

zacvičme si:

ŠÍRŠÁSANA, KAPALÁSANA A DELFÍN

podľa Andrého Van Lysebeth

STOJ NA HLAVE

Šíršásana, čiže stoj na hlave, je bezo sporu najslávnejšia zo všetkých jogových polôh, a preto často pre verejnosť predstavujú pojmy „joga“ a „postaviť sa na hlavu“ takmer synonymum. Táto poloha vďačí za popularitu svojmu neobvyklému charakteru alebo skutočnosti, že ju jogíni považujú za kráľovnú ásan? Na tom však až tak nezáleží. Pre tých, ktorí nie sú zasvätení do jogy, môže pripadať požiadavka postaviť sa na hlavu ako nezmyselná: „Predstavte si, riskovať zlamanie krku! Nie je nebezpečné, ak sa nahnrie krv do hlavy,“ tieto otázky sú kladené najmä ak ide o začínajúcich Európanov, najmä u starších. Súčasne sú však priťahovaní zaujímavým charakterom polohy a jej blahodarnými účinkami, no zároveň i postrašení jej akrobatickou stránkou, podľa mnohých spojenou s nebezpečenstvom.

Najskôr však musíme zodpovedať otázku, prečo sa vlastne máme stavať na hlavu, keď sme mali toľko problémov s učením normálnej rovnováhy na vlastných nohách. Vzpriamený stoj na obidvoch nohách je charakteristický pre človeka – a vlastne len pre neho – a to je to, čo je na človeku charakteristicky ľudské. Po tomto „oslobodení“ človeka sa ruky stali predĺžením mozgu, schopné chytiť predmety, zrazu boli tvorivými nástrojmi, v podstate jedinými, ktorými človek disponuje pre materializáciu svojej myšlienky.

U štvornohých (pes, kôň a iné zvieratá) zostala telesná hmota rozložená rovnobežne so zemou; horizontálne prebieha aj krvný obeh. Na rozdiel od človeka, ktorý má krvný obeh v podstate vertikálny; dôležitú úlohu v ňom hrá zemská príťažlivosť. Pod rovinou srdca je tým postihnutý najmä žilný obeh. Aby sa krv dostala do srdca a do pľúc, musí žilná krv prekonať zemskú príťažlivosť; dosahuje sa to najmä svalovými sťahmi, ktoré stláčajú žily a vytláčajú ju smerom k srdcu, pričom srdcové chlopne slúžia ako jednosmerné ventily, brániace odtoku späť. Toto riešenie je uspokojujivé u človeka, ktorý

musí pracovať telesne. Naproti tomu človek, ktorý sa málo pohybuje, má sedavý spôsob života, má svalové sťahy nedostatočné na to, aby zabezpečili dobrý krvný obeh. Z toho vyplýva hromadenie žilnej krvi v dolných končatinách a najmä v brušných orgánoch, kde krv stagnuje, čo naruša ich funkciu. U ľudí s intenzívnym celodenným pohybom, vďaka piestovému pohybu bránice pri dýchaní, nastáva mocné čerpanie krvi do pľúc. Čím je dych hlbší, tým viac krvi sa do pľúc dostáva: dýchanie a krvný obeh sú na sebe úzko naviazané.

Naproti tomu osoby so sedavým spôsobom života majú výkon bránice vo funkcii nasávacej pumpy veľmi nedostatočný a dýchanie veľmi povrchné.

V častiach tela nad úrovňou srdca je návrat žilnej krvi síce uľahčený jej váhou, no je tu sťažený obeh tepnovej krvi smerom do mozgu. Táto situácia je o to horšia, že duševne pracujúci človek so sedavým zamestnaním má veľkú spotrebu na prívod okysličenej krvi do mozgu.

Navyše vzpriamená poloha u človeka je príčinou „blúdívych obličiek“, poklesu žalúdka a poklesu čriev atď., čo vedie k narušeniu ich funkcií.

Preto jogíni celkom logicky kladú veľký dôraz na obrátené polohy a zvlášť na stoj na hlave, ktorý umožňuje odstrániť uvedené nevýhody vertikálnej polohy tela.

ÚČINKY STOJA NA HLAVE

Vplyv kráľovnej ásan je taký mnohostranný a rôznorodý, že sa ani nepokúsime podrobne popísať všetky jeho účinky. Popíšme tie najdôležitejšie bez toho, aby sme zabíjali do detailov. Dôležité je vedieť, kde a ako sa prejavujú.

Účinky na kostru

Rozoberme najskôr účinky na statiku chrbtice. V krajinách, kde ženy chodia po vodu s ťažkými nádobami na hlave vidíme, že ich chrbtica je dokonalá a ich chôdza elegantná a pružná. Nosiť bremeno na hlave vyžaduje určitú polohu lebky a šije, čo sa premieta do celej chrbtice.

Šíršásana má v intenzívnej miere tieto účinky, pretože na lebke spočíva celá váha tela.

Jej účinok je zameraný tiež na dolnú časť chrbtice, najmä na kĺbové spojenie piateho drienkového stavca a krížovej kosti, na ktorých spočíva celá stavba chrbtice. Dalo by sa povedať, že okrem nôh piaty drienkový stavec

nesie celú váhu ľudského tela. Preto príslušná medzistavcová platnička je zvlášť zraniteľná.

Pri *šíršásane* sú driekové stavce zaťažené len váhou nôh a panvy. Ak je stoj na hlave urobený v dokonalej rovnováhe, dostávajú sa driekové stavce automaticky do normálnej, najvýhodnejšej polohy. Z toho dôvodu *šíršásana* odstraňuje za krátky čas „bolesti v krížoch“, spôsobené dlhým státím a sedením.

Je pravda, že krčné stavce v ásane nesú prakticky celú váhu tela. Pre normálnu šíju, ktorá je v tzv. obrannom postavení, to znamená opretá o ramená, však nebezpečenstvo nehrozí. Je to podobné, že ak nás niekto chytí zozadu za šíju, tak inštinktívne stiahneme hlavu medzi pleciami do najmenej zraniteľnej polohy.¹

Účinky na krvný obeh

Stoj na hlave má najväčšie účinky na krvný obeh. Vieme, že v častiach tela pod úrovňou srdca vzpriamená poloha spomaľuje v žilách prietok krvi, zatiaľ čo nad úrovňou srdca je tok tepnovej krvi brzdený. *Šíršásana* spôsobuje však opak: žilná (venóza) krv pod vplyvom gravitácie sa rýchlo vyprázdňuje z nôh a z brušných orgánov, kde odtok žilnej krvi býva často značne spomalený. Tým sa urýchľuje návrat žilnej krvi do srdca, čím pľúca dostávajú väčší objem krvi na okysličenie a očistenie. Stoj na hlave spolu s hlbokým dýchaním tak očisťuje organizmus, bez zaťaženia srdca.

Tepnová krv zas prichádza pod ľahkým tlakom do mozgu, zatiaľ čo pri vzpriamenej polohe musí prekonávať gravitáciu.

Šíršásana pôsobí preventívne proti krvným zrazeninám v žilách nôh a proti hemoroidom. Táto poloha, spolu s ostriekaním dotýkajúcich miest studenou vodou, je dobrým doplnkom liečby predpísanej lekárom.²

Účinky na brušné orgány

Ide o oblasť medzi bránicou a panvou, ktorá má veľmi dôležitú úlohu v našom živote.

¹ Redakčná poznámka: Krčnú chrbticu si môžeme chrániť i tak, že prenesieme časť váhy na predlaktia, o ktoré sa opierame, na čo treba cvičencov upozorniť.

² Redakčná poznámka: Indický vedec Jagannath G. Gune už v roku 1924 skúmal pri *šíršásane* to, čo sa o tejto polohe stále šíri, že zvyšuje krvný tlak. Pri meraní krvného tlaku u cvičencov zistil, že u odpočívajúcich cvičencov je počas dňa tlak okolo sto dvadsať milimetrov ortuťového stĺpca. Pri stoji na hlave sa priemer pohyboval od sto dvadsaťpäť milimetrov a po dvoch minútach vystúpil na sto štyridsať a na konci štvrtej minúty sa usadil na sto tridsiatich milimetroch, čo je len mierne zvýšenie. Nedá sa to porovnať napríklad so sto-metrovým šprintom, ktorý zvyšuje tlak na závrtnú hodnotu dvesto desať milimetrov.

Šírśásana dáva do obehu množstvo krvi z orgánov v brušnej dutine. Okrem toho spôsobuje dobrý odtok krvi i z orgánov podbrušia, kde prakticky dlhotrvajúca poloha v sede vedie k trvalej stagnácii krvi. Práve ona vyvoláva u mužov ťažkosti s prostatou, ktorými trpí veľa mužov po päťdesiatke. Pri stoji na hlave dochádza k uvoľneniu prostaty a k okamžitej úľave. Podobne k odstráneniu nahromadenej krvi dochádza i v pohlavných orgánoch. Ak túto polohu robíme systematicky, tak brušné orgány trpiace často poklesom (obličky, žalúdok, črevá), sa dostávajú do správnej polohy a zlepšuje sa ich funkčnosť. Tento liečebný efekt sa dá dosiahnuť len postupným trénovaním tejto polohy tak, že za deň ju zaujmeme na 3 – 5 minút, teda v priemere 15 minút denne.

Šírśásana pôsobí mimoriadne dobre na tráviace ústrojenstvo a jeho prídavné žľazy, najmä na pečeň. Veľa ľudí so sedavým zamestnaním trpí viacmenej na hromadenie a zadržiavanie krvi v tomto orgáne. Ak si uvedomíme, že všetka žilná krv prechádza pečeňou, pochopíme nutnosť zvýšenia jej cirkulácie. Počas stoja na hlave dochádza pri hlbokom dýchaní k účinnej masáži pečene pomocou bránice. Podobne je masírovaná i slezina.

Účinky na pľúca

Stoj na hlave upravuje radikálnym spôsobom dýchanie. Pri stoji na nohách sú pľúca v hornej časti, ale pri *šírśásane* je to opačne, umožňuje to a uľahčuje dokonalým výdychom vyprázdniť všetok vzduch z pľúc. Je to umožnené tlakom orgánov (žalúdka, pečene, čriev) na bránicu, ktorá počas výdychu vytláča vzduch z pľúc. Pri státi alebo sedení máme neúplný výdych, čo vedie k trvalej stagnácii zostatkového vzduchu, ktorý je v podstate toxický; inými slovami znižuje množstvo vzduchu, ktoré by sme mohli nádychom prijať. Preto jogíni uvádzajú, že táto poloha vedie automaticky k *pránájáme* – za predpokladu – že vždy dýchame nosom.

Zvlášť dôležité pre naše zdravie je, že horná časť pľúc (pľúcne hroty) je dobre ventilovaná, čo je jedným z obranných prostriedkov proti tuberkulóze a zápalom horných dýchacích ciest.

Účinky na mozog

Mozog je ohromné mravenisko, v ktorom žijú a pracujú miliardy nervových buniek. Je to najlepšie prekrvený orgán nášho tela, lebo jeho potreba čerstvej krvi je nezrovnateľne vyššia než pri iných orgánoch alebo tkanivách. Vlásoknice sú najtenšie krvné cievy, sú veľmi pružné a veľmi citlivé na zmenu tlaku. Pokiaľ sú zmrštené, môže dôjsť k ich upchatiu (mozgová príhoda). Počas stoja na hlave krv pomocou gravitácie pod ľahkým tlakom priteká

v dostatočnom množstve do krvného obehu mozgu, aby ho doslova prepláchla, prečistila.

Šíršásana zachováva, ale i obnovuje pružnosť kapilár. Dostatočné premýtie a otvorenie mozgových vlásoknic odstraňuje väčšinu migrén ako i ďalšie bolesti hlavy, bez použitia liekov.

Šíršásana podporuje a stimuluje intelektuálne funkcie. Zlepšuje sa pamäť ako i sústredenie, zvyšuje sa odolnosť proti nervovej únave, znižujú sa stavy úzkosti a nervozity – a to všetko ak denne cvičíme.

Šíršásana napomáha znovu nájsť, prípadne zachovať našu normálnu hmotnosť.

Účinky na zmyslové orgány

Zrak

Pod vplyvom tejto ásany sa zlepšuje zrak vďaka väčšiemu prílivu tepnovej krvi do rohovky. Ak sa chceme o tom presvedčiť, pozrite sa na noviny zo vzdialenosti dvoch metrov, potom zaujmime stoj na hlave so zatvorenými očami na dobu jednej minúty. Pozrime sa znovu na noviny z rovnakej vzdialenosti: obraz bude ďaleko jasnejší.

Pozor: osoby ohrozené odchlípnutím sietnice tento **cvik nesmú vykonávať!** Podobné je to aj pri ostatných ochoreniach oka, ako je zápal spojiviek, glaukóm a pod. Naproti tomu krátkozrakosť, ďalekozrakosť či astigmatizmus, ktoré sú spojené s deformáciami oka, nepredstavujú kontraindikácie, naopak cvik tu môže len prospieť.

Sluch

Vďaka šíršásane je možné zlepšiť tiež sluchové vnímanie.

Kontraindikácie: zápaly stredného ucha a iné zápalové ochorenia. I po vyličení sa musíme vystríhať po istý čas tejto polohy.

Estetické účinky

Tým, že sa zlepšuje statika chrbtice, poloha nám vytvára ľudský postoj s prirodzenou pružnosťou a pôvabom chôdze. Dostatočným prekrvením tváre je pokožka lepšie vyživovaná ako najlepším kozmetickým krémom, dochádza k omladzovaniu kože, k jej regenerácii, tvár dostáva zdravú farbu.

Treba sa tiež zmieniť, že šíršásana pomáha prekonať nespavosť a podporuje krvný obeh v nohách. Po udržaní tejto ásany počas niekoľkých minút po návratu z nej pozorujeme, že nohy zružoveli a zahriali sa.

Kontraindikácie

Kontraindikácie tejto polohy sú menej početné a menej prísne, ako by ste sa domnievali. Skúsenosť ukázala, že prípady jednoznačného zákazu tejto polohy sú pomerne malé. Vďaka postupnosti pri nácviku je *šíršāsana* dostupná 90 osobám zo 100.

Nezistili sa jej negatívne dôsledky aj keď sme ju učili stovky osôb, včítane osôb starších nad šesťdesiat rokov. Následne uvádzaná technika vylučuje tých, ktorým by mohla táto poloha škodiť.

Je pochopiteľné, že nie je vhodné túto ásanu cvičiť, ak sú mozgové tepny a vlásoknice sklerotizované; podobne to platí pre prípady vysokého krvného tlaku. Viac-menej i tu je nebezpečenstvo minimálne, pretože výstražné znaky týchto porúch sú tak výrazné, že si ich postihnutá osoba sama rýchlo uvedomí.

Ak by stoj na hlave vyvolal silnú migrénu a bolesti hlavy by sa zvyšovali pri každom ďalšom pokuse, je treba – aspoň na čas – s týmto cvikom prestať.

Tiež je treba byť opatrný pri hučaní a písaní v ušiach. I keď sa objavajú pri prvých pokusoch, tieto prejavy sa stávajú slabšími, až úplne vymiznú.

