

zamyslenie

ČO NÁM PONÚKA DOBA,

..... V KTOREJ ŽIJEME

Prežívame zvláštnu dobu, ktorá sa nevyskytne u každej generácii. Karanténa, odlúčenosť, strach a neistota v dôsledku pandémie sa celoplošne nestáva každý rok. No pre ľudstvo to zas nie je až tak nič nezvyčajné, pretože ľudia zažili oveľa horšie epidémie, kedy v mestách umierali desaťtisíce ľudí v dôsledku moru, inokedy cholery, španielskej chrípky a pod. Napriek tomu konštatovaniu niektorí z nás prežívajú stres a strach veľmi intenzívne. U mladších ľudí, najmä u podnikateľov, je to strach z ekonomickej „smrti“, u seniorov zas z fyzickej smrti. Odlúčenosť v karanténe a osamotenosť je pre niektorých veľkým stresom. Potvrdzujú to správy o zvýšenom počte domáceho násillia, plné čakárne u psychiatrov a psychológov a zvýšený počet samovrážd. Pre mňa, ako jogína, je to ťažko pochopiteľné, pretože odlúčenosť a samota je aj veľkou príležitosťou na prijatie jej pozitívnych účinkov. Záleží len na tom či ich chceme a či stojíme o ne, lebo ak sme naprogramovaní, že budeme mať mizerný deň, tak ho určite mať budeme, čo je však len na našu škodu.

Čo nám odlúčenosť a samota môže priniesť

Ľudia, ktorí žijú jogu, ktorí sa v tichosti a samote denne stretávajú sami so sebou v jogových technikách, ľahko pochopia dary, ktoré môžeme získať v odlúčenosti a samote (nemyslím tým cvičencov, čo spartakiádnym spôsobom cvičia jogu v kurzoch len raz do týždňa). O tom nás učia skúsenosti jogínov počas mnohých tisícročí, ale i v súčasnosti. Čo o tom hovoria múdri a skúsení ľudia:

Archeológ a historik Michal Slivka sa o samote vyjadril takto: „Slová ako izolácia, odlúčenosť a samota pôsobia dosť strašidelne. Ibaže vždy sa našli tí, ktorí ich nebrali ako pohromu, naopak, vyhľadávali ju dobrovoľne. Stredovekí mnísi v samote hľadali samých seba a popri rozjímaní zanechali hodnoty, ktoré dodnes využívame: gotické stavitelstvo, stovky vzácných kníh, technic-

ké inovácie, syry, likéry a pod. Môžeme sa spýtať čo stálo za rozhodnutím odísť do samoty? Už izraelský prorok Jeremiáš, žijúci v čase 650 rokov pred Kristom, hovoril, že ten, kto sedí sám a mlčí, bude povznesený sám nad seba.

Samota je v tomto chápaní viac než len to, že naokolo nie sú ľudia. Ten, kto je sám prichádza k sebe. Chodí do samoty, hovorí sám so sebou a nájde odpoveď, a to bolo a je hlavným motívom.

Uprostred rozhovorov, pohltení starosťami všedného dňa často zabúdame na seba. Niekedy až tak, že sa ani nespoznávame. Tak to bolo v minulosti a je to aj dnes. V samote sa zbavíte negatívneho myslenia, naučíte sa zaobchádzať s disharmóniou vo svojom živote.

Totálna izolácia samozrejme nie je podmienkou rozhovoru so sebou. Teraz sa mníšstvo považuje za určitý druh utópie. Je to však aj tréning seba samého. Funguje to aj dnes v rámci psychohygieny. Napríklad to uplatňujú aj v dnešných kláštoroch, vyhľadávajú ich manažéri, bankári, ktorí v nich strávia niekoľko mesiacov. Samota v odlúčenosti vie byť obohacujúca, človeku sa po zbavení stresu mnoho vecí vyjasní. Myšlienka je večná energia, zatiaľ čo materiálne formy umierajú.

Kto sa v tejto problematike nevyzná, môže sa spýtať, čo zaujímavé môže robiť človek, ktorý je prakticky celý čas v cele osamote a mlčí? Ak sme spomenuli mníchov, tak to nebolo žiadne vylihovanie. Mnísi mali presne rozvrhnutý deň, čas sa delil na kontempláciu a prácu, mali to rozčlenené na každú hodinu dňa aj noci. Na prvý pohľad sa to môže zdať ako stereotypný štýl, ale psychologicky to jednoznačne funguje, keď má človek v izolácii presný program a neskončí v záhaľke.

Samota ako priestor pre spoznanie samého seba ja nadčasová. Kládješ si otázky, odpovedáš si. To nám dnes chýba pri uponáhľanom životnom štýle. Aj dnes, keď sa potrebujeme na niečo sústrediť, sme radi sami. Osobnosť sa rodí v samote. A samota môže priniesť aj duševné zadostučinenie.

