

JOGOVÁ SPOLOČNOSŤ



vás srdečne pozýva na

XXIV. Bratislavský deň jogy

ktorý sa koná dňa **22. novembra 2020**
od **10:00 do 16:00**

v **DANCEHAUS, Stromová 16, Bratislava**

PROGRAM zverejníme na našej webovej stránke www.joga.sk
najneskôr 2 týždne pred začiatkom akcie.

BDJ slúži hlavne na spoznávanie rôznych smerov jogy ale i rozdielov v metodických prístupoch rôznych učiteľov, ako aj na priateľské stretnutie členov a priaznivcov JS.

VSTUPNÉ JE DOBROVOLNÉ. Slúži len na úhradu nájomného za halu, ozvučenie a iné režijné výdavky. Navrhujeme dobrovoľné vstupné aspoň 10 € za osobu. Ak prispějete viac, použijeme to na prospech vecí. Prineste si pohodlný cvičebný úbor, podložku, stravu a nápoje a samozrejme dobrú náladu 😊.

Rada Jogovej spoločnosti

PRAKTICKÉ VYUŽITIE SARAVHITÁSAN V REHABILITAČNEJ PRAXI

Pracovníci rehabilitačného oddelenia fakultnej nemocnice v Olomouci boli oboznámení teoreticky i prakticky so *saravhitásanami* Swamiho Maheswaranandu a prijali tieto cvičenia ako veľmi vhodné doplnenie svojich rehabilitačných techník.

*Saravhitásany*¹ sú jednoduché prípravné cvičenia, ktoré napomáhajú prekonať stuhnutosť väzív, šliach a kĺbov, podporujú lepšie prekrvenie organizmu, zlepšujú metabolizmus, posilňujú a uvoľňujú svalstvo.

Zdraví začínajúci cvičenci venujú sa týmto cvičeniam ako nutnú prípravu tela pre náročnejšie polohy v ásanách.

Tí, ktorí prekonali určité ochorenia s pripútaním na lôžko, alebo po úrazoch a operáciách sú cvičenia *saravhitásany* ideálne pre zlepšenie celkovej kondície k posilneniu ochabnutého svalstva, k oživeniu stuhnutých kĺbov a k prehĺbeniu obranyschopnosti organizmu. Pre Chorých sú vhodné ako doplnok lekárom odporúčaných cvičení, niekedy len ako samostatne rehabilitačné cvičenia.

Pri cvičení treba však dodržať určité zásady:

- cvičenie sa vykonáva veľmi pomaly,
- necvičí sa nikdy až po únavu,
- cvičíme vždy s koncentráciou vedomia na pohyb,
- pri tejto koncentrácii si uvedomujeme pocity vyvolané cvikom, čo vedie k zdravej introspekcii,
- po každom cviku musí nasledovať relaxácia, ktorá nás má zbaviť napätia a únavy a napomáha regenerácii organizmu.

Saravhitásany napomáhajú k rozvinutiu plného jogového dychu. Výhodou tohto systému je ako východisková poloha *sed*, alebo poloha v *lahu*, teda cvičenie je vhodné i pre chorobou veľmi oslabených cvičencov.

¹ Saravhitásany sú veľmi podrobne popísané i vyobrazené v knihe Milana Polášeka: JOGA, vydané vydavateľstvom Šport v Bratislave v r. 1985, ale i v jeho ďalších knižkách.

cov. Cvi enie je vhodné i v sede na stoli ke, alebo na posteli, s chodidlami položenými celou plochou na zemi, čo je možné využiť i pre starých a oslabených ľudí. *Saravhitásany* môžu cvičiť všetci chorí pod a vhodného výberu zdravotníckeho pracovníka, alebo skúseneho učiteľa a jogy, či už sa jedná o kardiakov, hypertonikov, diabetikov, astmatikov a pod.

Tieto cvičenia som aplikovala u pacientky vo veku 70 rokov, ktorá ležala na internom oddelení. Pacientka mala infarkt myokardu, edém pľúc, vertebrogénny algický syndrom² – cervikokraniálny³, hypertenziu II. stupňa a diabetes mellitus (cukrovka). Vzhľadom k celkovému zdravotnému stavu bola väčšinou dňa v polo sede alebo v sede. Pacientka mala ochabnuté držanie tela, kyfotickú krčnú i hrudníkovú chrbticu, bráničné dýchanie bolo rýchle a nevýrazné, dych v podkôžkovej oblasti, bol nepozorovateľný. Zaujímavosťou u nej s nácvikom pokojnej relaxácie v polo sede v polohe uvoľnenej krčnej chrbtice. Súčasne som sledovala tepnovú frekvenciu na monitore. Pokračovala som statickými dychovými cvičeniami a neskôr som pridala dynamické dychové cvičenia. Postupne som zaradila cvičenia pre malé, stredné a veľké svalové skupiny horných končatín a neskôr dolných končatín za kontroly pulzu, krvného tlaku a dychovej frekvencie. Pacientka sa pomerne rýchlo zlepšovala. Postupne sa cvičky končatín rozširovali na celú zostavu na I. úroveň *saravhitásan*. Jednotlivé cvičky boli vykonávané s 2–3 krát opakovaním, neskôr sa pod a kondície opakovania zvyšovali na 5–6 krát.

Podobný systém som aplikovala na chirurgickom oddelení u mojej 82-ročnej mamy po operácii zlomeniny bedrového krku (femura). Mamička mala diabetes mellitus a hypertenziu II. stupňa. V dopoludňajších hodinách cvičila rehabilitačné cvičenia a podvečer cvičila každý deň cvičenia *saravhitásan s nádišodhánou I. stupňa* – bez zadržovania dychu. Kombinácia rehabilitačných izometrických cvičení proti odporu, zameraných na posilnenie jednotlivých svalových štruktúr a *saravhitásany* malo taký výborný účinok, že mamka chodí sama bez pomoci druhej osoby. Dnes má 84 rokov.

² *Vertebrogénny algický syndróm je pojmom, ktorý združuje širokú skupinu ochorení chrbtice. Problémy vychádzajú z funkčnej alebo štrukturálnej poruchy chrbtice. Majú jeden spoločný príznak, a to bolesť chrbáta.*

³ *Cervikokraniálny syndrom: bolesti hlavy vyvolané alebo ovplyvnené z oblasti krčnej chrbtice či tzv. cervikokraniálneho prechodu (medzi krčnou chrbticou a lebkou).*

Na onkologickej klinike som predovšetkým zdôrazovala cvičenia zladené s dychom a pokojnou relaxáciou. Cvičky, ktoré pacient neboli schopní cvičiť, vykonávali vo svojej predstave. Zlepšoval sa takto fyzický, ale i psychický stav pacientov.

Na púťnom oddelení u pooperačných pacientov som používala *saravhitásany* pre obnovu správneho dýchania púť v spojitosti s *hathénami* a *mudrami* prstov rúk.

Tento systém je možné používať i pri neurologických pacientov pri vertebrogénnych syndrónoch, pri roztrúsenej skleróze, u pacientov s mozgovými príhodami po návrate hybnosti.

Všestrannosť a nenásilnosť tohto systému dovoľuje jeho použitie na každom oddelení v nemocniciach i ostatných zdravotníckych zariadeniach (na oddelení chirurgickom, ortopedickom, internom, neurologickom, púťnom, onkologickom, gerontologickom i detskom), musia však byť prísne dodržiavané pravidlá pre jogové cvičenia a nezabúdať, že nevyhnutnou súčasťou cvičenia sú upokojujúce relaxácie a plný jogový dych. Prednosťou týchto zostáv je ich univerzálnosť, pretože v podstate nie je v zdravotníckom zariadení oddelenie, kde by sa nedali použiť. Výrazne oslabení pacienti môžu cvičiť cvičky len s nohami, alebo rukami (akrátne aj s telom) s následnou automasážou chodidiel a dlaní ako i nôh spolu s relaxáciou, alebo cvičenie s predstavou spojené so správnym spôsobom dychu.

Záverom môžeme celkom zodpovedne konštatovať, že tento systém je vhodný ako pre zdravých, tak i chorých a veľmi oslabených pacientov. Je však dôležité, aby rehabilitačný pracovník volil vhodné cvičky a správne ich aplikoval. Pre hlbšie poznanie odporúčame aby tí, ktorí ich budú používať vo svojej praxi, sami cvičili *saravhitásany* a tak poznali na sebe ich účinky.

Libuše Pilařová,
FN Olomouc

Pripravil a preložil
Dodo Blesák

Použitá literatúra: IV. BRNŇSKÉ DNY (Zdravotníctvo Lovýchova a jógická cvičenia) - Sborník referátů pracovně metodické konference

BRUCHO JE PÁNOM

Tento výrok som často počul z úst jednoduchých ľudí na dedine, kde som strávil svoje detstvo. Všetko sa robilo ručne, ľudia mali dostatok telesnej záťaže, takže ich zdravotné problémy sa netýkali srdca, chrbtice, psychiky, ale cítili ich pôvod predovšetkým v oblasti brucha. Pod bruchom zrejme vnímali celú brušnú dutinu od žalúdka až po panvové dno. Zdroj množstva zdravotných problémov, dokonca aj psychických, sa nachádza v tejto časti tela. Nachádza sa tu náš „interný septik“, kde sa koncentrujú nečistoty, preto prvé príznaky blížiacej sa choroby často pociťujeme bolesťami v panvovej oblasti.

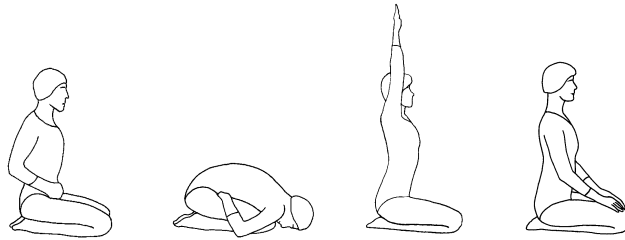
Potvrzuje to výrok jogínov, že každá choroba je znečistením organizmu. Preto vyvinuli viacero účinných oštieňovacích techník, napríklad totálny výplach celej tráviacej rúry (*šankprakšalána*), výplach hrubého čreva (*básti*), výplach žalúdka (*vamanadhauti*), výter žalúdka (*vastradhauti*), aby som vymenoval len tie, ktoré sa ujali na Západe. Aj také techniky ako je prečistenie ohňom (*agnisára*), brušný uzáver (*uddijána bandha*), spodný uzáver (*múla bandha*), sťah konečníka (*ašvini mudrá*), sťah podbrušia (*uddijána mudrá*), sťah močového mechúra (*vadžroli mudrá*) podporujú činnosť vnútorných orgánov a tým aj ich oštieňovacie schopnosti. Sú to techniky, ktoré sa nevyskytujú v žiadnom inom telovýchovnom systéme.

Ak sa zamyslíme nad tým, prečo sa poloha páva (*majurásana*) pripisujú detoxikačné účinky, dôjdeme k vysvetleniu, že v tejto polohe sa pôsobením váhy celého tela lakťami rúk mocne stláča pečeň, slezina a postranné vetvy hrubého čreva. Je to teda vytlačenie obsahu a prekrvenie po ich uvoľnení. Poloha páva je však pre väčšinu našich cvičencov príliš obtiažna a okrem toho by mohla spôsobiť niektorý druh prietrže (hernia), najmä u starších osôb. Dáva nám však inšpiráciu, ako využiť k podobným účelom iné, menej náročné polohy a ako ich dotvoriť, aby sa dosiahol žiadaný účinok.

Dotvorenie spočíva v účinnom zapojení dychu, to znamená tlaku bránice na orgány v brušnej dutine a v zameraní pozornosti do danej oblasti. Niekoľko príkladov:

Vo *vadžrásane* (sed na päťach) zovrieme ruky v pästí a pritlačíme ich do oblasti podbrušia. Spustíme sa čelom k podložke do polohy *joga mudrá*, pričom dbáme, aby zadok ostal na päťach, aby sa nezdvihol. Nie je dôležité spustiť hlavu na podložku, dôležité je stlačenie brušnej dutiny. Lakte

spustíme vedľa stehien voľne k zemi a začneme zhlboka dýchať. Pri nádychu sledujeme ako bránica stláča vnútro brušnej dutiny, pri výdychu ešte vtiahneme brucho dovnútra. Musíme sledovať aj prekrvenie oblasti hlavy, aby sme to neprehnali. Po chvíli sa pomaly vrátime do *vadžrásany*, s nádychom vzpažíme, pretiahneme si chrbticu a chvíľu precitujeme dozvuky cviku.



