

zacvičme si:

BHUDŽANGÁSANA – KOBRA

Táto ásana sa volá kobra, pretože pri jej realizácii cvičiaci zdvíha hlavu a trup podobne ako podráždený had (bhudžanga = kobra, v sanskrite).

TECHNIKA

Východisková pozícia

Poloha kobry začína výlučne v ľahu na bruchu a je nevyhnutnou podmienkou pre správne prevedenie ásany.

Ležíme na bruchu na podložke, nohy sú natiahnuté, chodidlá spojené s vystretými špičkami. Ramená sú pokrčené, dlane sú položené na podložke tak, aby špičky prstov boli na úrovni pliec a môžu sa dotýkať ramenného kĺbu. Lakte sú tesne pri bočných stenách hrudníka. Čelom sme opretí o podložku.

Dynamická fáza

Bhudžangásana je jednoduchá: ide o zdvihnutie trupu a hlavy tak, aby sa chrbtica prehla dozadu. Napriek tomu správne prevedenie zahŕňa celý rad podrobností, ktoré potvrdzujú dokonalosť jogovej techniky. Každý detail je naproste nevyhnutný.¹ Ak sa chceme o tom presvedčiť, stačí úmyselne niektoré z nich zanedbať a potom uvidíme, o čo sa zmenší účinnosť ásany.

Skôr ako preberieme techniku bhudžangásany, uvedomíme si, že táto ásana pôsobí počas dynamickej fázy najmä na **hornú časť** chrbtice a na **celú chrbticu** pôsobí počas statickej fázy.

Prvý krok

Cvičiaci leží na bruchu, čelom je opretý o podložku. Po uvoľnení celého tela, sústreďuje sa na pohyb nosa dopredu, pričom nos sa ľahko dotýka

1 Redakčná poznámka: Preto je potrebné hneď na začiatku naučiť sa správne všetky detaily zaujatia polohy, ktoré si cvičenec rýchlo osvojí. Naopak pri osvojení chybných návykov sa ich ťažko zbaví.

podložky, so snahou vysunúť ho čo najviac dopredu. Dosiahneme tým natiahnutie krku a stláčanie svalov šije. Žiaľ, často cvičenci tomuto počiatočnému kroku nevenujú dostatočnú pozornosť a urobia ho nesprávne, čo je chyba, pretože krčná chrbtica je strategickou oblasťou, z ktorej vystupuje celý rad životne dôležitých nervových prepojení.

Druhý krok

Keď sa brada dostala čo najviac dopredu, hlava sa zdvíha pomalým a plynulým pohybom hore a pokračuje zdvíhaním trupu postupným zapojením chrbtových svalov bez pomoci ramien, ktoré zostávajú uvoľnené s opretými dlaňami o podložku.²

Oči sú zatvorené a môžu byť vytočené smerom hore, akoby sa pozerali na strop. Nohy musia zostať uvoľnené. Celá váha tela spočíva na bruchu.

Návrat z polohy

Ukončenie polohy robíme rovnako pozorne ako pri jej zaujatí s rovnakým, ale opačným postupom: najskôr sa postupne uvoľňujú ramená. Len čo dosiahneme bod, v ktorom pri zaujímaní polohy boli zapojené do činnosti ramená, preberá činnosť chrbtové svalstvo, ktoré kontroluje zostup, až sa brada oprie o podložku a to čo najviac vpredu. Bradu postupne ťahujeme dozadu až sa o podložku oprie čelo, ako vo východiskovej polohe.

Stojí zato si starostlivo preštudovať a osvojiť všetky podrobnosti, aby sme sa naučili správnu techniku pri zaujímaní ásan, lebo oni majú dôležitý vplyv na jednotlivé svalové zoskupenia a fyziológiu príslušných orgánov.

Túto ásanu opakujeme trikrát s malým zastavením v kulminačnom bode (statická fáza).

Rada pre začínajúcich

Aby sme boli uistení, že ramená zostávajú skutočne pasívne, je možné buď dlane mierne nadvihnúť od podložky cca 1 cm, alebo dať ruky za chrbát, pričom si do ľavej dlane vložíme pravé zápästie.

Statická fáza

Konečná fáza ásany, znehybnenie, nasleduje po treťom dynamickom zdvihnutí. V nej dochádza k úplnej inverzii: ramená, ktoré boli doposiaľ pasívne, sa stanú jediným aktívnym prvkom, zatiaľ čo svalstvo chrbta sa stane pasívne.

2 Redakčná poznámka: Váhu na dlane prenesieme až dostaneme trup do najvyššej polohy.

Od tejto chvíle pôsobia jedine ramená na prehnutie chrbtice smerom dozadu. Dokonalosť spočíva v úplnej pasivite svalstva chrbta a nôh.

Počas tejto fázy musí cvičenec cítiť tlak prehnutia chrbtice vychádzajúci zo šije a pokračujúci zo stavca na stavec až do drierkovej a krížovej časti chrbtice. Je nutné uvoľniť sedacie svalstvo, stehná a lýtka. Začervenanie chrbta ukazuje príliv krvi do svalstva najmä v dolnej oblasti.

V tomto štádiu sa snažíme držať pupok čo najviac na podložke!

Častú chybu robia cvičenci, ak im krk poklesne medzi plecía, čím sa účinnosť tejto polohy znižuje. Hlavu vzpriamujeme čo najvyššie a plecía tlačíme dole, čím sa zväčšuje prehnutie, pričom ramená sú trochu pokrčené, lakte zostávajú blízko pri tele. Ak sa stane, že v konečnej fáze sú ruky rovne vystreté, ukazuje to na to, že pri východiskovej polohe dlane neboli umiestnené na správnom mieste alebo plecía nie sú dostatočne stláčané dole.

Variant konečnej pozície

Po dosiahnutí konečnej pozície je možné:

- buď držať hlavu rovno, akoby sa cvičenec díval do diaľky pred seba,
- alebo oči vytočiť k stropu a zakloniť hlavu čo najviac.

Poslednému variantu sa majú vyhnúť cvičenci, ktorí majú poruchu funkcie štítnej žľazy prípadne krčnej chrbtice.

Výdrž v statickej fáze

V sérii viacerých ásan: V konečnom štádiu ásany má znehybnenie trvať tri až desať (možno i viac) dychov, pričom dýchanie má byť čo najhlbšie.

Ásana cvičená samostatne: Ak túto ásanu cvičíme samostatne, výdrž v znehybnení môže trvať tak dlho, pokiaľ sa neprejaví únava v ramenách. Bhudžangásanu je možné opakovať za sebou niekoľkokrát s určitým odstupom na odpočinok v relaxačnej polohe. Potom celkové trvanie môže dosahovať i niekoľko minút.

Rada pre začínajúcich

Ak na začiatku hlava nestúpa dostatočne vysoko, netreba si nič vyčítať. Kvalita techniky zaujatia polohy sa prejavuje predovšetkým začervenaním chrbta, k tomu smerovali i predchádzajúce rady.

Dýchanie

Počas celého cvičenia je treba normálne dýchať bez akéhokoľvek prerušenia, pokiaľ vám osobný cvičiteľ neodporúča inak. Aby sme pochopili význam tejto rady, je možné vykonať jednu túto ásanu so zadržaným dychom: tvár sa hneď prekrví, čo nie je dobré a tiež nastane rýchlo únava. Joga však pri správnom cvičení nesmie nikdy viesť k únave. Po dobre vykonaných cvičeniach máme byť plní dynamiky a elánu.

V statickej fáze sa dýchanie odchyľuje od normálu, pretože je treba dýchať pomaly a tak hlboko, ako je to len možné. Objem dýchacích pohybov je však obmedzený, pretože brucho je stlačené.

Sústreďenie

Počas dynamickej fázy: Sústreďujeme sa na precízne vykonávaný pomalý pohyb. Vnímame tlak, ktorý sa šíri pozdĺž celej chrbtice, stavec po stavci.

Počas statickej fázy: Sústreďenie je zamerané na chrbticu ako celok a postupne celé vedomie prejde na hlboké a pomalé dýchanie.

Kontraindikácie

Kontraindikácie prakticky neexistujú, za predpokladu, že táto ásana je vykonávaná správne, bez násilia, námahy a bez trhavých pohybov. Ak sa v ktoromkoľvek okamžiku objaví bolesť, zmenšíme intenzitu.³ Budme k sebe láskaví a nespôsobujme si utrpenie, len aby sme si niečo nasilu dokázali.

Aby ásana bola skutočne účinná, nesmie sa zo začiatku príliš prepínať. Začervenanie chrbta, ak sa objaví pri prvom pokuse, ukazuje prekrvenie v hlbokých svaloch pozdĺž chrbtice.

Môže sa stať, že na začiatku zo zakrivenia chrbtice dochádza k prejavu určitej bolesti. Za normálnych okolností táto bolesť po niekoľko dňoch mizne.

3 Redakčná poznámka: Ásana sa nesmie cvičiť do troch mesiacoch od operácie brušnej dutiny i pri akútnom bolestivom probléme s krížovou časťou chrbtice. Ak sa počas cvičenia objaví bolesť, tak pohyb zdvíhania trupu v tom mieste ukončíme. Vždy ideme len po hranicu bolesti, ďalej nepokračujeme. Túto polohu by mali na pár dní vynechať ženy v čase menštruácie.

Chyby

Dávame si pozor, aby sme sa vyhli týmto chybám:

- Dávať vo východiskovej polohe dlane príliš dopredu alebo dozadu. Prsty rúk musia byť zarovno pliec.
- Ruky posúvať počas dynamickej fázy.
- Vystrieť ramená (i na vrchole polohy ramená nie sú úplne vystreté)
- Oddialiť lakte od tela (majú zostať pritlačené k bokom).
- Otvárať ústa.
- Krčiť kolená.
- Zdvíhať plecia smerom k ušiam, namiesto toho, aby sa tlačili dole.
- Príliš zdvíhať pupok (má byť pritlačený na podložke).

Účinky

Blahodarné účinky kobry nevyplývajú len z dobrého prehnutia hrudnej chrbtice, ale tiež zo značného posilnenia svalstva pozdĺž chrbtice.

Počas dynamickej fázy sa trup zdvíha len s oporou brucha, kde stúpa vnútorný tlak. Počas statickej fázy je brušná stena natiahnutá. V oboch prípadoch dochádza k zvýšeniu tonusu vo vnútorných orgánoch a následne k značnému prekrveniu.

Chrbtica

Pružnosť = mladosť. Táto ásana zvyšuje pružnosť chrbtice, zvyšuje jej ohybnosť, čo je zárukou zdravia, vitality a mladosti. Sedavý život vedie k tuhnutiu chrbtice pre nedostatok pohybu. Keď sedíme sklonení nad počítačmi, vytvára sa kyfóza, proti ktorej bhudžangásana veľmi účinne pôsobí. Pokiaľ sme stuhnutí – čo býva pomerne často – pôsobí zaujatie kobry určité ťažkosti. To nás však nesmie odradiť, ba skôr naopak – bhudžangásana je priam požehnaním pre takto postihnuté osoby.

Nervový systém

Atrofia chrbtového svalstva, najmä drobných svalov v oblasti stavcov – veľmi rozšírená medzi „civilizovaným“ národom – vedie k celému radu nepriaznivých dôsledkov, najmä v súvislosti s prekrvením miechy, ktoré je napojené na krvný obeh v svaloch okolo stavcov. Je životne dôležité, aby tieto svaly boli denne používané: bhudžangásana sa o to stará veľmi účinne. Je

zbytočné zdôrazňovať význam miechy. Všetka nervová činnosť prechádza v tej či onej fáze chrbticovým kanálom, pozdĺž ktorého je uložený systém sympatického nervstva. Pokiaľ tieto nervy, gangliá, a ďalšie orgány dostávajú dostatočný prívod krvi, sú zaručené dôležité podmienky na udržanie organizmu v zdraví. Naopak, ak nie je prívod krvi dostatočný, dochádza v tejto oblasti k funkčným poruchám orgánov.

Počas znehybnenia prívod krvi do driekovej a krížovej časti chrbtice stimuluje panvovú časť blúdivého nervu.

Endokrinné žľazy – žľazy s vnútornou sekréciou

Polohou sa normalizuje funkcia štítnej žľazy v prípade, ak vykazuje miernu odchýlku od normy. Patologické prípady (struna a pod.) musí liečiť lekár. Bhudžangásana tiež posilňuje činnosť nadobličiek, produkujúcich adrenalin. Zdravé nadobličky zaisťujú tiež normálnu produkciu kortizónu.

Trávacie ústrojenstvo a pridružené žľazy

Poloha kobry pôsobí veľmi priaznivo na žalúdok a celé tráviace ústrojenstvo striedavým stláčaním a ťažovaním. Poloha pôsobí tiež proti zápche. Počas statickej fázy, pri hlbokom dýchaní, dochádza k stimulácii pečene, žlčníku, sleziny a podžalúdkovej žľazy a to v dôsledku hlbokoj a pritom jemnej masáže.

Zvýšením vnútrobrušného tlaku pôsobí podobne i na obličky. Počas ásany je krv z obličiek vytláčaná, následne pri návrate do východiskovej polohy prichádza k prívodu čerstvej okysličenej krvi, ktorá ich prečisťuje a uľahčuje diurézu.

Hrudný kôš

Tým, že nastáva väčšia pružnosť chrbtice a najmä náprava kyfóz, zlepšujú sa statické pomery hrudného koša, ktorý má možnosť sa rozvinúť.

