

blahoželáme

nášmu časopisu **Joga a zdravie** k **30.** výročiu jeho existencie

Časopis začal vychádzať rok po založení nášho občianskeho združenia Jogová spoločnosť a pôvodne vychádzal pod názvom **Spravodaj Jogovej spoločnosti** až do roku 2008, keď sme mu dali názov **Joga a zdravie – spravodaj**. Začínal skromne, zložením jedného listu na polovicu a postupne nadobúdal rozsah časopisu. Jeho prvou tzv. redakčnou radou boli Jaroslav Práger i s jeho pravou rukou Katkou Brejovou. Práger bol po Dodovi Blesákovi druhý predseda JS – a to s najdlhším mandátom na túto funkciu. Už vtedy, tak ako aj dnes, mali problém, že všetko bolo na nich, lebo neboli takmer žiadni prispievatelia článkov. Vyzeralo to ako súkromný časopis Prágera a Brejovej, a teraz je to rovnaké, len s iným menom „súkromníka“. Časopis vychádzal 4 až 5 krát ročne a JS doposiaľ vydala cca 140 čísiel, ktorý bol a je, zameraný na rôzne jogové smery a rôzne špecifické účinky jogy, ale i na oblasť životosprávy, duševného a duchovného rozvoja človeka, reagoval na aktuálne potreby spoločnosti, bol nápomocný učiteľom jogy, no tiež informuje o rôznych našich aktivitách. Sme radi, že časom neskĺzol na komerčnú bázu ako niektoré iné časopisy, ktoré sú nútené prežiť tak, že polovicu obsahu tvorí reklama.

Naša oslava nám poskytuje možnosť zamyslenia sa súčasne i nad tridsaťjedenročnými aktivitami Jogovej spoločnosti, teda nad jej doterajšou činnosťou, nad zmyslom jej poslania a nad zmyslom samotnej jogy pre človeka 20. a 21. storočia, ktorý žije kultúrou a civilizáciou takzvaného „západného sveta“, so všetkými jeho negatívnymi i pozitívnymi stránkami. Ale súčasne nás núti i zamyslieť sa, ako pokračovať ďalej.

Prvoradou úlohou JS a jej časopisu je osvetová a vzdelávacia činnosť. Toto hlavné poslanie sme svojimi aktivitami viac-menej úspešne dosahovali. Oni prispievali k ozdraveniu obyvateľstva bez veľkej reklamy a bez veľkého ohlasovania, čo všetko sme pre spoločnosť urobili. Máme tiež za to, že časopis plní úlohu spojovacieho a sprostredkovacieho média v prospech celej JS, ale aj Slovenskej asociácie jogy, ktorá je členkou Európskej únie jogy. Chceli by sme vám aj touto cestou poďakovať za vašu priazeň a podporu, pretože práve vďaka nej váš časopis žije. Chceli by sme sa tiež poďakovať aj všetkým tým, čo sa o to zaslúžili, bez nárokov na honorár a prispeli k tomu, aby časopis bol zmysluplný a prišiel do rúk členom JS a dostal sa aj do jeho blízkeho okolia.

Rada Jogovej spoločnosti

...
zacvičme si:

SARPÁSANA – POLOHA HADA

Sarpásana je ásanou a súčasne i dychovým cvičením, prístupným každému.

CIELE A ÚČINKY

Tentoraz zmeníme obvyklý postup a budeme skúmať najskôr účinky tejto polohy, až potom pristúpime k jej technike.

Vieme, že pľúca sú podobné špongii a tvorené sú miliónmi pľúcnych komôrok – *alveol* (podľa niektorých autorov 70 miliónmi, iní uvádzajú 100 až 150 miliónov), ich rozvinutý celkový povrch by zodpovedal ploche asi 150 m². Dôležitejšie ako celková pľúcna kapacita nameraná spirometrom je však množstvo alveol, aktívne a účinne podieľajúcich sa na dýchacom procese. Pri povrchnom dýchaní zostáva veľký počet alveol, ak nie väčšina, pasívnych. Pretože nie sú striedavo naplňované a vyprázdňované, stanú sa nakoniec nepoužiteľnými podľa zákona, ktorý nepozná žiadne výnimky: „orgán, ktorý nepracuje, atrofuje“. Aby sme si uchránili svoj pľúcny kapitál, je potrebné uviesť každý deň aspoň na niekoľko minút do akcie maximum alveol. Plné jogové dýchanie do istej miery k tomu prispieva. Ak sa však majú otvoriť všetky alveoly, nič sa nevyrovná *sarpásane*, ktorá do nich vháňa čerstvý vzduch a zaručuje plnú ventiláciu pľúc.

Sarpásana dosahuje tento účinok jednoduchým, ale veľmi účinným spôsobom, ktorý neohrozuje jemnú štruktúru pľúc.

Jediný zaručený spôsob, ako dostať nadýchnutý vzduch do všetkých alveol a rozvinúť ich, spočíva vo vytvorení mierneho **pretlaku v pľúcach**, nastáva to **pri zadržaní dychu**. Uzatvorený vzduch je tak vtlačaný až do tých najnepriístupnejších záhybov. Poloha *hada* umožňuje presné dávkovanie vzduchu zmenou polohy paží, rozsahom pohybu, alebo trvaním zadržania dychu. Vyúžitím týchto faktorov je možné do nekonečna obmieňať intenzitu cvičení a prispôsobovať ich pre každý jednotlivý prípad.

TECHNIKA

Východisková poloha

Ľah na bruchu, upažiť (ramená kolmo na trup), dlane sú na podložke. Nohy sú spojené, priehlavky nôh sú vystreté a tým sú chodidla nasmerované smerom hore. Hlavu si opríte o pravé líce a pokojne dýčajte.

Uvoľnite sa a nechajte plecia klesnúť k podložke, sledujte ako sa v rytme dýchania brušná stena mierne pri nádychu pritlačí k podložke a križe sa mierne zdvihnú, pri výdychu sa tlak brušnej steny o podložku zmierni a križe pomaly klesajú.

Prvá doba

Nadýchnite sa zhlboka postupne do brucha, hrudníka a hrotov pľúc, pritom brucho tlačte do podložky – to je dôležité! Po nádychu nenásilne zadržte dych a ťahom chrbtových svalov zdvíhajte trup a hlavu do záklonu ako pri *kobre*, aby sa váha tela preniesla na brucho, ktoré zväčší svoj objem. Stlačené vnútorné orgány brucha zdvíhajú bránicu smerom hore a tá stláča pľúca, tým sa v nich vytvára mierny pretlak. Práve ten chceme docieľiť.

Doba výdrže a návrat do východiskovej polohy

V polohe zostaňte niekoľko sekúnd podľa svojej vlastnej kapacity a potom za sústredeného pomalého vydychovania a svalovej relaxácie sa pomalým pohybom vráťte do východiskovej polohy. Opríte si hlavu o druhé líce a relaxujte.

Druhá doba

Po krátkej relaxácii cvik po nádychu opakujte niekoľkokrát. Po návrate si ukladajte tvár na podložku raz na ľavú a potom na pravú stranu. Medzi jednotlivými opakovaniami sa uvoľnite pomocou pokojného dýchania.

Dĺžka cvičenia

Celková doba cvičenia sa pohybuje priemerne od 2 do 5 minút. Dôležité však nie je trvanie jednotlivých zadržaní dychu, ale celková doba všetkých zadržaní spolu. Tridsať sekúnd rozdelených na štyri krátke zadržania je vhodnejšie ako jedno dlhé minútové zadržanie, ktoré spôsobí zadýchanie, ale neprinesie viac úžitku, skôr naopak. Priemerné trvanie jednotlivých zadržaní dychu sa obvykle pohybuje medzi 5 až 15 sekúnd.

DÁVKOVANIE INTENZITY

Pre stupeň intenzity cvičenia je rozhodujúca poloha paží: ide teda o ásanu s „premenlivou geometriou“! Najľahšia je poloha rúk pozdĺž tela. Strednú intenzitu predstavuje forma s upažením, ktorá bolo popísané vyššie. Intenzívna forma sa cvičí so vzpaženými rukami.

Zmenami uhlu ramien voči osi tela môžeme ľubovoľne zväčšovať alebo zmenšovať tlak v pľúcach. Výška, do akej sa dostane horná časť tela, hrá tiež svoju rolu. Hlava sa musí zdvihnúť dosť vysoko, aby sa váha hrudníka preniesla na brucho, inak by zvýšený tlak nepostačoval k dosiahnutiu sledovaného účinku cvičenia.

Pri zadržaní dychu by ste v žiadnom okamžiku nemali cítiť nepohodu.

KONRAINDIKÁCIE

Otázka môže znieť: Nebude toto cvičenie zakázané osobám s rozduť pľúc (emfyzematikom), u ktorých sú zádrže dychu v zásade neprípustné?

Odpoveď znie: Nebude, pretože postihnuté časti pľúc sú aj tak už nevyliciteľne poškodené, teda *sarpásana* nemôže toto ochorenie zhoršiť. Naopak, môže zaktivizovať nevyužívanú, a preto nepostihnutú časť pľúc.

Kardiaci by mali byť opatrní, ale nie ustrašení. Nech sa pokúsia najskôr o miernejšiu formu cvičení a pozorujú svoje reakcie. Pretože pohyb je nenásilný a pomalý a tak je ľahké mať ho pod kontrolou.

Niektorí by sa mohli obávať, že príliš silný tlak pľúcami uškodí. V skutočnosti je pretlak minimálny. V oblasti brucha sa týka obmedzenej plochy, ale v pľúcach sa rozprestrie na niekoľko desiatok štvorcových metrov. Je dostatočný k tomu, aby otvoril alveoly, ale príliš slabý, aby spôsobil ich rozťahnutie. Tento pretlak počas zadržania dychu zvyšuje priepustnosť pľúcnej membrány pre kyslík. Zväčšený povrch pre výmenu dýchacích plynov sa v optimálnej situácii dostáva do kontaktu so vzduchom; výmeny sa tak uskučňujú za ideálnych podmienok.

ĎALŠIE ÚČINKY

Svalstvo

Svaly chrbta sú pri tomto cvičení spevňované podobne ako pri dynamickej fáze ásany *kobra*.

Orgány brucha

Tlak sa nezvyšuje len v hrudníku, ale tiež symetricky pod bránicou. Pečeň so žlčníkom, slezina a slinivka brušná sa dostávajú do lisu medzi elasticky stlačenými vnútornosťami z jednej strany a bránicou z druhej strany. Odstraňuje sa tým stagnácia krvi v týchto orgánoch, tie sú do hĺbky masírované a fyziologicky stimulované.

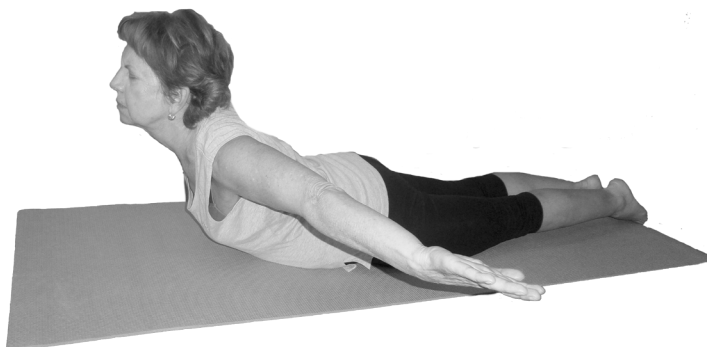
Obr. č. 1



Východiskové postavenie strednej náročnosti.

Uvoľnite sa a pokojne dýčajte do brucha. Pred zdvihnutím trupu úplne a zhlboka sa nadýchnite a zadržte dych.

Obr. č. 2



Stiahnite chrbtové svaly a čo najviac zakloňte hlavu. Dívajte sa pred seba. So zadržaným dychom zdvihnite hrudník i s rukami a preneste čo najviac váhu tela na brucho, ktoré sa následkom zvýšeného vnútrobrušného a vnútrohrudníkového tlaku nadúva ako mech. Vydržte niekoľko sekúnd. S pomalým výdychom sa vráťte do východiskovej polohy a vytočením hlavy ju položte na líce a uvoľnite sa.

Obr. č. 3



Ak je pre vás cvičenie s upažením príliš ťažké, cvičte s rukami pozdĺž tela ako pri kobyľke.

Pokračujte rovnakým spôsobom.

Obr. č. 4



Intenzívna forma ásany je so vzpažením rúk. Pri záklone hlavy a trupu sledujte prsty rúk očami. Palce si na rukách prepojte, aby bol pohyb symetrický.

Preložil a upravil: Dodo Blesák

Použitá literatúra: André Van LYSEBETH,; *Cvičíme jógu*. Praha: Olympia, 1988.

ÚVAHY O JOGE

spracovaný záznam prednášok

MUdr. Bholeho z r. 1980

MUDr. Bhole, vynikajúci znalec a učiteľ jogy z Indie, lekár, ktorý vyštudoval medicínu v Londýne, bol riaditeľom nemocnice v indickej Lonavale, kde sa liečilo technikami jogy. Do priestraných budov nemocnice tam denne prišlo na etapy cvičiť až 800 ambulantných pacientov. Je medicínsky vysoko erudovaný a súčasne pozná do hĺbky účinky jogových techník pri rôznych onemocneniach. Od konca 70. rokov až do roku 2017 chodil do Čiech a na Slovensko učiť nás jogu so zameraním na jej zdravotné účinky, bez rôznych ezoterických a náboženských nánosov a pre potreby ľudí v našich súčasných civilizačných podmienkach. Radil nám, aby sme sa v joge zbavili tradičného prístupu k fyzickému cvičeniu tela spartakiádneho typu, ťažisko jogy je v harmonizácii osobnosti najmä na duševnej úrovni a jej treba venovať väčšiu pozornosť pri výučbe jogy.

Dodo Blesák

ÚVAHY O VZŤAHU UČITEĽ A ŽIAK

Ak sa človek prostredníctvom jogy stáva citlivejším, začína oveľa citlivejšie vnímať i vzťahy voči svojmu okoliu. Vtedy vstupuje do hry ďalší činiteľ, vzájomný vzťah medzi učiteľom a žiakom, preto je dôležité, aby i učiteľ vedel, ako s ľuďmi zaobchádzať. Myslím, že by *učiteľ mal hrať voči svojim žiakom najskôr rolu matky, potom otca, brata a priateľa.*

Každý z nás má na úrovni emócií určitú potrebu lásky a prítulnosti. V starej tradícii vždy túto potrebu saturevala žena miestneho guru. Bola to ona, ktorá sa starala o žiaka a tak u neho v života zastávala rolu matky. Je preto lepšie, keď na začiatku cvičení to môže byť žena a zastávať rolu matky.

Potom nastáva obdobie, keď *potrebu emócií je nutné nahradiť disciplínou*, keď je treba udržať systém poriadku a učiteľ musí hrať rolu otca. V tomto štádiu stále zostáva určitý odstup, pretože všetci viete, že deti niekedy pociťujú určitý odstup i voči rodičom a nie sú schopní sa s nimi celkom voľne a otvorene baviť. V následnom štádiu dochádza k prekonaniu tohto odstup, to je *tretie štádium, keď učiteľ privádza žiaka na úroveň partnera, súrodencov a keď sa ten vzťah otvára.* Ale to stále ešte nie je konečné štádium, pretože sú veci,

o ktorých sa nedokážeme baviť ani so svojimi súrodencami a ktoré môžeme zdieľať len najbližším priateľom. To je už posledné *štvrté štádium*, keď by sa mal žiak stať priateľom učiteľa.