Kontraindikáciou je i nízky krvný tlak, ak sa osoba z polohy okamžite vzpriami, môžu sa objaviť ľahké závraty, preto cvičiaci by mal zostať v polohe *jogamudry*, s hlavou opretou o podložku alebo vzpriamené palce by mal zasunúť do očných oblúkov vedľa koreňa nosa.³

Iné názory z knihy Joga: fakty a mýty

Tu však musím uviesť i iné názory, ktoré uverejnil William J. Broad, skúsený redaktor denníka *New York Times*, špecializujúci sa na popularizáciu vedy v oblasti jogy vo svojej knihe *Jóga: fakty a mýty*, v kapitole *Riziko zranění*. Z tejto kapitoly vyberáme časť, ktorá sa týka *šíršāsany*:

„... Časť odborníkov volala po zrušení všetkých riskantných polôh zo zostavy hathajógy alebo chceli aspoň uvádzať hrozivé varovania... Tu sa k tomu vyjadrovali niektorí najvýznamnejší jogíni, takže to vyzeralo zasvätené. Dokonca sa zapojil aj lyengar...“

Hlavný útok sa zameriaval na stoj na hlave. Všeobecne učitelia radili, aby si žiaci nepreťažovali krk. Ale málokedy sa zmienili, že toto odľahčenie si proti-rečí s lyengarovými odporúčeniami. „Celá váha tela,“ napísal tento guru, „by mala spočívať na hlave, nie na predlaktiach alebo rukách.“

Učiteľ jogy Richard Rosen z kalifornského Oaklandu, ktorý študoval v lyengarovom inštitúte v San Francisku, nabádal k presnému opaku a chcel práve tlak z hlavy a krku odstrániť tým, že 95% váhy by sa mala preniesť na

³ Takto uvádza účinky a kontraindikácie jeden z najväčších propagátorov jogy v Európe, André Van Lysebeth vo svojej knihe *Jóga*. Čerpám z tretieho vydania z roku 1984.

predlaktia a ramená. Rosen sa nezmieňuje o žiadnych konkrétnych rizikách, len stoj na hlave označuje za „nebezpečný, ak nie je správne vykonaný“.

Lekár Timothy McCall, editor knihy *The Yogic Prescription for Health and Healing* [Yoga Journal], zastával ešte drastickejší prístup. Nazval stoj na hlave príliš nebezpečným pre bežné hodiny jogy, pokiaľ učiteľ nepreukáže, že zvládne vyhnúť sa ťažkostiam. Jeho varovanie vychádzalo z vlastnej skúsenosti so zranením. Zistil, že stoj na hlave mu spôsobil syndróm hornej hrudnej apertúry, ako znie oficiálny názov. To je stav, keď stlačené nervy spôsobujú neobvyklé mrazenie v ruke, ktoré vedie i k necitlivosti. Neskôr, keď odporúčal, aby sa na hodinách jogy pre verejnosť stoj na hlave necvičil, poznamenal, že obrátená poloha môže spôsobiť i iné zranenie, vrátane rozvoja degeneratívnej artritídy v krčnej oblasti a odchlípnutie sietnice, pretože pri stoji na hlave sú oči vystavené veľkému tlaku.

Dnes sa celý rad škôl obráteným polohám vyhýba alebo ich priam zakazuje. ...

Ak je stoj na hlave, ako hovorí Iyengar, „kráľom všetkých ásan“, po tomto všetkom je jeho kráľovstvo značne otrasené. ...

V roku 2009 newyorský tím lekárov a chirurgov z Kolumbijskej univerzity publikoval výsledky prieskumu zranení u cvičiacich a učiteľov jogy po celej zemeguli. V prieskume odpovedalo na otázky vyše tisícristo ľudí zo 43 krajín.

Najväčší počet zranení (231 odpovedí) sa sústredilo na spodnú časť chrbta. Klesali počty zranení na ramená (219 prípadov), na kolená (174) a na krk (110).⁴ Respondenti uvádzali, že v štyridsiatich troch prípadoch boli svedkami vysokočenej platničky, sedemkrát zlomeniny kosti a päťkrát mal cvičenec ťažkosti so srdcom.

Vráťme sa k André Van Lysebethovi:

Dôležitá poznámka

Pri nesprávnom prevedení polohy môže sa prejavíť pocit dušnosti, spôsobený prudkými pokusmi dosiahnuť túto polohu alebo podvedomou zástavou dychu. Preto sa nikdy nesnažíme zaujať šíršásanu násilne, a normálne dýchame nosom po celý čas cvičenia.

Aby sme sa vyhli akémukoľvek riziku, obmedzíme sa zo začiatku na počiatočné cviky, pri ktorých si zvykneme na polohu hlavou dole; tieto cviky posilňujú krčné svaly. Súčasne pripraví cievy mozgu na prítok krvi pod ľahkým tlakom.

Počas týchto cvičení sa nohy nezdvíhajú do kolmej polohy.

⁴ Redakčná poznámka: Ako vidno, s tým zranením krčnej chrbtice to nebude až také alarmujúce.

KAPALÁSANA

TECHNIKA

Najskôr sa naučme *kapalásanu*. Vo chvíli, keď ju začíname učiť, si musíme uvedomiť, že nejde ani o akrobáciu, ani o silácky kúsok. Najťažšie na tejto ásane je zaujatie správnej východiskovej pozície a vytrvanie v nej počas niekoľkých sekúnd na začiatku, neskôr i dlhšie. Cieľom je posilniť svaly krku a šije a postupne navyknuť mozog na prívod väčšieho množstva krvi.

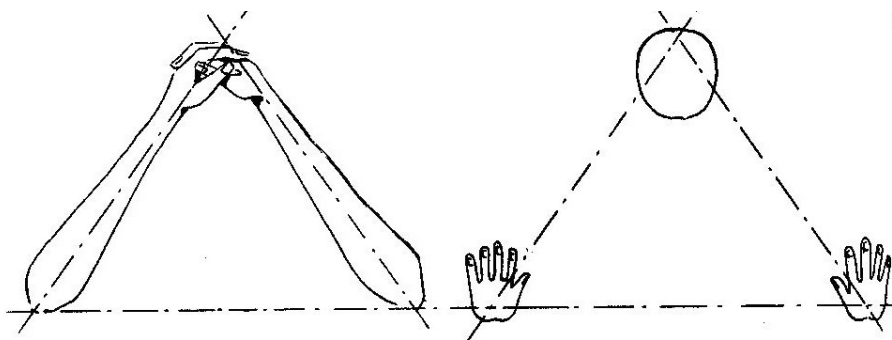
Zdôrazňujeme uvedomiť si, že už prípravná poloha prináša – i keď v zmenšenej miere – všetky prednosti *šíršásany*.

Dôležité je umiestniť správne hlavu a ruky na podložku. Ak cvičíme na tvrdej podlahe, je vhodné použiť deku na štyrikrát zloženú, nikdy vankúš, ktorý je príliš vysoký a mäkký, a preto nepevný.

Pri stene alebo uprostred miestnosti?

Nácvik pri stene by bol v počiatočných fázach falošným spojencom, lebo opretie o stenu by umožnilo umelo prekročiť naše vlastné možnosti. Až po zvládnutí počiatočných cvikov bez steny (riziko pádu neexistuje, nanajvýš sa bezbolestne pretočíme na chrbát ako pri kotúli) môžeme použiť stenu, aby sme sa úplne vzpriamili.

Pri východiskovej polohe umiestnime hlavu do vrcholu rovnostranného trojuholníka, ktorého strany vytvoríme predlaktiami, teda vzdialenosť medzi dlaňou a hlavou sa musí rovnať vzdialenosti medzi oboma dlaňami. →



Vytvoríme si rovnostranný trojuholník. Správna poloha dlaní a hlavy.



→ Ťažisko telesnej váhy nie je úplne v strede lebky, ale mierne vpredu. Je to dôležité, lebo spôsob opretia hlavy podmieňuje statiku chrbtice počas udržiavania konečnej polohy. Pokiaľ by bolo ťažisko príliš vzadu, došlo by k zaťažčeniu chrbta, čo bráni úspešnému prevedeniu vzpriamenia.

Po správnom umiestnení hlavy a rúk vystrieme nohy, oprieme ich len o prsty, čím prenášame časť váhy na lebku. Staršie osoby či osoby so slabým krkom udržiavajú túto polohu na začiatku len niekoľko sekúnd. Postupne budú predlžovať trvanie polohy, úmerne s posilnením svalstva krku. Keď dosiahneme, po približne mesiaci, že náš krk je schopný uniesť väčšiu váhu, priblížime prsty nôh smerom k hlave, nohy zostávajú natiahnuté. Na lebku tým prenášame takmer celú váhu trupu.



Keď sme priblížili chodidlá čo najbližšie k hlave – bez toho aby sme pohli hlavou – pokrčíme jednu nohu a koleno vyložíme na rameno, niekoľko centimetrov za laktom, pričom prsty na nohe smerujú dovnútra.

Podobným spôsobom položíme i druhé koleno na druhé rameno a pritiahneme päty čo najbližšie k zadku; podľa individuálnych schopností sa tieto rôzne štádiá rozvrhnú na niekoľko týždňov postupného tréningu. Akonáhle sme schopní pohodlne zostať v tejto pozícii, máme už získaných 80% do úplne vzpriamenej polohy.

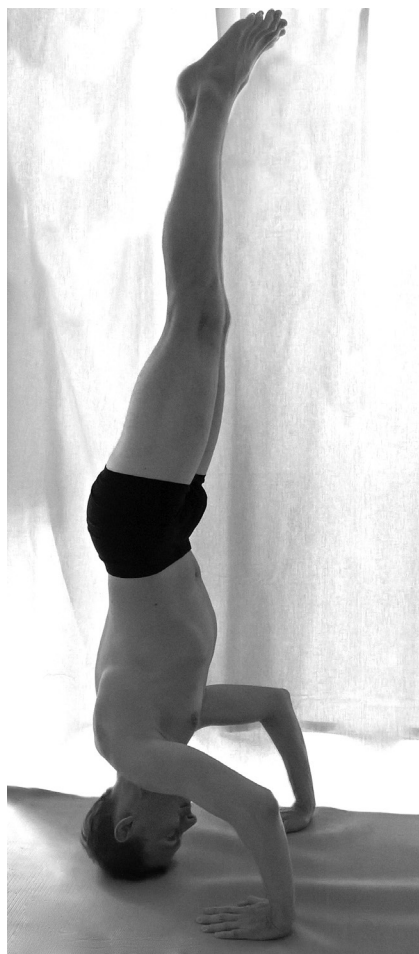


Kolená pomaly zdvíhame smerom hore a vystierame ich, aby sme sa dostali do konečnej polohy. Začneme tým, že priblížime päty čo najbližšie k zadku. Potom spevníme svaly v drierkovej oblasti chrbta

a zdvíhame kolenná od laktov. Spočiatku sa uspokojme len s niekoľkými centimetrami. Neskôr, keď cítime, ako pohyb vychádza z bokov, zdvíhame vyššie. Váha tela musí byť stále na tom istom mieste lebky. Ak cítime, že padáme dozadu, pritiahneme kolenná k hrudníku a prekotúľame sa na podložku. Nejde o pád, ale obyčajný kotúľ, nesmie však byť za nami žiadny nábytok.



Keď sa nám podarilo zdvihnúť kolenná do vodorovnej polohy, pokračujeme v zdvíhaní kolien, ktoré musia smerovať hore, pričom chodidlá stále tlačíme smerom k zadku. Správnym nácvikom prideme k nájdeniu nultého bodu, to znamená bodu dokonalej rovnováhy, v ktorej už sa nevyžaduje žiadne svalové úsilie. V dokonalej polohe v stojí na hlave sú uvoľnené všetky svaly nôh, chrbta, brucha.



Po ukončení doby, v ktorej sme boli polohe na hlave, prejdeme do východiskovej pozície tak, že pomaly nohy pokrčíme a môžeme najskôr jednu a potom druhú nohu položiť na podložku. **Hlavu nezdvíhame!!!** Je nevyhnutné si uvoľniť šiju v polohe ako vidíte na fotografii. Palce rúk si umiestnime do nadočnicových oblúkov a hlavu o ne oprieme. V tejto pozícii zostaňme 15 až 30 sekúnd.

Chyby, ktorým sa musíme vyhnúť

Ruky nie sú vždy správne položené, buď sa nachádzajú príliš blízko hlavy, alebo príliš ďaleko, teda hlava a ruky nevytvorili rovnostranný trojuholník.

V prvom prípade rovnováha nie je stabilná a dosiahnutie vzpriamenej polohy problematické. V druhom prípade je síce trojuholník väčší, no nenormálna poloha predlaktí neumožňuje oprieť dlane celou plochou, čo je nevyhnutné pre pevnú základňu.



Veľmi častou chybou je ak kolená nie sú položené zvrchu na ramenách, ale vedľa nich (na ramená sa potom kladú predkolenia a kolená sú mimo ramien) potom je zdvihnutie nôh veľmi obťažné.

Časté chyby sú tiež: neudržanie ťažiska na jednom mieste počas cvičenia (dotyky hlavy s podložkou sa menia), čo vedie k strate rovnováhy a k padaniu dozadu; nepritiahneme päty k zadku.

Pokiaľ sa obávate pádu, cvičte pred stenou tak, aby ste boli od steny chrbtom vzdialení 5 centimetrov. Pokiaľ by ste boli bližšie, nemohli by ste sa rozvinúť smerom hore. Pri väčšej vzdialenosti sa stena nestáva oporou, ale je nebezpečná, lebo si môžete pri páde udrieť chrbát o stenu.

ŠÍRŠÁSANA

Po zvládnutí *kapalásany* rýchlo dosiahneme i klasickú *šíršásanu*. Počiatočná, východisková poloha je pre začiatok cviku o niečo ťažšia ako u *kapalásany*, ale konečná poloha je pohodlnejšia. Preto jogíni väčšinou odporúčajú túto ásanu.

Prepleťte si voľne prsty rúk, nie úplne do zovretia, ale len na cca 50%. Predlaktia položíte na podložku tak, aby lakte boli vzdialené na šírku pliec⁵

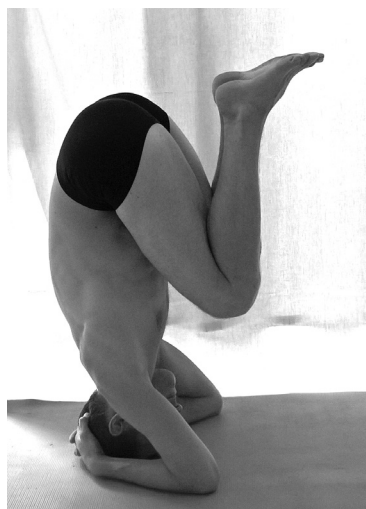
⁵ Redakčná poznámka: Ja to učím tak, že v polohe vo vádžrásane (sed na päťach) uchopíme ľavou dlaňou pravý lakeť a opačne, takto spojené predlaktia položíme na podložku, lakte pustíme, tie zostanú presne na tom mieste podložky ako sme ich spolu s predlaktiami opreli o podložku a dlane smerujú do vrcholu trojuholníka, kde sa spevnia prepletenými prstami.