Zdravotné dôsledky

Táto ásana je zameraná proti zápche, poruchám menštruácie a celkove upravuje menštruačný cyklus. Pomáha tiež tým, ktorí trpia zastavením vetrov.

Sedavý život nás znehybňuje v nenormálnych polohách. To vedie k mnohým bolestiam chrbta – najmä v dolnej časti – a aj vstávanie sa nám stáva obťažným. Poloha kobry pôsobí na celú chrbticu a predstavuje preto najlepší a najistejší liek proti týmto stavom. Boli zaznamenané prípady, keď táto poloha napomohla k vyplaveniu malých kamienkov zo žlčníka.

Vďaka polohe kobry sa zlepšili niektoré formy ischiatických bolestí, ba dokonca vymizli. V niektorých prípadoch však môže táto poloha vyvolať i bolesť, a to stlačením ischiatického nervu, ak došlo k posunu stavcov. Obecne môžeme povedať, že bolesť je znamením, že sme s pohybom išli príliš vysoko. Ak sa dodrží správna technika cvičenia, nemalo by k bolesti nikdy dôjsť. Pokiaľ predsa len pocítíme bolesť, stačí cvičenie robiť menej intenzívne, prípadne polohu na určitú dobu vylúčiť.

Estetické účinky

Zaguľatený chrbát nie je veľmi estetický, rovnako ako chrbát bez pevných svalov. Po riadnom cvičení sa nebudete musieť hanbiť za svoje vystupujúce stavce v prípade šiat s výstrihom na chrbte, prípadne v plavkách. Poloha kobry spevní chrbtové svalstvo, prekryje a tým i spevní stavce chrbtice. Dobré svalstvo chrbta zaručuje správne držanie tela čo je prejavom zdravia a sebavedomia.

Psychologické účinky

Nahrbený chrbát a zvýšené plecia vytvárajú pocit neistoty a menejcennosti. Naproti tomu rovný postoj zodpovedá ľudskej dôstojnosti, pružná a svalmi spevnená chrbtica vám zaisťuje istotu v styku s ľuďmi.

Nesprávne!

Ruky nie sú na správnom mieste a nohy sú rozťahanuté.



Nesprávne!

Opačný nedostatok: ruky sú príliš posunuté dozadu.



Správna východisková poloha. Všimnite si predovšetkým polohu rúk vzhľadom k pleciam. Lakte sú pri tele. Nohy sú pri sebe. Pred zahájením cviku sa chvíľu uvoľňujeme.



Prvá časť dynamickej fázy: brada sa vytláča čo najviac dopredu. Pocit napätia v zátylku nasvedčuje, že pohyb je správny.



Druhá časť dynamickej fázy: ťahom svalov šije a chrbta sa telo pomaly zdvíha. Ramená ešte tomuto pohybu nepomáhajú, sú uvoľnené. Tu končí dynamická fáza.



Svalstvo chrbta je maximálne zmrštené, aby zdvihlo trup čo najvyššie. Ruky a ramená sú stále pasívne, v relaxačnej pozícii. Vnútrobrušný tlak začne stúpať, chrbát je začervenaný.

Vrátiť sa na podložku a tento pohyb trikrát zopakovať!



Na konci tretieho pohybu prejdeme do statickej fázy: ramená preberajú činnosť a zväčšia zdvihnutie trupu. Chrbát, rovnako ako nohy, sú teraz pasívne. Z tohto dôvodu sa nohy môžu mierne vzdialiť jedna od druhej.

Niektorí jogíni odporúčajú variant, v ktorom sa hlava zakloní tak, že náš pohľad smeruje hore k stropu miestnosti, sa odlišuje sa od nasledujúcej pozície len polohou hlavy, kde dochádza k natiahnutiu šije a k stlačeniu krku. Treba zdôrazniť, že táto poloha zaistuje komplexný účinok. Tento variant, oproti nasledujúcej polohy hlavy, sa odporúča pre osoby postihnuté poruchami štítnej žľazy.

Zostaňte v nehybnosti a zhlboka dýchajte tri až desaťkrát.

Nesprávne!

Nasledujúca fotografia ukazuje dve veľmi časté chyby:

- plecia sú zdvihnuté, namiesto toho, aby boli tlačené dole;
- brucho sa nedotýka podložky.



Tieto chyby vedú k tomu, že poloha stráca najvyššiu časť svojej účinnosti, lebo zakrivenie chrbta rovnako ako tlak v jeho krížovej časti nie sú prakticky žiadne.

Preložil a upravil Dodo Blesák

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

podľa André Van Lysebetha

BANDHY

DŽALANDHARA BANDHA – krčný uzáver ● ● ● ● ● ●

„Bandha“, podobne ako ďalšie slová jogového slovníka, sa ťažko prekladá do západných európskych jazykov. Bandha súčasne znamená: zviazať, kontrolovať, uzavrieť, držať, spojiť, stiahnuť.

Pri cvičení jogy, najmä pránájámy, označuje bandha rôzne stiahnutia svalov, ktoré ovplyvňujú krvný obeh, nervový systém a žľazy s vnútornou sekréciou. Takmer všetky bandhy sú určené predovšetkým na kontrolu nejakého telesného otvoru.

Z hľadiska jogy majú bandhy za cieľ prebudiť a kontrolovať jemné pránické energie, sídlia v tele. Nabudúce si podrobne popíšeme uddíjānu bandhu, ktorá je druhou najpoužívanejšiou.

Z hľadiska pránájámy je džalanhara bandha pravdepodobne najdôležitejšia, pretože musí povinne sprevádzať každé ďalšie zadržanie dychu (kumbhaku s plnými pľúcami).

Etymológia

Džala znamená sieť, pletivo, plot. „Brada musí byť pritlačená na hrudník, aby uzatvorila tepennú sieť krku; čo sa nazýva zatiahnutie siete,¹ ťažké pre samotných bohov“ (Šivasamhita IV.60-61-62). Citát Alaina Daniéloua to upresňuje: „Brada sa opiera o trojuholníkovú dutinu zo spojenia kľúčnych kostí, čo v krku vytvára tlak na centrum najvyššej čistoty (višuddhičakra), zabraňuje dýchaniu, a ak je zdržaný dych (kumbhaka), zamedzuje tlaku vzduchu pôsobiť nad hlasivkovú štrbinu.“

Zas podľa iných autorov džala znamená „nervy, ktoré prechádzajú krkom a vedú do mozgu“.

1 Upresňujem, že táto sieť označuje sieť nádi (energetických dráh).

Dhara označuje ťah smerom hore.
Netrápme sa s etymológiou, technika nám objasní viac.

Technika

Skôr ako pristúpime k podrobnému technickému popisu, nahliadnime do klasických spisov. Hathajogapradípika popisuje túto techniku stručne v slohe III. 70 – 77: „Keď žiak stiahne hrdlo, pritisne mocne bradu na prsia. Táto bandha sa volá džalanhara. Predchádza predčasnému starnutiu a smrti. Nazýva sa džalanhara, pretože stláča nervy vedúce do mozgu a zastavuje tok nektáru prúdiaceho dole“.

(...)

Keby sa niekto pri urobení džalanhara bandhy pridržal týchto popisov, stačilo by stiahnuť krčné svaly a pritísnuť bradu na prsia. V praxi to ale nie je až také jednoduché. Pripomínam, klasické texty o hathajoge boli najmä stručnými výťahmi a nie úplnými a podrobnými technickými príručkami.

Ako postupovať

Aj keď sa džalanhara bandha môže robiť v ktorejkoľvek fáze dychu, popíšem ju pri zadržaní dychu s plnými pľúcami: nadýchnite sa, zadržte dych a prehltajte sliny; po tomto prehltnutí sa zvláštnym spôsobom zaťahujú krčné svaly; v tejto polohe ich stiahnite a potom skloňte bradu na vidlicu hrudnej kosti (vyduté vykrojenie hornej časti hrudnej kosti medzi kľúčnymi kosťami).

Podstatné je správne skloniť bradu na toto miesto, aby sa dosiahla jedna zo základných podmienok džalanhary, a to natiahnutie, resp. rozťahnutie stavcov krčnej chrbtice, a aby bolo zaistené ideálne stlačenie krku. Preto sú nasledujúce body kľúčové:

- stlačenie krku
- stiahnutie krčných svalov
- natiahnutie krčných stavcov.

Krčné svaly zostávajú stiahnuté po celú dobu džalanhara bandhy. Keď sa pokúsite vydýchnuť alebo nadýchnuť, zistíte, že to nie je možné a že džalanharabandha skutočne uzatvára dych v hrudníku. To je tiež skúška správnosti džalanhara bandhy.

V niektorých prípadoch sa džalanharabandha robí počas nádychu i výdychu. Potom je ale nutné ju ľahko uvoľniť a povoliť hlasivkovú štrbinu, aby

bol nechaný priechod vzduchu, ktorý v nej vytvára charakteristický šum pre ďalšiu pránájámskú techniku dýchania – *udždžají*.

Kedy džalanhara bandhu používať?

Džalanhara, ako som sa už zmienil, môže sprevádzať všetky fázy akéhokoľvek cvičenia pránájámy, ale **musí povinne sprevádzať každé zadržanie dychu.**

Džalanhára v spojení s muladhárou² a uddíjána bandhou³ tvoří „trajabandhu“, trojitú bandhu.

Prečo džalandhara? ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Z hľadiska jogy džalanhara bandha upravuje pránicky prúd v šestnástich životných centrách, ktoré teraz nebudem podrobne rozoberať. Vedie pránu k centráм na dolnom konci chrbtice. O čakrách až neskôr.

Teraz postačí nasledujúce fyziologické vysvetlenie, aby sme zdôvodnili, prečo džalanharu cvičiť. Tá totiž vyvoláva:

1. Uzatvorenie dychu v hrudníku

Pri zadržaní dychu s plnými pľúcami je možné uzatvoriť nadýchnutý vzduch napríklad stisnutím nosu a s rovným držaním hlavy bez zovretia hlavkovej štrbiny. Vyskúšajte si to a vnímajte, čo sa deje (nie je to nebezpečné, keď sa to robí príležitostne a skusmo), a nechajte tlak vzduchu vystúpiť až do nosných dierok. Zažijete zvláštny pocit v ušiach, čo vás neprekvapí, pretože nos, krk a uši sú prepojené a spolu vzájomne súvisia. Pri cvičení pránájámy sa tento tlak vzduchu nesmie dostať nad hlasivkovú štrbinu, predovšetkým do Eustachovej trubice: čo je jasný príkaz.

Zadržať dych a pritom neskloniť hlavu je možné, ak stiahneme svaly krku a hlasivkovú štrbinu. To stačí pre krátkodobé zadržanie dychu. Pre dlhšie zádrže uzatvára dych v hrudníku džalanhara ako bezpečnostná záklopka.

2. Účinek na srdce

Počas zadržania dychu, ako sme už spresnili, sa nesmie rozbúšiť srdce. Údery sa musia naopak spomaliť a ustáliť na pokojnom, pravidelnom a mocnom rytme.

Aby sme porozumeli, prečo džalanharabandha upravuje srdcovú činnosť, musíme si predstaviť krk; táto strategická oblasť obsahuje úctyhodné množ-

2 Redakčná poznámka: Zatiahnutie svalov okolo konečníka.

3 Zatiahnutie brušných svalov pod vplyvom podtlaku po zadržaní dychu po výdychu.

stvo tepien, žíl, nervových centier, ale i štítnu žľazu, o ktorej budeme hovoriť neskôr.

Na vyčerpanie tejto témy by sme potrebovali niekoľko kapitol, ale podľa me k tomu podstatnému.

Každý vie, že karotída (krčná tepna, krkavica) prechádza krkom a tvorí najdôležitejšiu krvnú cievu pre prepláchnutie mozgu krvou (odtiaľ je jej životne dôležitý význam). Po každej strane krku existujú vlastne tri karotídy; tvoria rozvetvenie základnej karotídy.

V krku sa hlavná karotída rozvetvuje a vytvára karotickú dutinu, ktorá má tenké steny, a preto je citlivá na akýkoľvek tlak.

Z karotických dutín – na každej strane krku je jedna – vychádzajú nervové dráhy a jogíni vedia, že stlačením tohto miesta sa znateľne mení činnosť mozgu, teda stav vedomia. Starovekí indickí jogíni presne poznali psychofyziologické účinky džalanhara bandhy:

„Jogín musí stlačiť obe karotické nervy (po stranách krku). Tak sa prejaví čisté brahma a žiak pozná blaženosť“.

Šivasamhita (I. 55) popisuje, že ide o rizikové cvičenie, ktoré sa musí vykonávať pod priamym a osobným dohľadom skúseného guru.

Naša fyziológia nás učí, že v týchto karotických dutinách sú nervové zakončenia a veľmi citlivé tlakové receptory na akúkoľvek tlakovú zmenu v tejto oblasti a že každé zvýšenie tlaku reflexne vedie k zníženiu napätia v tepnách a spomalenie srdcového tepu. No a pri dlhšom zadržaní dychu sa zas napätie v tepnách zvyšuje a zrýchľuje srdcový pulz, čo môže dokonca vyvolať búšenie srdca. Poslaním džalanhara bandhy je teda chrániť srdce a cievny systém pred škodlivými účinkami dlhého zadržania dychu.

