdelá pozornosť musí byť predovšetkým zameraná najmä na vnímanie vnútorných odoziev, vnútorných pocitov, ktoré nám ásana dáva a to počas troch fáz, ktoré by sme sa mali naučiť a pri každej ásane dodržať. Ide o dve fázy mentálne a jednu fyzickú, ktorá však tiež vyžaduje dodržanie určitých zásad a bdelú pozornosť. Ide o tieto fázy:

- I. mentálne zaujatie ásany vo svojej predstave**
- II. fyzické zaujatie ásany**
- III. vnímanie pocitových ozvien doznievajúcich po ásane.**

I. Zaujatie ásany vo svojej predstave:

Pre kvalitné sústredenie našej pozornosti nám veľmi pomôže predstaviť si svoje telo v dokonalej polohe ásany, ktorú chceme cvičiť a to vo východiskovej polohe, ešte pred zaujatím ásany. Predstavou si môžeme priblížiť i jednotlivé úseky pohybovej fázy ako do ásany vojdeme a nakoniec jej konečnú statickú polohu. Predstava musí obsahovať i pocity a vplyvy na svalstvo a orgány, aké nám ásana poskytne po jej zaujatí (to však môžu len pokročilejší cvičenci, ktorí polohu i s jej vplyvmi na telo už viackrát zažili).

Pestovanie schopnosti vytvorenia predstáv má veľký význam, lebo nám pomôže ásanu aj lepšie zaujať. Okrem toho zistíme, aký je rozdiel medzi našimi pocitmi v predstave a v skutočnosti, tie ale závisia od našej momentálnej psychickej a fyzickej dispozícií. Pri rôznych telesných obmedzeniach nám to pomôže dostať sa kúsok ďalej, bližšie k dosiahnutiu správnej polohy. A konečne, ak sa naučíme cvičiť v predstavách, môžeme si tak „zacvičiť“ aj na lôžku pri ochorení alebo po operácii (čo môžem sám potvrdiť z vlastnej skúsenosti ako silnú pomoc v doliečovaní), vo vlaku a inde.

Čím bude cvičenie v duchu presnejšie, tým väčšími sa budú výsledky podobať skutočnému cvičeniu, lebo v organizme je pánom psychika, čo potvrdzuje aj moderná medicína. Kam sústredíme svoju pozornosť, tam prúdi viac vitálnej energie – prány. Majstri jogy nakoniec ovládajú svoje telo aj bez telesných cvičení, len samotným nasmerovaním sústredenej mysle. Okrem uvedených predností nás takéto mentálne cvičenie pripraví na vyššie duševné stupne jogy, kde pracujeme predovšetkým so psychikou.

Mentálna predstava pocitov v ásane sa nám podarí oveľa presnejšie, ak ásanu zopakujeme; môžeme ju vykonať dva až trikrát za sebou s krátkymi relaxačnými pauzami.

II. Fyzické zaujatie ásany:

Aj po fyzickom zaujatí ásany sa nevyhneme s prácou v našom vedomí – s bdelou pozornosťou. Podľa definície Pataňdžaliho má byť pozícia *pevná a stála*. Tento verš sa dá vyložiť dvojakým spôsobom. Jeden výklad je ten, že ásana je pozíciou, v ktorej je *precítené šťastie, príjemnosť a stabilita*. Teda ásana je stabilná, pevná, pohodlná a môže dať pocit vnútorného pokoja, ba až šťastia. Druhý výklad tohto verša sa vzťahuje k účinkom ásany. *Ásana je takéto pozícia, ktorá vedie k dosiahnutiu stability, rovnováhy a pocitu šťastia*.

Každá ásana by teda mala viesť k dosiahnutiu stability, pričom stabilita môže byť rôzneho typu:

- **fyzická** – na úrovni tela,
- **mentálna** – na úrovni mysle
- **emočná** – na úrovni citov.

Podobne i pocit šťastia môže byť na úrovni fyzickej, mentálnej alebo emočnej. Pataňdžali nehovorí, ktorý z týchto typov šťastia máme získať pomocou ásan, ale predpokladáme, že jeho definícia sa vzťahuje na celú osobnosť človeka, a nielen na telo.

Ak si otvoríme knihu Hathajoga Pradipika, nájdeme výraz: *telo štíhle a pevné, tvár žiariaca, oči čisté a jasné, hlas výrazný*. Tento verš charakterizuje účinky jogového cvičenia, odraz na úrovni tela a zmeny, ktoré prebiehajú v mysli. Ďalšie charakteristiky sú: *telo je bez chorôb, celková výkonnosť tela je zvýšená*. Podľa Hathajogy Pradipiky je teda telo pevné, stabilné, pružné a je zvýšená jeho odolnosť. Ako hlavnú črtu uvádza Hathajoga Pradipika **stabilitu**, ktorú môžeme opäť chápať na úrovni fyzickej, mentálnej a emočnej.

Cvičením ásan má byť dosiahnutá stabilita na všetkých troch úrovniach. Pri našom rozbere ásan musíme teda mať na pamäti základné hľadisko dosiahnutia stability, pocitu šťastia a dobrej pohody.

Konečným cieľom je prejsť – či už dnes, zajtra, za rok alebo za niekoľko rokov – od úrovne tela na úroveň mysle a ešte vyššie.

Prax ásan nám poskytuje veľké množstvo nielen vo výbere polôh, ale tiež v spôsobe ich vnútorných prežívaní.

Pri cvičení ásan teda problém nespočíva len v zvládnutí vonkajšej techniky, v automatickom prevedení pohybovej fázy, ale **najmä v schopnosti presunúť naše vedomie od činnosti k vnímaniu**, k harmonizácii vnímania, a to odstránením vnútorných prekážok. Súčasne s prechodom od uvedomenia „ja to robím“ k „ja vnímam“ nastáva väčšia schopnosť absorbovať liečivé účinky na celú psychosomatiku človeka.

Podarí sa nám to dosiahnuť tak, ak si v polohách ásan postupne osvojíme dodržanie už známych zásad, ktoré sme už v našom časopise dávnejšie uverejnili.

V ásane by sme mali dosiahnuť stav:

1. relaxácie – stav príjemna ●●●●●●●●●●

t. j. uvoľniť všetky svalové skupiny, ktoré sa nezúčastňujú na udržiavaní polohy tela v ásane a dosiahnuť tak stav relaxácie, začať od uvoľnenia svalov tváre;

2. nehybnosti

v polohe zostávame bez akéhokoľvek fyzického pohybu (na korekciu polohy) a myšlienkového pohybu s nutnou podmienkou udržania bdelej pozornosti, t.j. naše vedomie vníma pocity okamžiku „tu“ a „teraz“;

3. výdrže

v polohe sa snažíme zostať po dlhší čas až po hranicu, keď sa začíname cítiť nepríjemne, t. j., kde začína napätie, prípadne bolesť;

4. koncentrácie

t. j. znehybnenie chodu myšlienok ukotvením vedomia v dychu, sústredením sa na pokojné, tiché a pomalé dýchanie, na prúdenie vzduchu v nozdrách;

5. meditácie

ponorenie vedomia do hĺbky ticha svojho vnútra, s odpútaním sa od pocitov tela i od vedomia dychu.

Ak úprimne chceme dosiahnuť vyššiu úroveň našej osobnosti, nebojme sa, že všetky tieto požiadavky nedokážeme splniť, dôverujme si, dá sa to naučiť i bez veľkej námahy. Záleží len od nás, od našej trpezlivosti a dôslednosti.

Je to ako s deťmi, ktoré sa v škole učia prvé písmenká, postupne ich dávajú do slabík a tie zas neskôr do slov (podobne je to i u začínajúcich s jogou, učiacich sa poznávať a počúvať pocity svojho tela pri nácviku prípravných cvičení). Naučia sa čítať, skladať jednoduché a neskôr zložité vety, dodržiavať interpunkčné znamienka. To však neznamena, že hneď pochopia i ich zmysel. Musia sa naučiť pri čítaní správnej dikcii – spôsobu vyjadrovania, ako i správnej intonácii – správne použiť výšku hlasu pri slovách, ktoré majú byť zdôraznené a dávajú vete celkový zmysel. Len potom môžu správne interpretovať jej význam a ľahšie pochopiť i zložité súvetia. Podobne je to s pochopením a vnímaním pri zaujatí jednotlivých fáz ásan a orientovaní sa v ich jemných pocitových nuansách a účinkoch.

Často sa stáva, že bdelú pozornosť dlhšie neudržia mladí cvičenci, ktorí majú v sebe súťaživosť a dynamickosť. Joga je pre nich akási

nezáživná, pomalá, pretože nemajú ešte tú správnu motiváciu, sú zdraví a plní temperamentu. Podobne ťažšie udržia pozornosť i niektorí starší cvičenci, ktorých nervová sústava je už čiastočne vyčerpaná, sú v akomsi svojom myšlienkovom svete plní roztržitosti, ustarostenosti, od ktorého sa nevedia odpojiť a tak sa aj stáva, že „nepočujú“ a nereagujú na inštrukcie cvičiteľa. Ale práve tieto degresívne pochody sa dajú zastaviť, alebo spomaliť pomocou jogových telesných a duševných cvičení.

III. Vnímanie pocitových ozvien doznievajúcich po ásane:

Po ukončení ásany sa snažme vrátiť do východiskovej polohy s čo najmenším počtom rušivých vplyvov, ako sú trhavé pohyby, nárazy, napätia, zádrže dychu a podobne. **Musíme si uvedomiť, že ásana naplno prejaví svoj účinok až v relaxácii po jej ukončení.** V ásane sme svojmu telu a psychike čosi vnútili, presmerovali sme tok energií. Teraz by sme nemali tento nový smer veľmi oslabiť.