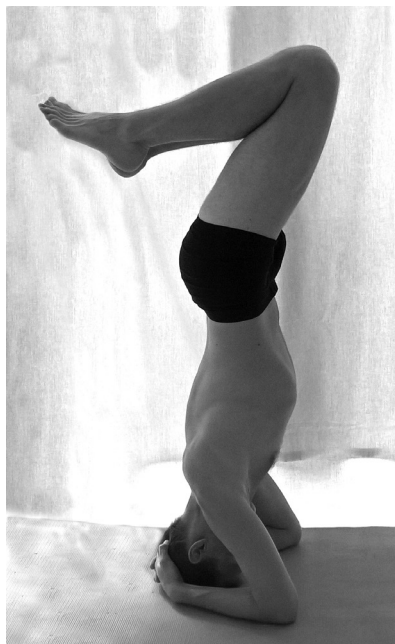
tak, ako vidíte na fotografii. Prsty nie sú položené pod lebku, ale obopínajú ju zozadu. Prsty majú zabrániť hlave v pohybe, stabilizovať ju vo východiskovej polohe.

DELFIN

Vystrieme nohy a chodidlami sa približujeme k tvári. Váha tela sa prenáša na stále rovnaké miesto lebky. Na hlavu prenášame najväčšiu časť váhy, aby sme spočiatku uľahčili prácu ramien.⁶



⁶ Redakčná poznámka: Touto polohou, ktorú nazývame *delfín*, na kurzoch, ktoré vediem končíme, vzhľadom aj na starších cvičencov limitovaných i svojou váhou. V tejto polohe odporúčam preniesť časť váhy na predlaktia, aby sme nezaťažovali celou váhou stavce krčnej chrbtice.



Pokiaľ nemôžeme priblížiť nohy už bližšie k tvári bez toho, aby sme prepadli dozadu, skrčíme nohy, zdvihneme ich smerom hore a päty pritiahneme k zadku.

Aby sme nohy vzpriamili, postupujeme ako u kapalásany. Kolená smerujú k stropu a až potom ich vystierame smerom hore.

Teraz hľadáme nultý bod; sústredíme všetku pozornosť na uvoľnenie svalov od prstov na nohách až po svaly šije.⁷



Preložil a doplnil Dodo Blesák

Použitá literatúra: LYSEBETH, André Van: **Jóga**. Praha : Olympia, 1988; BROAD William J.: **Jóga: fakta a mýty**. Praha : Ikar CZ, 2013.

⁷ Redakčná poznámka: Tu odporúčam svojim cvičencom, aby preniesli časť váhy na predlaktia, čím sa tlak na stavce krčnej chrbtice zmierni.

JOGA ako ÚŽASNÝ DAR INDIE SVETU

Ako vieme, kolískou jogy je India. Náboženstvo a duchovný život je súčasťou života každého človeka v Indii už po niekoľko tisícročí. Ak chceme vypátrať pôvod jogy, musíme sa ponoriť do hĺbky vekov, kde nájdeme nespočetnú spleť rôznych náboženských prejavov.

Joga však nezostala len v Indii, ale našla si živnú pôdu na celom svete. Ako zložka indickej kultúry prenikala v priebehu histórie do okolitých ázijských krajín, do tzv. „väčšej Indie“, ale aj za jej hranice. V starej Indii bola joga len pre pár vyvolených ezoterickým cvičením za účelom telesného a duševného stíšenia a pomáhala tak priblížiť sa k Bohu. Teraz sa z nej stal celosvetový fenomén a tiež všeobecne prijímaný spôsob stíšenia, čo pre nás – stresovaných občanov veľkomiest dokonale pomáha k navodeniu pokoja a k celkovému udržaniu zdravia. Joga zbavená ezoterických vrstiev sa stáva predmetom vedeckých výskumov a súčasťou liečebných praktík i v zdravotníctve. Skrátka joga už nie je ako predtým fanaticky „posadnutá“ transcendentálnom, ale stala sa modernou cestou ku vnímaniu tela.

Filozofia východného a západného sveta

Len čo začneme o joge uvažovať z hľadiska Západu, treba prekonávať hrádze neporozumení. Súvisí to so životnou filozofiou západného sveta, ktorá je v podstate objektívna – človek verí len tomu, čo vidí, čo môže zmerať a ohmatať. Cení si hmotné veci a fyzický život, usiluje o postavenie, uznanie a moc v spoločnosti.

Typický západný postoj je však v úplnom rozpore s indickým poňatím, kde pre hinduistu neviditeľné je skutočné a viditeľné je klam, ilúzia; pričom indické myslenie jasne chápe hierarchiu nadzmyslovej moci. Cieľom východného idealizmu bolo úplné odrieknutie sa od všetkých hmotných pút a statkov. Jogín a mudrc žili len preto, aby to dosiahli. Snívali o dni, keď budú mať potrebu nemať nič, zatiaľ čo Západniar bez rozdielu spoločenského zriadenia, v ktorom žije, snáva o dni, kedy bude mať čo najviac, aby sa mal stále lepšie. Tak sa teda zdá, že donedávna platilo, že na Východe je bohatstvom múdrosť, na Západe sú najžiadanejšie hmotné a viditeľné statky.

Začíname si dnes uvedomovať, že všetky extrémny sú zhubné a že najväčšia cnosť spočíva v zlatej strednej ceste umiernenosti. A preto sa premýšľajúci ľudia snažia o syntézu západného a východného myslenia, o dosiahnutie rovnováhy medzi pripútanosťou a odpútanosťou, medzi získavaním a odriekaním. Základy premeny jogy sa presunuli od disciplíny, ktorá bola poslaním supermanov, k cvičeniu pre normálnych ľudí – a je zaujímavé že o jogu sa zaujímajú viac ženy. Už to nebola záležitosť mystických samotárov, ale stala sa otvorenou pre každého. A jej domovom už nezostávala len India, stal sa ňou celý svet. Neučí sa v tajnosti, ale verejne.

Európania sa dozvedeli o joge v čase, keď Angličania a Francúzi kolonizovali Indiu. Ich rasové, náboženské a vedecké predsudky im bránili rozpoznať jej pedagogickú, terapeutickú a mravnú hodnotu. Sústredili sa len na vonkajší popis a povrchné súdili, že joga je totožná s mágiou, kúzelníctvom, šamanizmom a pod. Zvýrazňovali jej antisociálny aspekt,

Vedec Hans Jacobs, ktorý poukázal na to, že ak západný vedec – „indológ“ začal skúmať a poznávať jogu (až na vzácne výnimky), nezaujíma sa o pravosť alebo nepravosť predmetu svojho štúdia, ale je úplne presvedčený o nadržanosti hmotnej civilizácie, západnej evolučnej teórie a klasických disciplín, a tak z tejto pozície posudzuje aj výsledky svojho poznávania.

Ako sme už povedali, najväčšou prekážkou pre správnu interpretáciu východných náuk je zásadný rozdiel medzi spôsobom myslenia Východu a Západu. Nanajvýš obťažný je prekladať indické metafyzické pojmy, pre ktoré európske jazyky nemajú ekvivalenty. Mnohí interpreti si preto vytvárali individuálnu terminológiu, ktorú navyše nepoužívali dôsledne a ktorá sa líšila od prekladateľa k prekladateľovi. K ďalšiemu skresleniu indických predstáv a pojmov nutne prispievajú preklady z druhej a tretej ruky, t. j. zo sanskrtu do angličtiny, z angličtiny do nemčiny, z nemčiny do češtiny a pod. Konečný výsledok býva tak vzdialený duchu originálu, že by v ňom Ind pôvodnú myšlienku vôbec nepoznal. Týmto nedostatkom trpia i inak záslužné vydania celého radu jogových textov a ich prekladov.

Čo sme urobili s týmto darom, alebo ako sme ho prijali

V súčasnosti na každom kroku vznikajú nové jogové centrá a hlavným prekvapením je skutočnosť, ako sa vďaka komercii joga rozvinula do mätúcej záplavy metód, druhov, štýlov a značiek. Na jogu prisahajú hollywoodske hviezdy i profesionálni športovci. Joga skrátka letí. Ale zároveň je to veľký biznis. Obchodníci predávajú podložky, oblečenie, časopisy, knihy, videá,

cestovné súpravy, krémy, liečivé masti, obuv, sójové potraviny a mnoho doplnkov, ktoré majú byť nevyhnutné – nehovoriac o jednotlivých hodinách v kurzoch. Niektorí to označujú za jogový priemysel. Tradičný étos totiž stále viac prehlúšuje otázka veľkých financií. Škôl ponúkajúcich štúdium jogy pribúda ako húb po daždi.

Podnikatelia s jogou, novodobí guruovia na stránkach nadšených jogových magazínov, rizikové faktory neuvádzajú a pred svojimi klientmi ich nespomínajú, ale keď ak človek dôsledku svojho ega núti telo do fyziologických extrémov, môžu sa objaviť nepriaznivé vedľajšie účinky, niekedy až s tragickým dopadom.

Čím viac inštruktorov jogy sa štylizuje za „jogových terapeutov“, bez náležitého výcviku a skúseností tým, je riziko poškodenia väčšie. Mnoho samozvaných a priemerných guruov – učiteľov jogy je potenciálne nebezpečných s hlavou plnou nezmyslov o liečení bez skutočných vedomostí o tom, aké majú niektoré polohy indikácie a kontraindikácie. Táto vlna záujmu nielen udržuje v chode obchod s jogou, ale ukázala aj hrozbu, ako joga v neskúsených rukách môže priniesť riziko závažných zdravotných poškodení. Pri prieskume príčin nárastu poškodení zdravia cvičencov respondenti z radov učiteľov sa sami zmienili, že je to v dôsledku „neadekvátneho výcviku učiteľov“. Úprimné odpovede išli k jadru problému modernej jogy – výcvik učiteľov sa líši úrovňou kvality i kvantity. Napríklad v niektorých štátoch USA, ale i u nás v Európe, môžete získať certifikát inštruktora už s necelou stovkou hodín výcviku, dokonca niektoré kurzy sa môžu robiť cez internet, bez jednej hodiny cvičenia na sále, teda bez kontroly skúseného lektora. V štáte Virgínia spoločnosť s názvom *Jogová aliancia* uvádza, že učiteľa jogy môže robiť ktokoľvek, kto absolvoval najmenej 200 hodín skutočného výcviku, teda asi za päť týždňov, čo je mimoriadne málo na to, aby ste mohli získať potrebné vzdelanie. Učili by ste sa hrať na husle u niekoho, kto cvičil len mesiac? Iné je to napríklad už v porovnaní s Iyengarom. Jeho joga vyžaduje od kandidátov na učiteľa výcvik v trvaní minimálne troch rokov, potom sa najmenej dva roky špecializujú na *Iyengar jogu*, a musia zložiť dve skúšky aby mohli postúpiť ďalej. Týmto docielili obmedzenie rizík pre klientov.

Joga a veda

Veda zohrala v modernizácii jogy podstatnú úlohu. Len čo začali vedci odhaľovať jej báječné a zázračné účinky, ktoré majú prirodzené vysvetlenie, joga na sebe zapracovala a snažila sa modernizovať. Nová generácia guruov

už toľko nezdôrazňuje „zázračno“ a sústreďuje sa viac na fyzickú a psychickú pohodu cvičiacich. A tým pomohli vzniku sekulárnej disciplíny, ktorá sa dnes cvičí po celom svete. Veda chce preniknúť cez dezinformácie, ktoré jogu obklopujú. Veda nielenže odhaľuje kúzelnicke triky, ale môže tiež vnieť svetlo aj do sveta jej mýtov.

Joga a medicína – prečo máme cvičiť jogu

Český lekár MUDr. Šedivý sa vyjadril o joge, že JOGA JE MODERNÁ MEDICÍNA STARÁ NIEKOĽKO TISÍC ROKOV.

Oblúbenosť jogy rastie nielen preto, že táto technika dokáže zmierňovať napätie, ale tiež vďaka tomu, že svojou tradičnosťou je protipólom k modernému životu. Je prirodzená a prírodná, stará a sústredená – niečo ako pilulka proti civilizácii, ktorá dokáže neutralizovať rozrušujúci vplyv internetu a záplavy informácií, ktorým všetci čelíme.

Život človeka je v súčasnosti určovaný nesmiernym rozvojom vedy a techniky. Človek je manipulovateľný súčasnou civilizáciou, ktorá svojimi technickými prostriedkami ovláda myseľ a správanie. Masmédiá mu približujú všetky hrôzy sveta, nanucujú, čo má kúpiť, ako sa má obliekať, ako byť silou-mocou úspešný. Vnucujú komplex menejcennosti tým, ktorí nestoja o tento konzumný spôsob života. Znevažujú etické a estetické normy, rozbiťajú systémy hodnôt, ľudia strácajú zmysel života, rastie počet duševných chorôb a porúch, ako i telesných ochorení, pri klesajúcej úrovni zdravotných služieb. Civilizačné ochorenia, najmä nádorové, srdcovo-cievne a spojené s poruchami metabolizmu, majú svoj pôvod v duševnom napätí spôsobenom stresmi a emocionálnou nevyrovnanosťou. Rýchlo sa množí počet samovrážd, stúpa zločinnosť, najmä u mladistvých.

Možno súdiť, že jedna z príčin týchto negatívnych javov súčasnej civilizácie je skutočnosť, že došlo k relatívnemu zaostávaniu vied, zaoberajúcich sa oblasťou ľudského duševného života a zdravia.

Joga je jednou z ciest vedúcich k získaniu rovnováhy medzi psychickým a emočným napätím a fyziologickými pochodmi v ľudskom tele, ponúka najkomplexnejší a najprepracovanejší systém. V tomto systéme sú zahrnuté skúsenosti tisícov mysliteľov, ktorí v priebehu tisícročí prevažnú časť svojho života pozorovali svoje vnútro, aplikovali teda metódu introspektívneho – vedomého skúmania vlastných duševných javov, a prišli k množstvu hlbokých poznatkov.

Ľudia cvičiaci jogu dokážu lepšie odpočívať, redukovujú vplyv každoden-

ného stresu, uponáhľanosť a s väčším nadhľadom riešia rôzne stresujúce medziľudské problémy v rodine i na pracovisku, dokážu zmierniť následky rôznych poranení a zdravotných problémov a prispievať tak k urýchleniu ich liečby. Ale to sú tvrdenia, ktoré si môže každý ľahko overiť, ak si denne zacvičí 15 – 20 minút alebo u ľudí, ktorí takýto spôsob života už dlhšie prevádzajú.

O jogu sa postupne začali seriózne zaujímať i vedecké inštitúcie a začali skúmať jej účinky na zdravie človeka.

Z výsledkov skúmania uvedieme ako príklad len niektoré: mnohé štúdie ukázali, že joga dokáže výrazne zlepšiť hormonálnu rovnováhu, napríklad znižuje hladinu adrenalínu a ďalších „bojových“ hormónov a zvyšuje hladinu testosterónu ako hlavného sprievodcu mužskej sexuality.