To je fyziologické vysvetlenie džalanhary. Jogíni zistili, že mechanické stlačenie nervov spojených s karotickými dutinami pomocou prstov, okrem vplyvu na napätie v tepnách a srdcový tep, môže sa vytvárať stav bezvedomia, ktorý nie je polospánkom ani mdlobou, ale skôr hypnotickým tranzom. (...)

Tak, ako toto stlačenie vykonávajú jogíni, pomocou džalanharabandhy, neovplyvňuje sa citeľne zavlžovanie mozgu krvou, a preto ho nemôže poškodiť. Pretože džalanhara bandha na tieto nervy pôsobí veľmi jemne a vyššie popísané stavy sa prejavujú veľmi slabo. Džalanhara bandha umožňuje vnímať obeh prány a upokojuje psychiku.

Popis rôznych stavov vedomia neznamená, že sa ich musíte obávať a ani po nich túžiť. V praxi sa objavajú len po veľmi dlhom cvičení, ktoré sú pre obyčajného človeka zo Západu, ktorý má málo času, nedosiahnuteľné.

3. Natiahnutie krčnej časti chrbtice

Ak je brada správne sklonená na vidlici hrudnej kosti, zreteľne vnímate evidentné pretiahnutie šije – teda stavcov krčnej chrbtice – čo oslovuje až chrbtové svalstvo. Ak je chrbtica v správnej polohe, natiahnutie šije pôsobí na miechu a povzbudzuje všetky nervové centrá chrbtice. Vďaka džalanhare sa týmto pretiahnutím uvoľňujú lebečné nervy – veľmi dôležité – a pôsobieme na mozgový bulbus,⁴ ktorý obsahuje dýchacie a srdcové centrá riadiace vazomotoriku⁵ a niektoré základné látkové výmeny. Je to východiskový bod parasympatickej⁶ nervovej vetvy.

Pretiahnutím šije pôsobí džalanhara tiež na dýchacie centrum, ktoré je pri zadržaní dychu značne podráždené.

Teraz si dokážeme predstaviť, aké hlboké odozvy v príslušných oblastiach džalanhara vyvoláva. Môžeme preto dôverovať jogínom, tým veľkým empirikom, a každé zadržanie dychu sprevádzať džalanhara bandhou.

4. Stlačenie štítnej žľazy

Dôležitý vplyv spôsobený stlačením krku bradou sa prejavuje na úrovni štítnej žľazy. Ľudia so zvýšenou činnosťou štítnej žľazy (teda tí, ktorí sa liečia, pretože porucha štítnej žľazy neprejde bez povšimnutia) nesmú džalanhara bandhu cvičiť, ale ani pránájámu; viac-menej majú povolené, a dokonca sa im odporúča plný jogový dych.

Džalanhara bandha a sarvangásana s halásanou ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Tomuto cvičeniu pránájámy musí predchádzať cvičenie ásan. Džalanhara bandha sa dá správne a bez únavy vykonávať len vtedy, ak pravidelne cvičíte *sarvangásanu* (polohu „sviečky“) a *halásanu* (polohu „pluhu“). Tieto dve polohy automaticky vedú k džalanhare a z toho vyplývajúcejmu pretiahnutiu šije.

Tí, ktorí pestujú pránájámu, musia preto týmto dvom polohám venovať viac času a ich cvičenie je dôležitejšie než ostatné. Pri ich zaujatí sa odporúča, aby lakte neboli roztiahnuté, ale čo najviac zostali pri sebe a dlane boli umiestnené čo možno najviac pri lopatkách a tlačili do chrbta, aby sa krčná chrbtica dostala do kolmej polohy oproti ostatnej chrbtici.

4 Rozšírenie miechy do mozgu.

5 Zabezpečenie pružnosť ciev – schopnosť rozšírenia alebo zúženia ciev.

6 Vetva autonómneho nervového systému, ktorá navodzuje upokojenie, uvoľnenie, relaxáciu.

UDDIJÁNA BANDHA – brušný uzáver ● ● ● ● ● ● ●

„Uddijána“ – letiaci hore a „bandha“ znamená blokádu, uzáver.

Brušné cvičenia sú charakteristické a pritom na pohľad veľmi zaujímavé. Kto nie je zasvätený do problematiky jogy a vidí jogína úplne vtiahnuť brucho, obvykle sa diví. V skutočnosti uddijána bandha nie je vôbec náročná na prevedenie a ide o veľmi jednoduchú záležitosť. Svámi Šivananda, jogín a súčasne lekár, hovorí: „Uddijána bandha je pravým požehnaním pre ľudstvo. Prináša zdravie, silu a dlhovekosť každému, kto ju robí. Uddijána a nali nemajú zrovnanie v žiadnom systéme telesnej výchovy na Východe či na Západe.“

Mechanizmus

Čo sa vlastne pri uddijáne deje? Po dôkladnom vyprázdnení pľúc silným výdychom zadržíme dych a rozťahnutím hrudníka ako pri hlbokom nádychu – „falošný nádych“ sa vytvorí v hrudnom koši podtlak. Pod jeho vplyvom a pod vplyvom atmosférického tlaku sa brucho vtiahne dovnútra, stáva sa plochým, bránica sa zdvíha a nasáva vnútorné orgány smerom hore.

Technika

Základnými podmienkami tohto cviku je dodržanie týchto zásad:

- a) je treba cvičiť na lačno;
- b) aby bránica mohla vystúpiť, musia byť pľúca prázdne a tak zostať počas celého cviku, t.j. zadržanie dychu po výdychu;
- c) brušné svalstvo musí byť uvoľnené a zostať pasívne, znamená to, že brušné svaly počas cvičenia nepracujú;
- d) napnuté brušné svaly by atmosférický tlak neprekonal;
- e) bránica stúpa do najvyššej polohy „falošným“ hrudným nádychom.

Poloha

Stoj s mierne rozkročenými a rovnobežnými chodidlami na šírku panvy na vzdialenosť cca 30 – 40 centimetrov. Aby sme našli správnu polohu, je treba počas dlhého a dôkladného výdychu prejsť do hlbokého podrepu. Chrbát je zaguľatený; teraz sa pomaly zdvíhame vystieraním kolien až do polohy, keď sú kolená len mierne pokrčené ako pri lyžovaní. Sme mierne predklonení a dlaňami sa oprieme o stehná tesne nad kolenami, prsty rúk smerujú do stredu medzi nohy.

Priebeh cvičenia

S dôkladne vyprázdnenými pľúcami preniesieme celú váhu trupu na ruky a stehná. Vytlačíme hrudník čo najviac dopredu, čím napodobíme hlboký hrudníkový nádych (bez toho, aby nám vzduch vnikol do pľúc); po rozťahnutí rebier sa nám vtiahne celá brušná stena smerom dovnútra, smerom k chrbtici. Pre uľahčenie cvičenia lakte tlačíme dopredu. Keď princíp uddijány zvládneme, môžeme ju vytvoriť i v polohe hociktorého jogového sedu, ba dokonca i v ľahu na chrbte – v šávásane.

Polohu uddijány u začínajúcich udržíme počas piatich sekúnd, neskôr ak si techniku osvojíme, môžeme dobu predĺžiť až na osem sekúnd. Po dôkladnom vydýchaní sa môžeme cvik opakovať aj päťkrát.

Ukončenie bandhy

Uddijánu ukončíme v tomto poradí:

- 1) vzpriamíme sa,
- 2) brušná stena sa vráti do normálnej polohy,
- 3) sústredíme sa na pomalý nádych, nebolo by vhodné, aby nám vzduch prudko vnikol do pľúc.

Príčiny neúspechu

Uddijána sa nemôže podariť ak:

- a) pľúca nezostanú prázdne a vzduch do nich vojde počas rozťahnutia hrudníka (ak to nedokážeme, môžeme si nos uzatvoriť palcom a ukazovákom);
- b) sa neuvoľní brušná stena. Bez tejto relaxácie nie je cvik možný;
- c) hrudný kôš sa dostatočne neroztiahne.

Kontraindikácie

Cvičenie sa nesmie vykonávať, ak sú v brušných orgánoch akútne zápaly, či už ide o colitis (zápal čreva), appendicitis (zápal slepého čreva) či iné. Ak je nejaké ochorenie skryté, uddijána bandha vyvolá bolesť. V takom prípade v cvičení nepokračovať a poradiť sa s lekárom.

Naproti tomu ptózy (poklesy, napríklad žalúdka alebo čreva) nie sú kontraindikáciou, naopak, toto cvičenie pôsobí na ne kladne.

Účinky

Uddijána bandha predstavuje základné cvičenie, ktorého účinky ovplyvňujú predovšetkým tráviace orgány, hrudný kôš a pľúca.

Účinky na orgány brušnej dutiny: Brušné orgány u osôb so sedavým spôsobom života sú v dôsledku povrchného dýchania sú ochudobnené o masáže spôsobené bráničným dychom, čím je spomalené prúdenie krvi v týchto orgánoch; pretože poloha v sede spôsobuje v nich nahromadenie krvi, čo má škodlivé účinky. Trávenie sa stáva nedokonalé, práca čriev sa spomaľuje a vedie často k zápcham, o to škodlivejším, že mäsitá strava vedie v čreve k hnilobnému rozkladu; v dôsledku toho toxíny prenikajú črevnou stenou a prejavujú sa ako jedy voči celému organizmu.

Uddijána bandha s *agnisárou dhauti* (prečistenie ohňom)⁷ naprávajú tento stav hlbokou masážou a premiesením všetkých brušných orgánov, súčasne i urýchľujeme krvný obeh. Dochádza k stimulácii funkcie celého tráviaceho aparátu; tým uľahčujeme a urýchľujeme trávenie a odstraňujeme dyspepsiú.

Zdanlivo sú tieto poznatky v rozpore s požiadavkou cvičiť uddijánu nalačno. Musíme si uvedomiť, že prázdny žalúdok neznamena ešte prázdne črevá. V skutočnosti po skončení trávenia v žalúdku, trávenie pokračuje v črevách ešte niekoľko hodín.

Uddijána a agnisára dhauti pôsobia okrem toho kladne na ďalšie žľazy tráviacej trubice. Dochádza k stimulácii činnosti pečene, umiestnenej pod bránicou, rovnako i podžalúdkovej žľazy, produkujúcej inzulín. Podporuje sa činnosť obličiek a posilňuje sa činnosť i nadobličiek, ako i pohlavných a močových orgánov. Podobne sa stimuluje činnosť sleziny.

Pôsobenie na solárny pletenec: Ide o nervový uzol mimoriadneho významu, o skutočný „brušný mozog“, podieľajúci sa na regulácii všetkých funkcií lokalizovaných v brušnej dutine a jeho činnosť sa premieta do aktivity celého nervového systému.

Zadržaním dychu pôsobí uddijána na pneumogastrický systém a udržuje neurovegetatívnu rovnováhu. Uddijána bandha stimuluje solárny pletenec pretiahnutím celej príslušnej oblasti.

Účinky na hrudný kôš: Tým, že uddijána bandha vytvára v hrudnom koši podtlak, pôsobí tiež na bránicu, pľúca a srdce.

Veľa ľudí má bránicu takmer bez pohybu i keď by mala zohrať rozhodujúcu úlohu pri dýchaní a jej pohyb napodobňujúci pohyby piestu by mali vykonávať masáž vnútorných orgánov, tak tráviacich ako i pohlavných (najmä

⁷ Ide o opakovanú sériu uddiján, pri zadržaní dychu po výdychu. V uddijáne silou svalov vytlačíme brušnú stenu von a necháme ju opäť vziať dnu do zatiahnutého stavu. Podrobne sme toto cvičenie popísali v čísle 3/2014 pod názvom: **Agnisára krija – prečistenie ohňom.**

u žien) a tým by mali v nich podporovať aj krvný obeh (čím by sa znížilo riziko zápalových ochorení). Uddijána a agnisára bránicu rozpoťahujú.

Uddijána bandha pôsobí na pľúca: vracia im ich pružnosť a pri vyprázdnení ich posilňuje. Rytmické pohyby bránice a s tým spojená masáž pôsobia kladne i na srdce. Ak má však niekto srdcovú vadu, alebo iné poruchy, toto cvičenie by, pre dlhšie zadržiavanie dychu po výdychu, nemal vykonávať.

Krátené

Preložil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

LYSEBETH, André Van: Pránájáma – technika dychu. Praha : Argo, 1999, 2000.

LYSEBETH, André Van: Jóga. Praha : Vydavateľstvo Olympia, 1984.

Uddijána bandha



ČO MÔŽE DAŤ PATAŇDŽALIHO SYSTÉM JOGY MODERNÉMU ČLOVEKU?

Indické filozofické učenie sa opiera o veľmi staré spisy, z ktorých najznámejšie sú napríklad *Védy*, *Upanišady*, *Bhagavad Gíta* a iné. Ich autorstvo je prisudzované svätcom, ktorí v stave extatického vytrženia údajne poznávali pravú podstatu vecí, inak v bežnom živote nepoznateľnú a nezdieľateľnú. Okrem množstva údajov a predpisov pre vtedajší bežný život obsahujú tieto a im podobné spisy celý rad návodov na spôsob života, vedúci práve k tomuto poznaniu pravej podstaty vecí. Také spôsoby života sa nazývajú *joga* (návod) alebo *márga* (cesta). Ich výučbe sa venovali nespočetní učitelia (guruovia). Z veľkého množstva názorových rozdielov s postupom času sa vykryštalizovali najúspešnejšie druhy, vyhovujúce zameraniu najčastejšie sa vyskytujúcim typom ľudskej povahy: **bhakti joga** (bhakti – oddanosť) pre tých, ktorí cítia vnútornú potrebu oddať sa nejakému vyššiemu druhu vedenia¹; **karma joga** (karma – osud, čin) pre ľudí, ktorí veria, že môžu svoj osud ovplyvniť vlastnými skutkami; **džňana joga** (džňana – poznanie) pre tých, ktorí chcú dosiahnuť pravého poznania vlastným intelektom.