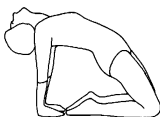
Odporúča sa začať s krátkou výdržou a túto postupne zvyšovať. Ženy, ktoré majú intenzívne menštruačné krvácanie by to nemali v tom čase cvičiť. Sú však aj ďalšie kontraindikácie. Môže to byť nebezpečné pre ľudí so srdcovo-cievnyimi chorobami, vysokým krvným tlakom, mozgovou sklerózou, glaukómom a pod. Aj zdraví ľudia by trvanie výdrží mali zvyšovať pozvoľne, keď zistia, že im to nerobí ťažkosti. Dôsledky dlhších výdrží sa nemusia prejavíť hneď, ale až po cvičení.



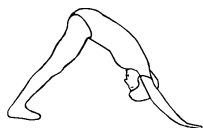
Menej intenzívna forma tohto cvičenia sa dá robiť v *joga mudre* so vzpažením. Aj tu treba dbať, aby zadok ostal na päťach a intenzívne pracovať s dychom. Paže a chrbát čím viac natiahnuť, brucho pritlačiť na stehná a sledovať aj tlak v hlave.



Samostatne si môžeme premasírovať pravú a ľavú stranu brušnej dutiny v príjemnom, čiže tureckom sede (*sukhasana*). Čo najtesnejšie objímeme najprv pravé koleno a pritiahneme brucho k stehnu. Uvoľníme šiju a tvár a pracujeme s dychom ako predošle. Vykonáme aspoň desať dychov, chvíľu relaxujeme vo vzpriamenom sede a cvik zopakujeme na opačnú stranu. Je to intenzívna masáž pečene a sleziny, ale aj vzostupnej a zostupnej časti hrubého čreva. Preto najprv stláčame pravú stranu brucha.



Po uvedených cvikoch by sme nemali zabudnúť na kompenzačné polohy. Napríklad vo *vadžrásane* sa oprieme rukami tesne za chodidlami, mocne roztiahneme hrudník

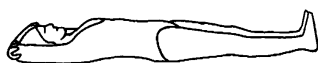


a zdvihneme panvu, zaujmeme jeden z variantov polohy ťavy (*uštrásana*). V polohe zhlboka dýchame. Potom sa spustíme do polohy mačka (*mardžarí*), zaprieme špičky nôh do podložky a vystrieme nohy v kolenách (*pyramída*). Päty tlačíme k podložke a snažíme sa dostať paže a trup do jednej línie. Tvár a šija sú uvoľnené. S nádychom pevnejšie pritlačíme ruky k podložke, panvu dvíhame smerom hore a dozadu. Pri výdychu toto úsilie zmiernime.

Veľmi účinne môžeme na prácu s dychom využiť cvik poloha vetra (*vátájanásana*). V ľahu na chrbte skrížime si ruky na prsiach, uchopíme sa za lakte

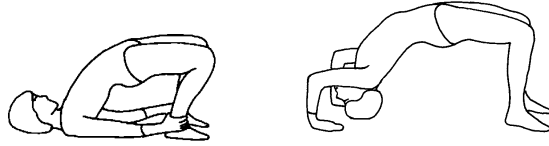


a dôkladne zhlboka sa nadýchneme. Zadržíme dych, vzpažíme, pritlačíme ruky nad hlavou k podložke, vystrčíme päty a natiahneme aj zadnú stranu nôh. Po krátkej výdrži v polohe pokrčíme pravú nohu, uchopíme ju oboma rukami, pritiahneme stehno čím tesnejšie k bruchu a čelo ku kolenu. Sledujeme chvíľu pôsobenie tlaku v hlave a až teraz úplne vydýchneme.



S prázdnyimi pľúcami zadržíme dych, položíme sa na chrbát, uchopíme sa za lakte, vzpažíme a spravíme falošný nádych, čiže vyviníme značné nádychové úsilie, ale nepustíme do seba vzduch. Vytvorí sa silný podtlak a brušná stena sa vtiahne dovnútra ako pri *uddijáne bandhe* (brušný uzáver). Po chvíli zrušíme nádychové úsilie a pomaly, pokojne sa zhlboka nadýchneme. Cvičíme striedavo s pravou a ľavou stranou 4 až 5-krát. Po krátkej relaxácii cvičíme podobne, avšak s uchopením oboch nôh. Pri zádrži po nádychu sledujeme pocity tlaku v hlave, pri zádrži po výdychu pocity podtlaku v brušnej dutine. Keďže ide o pomerne značné vytváranie pretlakov a podtlakov v tele, netreba cvičiť nepretržite. Medzi jednotlivými cvikmi po nádychu a po výdychu trochu si oddýchnuť, relaxovať.

Aj v tomto prípade nezabudneme zaradiť na záver už spomenuté kompenzačné polohy. Vhodný je napríklad aj zovretý mostík (*khandarásana*) a pre zdatnejších aj koleso (*čakrásana*).



Uviedol som len niekoľko príkladov práce s dychom s využitím telesných polôh. Dá sa to uplatniť pri mnohých iných cvikoch. Účinky sú zrejmé: zlepši sa cirkulácie telových tekutín, prekrvenie hlavy, posilnenie srdca, ciev, dýchacieho systému. Je to hĺbková masáž do oblastí, kam sa nedostanú prsty žiadneho maséra. Prax mi potvrdila, že mnohí cvičenci prestali vyhľadávať posilovne a iné kondičné aktivity. Samozrejme, necvičíme tak všetko, je to len kondičný doplnok ostatných jogových cvičení.

Milan

**NÁJSŤ ŠŤASTIE V SEBE JE ŤAŽKÁ VEC.
NÁJSŤ HO INDE JE NEMOŽNÉ.**

**KTO OVLÁDNE SÁM SEBA, MÁ V SEBE
NAJLEPŠIEHO PRIATEĽA.
KTO SÁM SEBA NEOVLÁDNE, MÁ V SEBE
NAJHORŠIEHO NEPRIATEĽA.
(Bhagavadgíta)**

**TAK AKO SA CESTA K OVLÁDANIU VIED ZAČÍNA
UČENÍM ABECEDY, TAK SA CESTA JOGÍNA ZAČÍNA
TELESNÝMI CVIČENIAMÍ**

Šiva Samhitá

NIEKOĽKO ZLOMKOV JOGICKEJ NÁUKY O DYCHU

Medzi jogínmi sú obľúbené tri spôsoby dychu:

1. Istace dýchanie: získava sa ním veľká pľúcna vytrvalosť, ktorou sa jogíni vyznačujú. Každé cvičenie zakončujú istacím dychom.
2. Cvičenie k oživeniu nervového systému: toto cvičenie bolo medzi jogínmi podávané ako dedičstvo poznania.
3. Jogické dýchanie na hlas: ním sa získava melodický zvukový hlas, ktorý je bežný medzi jogínmi.

1. Čistiaci dych jogínov:

Obľúbený spôsob dýchania, ktorý vykonávajú, kedykoľvek cítia a potrebujú prečistiť a dôkladne prevetrať pľúca. Povzbudzuje metabolizmus každej bunky, dodáva životodarnú energiu dýchacím orgánom a prispieva mnohým spôsobom k osvieženiu celého telesného ústrojenstva. Dodá po únave pľúcami i celému telu znamenité upokojenie.

Postup je nasledovný podľa týchto krokov:

- Nadýchni úplným dychom.
- Zadrž dych na niekoľko sekúnd.
- Zošpiť pery ako by si chcel písať (nenafúkni však líca) a vydýchni trochu vzduchu cez malý otvor medzi perami a to znova silou. Po malej prestávke, zadržujúc dych, to opakuj niekoľkokrát. Vyrážajúc v malých dávkach vzduch z pľúc, opakuj znovu až dovtedy, pokiaľ nevytlačíš všetok nadýchnutý vzduch. Zapamätaj si, že pri tomto vyrážaní vzduchu je treba použiť značnú silu. Cvičenie má trvať tak dlho, až ho môžeš vykonať celkom prirodzene a dokonale.

2. Jogické dýchanie k oživeniu nervového systému:

Služí k oživeniu a posilneniu ako jeden z najúčinnejších prostriedkov, známym ľudstvu. Jeho účelom je povzbudiť nervovú sústavu, vyvinúť silu, energiu pre život. Toto cvičenie spôsobuje povzbudzujúci tlak, ktorý sa sústreďuje na dôležité nervové strediská, ktoré potom vysielajú oživujúci príliv nervovej sily ku všetkým častiam tela:

- Stoj vzpriamene.

- Nadýchni úplným dychom a zadrž ho.
- Zdvihni ruky do predpaženia tak, aby boli trochu vo né, uvo nené, vkladajúc do nich len to ko sily, aby si ich udržal zdvihnuté.
- Pomaly pri ahuj ruky k pleciam zat najúc postupne dlane do päst tak, že ke sa ruky dotknú pliec, sú päste silne zovreté až v nich cít š silné napät e i v celých rukách.
- Udržuj svaly napnuté, pomaly predpaž a potom prudko strhni opä päste k pleciam. Opakuj to nieko kokrát.
- Vydýchni prudko cez ústa.
- Vykona j o istný dych.

Ú inok tohto cvi enia závisí vo ve kej miere od rýchlost , s ktorou strhneš za até päste k pleciam a od napät a svalov, ako i od toho, i máš pri tom sku- to ne p úca plne nadýchnuté. Toto cvi enie je treba skúsi , aby si ho mohol oceni . Vytvára silné vzpruženie.

3. Jogické dýchanie na hlas:

Jogíni poznajú spôsob dýchania, ktorým formujú svoj hlas. Sú charakteris- tckí svojim podivuhodným hlasom, ktorý je silný, jasný a má ve kú nosnos . Toto cvi enie sa konalo ako príležitostný cvik:

- Nadýchni sa úplným dychom ve mi pomaly a o najdlhšie, plynule cez nos. Predlžuj vdych, ako to len dokážeš.
- Zadrž dych na nieko ko sekúnd.
- Vyraz vzduch prudko jediným ve kým výdychom cez široko otvorené ústa.
- Sériu takýchto dychov ukon i o istným dychom.

Zafarbenie a mohutnos hlasu nezáleží len na hlasovom ústrojenstve hrdla, ale aj na dýhacích svaloch. Niektorí udia so širokým hrudníkom majú sla- bý hlas, iní s hrudníkom pomerne menším vyvodí hlas obdivuhodnej sily a zvu nost .

Ak chceš pracova s hlasom urob takýto pokus: postav sa pred zrkadlo a zo- špú ústa, ako by si chcel písa , zapískaj a všimni si tvar úst a celkový výraz svojej tváre. Potom spievaj alebo hovor tak, ako to robíš zvy ajne a všimni si rozdiel. Potom zas pískaj nieko ko sekúnd a potom bez toho, aby si zmenil polohu pier, alebo výraz tváre, zaspievaj nieko ko tónov a všimni si chvejúci jasný a krásny zvuk, ktorý si vydal.

Pripravil: Dodo

Použitá literatúra:

VEDA INDICKÝCH JOGÍNOV O DYCHU pod a YOGI RAMA ARAKA

pre inšpiráciu:

JOGA PRE ZRAKOVO POSTIHNUTÝCH

Prednáška bola prednesená v roku 1987 na IV. Brnenských dňoch

Chcem sa s vami podeliť o skúsenosť z cvičení jogy pre zrakovovo postihnutých v Prahe v telovýchovnej jednotke Zora, ktorá patrí pod Zväz invalidov.

Veková skladba cvičencov je podobná ako na iných hodinách jogy; spoločne cvičia mladí, stredná generácia i dôchodcovia. Cvičebná hodina má však určité zvláštnosti. Vzhľadom k ochranným postihnutým, predovšetkým ide o glaukom, silnú krátkozrakosť a stavy po odchýlení sietnice, vynechávame polohy, pri ktorých dochádza k prekrveniu hlavy (hlboké predklony a záklony, rovnovážne polohy, kde hrozí nebezpečenstvo pádu, i náhlejšie zmeny polohy a pod.). Cvičky musia byť nie len bezpečné, ale tiež jednoduché (aspoň na začiatku) a akho opísané, tak, aby ich cvičenci skutočne pochopili a vytvorili si správny pohybový vzorec. Zrakovovo postihnutí sa rýchlejšie unavujú a preto je vhodné zaradiť viac relaxácie, skracovať výdrž a dbať na to, aby nedošlo k jednostrannému zaťažovaniu. Ak cvičenci cvičia pravidelne, dosiahnu asom fyzickú kondíciu zdravéholoveka; a ak zvládli základné pravidlá jogy a nemajú vážne zdravotné obmedzenia, môžu začať sa zúčastňovať hodín jogy spoločne so zdravými. Prispieva to k socializácii zrakovovo postihnutých a ku zvýšeniu pocitu sebadôvery. Ako metodická pomôcka sa nám osvedčila metodická rada *saravhitnásan* a *pavan muktásan*, podrobne popísaných v knihe od Milana Poláška **Joga** (vydavateľstvo Šport, Bratislava, v r. 1985), alebo v príručke **Joga v dennom živote** od Maheshvaranandyho, ktoré sme konzultovali s ochranným lekárom. Už niekoľko rokov usporadúvame počas prázdnin týždenné sústreďenia, zamerané nielen na cvičenie jogy, ale i na výbušnosť praktickýchinností, ako je varenie, ručné práce, priestorová orientácia a pod. Od roku 1984 pravidelne vychádzajú v časopise „Junior“ pre zrakovovo postihnutých cvičenia s uvedenými metodickými radami s podrobným popisom cvikov. Nevidiaci majú tiež k dispozícii zvukovú nahrávku cvičebnej hodiny.