Po ukončení ásany a po zaujatí relaxačnej polohy, napríklad v šavásane, opäť telo znehybníme a „ponoríme“ sa do pocitov, ktoré nám ásana zanechala a ktoré postupne doznievajú. Nazývame ich pocitové odozvy alebo ozveny. Vo vnímaní týchto pocitov môžeme ásanu ešte stále prežívať, dokonca niekedy ešte intenzívnejšie ako v samotnej polohe, pretože nemusíme vynakladať žiadne svalové úsilie na udržanie polohy. Ide o veľmi liečivú fázu, ktorá nás naučí väčšej vnímavosti na reakcie vyvolané ásanou v svaloch a orgánoch.

Je veľkým zlozvykom a dôkazom nesústredenosti tesne po ukončení ásany obzerať sa po druhých (v kurzoch), upravovať si odev alebo vlasy a pod. Pocity ozveny sú veľmi prchavé a treba sa na ne sústrediť hneď po zaujatí polohy v šavásane. Prospešnosť ásan na našu vnímavosť sa veľmi znižuje, ak do pocitov jednej ásany pridáme nové z nasledujúcej polohy. Nastáva akýsi pocitový chaos a strata vnímavosti a koncentrácie. Veľmi sa ochudobňujeme o liečivé účinky ásan na psychiku a fyzické telo, ak cvičenec rýchlo strieda jednu polohu za druhou bez krátkej relaxácie! Stáva sa potom z jogy akýsi kondičný tréning, ale to sa už dostávame mimo **rádžajogu** a **patañdžaliho metodiku**, ktorú má v programe a stanovách Jogová spoločnosť. Žiaľ,

nie je zriedkavosťou, že takto vedú cvičencov i niektorí cvičitelia.

Pri snahe dodržiavať hore uvedené pravidlá je veľký predpoklad, že len pri takomto spôsobe cvičenia a žitia jogy možno pozorovať u človeka určitý vývoj.

Pri jogínskom vývoji sa mení predovšetkým vnímanie, pohľad na život a všetky hodnoty. Je to vývoj, pri ktorom sa menia postoje, názory a hodnoty človeka, zlepšujú sa jeho schopnosti vysporiadať sa s problémami, zvyšuje sa schopnosť adaptácie a podobne. Meradlom je jedine celková postupná zmena osobnosti, a pokiaľ k nej neprichádza, tak tu nie je jogistický vývoj. Dochádza tak k zabúdaniu na seba (i napriek požiadavke silného uvedomenia si zážitku v ásanách) a v dôsledku toho k postupnej zmene celej osobnosti a jej životných postojoch.

Známy nemecký učiteľ jogy Heinz Grill to vyjadril slovami:

„Človek sa nachádza ako v joge, tak aj v jeho spirituálnom prežívaní v progresívnom procese premeny celej svojej bytosti, ktorá ovplyvňuje a zasahuje do jeho psychických a fyzických oblastí. Jednoducho povedané hovoríme o nízkom ja alebo egu, ktoré je bežným myslením a cítením viazané na zmyslový svet, a prejavuje sa túžbou po uspokojení vlastných prianí s vynakladaním úsilia a vôle. Tieto tri duševné sily – m y s l e n i e , c í t e n i e a v ô ľ a – prejdú počas života s jogou takou hlbokou premenou, ktorá sa dá zrovnáť s úmrtím celej starej individuality, po ktorej však nasleduje, akoby znovu vzkriesenie, nové vnímanie života, ktoré nesie znamenie čistoty.“

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Swami Kunalayananda – Dr. S. L. Vinekar: **Jógová terapia**. III. Brněnské dny – Sborník referátů III. pracovně metodické konference. Brno 1986.

Polášek, Milan: **Joga – osem stupňov výcviku**. Bratislava : Šport, 1990.

Pránájáma

podľa Andrého Van Lysebeth

UDŽDŽÁJÍ – mimoriadne liečivé dýchanie

Udždžájí je jedno zo základných cvičení pránájámy, ale je aj dôležité ako prvok pri cvičení ásan.

Pri udždžájí je etymológia obtiažna, pretože jeho výklady sú úplne protichodné – líšia sa podľa autorov. Niekedy sa udždžájí rozkladá na predponu „ud-“ zdvíhať a „džaja“, čo je prastará indická forma pozdravu (napríklad džjarama). V širšom slova zmysle by udždžájí znamenalo „to, čo sa vyjadruje hlasno“, pretože táto pránájáma nie je tichá. Iní autori tvrdia, že udždžájí znamená „to, čo vedie k úspechu“ alebo „vítaz“, pretože hrudník sa pri ňom musí rozšíriť ako hrud' bojovníka.

Kto má pravdu? Možno všetci, pretože spojením šumu a s rozšíreným hrudníkom sa tieto základné prvky udždžájí združujú.

Technika

Udždžájí ako samostatné pránájámické cvičenie má dve hlavné podoby, obidve klasické a úplné, i keď jedna je pre začiatočníkov dostupnejšia.

Skôr ako popíšeme obidve podoby, zapamätajme si, že charakteristický prvok udždžájí je čiastočné uzatvorenie hlasivkovej štrbiny, aby sa spomalil vstup a výstup vzduchu. Vyskúšajte si to. Zatiahnite svaly na začiatku krku, na úrovni úponu kľúčnej kosti, a nadýchnite sa. Trenie spomaleného prúdu vzduchu vyvoláva tlmený a stály zvuk, ktorý nevytvárajú hlasivky ani trenie vzduchu o mäkké podnebie ako pri chrápaní. Zatiahnutie hlasivkovej štrbiny zámerne zužuje vstupný prieduch vzduchu. Účelom tohto čiastočného zúženia popisujeme v časti pod názvom Účinky.

Nádych rovnako ako výdych bude rovnako sprevádzať mierne hlasný šum prakticky rovnakého rozsahu.

Ak sa pri cvičení ásan predpisuje „dýchať v udždžájí“, ide o čiastočné uzavretia hlasivkovej štrbiny.

Obvyklé udždžájí

Poloha:

I keď sa udždžájí môže cvičiť v akejkoľvek polohe a za akýchkoľvek okolností, ale keď sprevádza cvičenie ásan, potom ide výlučne o čiastočné uzatvorenie hlasivkovej štrbiny. Ak sa však udždžájí cvičí ako pránájáma, potom vyžaduje sedy v *siddhásane*, polovičnom lotose alebo v lotose, ktorý je zo všetkých najvýhodnejší. *Vádžrásana* sa toleruje len u začiatočníkov. Poloha paží má v udždžájí zvláštny význam. Musia byť vystreté s chrbtami dlaní opretými o kolená. Prsty rúk tvoria *džňana* mudru, čo znamená mudru *zasväteného*.

Chrbtica:

Chrbtica je v správnej polohe, ak je panva ľahko naklonená dopredu, k čomu dochádza automaticky v polohe lotosu s obidvomi kolennami dotýkajúcimi sa podložky – drieková časť chrbtice je mierne prehnutá.

Nádych (púrafa):

Nádych sa vykonáva s kontrolovanou brušnou stenou,¹ bude pomalý a najmä hrudníkový.

Akonáhle bránica trochu poklesne a stretáva sa s rastúcim odporom časti kontrolovanej brušnej steny, nádych pokračuje, snažíte sa nadýchnuť čo najviac vzduch a maximálne rozšíriť rebrá. Aby ste úplne naplnili pľúca, zdvihnite hornú časť hrudníka (klavikulárny nádych). Na konci nádychu už nie je možné prijať jediný kubický centimeter vzduchu; hrud' je široko vypnutá, čo vystihuje aj názov „víťaz“.

Počas celého nádychu zostáva hlasivková štrbina stiahnutá, vzduch

¹ Pri pránájáme a jogovom dýchaní je pilierom aktívna činnosť brušnej steny, ktorá ovplyvňuje priebeh dýchania a podmieňuje jeho účinnosť tým, že dovoľuje ľubovoľné meniť napätie v bruchu a hrudníku. Týka sa všetkých fáz pránájámy a pri zadržaní dychu s plnými pľúcami je nevyhnutná. Spevnená brušná stena musí vytvárať odpor voči tlaku bránice počas nádychu. To znamená, že pri bráničnom dychu nenecháme vystúpiť uvoľnenú brušnú stenu príliš von ale vytvoríme malý protitlak oproti pohybu brušnej steny. Podrobný opis nájdete v časopise JaZ č. 5/2005.

vytvára rovnomerný zvuk šelestu rovnakého rozsahu, charakteristický pre udždžájí. Na konci nádychu zastavte dýchanie na dve sekundy tak, že uzavriete úplne hlasivkovú štrbinu, a potom vydýchnete.

Výdych (réčaka):

Ľahko uvoľnite hlasivkovú štrbinu, a potom ešte ráznejšie stiahnite brušnú stenu, čím spustíme výdych, ktorý sprevádza jednotvárny a rovnomerný zvuk ako pri nádychu. Sťahovaním výdychových svalov hrudníka sa rebrá k sebe približujú. Poklesnutím hrudníka dokončíte výdych, pritom poklesnú súčasne i kľúčne kosti, chrbát sa však pri tom nesmie zaguľatiť. Dôležité: chrbtica zostáva počas celého cvičenia úplne pevná a nehybná.

Výdych musí trvať aspoň **dvojnásobnú dobu** nádychu a aktívnym zatiahnutím brušnej steny musíte vytlačiť všetok vzduch.

Na konci výdychu zadržte na dve sekundy dych a potom sa znovu nadýchnite, ako je uvedené vyššie.

Sústredenie:

Počas celej doby cvičenia sa sústreďte na:

- priechod vzduchu v nosných otvoroch, najmä na klenbu nosnej klenby;
- šumenie vzduchu v oblasti hlasivkovej štrbiny všimni si časť účinky na psychiku.

Čas trvania:

Vykonajte cvičenie s cyklom trvania minimálne desiatich nádychoch a výdychov. Uvoľnite sa a zopakujte štyri až päť takýchto cyklov. Udždžájí by sa malo cvičiť každý deň. Po cvičení dve až tri minúty relaxovať v polohe *šavásany* s normálnym dychom.