Tieto tri typy jogy vychádzajú z predstavy dvojitého princípu vesmíru, a to zo vzájomného pôsobenia prírody (prakriti) a ducha (puruši). Podobné dvojité chápanie podstaty vesmíru sa objavuje i v moderných predstavách vo vzťahu hmoty a energie. Z dvojitého chápania podstaty vesmíru vyšiel i štvrtý typ jogy, tantra joga (tantra – sieť, vlákno) pre ľudí, ktorým je blízka predstava síce potenciálne všemocného, ale nečistého boha (Šivy), a sily, ktorá ho oživuje (Šakti). Z praktického používania jednotlivých smerov v dennom živote vznikli a ustálili sa ďalšie pojmy: akt božej milosti, vedúci k náhlemu precitnutiu oddanému v bhakti joge; priama závislosť vykonaných skutkov a nasledujúceho osudu v karma joge; presvedčenie o principiálnej neskutočnosti reálneho sveta (mája) v džňana joge; a oživenie inak dokonalého, avšak neprebudeného ľudského tela vnútornou duchovnou silou (hadia sila) v tantra joge.

1 „Bhaktijoga obetuje všetky emócie tvorcovi a pánovi vesmíru, premietnutému do ľubovoľne zvolenej predstavy osobného boha.“ Z knihy od M. Bartoňová, M. – Bašný, Z. – Merhaut, B. – Skarnitzl, R.: *Jóga od staré Indie k dnešku*. Praha : Avicenum, 1971.

Nesporné výhody i evidentné nedostatky týchto smerov, v ktorých je možné vypozerovať prvky jednoduchej psychohygieny, zohľadnil Pataňdzali (asi 3. stor. p. n. l.) vo svojom spise **Jogasutra**. Jeho učenie si získalo takú popularitu, že bolo priradené k už k známym jogám ako nový typ – tzv. **radža joga** (radža – kráľ), t.j. **kráľovská joga**.

Patandžaliho *Jogasutra* nie je veľký spis. V štyroch knihách, ktoré sú skôr kapitoly, je do 200 aforizmov, vyjadrujúcich celú náuku. Aforizmy sú tak stručné, že vyžadujú obsiahle komentáre. S rastúcou úrovňou poznania a s meniacimi sa spoločenskými pomermi pribúdajú komentáre týchto komentárov, takže literatúra týkajúca sa radžajogy je už značne rozsiahla.

Pataňdzaliho metóda je zameraná na myseľ a jej zmeny. K jej ovládaniu je doporučená osemdielna cesta, ktorá býva považovaná za jedinú náplň radža jogy. Jej zvládnutie vedie k poznaniu *gun* (vlastností prírody) a rozvinutím najčistejšej z nich vedie k harmónii, *sattvy* (svetlo). Posledný krok na ceste k poznaniu je v rozlíšení *sattvy* od *puruši* (ducha).

Osemdielna cesta má na samom začiatku zásadu neublížovania – *ahimsu*, v užšom zmysle bola to zásada nezabíjania, a na opačnom konci, ako desiatu zásadu je *samadhi* (kontempláciu).² Znamená to presun od najhrubšieho zaobchádzania so živou hmotou jej ubližovaním a zabíjaním až k osvojeniu si najjemnejšieho prístupu k tejto hmote, t. j. k nahliadnutiu do jej najhlbšieho tajomstva. Od *ahimsy* k *samadhi* sa požiadavky neustále zjemňujú. Dosiahnutie ktoréhokoľvek stupňa stačí k zotrvaní na vyhovujúcej úrovni existencie; dosiahnutím ďalšieho stupňa sa predchádzajúci stupeň kvalitatívne vylepšuje.

2 Redakčná poznámka: V nasledujúcich dvoch odstavoch autor rozoberá prvé dva stupne na prečistenie vnútra človeka – etické a morálne zásady – 5 zásad **Jama** a 5 zásad **Nijama**. V texte čítate, že ide o príkazy, novšia interpretácia pre západného človeka, ktorý sa venuje joge a chce dosiahnuť psychickú a fyzickú harmóniu, ide skôr o odporúčania. Aj interpretácia prvej zásady, *ahimsa*, sa rozšírila nielen na fyzické zabitie iného tvora, ale ide o neublížovanie vôbec ako také, a to nielen fyzicky ale ani slovom a myšlienkou. Lebo ak sa často naplňame negatívnymi myšlienkami, ktorými posudzujeme a odsudzujeme iných, ubližujeme nielen im, ale najmä sebe, lebo si tým vytvárame falošnú predstavu o sebe, že sme lepší. V štvrtej zásade, *brahmačárja* – zdržanlivosť, išlo v minulosti o sexuálnu zdržanlivosť pre tých, ktorí sa vydali na duchovnú cestu, žili v ášramoch a joga sa stala súčasťou ich hinduistického náboženstva. Teraz pre ľudí všeobecne platí chrániť sa od závislosti okrem promiskuity aj od alkoholu, cigariet, drog, hazardných hier, prejedania sa a pod. Na druhom stupni – *nijama* – môžeme chápanie druhého odporúčania – *santoša* – rozšíriť na spokojnosť v každodennom živote. Nenechať sa hnevom vnútorne stresovať a rozháďať v dôsledku vecí, na ktoré nemáme dosah zmeniť ich. Štvrté odporúčanie – *svadhjája* – poznávanie, má oveľa hlbšie chápanie, ide o načúvanie a poznávanie hlasu svojho svedomia.

Prvý stupeň osemstupňovej cesty sú príkazy (**jama**). Nimi sa obmedzovali najväčšie prečiny proti trvaniu života. Nezabíjanie a neublížovanie (*ahimsa*) je na prvom mieste hlavne preto, že nedodržanie tohto najdôležitejšieho príkazu môže viesť k vychovaniu chladnej, neovládajúcej sa osobnosti, ktorá dokáže obmedzovať prejavy života všade v dosahu svojho pôsobenia. Neklamať (*satja*) je dôležitejšie ako nasledujúce – nekradnúť (*asteja*), pretože sa vzťahuje na omnoho širší myšlienkový svet ako kradnutie, ktoré sa týka prevažne hmotného sveta. Zdržanlivosť (*brahmačarja*) – čistý, cudný život odstraňuje komplikácie neusporiadaných sexuálnych vzťahov a umožňuje sústrediť kreatívnu energiu na tvorbu hodnôt pri sebarozvíjaní. Nebyť hrabivý (*aparigraha*) obmedzuje akýkoľvek zištný vzťah k vonkajšiemu i vnútornému svetu.

Po odstránení najväčších prehreškov prichádzajú príkazy smerujúce k vyššiemu etickému životu (*nijama*). Čistota (šauča) sa vzťahuje nielen na fyzickú schránku, ale predovšetkým na mentálnu oblasť. Spokojnosť (*santoša*) má priamu nadväznosť na vieru, že osud je dôsledkom predchádzajúcich činov (*karma*). Askéza (*tapas*) nie je príkazom k sebatrýzneniu, ale skôr výzvou k rozumnej životospráve. Poznanie, štúdium (*svadhjája*) sa týka nielen štúdia spisov, ale i vlastnej tvorivej práce a záujmu a starostlivosti o spoločnosť. Uctievanie osobného boha (*Išvara* – *pranidhána*) nie je umiestnené až na konci bezdôvodne – tí, ktorí nie sú vyslovene uctievači, si ho nahrádzajú akoukoľvek predstavou vesmírneho poriadku, ktorému sú podriadené všetky zákonitosti.

Kto dosiahol vyššie etické cítenie, a cíti potrebu pokračovať, má sa aspoň občas uchýliť do samoty a upriamiť zrak do svojho vnútra. Tu sa stretne s vlastnými myšlienkami a musí sa naučiť s nimi pracovať. K tomu je treba upokojiť telo natoľko, že svojimi hrubými prejavmi nepreruší jemný hlas vychádzajúci z vnútra. Žiakovi sa predpisujú cvičenia, ktoré majú túto schopnosť tela rozvinúť.

Sú to predovšetkým polohy tela (*ásany*). O ásane sa Pataňdžali zmieňuje, že má byť „pevná a pohodlná“. Pre vypestovanie pevnosti a pohodlnosti vznikla celá disciplína, všeobecne známa ako *hatha joga* (nátlak, prinútenie).³

Hathajogické cvičenia sa rýchlo stretli s úspechom i u ľudí telesne postihnutých alebo psychicky rozladených. To je práve táto oblasť, ktorá má v súčasnosti búrlivý rozvoj. Tým sa len potvrdzuje stará definícia, že joga je

3 Redakčná poznámka: Cieľom hatha jogy je ovládnutie tela a jeho fyziologických pochodov a slúži k celkovému prečisteniu tela od nečistôt získaných nesprávnou životosprávou, povrchným dýchaním a dispozíciami, s ktorými sa človek už narodí. K prečítovaniu tela nám slúži i celý rad prípravných cvičení, ktoré patria do hatha jogy.

metóda k navodeniu psychosomatickej rovnováhy. Do hatha jogy je zaradená – ako štvrtý stupeň – i náuka o energii a dychu – *pránájáma*.⁴

Piaty stupeň, *pratjahára*, je priradovaná k predchádzajúcim štyrom ako posledný vonkajší stupeň. Znamená odpútanie od citových vzruchov, takže vytvára prechod medzi vonkajším a vnútorným myšlienkovým svetom. Od žiaka sa požaduje, aby prešiel myšlienkovým obrátením: z predstáv, že podlieha nátlaku pôsobením vonkajšieho sveta, má sa dostať do pozície nehybného pozorovateľa, nezúčastnene sledujúceho udalosti, ktoré vznikajú a zanikajú na jednotlivých úrovniach jeho telesného i myšlienkového sveta.

Zostávajúce tri stupne sú nazývané vnútorné; pre myšlienkový rozvoj človeka majú rozhodujúci význam. Ide o meditačné stupne, pri ktorých sa myseľ odpútava od svetských väzieb a venuje sa výlučne jedinej predstave s cieľom preniknúť do jej podstaty.

Spočiatku myseľ len pozoruje vybraný predmet, neskôr vniká do zákonitosti jeho existencie, nakoniec s ním splynie. V Panaňďžaliho Jogasutře sa tieto tri stupne volajú **dharana** (*koncentrácia*), **dhjána** (*meditácia*) a **samadhí** (*kontemplácia*). Analýzou týchto postupov sa ľahko dokáže, že nejde o žiadnu mystiku, lebo jej výsledky možno jasne popísať, sú reprodukovateľné, a môže ich každý dosiahnuť, kto tieto praktiky začne cvičiť. Úspechy v liečení týmito technikami sú vedecky preverené. Súbor týchto troch stupňov sa volá *sanjama* (sebaovládnutie). Jej mechanizmus je dobre vysvetlený pri skúmaní významu slova, t. j. jeho tvaru, obecného významu a schopnosti vyjadriť princíp, ktorý sa prejavuje dejom, popisovaným týmto slovom.

Pri **koncentracii** sa myseľ zaoberá výhradne zvoleným predmetom vo všetkých jeho tvaroch a aspektoch. Súčasne si uvedomuje samého seba ako „pozorovateľa“, vec ako „pozorovaný“ i akt vlastného „pozorovania“.

Pri **meditácii** prejde myseľ k úvahe o všetkých predmetoch tohto typu, ktoré zhodne alebo obdobne spája určitá zákonitosť. Jav pozorovania mizne, zostáva len pozorujúci a pozorovaný.

V **kontemplácii** sa sledovaná zákonitosť rozplýva do systému, ktorý sa v našom spôsobe myslenia a vnímania môže prejaviť len s jej pomocou; pozorujúci splýva s pozorovaným, čím si uvedomuje vlastnú súnaležitosť spolupatričnosti s týmto systémom.