Zo skúsenosti uvedených aktivít môžeme potvrdiť, že joga pomáha zrakovovo postihnutým vyrovnávať zdravotné dôsledky sedavého spôsobu života a vďaka šinou jednostranného zamestnania, odstraňuje bolesť chrbta, ktorým

ve mi často trpia v dôsledku nedostatku pohybu a zlého držania tela, zlepšuje koordináciu pohybov, ale i priestorovú a pohybovú orientáciu, atď. Po stránke psychickej prináša duševnú rovnováhu, pokoj a radosť – emócie tak dôležité pre tých, ktorí sa denne stretávajú s ponížovaním a ktorí musia prekonať množstvo prekážok, o ktorých zdravý lovek nemá ani predstavu.

Jindra Dohnalová, VŠ Praha

Pripravil a preložil: Dodo Blesák

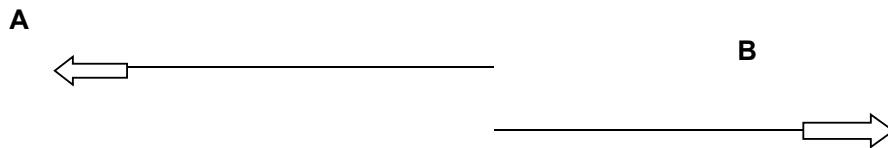
Použitá literatúra: Sborník referátů pracovní metodické konference IV. BRNŮNSKÉ DŇY, Brno 1987 – 1989

MÁTE SLABÝ ZRAK alebo PROBLÉMY S OČAMI?

Praktizujte pravidelne nasledujúce cvičenia:

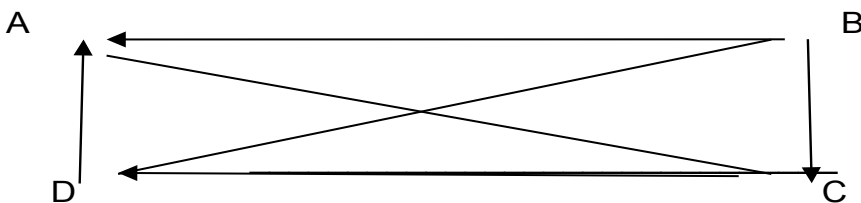
Sadni si na pokojné, dôverne známe miesto, kde budeš nerušený. Urob nasledovné cvičenie so zrakom pri ktorom budeš veľa nenásilne a pomaly sledovať obdĺžnik a jeho diagonály.

Obe oči nasmeruj na bod **A**, ktorý leží celkom vľavo v tvojom zornom poli, potom pomaly prejdí do bodu **B** celkom vpravo.



Z bodu **B** sa vráť do bodu **A** tak, že vytočíš oči hore a budeš sa snažiť zrakom do bodu **A** po hornom okraji zorného pola. Znovu sa po tejto hornej hrane vráť do **B**. Teraz sklop oči na dolný okraj do bodu **C** a pomaly prejdí do bodu **D**. Pozdvihni zrak až na bod **A** a vráť sa do **B**. Prejdí po diagonále do bodu **D**, vráť sa do **A** a prejdí po druhej diagonále do **C** a vráť sa do **B**. Zopakuj celý okruh ešte raz. Zjednodušený popis dráhy je: **A – B – C – D – A**, potom **A – C – D**, potom **D – B – C** a nakoniec **C – B – A – D**.

Ak si pozrieš obrázok nemôžeš sa pomýliť.



Nakoniec zavri oči a uvoľni očné svaly i celé telo. Po nejakej chvíli otvor a pokús sa zaostrí svoj zrak na nejaký predmet, nieko metrov pred sebou, alebo pozri sa cez okno na trávnik, na strom, na kyticu kvetov. Vnímaj tento dojem zeleného koberca, hojnosť listov, pestrosť kvetov, vnímaj celkom pasívne čo vidíš, akoby citlivá fotografická doska.

Spoznáš, že je ažké toto zdanlivo ľahké cvičenie. Príde mi sme už zvyknutá na to, že vnímame videné veci okolo nás iba sa vyhnúť, ako vo filme, a v skutočnosti si ich vôbec nevšimame. Vidíme okolo seba ich pohyby. Azda sme si pred chvíľou na križovatke všimli tvar nejakého auta. Chvíľu sme si mysleli, že skutočne niečo vidíme. To však ihneď zaniklo. Všetko i na alej uteká pred našimi očami, akoby nejaký film bez úst nášho vedomia ...

Nauč sa denne aspoň nieko ko vecí opät správne a pokojne vidieť. Dopraj si času na videnie, na vnímanie. Nežiadam od teba, aby si skúmal to, čo vidíš. K tomu prideme neskôr. Predbežne jednoducho vnímaj prírodu a napl svoje povedomie krásou. Nesnaž sa veľa mi vtláčať si do pamäte videné veci. Budeš prekvapený, ko ko vecí budeš za pár týždňov správne vidieť. Odpoví nieš si tým, že svoj zrak jednoducho na niečo upriamiš.

Dodo Blesák

Ponuka:

Ak chcete na sebe zapracovať na vylepšenie svojho zraku ponúkame vám 42-stranovú príručku **MÁTE SLABÝ ZRAK alebo PROBLÉMY S OČAMI?**, ktorú vydala Slovenská jogová spoločnosť v r. 1994 a ktorú zostavili autori Bohuslava Jaroševičová a Jaroslav Práger.

Svoje objednávky zašlite na našu mailovú adresu, alebo písomne poštou. *Cena je len za rozmnoženie a poštovné*

**Pýcha - ego a Láska od základu menia
život človeka. (neznámy autor.)**

**Na základe skúsenosti verím,
že ak má človek čisté srdce, vždy sa nájdu
ľudia a prostriedky na boj s nešťastím
(M. Gándhi).**

POZNÁMKY K UČITEĽOM I CVIČENCOM JOGY

Tento príspevok som napísala na základe vlastných skúseností. Inšpirovali ma k nemu návštevy rôznych kurzov, cvičení a sústreďení. Tak napríklad v tomto roku počas prázdnin v jednej TJ prebiehali jogové cvičenia v rámci akty vity pre všetkých záujemcov z celej Prahy. Cvičilo sa vždy pod vedením iného cvičiteľa a stretávali sa tu cvičenci z rôznych oddielov. Celá akcia mala úspech, dochádzalo k vzájomnému poznávaniu.

V poslednej dobe takýchto stretnutí pribúda, pretože zvyšuje sa počet učiteľov a cvičencov. Je tiež viac víkendových a týždenných seminárov a kurzov, sú tiež stretnutia a cvičenia. Niektorí cvičitelia, ale i cvičenci, majú za sebou dlhodobé skúsenosti, niektorí zas len začínajú. Je prirodzené, že s vzrastajúcim počtom ľudí sa komplikujú i vzájomné vzťahy, pretože čím viac ľudí, tým viac existuje rôznych názorov a predstáv, ako by malo cvičenie vyzeráť, ako má cvičiteľ pristupovať k učeni.

Myslím, že to je problém súčasného stavu. Zhrnula som do niekoľkých bodov, čo môžeme urobiť pre rozvíjanie a harmonizáciu vzájomných vzťahov.

- Na prvom mieste a predovšetkým si myslím, že je to **tolerancia**. Byť tolerantný je veľmi ťažké, ale nevyhnutné. Praktizovanie jogových cvičení je individuálne, ale vždy sa nájdu skupiny cvičencov s podobnou mentalitou. A takej skupine vyhovuje taký cvičiteľ, ktorý ich mentalite vyhovuje¹.
- **Učiť** by sme mali len to, čo máme sami na sebe dobre počas dlhšej doby vyskúšané. Podporí to i našu sebadôveru a istotu, ktorá sa však pochopíte neprenáša i na cvičencov.
- Existujú rôzne popisy techník, napr. ako zaujať ásany, pri ktorej fáze pohybu je nádych a kedy výdych, kedy sa začína pravou a kedy ľavou stranou, kedy urobiť zadržanie dychu, ako dlho, koľko krát sa opakuje, atď., atď. Jeden cvičiteľ to učí tak, druhý inak.

1 *Môj názor: Ale mentalitu skupiny môže vytvárať a formovať i sám cvičiteľ.*

Domnievam sa, že všetky tieto spory sú zbytočné v prípade, že cvičíme jogovým spôsobom². Pretože každý prejav – pohyb, dych a vedomie, prevedený jogovým spôsobom je správny. Hlavne, že cvičiteľ má to ujasnené a vie, prečo volil práve takýto variant, a hlavne vychádza z možnosti cvičencov.

- Podobne ako sú rozdiely vo vykonávaní cvikov, existujú aj rôzne metodiky. Je prirodzené, že skôr i neskôr si každý cvičiteľ a tiež cvičenec môže vypracovať vlastnú metodiku na základe hlavných a obecných platných zásad toho i onoho smeru jogy.
- Každý sme zažili raz ako cvičenci a neskôr ako cvičitelia. Každý môže sám na sebe pozorovať určitý **vývoj** smerujúci k nášmu lepšiemu "ja", k jeho lepšiemu prejavom. K tomu nám pomáha úsilie a disciplína a úprimná snaha. A predpokladám, že tento vývoj bude i naďalej pokračovať.
- Len pripomínam *už známy slogan*, že „Od každého je možné sa niekomu dobrému naučiť“, ale tiež z každej situácie. Len je potrebné byť stále otvorený k prijímaniu.
- A ešte to najdôležitejšie a to by **pozitívny**.

Dobre to vystihuje rozprávka o strome, ktorý splnil želania i myšlienky. Jeden hladný a smádný pútnik na púšti sa dovliekol k osamelému stromu, túžiac po ovlázení aspoň hltom vody. Celý udivený zistil, že len si na vodu pomyslel, pod stromom sa objavil pohár s vodou, sotva si pomyslel na jedlo, objavilo sa pod stromom, sotva si pomyslel na posteľ, objavila posteľ, skrátka na čo si pomyslel, to sa mu splnilo. A keď už mal dosť šiat i peazí, dostal strach, keď si pomyslel, že mu to nejaký zlodej môže ukradnúť. A v tej chvíli sa objavili zlodeji., ktorí mu všetko vzali a spod stromu ho vyhnali.

Čo tá rozprávka nám hovorí? Že ak myslíme na veci pozitívne, ak použijeme kupeckú terminológiu, nikdy na tom neprerobím. A naopak, ak myslíme na negatívne veci a negatívne, vždy na to doplatíme.

Ing. Jana Procházková, TJ Alpín, Praha, pripravil a preložil Dodo Blesák

Prevzaté: Sborník referátu III. pracovnej metodické konferencie,
III. Brněnské dny – Zdravotně tělovýchovných aktivit, 1986

2 Poznámka redaktora – môj názor: *Tu by som si dovolil, ako dlhoročný učiteľ jogy, trochu polemizovať s autorkou. V prvom rade by bolo potrebné pre poslucháčov prednášky na konferencii, ale najmä pre čitateľov, krátko sa zmieniť čo je to „jogový spôsob“. Tiež pre vzdelaného učiteľa jogy so skúsenosťami a s vnímaním účinkov cvičení na sebe by malo byť známe, že iný účinok cviku je ak ho robíme s nádychom a iný ak ho robíme s výdychom, iný účinok sa dosiahne pri výdrži polohy a trvaní cviku u začínajúcich a iný pri pokročilých cvičencoch, iný účinok je pri zadržaní dychu po nádychu a iný pri výdychu, ako i u ľudí s vysokým krvným tlakom, alebo s nízkym, iný účinok je pri nádychu ak sa hrudník stláča a iný ak sa pohybní rozpína, atď., atď. Takže vidíme, že až tak úplne jedno to nie je.*

ZÁKLADY JOGY, KTORÉ BY MALI DÔKLADNE OVLÁDAŤ UČITELIA JOGY A CVIČENCI PRAKTIZOVAŤ

V spise o *Jogasútrach* od Pata džaliho, ktorú uprednost ujem pred ostatnými textami o joge. *Jogasútry* sú svojim spôsobom univerzálnejšie ako iné texty, pretože sa zameriavajú na myse , na jej vlastnosť a na to, ako ich môžeme ovplyvni . V *Jogasútrach* je def nované, že joga je schopnosť nasmerovať myse tak, aby ju ni nerozpty ovalo a nevyrušovalo. Nikto to nemôže poprie , že na prežit e sústredeného a produkt vneho života je takýto proces prospešný pre každého.