Vezmime si napríklad štúdiu z roku 2011. Tá sa zaoberá staršími ženami, ktoré začali cvičiť jogu a zistili, že sa im výrazne zlepšila stabilita tela a rovnováha. U seniorov je totiž pád jednou z hlavných príčin úmrtia v dôsledku úrazu.

Ďalším cieľom záujmu je chrbtica. O joge sa dlho tvrdilo, že všetko to predkláňanie, záklony a preťahovanie chrbtice, ju v podstate omladzuje. Vedci tieto tvrdenia preskúmali a zistili, že joga skutočne dokáže zvrátiť zhoršovanie stavu medzistavcových platničiek. Prečo? Lekári potvrdili, že preťahovanie chrbtice umožnilo privádzať viac výživných látok k platničkám. Lekári tiež zistili, že opakované napínanie a stláčanie platničiek stimuluje produkciu rastového faktoru, spomaľujúci starnutie chrbtice.

Veľa ľudí sa pod vplyvom tlaku stresových situácií uchýli k alkoholu. Alkohol však dokonale spomaľuje činnosť mozgu. Joga je láskavejšia, dokáže myseľ utíšiť – vyvolať „spomalenie mentálnych funkcií“ a vyvolať v mozgu zvýšenie hladiny dôležitého neurotransmiteru,¹ ktorý spomaľuje aktivitu neurónov.

Klinickí psychológovia svojim klientom odporúčajú jogu proti depresii. Cvičia ju tehotné ženy ako formu prenatálnej starostlivosti.

O vplyve jogy na dĺžku života sa už tvrdilo všetko možné, nakoniec to vyzerá tak, že skutočne dokáže spomaliť naše biologické hodiny. Joga sľubuje predĺžiť nielen dĺžku života, ale predovšetkým dĺžku dobrého zdravotného stavu. To môže byť odpoveď na snahy dosiahnuť nielen dlhší život, ale tiež

¹ *Neurotransmitter* je chemická látka uvoľňovaná z nervového zakončenia na synapsii. Slúži na prenos impulzu cez synaptickú štrbinu a umožňuje tak ďalšie šírenie podráždenia (v nervovom systéme) alebo vyvolanie určitej reakcie (sťah svalu, vyprázdenie žľazy). *Synapsia* je miesto styku medzi neurónmi alebo medzi neurónmi a inými bunkami. Slúži na prenos vzruchov z bunky do bunky.

život v zdraví, aby i posledné roky človeka boli vitálnejšie a produktívnejšie. A takýto prísľub stojí za seriózny výskumný program.

Nedávne štúdie napríklad naznačujú, že joga uvoľňuje v mozgu látky, ktoré účinkujú ako antidepresíva, čo je pre zlepšenie zdravotného stavu ľudí trpiacich depresiami veľmi sľubné, lebo táto diagnóza ničí na celom svete život viac ako stovke miliónov ľudí. Niektoré zistenia sú teda povzbudivé – ale iné výskumy, odvážne prehlásenia a údajné zázračné účinky jogy – priam popierajú. Napríklad po celé desaťročia učitelia jogy vychvaľovali svoju disciplínu ako skvelý spôsob na zníženie prebytočných kíľ. Ale ukazuje sa, že joga naopak prispieva k zníženiu bazálneho metabolizmu. Takže ak spôsob stravovania zostane po starom, človek, ktorý začne cvičiť jogu, spáli celkovo menej kalórií, preto ešte môže priať. Iné aspekty jogy však samozrejme s nadbytočnými kilami bojujú úspešne. Joga tým, že nás učí vnímať svoje telo, najmä upokojuje a práve to môže pomôcť odbúrať zvýšený príjem kalórií v dôsledku stresu.

Ukázalo sa, že veda počas niekoľkých desaťročí pomaly odhaľovala alternatívne postupy, ktoré pri liečbe využívajú vlastné zdroje tela. Lekári hovoria o prelome v osobnostnej medicíne. Postupne vychádza na svetlo, že niektoré jogové „zázraky“ – ktoré sa ukázali ako fyzicky nereálne – sú skutočne založené na fyziologických zmenách a prinášajú prospech. Tieto zmeny môžu obsahovať zlepšenie nálady a bojujú proti chorobám srdca. Žiadna veda však nemá odpoveď na všetko. Výskum tejto disciplíny začal pred takmer dvomi storočiami ako reakcia na udivujúce tvrdenia o joge a dodnes prináša stále nové a zásadné otázky, ale aj odpovede.

To sa však nikde neinzeruje, nepropaguje, pretože sa to nepredáva a do ktori nie sú za to honorovaní. Vysvetlenie je stručné, farmaceutické koncerny by prišli o zisky, ale pritom sa nikto neopýta, či na trh nepretláčajú zbytočné lieky, ktoré sú navyše často i s nežiaducimi účinkami, čiže škodlivé.

Postupne by sa joga mohla stať silou, ktorá zapôsobí na globálnu krízu zdravotnej starostlivosti, veď len v Spojených štátoch sa spotrebuje ročne viac ako dva bilióny dolárov. Joga by sa teda mohla stať základom nového sveta zdravotnej starostlivosti a prevencie, ktoré nebudú tak nákladné.

Ak má však joga mať šancu dosiahnuť väčšieho vplyvu v organizovanej zdravotnej starostlivosti na celom svete, musí sa viac zladiť s vedou – s klinickými štúdiami.

Ako ďalej

Joga sa môže stať dôležitou silou, no môže zostať i stranou, na okraji, utopená v mýtoch, obzerajúca sa do minulosti, so sklonmi k uctievaniu guru, rozdeľujúca sa na ďalšie a ďalšie vetvy.

Prvým krokom k širšiemu rozkvetu jogy by malo byť sústredenie sa na to, či sa podarí odstrániť nedostatok spoľahlivých informácií o výhodách a nevýhodách disciplíny. Čoraz viac sa zdá, že s každým novým konkurenčným štýlom, otvorením nového komerčného zariadenia, sa model dokonalejšej, modernejšej jogy zahmlieva a zvyšuje sa dezorientácia.

Jedným z problémov, ktoré to spôsobuje, je nevyhranenosť súčasnej vedy v súvislosti s jogou. Prináša výsledky viac ako storočného výskumu v snahe odlíšiť skutočnosť od výmyslov a jasne stanoviť, čo pomáha a čo škodí – a tiež prečo, čo je rovnako dôležité. Vrhá svetlo na skryté pôsobenie jogy a tiež odhaľuje falošné tvrdenia a nebezpečné prehliadnutia. Vedekému skúmaniu jogy sa už venuje množstvo ľudí na rôznych miestach a už dlhšie obdobie. Nestačili by ste sa čudovať koľko kníh a štúdií na jogu nahromadili odborníci a nazbierali ohromné kvantum informácií. Ale ako by každý z nich mal iný kúsok jednej veľkej skladačky. Mala by sa založiť Jogová vzdelávacia spoločnosť, ktorá by sa starala o to, aby sa jednotlivé informácie poskladali dokopy, teda by ich sumarizovala a stala sa spoľahlivým zdrojom poznania pre celú verejnosť.

Dnes sa zdá, že vzťah medzi jogou a vedou je zrelý na obnovu. Nádej vidíme nielen v novej generácii jogínov spomedzi vedcov, ale povzbudivým znamením je aj skutočnosť, že vlády, najmä v USA a na Západe začínajú dávať peniaze i na vedecké výskumy jogy. Ich hlavným cieľom je zhodnotiť, aký má joga potenciál pre prevenciu ochorení a ich liečenie. Snahou je zdokumentovať skutočné výhody jogy.

To naznačuje, že krok vedeckého poznania sa zrýchľuje a pomáha zvyšovať dôveryhodnosť jogy ako celku.

S istotou vieme však jedno: veda nemôže všetko prebrať, a už vôbec nie zodpovedať na množstvo zaujímavých otázok života. Je ako jeden prst celej ruky, ako povedal jeden múdry muž. Ceníme si vedecké metódy, ale nie sme si tak úplne istí, či možno uplatňovať úplné presvedčenie, že všetko v živote, vrátane filozofických, duchovných, morálnych a humanistických otázok, sa dá vysvetliť vedecky.

Veda o joge môže odhaľovať pravdu a ukazovať, že celý rad populárnych názorov je falošných alebo zavádzajúcich, ale samotná podstata jogy sa nedá zmerať len vedou. Množstvo jej právd je totiž nezmerateľných...

Vďaka za dar, lebo...

byť jogínom znamená vyhýbať sa obyčajnosti, všednosti. Jogín kladie plný dôraz na vedomú prítomnosť, pri ktorej je opravdivo a činne pri tom, čo robí, akoby sa celkom v tejto činnosti rozplýval a tak vlastne dáva svojmu vlastnému konaniu pečať citlivého srdca.

Jogové cvičenia nám uľahčujú žitie, v tom práve spočíva jeden z jej cieľov. Ak nám cvičenia upokojujú a stišujú našu psychiku, ešte nás neoslobodia od námahy, aby sme sa ako ľudia nesnažili robiť lepšie a dokonalejšie to, čo máme urobiť, a to aj vďaka tomuto vnútornému pokoji a mieru. Pomocou jogy sa skutočne stávame viac sebou samými, máme sa plne „v hrsti“, naša „trojka“ (telo, duša, duch) spolupracuje v hlbokkej jednote. Táto jednota však musí nájsť svoj výraz v jednote lásky. Jogín je človek, ktorý vie milovať, na svoje okolie sa pozerá očami lásky (čo je základ *bhaktijogy*). Niekedy však táto ľahkosť, ktorú dáva životu joga, je príčinou toho, že sa uspokojíme s dosiahnutým stavom a prestaneme cvičiť. Poznal som jogínov, ktorí čiastočne, alebo celkom zanechali svoje cvičenia, lebo len čo sa cítili lepšie a len čo sa zbavili určitých prekážok, prestali. To bolo osudné. Mnohí sa potom cítili „horšie ako predtým“.

Joga nikdy nekončí. Vedie nás k sústavnému sebazdokonaľovaniu. Uľahčuje nám život len preto, aby sme žili ešte hlbšie a spontánnejšie. A preto veľká vďaka!

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

- BROAD, William J: **Jóga: fakta a mýty**. Bratislava : Ikar, 2013;
 BARTOŇOVÁ, Milada – BAŠNÝ, Zdeněk – FERHAUT, Boris – SKARNITZL, Rudolf: **Jóga: od staré Indie k dnešku**. Praha : Avicenum, 1971.

Objavte jemnosť svojich pocitov

Bdelá pozornosť pri pohybovej a relaxačnej fáze ásan

Jogová ásana sa vyznačuje stabilitou a príjemnosťou (Pataňdzali). Príjemnosť tu však neznamená jednu z polárnej kvality dvojice *prijemné – nepríjemné*, ale je to nadobudnutá kvalita so schopnosťou pracovať i s negatívnymi vnemami, najmä v krajných fázach polohy, čo plne k cvičeniu ásan patrí. Krajné polohy ásan sú síce ovplyvnené náročnosťou polohy, pohybu, rýchlosťou zaujatia, dokonalosťou pohybového stereotypu, ale súčasne sú ovplyvnené psychickými postojmi cvičiaceho, jeho motiváciou, hodnotovou orientáciou, momentálnym duševným rozpoložením, atď. Preto je treba pracovať s našimi neurotickými myšlienkami, citmi a predstavami. Priestor pre túto prácu je práve v meditačnej fáze ásan, ale tiež a najmä, v jednoduchých meditačných sedoch, ale to všetko za predpokladu, že vieme v sebe vypestovať a udržať bdelú pozornosť,¹ ktorá je v joge nutnou podmienkou.

Bdelá pozornosť má totiž v sebe také prvky, ktoré nám dávajú záruku, že neskĺzneme tak ľahko z úzkej cesty jogy a súčasne vedie k ľahšiemu spontánnemu upokojeniu mysle a v istom zmysle ku koncentrácii. *Bdelá pozornosť* je pri cvičení jogy nutná, ale je otázkou ako k nej dôjsť, ako sa ju naučiť. Pokiaľ sme v *bdelej pozornosti*, znamená to, že sme so svojou myslou urobili už pomerne veľký kus práce. Veľmi dôležitá je teda práve etapa tohto nácviku *bdelej pozornosti*, keď sa zoznamujeme s mnohými myšlienkovými, emočnými prekážkami, našimi predstavami a postupne s ich dynamikou. Nie sme často v *bdelej pozornosti*, ale neustále sa k nej musíme vracieť, teda neus-

¹ *Bdelá pozornosť* – schopnosť stíšenia svojej mysle, odpútania sa od všetkých myšlienok, spomienok, plánov, úzkostí, ktoré súvisia so žitím vo vonkajšom svete. Je to vnímanie pocitov na telesnej a najmä duševnej úrovni a vnímanie ich zmien vyvolaných počas pohybu, ale i v stave nehybnosti v ásanách. Je to upokojenie myšlienkového hladiny. Vtedy vidíme aj realitu svojho života v inom svetle, akoby z nadhľadu. Napr. ak je hladina rybníka pokojná, nie sú tam žiadne vlnky, tak vidíme na nej zrkadlový odraz slnka, oblohy, stromov a pod. To je stav bez našich neurotických myšlienok. Ak sú na hladine neustále vlnky spôsobené vetrom, teda našim myšlienkovým vírom, nič na hladine nevidíme a keď, tak skreslene, rozmazane.

tále sa vraciame k priamemu prežívaniu toho, čo je, čo vnímame z tela, zo zmyslových vnemov. Čisté vnímanie počas *bdelej pozornosti* je zbavené našej neurotickej interpretácii ovplyvnenej mnohými duševnými vplyvmi. Začíname vidieť svet reálnejšie a súčasne si uvedomujeme to, čo nám v tomto pohľade bráni, či už sú to konfliktné myšlienky, emócie, zaužívané a v nás zakotvené „pravdy“.

Prax ásan sa môže prelínať do všedného života, lebo i tu často pohyb a pozíciu môžeme prežívať s vedomím charakteru ásany. Prax ásan však nespočíva vo vonkajšom poznaní pohybov a polôh, v ovládaní ich veľkého množstva a v ich perfektnom prevedení, ale spočíva v znalosti jogínskeho prístupu, ktorý sa len do istej miery prejavuje vonkajším spôsobom.

Pri cvičení ásan sú najdôležitejšie tri fázy, ktoré sa prelínajú a plynule do seba prechádzajú. Je to fáza:

- *pohybová*
- *statická*
- *relaxačná*.

Podľa toho, ktorý prvok je v ásane najvýraznejší, môžu sa ásany deliť na **meditačné, relaxačné a korekčné**.

Vnímanie v pohybovej fáze ásany

Pred zaujatím stabilnej polohy, ásany, v ktorej je podmienkou nutná nehybnosť tela a mysle, musí predchádzať *pohybová fáza*, aby sme sa do polohy mohli dostať. V pohybovej zložke ide o pohyb pomalý, plynulý a čo najviac v stave relaxácie. Počas nácviku je síce pohyb úmyselný a v určitom období musí byť i riadený, avšak s postupným pohybovým zdokonalením; úmyselná zložka pohybu ustupuje do pozadia a prevažuje pohyb automatický. Pomalý pohyb má svoje významné neurofyzologické mechanizmy, pri ktorých sa lepšie vyrovnáva základný svalový tonus a jeho premeny počas pohybu. Zlepšuje sa tak svalová koordinácia a stabilita. Upravuje sa tak reflexná činnosť miechy, ktorá má vplyv na jemnosť a presnosť pohybov. Zlepšená svalová koordinácia má tiež vplyv na emocionálnu stabilitu (neurotickí ľudia sa pomalým, vedome riadeným pohybom, upokojia a stíšia).