Obraz Pataňďžaliho Jogasutry uzatvára predstava *gun* (tri základné prírodné sily, ktoré sú základom všetkých substancií vo vesmíre), *tamas* býva predstavovaný ako temnota, nečinnosť, nehybnosť, ťaž, nevedomosť; *radžas* ako

4 Redakčná poznámka: Pránájáma je metóda na získanie a prehĺbenie životnej energie – prány pomocou dychu, k jeho zintenzívneniu a kontrole.

pohyb, chtivosť, dychtivosť, nepokoj, dynamizmus; *sattva* ako svetlo, ľahkosť, harmónia, spokojnosť, vyrovnanosť. Použitím dialektiky nachádzame *tamas* polarizovaný, a to buď ako nevedomú nečinnosť, alebo ako vedomý pokoj. Podobne je možné pozeráť na *radžas* ako na chaotické vírenie či cieľavedomé úsilie. Harmónia vyjadrená *sattvou*, potom znamená prebudenie z nečinnosti pomocou *radžsu*, a usmernenie chaosu pomocou *tamasu*. Potom môže nastať rovnováha, prejavujúca sa osvietením.⁵

Uvedený stručný pohľad na Pataňdžaliho ucelený systém Rádžajogy sa nesnaží vysvetliť postavenie človeka v kozme. Predkladá len model, ako čeliť ťažkostiam bežného života. Rovnako je možné naznačiť pohľad k posúdeniu, čo do jogy je možné zaradiť a čo nie. Úžitok z Rádžajogy však bude mať len ten, kto jej požiadavkám prispôsobí vlastný život. Jama a Nijama sú podchytené a podporované všeobecnou etickou úrovňou, rodinnou výchovou a školou. Ásanám a pránájáme je venovaná dostatočná pozornosť v organizovanej i individuálnej telovýchove; pre chorých a telesne postihnutých je potrebná starostlivosť zaistená v zdravotníckych zariadeniach. Úplne nepokrytá zostáva oblasť drobných súkromných tragédií, ktorými každý prechádza počas života. O chorých a zomierajúcich je postarané, nie však o pozostalých. Tí zostávajú zo svojimi stiesňujúcim myšlienkami sami. S väčšinou starostí sa, žiaľ, niet komu zveriť, nie je ku komu prísť o radu. Ak sa nepodarí nejakým spôsobom spracovať, alebo rozpustiť ich tiaž, ukladajú sa v podvedomí, odkiaľ natrvalo ovplyvňujú celú osobnosť. Pataňdžali podáva návod ako nahliadnuť do vlastného vnútra, ako klasifikovať svoje myšlienky a ako sa s takto vzniknutým novým stavom vyrovnáť. I keď je vlastné prevedenie spočiatku nedokonalé, výsledkom je okamžitá úľava a pocit životnej harmónie.

Obdobné návody, vznikajúce v rôznych náboženstvách a filozofických smeroch, mali uľahčiť zápas osamoteného jedinca proti tzv. osudu. Socializácia modernej doby preniká do všetkých rovín ľudského života a umožňuje oveľa ľahšie prežitie. Súčasne napomáha k odstráneniu náboženských závojov z Jogasutry teda aj z jogy. Po takomto očistení sa ľahko zistí, že táto náuka znesie i prísnu kritiku modernej psychológie, a bude vďačná za rozpracovanie jednotlivých partií, aby mohla priniesť čo najväčší úžitok pre modernú medicínu.

František Bemda

Preložil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Sborník referátů pracovně metodické konference. Brněnské dny 1985.

5 Redakčná poznámka: Kombinácia *gun* tvorí javy na fyzickej i mentálnej úrovni. Človek je tiež charakterizovaný určitým zastúpením jednotlivých *gun* a jeho snahou by mala byť snaha o sattvické vyladenie osobnosti.

ÚVAHY O PRÁCI UČITEĽOV JOGY

Našiel som vo svojej fonotéke audiozáznam prednášky, ktorá však nie je úplná, a preto ju neviem autorizovať. Zaujala ma však niektorými múdrymi myšlienkami adresovanými cvičiteľom jogy, ale nielen im. Bude to asi niektorý z indických učiteľov, ktorí navštívili Brnenské dni jogy niekedy v 80. rokoch minulého storočia. Uvádzam z nej aspoň niekoľko myšlienok.

Dodo Blesák

„Nie je ľahké byť učiteľom jogy. Patañdžalí, autor prvej písomnej štúdie o joge „Joga Sútry“, ju začína slovami: „Atha Jóga Anuśāsānam.“ Znamená to: „Teraz budem vysvetľovať jogu – joga začína disciplínou.“

A táto disciplína, kázeň, platia pre tých, ktorí jogu praktizujú, aj pre tých, ktorí jogu učia. Disciplína je dôležitá všade. Pokiaľ nebudeme dodržiavať jej princípy, nemôžeme v ničom uspieť. Medzi vami je tu veľa tých, ktorí viete šoférovať a máte vodičský preukaz. Viete, že nebolo ľahké ho dostať. To, čo ste sa museli naučiť a čo musíte dodržiavať, je v podstate disciplína, disciplína cestnej prevádzky. Keby sme „disciplínu“ pravidiel cestnej prevádzky nedodržiavali, nielenže budeme platiť pokuty, ale môžeme zaviniť veľa nehôd. Ak ste kuchári, musíte poznať a dodržiavať zásady správnej prípravy jedla. Ak pracujete s počítačom, aj tam musíte poznať a dodržiavať zásady jeho obsluhy. Elektrinu používame skoro stále – svietime, kúrime, poháňame ňou stroje. Dá sa povedať, že sme od elektriny závislí. Ale aj tu platia pravidlá, ktoré musíme dodržiavať, lebo každá nedbalosť by nás veľmi potrestala.

To isté platí pre tých, ktorí učia jogu a samozrejme aj pre tých, ktorí jogu cvičia. Nemyslím tým nič iné, ale i pre prístup a postup v joge platia určité princípy, ktoré je nutné dodržiavať.

Prvou otázkou je, aby ste sa sami seba opýtali, a mali by ste si dať celkom jasnú odpoveď – *prečo vlastne chcete cvičiť jogu?* Čo vás primälo k tomuto rozhodnutiu? Iste máte jasný obraz, čo chcete dosiahnuť, keď sa stanete cvičiteľom jogy. Pokiaľ je vám táto vec jasná, je to veľmi dobré. Takže môžeme vyjsť z toho, že cvičíte jogu, prešli ste kurzom pre cvičiteľov a môžete učiť.

Čo sa očakáva od cvičiteľa jogy? Ako sa má učiteľ jogy chovať? Z vlastnej skúsenosti viete, že na kurzy jogy prichádzajú zhruba dve kategórie ľudí – podľa toho, čo očakávajú, že im joga dá, alebo podľa toho, čo hľadajú. Ten

čas, ktorý venujú joge, by mohli stráviť aj so svojou rodinou, či ináč prežiť. Čo teda hľadajú, že venujú kus svojho cenného času cvičeniu jogy?

Môžeme povedať, že jedna skupina, tá väčšia, hľadá pevné zdravie, druhá skôr stíšenie, naplnenie života pokojom.

K otázke zdravia: vo vašej krajine je veľa zariadení, ktoré vám ponúkajú kvalitné zdravotnícke služby. Stará sa o vás celý tím lekárov a zdravotníkov. Prečo teda prichádzate k joge pri hľadaní zdravia? Je to asi tým, že medicína predsa len nedokáže celkom uspokojivo riešiť to, čo všetko chcete riešiť zo zdravotného hľadiska. Najdôležitejšia je prevencia a tu má joga isto veľmi dôležité miesto.

Chceme ale v živote byť aj spokojní. Hľadáme harmóniu, vyváženosť. Ale často sa dostávajú k joge aj ľudia, ktorí sú už psychicky oslabení – labilní. Vy ako cvičitelia by ste nemali nikoho odmietaať a prijať do kurzu každého.¹

Myslím, že väčšina ľudí prichádza cvičiť jogu z týchto dvoch dôvodov. Sú medzi nimi cvičenci, ktorí sami hovoria, že chcú lepšie porozumieť sami sebe, chcú lepšie vnímať svoje telo, potrebujú sa odreagovať, chcú sa lepšie sústrediť, atď. Je v tom zhrnuté veľa rozmanitých zámerov a očakávaní.

Preto cvičiteľ jogy nemôže byť chápaný len ako učiteľ telesnej disciplíny, ako ten, kto rozumie len pohybu. Učiteľ jogy by mal poznať situáciu svojho žiaka, jeho kondíciu, stav jeho mysle, jednoducho všetko, čo sa žiaka – cvičenca týka. Hodiny jogy sa konajú väčšinou večer, účastníci majú za sebou náročný pracovný deň. Sú unavení. Niektorí mali konflikty s kolegami, iní zdravotné problémy – každý, kto príde na vašu hodinu cvičiť, vlastne tam príde s akýmsi problémom.

Keď tam máte 50 cvičencov, máte 50 problémov – ale vy ste na to sami – jeden človek. Pre vás platí princíp jogy „jedno vo všetkom, všetko v jednom“ – takže by ste mali hneď na začiatku, prvú minútu, postihnúť situáciu každého prítomného, atmosféru skupiny. Je to ťažké, ale podarí sa to, ak máte k svojim cvičencom správny vzťah a pochopenie. Môžete čítať v ich tvárach – ináč vyzerá tvár šťastného človeka a tvár niekoho, kto má nejaké trápenie. Nemali by ste začať s cvičením bez toho, pokiaľ nebude táto situácia jasná. Preto je vždy dobré na začiatku hodiny povedať niečo, čo všetkým pomôže, aby sa uvoľnili a otvorili. Malý príbeh, vtip, dakedy stačí jedna veta a všetci sa začnú usmievať. Slová, ktoré používate, majú vždy veľký význam. Slová, výrazy a pomenovania ovplyvňujú výrazne našu psychiku.

1 Redakčná poznámka: Z mojich skúseností skôr odporúčam diskretné a veľmi citlivo presvedčiť psychiatricky liečeného záujemcu o jogu, aby dôveroval svojmu lekárovi a jogu necvičil, lebo kontraindikácie pre duševné ochorenia sú veľké.

Poviem vám k tomu jeden príbeh. Chodil ku mne 50-ročný profesor na súkromné lekcie jogy. Práve sa oženil a vzal si 27 ročnú ženu. V tejto situácii mal asi isté problémy a tak sa rozhodol riešiť ich lekciami jogy. (Ako vidíte, od jogy sa očakáva naozaj veľa.) Hodiny sa mu páčili, chodil pravidelne, ale zdôrazňoval, že to jeho žena nesmie vedieť. Vraj ju chce prekvapiť tým, ako sa zmení, ako bude uvoľnený a pružný. Prax mu zrejme nestačila a tak si zaobstaral nejakú knihu o joge. V kapitole o relaxácii sa dočítal, že hlavná relaxačná poloha sa volá „šávásana“, v preklade: „poloha mŕtvoly“. Vydesil sa, v noci nemohol spať a hneď ráno mi telefonicky oznámil, že na jogu už chodiť nebude. Na moju otázku odpovedal, že akonáhle si ľahne do polohy „mŕtvoly“, dostane strach zo smrti a nie je schopný sa ani uvoľniť, ani zaspať.

Od toho dňa – pod vplyvom tejto výpovede – som sa rozhodol zmeniť názov tej ásany na „ánanda ásanu“, čo znamená ásana šťastia, blaženosti. Názov „šávásana“ už nepoužívam. Aj vy by ste možno mali pre niektorých žiakov názov opraviť. Stačí, keď len jeden z päťdesiatich cvičencov bude mať zo slova šávásana strach.

Z uvedeného dôvodu by sme mali vždy pozorne voliť slová, ktoré používame a vždy by sme mali presne vedieť, čo a ako učíme, i keď ide o telesné cvičenie. To, čo učíme, totiž pôsobí súčasne nielen na telo, ale aj na psychiku. Pracujeme s ľuďmi, ktorí sa nám otvárajú a prijímajú naše hodnoty a naše hodnotenie.

Dalo by sa povedať, že v tomto zmysle je učiteľ jogy ako hrnčiar a naši cvičenci sú tvárnou hmotou. Hrnčiar vytvorí nádobu ľubovoľného tvaru a tiež učiteľ ovplyvňuje žiaka viac, ako si myslí. Preto ako cvičitelia musíme veľmi veľa vedieť a stále sa učiť. Musíme nielen stopercentne ovládať cvičebnú látku, ale vedieť ju zrozumiteľne vysvetliť. K tomu patrí i dobrá znalosť sanskrtských názvov – klasického názvu každého cvičenia.

Ako teda postupujeme pri cvičení:

- Kým začneme cvičiť nejakú ásanu, povedzme a vysvetlime jej meno (i v sanskrte).
- Vysvetlime správnu východiskovú pozíciu, z ktorej ásanu ďalej rozvíjame. Východisková pozícia nie je náhodná, je volená s ohľadom na účinok, ako dynamickej, tak aj statickej fázy ásany na celý organizmus, na orgány, aj na žľazy z vnútornou sekréciou.
- Z rovnakých dôvodov je dôležité dodržať presnú techniku vykonávania ásany; cvičiteľ ju musí dokonale ovládať (podobne – ako keď chceme vyjsť s autom na ulicu, musíme vopred odomknúť dvere, naštartovať, pustiť plyn a brzdy, zorientovať sa v situácii na ulici a až potom vyštartovať. A tiež sa musíme bezpečne vrátiť domov).

- Správny postup uľahčuje vykonanie ásany, ale má hlavne aj žiadúci vplyv na zdravotný stav. Musíme teda vedieť, na čo ásana slúži, aký má účinok na telo i na psychiku.
- Ďalej je dôležité poznať kontraindikácie, na čo dávať pozor. Musíme vedieť, kto určité cvičenie nesmie cvičiť, prípadne ako cvičenie upraviť.
- Trvanie ásany je rovnako dôležité – ako dlho je v nej výdrž, ako ju postupne predlžujeme, koľkokrát ju opakujeme. Bez týchto vedomostí nemôže dobrý učiteľ začať.
- Sériu ásan zakončujeme relaxáciou.
- Nasleduje cvičenie pránajámy.
- Na záver je koncentračno-meditačné cvičenie.

Systém meditačných techník ponúka ako sebaspytovanie, analýzu seba samého. Učíme sa v nej poznávať, kto som ja a aký som.