Teraz vidíte, že stať sa dobrým učiteľom nie je ľahká vec.

Musíte sa naučiť postaviť seba do rôznych rolí a rôznych situácií vo vzťahu k žiakovi. Ak pracujete so skupinou, môže to viesť k značným problémom. Môže sa stať, že jeden žiak vo vás potrebuje aspekt matky, ďalší aspekt priateľa, a vy sa správate určitým pre vás normálnym spôsobom. Preto sa môže stať, že tí dvaja si vaše chovanie nesprávne interpretujú, napríklad, že ten prvý začne závidieť tomu druhému, ku ktorému sa správate priateľsky, začne závidieť a môže prísť ku konfliktu, ktorým sa naruší i ich vzťah k vám. Preto sa podľa starej tradície konzultácie udeľovali vždy len medzi štyrmi očami. My však žijeme vo veku, keď sa pracuje i s tzv. skupinovú dynamikou. Toto môžete využiť i v jogových skupinách.

Pre niekoho, kto je senzitívny to môže byť niekedy až neznesiteľné. To sa musíte naučiť zisťovať vlastnou skúsenosťou. Ak vediete žiakov na ceste rozvoja jogy, ak rozvíjate u žiaka senzorický aspekt, sprevádzate ho štádiom rôznych vzťahov a musíte prísť až do štádia, keď žiak sa prestane byť na vás závislý. Na druhej strane sú ľudia, ktorí chcú byť stále nezávislými, ale sú i tí, ktorí sa nechcú stať nezávislými, ktorí potrebujú byť stále od niekoho závislí. Pre tých, ktorí sa chcú stať nezávislí, je treba vymyslieť spôsob, aby tá nezávislosť nevyústila k zväčšovaniu ich ega. Preto je treba mať vždy niečo v zásobe a keď si dotýčny človek myslí, že všetko vie a všetko pozná, je treba mu vo vhodnom okamžiku ukázať, že viete ešte trochu viac, aby ste mu ten hrebienok trochu pristihli. A tých, ktorí chcú byť od vás stále závislí, je potrebné zas tak trochu odmietiť, aby sa naučili stáť na vlastných nohách. Avšak musíte nájsť rovnováhu medzi odmietaním a povzbudzovaním, aby dokázali viesť seba samých.

Ak je medzi vašimi žiakmi niekto výnimočne schopný, tak mu dajte príležitosť, aby sám viedol druhých. A to je vlastne cieľom učiteľa jogy, aby sa jeho žiak dostal ďalej než on sám, aby sa teda nechal aj viesť vlastným žiakom. Existuje príslovie, *že učiteľ by mal vždy dokázať prijať vyššie poznanie svojho vlastného žiaka ako má on, pretože to je vlastne jeho úspech ako učiteľa*. Avšak na druhej strane sa od žiaka vždy vyžaduje, aby si zachoval úctu ku svojmu učiteľovi po celý život, pretože bez učiteľa by sa z jogy nenaučil ani tu základnú abecedu. To je aspekt, ktorý nám dnes niekedy často chýba. Niekedy sa tvrdí, že sa všetko dá naučiť z audiovizuálnych prístrojov, z kníh a technických vymožeností a stráca sa nám z toho ľudský element. Nemáme čas, aby sme sa zastavili a pozreli sa späť na materskú škôlku, kde sme sa naučili prvým krokom v živote. Tým menej si spomíname na obdobie pred

tým, keď nás naša matka učila prvým veciam v živote. Je dobré, že na jednej strane si vážime techniku, ale na druhej strane si musíme vážiť i ľudí, ktorí nás učili prvým krokom i ďalším aspektom v živote. To je však otázka systému hodnôt, ktorý je dnes na Západe asi iný ako vo východných krajinách.

ÚVAHY O KRIJÁCH

Účinky krijí¹ nemožno vnímať len na fyziologickej úrovni, ale majú tiež značný význam psychologický. Človeka tým vlastne učíme, ako akceptovať situáciu, ktorá je pre neho nepríjemná. Nepôsobíme tu na štruktúrálnej úrovni, ale na funkčnej úrovni. Ak robíme posilňovacie cvičenia na svaly, chceme zväčšiť svalovú hmotu, štruktúru. Ale napríklad v prípade *dhauti* (výplachy) nechceme zväčšiť veľkosť žalúdka, nemeníme ani nervovú štruktúru, ale funkciu ako zvracať a prehĺtať. A pretože vždy hovoríme „môj žalúdok“, znamená to, že vlastne pracujeme so sebou samým. Vychovávame seba samého, aby sme dokázali zvracať alebo aby sme dokázali veci prehltnúť a prijať. Preto sú čistiace procedúry také dôležité pri liečení funkčných porúch, kam patrí väčšina psychosomatických ochorení.

Príčina, prečo sa niektorí ľudia *krijám* tak bránia, je zrejme v ich vedomí, v ich výchove. Okolo každého z nás je určitá realita, ktorá je prezentovaná rôznymi formami. My sme vedení i výchovou k tomu, že určité veci prichádzajú v určitej podobe. V okamžiku, keď realita zmení svoju formu, keď sa nám prezentuje v inej podobe, tak nám to vadí. A pretože vzniká rozrušenie na úrovni mysle, prenášajú sa vzruchy i do tela a tak dochádza k narušeniu telesných funkcií a objavuje sa ochorenie. To je v podstate proces vzniku psychosomatických chorôb. V tomto bode nepomáha príliš človeku vysvetľovať, že sa musí prispôbiť, že si musí upraviť svoje podmienky. To je psychologický prístup, ktorý sa samozrejme tiež používa. Ale je lepšie siahnuť k prístupu, ktorý používa joga a to je prístup pomocou telesných mechanizmov. Ak človek, ktorý má odpor prehĺtať látku alebo zvracať a potom ho na to navediete, aby sa naučil prehĺtať a zvracať, znamená to, že sa niečo zmenilo v jeho prístupu a niečo v jeho postoji. O tom sa už na mojich prednáškach veľa hovorilo, že

¹ *Krija* znamená očišťovací obrad vo všeobecnosti na úrovni vnútornej (jamy a nijamy) i vonkajšej (prečisťovanie orgánov), liečenie. Nie sú to čistiace procedúry. Ide najmä o plné vedomie toho čo robíme a cieľom je zážitok a porozumeniu seba samého. Pojem *šatkarma* znamená doslova šesť úkonov, šesť techník, procedúr na vonkajšie očišťovanie.

*vamana dhauti*² pomáha pri prekyslení žalúdka, aby sa kyseliny pri zvracaní dostali von, hovoril som tiež o tom, že pri prehltaní gázy sa vyčistí žalúdok a nečistoty sa nalepia na látku a s ňou sa dostanú von. To sú ale len mechanické účinky. K tomu môžete namietat, čo niekedy hovoria aj lekári, ak je účelom len vyčistenie žalúdka, prečo by sme mali nútiť pacientov k zvracaniu, že stačí im dať liek, ktorá kyseliny potlačuje. Podobne ak chceme podporiť tvorbu štiav pre lepšie trávenie, je to možné tiež pomocou tabletiiek. Samozrejme je to možné a tiež to tak robíme. Prečo teda siahame k týmto zložitým technikám, ktoré nám ponúka joga. Dôvod je ten, liečba liekmi môže zlepšiť stav vášho trávenia, ale určite nemení váš vzťah k životu. To je problém, o ktorom sme začali premýšľať, keď sme zisťovali, že väčšina astmatikov nie je schopná vykonávať techniky na prečisťovanie ani po štrnásťdňovom výcviku. Zaujímalo nás, prečo je pre nás jednoduché vodu zvracať, ale pre nich nie. Prečo jeden človek je schopný ľahko prehltnúť gázu a druhý nie. Je to samozrejme v postojí tých ľudí k tomu, čo majú robiť, teda prispôsobeniu sa prostrediu. Tabletky vás nikdy nenaučia, ako sa k tomu prostrediu prispôbiť a ako si zvyknúť. Vaša odolnosť zostáva stále rovnaká a môže sa dokonca znížiť, pretože potom fyzickými bolesťami netrpíte a tým sa znižuje vaša tolerancia. Do určitej miery sa dá povedať, že potom stúpa nespokojnosť ľudí so životom, že nie sú schopní prekonať stresové situácie, nepríjemnosti, nie sú schopní riešiť utrpenie. Nemusím snáď uvádzať príklady, mnohé vidíte okolo seba – ako sú ľudia nespokojní s manželstvom, ako nie sú spokojní s prácou, ktorú vykonávajú, ako nie sú spokojní s tým, že nie je to či ono. Nie sú spokojní, ako sa k nim druhí chovajú, starší ľudia sa čudujú, že mladí sa stavajú proti určitým názorom, mladší sa čudujú naopak a jedna i druhá strana sa čuduje, že ostatní nie sú trochu pružnejší a tolerantnejší, nezľavia zo svojich názorov.

Trochu sme sa tejto otázke venovali pri výskume astmatikov. Po prijatí do nemocnice boli u nás celkom dva mesiace. Prvé dva týždne sme ich len pozorovali. Až potom sme ich učili metódy na prečisťovanie, najskôr sme ich len ukazovali a nenútili sme ich robiť tieto techniky, boli to len ukážky bez komentára. Potom sme ich začali cvičiť, ako tú gázu prehltat a robili záznamy, koľko toho kto prehltol. Pri *vamana dhauti* sme sledovali, koľko kto vypil vody, koľko kto zvracal a sledovali sme, koľkokrát to zvracanie urobili. Neskôr sme skúmali prístup človeka, jeho vnútorné pocity. Po dvoch týždňoch sme sa začali snažiť, aby o tých *krijách* uvažovali z iného pohľadu. Zistili sme, pri

² **Vamana dhauti** čistí oblasť od dutiny ústnej až po žalúdok pomocou zvracania vypitej mierne osolenej vody. **Vastra dhauti** využíva k očisteniu pažeráka a žalúdka pruh bavlnenej látky (gázy), ktorý sa navlhčený prehltá a potom sa opäť vyťahuje von.

zмене postoja sa ich výkon značne zlepšil. Keď sme im vysvetlili, že gáza je rastlinného pôvodu, že ju môžu prehltnúť rovnako, ako prehltajú mrkvu, podarilo sa im prehltnúť celý kus tkaniny dlhý desať metrov, podarilo sa im to pozvoľne vytiahnuť von bez toho, že by museli pri tom zvracať, mali pocit ľahkosti, že sa z nich dostáva von, že sa uvoľňujú.

To je jeden aspekt týchto metód, uvedenie a zmena vedomia na psychickej úrovni. U ľudí, ktorým robí ťažkosť zvracať vodu, často zisťujeme, že ide o človeka, ktorý prešiel nejakou traumou a ktorý nebol schopný svoj problém dostať zo seba von, nedokázal o tom ani prehovoriť. Na druhej strane máte typy ľudí, ktorí sú o tom schopní do nekonečna hovoriť. Pre prvý typ je zvracanie obťažné, pretože takí ľudia ťažko so seba niečo dostávajú, druhý typ ľudí to vykoná veľmi ľahko, je zvyknutý to všetko okamžite odovzdať ďalej. Na základe telesných procesov sa tak dostaneme k procesom psychickým. Rovnako tak to robíme u našich astmatikov, vedíme ich najskôr k tomu, aby si uvedomili svoje ťažkosti, čo vlastne ich astmu spôsobuje. Najskôr začíname s telesnými procedúrami, ktoré majú psychické dôsledky a snažíme sa aby si uvedomili, čo im pomáha. Ak pochopia, čo spôsobuje ich zlepšenie, potom je pomerne ľahké s nimi pracovať ďalej.

Prišli sme k záveru, že ľudia, ktorí nie sú schopní prijať nové veci, nové poznania sú ľudia, ktorým robí ťažkosť prehltnúť gázu pri prečisťovacích technikách. Musia sa najskôr naučiť, ako prijímať svet okolo seba. To však trvá veľmi dlho, je to pomalý proces, no jeho výsledky sú vždy pozitívne. Ak je potom človek schopný prehltnúť gázu, bez toho, že by sa začal dusiť alebo dostal kŕče a tiež ju dostať hladko von, znamená to, že sa zmenil celý jeho prístup k tejto metóde a že je pozitívny. Tento človek bez toho, že by si to uvedomil, tento pozitívny prístup začína praktizovať i v iných oblastiach a v iných činnostiach.

Základným problémom väčšinou je to, že človek nie je spokojný v prostredí a v podmienkach, v ktorých žije. A pretože tieto podmienky sú mimo jeho kontrolu, musí sa naučiť, ako usmerňovať svoje vlastné reakcie na okolie. Pomocou týchto techník mu vlastne pomáhame modifikovať jeho vlastné reakcie. To si môžete vyskúšať sami na sebe. Ak ste vznetlivej povahy, zistíte po vykonaní týchto techník, že ste pokojnejší. Prostredie a podmienky zostávajú rovnaké, ale vás to už nevyvedie z pokoja. Podobná otázka je senná nádcha alebo sezónna astma. V tomto prípade zostáva ročné obdobie rovnaké, v okolí rastú stále rovnaké rastliny, ale zmenila sa vaša reakcia, keď už nemáte nádchu ani astmu. Preto sú očisťovacie techniky také dôležité v jogovej terapii. Pri bežnom, skôr telovýchovnom spôsobe cvičenia jogy, začíname s ásanami, ale terapeutický program začína vždy s očisťovacími procedúrami, ktorým prikladáme väčší význam ako ásanám.

ÚVAHY O KRIJAJOGE

Krija joga je úplne niečo iné, ako sú čistiace procedúry (šatkarmi). *Krija* je v joge terminus technicus. Interpretácia slova *krija* ako akcie, ako to čo robím, nie je celkom správna, pretože i v každodennom živote robíme veľa vecí, ale nie všetky nám pomáhajú k tomu, aby sme porozumeli sebe samým. Veľa vecí robíme celkom automaticky. Ak denne chodíme do práce, je tu nejaká činnosť, ktorú si síce uvedomujeme, ale ktorá nám nedáva žiadne porozumenie sebe samému, rovnako tak, ako keď vykonávame dennú toaletu – holenie, čistenie zubov, make-up, atď. Ale môžeme sa pýtať ďalej, aký druh vedomia sa pri týchto činnostiach získava. Je to vedomie, ktoré súvisí s tým, aký dojem vyvolám u druhých ľudí. V protikladu k tomu krija znamená činnosť alebo správanie, ktoré poskytuje lepšie porozumenie sebe samému a z neho vyplýva i určitý stav vedomia.

Pataňdžali hovorí o troch veciach, ktoré označuje ako *krija jogu*.