Pri cvi ení sa sústredíme na telo, dych a myse . Sú as ou mysle sú zmysly. Hoci sa teoret cky zdá, že telo, dych a myse pracujú nezávisle od seba, cie om jogy je ich fungovanie zjednot . udi a žia , vnímajú jogu ako fyzické cvi enie. Zriedkakedy si všimnú, ako dýchame, ako dych precí ujeme a ako dýchanie koordinujeme s fyzickým pohybom. Všimajú si iba našu flexibilitu a pružnosť . Zaujímajú ich len to, ko ko ásan sme zvládli alebo ko ko minút vydržíme v stoj na hlave.

Ove a dôležitejšie ako t eto vonkajšie prejavy je spôsob, akým pozície a dych cí tme. Princípy, z ktorých vychádzajú, sú staré celé veky a vytvorili ich generácie ve kých jogových u ite ov.

Prvým krokom v jogovom cvi ení je vedome prepoji dych s telom. Robíme to tak, že pri prakt zovaní ásan a pri každom pohybe sa necháme vies dychom. Správne prepojenie dychu a pohybu je základom celého cvi enia ásan. Jednoduché cvi enie, pri ktorom s nádychom ruky zdvíhame a s výdychom ich položíme na zem, nám pomôže nájs rytmus prepojenia dychu a pohybu.

Za normálnych okolností si dýchanie neuvedomujeme. Je to automat cky proces a robíme ho bez našej vôle alebo snaženia. Aby sme vedeli skordinovať dych a pohyb, musí myse ich spojenie sledovať . Ke sa to stane, prestávame dýcha automat cky a nádych a výdych robíme vedome. Je potrebné zistiť , či máme dlhší nádych alebo výdych.

Veźmeme si príklad zdvíhania rúk – keď zdvíhneme ruky, dosiahneme aħkos pomocou prirodzeného dychového rytmu pri nádychu, a keď ruky zložíme pri výdychu. Dĺžka nádychu a výdychu tiež určujú, 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.

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 určuje rýchlosť pohybu. Prepojenie dychu a pohybu bude pre nás ľahšie úplne prirodzené.

Pata dŕžali v *Jogasútrach* opisuje dve dôležité vlastnosti ásany: *sthira* a *sukha*. *Sthira* je stabilita a bdelosť. *Sukha* sa vzťahuje na schopnosť zostať v pozícii tak, aby nám to bolo príjemné. Pri praktizovaní akejkoľvek pozície musia byť obe vlastnosti prítomné v rovnakej miere.

Aj keď dosiahneme stálosť a bdelosť *sthira*, musíme sa tiež usilovať o pohodlie a aħkos *sukhy* a obidve musia byť určite prítomné. Bez týchto dvoch kvalít žiadnu ásanu nevieme. Princíp jogy je naplnený, len ak sme niektorú ásanu praktizovali určite a pri jej prevedení sa cítime bdeli a uvoľnení. Len tak zabezpečíme, že každú ásanu praktizujeme so *sthirou* a *sukhou*.

Pri cvičení ásany by sme sa mali zamerať na centrálnu oblasť pohybu dychu. Hlavná činnosť pri nádychu prebieha od horného hrudníka po pupok, pri výdychu je činnosť najmä v bruchu.

Tomuto pohybu by sme mali venovať pozornosť. Vedomé pozorovanie dychu je forma meditácie, pri ktorej sa snažíme s pohybom dokonale splynúť. Rovnakú pozornosť sme venovali činnosti, ktorú sme opísali vyššie. Kto sa to naučí, dokáže nasmerovať pozornosť na akúkoľvek činnosť.

Môžeme akokoľvek pekne cvičiť ásany a mať akokoľvek flexibilné telo, ale ak nedosiahneme prepojenie tela, dychu a mysle, cvičenie jogou nazývame nemôžeme. Čo teda joga je? Je to niečo, čo zažívame hlboko vnútri. Joga nie je vonkajšia skúsenosť. Usilujeme sa pri nej venovať

maximálnu pozornosť každej jednej činnosti. Joga sa odlišuje od tanca alebo divadla. Nesnažíme sa s ňou vytvoriť niečo, na čo by sa ostatní mohli pozerať. Pri cvičení ásán pozorujeme, čo robíme a ako to robíme. Robíme to len pre seba. Sme zároveň pozorovatelia aj pozorovanými. Ak pri cvičení nevenujeme pozornosť samým sebe, nemôžeme to nazývať jogou.

Udania si už v dávnej minulosti uvedomovali veľký význam hlbokého dýchania. Dych sa považoval za najdôležitejší prostriedok na oživenie a oživenie tela. Taká základná funkcia, ako je dych, zobrazuje náš vzťah k svetu. Keď budeme dýchať povrchno, všetky orgány v našom tele tiež budú pracovať povrchno. Keď budeme dýchať hlboko, naplno, tak zásobenie nášho tela kyslíkom bude dokonalé a aj naše orgány budú pracovať hlboko a naplno. Existuje presný vzťah medzi fyziológiou dychu a našim správaním. Správanie úzko súvisí s našimi emóciami, s číťmi, a naše číťy sú späté s pocitom telesného zdravia, dobrej pohody a kondície.

Skutočná joga sa cvičí v tichosti domova:

Lepšie je, keď pracujeme vo vlastnom prostredí a z času na čas sa stretáme s učitelia, aby sme mali referenčný bod. Referenčný bod je absolútne nevyhnutný. Potrebujeme niekoho, kto nám nastaví zrkadlo. V opačnom prípade si veľmi rýchlo začneme myslieť, že sme dokonalí a všetko vieme. Osobný kontakt nedokážu nahradiť knihy ani videá. Musí to byť vzťah, skutočný vzťah, založený na dôvere.

Učiteľ by mal poznať isté minimum zdravotníckych znalostí (pracuje s kolektívom ľudí a tak by mal, rovnako ako pedagógovia, tréneri a pod., ovládať zásady prvej pomoci, navyše pre nás jogínov by bola veľmi potrebná znalosť základov ľudskej anatómie a fyziológie, aby sme v diskusiách a v sporoch s telocvikármi a niekedy i so zdravotnými autoritami nestrácali pozície tým, že sa pred nimi zosmiešňujeme vo veciach, ktoré oni považujú za samozrejmé). Pre dobrého učiteľa a jogu by bolo veľmi vhodné nastudovať si základné poznatky zo psychológie, ktoré mu veľmi uľahčujú prácu s rôznymi typmi ľudí v kurzoch.

Z knihy od autora T. K. V. Desikachara:
SRDCE JOGY – Rozvíjanie osobnej praxe

z mojej knižnice:

NADČASOVÉ LIEČENIE

Predkladám Vám niekoľko úryvkov z knihy od Dr. Herberta Bensona a Marg Starkovej: **Nadčasové liečenie - Moc a biológia viery v uzdravenie**, myslím si, že stojí za to si ju prečítať. Vždy ma fascinujú informácie o „nových objavoch“ západnej vedy, najmä z oblasti medicíny, potvrdzujúce poznania a techniky jogy staré niekoľko tisíc rokov. V našom časopise sme už vo viacerých číslach písali o liečivých účinkoch relaxačných techník, žiaľ niektorí učitelia jogy im nevenujú príliš veľkú pozornosť. Práve túto oblasť jogy najviac potrebujú ľudia v súčasnosti v čase plného stresu, strachov, napätia, neistoty, narušených vzťahov a pod. Relaxácia (v knihe je nazvaná lekárom, ktorý jogu nepoznal, ako „relaxa ná odozva“) je jednoznačne úspešným liečebným prostriedkom na urýchlenie a podporu liečby všetkých ochorení človeka.

V tejto novej prevratnej knihe, ktorú Book-of-the Month Club a One-Spirit Club v USA zaradili medzi najzaujímavejšie knihy roka, MUDr. Benson skúma prienik medzi objektívnou vedou a fascinujúcou silou ľudského ducha. Ukazuje ako **pozitívna viera**, najmä viera vo vyššiu moc, zásadným spôsobom prispieva i k nášmu fyzickému zdraviu. Výpoveď doktora Bensona spočíva v podstate v tom, že naše telá sú **naprogramované v niečo veriť, na vieru v prírodu, na lekára, na pozitívne myslenie, na Boha**. Kľúčom k tzv. **nadčasovej liečbe** je to, čomu MUDr. Benson hovorí **pamätovaná pohoda** – spomienka na chvíle, keď sa človek cítil šťastný, v pohode. Ide o pojem, ktorý môže revolučným spôsobom zmeniť zdravotnú starostlivosť v západnom svete. MUDr. Benson, absolvent Harvardu, tridsať rokov sa zaoberal výskumom, vysvetľuje, ako prišiel k presvedčeniu, že v ľuďoch je geneticky zakódovaná potreba viery a útechy, ktorú viera poskytuje. Dokazuje, že keď sa ľudia dovoľávajú viery, aktivizujú neurologické cesty k sebauzdraveniu. Názorne ukazuje, ako môže každý, vrátane ošetrojúceho lekár alebo liečiteľa, čerpať z rezervoára pamätovanej pohody k liečebnému pôsobeniu u 90 percent zdravotných ťažkostí a vyliečiť ich. Doktor Benson v knihe **Moc a biológia viery v uzdravenie** navrhuje vyvážený prístup s využívaním všetkých zložiek starostlivosti o zdravie – medikamentmi, liečebnými procedúrami, starostlivosťou o seba samých a využitím pamätovanej pohody.

len emocionálne alebo psychologicky. Každý z nás si môže svoju intenzívnu túžbu, po už poznanom stave zdravia a pohody, premietnu do lieku, ktorý užíva. Táto pamäť je tiež fyzická. *Pamätovaná pohoda* nie je ni zvlášť tajomné. Vo vedeckej spoločnosti je známa ako „efekt placebo“. Ale ja sa domnievam, že je vhodné tento termín nahradiť pojmom „*pomätovaná pohoda*“ – a to nielen preto, že presnejšie popisuje mozgový mechanizmus, ale i preto, že „efekt placebo“ získal v ústach lekárov pejoratívny význam.“

*Viera však môže pracovať i proti nám. Mozog a telo, rovnako ako si môžu zapamätávať predchádzajúcu pohodu sú schopné uchovávať si i nepríjemné obrazy a pocity, čím môžu odštartovať i chorobu alebo dokonca smrť. Ak je telo živé strachom, negatívnymi myšlienkami, predstavami o nespôsobilosti a beznádeji, tieto medze prijíma ako vierohodné a odpovedá na to znížením odolnosti. Tento efekt voláme **nocebo** efekt, teda je to negatívnou stranou **placebo**. Ak však telo miesto toho prijme myšlienku aktivity, pohyblivosti a nádeje, doslovne si prebuduje videnie samého seba. To je pamätovaná pohoda. **Pamätovaná pohoda je emocionálne nabitá spomienka, ktorú musíme odlišiť od relaxačnej odozvy, ktorá je zas stav telesného upokojenia.***

„V obrovskej väčšine prípadov sa pacienti obracajú na lekárov s ťažkosťami, ktoré nie je možné liečiť externými nástrojmi alebo metódami. Miesto toho by sa mali lekári opierať o vnútorné mechanizmy svojich pacientov. Západná medicína stále robí zásadný rozdiel medzi duševnými, emocionálnymi a fyzickými koreňmi chorôb, napriek množstvu výskumov, ktoré ukazujú, že myseľ a telo sú tak vzájomne prepletené, že je takéto delenie nielen umelé, ale dokonca nevedecké. Medicína obmedzila definíciu toho, „z čoho sme urobení“, na bunky a kosti, a nezahrnula do toho širokú škálu nálad a rozmarov, vášní a hodnôt, ktoré v týchto kostiach cítíme a ktoré musia byť, aspoň do určitej miery, organicky kontrolované. Doktori majú sklon neprejavovať sympatie vieram a predstavám, ktoré môžu poháňať telo k innej spôsobilosti, ktoré vonkajší pozorovatelia nie sú schopní merať. Došiel som k názoru, že toto podceňovanie možnosti pacienta je symptómom rozsiahlej krízy americkej medicíny, a nie len jej. Nie je žiadna náhoda, že sa davy pacientov obracajú na nekonvenčných liečiteľov. Je to paradox, ale reputácia, ktorej sa lekári tešili v priebehu celej histórie vo všetkých dobách a kultúrach, ktoré môžeme menovať, bola založená a pestovaná na základe úspešného pôsobenia pamätovanej pohody a na troch spôsoboch liečenia založeného na viere: na viere jedinca v liečbu, na viere liečiteľa a v liečbu a na ich vzájomnej viere jeden k druhému.