Tieto skúsenosti mali a majú mnísi v zen-budhistických kláštoroch, jogíni v odlúčenosti od sveta či už vo fyzickej samote alebo v samote svojho vnútra pri cvičeniach, pustovníci, ktorí odchádzali do púští a jaskýň.

Michaela Musilová, astrobiologička sa k tejto téme vyjadrila takto:

„Každý z nás zvláda izoláciu iným spôsobom a rieši stres rôzne. Treba mať porozumenie jeden pre druhého. Musíme sa obklopovať pozitívnymi informáciami a humorom. Treba hľadať dobrú stránku aj tých najhorších situáciách.“

Viliam Tokár, redaktor RTVS po pobyte v meditačnom ústraní v Zaježovej: „Človek sa nevyhne tomu, že začne uvažovať nad tým, s čím je v živote spokojný a s čím nie, kde urobil chyby, akí ľudia sú okolo neho, aký má k nim vzťah. Jednoducho si trochu uprace v hlave a živote. Začal som s niektorými blízkymi ľuďmi hovoriť otvorenejšie a úprimnejšie o veciach, o ktorých som uvažoval v ústraní, snažil som sa venovať viac pozornosti veciam, o ktorých som si myslel, že sú pre ľudí v mojom okolí alebo pre môj dobrý vzťah s nimi dôležité. A veľmi to prospelo mojej psychickej aj fyzickej kondícii. Po prvom deväťdňovom pobyte sa ma ľudia pýtali, čo som robil – vraj som o desať rokov omladol.“

Pán Tokár presne vystihol meniace sa vzťahy so svojimi blízkymi, ktoré sú pre človeka a jeho psychické zdravie základom.

Psychológ a vynikajúci znalec jogy Pavel Křivka vo svojej prednáške sa k tomuto vyjadril takto:

„Jeden zo základných charakteristík súčasnej doby je stále rastúci význam medziľudských vzťahov v živote človeka (a s tým súvisiaca jeho psychika). Pokiaľ nechceme redukovat jogové cvičenia len na ich fyzický aspekt, nemôžeme zabúdať na stále rastúci význam medziľudských vzťahov v dnešnej dobe, ktoré najčastejšie zraňujú človeka. Preto joga toľko zdôrazňuje bdelosť a citlivé vnímanie reality a toho, čo sa odohráva v nás a okolo nás (aj počas telesného cvičenia, ktoré však môžeme získať len v samote a odlúčenosti od stresujúceho sveta.)“

K riešeniu problematických medziľudských vzťahov v takej mimoriadnej situácii ako je karanténa v dôsledku pandémie:

Pápež František vidí riešenie takto:

„Objavme podstatu univerzálneho bratstva v ktorom tkvie tajomstvo každej ľudskej existencie.“

Teológ Lahzi Gaid to komentoval slovami:

„Môže vyznievať nelogicky v časoch sociálnej izolácie písať o výzve stať sa viac bratmi a sestrami. No práve rovnaká realita, ktorú prežívame naprieč kontinentmi v rovnakom čase, je príležitosťou uvedomiť si, že všetci sme na jednej lodi.“

Jeden zo základných kameňov uvedomenia si tohto univerzálneho bratstva je viesť dialóg. Sebapoznávanie ako jedna z nijam v klasickej joge vedie

k poznaniu, čo všetko z našich vnútorných i vonkajších limitov nás brzdí viesť dialóg.

Psychologička O. Hurbanová napríklad učí ľudí pochopiť princípy ľudského konania v tejto situácii a odbúravať veci, ktoré dialógu bránia. V súvislosti s odlúčenosťou a záujmom o vylepšenie vzťahov povedala:

„Zrniečka žitého bratstva musíme denne objavovať a pomenúvať. Sú medzi nami ľudia, ktorí robia i v čase pandémie na konkrétnych projektoch alebo rozvíjajú teórie na akademickej úrovni, ktoré pomáhajú dávať vedeckú bázu pre autentický dialóg. Nemusí sa pri ňom dôjsť vždy k zhode, ale môže dôjsť k pochopeniu. Len musíme k sebe pristupovať s otvorenou myslou a záujmom o druhého človeka, záujmom aj o jeho perspektívu.“

Americký novinár a spisovateľ Michael Finkel:

„Strávil som veľa času štúdiom ľudí, ktorí veľkú časť svojho života strávili v samote. Vďaka nej odhodili všetku faloš, ktorú v sebe živili. Nepotrebovali viac masky, ktoré nosili pred ostatnými. Stali sa otvorenými a čestnými. Boli sami sebou. Preto sa tak veľa ľudí bojí samoty, uvidia, vďaka nej, čím naozaj sú.“

Ako vidíme je nesmierne dôležité byť v samote a tichu so sebou samým. Neraz sa obklopujeme hlukom hlavne preto, aby sme sa „nestretli so sebou“. Máme so sebou nevyrovnané účty, a keby sme na seba narazili v tvrdej konfrontácii, boli by sme nútení niečo vo svojom živote zmeniť, alebo by sme mohli na seba úplne zanevrieť.