Máme vedieť spoznať, či sme uvoľnení alebo v napätí, či sme pokojní či nervózni, nesústredení. Sme skromní, sme schopní chápať a dávať? Vieme odpúšťať? Alebo sme egocentrickí, žiarliví? Aké máme komplexy? Kontrolujeme svoje vlastnosti, pretože zasahujú hlboko do nášho života a ovplyvňujú aj naše okolie, bez toho, aby sme si to uvedomovali. V súhrne môžeme povedať, že táto meditačná technika slúži na to, aby ste sa:

- spoznali
- naučili sa ovládať a rozvíjať.

Nie je to ľahká práca a vyžaduje aj čas. Veľa ľudí má ale strach zo seba-poznania a radšej nechcú vedieť, akí sú. Ľudská myseľ býva taká, že v spore (alebo konflikte) vidí vinu väčšinou na opačnej strane. Volí tak najľahšiu cestu. Len veľmi málo ľudí dokáže povedať, je to moja chyba, ospravedlňujem sa.

Predstavte si napríklad, že ste si včera kúpili nové auto, vaša žena si ho vezme a zaviní autonehodu, vy ste nútení zaplatiť vysokú čiastku a ešte ten váš miláčik – auto – je rozbité. Samozrejme sa na svoju ženu rozhneváte.

Ak ale chcete postupovať múdro, musíte sa vcítiť do situácie ináč:

- poviete žene, že ste šťastný, že sa jej nič nestalo
- a v duchu si poviete, aké by to bolo a čo by ste cítili, keby som túto nehodu zavinil ja a ona mi to vyčítala a reptala.

Až potom sme schopní toho, čomu hovorím *pochopenie*. Nikto nie je dokonalý a všetci robíme chyby. A ak sme schopní chybu urobiť, máme byť schopní prijať chyby druhých. Vždy máme vedieť prijať chybu, či je naša, alebo niekoho iného. Vedieť správne hodnotiť situáciu je nesmierne vzácna vlastnosť.

Čo znamená, keď o niekom povieme, že je jogín? Mal by byť vnútorne spokojný, vzbudzovať dôveru, byť plný vitality a pritom uvoľnený. Mal by si byť celkom vedomý všetkého, to znamená byť bdely, vytvárať atmosféru spokojnosti a pokoja. Nikdy by sa nemal skutočne rozhnevať. Všetko v sebe by mal riadiť a mal by sa ovládať. Sme až takí jogíni?

Často sa nám stáva, že sa istý problém objaví znova, i keď sme si mysleli, že je prekonaný a rozpustený. Čakal v našom podvedomí ako semeno. Sú semená, ktoré sú skryté a vzkĺčia len občas. Stane sa, že ste naraz znova nervózni a pýtate sa, ako sa mi to mohlo stať? Cvičím jogu, snažím sa pozitívne myslieť, meditujem a robím to už dvadsať rokov. Ako to, že mám znova zlosť, žiarlim? Problém čakal stále vo vašom podvedomí ako semeno a náhle vzkĺčil.

Život človeka sa podľa staroindickej tradície pohybuje v štyroch stavoch mysle: *nevedomie, podvedomie, stav bežného vedomia a nadvedomie* (tomuto nadvedomému vedomiu sa tiež hovorí kozmické, a moderná psychológia ho radí medzi tzv. „zmenené“ stavy vedomia). Všetky naše problémy, či už ich vytvárame vedome, či nevedome, majú svoju zásobárňu, svoje korene v podvedomí. Naše podvedomie je obrovskou zásobárňou všetkého, čo sme zažili. Magnetofónová páska registruje všetky zvuky, nielen len tie, ktoré chceme nahrávať. Rovnako tak je podvedomie skladiskom všetkých vnemov, vedomých i nevedomých, všetkých zážitkov, konfliktov, strachov, nádejí a pod. Jogíni to vidia ešte trochu ináč. Učia, že máme v tele pozdĺž chrbtice určité centrá – čakry. Tieto centrá okrem iného skladujú to, čo je v nevedomí aj v podvedomí, naše emócie, naše vlastnosti, temperament a pod. Tieto centrá sú napojené na mozog a rôznym spôsobom ovplyvňujú náš život.

Mali by sme si všetci uvedomovať, že veci zdanlivo zvládnuté, prekonané a rozpustené ešte stále na nás – v podobe semena – v podvedomí čakajú. A mali by sme to chápať aj u druhých. Všetci viete, že ľudia, zvlášť tí starší, sa pri určitých príležitostiach (napr. v divadle, opere) rozplačú. Alebo vy sami sa pozeráte na film a v tom sa vynorí emócia, ktorá vznikla na základe spomienky, ktorú film vyvolal. Takže tým semenom v podvedomí je vlastne spomienka. Je už síce zabudnutá, ale náhle sa vynorí do vedomia. Dávajte preto pozor, mali by ste byť pripravení vždy na to, že hlboko vo vašom podvedomí stále čaká akýsi problém. A mali by ste byť pripravení tomuto problému čeliť. Rovnako tak by ste mali pochopiť každého, komu sa to prihodí a ospravedlniť ho. Je dôležité mať k druhému človeku rovnaký vzťah ako ku sebe.

Väčšina ľudí, ktorí cvičia jogu, sa snažia o to, aby zvládli svoju myseľ, svoju psychiku. Ale vždy sa to nedarí. Majstrom je ten, kto svoju myseľ ovláda.

Čo to vlastne znamená ovládať myseľ? Keď som sa nad tým zamýšľal, dospel som k záveru, že človek nemá nič ovládať v zmysle potláčania. Teda napríklad, snažíte sa prinútiť, aby vo vašom vedomí neboli myšlienky, chcete ich zastaviť. Pokúsim sa vysvetliť, prečo si myslím, že sa takto nemá postupovať, že takto myseľ nejde ovládnuť. Čo je vlastne myseľ a čo chceme vlastne ovládať? Všetci o tom hovoríme, ale premýšľali ste niekto o tom, čo sa pod slovom myseľ rozumie, aká je funkcia mysle? Možno, že nájdete lepšiu odpoveď ako tú, ktorú sa vám teraz snažím dať. Ako cvičitelia by ste sa mali nad tým zamýšľať. (...)

Vieme, že ak má niekto problém, musí sa obrátiť na psychiatra alebo na psychológa. Počas pohovoru spolu zájdu do úplných detailov, skúmajú minulosť a snažia sa o istú analýzu, pri ktorej sa naraz ukáže, ako skúmaný problém súvisí s problémom, ktorý sme mali v minulosti – napr. so susedmi. Niekto sa v dospelosti bojí psov, pretože v detstve mali u susedov zlého psa, ktorého sa ako dieťa veľmi bál. Dnes už dospelý človek nemá dôvod báť sa psa, ale tá stopa v podvedomí ho stále ovplyvňuje, dokiaľ si ju neuvedomí. Až potom sa toho môže zbaviť.

Jogín sa musí naučiť ovládať práve tieto zdroje a nie zastaviť činnosť. Pre vás to znamená, že máte žiť normálny život, máte z neho mať radosť a byť spokojní. Ale máte vedieť, čo robíte a prečo to robíte. Máte sa snažiť hľadať cesty ako všetkému rozumieť. Robíte to, čo chcete, ale máte byť schopní si tiež povedať dosť, už to neurobím, aby som neskôr nemusel trpieť. Tomu všetkému by mal učiteľ jogy rozumieť, a preto chápať svojich žiakov, aby ich mohol lepšie viesť a mať úspech v ich výchove.

Ľudia v Európe sú veľmi systematickí a chcú, aby veci nasledovali jedna za druhou istým spôsobom. Takže mi napr. telefonujú: „Ako dlho musím cvičiť? Ako dlho trvá kurz? Keď ho skončím, čo budem vedieť?“ Ale ja im nemôžem povedať, ako ten majster žiakovi, cvičte dvanásť rokov a potom prídte. To ide len v Himalájach. Ľudia si žiadajú určitý systém, podľa ktorého by postupovali. Na začiatku som učil samozrejme klasické ásany. Niektorí ľudia neboli radi, keď mali cvičiť stále rovnaké cviky, iní zasa neprišli, pretože pre nich boli klasické ásany príliš ťažké. Vždy prichádzali nejakí noví ľudia, stále teda boli akísi začiatočníci. Niekto cvičil už dva roky. A keď sú v jednej skupine všetci pokope, tých pokročilých už nebaví počúvať, čo hovoríte tým novým. Čo teda s tým? Ako učitelia nemusíte ukazovať, ako ste sami dobrí, ako krásne všetko dokážete zacvičiť, ale ako učitelia musíte vedieť, ako žiaka pripraviť na cvičenie od samého začiatku. Preto som začal premýšľať nad systémom cvičení. Musel som sa pri tom vo všetkých smeroch veľmi ovládať. Musel som tolerovať veľa vecí, aby to bolo indické, ale aby to zodpovedalo aj po-

trebám Európy. Nechcete sa vzdať svojej práce. To je v poriadku. Máte žiť rodinným životom a byť príkladom v práci. Máte pracovať čo najlepšie, tešiť sa zo života, ale súčasne máte robiť aj jogu. Ásany, pránajama, meditácia, koncentrácia, atď., týchto techník je veľmi veľa. Uvažujte teraz so mnou: keď ste šli po prvý raz do školy, ako dlho vám trvalo, kým ste dobre napísali prvé písmeno „A“? Dieťa píše so všetkým úsilím, a stále to ešte nie je „A“. Platí to rovnako u každého, kto začne cvičiť. Kedykoľvek začínam viesť hodinu jogy, vždy premýšľam, čím a kde začať.

Pri niektorých cvičeniach sa uvádza, na aké zdravotné problémy sú prospešné. Saravhita ásany sú také cviky, ktoré môže robiť skutočne každý. A je vecou cvičiteľa, aby rozhodol, čo má kto cvičiť. Pre mňa bolo výhodou, že učím učiteľov. Joga je vždy joga. Ja nie som autorom jogy. Všetko, čo sa dalo, som vzal z jogy už hotové a len som zo všetkého vytvoril určitý systém, ktorý sa dá dobre používať v týchto podmienkach. Ak začnete s týmto súborom cvikov, môže vám veľmi pomôcť. Keď som s týmto systémom začínal, mal som ešte ďalší problém: s ľuďmi, ktorí prišli cvičiť jogu, ale nechcelo sa im začínať odzačiatku. Hovorili, my už sme cvičili jogu, už sme pokročili. Dodnes mám s tým problémy. Ľudia často hovoria „Ja som už v USA cvičil päť rokov a chcem pokračovať. Kedy mám prísť?“ „V pondelok ku začiatočníkom? Ja ale chcem pokračovať.“ A ja odpovedám: „Ja viem a veľmi si vážim vaše päťročné skúsenosti s jogou, ale v tomto stredisku ste začiatočníkom. Príďte sa pozrieť a keď sa vám nebude páčiť, nájdite si iné.“ Ten človek príde, je inšpirovaný, ale prekvapený, že i keď už niekoľko rokov cvičil, je stále niekde stuhnutý a zistí, ako sú pre neho prípravné cvičenia z prvého dielu dôležité. Systém začne správne fungovať. Aj vám sa môže stať, že ľudia budú hovoriť prečo práve tieto cviky?

Ale tieto jednoduché cvičenia môžu mať na vaše zdravie väčší vplyv ako stoj na hlave. Lotosový sed sa človek učí aj päť rokov. Človek má mať dôveru v seba a denne cvičiť, nie ale denne stále rovnaké cviky. To nie je najlepšie. Telo sa na ne adaptuje, cviky niekedy môžu strácať na účinnosti. Máte širokú ponuku. Dajte telu rôzne šance a cvičte tie cvičenia, ktoré vám zvyšujú stav vedomia a bdlosti.

Učiteľ ale môže mať aj ďalšie problémy, napríklad pocity sklamaní. Máte hodinu jogy a prídu iba dvaja ľudia. Predtým ich bolo päťdesiat a naraz sú dvaja. A vám je z toho smutno. Správne by ste nemali učiť päťdesiat ľudí len preto, že je tam päťdesiat ľudí. Vám by malo byť jedno, či cvičí jeden človek alebo päťdesiat! Stále učíme s rovnakým prístupom a láskou a s rovnakým pochopením dávame všetky informácie. Ak sa stane, že neprídu ani tí dvaja a ste tam sami, potom si povedzte, že ste šťastní, že si môžete zacvičiť sami.

Môže sa to stať, aj mne sa to stalo.

Niektoré názory ľudí vám môžu byť aj nepríjemné. Preto nie je dobré mať ku cvičencom úzke osobné vzťahy, u ostatných tak vzniká žiarlivosť. Je dôležité učiť všetkých rovnako a tiež ku všetkým pristupovať rovnako. To by bolo niečo z mojich osobných skúseností.

Teším sa na ďalšie stretnutie s vami, podelíme sa o ďalšie skúsenosti.

Kým začneme diskutovať, chcel by som pripomenúť, že to, čo robí majstra majstrom, je prax. Preto je treba cvičiť denne. Na hodiny jogy si ale ľudia nejdú iba zacvičiť, ale chcú sa súčasne aj niečo naučiť; potom príde k slovu vaša vnútorná múdrosť, ktorá má byť niečo ako žriedlo, fontána. Berte z fontány toľko vody, koľko chcete (t. j. múdrosti), ale nech stále prúdi nová. Ak sa dokážete koncentrovať na čakry – anahátu a adžňu, prichádzajú myšlienky a nápady, a i keď cvičíte 20 rokov, každý deň prinášajú niečo nové.