Pred samotným pohybom alebo počas neho je dobré pracovať tiež s predstavou pohybu, čo nám pomáha pri väčšom uvedomovaní si samotné-

ho pohybu. Týmto prístupom sa tiež učíme vo fáze pohybu pracovať s minimálnym počtom svalov. Počas dynamickej fázy ásany je veľký rozdiel medzi tým, či ásanu nacvičujeme, kopírujeme po cvičiteľovi, či máme čiastočne zvládnutý pohybový stereotyp alebo ju v pohybovej fáze poznáme dokonale. Rozdiel však nespočíva ani tak vo vonkajšom prevedení, ako vo vnútorných duševných postojoch k tomu, na čo je naše vedomie orientované, na čo je zameraná naša pozornosť.

Jeden z vážnych dôvodov, prečo pohybovú fázu v ásanách vykonávame týmto spôsobom, je, že automatickej činnosti je priradené malé vnímanie.

Pri cvičení ásan sa *bdelá pozornosť* najčastejšie zameriava na vnemy z pohybového systému (propriocepcia). S touto orientáciou začíname vo východiskovej polohe a udržiavame ju a rozširujeme až do „hraničnej pozície“. „Hraničnou pozíciou“ nazývame tú časť pohybovej zložky, v ktorej sme ešte schopní udržovať pozornosť nášho vedomia na vnemy z pohybového aparátu (svaly, väzy, kĺby). Je ovplyvnená úrovňou pohybového stereotypu cvičenca, ale i rýchlosťou a náročnosťou pohybu. Nejde tu teraz o riadený pohyb, ale o vnímaný pohyb.

Bdelou pozornosťou k propriopecii vytvárame najmä priestor pre harmonizáciu svalovej koordinácie a tonusu.

Ďalší druh bdelej pozornosti v ásanách sa týka orientácie na vnemy z interoceptorov, t. j. z vegetatívnej činnosti nervového systému (autonómny nervový systém človeka; receptor zachycujúci podnety prichádzajúce z vnútra tela). Vnímanie týchto vnemov môžeme dosiahnuť vnímaním dychu. Opäť začíname pracovať s týmito vnemami vo východiskovej, neutrálnej polohe a postupne túto prax rozširujeme až do krajnej pozície. To je taká fáza ásany, v ktorej sa ešte môžeme orientovať na vnímanie vegetatívnej aktivity a pri ďalšom pokračovaní (v zmysle náročnosti pohybu a rýchlosti), buď by už prevládalo vnímanie propriocepcie, teda vnímanie pohybového systému alebo by v našom vedomí prevládil pohybový aspekt ásany.

Tejto orientácii je treba podriaďiť vonkajší tvar ásany a spôsob jej prevedenia. Hraničná fyzická poloha ásany sa postupne mení a približuje sa náročnejšiemu a dokonalejšiemu prevedeniu. Postupne sa posúva hranica vnímania. Ak je cvičenie zamerané na ovplyvnenie vegetatívnej činnosti, mali by sme túto „hraničnú pozíciu“ citlivo rešpektovať. Dôležité je tiež, aby sme si uvedomili, že cez dych sa raz môžeme orientovať na propriopeciu a inokedy na interopeciu, pritom sa hraničné polohy ásany nezhodujú, tak-

že vonkajší tvar ásany by sa mal tomu striedavo podriaďovať. Pochopiteľne i pri sústredení na dych môže prevážiť len voľne motorický aspekt ásany.

Krajné polohy ásany sú síce ovplyvnené náročnosťou polohy, pohybu, rýchlosťou prevedenia, dokonalosťou pohybového stereotypu, ale súčasne sú výrazne ovplyvnené psychickými postojmi cvičiaceho, jeho motiváciou, hodnotovou orientáciou, momentálnym duševným rozpoložením atď.

Ak pri trpezlivej a nenásilnej praxi dochádza k pozvoľnému rozvoju uvedomelej interocepcie, má to pozitívny význam v oblasti neuromuskulárnej, teda v oblasti nervov a svalov, i na podporu funkcií vnútorných orgánov. Dochádza i k vyváženějšíemu vnímaniu tela, čo má za následok liečivý vplyv v psychosomatickej oblasti.

Ponáhľanie, netrpezlivosť, snaha všetko kontrolovať, vnímanie znižuje. Sprievodca, ktorý nám pomáha v preladení na senzorickú aktivitu počas ásany, je dych.

Bdelá pozornosť v relaxačnej fáze ásany

Relaxačné ásany alebo stavy relaxácie v ásanách, neobsahujú len samotný efekt uvoľnenia, ale umožňujú udržať dostatočnú bdelosť. Táto bdelá pozornosť ľahšie umožňuje v ásane dosiahnuť meditačný stav, opojný stav „bez tiaže“, čo má byť cieľom každej ásany.

Takto v týchto polohách prichádzame ľahšie k tomu, čo je v jogínskom prístupe vo vedomí cvičenca najdôležitejšie: čo je šírka, hĺbka, svetlo, jeho intenzita, smer a jeho zameranie. Toto sú pri ásanách rozhodujúce kvality. Aj keď sa zdá, že prax, pri ktorej sa snažíme pracovať s vedomím, je mienená až pre skúsenejších cvičencov jogy, časom zistíme, že ak ásany nerobíme cieľene, dostať sa do meditačného vyvrcholenia je obtiažne, čo aj ovplyvňuje naša myseľ. Takže sme nútení zaoberať sa touto otázkou. Ak by sme myseľ nechali úplne voľne, stav sa stane neúnosný, lebo myseľ je príliš roztekaná, nedisciplinovaná a pre cvičenie prináša minimálne zdravotné účinky a malé uspokojenie. Preto myseľ počas cvičenia jemne orientujeme určitým smerom tak, aby nevznikalo nežiaduce napätie z úsilia.

Vidíme teda, že joga obsahuje celý rad praktických postupov, ako pracovať s neurotickými pnutiami, ktoré výrazne ovplyvňujú naše myslenie, cítenie a jednanie, teda celý náš život. Ide o veľmi pozvoľný proces, ktorého

základom je kultivácia *bdelej pozornosti* a jej rozšírenie do všetkej našej činnosti, teda nielen do praxe jogových techník, ale predovšetkým do všedného života. Východiskom je tu neodmysliteľná prax meditačných sedov.

Dôvod, prečo sa nám tak málo darí v súčasnej praxi preniknúť k sebe samému, spočíva predovšetkým v podcenení tejto základnej praxe, v nepochopení dôležitosti sebadisciplíny a v prílišnom očakávaní od toho mála, čo praktizujeme.

SEBADISCIPLÍNA NA UDRŽANIE BDELEJ POZORNOSTI

Neodmysliteľným prvkom jogistickej praxi, ktorý nám umožňuje kráčať po tejto ceste a bez neho je jogistická cesta len ilúziou, je disciplína. Disciplína je tiež ten prvok, ktorý odlišuje jogistický proces od mnohých iných psychoterapeutických prístupov.

Bez disciplíny sa ani v ostatných oblastiach ľudskej činnosti nemôžeme pohnúť z miesta ... Od bežne chápanej disciplíny sa jogová disciplína vo svojej rozvinutej podobe líši tým, že nejde v nej o vynútenú disciplínu, ale o *sebadisciplínu*. Vnútená disciplína z vonku, by mohla ľahko viesť k posilneniu negativizmu, k zvýrazneniu pasivity a zaslepenosti. Prvky obetovania, vzdania sa určitých iných aspektov by stratili na význame. Sebadisciplína je teda vnútorná záležitosť každého cvičenca, ale je treba ju vysvetliť, pripraviť podmienky pre jej rozvoj a prakticky ju v sebe upevňovať.

S disciplínou sa spája väčšinou určitá zameranosť, nasmerovanie na cieľ. Disciplína býva často i niečím podmienená. Tento druh podmienenej disciplíny v joge však nepestujeme, lebo narúša orientáciu na prítomnosť, podmieňuje nás, posilňuje orientáciu na výber (keď urobím to, získam ono, keď neurobím to, vyhnem sa tomu, atď. ...), dôsledok toho by nakoniec mohol viesť k posilneniu neurotických prístupov.

Jogovú sebadisciplínu by sme mohli aplikovať a charakterizovať najmä ako udržiavanie bdelej pozornosti k tomu čo sa deje, bez našej neurotickej, myšlienkovej interpretácii a pozvoľné rozširovanie tejto kvality do všedného života. Zdanlivo teda nič nové, ale je tu zdôraznenie procesu rozširovania kvality bdelej pozornosti, a tým sa prehĺbuje naše poznanie a chápanie.

Po intelektuálnom porozumení prijmem z toho vyplývajúce rozhodnutie, je treba pravidelným cvičením túto seba kázeň uskutočňovať. Zo začiatku

je vhodné začínať v takých podmienkach, ktoré sú optimálne pre navodenie bdelej pozornosti, lebo inak neprídeme k požadovanej kvalite, ktorú by sme mali ďalej rozširovať. Tieto optimálne podmienky nájdeme v meditačných ásanách, kombinovaných s jednoduchou dychovou praxou.

Vidíme teda, že joga obsahuje celý rad praktických postupov, ako pracovať s neurotickými pnutiami, ktoré výrazne ovplyvňujú naše myslenie, cítenie a jednanie, teda celý náš život. Ide o veľmi pozvoľný proces, ktorého základom je kultivácia bdelej pozornosti a jej rozšírenie do všetkej našej činnosti, teda nie len do praxe jogových techník, ale predovšetkým do všedného života. Východiskom je tu neodmysliteľná prax meditačných sedov.

Dôvod prečo sa nám tak málo darí v súčasnej praxi preniknúť k sebe spočíva predovšetkým v podcenení tejto základnej praxe, v nepochopení dôležitosti sebadisciplíny a v prílišnom očakávaní od toho mála, čo praktizujeme.

Výber a preklad pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Prednáška MUDr. A. R. Machandera, MÚNZ Jablonec nad Nisou. III. Brněnské dny. Sborník referátů III. pracovně metodické konference. Brno 1987.

pre učiteľov i cvičencov:

O PROBLEMATIKE UČENIA JOGY V NAŠICH KURZOCH

Joga sa stala najmä na západe veľkou módou, veľkým hitom, veľkým biznisom, ale podobne je to už aj u nás. Vďaka jej blahodarným účinkom sa stala populárnou aj pre celebrity i pre bežných ľudí. Mnohí, ktorí sa prihlásia do rôznych kurzov jogy, však ani nevedia presne, čo tá joga vlastne je. Často chcú len schudnúť, odstrániť bolesti chrbtice, alebo iné zdravotné ťažkosti a to hneď a rýchlo. Po dvoch – troch cvičeniach sa čudujú, že to nefunguje.

Jej popularita sa u nás prejavuje tak, že pomaly v každom wellness centre, v každých kúpeľoch, v rôznych osvetových zariadeniach a centrách voľ-

ného času, sa cvičí joga. Každé z týchto cvičení a kurzov jogy by mali viesť vyškolení učitelia s akreditáciou, pretože joga nie je až taká jednoduchá ako sa na prvý pohľad zdá. Je to pomerne náročný odbor, ktorý má množstvo liečivých účinkov, no má aj riziká, ktoré treba poznať a rešpektovať. Nie sú to len cvičenia, pripomínajúce gymnastiku. Vyškolený učiteľ by mal poznať a informovať pri každom cviku o jeho pozitívach na niektoré indikácie, ale aj kontraindikácie, aby sa predišlo zhoršeniu zdravotného stavu cvičencov.

Učitelia by sa mali zaujímať u nových cvičencov, o motiváciu ich záujmu a aj o to, čo od nej očakávajú; mali by poznať aj ich zdravotný stav.¹ Na začiatku kurzu treba vysvetliť určité zásady jogových cvičení, odlišnosti od športu, zdôrazniť, že si vyžaduje trpezlivosť a dôslednosť, že chorobu získavame počas niekoľkých rokov svojou zlou životosprávou, že v joge sa metabolizmus skôr spomaľuje, čo neprispieva k chudnutiu ak cvičenec neupraví aj svoje stravovacie návyky.

Mnohí sa jej zas boja, lebo ju pokladajú za hinduistické náboženstvo a filozofiu, ktorá ohrozuje kresťanské korene slovenského národa, iní si myslia, že joga sú krkolomné cvičenia, ako napríklad stoj na hlave. Joga je však multidisciplinárny životný štýl. Tak ako málokto vie vymenovať koľko odvetví existuje v **športe**, tak málokto vie koľko rôznych smerov a štýlov **jogy** momentálne na svete poznáme. Každú chvíľu sa objaví názov akejsi novej jogovej špecializácie, s novým zameraním a ten samozrejme u ľudí vzbudzuje zvedavosť. Je to vykrádanie jogy a za všetkým je komercia, teda peniaze. Nový smer si samozrejme vyžaduje nové knižky, nové pomôcky, nové dresy, nových inštruktorov a zvedaví, „nezakotvení“ večne hľadajúci, blúdiaci ľudia, za to všetko zaplatia.

Preto je veľkou chybou, ak vedúci kurzov, učitelia jogy pri prezentácii svojich kurzov neinformujú, akú jogu ponúkajú. Pre zvýšenie motivácie cvičencov je dobré uviesť učebný program kurzu, t. j. čo sa všetko počas jeho trvania naučia.

Rada pre tých, čo sa zaujímajú o absolvovanie kurzu jogy a majú možnosť výberu medzi ponukami viacerých kurzov v meste: nevyberajte podľa vzdialenosti k vášmu bydlisku, ale podľa toho, aká joga sa tam ponúka. Vyhýbajte sa tým smerom, kde je prítomné uctievanie a zveľbovanie zakladateľa toho smeru, jeho guru alebo určitého náboženského zamerania.

¹ Treba vedieť, kto je liečený na srdcovocievny systém, kto má cukrovku, či nie je onkologický pacient, nie je liečený na psychiatrické problémy, kto je po operácii a pod.

K výberu kurzu pre začínajúcich ako i vyhovujúceho učiteľa môže napomôcť i jeho vek a telesná konštitúcia. Mladí štíhli učitelia ľahko zvládnu gymnastiku náročných ásan a radi sa v nich predvádzajú. Lenže joga nie je len pre štíhlych a ohybných ľudí a tak človek v strednom veku, alebo aj starší, nemá šancu sa takúto jogu naučiť a cvičiť ju doma. Naopak – ak je učiteľ starší a nie najštíhlejší, napovedá to, že nebude učiť zložité a fyzicky náročné polohy, ale zrejme budú prevažovať tzv. prípravné cvičenia, teda zdravotné cvičenia s prvkami jogy.