1. **Tapas**, čo znamená vystaviť sa určitej stresovej situácii (pričom *prá-nájáma* sa chápe ako jeden z najlepších prostriedkov tohto druhu). Jeden z druhov *tapas* je tiež postenie (čo ale neznamená hladovanie), alebo rozhodnutie vstávať každý deň o štvrtej hodine ráno – to všetko znamená určité prekonávanie seba samého, prekonávanie svojho *tamas*. Je to teda to, že sa dobrovoľne, s plným uvedomením vystavujeme určitej stresovej situácii, čo zvyšuje našu schopnosť odolávať životným stresom.
2. Ďalší bod, ktorý Pataňdžali uvádza je **svadhjája**. *Sva* znamená **ja** a **dhjája** znamená *poznávať, študovať*. Keď niečo študujeme, snažíme sa tomu porozumieť, keď chceme porozumieť sebe samému, musíme skúmať vlastné chovanie – prečo sa chováme určitým spôsobom, prečo cítime určité veci, prečo určité veci prežívame práve takto. A týmto prečo a hlavne **ako** porozumieme najskôr svojmu nerovnovážnemu stavu a potom sa môžeme pokúsiť svoje chovanie korigovať, aby sme sa dostali do rovnovážneho stavu.
3. Tretím bodom je **Íšvarapranidhána**. Pataňdžaliho chápanie *Íšvary* sa líši od koncepcie ostatných jogínskych škôl. Pataňdžali hovorí, že *Íšvara* je určitý aspekt vášho vlastného **ja**, ktorý zostáva neustále v rovnovážnom stave a je tým posledným pozorovateľom.

V bežnom živote človek neustále preberá na seba nejaké role. Môžete si položiť otázku, kedy je človek najviac sám so sebou, pričom odpoveď by asi bola, že vtedy, ak je celkom sám, keď nie je v kontakte s niekým iným. To sa v jogistickej terminológii nazýva *pruša višéša*. Ak si prejdete svoje myšlienky a emócie, zistíte, že veľká časť sa vzťahuje k niečomu mimo vás. Ak túto časť odstránite, zostane tam to, čo sa vzťahuje k vám, to ste vy. A **pranidhána** znamená, že sa čas od času stotožníte s týmto aspektom samého seba, s pozorovateľom. To je **Íšvarapranidhána** v zmysle Pataňdžaliho. Teda všetky techniky, ktorými sa snažíte dosiahnuť tento cieľ je **krija joga** v zmysle Pataňdžaliho.

Ale existuje i kriyajoga, o ktorej sa hovorí v **kundalini joge**. Tam sa spomínajú určité praktiky, ktorými je možné vybudiť v tele celkom špecifické vzorce sensorických impulzov. A ak sa tieto impulzy objavia, necháte sa nimi viesť. To sa v tejto joge nazýva kriyajogou. Jednu knihu o týchto technikách publikoval *Swami Satyananda*.

Podľa základného jogistického textu *Hathajoga pradipika* je kriyajoga to, čím odstraňujete bloky v pociťovaní pránickej aktivity. Správne by ste mali byť schopní pociťovať pránickú aktivitu vo svojom tele všade, rovnako, ako vidíte svoje telo v zrkadle. Avšak v tejto knihe sa tomu hovorí prečisťovacie procedúry (šudhi krija nie krija joga). Trochu iné chápanie je v *Bhagavadgíte*, kde sa kriyajoga nazýva **karmajogou**. Pričom *karma* znamená činnosť alebo správanie, ktoré slúži k očisteniu seba samého. Tam hovorí Krišna Ardžunovi, aby konal a bojoval bez emočnej zaangažovanosti. Tam tiež definuje jogu ako joga *karmasukaušalam*, čo znamená výkonnosť v činnosti. K tomu patrí konať a byť činný bez akéhokoľvek očakávania. Tento pojem bol neskôr značne zdiskreditovaný, takmer každá práca, činnosť začala byť označovaná ako *karmajoga* a išlo to tak ďaleko, že napríklad politické osobnosti zamestali ulice, aby ukázali, že robia *karmajogu*. Ale to nemá s *karmajogou*, ako očisťovaním seba samého nič spoločného, to je naopak vytváranie svojho obrazu na verejnosti.

Preložil a pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Spracovaný zborník prednášok MUDr. M. Bholeho. Ed. učiteľ jogy a psychológ RNDr. Pavel Křivka, CSc. Olomouc : TJ Joóga, 1980.

RELAXAČNÉ TECHNIKY

*Skrátený výber z niektorých kapitol z knihy
WILSON, Paul: Základní kniha relaxačních technik.*

*Pokračovanie článku Stres proti pokoju
JaZ, čísla 2/2012, 3/2012, 4/2012*

Pokoj a držanie tela

Držanie tela nielenže odráža váš vnútorný stav, ale taktiež ho spätne ovplyvňuje. Poklesnuté ramená, schýlená brada a založené ruky obmedzujú schopnosť dýchať zhlboka a tým zhoršujú tiež vaše reakcie na stresové situácie. Prepletené prsty rúk šíria napätie smerom nahor do paží a odtiaľ na ramená a chrbát.

Ešte horšie je, že také držanie tela má negatívny vplyv na vašu duševnú rovnováhu a vzbudzuje pocit, že vás niečo ohrozuje. (Ak máte pochybnosti, spomeňte si na prechádzku: ak idete hrdo, s bradou vystrčenou a napnutou hruďou, pozeráte sa ľuďom priamo do očí, zanechá to vo vás zreteľne lepši pocit, než keď cestu absolvujete šuchtavou chôdzou so zvesenými ramenami a s pohľadom upretým na špičky topánok.)

Ako sme si už skôr ukázali, zmena fyzických pomerov vedie k zmenám pocitov a psychických stavov. A to skoro okamžite.

V svojej základnej podobe pokojný postoj mení typické príznaky, spojené so „stresovým“ postojom. Len tým, že zdvihnete bradu, narovnáte chrbticu a ramená a uvoľníte zovreté prsty, môžete dosiahnuť nečakané výsledky.

Ak je ale váš stav vážny, môže sa stať, že vyššie uvedené zmeny budú len čiastočné. Je to spôsobené tým, že strácate pojem o tom, čo je „normálne“ a prirodzené. Vaša predstava rovnej chrbtice, zdvihnutej brady atď. sa bude pravdepodobne len málo líšiť od toho, čo sme označili ako „stresové“ držanie tela. Aj keby sa vám niekto snažil pomôcť, bude sa vám ním odporúčaná poloha zdať nepohodlná a neprirodzená. Našťastie máme dômyselnú pomôcku ako stvorenú pre takéto prípady. Je ňou dlhá, lesklá, pevná struna z klavíra. Jej neoceniteľná pomoc spočíva v tom, že je upevnená na temene vašej hlavy a ťahá vás hore.

Samozrejme, že ide o strunu imaginárnu. Predstavujete si, že vám vychádza z vrcholu hlavy: predstavujete si, že dvíha vaše telo, až sa skoro nedotýka-

te zeme. Spočiatku sa vám vaše telo vyrovnané týmto spôsobom môže zdať trochu neobvyklé a zvláštne. To je ale skutočne tá pravá a vhodná pozícia.

Na ňu je vaše telo prirodzene prispôbené ako v stojí, tak aj v sede. Bude sa vám voľnejšie dýchať, zmiznú nepríjemné pocity zvieravého nepohodlia a nepokoja. Spojte túto techniku s dynamickým dýchaním a získate účinný prostriedok voči stresu a úzkosti – použiteľný kedykoľvek a kdekoľvek.

Pokoj a držanie tela

- Uvoľnite zovreté prsty a ruky, vyrovnajte ramená a vypnite hrudník, zdvihnite bradu.
- Predstavte si lesklú, silnú, dlhú klavírnu strunu, jedným koncom pripevnenú navrchu vašej lebky a druhým k stropu.
- „Napnite“ ju tak, až sa skoro vznášate nad zemou. Pocítite, ako sa vám postupne vyrovnáva chrbtica.
- Keď ste s pozíciou spokojní, začnite s dynamickým dýchaním.
- Zotrvať takto niekoľko minút.
- Túto techniku je možné používať v stojí, sede, pri riadení auta alebo pri chôdzi. Postupne cvičenie predlžujte.

Ochabnutie

Vo chvíľach stresu a napätia vám vaše telo dáva dôrazne najavo, čo sa deje. Cítite tuhnutie šije. Strnutie, ktoré sa plazí hore po zadnej strane hlavy. Vnímame, ako sa rozlieva po ramenách – dolu medzi lopatky a znovu hore ku krku. Aj držanie tela sa mení: ramená sa ohýbajú dopredu a mierne dvíhajú hore. Napätie sa sústreďuje v dolnej časti chrbta. Ďalej ho vnímame ako zovretie bránice, brušných svalov a křčovité zatínanie prstov.

Stres a napätie postupujú vašim telom, z oblasti spodiny lebečnej, cez ramená až dolu k sedacím svalom. A pritom je prevencia taká ľahká.

„Ochabnutie“ je veľmi jednoduché cvičenie. Je určené na uvoľnenie všetkých spomenutých svalov a v kombinácii s ďalšími technikami prináša takmer okamžitý pocit pokoja. Postavte sa rovno. Predstavte si strunu upevnenú na strope a na vrchu vašej hlavy.

Len čo budete spokojní s držaním tela, skloňte bradu na prsia. A potom sa s výdychom začnite predkláňať dopredu stavec po stavci. Najskôr ramená, potom hrudník.

Pokračujte tak dlho, kým celá horná polovica tela visí voľne vpredu. Ramená, ruky, zápästia aj prsty sú úplne uvoľnené.

Ostaňte v tejto polohe tak dlho, pokiaľ vám bude pohodlná.

Potom sa pomaly krôčik za krôčikom vráťte do vzpriamenej pozície.

Ochabnutie

- Stojte vzpriamene, dynamicky dýchajte. Predstavte si tenkú strunu pripevnenú k stropu a vrchu vašej lebky.
- Nechajte bradu klesnúť na prsia.
- Stavec po stavci ohýbajte chrbticu dopredu, pokým horná polovica tela voľne nevisí v predklone. Robte to zároveň s výdychom. Ramená, ruky, zápästia a prsty sú ochabnuté a uvoľnené.
- Ostaňte v predklone tak dlho, kým je to pohodlné. Skúste vydržať niekoľko minút, ale len čo pocítite napätie a tlak, prejdite k nasledujúcemu kroku.
- Rovnakou cestou sa vráťte do vzpriamenej polohy. Opakujte tak dlho, kým pocítite, že svaly krku, ramien a chrbta sú uvoľnené.

Ochabnutie so stoličkou

V prípadoch extrémnej úzkosti a tiesne sa môže stať, že budete potrebovať takú techniku, ktorá by z vašej strany nevyžadovala žiadne úsilie. Nasledujúce cvičenie je presne to, čo potrebujete.

Podobá sa „ochabnutiu“ v tom, že uvoľňuje svalové napätie v oblasti krku, ramien a chrbta. Na rozdiel od neho pri ňom nie je potrebné prakticky vôbec premýšľať ani sa vedome snažiť. (Táto technika sa niekedy odporúča ľuďom trpiacim ťažkou astmou.)

Je to skutočne jednoduché.

Vyberte si stoličku s rovným operadlom a posaďte sa na ňu opačne. Chodidlá smerujú mierne od seba a sú položené celou plochou na podlahe. A teraz zveste ruky a ramená cez operadlo. Ruky nechajte visieť s uvoľnenými prstami a hlavu padnúť dopredu. Uistite sa, že dýchate zhlboka a s pomocou bránice (dynamické dýchanie). Nič viac už nemusíte urobiť. Jednoduché, že? Napriek tomu, že sa vám môže spočiatku obrátená poloha na stoličke zdať trochu nepohodlná a nezvyčajná, má takmer zázračné účinky na pravidelnosť dychu, rovnako ako na svaly šije, ramien a chrbta. A len čo sa zbavíte

napätia v týchto oblastiach, môžete si zvoliť ľubovoľnú techniku z tejto knihy a posilniť svoj pocit pokoja.

Ochabnutie so stoličkou

- Zopakujte si podmienky pokoja. Aspoň minútu dýchajte dynamicky.
- Posadte sa opačne na stoličku s rovným operadlom.
- Nechajte ruky a ramená úplne uvoľnene visieť cez operadlo. Dovoľte svojmu napätiu prejsť do stoličky. Dýchajte stále zhlboka a s pomocou bránice.
- Zostaňte v tejto polohe tak dlho, pokiaľ vám bude pohodlná.
- Keď cítite, že z vás spadla veľká časť napätia, použite ešte nejakú inú, tu opísanú techniku.

Nohy hore!

Ďalšie cvičenia s využitím stoličky.

Jeden profesionálny masér mi prezradil ako jednému z mála svojich zákazníkov tajomstvo – utajoval ho, pretože pri svojej účinnosti by ho mohlo pripraviť o klientelu.

Ide o jednoduchý a praktický spôsob, ako sa zbaviť napätia v stuhnutých krčných a chrbtových svaloch. Určite nenájdete pohodlnejšiu a príjemnejšiu techniku

Lahnite si na podlahu a nohy položte na stoličku. To je všetko. Nielenže ide o polohu ako takú – uvoľnenú a relaxovanú, ale pomáha tiež výrazným spôsobom na natiahnuté svaly dolnej časti chrbta.

To je ale len prvá časť cvičenia. Druhá pozostáva z malého uteráku (prípadne malej osušky, záleží na vás, čo si zvolíte), použiteľného dvoma rôznymi spôsobmi.

Ak sa napätie sústreďuje skôr v oblasti šije, umiestnite zmotaný uterák krížom tak, aby na ňom váš krk spočíval na mieste najväčšieho svalového napätia. Budete cítiť mierny tlak. Čím stuhnutejšie máte svaly, tým sa vám bude zdať táto poloha spočiatku nepohodlnejšia a nepríjemnejšia. (Ak sa objavia pocity závratu alebo nevoľnosti, uterák odstráňte.) Zapamätajte si ale, že máte cítiť určitý tlak – práve on odstraňuje napätie.

Ak trpíte viac napätím v chrbtových svaloch, umiestnite uterák pozdĺžne po celej dĺžke chrbta tak, aby prebiehal medzi lopatkami.

Zostaňte tak 10 – 20 minút a dynamicky dýchajte.

Nohy hore!

- Ľahnite si na chrbát na podlahu, nohy položte na stoličku.
- Ak vás trápia napnuté krčné svaly, umiestnite zmotaný uterák krížom pod spodnú časť hlavy a krk. Použite uterák alebo malú osušku, podľa toho, čo sa vám bude zdať pohodlnejšie. Zapamätajte si, že je nutné cítiť mierny tlak – ale ukončite cvičenie, ak sa dostavia závraty alebo nevoľnosť. Pokiaľ sa svalové napätie koncentruje v oblasti chrbta, ľahnite si na zmotaný uterák po celej dĺžke chrbtice, uterák je medzi lopatkami.
- Zostaňte v tejto pozícii 10 – 20 minút, dýchajte zhlboka (dynamické dýchanie).

Objatie

Sami už dávno poznáte jednu z najúčinnějších ciest k úľave vo chvíľach trápenia. Ide dokonca o ingredienciu absolútne nevyhnutnú pre pocit duševnej i telesnej pohody – je to dotyk.

Nielenže sa dotýkame a druhí sa dotýkajú nás od prvých okamihov, ktoré trávime na tomto svete. Dotyky predstavujú dôležitú súčasť individuálneho psychologického vývoja jedinca. Na intuitívnej rovine podporujú úctu k sebe a dávajú obidvom – tomu, kto dáva aj tomu, kto prijíma – túžbu po pokračovaní kontaktu.