Niektorí lekári podceňujú svoj osobný vplyv na pacientov a neuvedomujú si, ako pomáha pravdivá, ale optmistická diagnóza alebo ako liečivo môže

pôsobí priateľský prístup. V honbe za tým, aby odpovedali rýchlo a sebaisto, títo lekári sa naučia ceníť skôr hovorenie ako poúvanie, skákanie do reči ako pokoji, uponáhľanosť, ako trpezlivosť a úctinnosť, ako vytrvalosť a vytrvanie.¹

„Napriek neochote lekárov prijať pamätanú pohodu dochádza dnes nepochybne ku zlomu v histórii viery v medicínsku prax. Verejnosť je zrejme alej ako medicína, v uvedomovaní si prázdneho miesta – nedostatku osobnosti a ľudskú osobnosť, na vieru a priority, ktoré máme ako individuality a na spirituálnu kvalitu života, ktorá často pripadá užom dôležitejšia ako fyzická realita. Medicína bude musieť venovať pozornosť tomuto hladu zmyslov, tomuto požiadavku, aby bolo zdravie definované nie čím viac, ako len laboratórnymi testami a životnými prejavmi.“

Relaxačná odozva

Dr. Benson vo svojej predchádzajúcej knihe **Vaša dokonalá myseľ** definoval svoj nový pojem **relaxačná odozva**. Píše: „Mojim, zrejme najvýznamnejším príspevkom v tejto oblasti, bolo definovanie telesného pokoja, ktorý si môže každý z nás vyvolať a ktorý má opačný efekt ako dobre známe reakcie pri strese. Nazval som tento telesný pokoj „**relaxačná odozva**“, čím sa myslí stav počas relaxácie, v ktorom sa znižuje krvný tlak a spomaľuje srdcový tep, rytmus dychu a metabolizmus. Túto, v mnohých smeroch trvalo blahodarnú relaxačnú odozvu, môžeme vyvolať veľa jednoduchými technikami: **sústredenia mysle či meditáciou**. Aby som vyvolal relaxačnú odozvu, užim pacientov sústredím sa na niečo, o čom ich teší. Nezáleží na tom či je to magnetofónový zápis zvukov lesa, pohľadnica z pláže, na ktorej boli v lete, vôňa kadidla, ktorú si pamätajú z kostola, alebo podiat, ktorý majú keď ich tenisový šliapu chodník pri joggingu.“

„Z týchto pozorovaní jednoduchej ľudskej schopnosti uzdraviť sa som sa hodne poučil. Ukázalo sa, že tým, že som objavil aký význam má túžba po uzdravení na zdravotný stav človeka a že som uznával právo jedinca určiť svoje životné vyhliadky a zmysel vlastného života, našiel som kľúč k vedecky nesmierne dôležitému zdroju uzdravenia. Tento zdroj som nazval „**pamätovaná pohoda**“. Relaxačná odozva a pamätovaná pohoda sú dve zložky, ktoré sa môžu navzájom prelínať a veľa mi dobre dopadajú.

Jednej pacientke po vážnej operácii, hľadajúcej úľavu od úzkosti, dal Dr. Benson prečítať túto knihu a pri osobnom stretnutí jej povedal, ako dosiahol **relaxačnú odozvu**: „Vysvetlil som jej, že k tomu, aby túto odozvu vyvolala, sa musí v pokoji 10-20 minút denne sústrediť na nejaké slovo, alebo

¹ Poznámka redaktora: *A to prosím hovorí o amerických lekároch!*

vetu a odsunú stranou akékoľvek všedné myšlienky, ktoré by ju od toho odvádzali.“ Povedal som jej, že „toto duševné cvičenie podstatne zmierni obvykle vyplašený pooperačný modus tela tým, že mu umožní sa upokojiť a chvíľu odpocívať v bdelom stave.“

Pacientka na sebe zakúsila podivuhodné telesné pôsobenie *relaxačnej odozvy*, ktorá má, ako som už uviedol, opačný účinok ako nervózny, adrenalinový nápor, prežívaný pri stresovej reakcii „úto alebo uteč“. No hovorila tiež o citovej posile, ktorú jej poskytla symbolika a význam matkinho požehnaní, ktoré použila ako formulu na opakovanie počas cvičenia na sústredenie mysle. Tento emocionálny a duchovný balzam ako sa zdá, pôsobil na ňu rovnako intenzívne, ako chemické a fyzikálne zmeny, ku ktorým dochádza v priebehu *relaxačnej odozvy*.”

Faktor viery a spirituálnej skúsenosti ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

*Názov kapitoly, v ktorej Dr. Benson rozvádza, že pacienti pri vyvolaní relaxačnej odozvy volili často slová, ktoré sú skôr povahy náboženskej alebo spirituálnej, či už išlo o židov, kresťanov, budhistov alebo hinduistov. Ďalej hovorí: „priateľ som si, aby vďaka dôvere v túto techniku sa jej držali a boli odmenení plodmi pamätavej pohody, no sklon väčšiny z nich volil si pri jej vyvolaní modlitbu, bol pre mňa prekvapivý. I keď som sa snažil zdôrazovať blahodarné fyziologické účinky relaxačnej odozvy, moji pacienti ma presvedčili o spirituálnych kvalitách tohto zážitku, čím zaviedli moje vedecké projekty do nevedeckej oblasti náboženstva. Teda nešlo len o vieru v seba alebo v techniku, ktorú uplatňovali pri sústredení mysle, hoci išlo o náboženskú vieru. Preto som začal kombináciu týchto síl a združený účinok týchto vnútorných vplyvov – pamätavej pohody a relaxačnej odozvy – nazývať **faktorom viery**. Takto som sa dostával bližšie k definícii biologickej úlohy viery v Boha, o je smer môjho výskumu, o ktorom nie som si istý, či ho oceňujú ako vedci, tak i teológovia.*

Moje výskumy – a rovnako i výskumy mojich kolegov – ukázali, že 25% ľudí sa cítili duchovnejšími v dôsledku vyvolania relaxačnej odozvy, ale tiež sa zdá, že ľudia majú tiež menej medicínskych symptómov ako tí, ktorí neuviedli žiadny nárast spirituality.

Vedel som, že vyvolanie relaxačnej odozvy môže „vypojiť“ každodenné myšlienky a starosť, že upokojí telo a myseľ ľudí rýchlo a v miere až doposiaľ nedosiahnutej. No videl som, že ak sa k odozve pripojí náboženská viera, prebieha celý proces v myšli a v tele ešte úspešnejšie, lebo upokojuje starosť a strach významne lepšie, ako samotná relaxačná odozva.

Viera lieči

„V inoch a v správani, hovoria mi náboženski vedci, je celá teológia a náboženská doktrína, ktorá oslavuje spojenie mysle tela a duše, môže vies veriacich k pochopeniu a oceneniu náboženských dôsledkov týchto spojení. Vo svojej práci som sa samozrejme snažil neredukova Boha na neuróny s ktorými pracuje neurológia, ale zvýši rešpekt medicínskej vedy k viere, vrátane viery v Boha, aby sme pochopili, ako podivuhodne mocná je **mysel/telo/duša**, ktoré vlastníme.

Údaje, ktoré sme predložili, sú nepopierateľné. Viera je skutočne základom pre ľudský život a zdravie. Maliar Marc Chagall raz povedal: „Nenechajte moju ruku bez svetla“. Mój výskum ma presvedčil, že svetlo je pre maliara to, čo viera pre ľudstvo. Stále viac a viac som sa presvedčoval o tom, že viera a nádej sú naše prvotné inštinkty, druh svetla, ku ktorému som prirodzene priťahovaný. Ako židovskí väzni v Osvieceni môžeme odmietat logiku Boha, nemôžeme však odmietat emocionálnu a fyzickú vzpruhu, ktorú nám poskytuje spirituálny život.“

*Myslím, že úryvkov z knihy bolo dosť na to, aby sme sa vedeli rozhodnúť, či si túto knihu obstaráme a prečítame celú, alebo poskytnutú informáciu odložíme. Autor totiž v nasledujúcich kapitolách, ako sú: **Viera lieči, Optimálna medicína, Optimálne zdravie, Verte svojím inštinktom, Verte svojmu doktorovi, Nadčasová liečba**, popisuje konkrétne postupy na vyvolanie relaxačnej odozvy, pamäťovanej pohody v spolupráci s vierou pri liečbe ochorení a k získaniu psychickej odolnosti.*

Výber a preklad: Dodo Blesák

Použitá literatúra: MUDr. Herbert Benson a Mrag Starková
Nadčasové léčení – MOC A BIOLOGIE VÍRY V UZDRAVENÍ

Vydavateľ: PRÁHA, 1997, pošt. schr. 46, 181 00 Praha 8,
v spolupráci s nakladateľstvom. Knižní klub, Praha 1, V Jám 1

MEDITUJ PRE ZDRAVIE

Zatiaľ čo východná medicína, najmä ájurvéda, pracuje s nejakou formou meditácie tisíce rokov, v západnej medicíne je práca s ľudským vedomím za účelom ovplyvňovaní zdravotného stavu relatívne novinkou. Avšak účinnou...

História meditácie pre klinické účely ●●●●●●●●●●

K ú ovy bol rok 1843. Škótsky lekár James Braid, roky žijúci vtedy v britskej Indii, vydal svoju publikáciu *Neurypnológia* o orientálnych meditat vnych technikách a mesmerizmu (hypnóze). Cestu do širokej lekárskej a terapeut ckej praxe nakoniec vydláždil hypnóze až francúzsky psychológ Pierre Janet, ke v roku 1889 dokon il svoj doktorát na Sorbonne práve na tému hypnózy. Carl Gustav Jung potom z meditat vnych technik pridal i to, o nazývame imagináciou, ktorú využíval primárne pre lie bu psychiky. Od pä desiat ch rokov minulého storo ia sa hypnóza za ala asťto užíva pri lie be bolest a nepríjemných symptómov rôznych chorôb. Americký psychológ Milton Erickson ju používal napríklad pri potlá aní bolest pri pôrode alebo u pacientov v terminálnom štádiu rakoviny.

Móda meditácie ●●●●●●●●●●

Úplný rozmach meditácie v západnej medicíne však nastal až v aka profesorovi Jonu Kabatovi-Zinnovi z *University of Massachusetts Medical School*. Ten sa po dokon ení doktorátu z molekulárnej biológie stretol so *zenovým* majstrom Philipem Kapleauem a následne i s alšími budhist ckými u ite mi, u ktorých študoval meditáciu. V roku 1979 potom založil na svojej univerzite Kliniku redukcie stresu, kde sa za al plne veno va sekularizácii pôvodných budhist ckých foriem meditácie. Kabat-Zinn sa zaoberal nie len redukcíou bolest (ako hypnóza), ale predovšetkým uvo nením od stresu a jeho somat ckých prejavov, ktoré svetu podrobne odhalil a objasnil v Prahe vyštudovaný lekár Hans Selye už v roku 1936.

Najvä šiu vlnu rozšírenia meditácie v medicíne však prinieslo až 20. storo ie, kedy v aka funk nej magnet ckej rezonancii, moderným metó-

dam molekulárnej biológie i lepšiemu porozumeniu procesom v mozgu dokážeme už ve mi presne poveda , o vlastne meditácia robí s udským telom, a vä šinou i to, ako presne meditácia v tele funguje. Nástup meditácie bol v posledných päť desiat ch rokoch tak razantný, že ke Dahl, Lutz a Davidson v roku 2015 publikovali v asopise *Trends in Cognitive Sciences* svoju štúdiu o medita ných technikách, bola päť na medita ných technik už na isto klinická.