DISKUSIA

Otázka: *Ako mám žiakom pomôcť pracovať s myslou? Aké cvičenie zvoliť, aby sa naučili zvládnuť myšlienky, ktorých sa nevedia zbaviť?*

Odpoveď: Záleží na tom, akého problému sa ich myšlienky dotýkajú. Niekedy to môžu byť veľmi zložité zdravotné problémy, s ktorými nemôžete nič robiť. Stáva sa ale, že ani lekár nemôže pomôcť. Čo teda poradíme? Z psychologického hľadiska je múdre, aby sa človek naučil problém, ktorý sa nedá zmeniť, prijať ako súčasť svojho života – ako karmickú povinnosť. Ak sa niekedy vyskytnú isté veci, ktoré sme nútení niesť celý život, čo sa týka napr. zdravia, pristupujeme k tomu tak, akoby to bola určitá životná lekcia; tréning.

Ak sa problém týka emočnej oblasti (napr. niečo v rodine, s partnerom, atď.), pomôže upozornenie, že v podstate všetko podlieha zmenám. Jedného dňa odídu naši rodičia, manžel alebo manželka. Smrť príde, či už ju človek prijme, alebo nie. Čas nečaká na nikoho. A tu pomáha správna životná filozofia. Už som v prednáške spomínal, že dobré zdravie, mier v mysli a dobrú koncentráciu nemožno dosiahnuť len ásanami a pránajámou. Je nutné vykonávať aj mentálne cvičenia, ktoré trénujú psychiku, napríklad koncentračno-meditačné techniky. Rovnako dôležitá je ale i naša životná filozofia a pozitívne myslenie.

Nikdy sa k nikomu nechovajte tak, akoby ste mu nechceli pomôcť. Vždy existuje nejaká cesta. Ak niekto trpí, pretože ho osud o niečo pripravil, je potrebné hľadať mu náhradu, dať mu niečo nové.

Otázka: *Niekedy vznikne problém, že mužom vadí, keď je cvičiteľka žena,*

nehcú k nej chodiť.

Odpoveď: Muži sa musia naučiť to znášať. Tento dvojaký prístup by už nemal existovať. Ja mám na hodinách tiež veľa žien a neodchádzajú. Prečo by som ja zasa nešiel na hodinu, ktorú vedie žena? Ľudia, ktorí stále ešte majú dvojaké meradlo v prístupe k mužom alebo ženám, majú isto nejaký psychologický komplex. Musia si to sami vyriešiť. Keď neprídu, nič nestraťíte. Je to ich vec. Nechodí studnička k smädnému, ale kto má smäd, príde k prameňu.

Otázka: *Učenie v joge vraj nikdy nekončí, máte tiež svojho učiteľa?*

Odpoveď: Mám. Aj ja som na ceste, aj ja stále kráčam. Múdrosť nikdy nekončí. Vždy a zo všetkého sa môžete niečo naučiť. Učíme sa zo skúseností, zo zlých situácií rovnako ako z dobrých a učíme sa aj od prírody. Pozrite sa, na tom kopci je les, plný stromov, a i tak na každom strome si každá vetvička nájde cestu ako ďalej rásť. Život je vlastne veľká škola, kde sa nachádzame, vždy sa nájde akási cesta, kade ísť, vždy existuje niečo, čo sa môžeme naučiť.

Otázka: *Ak k učiteľovi na jogu chodí žiak, ktorý je v niečom ďalej ako učiteľ – myslím tým, že má isté zážitky – potom si žiak často nie je istý, či sa s ním môže obrátiť na učiteľa, či to učiteľ unesie.*

Odpoveď: Ak to neunesie, potom to ešte nie je učiteľ. Keby ste si teraz vy čokoľvek mysleli a hovorili, mňa to neovplyvní. Keď hodíte prach k slnku, čo sa stane? Nedosiahne slnko, spadne späť na vás. Aj vy by ste mali byť takí silní ako slnce, aby k vám nič nemohlo doletieť, aby sa vás nič nedotklo. Ináč sa stane, že na seba budete brať problémy iných a pritom nebudete vedieť zvládnuť svoje problémy, svoj život. Keď zdravotná sestra začne pracovať v nemocnici, vidí prvé dni aj po službe všetku tú bolesť a utrpenie a má s tým problémy, ale po desiatich rokoch už sa jej o nich ani nesníva. Buďte aj vy takí silní a nedovoľte, aby problémy deprimovali vašu psychiku. Nič neberte osobne. Buďte vždy v úlohe toho, kto pomáha. Pamätajte si ale, ak chcete uhasiť požiar, musíte s ním zápasíť od okraja. Akonáhle by ste skočili do ohňa a chceli ho hasiť, nielenže ste toho nie schopní, ale oheň spáli vás. Rovnako tak musíte pristupovať k problémom. Ak sa dakedy stane, že k vám na hodinu jogy príde niekto, tvári sa ako hrozne pokročilý a začne filozofovať, povedzte mu pokojne, že teraz je na hodine jogy a že teraz preberáte to a to. Nepripúšťajte filozofické reči medzi žiakmi na hodine jogy.

Otázka: *Príde žiak a má problém s technikou, ktorú začal robiť na základe prečítanej knihy.*

Otázka: To je veľmi nebezpečné. Ľudia si veľmi často kupujú knihy a cvičia podľa nich. Kniha vás môže inšpirovať, ale nemôže naučiť. Tu je potrebný učiteľ. Dá sa naštudovať v knihách, ako sa má operovať žľčník? Dokonca si môžete zaobstarať aj všetky potrebné nástroje, ale odvážili by ste sa operovať otca, ktorý má žľčové kamene? Povedali by ste: „Otecko, mám ťa rád, ulož sa, dám ti injekciu a za chvíľu ti tie kamene vytiahnem, pretože presne viem, podľa toho, čo tu píš, ako ťa mám operovať. Nemusíš byť nervózny, verím, že to urobím dobre.“ Isto ani otec, ani vy sami by ste sa neodvážili takto postupovať. Skutočnosť je vždy ešte trochu iná, ako píš knihy. Pre mňa by to bolo len akési umelé poznanie. Mojou prirodzenosťou je, že buď niečo viem a mám to poznanie v sebe, alebo to neviem. Všetko, čo vám hovorím, je overené mojou vlastnou skúsenosťou. Nepovedal som vám jediná vec, ktorú som nezažil. Ani vy necvičte dačo len podľa knihy. A hovorte vždy od srdca, zvnútra. Pri cvičení s ľuďmi sa dotýkate dvoch citlivých oblastí – tela a psychiky a môžete poškodiť buď jedno alebo oboje. Po poškodení je pomoc ťažká. Veľa učiteľov jogy si dačo prečíta v knihe a hneď začne cvičiť – to znamená, že robia vlastne pokusy. Stalo sa, že žiaci, s ktorými cvičím, si pozvali niekoho, aby ich učil chodiť po žeravom uhľí.

Premýšľal som, prečo niekto chce chodiť po žeravom uhľí, prečo potrebuje tieto extrémne skúsenosti. Viem, nájdu sa ľudia, ktorí takto skúšali leviť a podobne. Ak chcete lietať, použite lietadlo, ale tieto veci neskúšajte, nie sú vôbec prospešné. Prečo chodiť po žeravom uhľí, keď nám príroda ponúka krásny trávnik? A navyše takéto extrémnosti poškodzujú meno jogy. Ľudia by sa ich mali vzdať a praktizovať jednoducho jogu, jogu všedného dňa.

Otázka: *Hovorili ste o tom, že človek by mal riadiť svoju myseľ a všetko vykonávať s bdelou pozornosťou vedome. Aké sú konkrétne techniky prehlbovania vedomia a pozornosti?*

Odpoveď: V Bhagavadgíte radí Krišna Ardžunovi: „Bud' si vždy vedomý, čo robíš, aby si vedel, aké plody tvoja práca prinesie.“ Čokoľvek robíte, nerobte nepozorne alebo neuvedomele. Ani pri nehode nebuďte nepozorní, keď si ju uvedomíte, nehoda sa v budúcnosti nestane. Ak niečo chcete, nebuďte závislí na potešení vašich zmyslov. Čiže – neriadte sa záľubou, pýtajte sa, či naozaj tú ktorú vec chcete. Predstavte si, aké to bude, až ju dostanete. Je to starý tréning, aby ste všetko vaše konanie robili so stopercentným vedomím. Premýšľajte logicky – nebuďte otrokmi svojich citov a túžob. Jogín by mal byť pánom svojich zmyslov, nie ich otrokom. Pokiaľ budete otrokmi

svojich zmyslových prianí, nikdy sa neskončia vaše problémy. Preto neustále praktikujte vedomé prežívanie. Ja vám nič nezakazujem, môžete robiť všetko, ale vždy s plným vedomím. Teda dvadsať hodín tréningu denne.

Otázka: *Povedali by ste nám niekoľko slov o láske?*

Odpoveď: Áno, čo to vlastne je? Musíme si uvedomiť, že sú dva podobné stavy: láska – skutočná láska a láska ako len emočné vzplanutie. Záležitosti citového vzplanutia vedú k trápeniu, starostiam, žiarlivosti, pripútaniu, sklamaniu, nenávisti, depresiám, nervozite, rôznym komplexom a v prípade straty až ku samovražde. Taký je výsledok, keď sa človek riadi iba emóciou. Milujem, lebo chcem milovať. Skutočná láska vedie k slobode, šťastiu, radosť, uvoľneniu, dôvere a k všetkému, čo je krásne. Láska dáva slobodu a každý ju potrebuje. Aj táto moja kabelka potrebuje lásku, preto ju musím čistiť, musím sa o ňu starať. I kus nábytku potrebuje lásku. Aj smetie, ktoré vynášate, nemôžete kamkoľvek pohodiť, ale s veľkou láskou ho dať na jedno miesto. Všetko chce starostlivosť a starostlivosť, to je láska. Kde prebýva skutočná láska, tam je pochopenie a harmónia, jednoducho všetko pekné. Láska je krása a radosť.

Preložila: Zuzana Dorogiová

Pripravil: Dodo Blesák

STRES

Vieme, že fyzické problémy v našom tele môžu spôsobiť mentálne a duševné problémy. Pravdou je aj to, že ak sa staráme o svoje telo, napomáhame fungovaniu duše a mysle. Jeden z dôležitých problémov, ktoré nás v súčasnosti trápia, je stres. Začína sa napätím, tlakom alebo dočasnou stratou vnútornej harmónie. Ničí cit pre vyváženosť alebo rovnováhu. Stres je súčasťou života a nikto sa mu nevyhne. Skutočnosti alebo situácie, ktoré vyvolávajú stres, sa môžu zdať pozitívne, ako aj negatívne. Každá nová výzva si vyžaduje prispôbenie a to samo niekedy už spôsobuje stres. Aj napriek tomu, že my ľudia sa zvyčajne tešíme úspechu, zároveň túžime aj po vyrovnanosti, istote a pokoji stabilného a ničím neohrozeného stavu. Nové dieťa v rodine nám preto môže vyvolať rovnaký stres ako úmrtie v rodine. Zamilovanie môže byť rovnako stresujúce ako rozvod. Či je pôvod stresu príjemný alebo bolestivý, stres nás veľmi jednoducho dokáže pripraviť o rovnováhu.

Stres v našom živote pochádza zo štyroch základných zdrojov:

- z prostredia
- z tela
- z mysle
- z duše.

Prostredie, v ktorom žijeme, bude vždy vyžadovať istú mieru prispôsobenia. Musíme znášať chlad a zimu, hluk, množstvo ľudí, spolužitie s nimi, termíny, ohrozenia osobnej bezpečnosti a sebavedomia. Aj naše telo nám poskytuje množstvo stresových faktorov. Rýchly vývoj v puberte, daň pomalého dospievania, choroba, nehody, poruchy spánku alebo príjem potravy. Mysleť a jej rôzne vnemy sú tiež zdrojom stresu. Napríklad, keď sa vnímame ako neschopní alebo nehodní lásky, podceňujeme sa a pokladáme sa za bezcenných. Naše zlyhania vnímame ako katastrofy a máme strach z reality. Výsledkom je v každom prípade stres!

Skleslá duša taktiež spôsobuje veľké neprijemnosti. Myslíme si, že sa zaobídeme aj bez bezpečia a pohodlia akejkolvek viery a jej rozhladu. Bez nej čoskoro pocítíme bolestivú osamelosť a úzkosť a prepadneme sa do zahmlenej depresie. Niečo v nás chce vedieť, odkiaľ pochádzame, čo tu robíme a čo bude ďalej. Duša cíti stres, keď nevidíme v živote zmysel. Nechceme byť len obyčajnou smrteľnou vecou, čo blúdi bezvýznamným životom. Rovnako ako telo môže ochoriť a vyvolať stres, aj lačná duša, nás vovedie do stresového vákuu.

Hneď ako telo zaregistruje stres akéhokoľvek pôvodu, začnú prebiehať isté biochemické zmeny a my prežívame reakciu: „útok alebo útek“. Mysleť vníma úzkosť alebo ohrozenie. Riadiace fyzické centrá okamžite pošlú informáciu do celého tela. Chemikálie, ktoré tento odkaz nesú, urýchlia procesy v orgánoch a žľazách, aby nás pripravili na konfrontáciu s ohrozením alebo útekem od neho. Až počas ostatných dvadsiatich rokov medicína zistila existenciu týchto chemických poslov, ktoré sa nazývajú neurotransmitery. Následkom ich činnosti sa rozširia zrenice pre lepší zrak a zaostrí sa sluch. Svaly sa stiahnu a sú pripravené na konfrontáciu s ohlásenou hrozbou. Dýchanie a srdcový tep sa zrýchlia. Krv opúšťa končatiny a začína prúdiť do trupu a hlavy, čo má za následok studené a spotené ruky a nohy.