Ťažisko žitia a cvičenia jogy nie je v kurzoch, tam sa joga nežije a cvičenia dôsledne nevnímajú, ale sú to cvičenia doma v tichosti a v sústredení svojej samoty. Kurzy sú nesmierne dôležité na to, aby sme sa naučili, ako ju máme žiť a cvičiť doma. Teda na kurze sa robí nácvik toho, čo budeme cvičiť doma a ako ju budeme prežívať dennodenne. Ak toto učitelia nevysvetlia svojim novým žiakom, je to neodpustiteľná chyba, pretože na našom území sa zaužívalo vedomie účastníkov kurzov: „*idem si zacvičiť jogu*“ (*raz do týždňa*). Tento prístup často zapríčinia i samotní učitelia lebo pri výučbe nepostupujú podľa učebného plánu, ktorý si majú na začiatku kurzu zostaviť pre obdobie trvania kurzu a postupne prejsť jednotlivými stupňami metodického usporiadania Pataňdžaliho jogy alebo si vytvoriť určité tematické okruhy zamerané na harmonizáciu duševných a fyziologických pochodov človeka. Potom nebudú všetky cvičenia na „jedno kopyto“ a stanú sa pre cvičencov zaujímavšie. Cvičenci často nie sú poučení o tom, že joga nie je len fyzické cvičenie, ale že ťažisko je v prvom rade v upokojení psychickej hladiny, čo je prvý predpoklad pre zdravie celého tela; na túto najdôležitejšiu stránku jogy sa zabúda, či už pri zdôrazňovaní *pomalého riadeného pohybu*, čo je pre jogu vlastné, alebo pri zdôrazňovaní *bdelej pozornosti* už počas prípravných cvičení a samozrejme v ásanách.

Ďalším problémom pre cvičencov i učiteľov je, že kurzy nie sú rozdelené na začínajúcich a pokročilejších. Do kurzu pristupujú úplne neznalí začiatčníci, ale zostávajú v ňom aj tí, čo už absolvovali jeden, alebo viac kurzov za sebou. Nie je to príliš vhodná situácia pre učiteľa, ktorý je tak nútený začínať stále od znovu a o žiadnom pokroku sa nedá hovoriť.

Častým problémom na kurzoch je oneskorený príchod cvičencov na predpísanú hodinu. Je potrebné pestovať u cvičencov zmysel pre sebadisciplínu, ktorá má byť v joge jednou z dôležitých vlastností jogína. Je súčasťou zásady *tapas*, ktorá je obsiahnutá v *Nijamách* – piatich príkazoch v druhom

stupni metodického usporiadania *rádžajogy* podľa Pataňdžaliho.² Dôležitosť príchodu na kurz cca 15 minút pred začatím cvičenia je v tom, že učiteľ by mal na začiatku cvičencov stíšiť v určitej relaxačnej polohe na dobu približne 5 až 10 minút, aby sa cvičenec vnútorne upokojil, odpútal sa od vonkajšieho sveta, od myšlienok a dojmov z pracoviska alebo iného prostredia, aby sa jeho vedomie zakotvilo do jeho vnútra, aby začal hlbšie vnímať seba a pocity vo svojom tele. Len vtedy môže prejsť do stavu *bdelej pozornosti*, keď môže ľahšie precítiť i jemné účinky jednotlivých cvičení. Ak do tohto stíšenia vstúpi oneskorený cvičenec, buchnutím dvier alebo chôdzou a šuchotanim s karimatkou, vytrhne zo stíšenia všetkých ostatných cvičencov a celá námaha učiteľa vyjde nazmar. Dobré je inštruovať cvičencov, že keď sa im podarí prísť neskoro, aby nevstupovali prvých 10 minút do sály (ale potom byť aj dôsledný a cvičenie začať na minútu presne).

Učiteľ má jogu učiť, a nielen predcvičovať. Ťažisko vedenia hodiny kurzu v joge nemá byť v tom, že učiteľ sa naučí množstvo cvikov, ktoré bude „chrliť“ zo seba a cvičiť ich jeden za druhým. Ťažisko jogy a jej učenia je vo vnímaní pocitov vyvolaných cvičeniami na telesnej, ale najmä na duševnej úrovni (bdelá pozornosť). Teda nie to, čo robím, ale čo pri tom cítim. To je podmienka pre dosiahnutie blahodarných účinkov jogy, ktoré pôsobia na celú *psychosomatiku* človeka tak, ako to joga ponúka, t. j. pre nás prepotrebnú vyrovnanosť a harmóniu. A to za podmienky, že učiteľ naučí svojich zverencov – zacvičiť si raz do týždňa nestačí, aby sa organizmus postupne prelaďoval a dosiahol spomínanú trvalú vyrovnanosť. Teda učiteľ má ľudí naučiť ako to dosiahnuť, týmto by sa mal pri vedení kurzov jogy riadiť.

Psychomotorika sa týka duševných a pohybových javov, je to schopnosť človeka počuté alebo odpozorované inštrukcie spracovať vo svojom vedomí tak, aby dosiahol koordináciu medzi vedome prijatou inštrukciou a jej realizáciou, t. j. dosiahnuť presnosť v dynamickej fáze a pri zaujatí polohy. Veľa našich cvičencov má túto schopnosť oslabenú, alebo ju nemá a to najmä tí, ktorí sa športovému pohybu či vedomej pohybovej aktivite nevenovali. Ťažko je im zapamätať si viaceré za sebou nasledujúce inštrukcie učiteľa. Ak učiteľ dobre popíše a predvedie cvičenie alebo polohu, tak musí dať podrobné inštrukcie, čo sa robí s nohami, rukami, trupom, kedy je nádych a výdych a ďalšie pokyny v dynamickej fáze aj v statickej, a navyše aj motivu-

² Jogová spoločnosť vo svojich stanovách definuje zameranie výučby jogy na *rádžajogu* podľa Pataňdžaliho, preto je nanajvýš potrebné, aby účastníci kurzov boli oboznámení o základoch, na ktorých tento smer stojí, t. j. o zásadách JAMY a NIJAMY.

júce účinky cviku. Napríklad pri takom jednoduchom cviku s nohami: *nohy máme pokrčené, mierne nadvihame chodidlo pravej nohy nad podložku, s výdychom zatiahneme brušnú stenu, pritlačíme driekovú a krížovú časť chrbtice do podložky a pomaly vystierame pravú nohu tesne nad podložkou, napneme svaly stehna, koleno dôsledne dopneme, priehlavok sklopíme smerom ku kolenu. S nádychom uvoľníme všetky svaly na nohe a v brušnej stene a pomaly nohu opäť pokrčíme, bez toho, aby sme ju položili na podložku. Cvik opakujeme 5 krát.* Niektorí si z týchto inštrukcií zapamätajú len prvé dve a sústredia sa len na ne, ostatné im uniknú; je to v dôsledku toho, že im chýba bdelá pozornosť, teda sú nesústredení a pozornosť im odpúta náhodne priplávajúca myšlienka. Sú takí, ktorí doma necvičia a tak cvičenia a polohy, ktoré i keď sa na viacerých hodinách opakujú, si nezapamätajú, už nehovoriac o začínajúcich, ktorí sa cvičenia alebo polohu učia po prvýkrát. Preto má učiteľ **sledovať** svojich žiakov alebo cvičencov, či klientov (neviem čo je výstižnejšie), aby tých, čo nevedia správne vykonať *videné a počuté*, s taktom a s citom na chybu upozornil a urobil korekciu či už slovne, čo bude platiť pre viacerých žiakov (ak vnímajú počuté slovo, hoci často sa stáva, že nie), ale ešte účinnejšie je prísť ku žiakovi a stíšene mu povedať, že sa ho dotknete a upraviť jeho pohyb alebo polohu. Tu treba povedať, že je dôležité na začiatku kurzu upozorniť a cvičencom správne podať zdôvodnenie takéhoto postupu, a to len v záujme samotného cvičenca.

Takto koná len ten učiteľ, ktorý má skutočný záujem niečo žiakov naučiť. Ak to nerobí, tak žiaci sa naučia celý rad nepresností a nedokonalostí, z ktorých sa stanú návyky i pre cvičenia doma (tieto návyky a nepresnosti sa často objavujú i pri cvičenoch s viacročnou praxou v dôsledku zanedbania takéhto postupu). Vidieť a takto reagovať však môže učiteľ len vtedy, keď po predvedení cviku (polohy) a jeho slovnom popísaní sleduje, či všetky *videné a počuté* inštrukcie boli správne pochopené a žiaci/cvičenci ich dokázali aj vykonať.³ Ak však po predvedení učiteľ ďalej cvičí alebo zostáva v polohe, nemôže vnímať svojich zverencov, lebo ich často ani nevidí. Podobnú chybu robia niektorí učitelia pri vedení relaxácie. Tak verne ju chcú podať, že sami sa pri jej hlbokom prežívaní natoľko stíšia, že stíšia i hlasitosť svojho slovného prejavu a nakoniec len šepkajú. Namiesto uvoľnenia napätia u cvičencov a navodenia vnútorného stíšenia docielia u niektorých pravý opak. Vekovo starší cvičenci,

3 Samozrejme je iné, ak žiak nezdvihne nohu tak, ako by mal alebo nedostatočne pretočí trup či panvu. Tu treba poznať a rešpektovať zdravotné obmedzenia. Iné však je, ak zdvihne nesprávnu nohu, alebo sa pretáča na opačnú stranu, ako bola inštrukcia.

pri ktorých musíme počítať i s oslabením sluchu, a cvičenci v zadných radoch nemusia počuť a tak napínajú uši a napätie sa u nich zvyšuje.

Žiaľ, takýto spôsob „učenia“ sa často vyskytuje i u nás starších učiteľoch, ktorí vedieme kurzy už viac rokov. Otázka je, prečo sa to robí? Prečo niektorí učitelia takto učia? Ponúka sa viacero odpovedí:

- *nepoznajú správny postup pri učení⁴ a tak si to ani neuvedomujú;*
- *nemajú vo vedomí hlavný cieľ naučiť, ale počas cvičenia využívajú čas pre svoje vlastné cvičenie s vedomím, že majú za to ešte aj zaplatené (nie je to prejav egoizmu?), a to na úkor zverencov;*
- *nedostatok odvahy a vlastný prejav neistoty, ako i záujem byť obľúbený vždy a u každého; tak načo si opravovaním vytvoriť u zverencov (u niektorých s vnútornou pýchou a pocitom nedotknuteľnosti, so sklonom k urážaniu sa) psychický blok.*

V každom z nás, učiteľov, sa môžu vyskytnúť niektoré z týchto prístupov, je však len na nás, aby sme nezostali roky na rovnakej úrovni, ide o osobnostný a profesionálny vývoj a k tomu nám má slúžiť štúdium materiálov a **najme** samých seba. Mali by sme mať záujem na sebe pracovať a uvedomovať si, čo a ako robíme, a konfrontovať to s poznaním z literatúry a s vlastnými skúsenosťami a podľa toho vykonať korekciu vlastného správania a učenia.

Mnohí obdivovatelia jogy cvičia doma podľa knihy, ktorú si zakúpili. Chceme takýchto cvičencov upozorniť, že je to určite chvályhodné, že majú silu motivácie cvičiť denne doma, čo je správne, no často sa stáva, že pochopenie prečítaného je vzdialené od správneho prevedenia. Príčin je viacej, človek sa nevidí, či pohyb a polohy sú robené správne. Pomalý pohyb je u rôzne psychicky ladených pováh chápaný rôzne: u dynamických alebo roztržitých ľudí je pohyb iný ako u ľudí s prevahou **parasimpatika**, t. j. ľudí stíšených, spomalených. Nie každá kniha obsahuje dôsledné inštrukcie na dýchanie, synchronizáciu dychu a pohybu, upozornenia na riziká atď. Preto je dobré absolvovať aspoň jeden rok kurz pod vedením dobrého učiteľa. Ak to nie je možné v bydlisku a na kurz by bolo treba ďaleko cestovať, tak je možnosť sa prihlásiť raz za rok na letný týždenný kurz v prírode, kde sa intenzívne cvičí 2 – 3 denne. Takéto kurzy robí napríklad Jogová spoločnosť počas celého leta na viacerých miestach na Slovensku i pri mori.

Dodo Blesák
vedúci školiteľ JS

4 Možno, že pri ich príprave neboli k tomu školiteľom vedení, lebo sa uplatňoval názor, že kto pekne cvičí, bude automaticky aj dobrý učiteľ.

VEDOMIE

– INTEGRUJÚCA ZLOŽKA SPIRITUALITY

Pohľady na svet, ktoré prinieslo človeku vedecké poznanie, boli mimoriadne užitočné, avšak vytvorili tiež problémy, ktoré sú podstatou našej súčasnej globálnej, kultúrnej i náboženskej krízy. Niektoré nebezpečenstvá sú zrejme, iné sú omnoho subtilnejšie. Ústrednou myšlienkou logického pozitivizmu, ktorý je prevládajúcou filozofiou vedy, je presvedčenie, že hodnotné poznatky sú len také, ktoré môže veda a technológia pozorovať a merať. Výsledkom je deformovaný pohľad na seba samého a na náš svet, lebo subtilnejšie dimenzie života sú prehliadané, lebo sú vnímané len redukovane len ako prívesky biologickej existencie. Vyššie dimenzie ako hodnota, zmysel života, jeho účel a kvalita „preklzávajú“ vedou ako preklzáva morská voda rybárskou sieťou“. Známy matematik a filozof Alfred North Whitehead tento pohľad na svet kritizoval, lebo je ním náš pohľad na prírodu redukovaný na tupú záležitosť, bez zvuku, vône, farby, na jednoduché zmietanie hmoty, nekonečné a nezmyselné, kde nie je miesto pre význam, účel, vedomie alebo ducha. Je to „svet bez okúzlenia“, svet rozčarovania, v ktorom i ľudské bytosti sú rozčarované a stali sa bezvýznamné. Tento pohľad sa v dvadsiatom storočí dostal tak ďaleko, že človek bol pokladaný za „prostriedok, ktorým DNA môže produkovať viac DNA“.

Dôsledkom týchto pohľadov je skutočnosť, že transcendentálne a náboženské zážitky boli pokladané napr. za projekcie neuskutočnených možností (Feuerbach), vyjadrenia infantilných prianí (Freud) alebo za chorobné symptómy. Wiliam James to označil za „lekársky materializmus“ a napísal napr.: „Lekársky materializmus skoncoval so sv. Pavlom tak, že jeho videnia na ceste do Damasku kvalifikoval ako prejav lézie okcipitálneho kortexu,¹ lebo to bol epileptik; sv. Terezu zhodnotil ako hysteričku a sv. Františka označil za dedične degenerovaného.“ Podobný lekársky materializmus je doposiaľ živý, ako možno vidieť i z nedávneho návrhu Francisa Cricka vykladať existenciu viery v Boha ako dôsledok nebezpečných molekulárnych mutácií, ktoré nazval „theotoxíny“.

¹ Poškodenie kôry zadného laloku mozgu, obsahujúci zrakové centrum.