Purna-udždžájí

Purna-udždžájí je najintenzívnejšia podoba tejto pránájamy a môžu ju cvičiť pokročilejší cvičenci, ktorí súčasne vykonávajú normálne udždžájí so zádržou dýchania. *Purna-udždžájí* predpokladá dlhšiu zádrž dychu s naplnenými pľúcami.

Poloha:

Vhodný je sed *siddhásana* (ktorá môže byť pohodlnejšia s malým vankúšom pod zadkom, bez toho, že by znížila jej účinnosť) alebo najvhodnejšia je poloha lotosového sedu.

Ľavá ruka je opretá ako u jednoduchého udždžájí v pozícii *džňana mudry*. Pravá ruka je pokrčená, aby mohla prstami uzatvárať nosné dierky ako u techniky striedavého dýchania.²

Urobte udždžájí súčasne s *džalanhara bandhou*, i keď niektorí jogíni používajú *džalanhara bandhu* len pri zadržaní (*kumbhaka*) dychu.

Nádych:

Nádych urobte **obidvoma** nosnými dierkami, pravá ruka je pripravená ich uzatvoriť.

- Čiastočné priškrtenie hlasivkovej štrbiny: podobne ako u jednoduchého udždžájí.
- Kontrolovaná brušná stena, hrudníkový a klavikulárny nádych, podobne ako pri jednoduchom udždžájí.

Pri nádychu uvoľníte svaly na tvári a dávajte pozor, aby spomalenie prebiehalo na úrovni hlasivkovej štrbiny, a nie v nosných dierkach, v ktorých musí vzduch prechádzať pomaly (prudko nadychovať vzduch proti nosnej sliznici je zakázané).

Nádych bude vždy rovnako pomalý ako pri jednoduchom udždžájí. Ja osobne dávam prednosť s *džalanhara bandhou* počas všetkých fáz cvičenia.

Zadržanie dychu (*kumbhaka*):

Zadržanie dychu, ktoré bolo u jednoduchého udždžájí len symbolické, sa tu stáva hlavným prvkom cvičenia a počas tejto fázy je nutná *džalandhara*. Táto *bandha* bude vykonaná dôsledne, inými slovami, zatiahnutie krčných svalov bude intenzívne, aby sa úplne uzatvorili dýchacie cesty. Nos máme uzatvorený prstami. Toto zadržanie dychu bude čo najdlhšie, je však potrebné dodržiavať obecné pravidlá o zadržiavaní dychu.³ Hrudník zostáva napnutý nádychovými svalmi.

² Pripomíname, ukazovák a prostredník sú ohnuté, pravý palec uzatvára pravú nosnú dierku, prstenník a malíček ľavú nosnú dierku. To je obvyklý postup. Podľa niektorých škôl sa ukazováčik a prostredník opiera o koreň nosa.

³ Pozri článok v predchádzajúcom čísle časopisu JaZ č. 1/2017.

Počas zadržania dychu sa snažte zatiahnuť brušnú stenu, aby brušné svaly odtlačili vnútorné orgány k chrbtici, čím sa ešte vnútro brušný tlak zvýši.

Kumbhaku musí sprevádzať *mula bandha*.⁴ Čo je **veľmi dôležité**.

Výdych (réčaka):

Zadržanie dychu môžete predĺžiť až dosiahnutím pocitu ľahkej vibrácie v solárnom plexe, nie však dlhšie.

Výdych robíme **výlučne ľavou nosnou dierkou**. Snažte sa o čo **najdlhší** výdych; jeho trvanie bude najmenej dvojnásobným časom nádychu. Postupným nácvikom dosiahnete až štvornásobnej dobe trvania nádychu, čo je konečný cieľ, ale cestu k nemu nesmiete uponáhľať!

Nádych pri tomto udždžájí je tiež vtedy správny, keď zvuk zostáva stály a rovnakého rozsahu.

Po krátkom, dvoj- až trojsekundovom zadržaní dychu s prázdnyimi pľúcami sa znovu nadýchnite. Nový nádych je skúška. Nestačí ak pohodlne zadržíte dych a potom plynule a pomaly vydýchnete, ale ešte sa musíte dokázať kontrolované nadýchnuť ako pri jednoduchom udždžájí. Ak sa po zadržaní dychu s pomalým výdychom musíte čo najrýchlejšie nadýchnuť, potom je to známka toho, že ste zadržanie dychu prehnali. Skrátte preto čas kumbhaky, až dokážete celý cyklus púrna-udždžájí vykonať pohodlne. Ak sa vám náhodou stane, že prekročíte svoju dychovú kapacitu, nie je to nič vážne. Nesmie sa však takéto prepínanie stať zvykom, mohlo by to potom časom viesť k pľúcnyim či srdečným ťažkostiam, ako uvádzame v časti Kontraindikácie.

Sústredenie:

Rovnaké ako pri jednoduchom udždžájí.

Čas trvania cyklu:

Indickí jogíni, „pracujúci na plný úväzok“, robia 250 – 300 cyklov. Čo predstavuje asi aj toľko minút pri priemernom zadržaní dychu. Teda z toho vyplýva, že udždžájí by sa malo cvičiť tri i viac hodín. Nemusíme asi ani dodávať, že to na Západe nemôže nikomu vyhovovať,

⁴ *Mula bandha* – uzáver vytvorený zatiahnutím panvového dna so súčasným zatiahnutím análneho zvierača a tiež so zatiahnutím podbrušia.

preto na začiatku stačí päť až dvadsať dychov v udždžájí. Postupne zvyšujte na pätnásť až dvadsať minút, čo už je veľmi dobré.

Kontraindikácie

Žiadne cvičenie pránájámy s dlhším zadržaním dychu sa neodporúča osobám s chorobami srdca (kardiakom) a pľúc. Keď ale udždžájí cvičíte bez zadržania dychu (jednoduché udždžájí), a to v ľahu a so zdvihnutými nohami, napríklad opretými o stenu, je to pre srdce blahodarné. U zdravých osôb je udždžájí pre srdce najlepšie cvičenie.

Účinky

Práca s telom v joge je jediná telesná disciplína, ktorá sa snaží vyvolať dôležité tlakové zmeny v oblasti brucha a pľúc. Uddijána bandha, naulí, dýchanie s kontrolovanou brušnou stenou značne mení tlak vo vnútri tela. Jedine takéto cvičenia dokážu vytvoriť značný a kontrolovaný podtlak v hrudníku. Samozrejme, že normálne sa nadýchnutý vzduch môže dostať do pľúc len pod vplyvom podtlaku v hrudníku, no tento podtlak je pomerne slabý. Tiež pri výdychu vzduch vychádza z pľúc uvoľnením medzi rebrových svalov, prípadne v spojení so zatiahnutím brušných svalov, čo v pľúcach vytvorí ľahký pretlak. Hrudný kôš sa správa ako kováčsky mech. Toto prirovnanie nám vlastne pomôže pochopiť, prečo sa pri udždžájí čiastočne uzatvára hlasivková štrbina. Ak zmenšíte otvor mechu, aby do neho vniklo rovnaké množstvo vzduchu za rovnaký čas, musíte dodať viac energie (silnejší podtlak) a pri vytláčaní vzduchu sa musíte do mechu viac zatlačiť, aby ste vzduch vypudili. Čiastočné uzatvorenie hlasivkovej štrbiny pôsobí rovnako, a preto sa počas nádychu zvyšuje vnútro hrudný podtlak; ten vyvoláva aj značne veľký „nasávací efekt“, ktorý majú pľúca na krvný obeh žíl. Už výrazné účinky dýchania s kontrolovanou brušnou stenou sa pri udždžájí ešte zväčšujú. Počas výdychu stúpa vnútro pľúcny tlak, čo je veľmi prospešné pre pľúca, pretože sa udržuje ich pružnosť.

Pránické a plynné výmeny sú počas udždžájí lepšie ako pri obvyklom, ale i jogovom dýchaní s kontrolovanou brušnou stenou. Stláčanie brušných orgánov podporuje energetické centrá (čakry) v podbruší, so značným vplyvom i na psychiku, najmä *manipura čakru* a *svád-*

hišthána čakru. Zaradením *múla banhy* chránime panvovú dutinu pre vnútro brušným pretlakom a pôsobíme na *múladhára čakru*.

Účinky na psychiku

Počas udždžájí, najmä počas *púrna-udždžájí*, sa vzájomne prelínajú hathajoga s rádžajogou. Zvnútornenie, ktoré nastáva pri sústredovaní pozornosti na prúd vzduchu nosnými dierkami a na stály šum, vedie k úplnému ponoreniu mysle do ticha svojho ja, a znižuje sa rušivý vplyv logického uvažovania na najmenšiu možnú mieru. Mierne udždžájí často pomáha dosiahnuť meditačný stav. Cvičenie udždžájí prebúdza pránickú a psychickú energiu.

Džalandhára bandha, ktorá sprevádza *púrna-udždžájí*, ešte pridáva ďalšie svoje účinky.

Udždžájí v ásanách

Charakteristický rys jogy praktizovaný v južnej Indii je ten, že sa k cvičeniu ásan a *pozdravu slnka* (súrja namaskár) pripája udždžájí. Čiastočné uzatvorenie hlasivkovej štrbiny a príznačný šum pri udždžájí sprevádza celé cvičenie. Dych sa nezadržiava. Na úrovni hlasivkovej štrbiny neustále prúdi šumenie sem a tam s rovnakou dĺžkou nádychu a výdychu, čím sa vyrovnáva *prána* a *apána*,⁵ čo sa považuje za mimoriadne dôležité. Stáva sa však, že cvičenec rytmus zrýchľuje, najmä ak prichádza maximálna fáza nejakej ásany.

Napríklad v konečnej dynamickej fáze polohy kobry je dýchanie v udždžájí vyrovnané, ale pomalé. Ako sa poloha trvaním zintenzívňuje, snaží sa dych sám od seba zrýchliť; podobne je to pri cvičení *pozdravu slnka*: nebráňte sa tomu, naopak, dýchanie udždžájí môžete použiť i počas chôdze i behu.