A taktiež obom pomáhajú uvoľniť sa.

Všimnite si, ako matkine objatie zázračne utíši vydesené dieťa. Ako v okamihoch životných tráum s úľavou padáme druhým do náručia. Ako bozk alebo potrasenie rúk lámu hrot výčitkám a sťažnostiam.

Ak dokážete prekonať predsudky voči intímnemu zblíženiu, ktorými trpí toľko ľudí, ak sa dokážete dotýkať druhých a ich dotyky prijímať – predovšetkým, ak dokážete vylúčiť sexuálne aspekty – odhalí sa vám jedno z veľkých tajomstiev pokoja a relaxácie.

Nie je na tom nič tajomné. Vyberte si človeka, ktorého poznáte a ktorému dôverujete, a objímte ho. Ale najskôr ho poproste: „Potrebujem objatie, nebude ti to vadit?“

Zotrvaj v objatí a čakajte na vlnu pokoja a uvoľnenia, ktoré ho sprevádzajú. Pevne sa pritísnite k druhému. Nasávajte ľudské teplo. Tešte sa z telesného spojenia a buďte si istí, že ten druhý získava nie menej než vy. A čo je najdôležitejšie, robte to často. Denne. Každú hodinu. Tak často, ako je to možné.

Kolísanie

Psychológovia, ktorých som počas prípravy tejto knihy prizval na konzultáciu, sa nedokázali zhodnúť na tom, prečo a ako nasledujúca technika funguje. Sám si tým nie som úplne istý – na výsledky sa však môžete spoľahnúť.

Ľudia zasiahnutí hlbokým nešťastím alebo traumou sa k nej uchýľujú intuitívne, rovnako, ako to robili naše babičky. Rovnako, ako to robia rodičia s uplakanými deťmi.

Je to kolísanie.

Kolísavý pohyb predstavuje zázračný utišujúci prostriedok, neobyčajne účinný vo chvíľach stresu alebo úzkosti. Najpravdepodobnejšie to má súvislosť s výdajom energie; alebo snád' s niečím ešte prvotnejším, snád' s s naším životom v maternici (čo je zážitok, ktorý väčšina z nás absolvovala aspoň raz v živote).

Nech už je to akokoľvek, isté je, že veľa ľudí našlo v tejto technike trvalú úľavu. Nežiada od vás žiadnu prípravu či špecifické úsilie, nemáte teda čo stratiť.

Ako sa to robí?

Posaďte sa na stoličku s rovným operadlom, zhlboka dýčajte. Položte ruky okolo tela – objímte sa (netlačte ich, ani nezvierajte) a začnite kolísať hornú polovicu dopredu a dozadu. Nenechajte sa oklamať zdanlivou primitívnosťou tejto techniky. Pomôže vám aj napriek tomu, že vám nedokážem vysvetliť prečo.

Kolísanie

- Usadte sa na stoličke s rovným operadlom, zhlboka dýčajte.
- Založte si ruky. Založte ich, ale nezvierajte, ani netlačte k telu.
- Začnite sa pomaly od pásu hore kolísať smerom dopredu – dozadu.

Pripravil: Dodo Blesák

Použitá literatúra: WILSON, Paul: *Základní kniha relaxačních technik*. Bezprostřední klid. *Průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Praha : Votobia, 1997.

JOGA BEZ SÚSTREDENIA NIE JE JOGA

Úryvok z prednášky „Jak prohloubit prožitek pohybové rekreace?“

MUDr. Karel Daněk, CSc., OÚNZ Nové Město na Moravě

III. Brněnské dny 1986

Kto po slnku v noci plače slnko neuvidí, slnko neprivolá

– len o trblietanie hviezd sa okráda.

R. Thákur, 1899

Stav nasýtenia vzniká vnímaním pohybu úst po dôslednom rozžuvaní potraviny, pocitom naplnenia žalúdka, jeho zahriatím teplom jedla, atď. A napriek tomu vstávajú mnohí od stola bez pocitu sýtosti, a to napríklad vtedy, keď čas počas jedenia venovali rozprávaním sa so susedom, čítaním novín či riešením pracovných problémov. Ak sa človek nesústredí na jedlo, chýba mu zážitok z jedla a tento nedostatok môže anulovať všetky telesné zmeny, ktoré by mohli navodiť pocit príjemného nasýtenia. Zostáva „hladný“. Zlozyk rýchleho, nesústredeného jedenia v rámuse a hluku nám preto produkuje toľko hladných a obéznych ľudí!

Podobne mnohí ľudia túžiaci po relaxácii v prírode, po pohybovej rekreácii pri chôdzi, behu alebo na bicykli, končia svoju tréningovú dávku bez pocitu „zrekreovanosti“ – najmä vtedy, ak si v priebehu celej dlhej vychádzky i tou najkrajšou prírodnou krajinou zaclonia myseľ pred jej vnímaním nijak nesúvisiacimi a plytkými rečami.¹ Je možné bežať desať kilometrov a neprežívať ani jediný moment letu tela vzduchom, i keď na tej dĺžke behu tých momentov môže byť i desať tisíc, a to vtedy, keď si človek plní myseľ pokračujúcimi nedoriešenými pracovnými i osobnými problémami. Ak sa vnímanie človeka sústreďí na každé plavecké tempo a na obtekanie a vírenie vody po celej dĺžke tela, skôr mu postačí dvesto metrov na hlbšie prežitie osvieženia, ako tomu, ktorý by preplával dvetisíc metrov a celú, pre neho nudnú dobu by unikal myšlienkami ďaleko od reality, ktorú vykonáva.

Presne tento príklad môžeme aplikovať v joge pri **riadenom pohybe**, a najmä pri samotnom **cvičení ásan**, ale i iných pránájámických či duševných technikách. Ak sa človek sústreďí na pohyb a vníma účinky pôsobenia ásanu v ponorení do svojho vnútra, stačí, ak si zacvičí pätnásť minút pár ásan, ako by mal v nesústredenosti a v emocionálnom rozpoložení cvičiť hodinu.

¹ Redakčná poznámka: Bol som toho svedkom pri skupinových turistických výstupoch a vidím to i pri stretávaní športujúcich ľudí bežiacich alebo bicyklujúcich v pároch, keď sa neustále rozprávajú alebo cez slúchadlá počúvajú hudbu. Vtedy o vnímaní dýchania a krásy prírody nemôže byť ani reči.

O nepochopení zmyslu jogy svedčí i výrok jednej cvičenky, ktorá sa mi vynazala takto: „ja poctivo cvičím každé ráno, pustím si rádio, počúvam správy a cvičím.“ Spýtal som sa jej a prečo necvičíš jogu? „Ale však ja cvičím jogu!“ Milá moja, necvičíš jogu, ale športuješ, to, čo cvičíš, je gymnastika tela. Joga je stretnutie so sebou samým pri ponorení sa do ticha svojho vnútra a nie pri vnímaní okolitého sveta cez rádio. Tu ide o hlboké nepochopenie jogy.

Už rímsky cisár a filozof Marcus Aurelius po prekročení Dunaja a zabratí časti územia (dnes na Slovensku a Morave) sa vo svojej knihe kriticky zmienil o zlovykoch pri regenerácii síl vojakov a uvažoval o hodnotách z uvedomenia si ľudského konania, ale i o uvedomení si prítomného okamžiku (tu a teraz). Napísal: „pri odpočinku – rekreácii nejde o to utekať do hôr, k moru alebo na exotické miesta, čo znamená ísť od seba von, ale hlavne ísť do seba, zmeniť životosprávu, prehĺbiť životný postoj odpútanosti od sveta.“

MUDr. Daněk píše: „Je ľahšie nechať sa pasívne vliecť vábením exotiky, ako aktívne prenikať do vlastného JA, do vlastnej kultúry. Je ľahšie vkĺznuť do ochranného rituálu zasvätenej sekty, ktorá „všetko vyrieši“, ako tvorivo hľadať v každodennej záplave myšlienkových podnetov. Rituál poskytuje totiž nielen obrnenie proti neistote, ale i obranu proti elasticite. Pre niektorých je joga stále ešte exotickou rituálnou sektou.“

Často naša snaha o udržanie si zdravia, či už cvičením jogy, športovaním, zdravou výživou a podobne, je motivovaná snahou o dosiahnutie dlhovekosti. Nesústredíme sa na tento aspekt, lebo aj keď by sme žili akokoľvek dlho, v žiadnom okamžiku takéhoto života aj tak nebudeme žiť viac ako práve ten jediný prítomný okamžik, a až budeme umierať, nebudeme strácať nič viac ako ten, kto žil veľmi krátko. Vždy pôjde len o jediný moment, a preto by sme sa mali snažiť každý moment sústredene a naplno prežívať: „Večný je okamžik a my sme z okamžiku“ (Jiří Orten).

Účinným spôsobom prehĺbenia zažívania okamžiku je meditácia. Na to sa skvele hodí citát gréckeho filozofa Platóna: „Premýšľavému človeku prislúcha cit údivu. Životná múdrosť totiž nemá iného pôvodu ako v ňom samom.“ Môžeme sa potom čudovať kúzlu vychádzajúceho slnka?

Preklad a úprava: Dodo Blesák

Použitá literatúra: Sborník referátů III. pracovně metodické konference. Brněnské dny –zdravotně tělovýchovných aktivit. Brněnská přehrada 1986

SRDCE JOGY

Ponúkame vám výber z najnovšej knihy o joge, vydanéj v roku 2019 pod názvom **SRDCE JOGY – Rozvíjanie osobnej praxe**, od autora T. K. V. Desikachara. Pojednáva o učení jogy jedného z najväčších jogínov dnešnej doby Šrí Tirumalai Kršnamáčárju, ktorý sa dožil vyše sto rokov. Prvky jeho učenia sa do sveta rozšírili prostredníctvom práce B. K. S. Iyengara, Pattabhiho a Indry Dévy, jeho žiačky. Posledne menovaná sa o tejto knihe vyjadrila, že je neoceniteľným zdrojom informácií o teórii a praktizovaní jogy a pre študentov a učiteľov je priam nevyhnutná. Kršnamáčárjov syn T. K. V. Desikachar s otcom žil a študoval celý život a teraz vyučuje všetky aspekty jogy, ktoré sa od neho naučil. Kršnamáčárjova metóda vychádza zo základného princípu, že na dosiahnutie maximálnej terapeutickej hodnoty treba praktizovanie neustále prispôbovať meniacim sa potrebám jednotlivca. Predslov ku knihe napísala znalkyňa jeho učenia Vanda Scaravelli z Florencie a tiež mu položila v prvej kapitole aj niekoľko otázok. Niektoré odpovede na jej otázky uvádzame.

Dodo Blesák

ZÁKLADY PRAKTIZOVANIA JOGY

Na vysvetlenie jogy by som rád priblížil uvedené v spise o *Jogasústrach* od Pataňdžaliho, ktorú uprednostňujem pred ostatnými textami o joge. *Jogasútry* sú svojím spôsobom univerzálnejšie ako iné texty, pretože sa zameriavajú na myseľ, na jej vlastnosti a na to, ako ich môžeme ovplyvniť. V *Jogasústrach* je definované, že joga je schopnosť nasmerovať myseľ tak, aby ju nič nerozptyľovalo a nevyrušovalo. Nikto to nemôže poprieť, že na prežitie sústredeného a produktívneho života je takýto proces prospešný pre každého. Iné jogové texty hovoria o Bohu, vedomí a iných pojmoch, ktoré iné filozofie a náboženstvá nemusia prijať. Pokiaľ chápeme jogu ako cestu, ktorá je dostupná pre každú ľudskú bytosť, potom je prirodzené, že môj výklad vychádza z *Jogasústier*, a to najmä preto, že otázky o vlastnostiach mysle majú všeobecnú platnosť. Rozprávanie o Bohu alebo Najvyššej bytosti ľudí často rozrušuje, bez ohľadu na to, či tento pojem prijímajú, alebo odmietajú. Pataňdžaliho *Jogasútry* sú všetkému otvorené, a práve vďaka tomu obsahujú také hlboké myšlienky. Pojem Boha neodmietajú, ani nikomu nevnučujú. Preto si myslím, že *Jogasútry* predstavujú jogu zrozumiteľnejšie než iné texty.

VNÍMANIE A KONANIE

Pataňdžaliho *Jogasútry* obsahujú dôležitý koncept o spôsobe, akým vnímame veci, a vysvetľujú, prečo sa v živote neustále dostávame do ťažkostí. Ak vieme, ako si tieto problémy vytvárame, môžeme sa aj naučiť, ako sa od nich oslobodiť.

Ako funguje naše vnímanie? Často sa nám zdá, že situáciu vidíme „správne“ a na základe toho konáme. V skutočnosti však sami seba klameme a naše skutky môžu spôsobiť nešťastie nám alebo ostatným. Rovnako zložitá je aj situácia, v ktorej o svojom vnímaní pochybujeme, hoci je v skutočnosti správne, a tak nekonáme, aj keby to bolo prospešné.

Jogasútry používajú na opísanie týchto dvoch opačných pólov spektra skúseností pojem *avidjá*. *Avidjá* doslovne znamená „nesprávne chápanie“ a opisuje falošné vnímanie alebo nesprávne porozumenie. *Avidjá* si zamieňa hrubé s jemným. Opakom *avidje* je *vidjá*, „správne chápanie“.

Čo znamená *avidjá*, ktorá je v nás tak hlboko zakorenená? *Avidjá* môže znamenať nahromadený výsledok nášho nevedomého konania, skutky a spôsoby vnímania, ktoré sme celé roky robili mechanicky. V dôsledku týchto nevedomých reakcií je myseľ od návykov čoraz závislejšia, až kým neakceptujeme včerajšie skutky ako dnešný štandard. Takýto návyk v našom konaní a vnímaní sa nazýva *samskára*. Zvyky prekryjú myseľ *avidjou*, akoby bolo jasné vedomie zahalené hmlou. Ak si nie sme istí, či danej situácii dobre rozumieme, vravievame, že sme nerozhodní. Ak však všetko jasne chápeme, potom konáme a to je dobre. Takéto konanie vychádza z hlbokej úrovne vnímania. *Avidjá* sa naopak vyznačuje povrchným vnímaním. Myslím si, že niečo vidím správne, podľa toho začnem konať a až neskôr si priznám, že som sa mýlil a moje kroky neboli správne. Máme teda dve úrovne vnímania: jedna je hlboko v nás a je čistá, druhá je povrchná a zatemnená *avidjou*. Rovnako ako naše oko, ktoré je priehľadné a jasné a nemalo by sa zafarbiť, aby mohlo správne vnímať farby, aj naše vnímanie by malo byť ako krištáľovo čisté zrkadlo. Cieľom jogy je odstrániť nános *avidje*, ktorý nám bráni správne konať.