Hlavné formy klinickej meditácie a jej princípy ●●●●●●●●

Práca s dychom bola donedávna najpreferovanejšia klinická forma meditácie. V *ájurvéde*, joge a budhizme je známa ako *pránájáma*, o v preklade zo sanskrutu znamená kontrola dychu. Fyziologický mechanizmus je vcelku jednoduchý. Vedomým prevzat m kontroly nad dychom, ktorú má inak na staros autonómna nervová sústava (ANS), informujeme hypotalamus o spoma ovaní organizmu. Tým poklesne hladina adrenalínu i zdraviu škodlivého kort zolu, takže klesá krvný tlak, zlepšuje sa prekrvenie tela a sú asne sa obnovuje funkcia imunitného systému. Klinická meditácia sa pritom prid Źa jogových a budhist ckých zásad – vzpriamený sed, ruky a nohy nie sú skrížené, o i sú zatvorené a dýchanie výlu ne nosom, ideálne je dych vedený až dole k lonovej kost , tak by sme mali správne dýcha . Celá pozornos je sústredená len na dych a na to, kadia prechádza. Dýcha sa dá t ež vo ne, ale aj riadene našim vedomím. Profesor Andrew Weil odporú a štyri sekundy nádych, sedem sekúnd zadržanie dychu, osem sekúnd výdych. Patricia Gebarg z New York Medical College podobne ako rad alších vedcov zas razí zásadu rovnako dlhého nádychu a výdychu. Merané efekty sú však podobné.

Práca so súcitom, ktorá je v budhist ckej f lozof i dominujúca, je vlastne takou fyziologickou skratkou. Vyvoláva tot Ź spustenie produkcie oxytocínu (oxytocín je hormón lásky vytvára ho hypofýza po as „príjemných innosť “). Ten sa následne dostáva do neurohypofýzy¹, a ako zist I Daniel Gibbs v roku 1986, paralyzuje schopnos adenohipofýzy uvo ova ACTH

¹ **Podmozgová žláza alebo hypofýza je žláza s vnútorným vylučovaním. Má nadradenú, koordinačnú funkciu voči ostatným endokrinným žľazám. Je spojená s časťou medzimozgu – hypotalamom a spolu s ním vytvára hypotalamo-hypofýzový komplex. Hypotalamus tu funguje ako riadiace a spájacie centrum, ktoré umožňuje ovládanie funkcií endokrinného systému centrálnou nervovou sústavou. Neurohypofýza a adenohipofýza sú časťou hypofýzy.**

(adrenokort kotropný hormón, riadiaci innos nadobli kovej kôry). I tu na konci tejto reakcie sa akt vujú príslušné parasympat cké nervy v ANS. Aj táto technika má svoj pôvod v budhizme. Do klinickej praxe sa dostala takmer bez zmien. Sed a práca s dychom zostáva rovnaká, ale v tomto prípade nejde o sledovanie dychu, ale o prácu s imagináciou. Meditujúci obvykle praje zdravie, š ast e a život bez utrpenia (i táto budhist cká as zostala) najskôr sebe, potom svojim najbližším, potom niekomu, komu v minulost ublížil, o má i psychologické efekty, a potom postupne stále vä ším okruhom udí, až kon í u všetkých žijúcich bytost , vrátane zvierat. Podmienkou osvietenia pod a budhizmu je pomôc všetkým žijúcim bytost am od utrpenia. Veta „*Nech sú všetky bytosti šťastné*“ pochádza práve z tejto meditácie. I ke meditujúci opakuje stále t e isté vety, nejde tu o sústredenie sa na mantru, ale o prežívanie týchto prianí, teda o súcít, ktorého výsledkom v tele je uvo ťovanie oxytoínu.

ahšie vnímanie telesného prežívania využívajú niektoré psychoterapeut cké smery, ako sú tane né a pohybové terapie i biodynamické masáže, ktoré na to idú z opa nej strany. V aka lepšiemu vnímaniu telesných prežitkov si lovek ahšie uvedomí, že je v strese, inkongruencii (v nesúlade), prílišnom zhone a pod., ím dostáva možnos pod a toho reagova . Práve vytes ťovanie a potlá anie pocitov psychoanalýza považuje za prvotnú prí inu psychosomat ckých ochorení. Správne tušíte, že i táto technika má pôvod v joge a budhist ckej meditácii. Zahr uje široké spektrum medita ných techník, od sledovania dychu cez vedomé sledovanie svalstva, ktoré sa zapája pri každom pohybe, až po meditáciu v pohybe (walking meditat on).

V klinickej praxi vnímanie lepšieho kontaktu s telom sa však ujalo skôr v psychoterapii, kde ho masívne presadil Eugene Gendlin, Rogersov verný spolupracovník a zakladate u nás nie príliš známej Person Centered Experient al Therapy. Gendlin používal meditáciu v sede, ktorá za ínala sústredenie na dych. Potom nechal meditujúceho, nech venuje svoju pozornos telu, i nejaká as tela nevysiela k nemu nejaké signály – boles , tlak a pod. Ak meditujúci našiel nejakú as tela, v ktorej nie o nezvyklé cít, Gendlin sa spýtal, o to presne je, a v terapii mohol použi i klasický „gestalt st cký“² rozhovor s príslušnou as ou tela – „ o mi to

² **Gestalt terapia** je terapiou zážitku v trojuholníku – telo, myseľ a emócie. Týmto zážitkom môže byť všetko, čo je v nás a čo vystupuje v prítomnosti do popredia nášho pre-

brucho, ktoré ma bolí chce povedať?“ To by asi Freund nazval metódou *voľných asociácií*. Gendlin, sám priaznivec budhizmu, tiež po vzoru jogínov a ďalších terapeutov pristupoval k „múdrost tela“, s ktorou alej pracoval. Svoje techniky Gendlin nazval *focusing*. Do klinickej praxe sa dostala z jogy a budhizmu i „body scan“ ako i rotácia vedomia, ktorá pochádza z *joga nidry – jogistického spánku*, presnejšie na úvahu spánku alebo vedomého spánku, ako to volajú majstri jogy.

Jogínska a budhistická technika používaná pre dosiahnutie rýchlejšej regenerácie a obnovenie energie, sa v terapeutkej praxi používa hlavne pre upokojenie, a oproti pôvodnej tradícii je využívaná i v sede. Meditujúci sa má sústrediť postupne na všetky časti tela, pritom každé dve až tri sekundy má sa zamerať na inú časť, postupne pod a toho, kde sa dané časti na tele nachádzajú (dlaň, lake, rameno, plece...).

Súčasťou každej meditácie je osvojenie si vyrovnávacích mechanizmov, ktoré sú potrebné pre bežný život. Ide najmä o schopnosť zbaviť sa sklону k hodnoteniu prichádzajúcich udalostí a vedieť sa sústrediť na to, čo je pre nás dôležitejšie, bez ohľadu na vonkajšie okolnosti. Vďaka tomu dôjde k tomu, že ak pri meditácii príde náhle nejaká myšlienka, nemá ju meditujúci hodnotiť, ale vrátiť sa späť k dýchaniu, vnímaniu tela, dychu, poprípade k *mantr*.

Ako povedal Hans Selye: „To čo nás zabíja, nie je stres, ale naša reakcia naň.“

Z náboženských a filozofických foriem meditácie neprenikli do klinickej praxe príliš techniky pracujúce s *mantrou* (tú však využíva i kresťanská meditácia) ani techniky pracujúce s iným uhlom pohľadu na pravdu (pôvodná grécka sofistická meditácia, taoistická meditácia i súfjská meditácia) i s riešením neriešiteľných hádanok – *zenových kóanov*³. Ima-

živania. Terapia pritom slúži ako plátno, na ktoré si človek prináša všetko, čo ho trápi, čo je neukončené a čo potrebuje spracovať. Dobrý terapeut sprevádza svojho klienta cestou objavovania seba tak, aby jeho myseľ, telo a emócie boli v súlade. Sám klient môže skrz prehľbujúce sa porozumenie seba samému a svojim problémom meniť svoje zaužívané vzorce správania tak, aby bol spokojnejší sám so sebou i so vzťahmi, ktoré tvorí s druhými ľuďmi.

³ **Kóan** je obvyklým racionálne logickým chápaním neriešiteľný, neprijateľný problém, väčšinou vo forme príbehu. Používa sa ako námet na rozjímanie v niektorých školách *zen budhizmu*. Predstavuje spôsob meditácie na hľadanie čistého duševného bytia. Nájdienie zmyslu a vyriešenie kóanu vyžaduje zmenu v spôsobe chápania a nazerania vecí, čo zväčša nie je dosiahnuteľné čisto racionálnym uvažovaním, je však prístupné *intuícii*.

ginat vným technikám z tibetského budhizmu sa potom v klinickej praxi nehovorí meditácia, ale len imaginácia, a už sto rokov sú relatívne bežné súčasti jungiánskej a neskôr tiež daseinsanalytickej, tanečnej a pohybovej i gestalt psychoterapie.

Hlavné vedecky overené prínosy meditácie ●●●●●●●●

Vedecky preukázané úžitky meditácie, pritom v každej štúdie klinických štúdií pracovala s piatimi až desiatimi minútami meditácie počas šiestich dní v týždni a počas šiestich mesiacov, dajú sa rozdeliť do nasledujúcich skupín:

- **Zdravotné** – potlačenie migrény a chronických bolestí, zníženie prejavov posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD), zníženie prejavov úzkostných a depresívnych porúch, zníženie prejavov porúch schizofrenného spektra.
- **Zníženie stresu** – potlačenie jeho prejavov, zvýšenie respirátornej sínusovej arytmie⁴, čo má pozitívny dopad na ochranu pred kardiovaskulárnymi ochoreniami a spomalenie starnutia (v dôsledku efektom na bunkovej úrovni).
- Zvyšovanie **emočnej inteligencie** – aktivácia empatie a emočných okruhov v mozgu, nárast objemu šedej kôry mozgovej, posilnenie sebaregulačných mechanizmov (vrátane potlačenia tzv. rumonácie⁵, ktorá je dôležitou zložkou EQ).
- **Nárast produktivity práce** – zlepšenie pozornosti (vďaka ovládaniu DMN) a adaptácia vyššie popísaného vyrovnávacieho mechanizmu.
- **Sociálne prínosy** (vďaka zvýšenej hladiny oxytocínu a merate zníženie amygdaly⁶) – bohatšie a pozitívnejšie vzťahy medzi ľuďmi.

⁴ Počas dýchania sa opakovane **mení tonus nervus vagus**. Nervus vagus je hlavný nerv parasympatického nervového systému. Tonizačná aktivita nervus vagus je vysoká u mladých ľudí a športovcov. S vekom postupne tonizačná aktivita klesá. Starí ľudia nemávajú sínusovú arytmiu.

⁵ Predstavuje tendenciu konštantne prechovávať negatívnu náladu a smutné depresívne pocity.

⁶ **Amygdala** je mozgová štruktúra ako súčasť limbického systému. Je považovaná za centrum emócií, má dôležitú funkciu pre pamäť spojenú s emocionálnymi udalosťami. Významne ovplyvňuje sociálne a sexuálne správanie.

hy, zvýšená ochota pomáha ostatným, posilnenie súcitu, zvýšená empatia, potlaenie predpojatost vo i ostatným. posilnenie sociálnych vzťahov.

- **Sebeláska** – obmedzenie sebakritiky.
- **Zvýšenie pocitu šťastia** – nárast množstva pozitívnych emócií, pokles negatívnych emócií, zvýšenie pocitu sociálneho prepojenia.

Je až trestuhodné, že zatiaľ o pozitívnom dopadom meditácie na dlhoveka bolo venovaných stovky vedeckých štúdií, ktoré sa zaoberajú po negatívnych dopadoch, možno spočíta na prstoch jednej ruky. Profesor Willem Kuyken z Oxfordu našiel aj jednu takú publikoval. Meditácia vám môže otvoriť hlboko ponorené psychické témy, môže i zvýšiť vašu sebakritiku, ak si budete neustále vyvíjať, že vám pri meditácii prichádzajú myšlienky, ktoré ovládajú vašu pozornosť. Isté limity však platia pre pacientov s psychózou, u nich by meditácia nemala trvať viac ako 2 minúty. Pre absolútnu väčšinu ľudí je však pravidelná meditácia vždy prínosom. Niektoré klinické formy meditácie si môžete navyše i zadarmo stiahnuť na www.jecasnazmenu.cz/meditace.

Ing. Martin Zikmund, psychoterapeut,
www.nekouc.cz

Pripravil a preložil Dodo Blesák

Táto článok bol uverejnený v časopise
PSYCHOLOGIE DNES, číslo 1, február 2019, R.