Preložil a upravil Dodo Blesák
Krátene

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

⁵ Príjem a výdaj energie.

usmerňovanie energie:

MUDRY a BANDHY

Majster Acharys Keschav Dev z Vivékánandovho ášramu hovorí: „Ruky sú dôležitou časťou tela. Každý prst má zvláštnu funkciu a moc v organizme. Kto dokáže túto moc využiť, uchová si telesné zdravie a mier.“ Jogová gymnastika ruky, i keď vyzerá veľmi jednoducho a ľahko, stačí si niektoré cviky vyskúšať a budeme prekvapení, koľko usilovnej snahy a sústredenosti je potrebné pre ich úspešné zvládnutie. Cieľom je zdokonaľiť schopnosť ovládať a vnímať jednotlivé prsty, koordinovať ich pohyby a zlepšiť tak jemnú motoriku pohybu, pomáha zjemňovať cit, posilňuje a zlepšuje pohyblivosť a koncentráciu.

Zloženie rúk, najmä vzájomná poloha jednotlivých prstov, má v jogistickej Indii hlboký, symbolický význam. Mnohé tieto „pozície“ sú vyjadrením milosrdenstva, múdrosti, koncentrácie, nirvány – teda duchovnej sféry. Sám Budha sa najčastejšie zobrazuje s otvorenou dlaňou jednej ruky nad otvorenou dlaňou druhej ruky – čo je vyjadrením meditácie.

Na rukách máme, tak ako po celom tele, energetické dráhy, ktoré sú spojené s celkovým funkčným systémom organizmu a priaznivo ovplyvňujú množstvo energie v našom organizme a jej efektívne využitie. Staroindickí lekári predpokladali, že tá či oná kombinácia prstov vždy určité energetické kanáliky uzatvára, a tak vyvoláva liečivý efekt, pri ktorom však treba mať trpezlivosť. Choroby sme si vypesťovali počas rokov určitého životného štýlu, preto nemožno očakávať zázrak – uzdravenie zo dňa na deň. Cvikom sa treba venovať pravidelné a poctivo. Niekedy potrebujeme „prvú pomoc“ a tou je tiež jemné masírovanie určitých bodov na končekoch prstov. Táto masáž je veľmi účinná a pomáha pri nervozite, strese, strachu, bolestiach a pri rozčúlení. Odporúča sa najmä ľuďom s vyšším krvným tlakom a s chorým srdcom.

Pod názvom **mudry a bandhy** sa skrývajú veľmi dôležité cvičenia, ktoré patria k jogovej tradícii. Používajú sa buď samostatne, alebo sú súčasťou niektorých ásan, väčšinou sú však súčasťou dychových techník **pránajámy**. Pri pránajáme sa totiž dáva do pohybu mocný prúd pránickej energie v tele, ktorú cvičiaci pomocou mudier a bándh usmerňuje alebo uzatvára jej toky. No nemôžeme ich chápať len ako nejaké ventily či zámky na fyzickej úrovni. Cvičiacemu pomáhajú aj lepšie sústrediť sa na určité oblasti a deje v organizme, odpútať pozornosť od nepodstatných, okrajových a rušivých vplyvov.

Ako učiteľ mám so svojimi cvičencami s mudrami a bandhami také skúsenosti, že niektorí sa aj po päťročnom cvičení pri nich tvária, ako by počuli o týchto „nepodstatných“ veciach prvýkrát. Bez vlastnej skúsenosti, v dôsledku pohodlnosti, je to len nešťastný prístup človeka západného typu skôr pochybovať s otázkou „čo už len mi to môže dať, keď spojím ukazovák s palcom.“

MUDRY

Filozofi, jogíni a mudrci sú na vyobrazeniach často znázornení s rôznymi pozíciami prstov – mudrami. Tieto polohy majú blahodarný až liečivý vplyv na organizmus podobne ako klasické polohy jogy – ásany.

Mudry predstavujú určité polohy rúk, ale i iných častí tela. Mudra znamená pečať, zámka, závora. Účinok mudier je špecifickejší ako majú dokonca ásany. Ásany majú širšie pôsobenie na viac orgánov súčasne, ovplyvňujú viac partií nášho tela. Hlavné poslanie mudier je napomáhať k usmerňovaniu, regulácii toku prány pri cvičeniach, najmä **pránajámy**. Niektoré mudry majú i symbolický význam a napomáhajú pri koncentrácii alebo meditácii. Je ich niekoľko stoviek, no teraz v krátkom popise si ukážeme tie najpoužívanejšie.

1. Mudry používané pri koncentračných a meditačných technikách

Džňana mudra – *poloha múdrosti*, gesto zasväteného – je symbolické gesto, ktoré spočíva v tom, že na natiahnutých rukách sa otočia

dlane dohora a natiahnú sa všetky prsty; potom sa pokrčí ukazováčik a spojí s palcom.

Necht ukazováka sa opiera o bruško palca. Prostredník, prstenník a malíček zostávajú u seba a vystreté. Spojenie palca a ukazováka má pri *džňana* mudre zvláštnu symbolickú hodnotu.

Palec symbolizuje „**Ja**“. Palec je pre človeka najpríznačnejší; ani jedno zviera nemá palec postavený proti ostatným prstom. Bez pomoci palca by ostatné prsty neboli schopné vykonať celý rad ľudských prác. Ukazováka je symbolom nášho malého „**ja**“, naším túžbam po ovládaní druhých, po moci.

Džňana mudra je pomôcka na dosiahnutie uvoľnenej sústredenosti, ktorá má sprevádzať pránajámu, meditácie, ale aj niektoré jogové cvičenia.

Čin mudra – *poloha vedomia* – je to podobná poloha rúk s tým rozdielom, že špička ukazováka je priložená z vnútornej strany palca na kĺbe pod prvým horným článkom. V tejto mudre, ak sú dlane otočené smerom dolu, pôsobí to viac tlmivo. Cvičiaci sa obracia viac do seba a vyrovnáva tým na veľmi jemnej úrovni zvyškový nepokoj v mysli.

Bhairava mudra – *Šivova poloha* – ruky voľne položené do lona, dlane sú vytočené hore, pravá ruka je položená v ľavej dlani – u žien opačne – a palce sa jemne dotýkajú

Mudra zjednotenia – ruky voľne položené do lona, prsty pravej a ľavej ruky mierne roztiahnuté do vejára a navzájom zaklesnuté do seba.

Ak sedíme na stoličke v tzv. sede **faraóna**, sú ruky voľne položené na stehnách s dlaňami smerom dole. Táto poloha predstavuje uzatvorenie pred vonkajšími vplyvmi v meditácii, ak sú dlane vytočené smerom hore, čo symbolizuje otvoreniu sa navonok.

Pre meditačné a koncentračné cvičenia sa vyberajú také polohy rúk, ktoré odpovedajú druhu vykonávaných techník a spôsobom sedenia, alebo, ktoré najlepšie individuálne vyhovujú cvičencovi. Nech už zvolíme akúkoľvek polohu, musí byť vždy uvoľnená a nenásilná.

2. Mudry ovplyvňujúce dychovú aktivitu

Uvedené polohy rúk sa vykonávajú v niektorom z meditačných sedov. Polohy zvyšujú aktivitu v určitých častiach pľúc. Preto môžu byť použité k nácviku izolovaného dýchania, pri liečbe určitých dychových ťažkostí alebo ako prostriedok umožňujúci zistiť málo známe spojenia medzi polohami rúk a činnosťou vnútorných orgánov. Najčastejšie sa však požívajú pri cvičení techník **pránajámy**.

Poloha **čin mudry** aktivizuje **spodnú časť pľúc – bráničný dych**. Spojenie palca a ukazováka vplýva reflexnou cestou na uvoľnenie a prehĺbenie pohybu bránice. Ako vieme, činnosť bránice odzrkadľuje do značnej miery stav psychiky. Čím je bránica uvoľnenejšia, tým je pokojnejšia myseľ.

Pri vytočení dlaní smerom hore **čin mudra** výrazne aktivizuje **strednú časť pľúc – hrudníkové dýchanie**.

Poloha **čin mája mudra** tiež podporuje hrudníkové dýchanie, je to podobná mudra ako pri prvej polohe, t. j. dlane sú vytočené dole, len prsty – prostredník, prstenník a malíček, sú **ohnuté do dlane**.

Adhi mudra – poloha aktivizujúca **pľúcne hroty** – palce vložíme do dlaní a mierne ich zovrieme ohnutými prstami.

Poloha **aktivizujúca pravú alebo ľavú polovicu pľúc** – obidve ruky položíme na stehná alebo kolená tak, že jedna ruka je obrátená dole a druhá hore. Palec ruky otočenej smerom hore smeruje čo možno najviac od ruky, nesmie však vytvárať napätie. Týmto spôsobom dochádza k aktivácii tej polovice pľúc, na ktorej strane je ruka otočená dlaňou hore. Polohu rúk môžeme po nejakom čase vymeniť a sledujeme zmenu v dychovej aktivite.

Poloha k celkovému **skvalitneniu dychu** – palce vložíme do dlaní, prsty zovrieme v päst' a priložíme ich k telu vo výške pupka, dlane sú vytočené smerom hore a kĺby prstov sa navzájom jemne dotýkajú. Poloha rúk je uvoľnená, nenásilná. Táto mudra celkovo prehĺbuje a zjemňuje dych vo všetkých častiach pľúc. Z toho dôvodu je možné ju požívať ako súčasť polohy pri výkone plného jogového dychu.

Jóni mudra – táto mudra slúži na zviazanie zmyslových orgánov. Palcami rúk sa zapchajú uši buď pritlačením chlopničiek na okraji zvukovodov alebo sa palce pritlačia priamo k otvorom zvukovodov. Uka-

zovákmi sa stlačia horné očné viečka zatvorených očí, prostredníkmi sa stlačia nozdrý a prstenníky s malíčkami uzavrú pery. Táto mudra sa používa pri zádrží dychu po nádychu – **antara kumbhake** alebo pri pránajámickej technike **brámari** s mierne uvoľneným nosom.