PRINCÍPY CVIČENIA ÁSAN

Praktizovanie jogy nám dáva možnosť zakúsiť rôznorodosť významov jej slova. Existuje veľa spôsobov praktizovania jogy a postupne nás záujem o jednu cestu privedie k inej. Môžeme začať štúdiom *Jógasútier* alebo meditáciou. Alebo začneme praktizovaním *ásan* a najskôr jogu pochopíme prostredníctvom telesného cvičenia. Alebo sa najprv začneme venovať *pránájá-*

me, precítíme dych, ktorý je pohybom nášho vnútorného bytia. Neexistujú žiadne predpisy ohľadom toho, kde a ako by mala naša prax začať. Takto sme jogu opísali ako pohyb od jedného bodu k druhému, vyššiemu, ktorý bol pred tým mimo nášho dosahu. Nezáleží na tom, či tento posun nastal prostredníctvom praktizovania ásan, štúdiom alebo prostredníctvom meditácie, stále je to joga.

Pri cvičení sa sústredíme na telo, dych a myseľ. Súčasťou mysle sú zmysly. Hoci sa teoreticky zdá, že telo, dych a myseľ pracujú nezávisle od seba, cieľom jogy je ich fungovanie zjednotiť. Ľudia, žiaľ, vnímajú jogu ako fyzické cvičenie. Zriedkakedy si všimnú, ako dýchame, ako dych precítujeme a ako dýchanie koordinujeme s fyzickým pohybom. Všimajú si iba našu flexibilitu a pružnosť. Zaujíma ich len to, koľko ásan sme zvládli alebo koľko minút vydržíme v stoj na hlave.

Oveľa dôležitejšie ako tieto vonkajšie prejavy je spôsob, akým pozície a dych cítime. Princípy, z ktorých vychádzajú, sú staré celé veky a vytvorili ich generácie veľkých jogových učiteľov. Tieto princípy podrobne opisujú ásany a dych, a najmä to, ako sa na seba viažu. Stanovujú aj pokyny pre pránájámu.

Čo je to ášana? Ášana v preklade znamená „pozícia“. Toto slovo je odvodené zo sanskrtského koreňa *ás-*, ktorý znamená „stáť“, „byť“, „sediť“ alebo „zotrvať v určitej pozícii“. Pataňdžali v *Jogasútrach* opisuje dve dôležité vlastnosti ásany: *sthira* a *sukha*. *Sthira* je stabilita a bdelosť. *Sukha* sa vzťahuje na schopnosť zotrvať v pozícii tak, aby nám to bolo príjemné. Pri praktizovaní akejkoľvek pozície musia byť obe vlastnosti prítomné v rovnakej miere. *Sthira* ani *sukha* nie sú prítomné, ak sme sa s prekríženými nohami posadili len na fotografovanie a ihneď po skončení musíme nohy vystrieť, pretože nás bolia. Aj keď dosiahneme stálosť a bdelosť *sthira*, musíme sa tiež usilovať o pohodlie a ľahkosť *sukhy* a obidve musia byť určitý čas prítomné. Bez týchto dvoch kvalít žiadnu ásanu nevieme. Princíp jogy je naplnený, len ak sme niektorú ásanu praktizovali určitý čas a pri jej prevedení sa cítime bdeli a uvoľnení. Len tak zabezpečíme, že každú ásanu praktizujeme so *sthira* a *sukhou*.

SPOJENIE DYCHU A POHYBU

Pri joge spájame dych s telesným pohybom. Dýchanie je veľmi dôležité, pretože vyjadruje naše vnútorné pocity. Ak cítime bolesť, odzrkadlí sa to na dýchaní. Ak sme rozrušení, strácame nad dychom kontrolu. Dych prepája vnútorné a vonkajšie telo. Len keď zjednotíme telo, dych a myseľ, uvedomíme si skutočnú kvalitu ásany.

Aby sme zistili, kde je náš východiskový bod, najprv si musíme preskúmať telo a dych. Na to využívame jednoduché dychové cvičenia napríklad čo najdlhšie predĺžime nádych. Vďaka tomu vieme pozorovať, či sa rozširuje hrudník alebo brucho a či sa s dychom naťahuje aj chrbát. Pri skúmaní aktuálneho stavu tela používame dynamické pohyby rúk, nôh a trupu. Skupine začiatočníkov napríklad povieme, aby zdvihli ruky a potom ich pripažili. Potom sa opýtame: „Natiahol sa pri tomto pohybe primárne chrbát alebo skôr iná časť tela?“ Jeden mohol cítiť natiiahnutie chrbta, druhý najmä v pleciach.

Každý sa cíti inak, pretože každý robí veľké pohyby rôzne. Ľudia so stuhnutým chrbtom zistia, že na zdvihnutie rúk potrebujú silu z pliec a u tých ohybnejších sa pohyb začína pri lopatkách, bližšie k chrbtici.

Takéto pozorovanie svojho tela je prvým krokom k tomu, aby sme odstránili nepohodlné alebo neúčinné zvyky v držaní tela a pohyboch, ktoré spôsobujú stuhnutie a v konečnom dôsledku bránia toku životnej energie. Takýto výskum vyžaduje učiteľa, ktorý povedie študentov na ceste za objavmi. Ak to učiteľ urobiť nevie, nielenže ohrozí, že študenti jogu nepochopia, ale môže ich to dokonca odradiť.

Prvým krokom v jogovom cvičení je vedome prepojiť dych s telom. Robíme to tak, že pri praktizovaní ásan a pri každom pohybe sa necháme viesť dychom. Správne prepojenie dychu a pohybu je základom celého cvičenia ásan. Jednoduché cvičenie, pri ktorom s nádychom ruky zdvíhame a s výdychom ich položíme na zem, nám pomôže nájsť rytmus prepojenia dychu a pohybu.

Za normálnych okolností si dýchanie neuvedomujeme. Je to automatický proces a robíme ho bez našej vôle alebo snaženia. Aby sme vedeli skoordinať dych a pohyb, musí myseľ ich spojenie sledovať. Keď sa to stane, prestávame dýchať automaticky a nádych a výdych robíme vedome. Je potrebné zistiť, či máme dlhší nádych alebo výdych.

Znova si vezmeme uvedený príklad zdvíhania rúk – keď zdvihneme ruky, dosiahneme ľahkosť pomocou prirodzeného dychového rytmu pri nádychu, a keď ruky zložíme pri výdychu. Dĺžka nádychu a výdychu tiež určí, ako rýchlo ruky zdvíhame a skladáme. Pri praktizovaní tohto jednoduchého pohybu sa môžeme naučiť základné princípy jogy – t. j. byť si plne vedomý svojho konania.

Vedome nasmerovaný dych podporuje a posilňuje prirodzenú koordináciu dychu a pohybu. Pri prirodzenom výdychu rebrá klesajú, bránica sa zdvíha a predná časť brucha sa sťahuje k chrbtici. Rovnaký pohyb sa deje v každom predklone. To znamená, že rebrá klesajú a brucho sa tlačí k chrbtici. Aby sme prirodzený dych zosilnili, pri každom cvičení, v ktorom je primárnym pohybom tela predklon, vydychujem.

Pri záklonových pozíciách zdvíha pohyb rebier hrudník a chrbtica sa zakláňa. Keď zámerne skombinujeme záklon s nádychom, urobíme pohyb ľahšie a zároveň účinnejšie.

Pravidlá na prepojenie dychu a pohybu sú v zásade jednoduché: vydychujeme, keď telo zatvárame, a nadychujeme sa, keď ho otvárame. Výnimky robíme len vtedy, ak chceme zmenou prirodzeného dychového vzorca dosiahnuť v ásane určitý efekt. Ako som už povedal, nádychu a výdychu venujeme veľkú pozornosť, a dbáme na to, aby dýchanie iniciovalo každý pohyb. Dĺžka dychu určí rýchlosť pohybu. Prepojenie dychu a pohybu bude pre nás časom úplne prirodzené.

Treba sa vyhnúť bezmyšlienkovému opakovaniu. Po každom pohybe sa odporúča urobiť kratučkú pauzu. Po zdvihnutí rúk s nádychom sa môžeme napríklad na chvíľočku zastaviť. Po zložení rúk s výdychom môžeme znovu chvíľu zastať. Prestávky na konci každého pohybu nám pomôžu pohyb a dych vnímať vedome. Keď sa nesústredíme, cvičenie bude mechanické a potom ho už nemôžeme nazývať jogou.

Otázky:



Môže sa joga učiť na hodinách alebo by mala vždy prebiehať individuálne s učiteľom?

Na hodine sa dajú naučiť rôzne veci. Podpora skupiny ľudí, ktorých spájajú rovnaké záujmy alebo ťažkosti, je často nápomocná, podobne je to aj u skupiny pacientov po operáciách srdca, ktorých učíme tu v *mandiráme*. Ako však aj otec povedal, nie sme kúzelníci a nie je jednoduché venovať sa viacerým ľuďom naraz. Cieľom jogy je priniesť zmenu a učiteľ je referenčný bod (*bod ponúka odporúčania*). Vždy si zapamätaj, čo ti povedal učiteľ, nie, čo si čítala v knihe, ani čo povedal na hodine, ale čo konkrétne povedal tebe. Potrebuješ učiteľa, potrebuješ dôvernosť. Joga je dôverná. Neexistuje joga medzi človekom a miliónom ďalších. Joga je medzi dvoma – učiteľom a žiakom. V *upanišadách* je to veľmi pekne povedané: vzdelávanie v prvom rade vyžaduje učiteľa a v druhom rade žiaka. To, čo sa deje medzi nimi, je učenie. Malo by prebiehať takou formou učenia, ktorá je pre žiaka vhodná. To je vzdelávanie.

Niekedy sa joga opisuje ako dlhá a náročná cesta na dosiahnutie cieľa. Čo si o tom myslíš?

To záleží od toho, čo za cieľ považujeme. Väčšina ľudí praktizuje jogu z nejakého prostého dôvodu a až potom sa dostane k ďalším krokom. Každý krok môže byť príjemný, vhodný pre situáciu, v ktorej sa človek aktuálne nachádza. Ako vravieval otec, ak pôjdeš krok za krokom, nebudeš mať žiadne problémy. Každý krok si užívaj. Ak sa pokúsiš preskočiť niekoľko krokov naraz, môžeš sa do problémov dostať.

Môže jogu cvičiť každý?

Jogu môže cvičiť každý, kto chce. Každý vie dýchať, preto každý môže cvičiť. Ale nie každý môže praktizovať každý druh. Musí to byť správna joga pre danú osobu. Žiak sa stretne s učiteľom a rozhodnú o programe, ktorý je pre neho prijateľný a vhodný.

Veľa organizácii učí v súčasnosti niektorú z foriem jogy ako súčasť odporúčaní. Veľa jogových postupov však zdôrazňuje len niektoré aspekty alebo sa od odporúčaní tvojho otca líšia.

Koniec-koncov vždy je dôležité vnímanie jednotlivca. Ak je niekto vďaka službám týchto organizácií šťastnejší, potom je členstvo pre neho to pravé. Mám dobrých priateľov, ktorým členstvo v takýchto organizáciách veľmi prospelo. Nie sú to moji žiaci, ale naučili sa praktizovať jogu spôsobom môjho otca. Praktizovanie jogy v týchto organizáciách vnieslo do ich života obohatenie a svetlo.

Rovnako ako tvoj otec, aj ty okrem dychu často používaš zvuky a mantry. Mantra patrí k indickej tradícii. Môžeme sa my na Západe k tomuto aspektu Kršnamáčárjovej jogy priblížiť?

Dôležité je správne pochopiť význam slova *mantra*. Nie je to symbol hinduizmu, je to niečo omnoho univerzálnejšie. *Mantra* dokáže povzniesť myseľ človeka na vyššiu úroveň. Zvuk má veľkú moc. Hlas má obrovský vplyv. Len si spomeňte na to, ako dokáže rečník zaujať obecnosť len tým, ako rozpráva. V našej indickej tradícii vlastnosti zvuku využívame. Používame sanskrtské slová, ale aj tvoj jazyk tvorí zvuky. V Indii používame *mantry*, pretože podľa náboženskej tradície pre veľa ľudí veľa znamenajú. Nikdy by som *mantru* nepoužila bez rozmyslu. Vždy môžeme pracovať podľa zvyklostí jednotlivca. Univerzálnou pravdou je, že zvuk má na nás výrazný vplyv. Naša práca to opakovane potvrdzuje.

Aký význam pripisoval Kršnamáčárja v cvičení jogy ásanám?

Môj otec nikdy nepovažoval jogu len za fyzické cvičenie. Joga pre neho znamenala dosiahnuť to najvyššie, teda Boha. Joga pre neho znamenala podniknúť také kroky, ktoré nás privedú k Bohu, aby sme s ním dosiahli jednotu. Táto cesta vyžaduje veľa: pevnú vôľu, vieru a schopnosť vytrvať. Na tejto ceste rozhodne nie je dobrou spoločnosťou choroba, pretože odvádza našu pozornosť a namiesto toho, aby sme boli oddaní Bohu, myslíme len na fyzické bolesti. Jogové kroky zaoberajúce sa fyzickým telom by nám mali umožniť prejsť celú cestu, a nie naopak. Telo sa nemá stať centrom všetkých činností, ale ani ho nemáme úplne potlačiť. Pre niekoho môže joga znamenať znovunadobudnutie zdravia prostredníctvom praktizovania *ásan*, pre iného to je spôsob ako sa pripraviť na smrť – rozhodne nie prostredníctvom *ásan*, ale skôr pomôcť si ako dosiahnuť mier v duši, aby sme necítili vinu ani hanu. Pre dieťa je zaujímavé a zmysluplné mať veľa fyzickej záťaže, ale prečo by som mal učiť osemdesiatročného človeka stáť na hlave alebo sa zviazať v lotose?

Joga je predovšetkým učenie, pomocou ktorého zmúdrieme a chápeme veci lepšie ako pred tým. Ak tomu dopomôžu *ásany*, je to skvelé. Ak nie, treba nájsť iné prostriedky. Cieľom je vždy *bhakti* alebo ako by povedal môj otec, dosiahnuť najvyššiu inteligenciu a tou je Boh.

Výber: Dodo Blesák

Pokračovanie v budúcom čísle s časťami:
Plnosť dychu; Dych je inteligenciou tela

Použitá literatúra: DESIKACHAR, T. K. V.: *Srdce jógy. Rozvíjanie osobnej praxe*. Bratislava : Sattva, 2019.

„Joga vyzdvihuje správnu vznešenosť tela. Cieľom hatha jogy nie je poznávať jeho dôležitosť, ale telo pretvárať – posväcovať. Toto telo je privilegované miesto Vesmíru, kde tvorivá energia Stvoriteľa vstupuje do kontaktu s hmotou, túto modeluje, kontroluje a vytvára duchovnú podstatu človeka, jeho JA. Takto chápaná hodina ásan, namiesto toho, aby bola len hodinou supergymnastiky, stáva sa posvätným okamžikom, kde jogín komunikuje so svojím telom a so svojim JA.“

Jean – Pierre Rau: **O vznešenosti Hatha jogy**

ÚČINKY JOGY NA ĽUDSKÝ ORGANIZMUS V PREVENCII I V DOLIEČOVANÍ

MUDr. Šedivý

Nový vedný odbor – biokybernetika, sa zaoberá tzv. **biologicou spätnou väzbou**, ktorá v joge zohráva veľmi dôležitú úlohu. Je to vlastne kybernetický systém, ktorý zasahuje do vnútorných pochodov tela, riadi tie najdôležitejšie životné funkcie v organizme. Hovoríme o **autonómnom nervovom systéme**. V biologickej spätnej väzbe hrá dôležitú úlohu predstavivosť, lebo sila myšlienky má obrovskú silu a to hrá veľmi dôležitú úlohu v joge. Predstava čo chceme cvičiť a čo tým chceme doceliť je silná motivácia k cvičeniu. Vidíme, že motivácia je silná zbraň, ktorá nás privedie k úspechu. V joge pri cvičení sa musíme sústrediť na to **čo** v tej ásanej **cítíme** a nanič iné, inak biologická spätná väzba nefunguje a cvičíme len gymnastiku.