Použité zdroje:

- (1) Seppälä E. 18 Science-based reasons to try loving-kindness meditation today, <https://emmaseppala.com/18-science-based-reasons-try-loving-kindness-meditation-today/>
- (2) C.J. Dahl, A. Lutz, R.J. Davidson. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice, Trends in Cognitive Sciences, 2015
- (3) Kuyken W. Is Mindfulness Safe? www.mindful.org/is-mindfulness-safe

liečebná meditácia

UVOĽNENIE OD PROBLÉMOV A STAROSTÍ

Cieľ cvičenia: Cieľom nasledujúcich cvičení je navodiť pocit, ktorý nám pomôže zbaviť sa pretrvávajúcich a zbytočných problémov a starostí. Vďaka tomu budeme pripravení zmeniť svoje zažitý spôsoby myslenia a štruktúry správania a nahradiť ich novými. Ak sme ochotní prijať vo svojom živote zmeny a ak za neme ich považovať za možnosť, ako získať novú skúsenosť, obohatí to náš život.

Afirmácia (pozitívne utvrdenie sa): Každá zmena mi otvorí priestor pre získanie nových skúseností

Cvičenie: Posadíme sa pohodlne na stoličku (tzv. faraónsky sed), telo je uvoľnené. Vedome sa zhlboka nadýchneme a veľmi pomaly vydýchneme, uvedomme si, že sme preniknutý vesmírnou energiou Zeme a Slnka.

Vnútrotným zrakom prejdeme s vedomím do úľovej akry až a uvoľníme sa v nej, čím ju otvoríme. Predstavme si v nej obrazovku, alebo premietacie plátno, na ktorom sa nám premietajú obraz nádhornej slovenskej krajiny s pretekajúcou riekou.

Vidíme ako rieka prirodzene plynulo tečie krajinou. Ako vyzerá táto krajina? Rastú na jej brehu stromy? Vidíme tam zvieratá? Ako je široká a čo všetko môžeme vidieť na jej brehoch? Chvíľu pozorujeme jej tok a možno si všimneme, že na jej brehoch nejakú činnosť. Je jej prúd tichý, pokojný alebo naopak búrlivý?

Vnútrotným zrakom si predstavíme, ako sa naše myšlienky upokojujú a ako problémy a starosti, ako i staré a prekonané utkvelé predstavy vzorce správania nechávame s prúdom rieky odplávať. Rieka všetko prijíma a odpláva do nekonečných vôd mora.

Na brehu zostávajú sa nám naše myšlienky, pocity a celý energetický systém neupokojí a dokiaľ nás nezaplaví pocit duševnej rovnováhy. Uvedomme si ako sa cíťme po tomto procese upokojenia a uvoľnenia? Opäť si uvedomme liečivú energiu Zeme a Slnka, ktorá nás prestupuje.

Niekoľko krát sa veľmi pomaly a zhlboka nadýchneme a ešte pomalšie vnímajme výdych, ako z nás vzduch vychádza a predstavy nechajme pomaly doznieť. Uvoľníme sa.

Dodo Blesák

VÝŽIVA V JOGE

A JEJ VPLYV NA IMUNITU A CELKOVÉ ZDRAVIE

V súvislosti s tým, ako záujemcovia o jogu získavajú skúsenosť v oblasti hathajogových a pránájámických techník a tým disponujú prostriedkami k ozdraveniu vlastného organizmu, mala by sa ich pozornosť sústreďovať aj do oblasti stravovania, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou jogy a výrazne súvisí s ďalšími možnosťami upevnenia svojho zdravia.

Hathajoga napomáha harmonizovať všetky sily, energie, dať im do rovnováhy, a to celkovým radikálnym prečistením tela. Základnou prípravou je očistenie mysle, teda vnútorného prostredia loveka (*jama, nijama*), očistenie vonkajšieho, fyzického tela od nahromadených toxických látok (*néti, dhauti, basti, kapalábhati, tráta a nauli*), zdravou výživou a prečistením energetických dráh správnym jogovým dýchaním a cvičením.

Výživa ako zdroj prány – energie

Výživa je jedným z veľmi dôležitých prvkov nie len na prečistenie, ale i jedným z zdrojov energie pre organizmus loveka a na posilnenie jeho imunity.

Nie však každá strava poskytuje tú správnu a potrebnú energiu, v joge nazývanú *prána*. Tak ako nie je možné do hociktorého spotrebiča použiť elektrický prúd akéhokoľvek napätia a, lebo buď nebude fungovať alebo sa zníži, tak i lovek by mal vedieť rozlišovať rôzne zdroje energie v strave podľa určitých vedecky potvrdených zásad. Výživa sa podľa jogy neposudzuje len meraním telesných parametrov (svaly, vzrast, sila, hmotnosť), ale podľa toho, ako vplyva na duševnú pohodu, etické vlastnosti loveka a schopnosť sústredenia.

Dôležité je však upozorniť aj na moment, ku ktorému často dochádza pri nie celkom správnom chápaní miesta, ktoré strava v oblasti jogy zaujíma. Ak prijímame jogu ako integrálny systém, smerujúci k nastoleniu harmónie v oblasti telesnej, emocionálnej i intelektuálnej, nemôžeme upadať do takého omylu, že stravu budeme považovať v joge za prvoradú otázku.

Na druhej strane však treba pripustiť, že strava hrá v otázke nášho cel-

ona. Potom, po opustení štedrého rodičovského stola, kde nám dopriali dobre si omastí, posolí, pocukri, pokračujeme v týchto stravovacích návykoch alej – a teraz my „dopriavame“ svojim deťom. Zdedili sme ani nie tak náklonnosť k chorobe, ale zdedili sme kuchyňu.“

Áno je to tak, teč si však neuvedomujeme zákernosť našej výhovorky: *ale mne to tak chutí*. Zo všetkých piatich zmyslov, ktoré človek má, zdravie človeka dokáže najviac ovplyvniť **chuť**. Niekedy sa stane jeho neprekonateľným zvykom a úplne ho ovládne, stáva sa jeho zradným nepriateľom. V našom stredoeurópskom teritóriu človeka oväť šinou chuť a sladkosť, údené mäso, klobásky, grilované a pečené mäso, alkohol, fajčenie a pod. Keď nás táto chuť ovláda, potom sa neudujme, že v rakovine hrubého čreva a srdcovocievnych ochoreniach sme za Maďarskom na druhom mieste.

Potvrdila mi to i nedávna skúsenosť z oslavy menín Anny v jednej z reštaurácií. Jedná z prítomných dám známe obézna a onkologická pacientka po operácii z veľkej ponuky zeleninových a múkových jedál si objednala veľké grilované bravčové koleno. Keď som sa snažil ju upozorniť, že to veľmi zaťažuje jej organizmus, už i tak veľmi oslabený chemoterapiou, odpovedala mi, že má na to chuť.

Na každom kroku vidno, že obezita sa stáva pandémiou pre ľudstvo v civilizovanom svete a je ešte zákernejšou a väčšou ako pandémia na Coronavirus, pretože skryte a dlhodobo prináša veľké zdravotné problémy, výrazne skracuje život a robí ľudí hendikepovaných. I keď sa neustále o tom píše a informácie o zdravej výžive možno získať takmer z každého masmediálneho zdroja vidno, že záujem o ne je veľmi slabý a ľudia sú stále v tomto nevzdelaní, alebo nie sú schopní ich realizovať.

Poznania vedy

Človek v civilizovaných krajinách spotrebuje približne 600 kg potravy a 700 kg vzduchu za rok. Takéto obrovské množstvo samozrejme musí ovplyvniť jeho život. Vzhľadom na to, že dýchanie a strava sú absolútne nevyhnutnými sprievodcami životom, všimnime si toho, kde ľudia najčastejšie robia chyby.

Veda sa veľmi rýchlo rozvíja a poznania o vplyve výživy na súčasnú tzv. civilizáciu ochorenia sa neustále rozširujú. Ak má strava taký veľký vplyv na život človeka je nutné, aby sme o nej niečo vedeli, aby sme sa oboznamovali s najnovšími poznatkami odborníkov z oblasti medicíny a bio-

chémie, ktoré prinášajú seriózne masmédiá. Nie je možné sa o tieto veci nezaujímať a stravovať sa na základe vyjadrení: „ale mne to tak chutí“, alebo „to ma naučila moja mama, moja babička“ a pod.

Pojem racionálna výživa (ktorý bol už mnoho krát zneužitý), nie je založený na pocitoch, ale na rozumnom poznávaní, na poznatkoch svetovej vedy tak, ako ich predstavuje Svetová zdravotnícka organizácia WHO a Organizácia pre poľnohospodárstvo a výživu FAO pri OSN.

Príkladov o výskumoch a využití rôznych spôsobov stravovania, založených na podobných princípoch ako jogínska strava, existuje dnes veľa množstvo. Jedná sa v podstate o *lakto-vegetariánsku* stravu, ktorá však s ohľadom na individuálne dispozície, najmä v myslení človeka, má byť spojená i s obmedzenou konzumáciou mäsa (napríklad 1 – 2 do týždňa).

V USA boli porovnané skupiny obyvateľov žijacích sa mäsitou stravou a stravou prevažne zloženou z obilnín. Možno uviesť desiatky publikovaných prác, ktoré jasne ukazujú, že na celom svete koronárne ochorenia srdca, rakovina hrubého čreva, prostata a ďalšie civilizačné ochorenia sú tým ďalejšie, čím vyššia je spotreba živočíšnych bielkovín v potravinách. Živočíšne bielkoviny nie sú jediným zdrojom pre nás tak potrebných látok, a existujú dokonca od nich aj kvalitnejšie – a to **rastlinné**. Výskum dokázal, že vegetariánska strava by mohla znížiť trombózy, embólie a ochorenia srdca až o 90%. Vegetariáni v USA majú v rovnakých vekových skupinách nižšiu úmrtnosť ako ostatná americká populácia. Adventisti siedmeho dňa, ktorí vôbec neprijímajú mäso, majú vo vekových skupinách nad 35 rokov v priemere podstatne nižšiu úmrtnosť ako ostatní, rovnako starí Američania. Muži nad 35 rokov, ktorí neprijímali mäso, ale jedli vajcia, mlieko a mliečne výrobky, tzn. lakto-ovo-vegetariáni, mali úmrtnosť o 57% nižšiu.

Úplní vegetariáni mali úmrtnosť na koronárne ochorenie srdca v rovnakej vekovej kategórii dokonca o 77% nižšiu.

K rovnakým záverom ako v USA prišla vo Veľkej Británii Kráľovská lekárska akadémia. Menovite označuje ako možnú príčinu rakoviny hrubého čreva vysoký príjem mäsa alebo cholesterolu (Medical Aspects of Dietary Fibre: Summary of a Report of the College of Physicians 1980). Cholesterol sa však nachádza len v živočíšnych potravinách. Nadbytok bielkovín v strave podporuje reumu, predčasnú kôrnatenie ciev, neurózu, obličkové ochorenia, srdcové ochorenia atď. Tento nadbytok spôsobuje nedostatok vápnika, zinku, vitamínu B3 a B6.

Nadbytok bielkovín v strave podporuje reumu, predčasnú kŕmenosť dieťaťa, depresiu, neurózu, obličkové ochorenia, srdcové ochorenia atď. Tento nadbytok spôsobuje nedostatok vápnika, zinku, vitamínu B3 a B6.

Podľa výskumov WHO a FAO pri OSN je výskyt koronárnych ochorení srdcového rázu, aterosklerózy, rakoviny hrubého čreva, prsníka, prostaty a ďalších civilizačných ochorení tým vyšší, čím vyššia je spotreba bielkovín, hlavne živočíšneho pôvodu.

Českí i slovenskí lekári uvádzali dennú dávku bielkovín 36 g, čo je o 2,5 × vyššie, ako normy WHO/FAO.

Potravinárske firmy sa predbiehajú, aby ich výrobok pripútal pozornosť zákazníka výraznou chuťou, vôňou, farbou a to rôznymi chemickými úpravami. Dôležitou otázkou stravy v súčasnej dobe je nutne zdôrazniť ovplyvnenie prírodných zdrojov na skutočnosť znehodnocovania potravín vplyvom výroby a priemyselného spracovania. Dnes v obchodoch už takmer nenájdeš potravinu bez chemickej úpravy a už ide o rôzne konzervačné látky, ochucovadlá, farbivá, zahusťovadlá, stabilizátory, atď., atď., v podobe rôznych označení ako sú E-ka. U mäsa sú nebezpečné najmä rastové hormóny a antibiotiká, ktoré sa dávajú do krmív. Všetko to denne útočí na náš organizmus a oslabuje obranyschopnosť organizmu – náš imunitný systém, a to už od počiatku. Nasvedčuje tomu obrovský nárast tzv. civilizačných ochorení, ako sú nádorové a srdcovo-cievne ochorenia, rôzne druhy alergií a metabolických porúch ako i pandémia obezity.