Maha mudra – túto mudru urobíme v sede na päťach – vo **vá-džrásane** – ruky spojíme za chrbtom prepletením prstov. Vykonáme hlboký nádych a s výdychom prechádzame do predklonu, až sa čelo položí na podložku, vtedy zdvíhame ruky čo najviac hore (ruky sú stále spojené). Krátko, 2 – 3 sekundy zostaneme v polohe a s nádychom položíme ruky späť na chrbát a prechádzame do vzpriamenej polohy. Opakujeme 3 – 4 krát. Táto mudra pomáha maximálne vyprázdniť pľúcne hroty a z toho dôvodu sa využíva i pri liečení astmy.

Násagra mudra – nosový symbol. Mudra sa používa v pránájame na reguláciu prietoku vzduchu cez nosové dierky pomocou prstov ruky. Ľavá ruka sa položí na ľavú nohu a pravá sa v lakti pokrčí a mierne dotkne hrudníka (lakeť nie je zdvihnutý a odtiahnutý od hrudníka, lebo sa tým vyvolá napätie v šiji). Palec sa priloží na pravú mäkkú vonkajšiu nozdru nosa a prstenník sa položí na ľavú. Ukazovák a prostredník sklopíme do dlane. Iný variant je, že sa ukazovák a prostredník oprú o stred medzi obočím, tento ďalší dotykový vnem však môže vyvolať napätie. Vyskúšajte si čo vám viac vyhovuje. Ľaváci uvedenú mudru urobia ľavou rukou a pravá zostáva na nohe.

Kákiní mudra – **vraní zobák**. Mudra, ktorá sa používa pri niektorých typoch pránájamy, kde sa dýcha výnimočne ústami. Vytvorí sa tak, že vyplazený jazyk sa stočí do pozdĺžnej rúrky, ktorá sa zovrie perami a cez tento zúžený kanálik sa dýcha. Regulácia veľkosti otvoru a tým i regulácia dĺžky dychu sa robí tlakom hornej pery a zmenou dĺžky vyplazeného jazyka.

Khečari mudra – **uzáver jazykom**. Dozadu ohnutý jazyk sa špičkou posúva po klenbe podnebia smerom dozadu a spodná plocha jazyka sa pritlačí do podnebia. Mudra pomáha okrem iného nastaviť zúženie hlasivkovej štrbiny pri udžďžaji pránájame, tiež aktivuje oblasť hrdla a nervového zakončenia v tejto oblasti, pôsobí ako prevencia proti precitlivosti na chlad a ochoreniam z nachladnutia hrdla.

3. Mudry, usmerňujúce tok energie – prány

Nasledujúce uvádzané mudry pôsobia ako regulačné klapky, ktorými regulujú a usmerňujú tok prány v tele, najmä pri technikách pránajámy, ale aj pri ásanach. Pôsobia nielen na neuroreflexné zóny v určitých častiach tela, ale majú aj hĺbkový masážny akupresúrny účinok a tak povzbudzujú alebo tlmia i funkčnosť niektorých orgánov, čiže môžeme ich použiť pri prevencii a v doliečovaní.

Uddijána mudra – sťah podbrušia, je súčasť dychových techník v pránajáme, ale predovšetkým sa má použiť počas **nádychu a zádrži po nádychu**. Počas cvičenia udržiavame mierne stiahnutú spodnú časť brušnej steny. Mudra napomáha spevneniu brušnej steny, ktorej ochabnutosť je príčinou mnohých zdravotných problémov a nevzhľadného držania tela. Pôsobí proti poklesu vnútorností do panvového dna, udržiava vyváženosť svalov na správne držanie panvy a chrbtice. Zlepšuje predýchanie zadných dolných častí pľúc.

Ašvini mudra – sťah konečníka. Táto mudra napomáha aktívne ovládanie sťahu konečníkových zvieracích svalov a panvového dna. Pôsobí teda proti ochabnutosti stien vyústenia hrubého čreva, proti hemoroidom a niektorým zdravotným poruchám vyvolaných sedavým spôsobom života. Môže sa cvičiť aj v niektorých ásanách ako v *tá-dásane, sarvangásane, šíšřásane, garudásane, uštrásane, vo viparite karání* atď. Jej účinnosť proti hemoroidom, obrátenú maternicu a niektorým menštruačným ťažkostiam sa zvýši v obrátených polohách. Konečníkový zvierač môžeme najprv uvoľniť náznakom tlaku na stolicu. Potom urobíme jeho sťah a uvoľníme. Cvičenie musí byť vedené veľmi jemne a na krátku dobu 2 sekúnd. Násilné cvičenie môže vyvolať aj bolesti. Postupne sťah predĺžime na 3 – 6 sekúnd, rytmická 5 – 6 krát.

Vádžrolí mudra – sťahy močového zvierača. Sťah robíme v prednej časti panvového dna, ako pri snahe zadržať močenie. Cvik zlepšuje vnímanie panvového dna, posilňuje jeho svaly a zároveň trénuje ich uvoľnenie

Posledné dve mudry aktivizujú dva dôležité energetické body – **muladhára a svadhištána čakru**.

BANDHY

Výraz „*bandha*“ znamená závara, uzáver, zviazanie. Ide o svalový sťah, niekedy spojený so zmenou polohy určitej časti tela, ktorý uzatvára niektorú z telesných dutín, alebo miesta dôležitých energetických centier. Tvrdí sa, že cvičením bándh sa v tele uzatvára 16 životne dôležitých uzlov – ádhara. Mudry majú výrazné masážne a posilňujúce účinky na vnútorné orgány. No ich hlavným poslaním je počas cvičení pánaťamy zahradiť cestu práne, aby sa udržiavala len v určitých častiach tela, alebo aby z tela neunikala. Cesta jogy pri intenzívnom cvičení bándh znamená premenu vitálnych síl človeka, najmä sexuálnej energie, na rozvoj morálnych a duševných síl.

Džalandhára bandha – krčný uzáver. Týmto výrazom sa v joge označuje stlačenie prednej steny krčnej oblasti dolnou čelusťou tak, že zatlačíme bradu smerom k hrudnej kosti. Táto poloha sa vytvára samovoľne v niektorých ásanách (*viparita ášana, sarvangásana, halásana, karna pidásana*). V meditačných sedoch pri cvičení pránaťamy sa vykonáva tak, že s nádychom vytiahneme hlavu mierne dohora a v zádrži dychu ju predkloníme a bradu ľahko pritlačíme k hrudnej kosti. V tejto polohe zotrváme po dobu príjemného pocitu, koncentrujeme sa do oblasti hrdla. Pri prvom impulze k nádychu ju ukončíme tak, že hlavu pomaly zdvíhame a súčasne sa nadychujeme nosom. Sú to techniky, pri ktorých sa po zaujatí džalandhára bandhy voľne dýcha. Pri nácviku sa zameriame na udržanie vystretej chrbtice a nenásilnosť; musí byť úplne pohodlná.

Účinky: Spočívajú v stlačení reflexných dráh v krčnej oblasti, kde sú v stenách ciev citlivé tlakové receptory na reguláciu toku krvi do hlavy, do srdca a krčných žliaz. V joge sa však hovorí najmä o regulácii toku prány do uvedených oblastí a teda aj o ďalšom ovplyvnení reflexných dráh.

Kontraindikácie: U citlivých ľudí, ktorí reagujú na stlačenie krkovic veľmi výrazne, je lepšie túto techniku nepoužívať, podobná výstraha platí pre ľudí s ischemickou chorobou srdca. Je potrebné postupovať nenásilne a jemne!

Uddijana bandha – názov sa dá preložiť ako zviazať, usmerniť to, čo stúpa hore. V jogovej terminológii to znamená usmerniť tok prány smerom nahor. Uddijana bandha sa vykonáva po úplnom výdychu. V nej je bránica zdvihnutá maximálne hore, brušná stena a orgány v brušnej dutine sú stlačené dozadu k chrbtici a smerom hore. Na cvičenie tejto bandhy sú potrebné: uvoľnená brušná dutina, zdravé srdce a pľúca. Cvičí sa na prázdny žalúdok a po vyprázdnení čriev. Možno ju cvičiť v rozličných polohách tela pri cvičení ásan a v meditačných sedoch, no na nácvik je najvhodnejšia poloha v stoj rozkročnom. Po hlbokom nádychu vykonáme **energický výdych** súčasne s predklonom, pokrčením nôh v kolenách a opretím sa rukami o stehná tak, aby prsty smerovali do vnútra. **Zadržíme dych**, trup vynesieme mierne hore, bradu vytočíme hore a zadok mierne klesne. Tým sa hrudník rozšíri a brucho vplyvom podtlaku nie silou brušných svalov – samovoľne vtiahne dozadu a hore. Po niekoľkosekundovej zádrži dychu po výdychu opatrne a pomaly sa nadychujeme. Môžeme opakovať 2-3 krát.

Účinky: Jej pravidelné cvičenie má výrazné očisťujúce a omladzujúce účinky na pečeň, pankreas, črevá, reprodukčné pohlavné orgány a všetky orgány v brušnej dutine. Napomáha k odstráneniu zápchy. Prispieva k neurovegetatívnej rovnováhe, celkovo tonizuje organizmus.

Kontraindikácie: – choroby srdca, akútny zápal v oblasti brucha, žalúdočné vredy.

Agnisára – prečistenie ohňom

Je to výborná masáž orgánov brušnej dutiny vyvolaná intenzívnym vtáhováním a vytláčaním brušnej steny po predchádzajúcom zaujatí uddijany bandhy, t. j. urobíme uddijanu (stále v zádrži po výdychu) a striedavo povoľujeme a ťažujeme brušnú stenu. Frekvencia pohybu je približne jedno zatiahnutie za sekundu. Po krátkom odpočinku možno opakovať celkom 2 – 3 krát. Cvik môžeme vykonávať v rôznych polohách v sede i v stoj.