Obrannoschopnosť nášho organizmu - *imunitný systém* je regulovaný vegetatívnym nervovým systémom a je prepojený s nervami a hormónmi. Autonómny ho nazývame preto, že pracuje nezávisle na vôli – autonómne. Jedinou výnimkou je dýchanie, ktoré pracuje síce samostatne, ale dych môžeme aj ovládať. V tom je podstata dychových cvičení – môžeme riadiť dýchanie a tým môžeme ovládať vegetatívny systém a svoju imunitu vôľou.

Orientálna filozofia označuje bipolárnu energiu, ktorá ovplyvňuje fyziológiu nášho organizmu pojmami JIN a JANG.

Západná medicína pre ovplyvňovanie najdôležitejších pochodov v našom tele pre aplikáciu v nervovom systéme používa pojmy **parasympatikus** a **sympatikus**.

Všeobecne sympatikus vydáva energiu, parasympatikus naopak, energiu pre organizmus šetrí a organizmus nabíja.

Bdenie je prevaha sympatika – energiu vydávame, **spánok je prevaha parasympatika**, energiu v spánku dostávame. Sú to dva protiklady, ktoré môžu pracovať v niektorých situáciách spoločne.

Zvýšením napätie sympatika, **stahujú sa cievy a tým sa zvýši krvný tlak**. Zvýšený krvný tlak, môže byť následkom **prevahy** sympatika. Sympatikus spôsobuje značné potenie pri strese. Keď sa človek napr. zľakne, začne sa prudko potiť. Podobne, ľudia s prevahou sympatika sa potia v noci. Úzkosť je spôsobená prevahou sympatika, preto úzkostní ľudia majú cvičiť predklonové ásany, *šítalí pránajamu* či *udždžají* bez zádrže dychu, ktoré znižujú tonus sympatika.

Parasympatikus spomaľuje srdce. Keď podráždime blúdivý nerv, srdce začne biť pomaly. Napr. maximálne podráždenie robí *uddijána-bandha*. Vieme, že *uddijánou* môžeme úplne spomaliť srdce, ba môže prísť k zdanlivej zástave srdca. Videl som EKG po *uddijáne*, kde sa na výstupe urobila rovná čiara a nebol viditeľný žiaden sťah. Až sa *uddijána* ukončila, srdce začalo pravidelne tláť.

Pre cvičiteľa je dôležité, aby vedel, že s ľuďmi chorými na srdce zásadne nesmie experimentovať, dávať im cvičenia so zádržou dychu a keďže sa *uddijána bandha* robí so zádržou dychu, nebudeme ju takému cvičencovi odporúčať.

Parasympatikus sťahuje priedušky. Astmatik má prevahu parasympatika. Pre neho sú vhodné cviky s prevahu sympatika. Keď cvičí *bhudžangásanu*, rozhodne mu prospějeme. Po *ásane*, ktorá zvyšuje tonus parasympatika, mohol by dostať záchvat. **Depresia** sa zhorší pri prevahe parasympatika.

Určiť u človeka typ vegetatívneho systému je možné podľa tepu, tlaku, dychu.

Ľudia u ktorých prevláda sympatikus sú tí „boxovací“, ktorí sa s každým hneď pohádajú. Ľudia u ktorých prevláda parasympatikus sú skôr depresívni, „pozerajú stále do zeme“, inklinujú k žalúdočným onemocneniam. Pri cvičení, učitelia by mali vedieť týchto ľudí diferencovať a podľa toho aj viesť cvičenia, prípadne vedieť odporučiť cviky ktoré určitú prevahu budú harmonizovať. Učiteľ by mal byť tak trochu aj psychológ.

Napríklad pri *paščimóttánásane – kliešťoch* - typicky predklonovej polohe – sa zablokujú vzruchy, ktoré idú z periférie tela v predĺženej mieche. Táto poloha veľmi upokojuje. Touto polohou sa teda liečia vredové choroby žalúdka. Ak však má človek depresiu a urobí *paščimóttánásanu*, tak tú depresiu ešte prehĺbi.

Pri záklonových polohách je to naopak, napr. pri *budžangásane – kobre* sa vytláča adrenalín a zvýši sa činnosť srdca, zvýši sa pozornosť a ruší sa depresia. Čiže kobru by mali cvičiť ľudia, u ktorých prevláda parasympatikus a to hlavne ráno, kedy tie depresie prevládajú. Depresívni ľudia by ráno mali cvičiť cviky, pri ktorých sa precvičí veľké množstvo svalov, a to najmä chrbtových. Naopak ak má človek sebavedomia navyše, tak poloha ako je *jogamudra* ho trochu stiahne k zemi, trochu ho uzemní a je tým prijateľnejší i okoliu a tým sa vyladí i sociálna rovnováha.

Ráno si teda môžeme vybrať cviky podľa toho, akú máme náladu, ako máme ladenú psychiku. Vidíme teda, že musíme telo cvičiť tak, čo potrebuje, ako sa cítíme a nie mechanicky na čo si momentálne spomenieme.

Vybral: Dodo Blesák

Krátené

Prepis prednášky z audio nahrávky Ostrava 2003

O NEVYHNUTNOSTI ROZDIELNYCH METODICKÝCH PRÍSTUPOV

*Výňatok z prednášky od Ing. Vladimíra ZEMANA
a Doc. Dr. Libora MÍČEKA, CSc, TJ Geofyzika Brno
na III. Brněnských dní v roku 1986*

Úvodom o interakcii telovýchovných aktivít

V procese postupného zavádzania jogistických cvičení ako nástroja prevencie najmä civilizačných ochorení, sme často narážali na dva extrémny. Prvým je takmer neohraničené nadšenie, ktorému absentuje zmysel pre kritickosť a mieru prispôsobenia k realitám nášho súčasného života v Európe. Druhým extrémom je úplné odmietanie čohokoľvek, čo je tak staré, zdanlivo tak mystické a tak vzdialené našim kresťanským tradíciami a kultúre, ako je staroindická joga.

Oba tieto extrémny sú realitou, ale nie sú príliš významné, predstavujú prevažne len dve medze. Významná je ale oblasť medzi nimi, kde sa telovýchovná, športová i zdravotnícka verejnosť stretáva s učiteľmi jogových cvičení a pri ktorých dochádza spravidla k dohodám o vzájomnej interakcii cvičebných činností. Vzájomnej, lebo na kurzoch jogy odporúčame i telovýchovné aktivity ako turistiku, plávanie, moderné formy psychológie i osvetovej činnosti. A tiež praktické i teoretické inštruktáže športových trénerov a cvičiteľov ZRTV¹ o jogistických cvičeniach sú veľmi časté a populárne a každoročne ich inštruujeme.

Je nevyhnutné hovoriť o rozdieloch v metodike?

Treba upozorniť, že pri týchto kontaktoch dochádza tiež k interakcii dvoch prastarých, ale v prístupoch odlišných kultúrnych tradícií ľudstva. Korene našich tradičných telovýchovných aktivít a u nás netradičných jogistických cvičení zasahujú totiž do dvoch úplne odlišných kultúr, ktoré vytvorili tieto výchovné systémy pre svoju potrebu v úplne odlišných podmienkach. To ovplyvnilo metodické princípy „nášho“ a „indického“ systému výchovy

¹ ZRTV – Základný rozvoj telovýchovnej výchovy. Ide o organizované telovýchovné aktivity telesných aktivít za socializmu.

osobnosti cvičením natoľko, že rešpektovanie metodických odlišností je nevyhnutnou podmienkou úspechu pri výučbe tradičných aktivít v našich kurzoch a zásadne ovplyvňuje efektivitu vzájomného obohacovania. Stručne môžeme zhrnúť, že pri cvičení a hodnotení je zásadne nesprávne, pozeráť na športové aktivity len jogovým pohľadom – a naopak, u nás málo obvyklé jogistické cvičenia nemôžeme správne pochopiť, ak ich hodnotíme kritériami našej tradičnej telovýchovy. Pri tom môžeme na základe výsledkov praxe konštatovať, že joga je v podstate obohatením telovýchovných a športových aktivít, najmä v ich zdravotných aplikáciách.

Výchova k dynamickému životu a bojovnosti ●●●●●●●●●●

Starogrécka gymnastika bola prevažujúcim inšpiratívnym a metodickým zdrojom nášho telovýchovného systému. Teda starogrécka gymnastika, ktorá sa stala u nás v 50. až 70. rokoch dvadsiateho storočia základom socialistického telovýchovného systému športovej prípravy, ale i aplikácie telovýchovy v školskom výchovnom systéme, medicíne, rekreačných a regeneračných aktivitách podľa Dr. Miroslava Tyrša.

Ťažko dnes vystopovať počiatky pôvodného gymnastického výchovného systému, ktorý tak významne ovplyvňoval vývoj helénskej kultúry v prvom tisícročí pred Kristom. Čo je však pre túto tradíciu charakteristické a čo sa odráža v metodike a v praxi športových a telovýchovných odvetviach až do dnešnej doby? Sú to najmä tieto faktory:

- súťaživosť, založená na meraní a porovnávaní dosiahnutých výsledkov,
- boj o prvenstvo, podnecovanie túžby predbehnúť druhého, zvíťaziť,
- kolektívne poňatie zápasu, vedúce k porážke súperiaceho kolektívu,
- výchova k podriadenosti osobných túžob potrebám kolektívu,
- výchova k presadeniu sa preukázaním, že ostatní sú horší, ... a pod.

Ako vidíme, v celom systéme dominuje príprava na boj a boj o prvenstvo. Dominuje natoľko, že v súčasnej dobe si už málokto spomenie, že starogrécka gymnastika bola výchovným systémom. Jej neoddeliteľnou súčasťou bola **kalokagatia** – systém kultivácie ducha v ušľachtilých zásadách a ich aplikácia v živote. Aj olympijské súťaže sa neskôr obohatili touto duchovnou nadstavbou a prispeli k významnému procesu mierotvornosti, podľa ktorej pred a počas olympijských súťaží museli zmĺknuť po celej zemi zbrane a sváry medzi klanmi, obcami, rodmi i jednotlivcami.

Ak to zhrnieme: starogrécka gymnastika bola výchovným systémom spoločnosti, v ktorej boj a víťazstvo boli nadovšetko ctené, pretože táto výchova podmieňovala bytie či nebytie. Jej princípy prenikali do telovýchovného systému našej súčasnosti a sú doposiaľ plne akceptované.

Výchova k životnej harmónie a mieru ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Systém jogových cvičení bol v dávnej minulosti, ktorú je tiež veľmi ťažko až nemožné celkom vystopovať, utváraný v úplne iných podmienkach, ako uvádzame vyššie. Podľa niektorých autorov joga vznikla na indickom subkontinente okolo tretieho tisícročia pred narodením Krista. Predstavovala pozoruhodnú a nám nepochopiteľnú spoločenskú štruktúru, ktorá existovala niekoľko storočí bez vonkajších a vnútorných zásahov. Táto štruktúra pretrvala nie preto, že by ju ohrozovali susedné národy pre ich vplyv na nich, ale pre akúsi vnútornú a vonkajšiu autoritu. Jej princípy dnes nepoznáme a ani si nevieme predstaviť takú autoritu štátneho mechanizmu, ktorý nie je založený na potenciálnej možnosti zásahu bojovej vojenskej sily voči ohrozeniu. A v takejto zvláštnej spoločenskej atmosfére sa formoval výchovný systém, ktorého významnou súčasťou bola joga, prax kultivácie seba samého svojim vlastným úsilím.

Je to systém naproste nesúťaživý, nebojový. Vnútorné merania dosiahnutých výsledkov nie je preň typické, naopak, dosiahnuté výsledky sú celkom individuálne a nezmerateľné s inými cvičeniami. Ide o systém kultivácie osobných vlastností človeka, založený na empirickom poznávaní jednotlivých funkcií fyziologických väzieb v psychosomatickej jednotke organizmu. Preto psychika, cvičebné postupy a kontrola, majú v ňom dôležitú úlohu.

Rozdiely ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

V prístupoch ku kultivácii osobnosti môžeme stručne porovnať, čo je pre jogu charakteristické oproti faktorom pre metodiku športových odvetví, ktoré sme uviedli vyššie.

Zameranie jogových cvičení charakterizujú tieto faktory:

- vnútorné precítenie, navonok neprejavované,
- poznávanie a regulácia fyziologických funkcií organizmu,
- nesúťaživosť, nič sa nemeria,
- harmonizácia duševných, duchovných a telesných stránok človeka,
- výchova k súladu s okolitým svetom, so sebou a smerujúca k mieru.

Ak má výchovný systém vychádzajúci z pohybovej aktivity športu skôr extrovertný charakter, v systéme jogových cvičení má prevahu introvertné zameranie. Oba systémy vznikli v odlišných historických a kultúrnych podmienkach, a preto nie je možné hodnotiť jeden z pohľadu druhého bez poznania odlišností, bez toho, že by sme sa dopustili omylu. Z uvedených faktorov na jednej i druhej strane skôr vyplýva možnosť vzájomného dopĺňovania oboch systémov v prospech jedinca i celej spoločnosti.

Preto je žiaduce a možné vytvárať podmienky pre interakciu obidvoch systémov – nie vytrhávaním a „vykrádaním“ detailov a oddelených prvkov (napr. strečing), vytváraním nových druhov jogy (za účelom komercie), ale prenosom celku so schopnosťou samostatnej existencie pri rešpektovaní metodických odlišností. Len tak môže prísť k obohateniu jedného systému druhým. Príkladom môžu byť torzie (spinálne cvičenia), prevzaté z jogy, a bežne s úspechom používané pri zdravotnej rehabilitácii, ako aj v telovýchovnej príprave. Ak sa však tieto cvičenia robia športovo-gymnasticky a takmer so švihom, so snahou dokmitať polohu čo najviac do maximálnej polohy, má toto cvičenie len zlomok potenciálneho účinku. Ak cvičenec jogy zvládne metodiku týchto cvičení správne, spojením s pozorne vedeným pohybom pri torzii, prípadne zotrvaním v nej, spojením so snahou po relaxácii ostatných svalov a s plným vedomím sledovania svojho dychu, je účinok v psychosomatickej oblasti komplexný a podstatne hlbší.