Nezamedbateľné nie sú ani antibiotiká a rastové hormóny, ktoré sa pri veľkochovoch dobytka bežne sypú do krmív a ktoré tiež prechádzajú z tela budúcej matky do plodu. Potom sa udujeme, že prečo sú už malé deti odolné na niektoré antibiotiká. Nešetné zaobchádzanie so zvieratami na bitúnkoch vytvárajú v nich z hrôzy a strachu hormóny adrenalínovej povahy, ktoré zostávajú v mäse a spôsobujú už aj u detí i dospelých neurózy a agresivitu. Takže **skutočne nie je jedno čo jeme!**

Tieto informácie často nechcú niektorí „výživári“ – dogmatici pripustiť, ba dokonca ani len počuť o nich, a tak potom slepo obhajujú štyridsať a viac rokov staré teórie o výžive. Nedostatočne informovaná je nielen široká verejnosť, ale žiaľ aj značná časť lekárov, ktorí zaujímajú k vegetariánstvu rezervovaný a nezriedka až negatívny postoj. Nové a vedecké poznatky sa snažia zosmiešniť, zrelativizovať alebo zabrániť ich zverej-

neniu, ako to bývalo najmä za bývalého režimu. Lovci majú potom pocit, akoby neboli platení za propagáciu skutočne zdravej výživy, ale za ekonomické záujmy niektorých rezortov.

Niektorí „mäsožravci“ – oponenti tiež argumentujú, že aj v zelenine je chémia z umelých hnojív. MUDr. Bukovský to veľmi komentoval v novinom článku v SME 3.2.2001 takto: „*máme na výber – dostať po hlavu 50-gramovým alebo 50-kilovým kladivom*“. Áno i v zelenine môžu byť najmä dusíkaté látky, ale oponenti už neuvedú, že v zelenine, obilninách a v ovocí je nenahraditeľná vláknina, ktorú mäso vôbec nemá a ktorá viaže na seba dusíkaté látky.

V rozvojových krajinách zostáva stálym problémom predovšetkým nedostatok kvalitných bielkovín i celkového príjmu energie, ktorý je tu pri príjme 50% úmrtia a detí, pričom súčasne poškodzuje zdravotný stav u 20 – 30% celkovej detskej populácie. Jeden obyvateľ rozvojovej zemi zje ročne 200 kg obilnín, zatiaľ čo obyvateľ rozvinutej zemi ho skonzumuje 800 kg. Z tohto objemu však lovec priamo skonzumuje len 75 kg ročne, pretože zostatkových 725 kg je spotrebované na výrobu mäsa cicavcov. Na výrobu 1 kg hovädzieho alebo bravového mäsa je treba v priemere 10 kg rastlinnej hmoty, čo z environmentálneho hľadiska je priam katastrofa, zatiaľ čo na výrobu nutrične obohatenejšieho mäsa z hydiny, hlodavcov i rýb je treba len 2 – 4 kg rastlín.

Prečo častá konzumácia mäsa škodí hrubému črevu? ●●●●

Na rakovinu hrubého čreva u nás zomiera každý 5-ty muž. Miliarda hnilobných baktérií, ktoré vznikajú v hrubom čreve u „mäsožravcov“, tam ničia prirodzenú mikroflóru a pri nedostatku vlákniny a spomalenom pohybe čreva – peristaltike, negatívne pôsobia na črevnú stenu a bývajú príčinou polypov a diverkulóz, ktorými trpí asi 35 – 40% obyvateľov. Vláknina je pre zdravie hrubého čreva neoceniteľný prostriedok, lebo viaže na seba množstvo dusíkatých látok a pôsobí v čreve ako kefa, ktorá sa odstraňuje z jeho sten hnilobné usadeniny a podporuje peristaltiku čreva. Niektoré toxické látky z týchto baktérií prestupujú črevnou stenou do krvného obehu lovca, zanesené sú do orgánov a sú ložiskami zápalov, nádorových ochorení a pod.

Veľmi škodlivá je konzumácia pečene, pre vysoký obsah kadmia, polychlorovaných bifenylov a ďalších škodlivín.

Priemerná spotreba mäsa u nás je cca 180 kg na osobu. Výroba živočíšnych bielkovín je približne 20x drahšia ako výroba rastlinných bielkovín. Z rastlinných produktov by sa mala používať najmä bielkovina sóje, výrobky z ktorej nemajú žiadne vedľajšie účinky. Ostatné živočíšne bielkoviny by sa mali obmedziť a naopak, veľa by sa mala zvýšiť spotreba surovej zeleniny, ovocia a výrobky z celozrnnnej múky.

Pre organizmus sú bielkoviny veľmi potrebné, záleží teraz len na nás, **akého pôvodu** bielkoviny použijeme.

Udela praktizujúci jogu, často sa zoznamujú s rôznymi stravovacími systémami. Je to napríklad vegetariánizmus, vegánstvo, makrobiotika, mazzdaznan, surová strava, Nolfová výživová terapia a ďalšie.

Keď sa tieto systémy v menšej alebo väčšej miere odlišujú, sú ubuňujú pre zlepšenie zdravia človeka podobné výsledky. Pri riešení výberu z týchto systémov musíme pripustiť, že každý človek je viac či menej odlišný od ostatných a z toho dôvodu rôznym spôsobom prospieva odlišné zloženie stravy. Zaujímavý je fakt, že v dobe, kedy napríklad chorý človek prijme určitý systém stravovania, dochádza k radikálnej zmene v jeho organizme, ktorú môžeme charakterizovať ako vnútornú obnovu. Strava nám však vedľa možnosti obnovenia vnútorného prostredia musí pre bežný život dodávať tiež dostatok energie a stavebných látok. Preto nie je dobré dlhodobo odporúčať niektorý z prísnych stravovacích režimov, ktorý má svoje opodstatnenie pri odstraňovaní zdravotných ťažkostí po určitú dobu, čiže ako súčasť liečebnej procedúry. Z pohľadu jogy by teda strava mala byť skutočne zlatou strednou cestou. Cestou bez extrémov, ktoré na jednej strane obchádzajú zásady správnej výživy a na druhej strane priamo fanatiky sa pridávajú dodržiavania určitého systému, z ktorého si vyznávači často urobili „náboženstvo“. Joga má človeka vnútorne oslobodzovať a preto nesmieme zas dovoliť, aby sme sa stali až otrokmi vlastného stravovania.

Čo odporúča integrálny systém jogy? ●●●●●●●●●●

Ak porovnáme zásady jogínskej stravy s poznatkami moderných výskumných pracovísk po celom svete, prichádzame až prekvapivému záveru, že strava blízka zloženiu jogínskej stravy sa používa i v strediskách vrcholového športu takmer všade na svete.

Podľa odporúčaní jogy je pre človeka najvhodnejšia mliečno-rastlinná výživa s vylúčením ostrých a dráždivých jedál. Tieto odporúčan

sa opierajú o empiriu, stáročnú, až tisícročnú skúsenosť získanú pozorovaním účinkov výživy na človeka. a sú často potvrdzované modernou vedou.

Náš zdravotný stav je do značnej miery daný tým, čo jeme, ale tiež tým, ako a ako dýchame, teda aký máme štýl života. Často sa správame len podľa zaužívaných, naučených zvyklostí a myslíme si, že je to správne.

Nech tvoja strava je твоjím liekom (Hypokrates). ●●●●●●●●

Plnohodnotná vegetariánska strava by mala obsahovať v dennom jedálnom lístku predovšetkým tieto komponenty: **celozrnné obiloviny** (pšenica, raž, ovos, proso, pohánka), **strukoviny** (fazuľa a sója, šošovica, bôb, cicer, hrach), **orechy, semená** (slnečnica, sezam, anízu, mak a iné) a **ovoce**. Ideálne je, ak náš denný tanier obsahuje čo najviac **živej, surovej stravy**, obsahujúcej dôležité enzýmy, ktoré sa pri ohriatí nad 50 °C ničia.

Prechod na vegetariánsku stravu by mal byť postupný. Prudká zmena stravovacích návykov môže vyvolať u vegetariánov labilných ľudí menšie psychické problémy. Nie je však správne tento výživový štýl niekomu vnucovať, ahko sa prijme, ak sa človek rozhodne sám na základe poznania a vnútorného presvedčenia. Ak nie sme schopní vzdať sa mäsa, tak aspoň obmedzme jeho konzumáciu, majme ho na obed len 2 až 3 dni v týždni.

Človek, ktorý má záujem o svoj vývoj a zdravie, zdokonaľuje sa po stránke poznávacej i mravnej, sám príde na to, ktorý spôsob stravovania je správnejší, a ktorý mu dá aj niečo viac než pocit nasýtenia a príjemnej chuti. Takýto človek si aj uvedomí, že **nežijeme preto aby sme jedli pre pôžitok, ale jeme len preto, aby sme žili čo najdlhšie bez ťažkých ochorení. Aby sme boli vždy a čo najdlhšie schopní zachovať si zdravú myseľ a telo, byť čo najdlhšie užitoční a schopní poslúžiť svojim blízkym a nečakať len na pomoc od iných v čase, keď budeme bezvládni.**

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Tomáš Husák, LIDSTVO PŘED ROZHODNUTÍM, vydal MELANTRICH 1986

RNDr. Ing. Pavel Stratil, Kruh správné výživy, Brno 1986

RECEPTY

na vegetariánske tatárske bifteky

1. FALOŠNÝ TATÁRSKY BIFTEK ZO ZEMIAKOV

- 2 ve k  v šupke varen  zemiaky, po vychladnut oš p a jemne nastroh j, alebo nakr jaj na kocky a pretla cez redšie sito,
- 1 mal  paradajkov  pretlak,
- 1 cibu a – nadrobno nakr ja ,
- 5 str   kov cesnaku, – pretla ,
- 1   tok, (môže by i na tvrdo uvaren  vajce a   tok pretla i cez sito),
- 1 fefer nka – jemne naseka ,
- 1 k vov  ly . koren  „ ubrice“ – ak nemáš daj km n,
- 1 PL olivového oleja + trochu ostrého ke upu +  erne koren  + erven  mlet  paprika, so ,
- všetko dobre zmieša a podáva na hriank ch.

2. FALOŠNÝ TATÁRSK  BIFTEK ZO SÓJOVÝCH PRODUKTOV

Ve mi dobr  „ tatar k“ sa dá urobi zo sójových produktov – *marinované tofu*, v rievku balen  *S jov  n rez*, *Cesna ka*, alebo *Opeka ky* – vystavených na vegetari nkach pultoch obchodov.

- postr hajte ich na jemno, alebo nare zte menšie kúsky, ktor  potom pretla te cez redšie sito,
- pridajte všetky ingrediencie ako v uvádzame v prvom recepte (  tok tu už nemusí by), pod a chut môžete prida ešte za ly i ku horice, t eú 1 L sójovej om  ky alebo trochu worcesterskej om  ky,
- dobre premieša , necha v chladni ke trochu odle a , aby chute dobre prenikli do celého objemu. Podáva na hriank ch.

3. FALOŠNÝ ZELENINOVÝ TATÁRSKY BIFTEK

Suroviny na 4 porcie: 2 PL nastrúhanej mrkvy, 2 PL nastrúhaného zeleru, 1 paradajka, 4 strúiky cesnaku, 1 nadrobno nakrájaná cibuľa, 2 PL nastrúhaného tvrdého syru, 3 PL mletých vlašských orechov, 1 PL worcesterskej omáčky, 1 PL balzamikového octu, 1 PL horice, 1 PL olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, prúžky farebnej papriky.

- zmiešaj všetku zeleninu s prelisovaným cesnakom a olejom,
- pridaj na malé kocky nakrájanú dužinu paradajky bez šľavy a semienok,
- pridaj horicu, worcesterskú omáčku, balzamikový ocot a mleté orechy, všetko dobre premiešaj na zmes podobnú nátěrke a dochuť soľou a korením,
- servíruj natreté na hriankach alebo s chrumkavými bagetami ozdobenými prúžkami farebnej papriky.

Ak sa ti zdá chuť tataráku nevýrazná, pridaj nasekanú feferónku alebo kajenské korenie.

Dodo Blesák