Múla bandha – spodný uzáver

Múla znamená základ, koreň, zdroj. Je to vedomé stiahnutie oblasti panvového dna smerom dovnútra. Cvik je určený pre relatívne zdravých cvičencov po jedno až dvojročnom cvičení nižších stupňov

jogy po predchádzajúcej úprave výživy na rastlinno-mliečnu. Bandha sa vykonáva v meditačnom sede alebo v stoju a to tak, že s nádychom zovrieme zvierače konečníka a celú oblasť perinea (hrádze) stiahneme smerom hore. Zovretie trvá po dobu zádrže dychu a s výdychom povolíme. Začínáme s nácvikom s veľmi jemnými, nenásilnými sťahmi. Počas zádrže nesmie dochádzať k nepríjemným pocitom. Podrobný postup k nácviku je veľmi dobre uvedený na strane 166 v knižke od Milana Poláška **Joga osem stupňov výcviku** alebo v knižke **Joga je aj pre vás**, od toho istého autora, kde sú postupy aj pri hore uvedených mudrách a bandhách.

Účinky: – precvičovanie svalov v oblasti hrádze sa blahodarne prejavuje na činnosti pohlavných orgánov. U mužov je to výborná prevencia problémov s prostatou, u žien zasa s ochabnutosťou stien vagíny a s inkontinenciou.

Kontraindikácie: – sťahy hrádze vyvolané s príliš veľkým napätím môžu vyvolať zápchu a spôsobiť bolesti a hemoroidy.

Pripravil: Dodo Blesák



*Láskavosť
presvedčila viac
ľudí než zanietenie,
výrečnosť alebo
vzdelanie a tieto
tri veci nikdy
nikoho nepresvedčili
bez toho, aby
s tým láskavosť
nemala niečo
spoločné.*

DAJME SI POZOR NA CHLAMÝDIE

Chlamýdie sú baktérie, ktoré žijú vo vnútri buniek, pre mnohých úplne neznáme. Poznáme viac druhov chlamýdií, avšak zaujímavé sú dva druhy:

- chlamýdie, ktoré vyvolávajú infekcie močovo-pohlavného a reprodukčného systému – *Chlamydia trachomatis*
- chlamýdie, ktoré postihujú najmä horné a dolné dýchacie cesty – *Chlamydia pneumoniae* a *Chlamydia psittaci* (tá sa vyskytuje najmä u chovateľov vtákov a ľudí, ktorí prichádzajú do kontaktu s ich exkrementmi).

Chlamýdie, ktoré žijú vo vnútri bunky, znemožňujú týmto bunkám plniť si základné funkcie, preto často nie sú „plnohodnotné“. V močovo-pohlavnom systéme napádajú bunky, ktoré sa nachádzajú v pošve, krčku maternice, v maternici, vajíčovodoch. Chlamýdie sa však cez vajíčovody môžu dostať aj do brušnej dutiny, kde môžu vyvolávať napríklad zrasty. U mužov napádajú najmä bunky močovej rúry, ale môžu postihnúť i predstojnú žľazu (prostatu), nadsemenníky a iné časti močovo-pohlavného systému.

Chlamýdie, ktoré postihujú dýchací systém, napádajú napríklad bunky mandlí, hrdla, priedušiek a pľúc, aj niektoré bunky imunitného systému. Vo vnútri postihnutých buniek prebieha životný cyklus chlamýdií, ktorý je pomerne komplikovaný. Bunky poskytujú chlamýdiám všetko potrebné k životu – najmä však energiu. Chlamýdie sa môžu v postihnutých bunkách nachádzať v dvoch formách:

- ako aktívne, rýchlo sa množiace chlamýdie
- ako pasívne, pomaly sa množiace alebo „spiace chlamýdie“.

Chlamýdie chcú vo vnútri infikovaných buniek predovšetkým prežiť, preto sa pomerne rýchlo množia. V jednej infikovanej bunke ich môže byť až 10 000. Na druhej strane chlamýdia môže svoje množenie na dosť dlhý časť spomaliť alebo zastaviť, ak k tomu nie sú vhodné podmienky. Po ukončení životného cyklu chlamýdie usmrčia postihnutú (infikovanú) bunku a napádajú nové bunky, pretože schopnosť chlamýdií žiť mimo buniek je minimálna. Postihnutie a poškodenie, poprípade usmrtenie buniek chlamýdiami sa navonok prejaví ako zápal, výtok, zrasty, mnohí postihnutí však nemajú žiadne problémy.

Chlamýdie spôsobujú ochorenia popisované už na egypských papyroch. Spomeňme pre ilustráciu ochorenia ako očný trachóm či neplodnosť, priedušková astma, infarkt myokardu, skleróza multiplex, Alzheimerova choroba a mnohé ďalšie. Dokážu negatívne ovplyvniť reprodukčné schopnosti človeka, infikovať dieťa pri narodení alebo postihnúť iné orgány. Rozmnožujú sa iba vo vnútri živých buniek, pričom ju nelikvidujú, ale napadnutá bunka mení svoju funkciu a nadobúda charakter hostiteľa. Chlamýdie prežívajú výlučne v epitelových bunkách, a preto kolonizujú všetky orgány vystielané epitelom.

Rastový cyklus *Chlamydia trachomatis* trvá 48 – 72 hodín a končí sa rozpadom hostiteľskej bunky, v ktorej *Chlamydia trachomatis* prežívala. Následne tak dochádza k uvoľneniu veľkého množstva infekčných častíc a k infikovaniu ďalších buniek. Vstupnou bránou u mužov je močová trubica, u žien krček maternice. Postupne sa môže šíriť na sliznicu močového mechúra, maternicu a vajcovody. *Chlamydia trachomatis* vyvoláva najčastejšie urogenitálne infekcie, ktoré majú vysoké riziko chronického zápalu. Môže sa prejavíť až v pokročilom štádiu vo forme zápalov pohlavných orgánov so sterilitou.

Prenos chlamýdií na oko býva – ak ruka bola v kontakte s močom alebo genitáliami nakazenej osoby. U mužov sa môže zápal šíriť z močovej rúry do nadsemenníkov.

Príznaky:

- Zápal močovej rúry – uretritída
- Zápal prostaty u mužov – prostatitída
- Zápal rekta – proktitída

- Zápal spojoviek – konjunktivitída
- Vredy v ústnej dutine alebo hrdle
- Zápal kĺbov – artritída
- Reiterov syndróm – zápal kĺbov, očí a močovej rúry
- Neobvyklý výtok z penisu
- Rezanie alebo pálenie pri močení
- Časté močenie alebo problém udržať moč
- Napätie alebo bolesť v semenníkoch
- 50% mužov nemá žiadne príznaky

Priama diagnostika: vyšetrenie steru z močovej trubice alebo moču.

Nepriama diagnostika: Metóda **ELISA** – dôkaz protilátok.

Liečba: V prípade včasného odhalenia *Chlamydia trachomatis* je až 95 % úspešnosť liečby. Používajú sa antibiotiká.

Počas liečby je dôležité: dobráť predpísanú dávku antibiotík. U mužov zdržať sa akejkolvek erekcie a masturbácie počas liečby, až do kontrolného testu. Vyhnuť sa hodinu pred a hodinu po požití antibiotík konzumácii jogurtu a veľkého množstva potravín a tekutín. Ne Konzumovať alkohol počas liečby. 3 až 4 týždne po ukončení liečby je nutné vykonať kontrolné testy.

Infikovanie: *Chlamydia trachomatis* sa prenáša hlavne pohlavným stykom, ale aj priamym kontaktom s kontaminovanými predmetmi – bielizňou, vreckovkami, uterákmi. Pohlavný typ chlamýdie je vysoko infekčný a šanca nakaziť sa pri nechránenom styku je asi 60 %.

Chlamydia trachomatis je najčastejšou pohlavne prenášanou chorobou. Väčšina mužov a veľká časť žien nemá žiadne klinické prejavy infekcie.

Chlamydia pneumoniae a *Chlamydia psittaci* sa prenášajú kvapôčkovou infekciou a postihujú dýchací systém. Pred týmto spôsobom prenosu sa nedá chrániť, nakoľko kvapôčková infekcia sa šíri v komunite veľmi rýchlo, v epidémiách a účinná očkovacia látka momentálne nie je dostupná.

Ak máte akékoľvek gynekologické, urologické ťažkosti je potrebné okamžite kontaktovať gynekológa, urológa alebo obvodného lekára,

ktorý Vás odošle na príslušné vyšetrenia. Je to zásada, ktorú neradno podceňovať, pretože infekcie spôsobené chlamýdiami sú síce časté, ale podobné prejavy môžu mať aj iné ochorenia. Veľká časť pacientov nemá žiadne ťažkosti

Najčastejším klinickým prejavom infekcie u žien sú bolesti v podbruší, zmena charakteru výtoku, znížená chuť k sexuálnemu životu. Bolesť v podbruší je väčšinou tupá a môže byť prechodná, ale i trvalá. Chlamýdie však môžu spôsobovať prakticky všetky druhy gynekologických ťažkostí, preto je vhodné konzultovať lekára. Chlamýdie najmä v období akútnej infekcie spôsobujú štipanie a pálenie pri močení. Chronická (dlhotrvajúca) chlamýdiová infekcia spôsobuje aj zrasty v brušnej dutine spojené s bolesťou, často pri pohybe, niekedy môžu byť zrasty aj v miestach, kde sa nachádza žľazník alebo pečeň.

Infekcia chlamýdiami môže zmeniť charakter menštruačného cyklu. Prejavom chronickej chlamýdiovej infekcie môže byť neplodnosť spôsobená zmenami vo vnútorných rodidlách, najmä nepriechodnosťou vajíčkovodov a zmenami sliznice maternice, vo vzácnych prípadoch môže dôjsť aj k vzniku mimomaternicového tehotenstva.