Odlišnosti v metodike

Odlišnosti vyplývajú už z uvedeného historického rámca a môžeme ich zhrnúť do niekoľkých záverov:

- Jogistické cvičenia môžu obohatiť prípravu športovcov najmä v zdravotnej oblasti ako regeneračné, relaxačné, nesúťaživé aktivity. Môžu tak byť veľmi efektívnou prípravou športovcov na určitý typ záťaže vedomým precítním funkčnosti určitých častí pohybového aparátu.
- Jogistické cvičenia robíme veľmi pomaly, ide o tzv. riadený pohyb, ale s myslou sledujúcou všetky fázy zaujímajúcich polohy či dychovej aktivity. Stručne povedané: Precvičovaná funkcia tela nesmie „utiecť“ vedomiu. Cvičiaci tak odhaľuje skôr nepoznané vnemy, jeho myseľ je stále sústredená, i keď navonok to tak nevyzerá. Poloha i dych sa aplikujú len po hranicu príjemného pocitu. Za ňu nie je možné ísť! Nepríjemné emócie sú tabu.

- „Gymnastické pohybové prvky vkladáme do cvičení jogy ako prípravné, alebo kontrastné – na zvýraznení prežívania vnímaných rozdielov.
- Hry a súťaže vkladáme do jogových cvičení ako prípravné a oddychové – v samostatných, časovo krátkych programoch, na letných či zimných sústredueniach či na víkendových turistických akciách.

Často sme boli účastní obáv, že joga, rozvíjaná pod závoja tajomna, vedie skôr či neskôr k odchýleniu od normálu, odchýleniu od židovsko-kresťanských náboženských koreňov, mystike, sektárstvu... a k iných sociálnym zvláštnostiam. Tradičná joga je nesporne bohatou studnicou overených harmonizačných cvičení, posilujúcich psychosomatické mechanizmy osobnosti, z ktorých je možné mnohé vybrať a aplikovať do súčasného hektického spôsobu života – či už v športe a jeho ambícii dosiahnuť dobrý výsledok, ako aj v zamestnaní a často i v rodinnom živote.

Organizácia a metodické zameranie jogových cvičení má vychádzať z racionálnej podstaty tradičnej jogy. Vytvárajme takú atmosféru, ktorá bude preferovať smery, dávajúce holistické účinky jogových cvičení do konkrétnych potrieb – najmä v zdravotníctve i rehabilitácii, v rehabilitačných aktivitách a cvičeniach sledujúcich dosiahnutie dobrej psychickej a fyzickej kondície – a práve tu vidíme veľký priestor pre možnosť aplikácie prastarých múdrostí jogy.

- Tieto múdrosti by ale nemali byť prenášané mechanicky – pretože vznikli ako produkt spoločenského vývoja inej kultúry. Mali by byť však študované, overované a tvorivo transformované do súčasných spoločenských podmienok bez toho, aby bola deformovaná ich podstata – najmä nesprávnou metodikou ich interpretácie.

Úryvok z prednášky Ing. Vladimíra Zemana
a Doc. Dr. Libora Míčka, CSc, TJ Geofyzika Brno.
III. Brněnské dny 1986

Prípravil a preložil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Sborník referátu III. pracovně metodické konference: **BRNĚNSKÉ DNY – Zdravotně tělovýchovných aktivit.** Brněnská přehrada 1986

MEDITÁCIA

Z POHĽADU PSYCHOLÓGA

V našom príspevku vyberáme niektoré informácie z obsiahlej štúdie amerických autorov, ktorá sa zaoberá možným prínosom a úskaliami meditácie v psychoterapii. Nakoniec venujeme pár slov aj vlastnej skúsenosti v tejto oblasti.

Greg Bogart z Kalifornie vo svojej syntetickej štúdii zhŕňa výsledky prác temer stovky psychológov a psychiatrov, ktorí hovoria o svojich názoroch, skúsenostiach s meditáciou. V tejto súvislosti si možno všimnúť rôzne chápanie už samotného pojmu meditácia.

1. Meditácia ako relaxácia

sa zameriava najmä na fyziologický stav relaxácie pri meditácii (nižšia spotreba kyslíka, spomalenie tlkotu srdca, zníženie tlaku, telesnej teploty atď.). V tomto zmysle sa meditácia chápe v podstate ako relaxačná technika, ktorá umožňuje pokojné sledovanie myšlienok a redukuje telesné ťažkosti, strach, fóbie, úzkosť. Chápanie meditácie ako relaxačnej techniky vedie niektorých k názoru, že je totožná s autogénnym tréningom, hypnózou, progresívnou relaxáciou alebo že ide o určitú formu modlitby.

Za prínos relaxačného modelu meditácie možno považovať rozšírenie, prijatie meditácie vo vedeckej obci a celkove vo verejnosti. Relaxačný účinok je však neraz menší, než sa mu pripisuje. Napríklad relaxácia pod vplyvom meditácie nemusí viesť k zníženiu citlivosti a úzkosti viazanej na vznik negatívnych a rušiacich myšlienok, predstáv, ktoré sa môžu objaviť v priebehu meditácie. Podobne pri osobách s návykom na drogy nemusí meditácia ako relaxačná technika znižovať úzkosť, ale môže pôsobiť ako náhradný prostriedok na dosahovanie zmeneného stavu vedomia, ktorý predtým dané osoby dosahovali pomocou drogy. Okrem toho nám relaxačný model neposkytuje primerané chápanie negatívnych dôsledkov, ktoré sa často s meditáciou spájajú, napr. „symptómy odstrešovania“ (úsilie organizmu dospieť k normalizácii zbavením sa starých stresov), odpor voči relaxácii alebo prepuknutie bežne maskovanej prílišnou aktivitou.

Proti stotožneniu meditácie výlučne s relaxáciou existujú viaceré námietky.

- a) viaceré aktivity, ktoré sa považujú za relaxačné, v podstate relaxáciu ne navodzujú, ale naopak, dochádza pri nich aspoň k občasnému vzrušeniu, agitácii, úzkosti, skrátka k rôznym formám psychofyziologického vzrušenia;

- b) niektoré meditačné techniky majú u rôznych ľudí rôzny účinok alebo u tých istých osôb rôzny účinok v závislosti od situácie;
- c) relaxačný model nám nehovorí nič o procese meditácie, ako ho osoba prežíva;
- d) medzi rôznymi meditačnými technikami existujú kvalitatívne i kvantitatívne rozdiely, nerešpektovanie ktorých môže viesť k rôznym problémom.

Celkove teda, i keď sú isté dôkazy o tom, že meditácia navodzuje stav relaxácie a zdá sa, že sa spája s redukciou úzkosti, relaxačný model sám osebe nemožno považovať za primerané vysvetlenie účinnosti meditácie.

2. Meditácia ako poznávací činnosť

V tomto zmysle ide o meditáciu ako proces zámernej zmeny pozornosti, ktorý zahŕňa prenesenie pozornosti z vonkajšieho sveta na svet vnútorný, z rôznorodých podnetov na podnety jedného typu, z aktívneho stavu vedomia charakterizovaného orientáciou na úlohu, manipuláciou s okolím na receptívny stav vedomia, pri ktorom je pozornosť rozptýlená a udalostiam je ponechaný voľný priebeh. Nastáva pri nej proces **deautomatizácie** činnosti vedomia. Prostredníctvom zmien pozornosti dochádza k posunu smerom k takej organizácii vnímania a poznávania, ktorú môžu niektorí považovať za primitívnu, pretože predchádza stav analytického, abstraktného, intelektuálneho poznávania. Tento spôsob organizácie vnímania sa však javí ako živší, zmyslovejší, synkretickejší, oduševnenejší, pričom sa pri ňom objavujú menšie rozdiely medzi subjektom a objektom, medzi objektmi, zmyslovými modalitami a pod.

V niektorých meditáciách ide o zúženie pozornosti na minimum podnetov, v iných o rozšírenie perцепčného poľa. Známe je tiež rozdelenie meditácií na dve kategórie – koncentračné metódy a techniky vzhľadu. Pri meditáciách prvého typu ide o sústredenie mysle, s ktorým osoba splýva, pričom prežíva stav pokoja, blaženosti. Pri technikách vzhľadu sa človek sústreďuje na všímanie si pocitov, myšlienok ako sa objavujú bez snahy o ich usporiadanie, triedenie, hodnotenie, interpretovanie a pod., a tak bližšie spoznáva duševné procesy.

Uvádza sa, že vylúčením logicko-verbálnej zložky poznávania pri meditácii sa do istej miery oslobodzujeme od bežných obranných mechanizmov, čo umožňuje:

- pohyb dolu, smerom do nevedomia,
- pohyb hore, smerom k abstraktnejšej úrovni poznávania a prekračovanie hraníc seba samého.

Zostup do nevedomia: Meditácia umožňuje prístup k predtým neuvedomovaným zážitkom v zmysle starých úzkostí, strachov, obáv, bolestných skúseností

atď., čo ju dovoľuje považovať za jednu z odkrývacích techník. Umožňuje zostup na nižšie vývinové stupne v zmysle regresie, keď sa človek vracia do svojich skorších vývinových štádií, do mladosti, detstva a v tejto súvislosti prežíva nielen vtedy aktuálne traumy (ako je napr. trauma spojená so separáciou od matky), ale i časy spojenia, jednoty predtým, ako si človek začal uvedomovať svoju oddelenosť od matky i vonkajšieho sveta, s čím súvisí prežívanie základnej dôvery.

Prínos takéhoto zostupu do oblasti nevedomia formou meditácie môže byť potom spoznanie niektorých obsahov predtým uväznených v nevedomí z pozície pozorovateľa alebo ich priamym prežitím. Nezúčastnené pozorovanie vynárajúcich sa obsahov nevedomia na jednej strane, ako i možnosť znovuprežitia obsahov uložených v nevedomí (katarzia) prostredníctvom meditácie, môže predstavovať cestu k lepšiemu sebapoznávaniu, vyrovnávaniu sa s nevedomými obsahmi v smere psychického zdravia a duševného rastu osobnosti.

V tejto súvislosti sa však upozorňuje na to, že prílišná otvorenosť voči nevedomiu, ktorú teraz meditácia navodzuje, môže tiež u meditujúcich prispieť k nežiadúcim javom:

- s návratom do najjednoduchších štádií vývinu sa ako obrana pred opätovným prežívaním oddelenosti niekedy prejavuje tendencia k prílišnej sústredenosti na seba (narcizmus), často spojená s pocitom všemocnosti alebo stiahnutím sa z vonkajšieho sveta;
- vynárajúce sa obsahy nevedomia sa môžu spájať s depresiou, prežívaním straty vlastnej osobnosti (depersonalizáciou), so zvýšenou úzkosťou a napätím, nepokojom, pocitmi zlyhania alebo sklamaní, ak sa neobjavia očakávané výsledky;
- osoby so slabo integrovaným vedomím seba (slabšie osobnosti) bývajú často príliš zraniteľné, nevedia zvládať odkrývanie nevedomých obsahov alebo bolestí, ktorá ich sprevádza, v dôsledku čoho sa stávajú ešte zraniteľnejšie a menej integrované.

Pohyb hore, smerom k abstraktnejšej úrovni a k transcencii:

Prostredníctvom akejsi deautomatizácie procesov spracovania informácií aj k dosahovaniu vyšších stavov vedomia. Pritom dochádza k jasnejšiemu vnímaniu a jeho rozšíreniu. Preniknutie smerom k vyšším oblastiam vedomia charakterizuje neschopnosť vyjadriť zážitok adekvátne slovami, jasnejšie alebo celostnejšie porozumenie realite, vnímanie jednoty, vzájomnej prepojenosti časti sveta atď. Ukazuje sa, že osoby, ktoré majú tzv. vrcholové zážitky (náhle momenty vzhľadu do riešenia problému, mimoriadne intenzívne prežívanie radosť, krásy, lásky, spojenia s blízkym, všetkým živým, všetkým, čo je a pod.) sa obyčajne vyznačujú väčšou otvorenosťou, sú uvoľnenejšie, sebestačnejšie, sebavedomejšie, majú bohatšiu predstavivosť, sú tvorivejšie, asertívnejšie, súčas-

ne však menej dogmatické a autoritatívne, uvedomujú si zmysluplnosť života, vedia intenzívne prežívať súcit s inými bytosťami, cítiť lásku v širšom slova zmysle atď. (Týmto problémom sa osobitne venoval A. Maslov a ďalší humanisticky orientovaní psychológovia.)

V súvislosti so vzťahom medzi zostupovaním do nevedomia a vzostupom do vyšších sfér vedomia prostredníctvom meditácie sa uvádza, že oba procesy sa môžu objavovať v tesnej kontinuite alebo dokonca naraz. Avšak pohyb dolu, do nevedomia možno prežívať i bez preniknutia do nevedomia. Celkove oba procesy, klesanie do nevedomia i stúpanie k jeho výškam pomáhajú rozširovať naše vedomie seba samého, chápanie sveta, čo predstavuje prínos pre duševné zdravie i rast osobnosti.

Na druhej strane rozširovanie vedomia v oboch smeroch nesie so sebou isté závažné **riziká**. Najväčšie z nich vyplýva z podcenenia istej postupnosti vo vývine vedomia človeka – od štádia bez vedomia vlastného Ja k uvedomeniu si seba ako osoby až k prekračovaniu vlastných hraníc. Psychologická a psychiatrická prax však ukazuje, že meditácia môže byť účinná iba u tých osôb, ktoré dosiahli primeranú úroveň integrácie osobnosti, uvedomenia si seba inými slovami **„musíš byť niekto, kým sa môžeš stať nikto“**.

Bohužiaľ, meditácia s jej prísľubom prežívania transcendentna priťahuje v civilizovaných zemiach príliš mnoho tých, ktorých osobnosť je pomerne slaboboz integrovaná, majú málo vyvinuté vedomie seba samého alebo chcú použiť meditáciu ako skratku, v snahe vyhnúť sa riešeniu problémov súvisiacich s objavovaním vlastnej identity. Mnohí z nich sú na pokraji psychózy, svoju identitu prežívajú iba zahmlene, majú problémy v rozlišovaní seba od okolia, problémy vo vzťahoch a pod.

Z vyššie uvedeného príspevku vyplýva, že meditácia môže mať veľkú hodnotu, najmä zásluhou toho, že prostredníctvom nej je človek schopný dostať sa k dovtedy neznámym hĺbkam nevedomia a tak sa lepšie spoznávať, postupne dosahovať vyššiu úroveň vedomia, nadobúdať nový pohľad na svoju identitu, citové prežívanie, celkove život a jeho zmysel. Je však vhodná iba pre osoby na určitom stupni vývinu vedomia, resp. sebavedomia a vyslovene nevhodná až nebezpečná pre ľudí so slabým egom, slabým vedomím vlastnej identity, slabým kontaktom s realitou, sklonom k psychózam a pod., ktorých však meditácia obzvlášť priťahuje.

V tejto súvislosti sme sa stretli s otázkou, či je možné nejakým časovo nenáročným postupom, napr. dotazníkom, vopred zistiť, či záujemca o meditačné cvičenia má sklom k duševnému ochoreniu pod ich vplyvom. Domnievame sa, že takúto skratku k dispozícii nemáme. Ved' seriózne psychologické vyšetrenia jedného človeka si vyžaduje aspoň niekoľko hodín, neraz v spolupráci s inými odborníkmi.

Pri práci s meditačnými technikami u bežnej populácie, tak ako pri každej práci, pri ktorej sa vyplavujú obsahy nevedomia, je potrebné zachovávať istú opatrnosť. Z dosiaľ preštudovanej literatúry, zo skúseností na vlastnej koži i z istej praxe s vedením skupín zameraných na sebaopoznávanie sa pokúsim formulovať aspoň niektoré odporúčania pre prax, ktoré by snád mohli pomôcť do istej miery znížiť riziká meditácie.