Už od sv. Bonaventúru pochádza učenie, že človek má najmenej tri spôsoby získania poznatkov, tri „oči“ :

- *oko tela*, ktorým vnímame vonkajší svet priestoru, času a predmetov;
- *oko rozumu*, ktorým získavame filozofické, logické poznatky a poznatky o samotnej mysli;
- *oko kontemplácie*, ktorým sa zdvíhame k poznávaniu transcendentna, presahujúce nás skutočnosťou.

Tieto pojmy sú kresťanského pôvodu, avšak podobné myšlienky možno nájsť v takmer vo všetkých veľkých tradičných filozofických či náboženských alebo lepšie, spirituálnych smeroch. Tieto tri „oči“ odpovedajú trom hlavným „ríšam existencie“ alebo tiež úrovniám vedomia:

- *hrubohmotné* (fyzikálne – neživé, aj biologické – živé, cítiaca matéria); toto vedomie je spoločné všetkým, ktorí sú obdarení podobným „okom tela“, okrem empirie, okrem zmyslových zážitkov;
- *jemnohmotné* (psychologické – idey, obrazy, koncepty, logika, a jemné – archetypálne, intuitívne, presahujúce individuálnu skúsenosť); pretože toto „oko rozumu“ alebo „oko mysle“ závisí predovšetkým na poznatkoch získavaných okom tela, nemôže byť čisto empirické a telesné – logické dedukcie sú založené na vnútornej konzistencii a nie na vzťahu k zmyslovým objektom;
- *kauzálné*, ako sú označované zážitky vedomia ako takého, ako zdroje a podstaty všetkých ostatných úrovní.

Každé z týchto „očí“ má svoj predmet poznávania a vyššie „oko“ nemôže byť redukované ani vysvetľované poznaním oka nižšieho. Každé sa uplatňuje a je užitočné len vo svojej vlastnej oblasti poznania a chybuje, keď sa samé pokúša zmocniť oblasti nižšie alebo vyššie, keď si uzurpuje úlohu, ktorá prináleží druhým očiam. Tu vznikajú hlavné problémy už v histórii, keď kresťanstvo a iné náboženstvá dosiahli najhlbšieho vzhľadu do reality, avšak tieto poznatky, presahujúce úroveň verbálneho vyjadrovania, boli zmiešané s rozumovými a empirickými faktami. A tak vzhľadom k tomu, že zjavenie bolo prezentované takto deformované a predkladané ako jediná pravda, nutne musela prísť filozofia a snažiť sa rozbiť racionálnu stránku náboženstva, a veda, ktorá napádala a spochybňovala jeho empirickú stránku.

Pretože kritériá vedeckého poznávania – tak ako sú bežne chápané, vychádzajú predovšetkým z poznania na úrovni *oka tela*, nemôžu byť striktné aplikované na poznanie *okom rozumu* a tým menej na poznania *okom kontemplácie*.

Každé poznanie má tri zložky:

- Zložku *inštrumentálnu*, ktorá tvorí systém pravidiel, inštrukcií, jednoduchších i zložitých, vnútorných i vonkajších. Sú to inštrukcie typu „Ak chceš vidieť toto, urob toto“.
- Zložku *osvetľujúcu*, čo je videnie a pochopenie videného špeciálnym okom poznávania.
- Zložku *komunikatívnu*, ktorá predstavuje skutočné zdieľania videného s ostatnými, ktorí používajú to isté *oko poznávania*. Ak so zdieľaným poznaním súhlasia ostatní, považuje sa to za dôkaz pravdivého poznania.

To sú hlavné zložky pre akýkoľvek typ pravdivého poznania. Je preto treba, aby pozorovateľ bol vycvičený v adekvátnom poznávaní, a to platí vo vede, umení, filozofii i v kontemplácii; platí to pre všetky druhy poznávania. Ak človek odmieta cvičiť sa v poznávaní príslušným okom, nemá právo rozhodovať o tom, čo je pravdivé a čo nie. Na druhej strane poznatky z oblasti poznávania okrem kontemplácie by nemali byť prezentované ako empirické vedecké fakty, lebo na úrovni štandardnej vedy sú neverifikovateľné.

Aldous Huxley vo svojej slávnej knihe „*Večná filozofia*“ charakterizoval štyri hlavné tvrdenia, ku ktorým dospeje poznanie okrem kontemplácie:

- svet a všetky stvorenia v ňom sú prejavom božskej skutočnosti, ktorá je ich podstatou;
- správnou výchovou a vedením človek môže túto božskú podstatu poznať;
- môže spoznať svoju jednotu s týmto božským základom;
- toto poznanie božského základu ako našej pravej podstaty je najvyšším zmyslom ľudskej existencie.

Zatiaľ čo naša civilizácia predpokladá, že intelektuálny tréning a analytické myslenie zaistuje kráľovskú cestu k porozumeniu, orientálna tradícia ako védanta, sankhjá, budhizmus a taoizmus predpokladá, že človeku by mal byť poskytnutý i výcvik v meditácii, ktorý zjemňuje etické cítenie, emócie, motiváciu a všímavosť, t. j. rozvíja „oko kontemplácie“. Ak toto poznanie nie je rozvíjané, tak je pre nás múdrosť tradičného poznania stratená. Priblížme si to na príklade: Napríklad zvierá vníma niečo ako zvláštny čiernobiely predmet; divoch ako ohybný obdĺžnikový predmet s podivnými značkami; pre dieťa je to kniha; pre dospelého to bude zvláštna kniha, ktorá ponúka ťažko prijateľné, až smiešne tvrdenia o skutočnosti; pre fyzika to môže byť skvelý text vysvetľujúci kvantovú fyziku. Všetci pozorovatelia majú čiastočne pravdu avšak význam knihy pochopí len tréňovaný odborník. Skutočnosti

nemajú nálepku označujúcu, na akej úrovni by mali byť posudzované, a tiež nemusia viesť k omylu alebo k logickému protirečeniu neadekvátnou úrovňou vnímania. Avšak ak úroveň poznávajúceho nie je adekvátna úrovni objektu poznávania, výsledkom nie je chyba, ale niečo omnoho závažnejšieho: Neadekvátny a ochudobnený pohľad na realitu.

Nevidíme veci, aké sú, ale také, akí sme my. Výcvik v meditácii nás mení a otvára pre nás skryté múdrosti a objasňuje vyššie významy sveta okolo nás i v nás samotných.

Vedomie

Definovať vedomie je takmer nemožné. Najčastejšia definícia, že „vedomie je zážitok byť si niečoho vedomý“ vyzerá ako definícia kruhom či tautológia,² i keď to tak úplne nie je – prinajmenšom môžeme naznačiť, čo pod pojmom vedomie nemyslíme: Nie je to inteligencia, neznamená to byť dobre informovaný, ani to neznamená byť si vedomý seba ako osoby, tiež to nie je mechanický proces v mozgu, ktorý „zapája“ bdenie, spánok a pod. Nakoniec je treba konštatovať, že vedomie sa nedá verbálne definovať, že sa nedá vyjadriť slovne, podobne ako sa nedá popísať tvár, vôňa kávy, tón klarinetu atď. Patrí do kategórie rovnako ako čas, priestor, zvuk, dotyk a pod. Pýtať sa, čo je vedomie, vyzerá síce rozumne, ale rozumnú odpoveď na túto otázku nemožno dať. V najhlbších dôsledkoch je to otázka rovnakého druhu ako sa pýtať, čo je život. Predsa však je možné o vedomí naznačiť aspoň niektoré základné poznatky.

Je rozdiel v spôsobe komunikácie človeka s vonkajším svetom, ak je alebo nie je prítomné vedomie. Mozog môže fungovať celkom dobre i keď vedomie nie je prítomné, procesy v mozgu nemožno stotožniť s vedomým prežívaním. Neurológ Penfield, ale i ďalší, popísali pacientov, ktorí boli schopní pri epileptickom záchvate celkom normálne fungovať, hrať na klavír, riadiť auto, prejsť cestou domov cez rušné ulice, pokiaľ neboli počas týchto výkonov postavení pred nejakú situáciu vyžadujúcu kritické rozhodovanie. Z toho vyplýva, že vedomie nemôže byť identifikované so žiadnymi fyzickými procesmi prebiehajúcimi v mozgu. Taký pacient dostáva všetky signály prostredníctvom zmyslov a na ne reaguje, avšak nie je si toho vedomý, neprežíva ich. To súčasne ukazuje, že vedomie je podstatné pre proces rozhodovania, že bez neho mozog človeka funguje ako počítač, bez zmyslu pre krásu, bez lásky a súcitenia.

Napriek ťažkostiam s definíciou vedomia je tento pojem veľmi často frekventovaný najmä v súvislosti s najrôznejšími technikami pracujúcimi so psy-

² Druh logickej chyby pri definovaní pojmov.

chikou človeka. Hovorí sa o zmenách vedomia, či o zmenených stavoch vedomia, o vedomí spánkovom, vedomí v hypnotickom stave, vedomí v stave zmyslovej depresie a izolácie. Často sa hovorí tiež o zmenách vedomia spôsobených rôznymi psychofarmakami, alkoholom, barbiturátmi a sedatívami až psychodelickými látkami. Rovnako stavy hlbokého ponorenia v meditácii alebo mystického prežívania sú spojované so zmenením vedomia.

Teoretický fyzik Erwin Schrödinger, poučený indickou filozofiou, prišiel s myšlienkou, že pojem vedomia nemá plurál, že existuje jediné univerzálne vedomie, ktoré sa premieta do individuálneho vedomia jedinca. V podobe nedeformovaných prežívaní, predsudkov, hodnotení či očakávaní môže individuálne vedomie naviazať kontakt s vedomím univerzálnym a stať sa súčasťou prežívania integrálneho bytia. To, čo mal na mysli, by sme mohli označiť za „čisté vedomie“, nie za obsahy vedomia, ako sú moje pocity alebo to, o čom viem, že práve robím, čoho som si vedomý – čo však nie je samotné vedomie (samé o sebe).

Spiritualita

Pozrime sa však na druhý z pojmov, použitých v názve tohto príspevku, na termín spiritualita.

Existuje základný rozdiel medzi pojmami náboženstvo a spiritualita. Slovo náboženstvo je mnohovýznamové a v istom zmysle znamená zaoberanie sa posvätnými, najvyššími hodnotami života. Pojem spiritualita sa však vzťahuje k priamemu prežívaniu posvätného. Prax spirituality znamená praktikovanie takých metód, ktoré nám k prežívaniu posvätného napomáhajú. Najvyšším cieľom spirituálnej praxe je prebudenie, osvietenie, t. j. poznanie nášho pravého JA a poznanie toho, aký je náš vzťah k posvätnému. Spirituálna prax môže však našim životom priniesť i rad ďalších darov, čo už pred tisícami rokov rozpoznali múdri učitelia. S postupom na ceste spirituality mizne strach a hnev, závisť a chtivosť, vzrastá radosť a pocit šťastia, rozkvitá láska, a mier sa umiestni v nepokojnej myslí – čo je spojené s kultiváciou múdreho vzťahu k životu a svetu a so zlepšením psychického a telesného zdravia.

Ram Dass zaznamenal, že všetky spirituálne tradície zdôrazňujú tri kvality mysle a obsahujú praktiky k rozvíjaniu:

Je to rozvíjanie *etického cítenia, koncentrácie a múdrosti*.

Za základnú je treba pokladať etiku, lebo ak nežijeme eticky a svojvoľne zraňujeme iných, naša myseľ je ovládaná pocitom viny a strachom. Koncentrácia je nevyhnutná, aby sa stišila naša nepokojná myseľ a zbavila sa nesčítateľných starostí a posadnutostí, ktorými je ovládaná. Múdrosť musí byť rozvíjaná, aby nám pomohla porozumieť životu i sebe samým.

R. Walsh vyšiel z Ram Dassových myšlienok a doplnil jeho tri základné kvality o ešte ďalšie podstatné praktiky.

Prvá z nich je transformácia emócií, lebo strach a nenávisť sú city natoľko deštruktívne, že je nevyhnutné nájsť metódy, ako ich redukovať a nahradiť kultivovaním pozitívnych emócií, ako je láska a súcitenie.

Ďalšou nevyhnutnou praktikou je zmena motivácie, presunu hodnôt od peňazí, majetku, spoločenského uznania a moci k zdravším hodnotám, s realizáciou ktorých nie je spojené neuspokojenie a utrpenie.

Tiež je nevyhnutné prečistenie pozornosti. Naša pozornosť obvykle blúdi a je zastrená našimi obavami a chtivosťou, takže ak chceme svet vidieť citlivo a presne, je nutné ju prečistiť, aby sme nevnímali svet ako cez čierne okuliare.

Poslednou životne dôležitou praktikou je potom služba iným, ktorá redukuje deštruktívne tendencie ako je závisť a prináša zdravé alternatívy – láskavosť a šľachetnosť.

Používanie a rozvíjanie týchto praktík vedie k postupu na spirituálnej ceste a ku kultivácii vedomia, ktoré je základom bezprostrednej spirituálnej skúsenosti. Mechanizmy pôsobenia týchto praktík môžu byť veľmi zvláštne. Ich pôsobenie nie je totiž obmedzené len na dobu, počas ktorej ich praktikujeme – napr. meditáciu láskyplnej dobrotivosti, ale pokračuje v oblasti nevedomej, kde zdokonaľuje, rozvíja a integruje všetko, na čom sme vedome pracovali. Psychológ Allport uvádza experiment, kde ľudia boli požiadaní, aby si spomenuli na čo najviac slov začínajúcich písmenom „c“. Po skončení experimentu im v mysli vyskakovali slová začínajúce týmto písmenom, často aj po niekoľkých dňoch. Tento jav sa volá pretrvávajúce. Niečo podobné, avšak hlbšie (pretože subjekt, na ktorý sa sústreďujeme nie je neutrálny, ale žiaduci a pretože experiment opakujeme denne), nastáva pri určitých typoch meditácie. Vďaka nevedomému rozpracovaniu účink meditácie neskôr rozkvitne do neočakávaného vnútorného vzhľadu, subtilnej zmeny chovania, postupnej, ale prenikavej zmeny postoja. Jeden zo subjektov, ktorý vykonával meditáciu tohto typu, to humorne vyjadril slovami „čím viac sa mi tá prekliata meditácia na lásku stávala pravidelným zvykom, tým viac môj celý deň bol prežívaný v jej svetle“.

Ten, kto spirituálne hľadá, ten sa vyvíja k vyšším a vyšším úrovniam vedomia seba a pritom sa odpovedajúcim spôsobom mení jeho pohľad na svet. A tu môžeme rozlíšiť i rôzne výsledky týchto zmien, podľa toho, akú spirituálnu cestu si zvolí.

Keď sa identifikuje plne s telom, díva sa na svet ako na rozšírenie vedomia svojho tela. Je v podstate materialista a povyšuje hmotu na tvorivý

zdroj celej existencie. Domnievam sa, že k tomuto spôsobu videnia sveta má blízko prístup joga podľa Iyengara.

Ak sa človek identifikuje so životnou silou, díva sa na svet ako na prúde-
nie životnej energie. Vyznávači tantražogy, ale i tí, ktorí idú cestou čínskych
cvičebných systémov, sú snád' príkladom tohto prístupu.