Najčastejším klinickým prejavom u mužov je pálenie a štipanie pri močení. Vyskytuje sa však i bolesť v oblasti prostaty a semenníkov, poruchy močenia, nemožnosť vymočiť sa úplne. U časti pacientov vznikajú poruchy v sexuálnom živote a tvorba protilátok proti spermiiám. Mimo pohlavného a močového systému najčastejšie je to bolesť kĺbov spojená s ich opuchom niekedy aj s horúčkou a zápal spojoviek.

Chlamydia pneumoniae vyvoláva infekcie dýchacích ciest – od zápalu hrdla, dutín, stredného ucha až po zápal priedušiek a zápal pľúc. Najzávažnejšou formou chlamýdiovej respiračnej infekcie je zápal pľúc. Chlamýdie sú často usídlené v dýchacích cestách pacientov s alergiou, astmou a chronickými ochoreniami pľúc. Takáto infekcia môže zhoršovať základné ochorenie – napríklad zvyšovať počet astmatických záchvatov alebo zhoršovať ich priebeh. Preto je vhodné najmä pacientov s astmou vyšetriť na prítomnosť chlamýdií.

Liečba: 95 % efektívnosť liečbou antibiotikami v prípade včasného odhalenia.

Gynekológovia a urológovia často po *Chlamydii trachomatis*

nepátrajú, napriek tomu, že má pacient adekvátne príznaky, napriek tomu, že ide o najrozšírenejšiu chorobu. Následkom toho dochádza ku chybnnej diagnostike a k podaniu nevhodného antibiotika. Tým dochádza často k vzniku rezistencie na antibiotiká, či dokonca miernej mutácii génu. Neskôr, keď sa aj *Chlamydia trachomatis* jasne diagnostikuje, nezabere ani antibiotikum presne určené na *Chlamydiu trachomatis*. Gynekológovia a urológovia berú ster na *Chlamydie trachomatis* len výnimočne. Nie sú si vedomí obrovského rozšírenia *Chlamydie trachomatis* a jej epidemického charakteru. Berú ster na *Chlamydie trachomatis* len v prípade, že pacient má príznaky alebo inak nešpecifikované problémy s výtokom alebo rezaním pri močení. Vieme, že *Chlamydia trachomatis* je bez príznakov u 80 % žien a 50 % mužov. Absentuje tým akákoľvek prevencia.

Štandardná liečba spočíva v podaní antibiotika počas jedného až troch týždňov. Najčastejšie je to Azitromycin, obchodný názov napríklad Sumamed. V liečbe nekomplikovaných prípadov postačí u žien 7-dňová a u mužov 10-dňová liečba (prienik antibiotík u mužských reprodukčných orgánov je nižší – preto je potrebné dlhšie dávkovanie). **Výhodou je používanie azitromycínu, ktorý možno podať v jednej dávke.** V liečbe opakovaných alebo chronických infekcií je vhodná 2 – 3 týždňová liečba.

Ak sa chcete zbaviť premnožených kvasiniek, mali by ste podstúpiť niekoľkotýždňovú diétu, počas ktorej vylúčite zo svojho jedálneho lístka uhľohydráty v akejkoľvek podobe.

Vhodné potraviny: čerstvá, dusená alebo varená zelenina, mäso, najmä rybacie a hydina, sója, huby, morské riasy, kyslá kapusta, celozrnné pečivo a cestoviny, vajcia, tvaroh, jogurty, kyslasté ovocie (citróny, grepy, jablká, hrušky), oriešky a semená, strúhaný kokos, aromatické a ostré korenie, zelený čaj, čistá voda, vitamín C, selén, horčík, kremík, laktobacily. Základ stravy musí tvoriť zelenina, celozrnný chlieb a mäso. Keďže kvasinkám sa darí v prekyslenom alebo prealkalizovanom prostredí, pomáhať ich tvorbe môže káva, čierny čaj a alkohol. Preto sa ich treba aspoň načas zriecť. Rast a množenie týchto húb podporujú všetky druhy uhľohydrátov. Je úplne jedno, či jete mnoho bieleho alebo hroznového cukru. Možno vôbec nemáte radi

sladké, ale jete veľa bielej múky, zemiakov a ryže. Aj tieto potraviny sú pre kvasinky dobrou živnou pôdou.

Nevhodné potraviny počas diéty: cukor, kakao, sladkosti, sladké ovocie (banány, hrozno), sladené nápoje a ovocné šťavy, výrobky z bielej múky, ryža, zemiaky, klíčky, káva, čierny čaj, alkohol.

Potláčať kvasinky pomáhajú: za studena lisované rastlinné oleje, konzumácia rôznych orieškov, ktoré dodajú minerály a zaženú chuť na sladké. Celozrnné produkty a zelenina ich pomáhajú potláčať, pretože balastné látky vytláčajú zo záhybov čriev.

Chlamýdie sa dajú liečiť aj na prírodnej báze. Účinnou sa ukázala kombinácia Aloe + propolis + cesnakové tablety s tymiánom.

Správa od MUDr. Táničky Paulusovej po prednáške o chlamýdiách na Hrbe

Ahoj Milan,

pozrela som vo svojich knižkách poznatky o chlamýdiách – hlavne o prenose a liečbe najmä na ujasnenie niektorých vecí, lebo ľudia po prednáške boli vystrašení z chlamýdií.

Chlamýdie sú teda gram negatívne baktérie (poznáme 15 sérotypov), ktoré môžu žiť mimo bunky, vtedy sú v metabolicky neaktívnej forme – extracelularnej a neškodí nám, sú neinfekčné. Ak sa dostanú do bunky, využívajú ju na svoje rozmnožovanie, sú metabolicky aktívne a sú zodpovedné hlavne za močovo-pohlavné infekcie.

Infekcie spôsobené kontaktom – uteráky, prádlo a pod. sa doposiaľ nepotvrdili. Kontaktné infikovanie bez porušenia sliznice má význam len pri chlamýdiomom zápale spojiviek.

Chlamýdia má rozdielne priťahovanie – tropizmus k epitelu sliznice močovopohlavného systému, konečníka a spojovky. Najlepšie sa im darí na sliznici krčka maternice. V **pošve**, kde je dlaždicový epitel, chlamýdiová infekcia **nevzniká**.

Z maternice sa vzostupnou cestou môže šíriť na vajcovody, vaječníky (len 10% prípadov) a z nich do dutiny brušnej, môže vyvolať zápal – peritonitis až zápal okolo pečene – perihepatitis – zriedkavé. Mezotel – tkanivo peritonea – brušnej dutiny môže byť infikovaný len vo veľmi obmedzenej miere.

Chlamýdie sa môžu dostať do druhej a tretej tretiny močových a spodnej časti močového mechúra. Prvá tretina močovodu a ostatná časť močového mechúra je vystlaná hladkým epitelom, ktorý je rezistentný – odolný voči *Chlamydia trachomatis*.

U mužov môže byť po inkubačnej dobe 10 dní až 3 týždne žltkastý až biely výtok, pričom sa môže zlepiť ústie močovej rúry. Môže sa objaviť mierne pálenie, svrbenie pri močení. Niekedy mierne začervenanie vo vývode močovej rúry. Pri vyšetrení sa nezisťujú nijaké ďalšie symptómy. Semenovodmi sa môže chlamýdie rozšíriť do nadsemeníka a vyvolať zápal.

Mimopohlavné infekcie – zápal konečníka je výsledkom pasívneho análneho styku – najmä u homosexuálnych mužov.

Osídlenie hrtana a nosohltana je najmä pri infikovaní novorodenca počas pôrodu (neprejavuje sa zápalom), kedy sa môžu infikovať aj spojovky. Raritne môže vzniknúť aj chlamýdiový zápal pľúc u novorodenca.

Chlamýdiový zápal spojiviek u **dospelých** označený ako „kúpaliskový“ nie je najsprávnejší. Až 90 % žien a 50 % mužov má súčasne močovo-pohlavnú chlamýdióvu infekciu.

Liekom voľby sú **tetracyklínové** antibiotiká, tiež **makrolidy** – tam parí aj erytromycín a azitromycín (jeden z názvov je Sumamed), potom **chinolony a sulfonamidy** – to sú všeobecné názvy – antibiotík a chemoterapeutík, samotné lieky aj toho istého druhu majú samozrejme množstvo rôznych špeciálnych názvov. Teda človek, ktorý užíva bežne antibiotiká pri prechladnutí alebo inej infekcii je zároveň preliečený aj na chlamýdie.

Vzhľadom k asymptomatickému priebehu sa úspešnosť liečby môže potvrdiť len mikrobiologickým vyšetrením.

MUDr. Tatiana Pavlusová
Pripravil: Milan Polášek

Klystíry

Klystíry môžeme rozdeliť na očistné, liečivé a malé výplachy. Liečivé klystíry sa robia pomocou cca 1,5 litra prevarenej vody (môžeme ju trošičku osoliť; možno použiť aj harmančekový čaj) a tzv. irigačný prístroj, ktorý predávajú v lekárňach a v predajniach zdravotníckych potrieb. Do nádoby (v poslednom čase sa používa pogumovaný vak, podobný termoformu) si pripravíme výplachovú kvapalinu. Pri použití si ľahneme na pravý bok a zavedieme do konečníka príslušnú koncovku irigačného prístroja (dodávajú sa dve koncovky – s jednou väčšou dierkou je koncovka pre konečník a koncovka s menšími dierkami pre výplach pošvy), potretú vazelinou. Treba už len vztýčiť ruku nahor a voda do nás natečie samospádom. Tým to však nekončí, pretože; voda sa nachádza v zostupnej časti hrubého čreva a my potrebujeme prepláchnuť celé črevo celé. K tomu je vhodné spraviť známy cvik – sviečku, ktorá rozleje blahodárnu tekutinu po celom čreve. Možno použiť aj iné cviky – jogíni poznajú napr. uddijána bandhu, prípadne naulí krijá. Až potom je možné dôkladne sa vyprázdniť. Po tejto procedúre môže nasledovať klystír liečivý, keď aplikujeme do čreva len 150 – 200 ml liečivého čaju; podľa okolností napr. nechtík lekársky, zemezlč, skorocel apod., podľa rady lekára alebo zelinkára. Toto malé množstvo už zostane v čreve, pretože nevyvoláva reflex na vyprázdenie.