- a) V príprave meditácie viesť rozhovor s účastníkmi o ich súčasnej životnej situácii, doterajších skúsenostiach s relaxáciou, meditáciou, problémoch, ktoré sa objavovali a stále objavujú.
- b) Začínať s krátkymi jednoduchými cvičeniami, po ktorých sa cvičiteľ snaží vytvoriť atmosféru dôvery. Spočiatku odporúčať cvičenia iba za prítomnosti cvičiteľa, ktorý po meditácii venuje dosť času rozhovoru o zážitkoch z meditácie. V prvej fáze po cvičení účastník zážitok iba popisuje. V druhej fáze sa účastník pokúsi hľadať jeho spojitosť so súčasným životom. Tým sa stáva meditácia zmysluplnou činnosťou pre každodenný život moderného človeka. Súčasne sa v priebehu rozhovoru môžu objaviť signály, ktoré upozornia na možné problémy v duševnom stave účastníka.
- c) Podnecovať dobrú fyzickú kondíciu účastníkov, zdravý životný štýl, všímať si, ako sa kto v živote realizuje. Stáva sa totiž, že mladý človek meditujúci niekoľko hodín denne prestáva študovať, stráca kontakty s rovesníkmi, odkláňa sa od bežného života, čo by mohli byť pre cvičiteľa výrazné varovné signály. Tomu, komu ide meditácia od začiatku nápadne ľahko a tomu, kto nápadne rýchle inklinuje k dlhším meditáciám, je potrebné venovať zvýšenú pozornosť.

PhDr. Zdenka Macková
 Výskumný ústav detskej psychológie

Prednesené na 1. konferencii Slovenskej asociácie jogy
 v Bratislave, 21. 10. 1998

Použitá literatúra:

BOGART, Greg: The use of meditation in psychotherapy: A review of the literature. In: *American Journal of Psychotherapy*, 45, July 1991, No. 3, p. 383-412.

MACKOVÁ, Zdenka: Úvahy o vplyve meditácie v skupine na vývin osobnosti mladého človeka. In: *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 31, 1996, č.1, s. 70-72.

NOVÝ VEK

Zamyslenie Jiřího Elgera, filozofa, mystika, znalca jogy, ktoré napísal pred skoro 25 rokmi pre časopis **Santal**, vydávaný jogovou spoločnosťou v Olomouci. Zamyslenie nám má stále čo povedať aj pre jeho väčšinou nadčasové pravdy.

Dodo Blesák

Pri bežnom pohľade na históriu ľudstva získa človek väčšinou dojem, že ide o viac-menej chaotickú záležitosť, vychádzajúcu často i z podivuhodných náhod. Ak sa zamyslíme nad touto otázkou hlbšie, môžeme dôjsť k určitému porovnaniu s „mimo ľudskou“ prírodou. Všade v prírode nachádzame evolučné procesy, prebiehajúce v súlade s pozemskými i kozmickými zákonmi. Zisťujeme, že vo vesmíre existuje poriadok, nad ktorého dokonalosťou sa tají dych. Múdra stavba nerastov, rastlín, živočíchov a obdivuhodnosť ich prejavov iste nesvedčí o tom, že vedúcou silou toho všetkého je chaos či náhoda. Ľudstvo, ako významná súčasť planéty Zem, nebude teda asi v tomto smere výnimkou. Veda, ktorá dnes skúma históriu ľudstva, nemá zatiaľ k dispozícii prostriedky ani informácie, ktoré by umožnili celistvý pohľad na vývoj ľudstva, vrátane odhalenia zákonov, ktoré tento proces riadia. Niektoré ezoterické náuky, napr. učenie rozenkruciánov,¹ však ponúkajú možnosť pohľadu na vývoj ľudstva z duchovného hľadiska. Odhaľujú určité princípy a zákonitosti, ktoré sa v ľudskej histórii uplatňujú. To, čo sa pri bežnom pohľade javí ako zmätené, prípadne i nešťastné dianie, vyzerá z duchovného nadhľadu iba ako súčasť logickej stavby a vývoja sveta. Dôležitú rolu z tohto hľadiska hrajú aj pravidelne sa striedajúce epochy vo vývoji ľudstva. Celý pozemský vývoj je rozdelený na sedem veľkých epoch, každá z nich sa delí na sedem kratších a tiež každá z nich sa ešte ďalej delí. V každej vývojovej etape má ľudstvo rozvinúť určité schopnosti a získať isté skúsenosti, potom prichádza doba nová, s ďalšími impulzmi pre život ľudstva. Konečná fáza každej epochy je charakterizovaná zrýchleným vývojom a v prechodnom období sa prejavuje chaos a zánik starých hodnôt. Teraz sa nachádzame práve v ta-

¹ Rozenkruciáni boli príslušníci kresťanského ezoterického renesančného združenia, ktoré sa nazývalo aj Kolégium múdrych. Ich symbolom bola ruža s piatimi okvetnými lístkami, podobná osobnej pečati Martina Luthera, na ktorej je znázornený kríž s ružou vyrastajúcou zo srdca.

kom období, keď jedna epocha vo vývoji končí a nová sa v bolestiach rodí. Toto obdobie začalo v 50. rokoch 20. storočia a dnes nadobúda na tempe. Materialistické chápanie sveta a s ním spojený prudký rozvoj intelektu priviedli ľudstvo na pokraj fyzickej a morálnej skazy. Neznamená to, že by sme mali intelekt zavrhnúť, ale jasne sa ukazuje nutnosť rozvoja ďalších zložiek ľudskej bytosti. Zložiek, ktoré umožnia človeku cestou intuitívneho vnímania pochopiť svoju úlohu vo svete a zároveň prebudiť hlbšie morálne cítenie. Na každom kroku môžeme dnes vidieť charakteristické znaky zániku starej doby, starého myslenia. Prejavujú sa však tiež aj náznaky epochy novej. Šíria sa informácie o skrytých schopnostiach človeka, odhaľujú sa niektoré princípy, ktoré riadia život v oblasti duševnej i duchovnej, upozorňuje sa na nutnosť zmien v ľudskom myslení a chápaní života. Zo Spojených štátov sa šíriло hnutie New Age – Nový vek, ktoré zhromažďuje záujemcov a rozširuje informácie o novom spôsobe života. V dnešných dňoch sa však tiež naplňujú slová Biblie o falošných prorokoch. Objavujú sa na všetkých stranách ako príslovečné huby po daždi a ponúkajú neskúseným a dôverčivým ľuďom tu zdravie, tu zázračné schopnosti a inokedy zasa bleskové osvietenie. Títo samozvaní zvestovatelia nového veku sú ako bludičky nad močiarom a duše túžiace po vyšších hodnotách života niekedy až veľmi ľahko odvádzajú na nepravú cestu.

Ani uvedené New Age a iné hnutia nie sú zbavené tohto nebezpečného nešváru. Okrem iste poctivých ľudí sa v ňom objavuje aj rad nezodpovedných „podvodníkov“, ktorí tu hľadajú tučné zisky, veľkú slávu alebo realizáciu svojich pochybných fantázií a skreslených predstáv. Keď sa pomínie prechodné obdobie, zmiznú aj falošní proroci, ktorým súčasná situácia vytvára živnú pôdu. Nová doba, ktorá prinesie pre ľudstvo čistejšie a ušľachtilejšie impulzy, im už nebude poskytovať priestor. Zatiaľ sa však musíme mať na pozore, aby sme sa nedali ovplyvňovať šarlatánmi, samozvanými svätcami a podvodníkmi. Nemali by sme sa nechať zviest' na pokryteckú pretváрку, keď so sladkým úsmevom na tvári chceme objímať celý svet, alebo aspoň svoje blízke okolie, ako nás k tomu nabádajú niektorí „poslovovia nového veku“ a vo svojom vnútri ukrývajú ľahostajnosť, závišť či nenávišť. Vzájomným objímaním, úsmevmi a presvedčovaním, ako sa milujeme, sa nezmeníme. Musíme sa snažiť nahliadnuť do vlastného vnútra, vymiešťať odtiaľ korene sebeckva, agresivity i zvieracích pudov. Až potom sa bude cez nás šíriť skutočná láska ako mocná energia a nebudeme potrebovať pochybné duchovné hry a podivné experimenty. Nový vek od nás vyžaduje veľkú zmenu. V prvom rade v podobe očisty charakteru. Tú nie je možné doceliť behom jedného večera alebo v krátkej dobe pomocou zázračných dobrodincov. Je na nej nutné dlho a trpezlivo pracovať, odstraňovať svoje staré nešváry, najrôznejšie zlozvyky a nežiaduce vlastnosti. Jedine prečistená duša môže totiž vnímať a prijímať

veľmi jemné energie, ktoré budú v stále väčšej miere prúdiť na našu planétu a budú pomáhať pretvárať človeka z nevedomej, polozvieracej podoby na bytosť naozaj ľudskú.

TAJOMSTVO SLOVA „JA“

Málokto si uvedomuje, že myšlienka „JA“ je najmocnejšou myšlienkou jeho vedomia. Prakticky nikdy si človek neuvedomuje aj skutočnosť, že táto myšlienka je zahalená hlbokým tajomstvom. Len človek, ktorý začne uvažovať o pocite svojej totožnosti a premýšľať o sebe, zistí, že pozná sám seba oveľa menej, ako iné veci v okolitom svete. Ten, kto začne hlbšie uvažovať o svojich životných skúsenostiach, bude nemilo prekvapený poznaním, ako málo vie o svojich vzťahoch k Životnej sile, udržiujúcej tento vesmír. Bude prekvapený svojou neschopnosťou pochopiť podstatu seba samého. I keď si sebakriticky uvedomujeme, že v kozmickej evolúcii máme ďaleko k dokonalosti, môžeme pripustiť, že v človeku je zastúpená väčšina prejavov nižších foriem života. Dá sa teda predpokladať, že riešením otázky človeka dostaneme zároveň kľúč k pochopeniu vnútorného sveta. Dnešná veda už opustila základňu pevnej hmoty, času a priestoru, z ktorej vyrastala. Avantgardní vedci už dochádzajú k poznaniu, že hranice vedeckého skúmania nebude možné prekročiť bez prekročenia nastávajúcich medzí ľudského vedomia. Uvedomovanie si pomínutelnosti prejavov tvoriacich vesmír vedie človeka k náboženskému či filozofickému prístupu k svetu javov. Všetky náboženstvá, mnoho filozofických sústav, vedeckých smerov či tajných rituálov má svoj základ v snahe človeka poznať svoje Ja. Napriek všetkému tomuto úsiliu len málokto môže pravdivo prehlásiť, že pochopil podstatu života. Prevažná časť ľudstva zaujala rezignovane názor, že človek nemôže prekonať svoju duchovnú nevedomosť. Takáto rezignácia môže byť po čase zdrojom apatie a určitej lenivosti voči duchovným aspektom života. Teda viesť k postojom, ktoré pravdepodobne nie sú hodné „najinteligentnejšieho a najmocnejšieho“ tvora. Človek o sebe obvykle mnoho nepremýšľa. Automaticky sa stotožňuje so svojím telom, zloženým z mäsa, krvi a kostí. Predpokladá, že v mozgu tohto tela vznikajú pochody myslenia, city a túžby, ktoré ho vedú k činnosti na úrovni hmotnej. Súhrn toho všetkého zahŕňa bežný človek do pojmu svojej osobnosti, svojho Ja. Takto obmedzené chápanie seba samého býva dostatočné pre prevažnú väčšinu ľudí pri rôznych úkonoch bežného života. Ak nezačneme o veciach uvažovať, môžeme prežiť celý život bez toho, aby sme niečo menili na popise vlastnej osobnosti. Prijmime na chvíľu túto predstavu o človeku. Máme pred sebou tvora zloženého z fyzických látok, chemických prvkov a zlúčenín adjustovaných v kožnom obale a tieto zdanlivo ne-

inteligentné látky ako uhlík, dusík, fosfor, atď., sa prejavia ako žijúci princípy, schopný zložiť symfóniu Nedokončená, overiť výpočtom princípy relativity alebo rozriešiť otázku rozbitia atómu. Nie je to podivné? Je teda správne obmedziť sa na uvedený popis ľudskej osobnosti? Dnešná veda, ktorá toho toľko vie o vonkajších veciach, začína až teraz pomaly tápať po zdrojoch životnej sily, prejavujúcej sa v človeku. Spomínam v tomto smere na výrok sira Jamesa Jeansa: „Veda dala človeku vládu nad prírodou skôr, ako získal vládu nad sebou. Pokiaľ ide o vedomosti o svete, stojí každá generácia na ramenách svojich predchodcov, pokiaľ ide o znalosti o sebe, stoja obe na rovnakej rovine.“ Indovia, ktorí hlboko skúmali súvislosti života skôr, ako prvý európsky vedec začal o tom premýšľať, budovali svoje náuky o živote na predpoklade existencie Univerzálneho ducha, prestupujúceho celý vesmír. Zároveň uisťujú, že ľudský duch obsahuje vo svojej podstate zjavenie, ktoré hľadá. Európan, ktorý si privlastnil vedecký spôsob myslenia, nemôže prijať nič za samozrejmy predpoklad. Môže vychádzať len z nesporných základov vlastnej existencie. Často pociťuje, napríklad pri pozorovaní prírody, že v pozadí všetkého diania musí byť nejaká vyššia inteligencia. Pretože sa to však vymyká jeho vnímaniu, nechce ju prijať ako východisko svojho hľadania. Človek nepochybuje o existencii svojej mysle. Život na neho kladie príliš mnoho požiadaviek, než aby o nej pochyboval. Neberie však do úvahy opätovné upozornenia, vrátane upozornenia súčasnej psychológie, že väčšiu časť svojej mysle nepozná, a že práve táto časť podstatne ovplyvňuje jeho život. Napriek týmto upozorneniam venuje dnešný človek svoje úsilie skúmaniu, ktoré snáď radikálne zmení život a tvárnosť tejto planéty. Pritom nemá záujem ani čas venovať skúmaniu vlastnej mysle a tým sa priblížiť k životnému prúdu, ktorého pôsobenie mu umožňuje všetku činnosť. Tento postoj však nie je všeobecný. Existujú jedinci, ktorí sa snažia pochopiť a spoznať tajomstvo života a mysle. Táto snaha býva často vyvolaná veľkou životnou krízou, ktorá je predchodcom ozajstného záujmu o duchovné aspekty života. Vedie človeka k hľadaniu útechy v náboženskej viere, a k snahe pochopiť i prostredníctvom filozofie alebo inou cestou, nájsť riešenie páľčivých problémov. Nech už volia akúkoľvek cestu, budú skôr či neskôr postavení tvárou v tvár otázke vlastného Ja. Múdre je teda nečakať, až nás utrpenie doženie ku skúmaniu seba samého, ale prijať sebaskúmanie, sebaopoznanie za jeden z hlavných motívov nášho života i cestou jogy.

Ing. Jiří Elger, filozof, mystik a znalec jogy

Použitá literatúra: ELGER, Jiří: Nový vek. In: *Santal*, 1996