Tento stav sa stane chronickým, ak stres trvá dlhšie. Stres sa na psychologickú úroveň prejavuje tak, že sa nám všetko zdá iné. Veci, ktoré inokedy prejdeme bez povšimnutia, sú pre nás teraz často utrpením. Nedokážeme sa sústrediť. Chronický stres zapríčiňuje aj problémy so spánkom a prijímaním potravy. Spíme a jeme buď príliš veľa, alebo príliš málo.

Chronický alebo opakovaný stres časom zničí telo. Je dokázané, že stres vždy napadne imunitný systém, čo má za následok chorobu a niekedy aj smrť.

Chronický stres môže napríklad spôsobiť zvýšenie krvného tlaku a hypertenziu. Predpokladá sa, že viac ako 25 miliónov Američanov trpí hypertenziou, no viac ako polovica z nich o tom nevie. Stres sa považuje za najčastejšiu príčinu vzniku respiračných infekcií, artritídy, kolitídy, hnačky, astmy, nepravidelného srdcového rytmu, mnohých sexuálnych problémov, problémov s krvným obehom, a dokonca aj rakoviny. Lekári z americkej akadémie psychosomatickej medicíny založenej v roku 1953 predpokladajú, že 75 až 90 percent všetkých známych ochorení je sčasti spôsobených stresom. Tri napredávanejšie lieky na predpis v Amerike sú Valium na uvoľnenie, Inderal na vysoký krvný tlak a Tagamet na vredy. Najvýznamnejšie spoločnosti v tejto oblasti predpokladajú, že symptómy spôsobené stresom zhltnú každoročne 50 až 75 miliárd dolárov. Môže sa zdať, že mnohí z nás sú ako časovaná bomba.

MENS SANA IN CORPORE SANO – V ZDRAVOM TELE ZDRAVÝ DUCH

Staré latinské porekadlo a recept na šťastie. Moderná veda, ktorá nám podrobne vysvetlila stres, tvrdí aj to, že ho možno poraziť, a prelomiť tak začarovaný kruh.

Dosiahneme to len ak budeme správne:

- oddychovať
- cvičiť
- zdravo sa stravovať.¹

Naši dedovia mali pravdu v tom, že zdravé telo vo veľkej miere prispieva k šťastnej myslí a zdravej duši. Isto vieme, že sú to tri jemne prepojené časti.

Ak sa chceš presvedčiť o význame fyzickej stránky, skús si spomenúť, ako si reagoval na istý stimul, keď si bol oddýchnutý. Potom sa rozpomeň na to, ako si reagoval na ten istý stimul, keď si pociťoval nervozitu, únavu a hlad. Väčšinou sú to maličkosti, ktoré nám spôsobujú nervozitu a stres. Je to roztrhnutá šnúrka na topánke práve vtedy, keď nemáš čas hľadať novú. Keď šoféruješ, môže byť pôvodom stresu odbočka, ktorú nesmieš minúť. Stres a napätie pôsobia ako zväčšovacie sklo na všetky malé životné neprijemnosti. Nezakopávame o veľhory, ale o krtince. Stres a napätie nás vlákajú do teleskopickej pasce a všetko sa zdá byť príliš veľké a ťažké.

Telo reaguje na stres akéhokoľvek pôvodu okamžite. Prepracovanosť, strata zamestnania, smrť alebo rozvod môžu veľmi jednoducho vyvolať chronický stres. Nepodstatné veci ako termín, obyčajná hádka alebo prístroj, čo nefunguje, narúšajú našu vnútornú rovnováhu. Neurón, teda nerv, okamžite nesie správu o strese, čo spôsobuje zvýšenú tvorbu chemických látok napätia. Účinok je okamžitý. Telo sa napne a myseľ s dušou prestanú pracovať.

¹ Redakčná poznámka: na tieto tri aktivity je hathajoga priam „vysokou školou“ zdravia.

ODDYCH

Prvým krokom v boji proti stresu je oddych. Oddychovať sa naučíme len tak, že pomenujeme svoje stresové podnety. Čím skôr si zostav zoznam ľudí, činností a situácií, ktoré ti spôsobujú stres. Väčšina z nás má aj takzvaný cieľový orgán stresu. Identifikácia cieľového orgánu ti pomôže spoznať a spracovať jeho prvé signály. Niekomu bolí hlava, iného chrbát, ďalší majú žalúdočné alebo kožné problémy. Ja mám problém s dutinami. Keď začnem cítiť napätie v dutinách, viem, že musím zaradiť nižšiu rýchlosť. Osobne mám problém s odhaľovaním stresu v procese jeho tvorenia. Som odhodlaný a motivovaný človek, skutočne áčko. Stres preto vo mne spôsobí búrku skôr, ako si to stihnem všimnúť. (Dúfam, že som ojedinelý prípad.)

Niektoré stresové podnety nám zdanlivo pomáhajú, iné nám ubližujú. Stres v živote je ako napätie vlasov na husľovom sláku. Keď sú voľné, nedá sa hrať. Ak sú príliš napäté, husle vrzúkajú. Užitočný stres nás poháňa. Často som premýšľal nad tým, že pedagogická práca je pre mňa užitočný stres. Cítim sa príjemne vždy, keď na ňu myslím.

UVOĽNENIE POMOCOU PREMIEN STRESOVÝCH PODNETOV

Niektoré deštruktívne stresové podnety možno premeniť na užitočné. Pre väčšinou z nás predstavuje deštruktívny stresový faktor napríklad skrývanie rozhorčenia. Tých, na ktorých sa hneváme, veľmi kruto súdime a usilujeme sa im vyhýbať. Ak sa s nimi musíme stretnúť, snažíme sa zakryť náš hnev a sme z toho vyčerpaní. Jedna múdrosť hovorí, že ak chceš byť niekoho otrokom, nahnevaj sa naňho. Ten človek bude s tebou v tvojej mysli ráno, na obed, večer a aj v noci. Bude s tebou jedávať a zničí tvoje trávenie. Zničí tvoju schopnosť sústrediť sa, pokazí ti náladu a pripraví ťa o drahocenný pokoj a radosť.

Ako stres z hnevu premením? Dá sa zmeniť na užitočný stres? Pomôže mi, keď si uvedomím, že tým, že som rozhnevaný na druhého, vložil som svoje šťastie do jeho rúk a dovolil som mu, aby ma ovládal. Zmena negatívneho pocitu na pozitívny nastane, keď opäť preberiem zodpovednosť za svoje vlastné šťastie. Znamená to, že odpustím človeku, na ktorého sa hnevám.

Domnievam sa, že skutočné odpustenie závisí od pohľadu, že z psychologického hľadiska sú reakcie každého z nás opodstatnené. Je však toľko vecí, ktoré o tých, na ktorých som nahneváný, neviem a ani sa nedozviem. (...)

Nikdy nedokážem dostatočne posúdiť, koľko odpustenia daný človek potrebuje. Možno keby som poznal všetky odkazy uložené v jeho mozgu, bol by som k nemu zhovievavý, a nie kritický. (...)

Rovnaký proces premeny možno aplikovať na vyjadrenie emócií alebo poci-

tov. Najskôr si musíme uvedomiť, že nejestvujú morálne alebo nemorálne pocity a že je vždy pre každého dobré, keď môže naplno a slobodne vyjadriť všetky dôležité pocity. V opačnom prípade si to odskáče žalúdok a potláčané pocity budú mať deštruktívne, ak nie smrteľné následky Tajnosti plodia choroby. Pocity však treba vyjadriť v prvej, a nie v druhej osobe. „Som nahnevaný!“ Namiesto „Ty si ma nahneval!“ Tieto postrehy a jednoduché zručnosti dokážu jednoducho uskutočniť zázrak premeny. Škodlivý stres sa premení na užitočný stres. Napätie nahradí pokoj.

RELAXAČNÉ TECHNIKY

Samozrejme, že nie každý negatívny stresový podnet možno premeniť na pozitívny. Napríklad v prípade smrti blízkeho človeka musíme prejsť procesom trúčlenia. Z tohto trápenia nevedie nijaká skratka a nedá sa nijako zmeniť na príjemné. Preto je dobré nájsť spôsob, ako sa zbaviť napätia a precvičovať si používanie užitočnej formy uvoľnenia. Jestvuje ich mnoho a každý človek si vyberie tú, ktorá mu pomáha najviac.²

Často používanou technikou je každý deň si vyhradiť čas na svojho koníčka, ktorý nás upokojuje. Ja si každý večer zahrám na klavíri a pri tom relaxujem. Som taký hudobník ako je bobor stolár. Moja hra by pravdepodobne nepôsobila uvoľňujúco na niekoho, kto hudbu pozná a miluje, ale mne to pomáha. K ďalším podobným koníčkam patrí napríklad pečenie, práca v záhrade, čítanie, rozhovory, počúvanie hudby, zbieranie, pozeranie albumov s fotografiami, písanie a tak ďalej.

Ďalšou obľúbenou technikou je každý deň si naplánovať stretnutie so sebou samým. Počas tohto stretnutia sa usiluj vychutnávať pokoj z nič nerobenia. Uvidíš, či to pomôže. Pohodlne sa usad' a zavri oči. Zhlboka dýchaj. Predstav si, že si na pokojnom a príjemnom mieste, ktoré si navštívil, alebo si ho vieš veľmi dobre predstaviť. Cítiš, ako sa ti uvoľňujú všetky svaly. Uvoľni sa a už si stretnutie so sebou samým každý deň. Je to lacnejšie a lepšie ako užiť Válium.

2 *Redakčná poznámka:* Jedno z najstarších a najprepracovanejších učení o harmonizácii tela, mysle a duše – rádžajoga, ktorej súčasťou je hathajoga – má detailne vypracované postupy pre relaxačné techniky, a to počnúc stíšením a ukotvením nepokojnej mysle až po relaxácie jednotlivých orgánov a svalových skupín. Sú to techniky na odpútanie sa od podnetov zmyslových orgánov, nácvik sústredenosti, koncentrácie a použitie dychových techník pôsobiacich na autonómny nervový systém v organizme. Tieto, niekoľko tisícročiami overené praktiky, sú veľmi účinnými liečebnými prostriedkami proti vplyvom stresu.

Niekoľko záverečných poznámok k relaxácii:

- Nájdi si dôverníka, ktorému môžeš plne dôverovať a cítiť sa pri ňom bezpečne. Nevyhovárať sa, prosím, že nijakého nevieš nájsť. Stačí niekoľko rád. Môže ti ich poskytnúť ktorýkoľvek dobromyseľný človek. Vyroprávaj mu o všetkých твоjich významných a emocionálnych skúsenostiach. Uisti sa však, že dopraje rovnaký priestor aj svojmu dôverníkovi. Nikto nechce byť ľudským smetiskom emocionálneho odmietnutia.
- Choď na prechádzku do prírody. Nájdi si čas na to, aby si preskúmal a privoňal ku kvetom. Pozoruj a načúvaj príboj na mori alebo jazere. Zdvihni zrak a obdivuj hviezdy.
- Znova si prečítaj obľúbenú knihu alebo báseň.
- Do denníka si podrobne zaznamenaj ostatnú životnú búrku alebo krízu a aj to, čo si sa z nej naučil. Z každej búrky a krízy vzíde vždy aj niečo pozitívne.
- Založ si denník a píš doň o svojich myšlienkach, pocitoch a potrebách.
- Spomeň si na obľúbené vtipy a zasmej sa. Smiech lieči.

VÝCHODNÉ PODOBENSTVO

Jestvuje jedno východné podobenstvo o koňovi, voze a pohoničovi, ktoré je výbornou ilustráciou prepojenosti ľudského tela, emócií a mysle. Voz v podobenstve predstavuje ľudské telo, kôň ľudské emócie a pohanič je myseľ.

Ak systém nepracuje správne, vykoná sa najskôr kontrola stavu voza. Ak sa voz neolejoval a nepoužíval, môže sa stať, že jeho časti sú hrdzavé alebo zhnité. Nedostatočná starostlivosť možno ešte zhoršila jeho rozklad. Tento voz má v sebe zabudovaný systém vstrekovania oleja a výmole na ceste by mali podporovať obeh oleja vo vnútri. Ak bol voz zanedbávaný a nepoužíval sa, môže sa stať, že jeho spoje sú neohybné alebo skorodované. Vyzerá ošumelo a nepríťažlivo. Aby sa dal voz použiť na bezpečné cestovanie, treba sa oň starať.

Mnohí psychoterapeuti teda na začiatok odporúčajú program, ktorý zahŕňa oddych, správnu výživu a cvičenie. Ak sa teda jazda životom stane nepríjemná, treba najskôr skontrolovať voz (telo). Problém môže tkvieť v tom, že ak problém pretrváva, dobrý psychoterapeut sa postará o koňa (emócie) a pohoniča (myseľ). Zdanlivo „vnútorné“ problémy však často zmiznú, keď sa postaráme o telo a doprajeme mu oddych, správnu výživu a cvičenie.

Pripravil: Dodo Blesák

Výber z knižky od autora:

POWELL, John SJ: *Šťastie sa začína vnútri*. Trnava : Dobrá kniha, 2010.