Keď sa hľadajúci stotožňuje s myslou, je subjektívnym idealistom a na
kreatívny zdroj všetkej existencie povyšuje myseľ.

Ak sa stotožňuje s čistým rozumom, je filozoficky objektívnym idealistom
a za kreatívny zdroj existencie označuje rozum.

Keď sa identifikuje s čistým transcendentálnym vedomím, čo vedie k zá-
žitku blaženosti, stáva sa mystikom – žrecom³ alebo spirituálnym idealistom
a za kreatívny zdroj celej existencie pokladá blažené vedomie spojenia s bož-
skou podstatou.

Ak sa konečne identifikuje s čistým nedefinovateľným Bytím alebo „práz-
dnou“, stáva sa zástancom transcendentálnej ontológie ako Buddha alebo
Šankára a základ celej existencie pokladá „prázdnotu“ alebo nedefinovateľ-
né Bytie.

Psychospirituálny vývoj

Pre porozumenie procesu psycho-spirituálneho vývoja možno použiť dve
dimenzie, ktoré by mohli byť označené za dimenzie *eros* (resp. láska) a *tha-
natos* (resp. smrť). Horizontálny rozmer charakterizuje zachovanie, zadrža-
nie (*eros*) proti odpútaniu sa a na druhej strane zbavenia sa (*thanatos*). Keď
niečo alebo niekoho chceme udržať, lipneme na ňom, chceme ho mať na-
blízku, chceme vedieť čo robí a pod. – to všetko predstavuje formy chcenia.
Na opačnom póle tejto dimenzie máme túžbu sa oddeliť, stať sa nezávislý,
byť sami, oslobodiť sa, skoncovať s niečím alebo s niekým – čo však opäť
predstavuje formy chcenia.

Vertikálnu dimenziu opäť môžeme charakterizovať ako vzostupnú (*eros*)
verzus zostupnú (*thanatos*). Na vzostupnej línii smerujeme ku kreativite, lás-
ke, uspokojeniu, čo všetko predstavuje vo svojej podstate pohyb, impulz pre
tento smer. Na opačnom póle potom existuje impulz smerom k deštrukcii,
nenávisti, depresii – čo možno charakterizovať ako pohyb k smrti.

Tieto tendencie a štyri kvadranty, ktoré sú vytvorené preťaťm týchto
dvoch dimenzií, prinášajú i určitú kvalifikáciu typu meditácie.

Ľavý horný kvadrant predstavuje cestu foriem alebo tiež koncentrova-
nú meditáciu, čo znamená akúkoľvek prácu vedomia s konkrétnym pred-
metom, pri ktorom má byť myseľ sústredená. Týmto objektom môže byť

³ Pohanský kňaz starých Slovanov, ktorý prinášal pohanským bohom obety, tzv. žertvu.

mantra, jantra,⁴ bídža,⁵ kasina, symbol (had, kríž, lotos, slnko a pod.) alebo čokoľvek iné. Pri meditácii sa na tento objekt sústreďujeme a ak nám myseľ uniká, vrátime ju späť k predmetu. Je to meditácia majúca súčasne tendenciu zachovanie aj vzostup. Voľba symbolov často súvisí s určitou formou uctievania, ako napr. v bhaktijoge.

Ľavý dolný kvadrant charakterizuje *expresívnu cestu*. Snáď najznámejšími realizáciami tejto cesty sú Oshove dynamické meditácie spojené s hlbokým dýchaním, rýchlymi pohybmi, hlasnými výkrikmi a pod. V tejto ceste používame objekty, ktoré sú iným formám meditácie skôr nepriateľské, tu sú však používané ako samotné jadro meditácie. Robia to niektoré šaman-ské techniky, tantrické metódy, súfijské⁶ tance, ale i charizmatické „hovorenie jazykmi“ objavujúce sa v niektorých kresťanských komunitách a tiež pri holotropnom dýchaní.

Pravý dolný kvadrant je *cestou popretia*, negatívnou cestou, v ktorej ide o vylúčenie všetkých foriem, všetkých výrazov. Patrí sem Pataňdzáliho jogová meditácia alebo zenová meditácia zazen. Je to cesta prázdneho vyprázdenia mysle, čo možno chápať tiež tak, že pokrok v nej nastáva, ak si stále intenzívnejšie všímame stále menší počet vecí, až sa dosiahne „nulový bod“. V tom smere patrí do kvadrantu zostupu a opúšťania, uvoľňovania.

Posledným kvadrantom je kvadrát „*otvorenia sa*“, ktorý zahŕňa vzostup i zbavovanie (upúšťanie). Sem patrí meditácia, v ktorej sa meditujúci stáva pozorovateľom, svedkom všetkého, čo prichádza. Zatiaľ čo väčšina meditácií sa zameriava na jediný meditačný predmet, tieto formy meditácie prijímajú všetko, čo prichádza vo forme prežitku a dávajú mu voľný priechod. V meditácii *vipassana* sme si vedomí všetkého, čo prichádza odkiaľkoľvek. Ak sa v mysli meditujúceho objaví akákoľvek reflexia, hodnotenie alebo poznámka, stáva sa predmetom čistej pozornosti. Táto cesta patrí do tohto kvadrantu, lebo všetko prijíma a umožňuje svieži prístup k realite.

Táto štrukturalizácia meditácií nám umožňuje vidieť, že cesty ľavej strany sú cesty konzervatívne v tom zmysle, že majú tendenciu udržať a zachovať to, čo je. Pri *ceste foriem*, ktorá je často spojená s ortodoxnou náboženskou štruktúrou, je to zrejmé. Pri *expresívnej ceste* to tak zrejme nie je, lebo jej priaznivci majú tendenciu ich považovať za radikálne nové a vyzývajúce. Avšak objektívne posúdenie vedie k záveru, že tí, ktorí idú cestou expresívnych meditácií, lipnú na ortodoxných väzbách ku guruovi alebo k silne vodcovskej osobnosti rovnako ako tí, ktorí sledujú cestu foriem. Z hľadiska spoločenského

⁴ Mystický diagram vyjadrujúci symbol božského princípu.

⁵ Bídža – semeno, zárodok; používa sa v *bídžamantre* – jednoslovnej mantre alebo slabike.

⁶ Súfismus – mystický smer v islamskom náboženstve.

ho – veci zostávajú aké sú, nevzniká tendencia niečo meniť, zlepšovať. Tak isto to platí pre *cestu popretia*, a teda i pre cestu zenovej meditácie, lebo pri nej všetky rozdiely miznú, dobré nie je lepšie ako zlé – a preto je zbytočné snažiť sa čokoľvek meniť.

Reálnou nádejou ku zmene a vývoju prináša najmä *cesta otvorenia* sa, jej výsledkom môže byť dynamická zmena života človeka a sprostredkovane i jeho okolia.

Problémy, ktoré môžu byť spojené s postupom po spirituálnej ceste, možno zhrnúť takto:

➤ **extrémna introverzia**. Človek začína sám v sebe objavovať schopnosť extázy a potešenia. To vyvoláva pokušenie odtrhnúť sa od spoločnosti. Avšak čím viac sa takýto človek uzatvára pred spoločnosťou, tým viac sa jej odcudzuje a tým stráca šancu na návrat, a ten by mal byť práve vyvrcholením cesty.

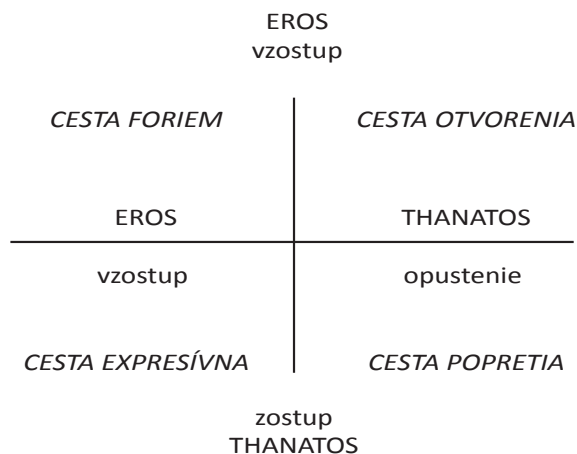
➤ **spirituálny hedonizmus**.⁷ Doktrína nereálnosti sveta a dokonalosti transcendentálneho JA môže niekedy viesť k neporozumeniu významu zodpovedného spoluzdieľania sa na existencii, na bytí.

➤ **nebezpečenstvo regresie**. Nastáva predovšetkým pri niektorých technikách (mantrajoga) používaných bez predchádzajúceho porozumenia cieľov a integrácie na vyšších úrovniach vedomia. Tieto techniky potom vedú k príjemnému úniku od problémov denného života, problémov spojených so zodpovednosťou a nutnosťou rozhodovať sa, ktoré prinášajú dospelému jedincovi slobodu. Tento únik je vlastne návratom do „strateného raja“ detstva, a z hľadiska vývoja človeka je teda vývojovou regresiou.

➤ **emocionálna fixácia** na učiteľa. Kontakt s učiteľom, guru, môže predstavovať jedinečný zážitok, čo môže viesť k zbožšteniu, uctievaniu, jeho idealizácii. Cez vrcholové zážitky mystickej povahy môže byť takouto fixáciou nezávislá osobnosť žiaka deformovaná a jeho osobný rast zablokovaný.

➤ **nebezpečenstvo seba potlačovania**. Potlačovanie tzv. „nižších“ prirodzeností človeka, ktorými sú sex, intelekt a ego, môže viesť k chybnému a neurotickému spirituálnemu vývoju. Pre správny a vyvážený vývoj je potrebné nie potlačovať, ale inteligentne, organizovane naplňovať normálne žiadosti a intelektuálne potreby. Ako hovorí stará múdrosť, „pre vystúpenie do Nebeského kráľovstva je potrebný pas od matky Prírody“.

⁷ Hedonizmus je etické učenie, podľa ktorého je dobro to, čo ľuďom poskytuje rozkoš alebo ich zbavuje utrpenia.



Ako teda pracovať s vedomím, ako rozvíjať vedomie, ktoré človeka môže viesť až k najvyšším stupňom spirituálneho vývoja?

Ak už máme klasifikáciu meditácií a s nimi spojené riziká, je teraz prirodzené sa pýtať, akú meditáciu by sme si mali zvoliť, aby sme smerovali k poznaniu pravdy, či „najhlbšej skutočnosti“ a neutápali sa v ilúziách. Ak prijmeme za optimálnu cestu otvorenie sa zážitku, stále ešte zostáva problematická schopnosť človeka vnímať realitu bezprostredne, lebo naša myseľ v sebe nesie príliš mnoho odtlačkov z minulosti, príliš mnoho programov, ktoré naše vnímanie skresľujú. Psychológovia uskutočnili experiment s kartami pozmenenými tak, že niektoré z kariet s červenou farbou (srdce, kára) boli zafarbené na čierne a naopak niektoré z čiernych boli červené. Obrázky takýchto kariet boli na krátky čas premietané osobám a ukázalo sa, že niektorí z nich označili napr. čierne srdcia ako piky. Ak však boli pozorovatelia upozornení, že medzi premietajúcimi obrázkami môžu byť karty so zmenenou farbou, chybné určenia kariet sa neopakovalo. Záujem pozorovateľa zvýšil jeho pozornosť, takže sa nedopustil chýb.

Možno, že texty upozorňujúce na nutnosť „číhať“ na prichádzajúce vne- my ako „lovec na korisť“ nabádajú k podobnému postoju, aký zaujali pozo- rovatelia číhajúci na chybné zafarbené karty. Možno, že presvedčenie, že sú nám neustále poskytované informácie, ktoré môžu byť pre náš život roz- hodujúce a že našou úlohou ich poznať a dešifrovať, predstavuje práve ten postoj k životu, ktorý do každého okamžiku vnáša pozornosť – a okúzlenie životom – čo je predpokladom hlbšieho pochopenia zmyslu a tvorivého prís- tupu k svetu. Snáď práve tento prístup je tým, čo Trungpa nazval „meditá- cia v činnosti“, meditácia, v ktorej sa nestaráme o výsledky, o osvietenie, či

stretnutie s Bohom, ale jednoducho **sme** – ponorení do Života, zjednotení s nádherným, neustále premenlivým a pritom nemenným nekonečným Bytím, naplneným súcitom a láskou.

Jeden z príbehov, ktorými nám múdri ukazujú cestu, rozpráva o človeku, ktorý hľadal Pravdu a dopyčoval sa, že vo vzdialenej zemi majú jaskyňu so studňou, ktorá každému človeku odpovie na akúkoľvek otázku, ale iba raz. Po dlhom putovaní studňu našiel a spýtal sa jej: „Kde mám hľadať Pravdu, kde mám hľadať Boha?“ Studňa mu odpovedala: „Vráť sa na prvú križovatku v meste.“ Keď tento človek prišiel na križovatku, uvidel, že tam stoja tri obchodíky. V prvom predávali drevené dosky, dyhy, dreva najrôznejších tvarov. V druhom zvláštne kovové predmety, akési kovania, skrutky a matice. V treťom potom našiel drôty najrôznejších hrúbok a dĺžok a z rôznych materiálov. Človek sa chvíľu v obchodoch poobzeral, ale potom sa vrátil k studni a volal: „Kam si ma to poslala? Tam predsa nie je nič, čo by ma priviedlo k Pravde!“ Studňa však mlčala, svoju odpoveď mu už dala. Muž znechutene odišiel a potom celý život hľadal, chodil od jedného mudrca k druhému, od učiteľa jogy k súfistom, uchýľoval sa do kláštora i k zenovým majstrom.⁸ Na sklonku života sedel v parku v podvečernom šere a lámal si hlavu hlbokomyseľnými otázkami o zmysle života, zmysle ľudskej existencii. Náhle odniekiaľ zaznela krásna melódia, ktorá ho uchvátila a zdalo sa, že mu odpovie na všetky jeho otázky. Šiel za hudbou a uvidel človeka hrajúceho na lutnu. Keď sa pozrel na jeho nástroj, náhle spoznal, že je zložený z rovnakých kúskov dreva, rovnakého kovania, rovnakých strún, aké pred rokmi uvidel v tých troch obchodoch, kam ho poslala studňa.

RNDr. Josef Tillich, TJ Joga Olomoc
dlhoročný učiteľ jogy

Prednesené na konferencii

VI. Brněnské dny – Jóga a zdraví. 8. – 10. listopad 2002

Preložil a pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

HUXLEY, Aldous: *Věčná filosofie*. Praha : Onyx, 2002.

ORNSTEIN, R. E.: *The psychology of consciousness*. New York : Harcourt Brace Jovanovich 1977. Druhé vydanie.

ROWAN, John: *The Transpersonal. Psychotherapy and Counselling*. London : Routledge, 1993.

TART, Charles. T.: *Mind Science*. Novato, California : Wisdom Edition, 2001.

WILBER, Ken: *The Eye of Spirit. An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad*. Boston – London : Shambhala publ., 1997.

WILBER, Ken: *The Marriage of Science and Soul*. New York : Random House, 1998.

⁸ Zenový budhizmus – jedna zo škôl severného, mahájánového budhizmu.