Klystíry sú účinným očistným prostriedkom. Nemali by sme sa ich báť, ale ani nimi hýriť, lebo časté aplikácie môžu narušiť črevnú mikroflóru. Ak nenariadi odborník iné, je vhodná aplikácia každý druhý deň, nie však príliš dlho.

Pod pojmom malé klystíry rozumieme klystíry z liečivého čaju s objemom 100 – 125 ml, aplikovaného bez predchádzajúceho klystíru očistného. Túto procedúru možno odporúčať obzvlášť vtedy, keď je nutnejšia častejšia aplikácia a podávanie veľkého klystíru by mohlo pôsobiť dráždivo, napr. pri liečbe vredovej choroby hrubého čreva apod. Mikroklystíry môžeme aplikovať denne a podávame ich zásadne po stolici.

Spracované podľa článku J. A. Zentricha, Regenerace 8/2001

RADY PRE ŽENY (a nielen pre ne): CHCEŠ BYŤ PEKNÁ?

Dobrý človek

„Ľudia majú zbadať – nie podľa nášho odevu, že sme dobrí ľudia, ale podľa postoja, milého srdca. Milé srdce je rozhodujúce, byť milosrdným, najkrajšou ozdobou ženy je milé srdce, pokora následne porodí najkrajšiu cnosť ... a to je láska. Žena, ktorá opakuje skutky lásky, bude mať milé srdce, bude príťažlivá v každom veku. Chceš byť pekná vždy? Ak budeš mať milé srdce, budeš žiariť ako hviezda na nebi. Hrdinstvo nie je robiť zle, ale dobre. Milé srdce odpúšťa a slúži všetkým. Je to ťažké? Áno, ale dá sa to, dokazuje to životná skúsenosť. Ak robí otec dobro, to je najkrajší príklad pre dospelávajúceho syna. Dobrý muž nakreslí okolo seba kruh a stará sa o svoju ženu a deti, ktoré sú v ňom. Niektorý má ten kruh väčší a zmestia sa do neho i jeho bratia a sestry. A niektorý má obrovský kruh, ktorý zahŕňa mnoho ľudí. Ak nemáš trpezlivosť, nechceš riešiť problémy, utekáš do roboty, je zle. Pre chlapa je potrebný rukopis muža. Svet nedobijú križiaci, ktorí majú kríž na brnení, ale ľudia, ktorí majú pod ním srdce ochotné sa dávať. Dnešný svet potrebuje viac svedkov, ako učiteľov. Dobrý príklad má dvakrát vyššiu cenu ako dobrá rada. Nie to čo hovoríš, ale čo robíš, svedčí o tvojom živote...“

Marián Kuffa

Odpustenie je cesta z bludného kruhu

Odpustenie pomáha. Odpustenie je cesta k lepším vzťahom, lepšiemu a k pokojnejšiemu životu. Viac odpustenia znamená viac zdravia. Menej stresu, depresie a úzkosti. Menej bolesti hlavy, lepšie trávenie, nižší krvný tlak... Hovorí sa, že ženské slzy zmôžu veľa, slzami aj oceľou pohneš. Každá žena má obrovskú zbraň, ktorou dokáže vyhrať nad každým mužom, nie nad medveďom, ale nad mužom. Nie je to hlava, nie je to jazyk, nie sú to svaly. Je to srdce, nad mužom vyhraš dobrotou, neponížiš ho tým, on neprehrá, naopak dvíhaš ho... „Oko za oko a svet oslepne“ – povedal indický filozof Mahátmá Gándhí. Odpúšťanie je najväčším dôkazom potlačenia egoizmu. Tak ako vinič, bez ohľadu na to, koľkokrát bol ostrihaný, rastie k slnku, tak aj ľudské srdce, bez ohľadu na to ako často je zranené, dokáže opäť milovať. Odpustenie je liek. Nie je to emócia, ale rozhodnutie.

MUDr. Michal Slivka

Vďačnosť srdca

Srdce človeka, oddelené od prírody, stvrdne.

Každý deň si teda na pár minút sadni a poďakuj za všetko, čo máš...

Sú ľudia, ktorí si sami komplikujú život, pretože vidia iba to zlé. Svojím pesimizmom priťahujú na seba drobné nešťastia. Iní, naopak, vnímajú život očami vďačnosti. Nezačínajú ráno mrzuto, pretože je zlé počasie. Dokážu sa tešiť z toho, že sa zobudili zdraví, nerozčuľujú sa, prírodu vnímajú s vďačnými očami, dokážu prijať i neprijemnejšie stránky života.

Spýtali sa raz veľkého gréckeho mysliteľa Diogéna (413 – 322 pred Kristom), čo v ľuďoch najrýchlejšie starne. Odpovedal stručne: „Vďačnosť.“

Praktizovanie vďačnosti ako životného postoja prináša do srdca vnútorný pokoj a tichú radosť. Vďačnosť je životný postoj, nie občas-

ný citový výlev. Je jednou z najkrajších podôb lásky. Vyjadrenie vďaky označuje silu osobnosti ďakujúceho človeka a podčiarkuje jeho zmysel pre pokoru.

Niekoľko rokov som viedol detský spevokol. Venovali sme sa nielen spevu, ale hrali sme s deťmi spoločenské hry a organizovali výlety do prírody. Po desiatich rokoch ma oslovila mamka jedného chlapca, ktorý navštevoval už strednú školu. „Chcem sa vám poďakovať, možno ani netušíte, ako veľmi ste ovplyvnili formovanie nášho syna. Ten ešte i dnes spomína na chvíle, ktoré strávil vo vašom spoločenstve.“ Priznám sa, jej slová ma hriali pri srdci, cítil som sa príjemne. Ani jeden dobrý skutok nezostane zabudnutý, hoci vďačnosti sa nám nie vždy dostane.

Jeden muž celý svoj život pracoval ako plavčík záchranár. Všetci ho poznali podľa toho, že vždy sedel na svojom mieste a pozorným zrakom sledoval ľudí v mori. Jeho pozornému zraku neušlo nijaké nebezpečenstvo. Za svoj život zachránil 907 ľudí pred priamym utopením a tisíckam ďalším pomohol v nebezpečnej situácii. Preto niet divu, že sa pri odhalení jeho pamätnej tabule zišiel veľký počet vďačných dlžníkov. V prevažnej miere to boli tí, ktorí mu priamo vďačili za život. Príbeh má však jednu zvláštnosť. Daný záchranár bol hluchonemý. Stovkám ľudí zachránil život napriek tomu, že nikdy nepočul ich volanie o pomoc. „Vyjadriť vďačnosť činmi je veľkorysý a šľachetný, ale žiť život naplnený vďakou znamená dotýkať sa nebies“ – napísal nemecký básnik Johannes A. Gaertner.



*Hlad je najlepší kuchár,
ticho je najlepší lekár.*

RIZIKO VZÁJOMNÉHO VZĎAĽOVANIA

Zhovárať sa dnes s niekým z očí do očí je čoraz vzácnejšie, však? E-mail, esemesky, telefóny či sociálne siete nás udržiavajú v kontakte bez akéhokoľvek priameho dotyku. Niektorí z nás pracujú v pohodlí domova (a izolovanosti) a len zriedkakedy majú možnosť stretnúť sa s ľuďmi priamo. Najmä mladí ľudia už nevedia viesť konverzáciu pri priamom stretnutí s druhým človekom a ich vyjadrovacia schopnosť je mizerná, na čo upozorňujú i učiteľky a učitelia na školách. Minule som sedel v kupé rýchlika a pri okne oproti sebe sedeli dvaja mladí, ktorí prišli spolu. Každý mal v rukách telefón, do ktorého pozerali bez jediného slova 3 hodiny. Viac ich zaujímal informácie na internete, namiesto toho, aby sa vzájomne rozprávali. V rodinách začína prevládať vysedávanie pri počítačoch ako vzájomná komunikácia medzi manželmi, rodičmi a deťmi.

Všetky tie technológie samozrejme vytvárajú dojem, že nám uľahčujú život. V skutočnosti nás ochudobňujú a deformujú, pretože i ich pozitívny prínos, takmer ako všetko, sa tiež dá nakoniec zneužiť a vo výsledku je dopad pre človeka negatívny.

Žijeme v skrytosti a komunikujeme s tým druhým bez toho, aby sme sa mu mohli pozrieť do očí. Dovoľujeme si odkomunikovať svoj názor, svoju pravdu bez toho, aby sme videli jeho tvár, jeho oči, jeho duševný stav, jeho reakcie. Veď predsa my hovoríme len „pravdu a nech ju druhí poznajú“ – a to často bez ohľadu na to, či ňou ubližujeme alebo nie. Takzvané „sociálne siete“, ako nový druh spoločenského života a vzájomnej komunikácie, sú často zneužívané a pod dojmom anonymity ľudia často odkrývajú i skryté a temné stránky svojej povahy a vo svojich názoroch aj pokrivené poznanie sveta. Zámerne sa na nich šíria často vymyslené poplašné správy a falošné obvinenia a znevažovania iných osôb. Dôstojnosť človeka, s ktorým komunikujeme, nás až tak nezaujíma a pritom to je vo vzťahoch to najdôležitejšie. Stotožňujeme sa často s názormi na internete alebo facebooku bez toho, aby sme si ich prediskutovali, overili a tak postupne sa napíňame myšlienkovým a názorovým chaosom. Často agresívne a nečisté myšlienky nás deformujú a prispievajú k názorovému triešteniu spoločnosti a odpútavame sa od hodnôt, ktoré sú všeobecne