Samota, ktorú nám pandémie, respektíve karanténa ponúka, nemusí byť teda niečo čo nám prináša len obmedzenia a depresie. Ako vidíte môžeme ju využiť pre svoje dobro.

Ak ste po tomto všetkom nadobudli dojem, že jediné východisko je, aby ste sa utiekli do hôr alebo do trapistického kláštora, tak vás sklame. Niežeby to nebolo vynikajúce riešenie, ale všeobecný recept na zachovanie osobnej slobody to nie je. Ja chcem iba chválorečiť tichu a samote získaných i pomocou cesty jogy. Ticho vo vlastnom vnútri je cestou k sebauvedomeniu a k vytvoreniu si osobného vzťahu so svojou dušou, u veriaceho človeka s Bohom.

Ak chceme usporiadať naše životy je ticho významným prostriedkom:

- ◆ na sebauvedomenie,
- ◆ na zlepšenie a upevnenie vzájomných vzťahov so svojimi najbližšími,
- ◆ na upevnenie a udržanie svojho duševného zdravia,

- ◆ pri naplňovaní našej slobody,
- ◆ pri hľadaní zmyslu života,
- ◆ pri hľadaní zmyslu smrti.

Aký má joga návod?

V joge sa môžeme naučiť nájsť ticho. Joga je cesta do ticha, je to základný axióm jogy na dosiahnutie cieľa: pre sebaopoznanie, pre rozvoj svojej osobnosti, pre ozdravenie tela i duše, pre objavenie tretej dimenzie človeka – svojho duchovného bytia. Ticho v joge nezískame len tým, že sa uzavrieme na cvičenie do izby, čo je určite potrebné, ale v prvom rade odpútaním sa od vnemov našich zmyslov, stíšením sa, zastavením myšlienkového víru a ponorením sa do hĺbky svojho vedomia, do hĺbky svojho JA. Dá sa to naučiť postupne od vnímania svojho tela a vedomého uvoľňovania svalov, cez uvedenie si dychovej aktivity, až po koncentračné a meditačné techniky. Tieto všetky postupnosti možno prežiť v jedinej ásane. Ak sa naučíme takto „prežiť“ ásany ako i ostatné prípravné a jednoduché jogové cvičenia, potom pochopíme aj vyjadrenie – **ásana ako výraz duše**, ako nazval svoj kurz učiteľ jogy z Nemecka Janko Karas.

Dodo Blesák

Nič na svete nie podobnejšiu Bohu ako TICHŮ

*Hovorím len pre to, aby ľudia mohli
počuť to ticho medzi slovami.
Osho*

JOGA PRSTOV

Existuje mnoho faktorov, ktoré zapríčiňujú narušenie rovnováhy organizmu a vznik ochorení. Starovekí lekári uvádzali sedem rizikových faktorov psychického pôvodu, ktoré rovnováhu narúšajú: hnev, nespokojnosť, smútok, strach, šok, závišť, a bezmocnosť. Kým sa tieto faktory prejavujú občas a málo intenzívne, ešte nestačia na to, aby vyvolali ochorenie. Keď však naše neovládané emócie prekročia určitú hranicu (a tá je u každého človeka iná), pôsobia na všetky funkcie organizmu, narúšajú ich a tým zapríčiňujú choroby. Najväčším nebezpečenstvom súčasnosti je stres, ktorý sa stal od druhej polovice dvadsiateho storočia chronickým javom. Stresové situácie oslabujú organizmus a napádajú jeho imunitný systém. Tým sa ešte väčšmi urýchljuje narušovanie telesných funkcií s vážnymi zdravotnými následkami.

Rovnako ako pred piatimi tisíckami rokov sa aj teraz nachádzajú na rovnakých miestach tela každého z nás body, ktoré predstavujú akési malé elektrárne. Môžu regulovať množstvo energie v organizme a jej efektívne využitie. Dostatok energie ovplyvňuje náš život, našu výkonnosť, životaschopnosť, fyzickú odolnosť i duševný stav. Tieto body sú rozmiestnené v podstate po celom tele (niektoré pramene uvádzajú, že ich celkový počet je až 40 000), niekde je ich menej, niekde viac. Poznať aspoň tie najdôležitejšie môže znamenať ľahšie prekonávať zdravotné problémy. Pravidelné masírovanie týchto bodov je na jednej strane dobrá prevencia proti oslabeniu organizmu a vzniku ochorení, na druhej strane pomáha povzniesť sa nad každodennú traumatizujúcu skutočnosť, dodáva dobrú náladu, elán a zdravé sebavedomie.

Ako liečiť sám seba

Zloženie rúk, najmä vzájomná poloha jednotlivých prstov, má v budhistickej Indii hlboký, symbolický význam. Mnohé tieto „pozície“ sú vyjadrením milosrdenstva, múdrosti, koncentrácie, nirvány – teda skôr duchovnej sféry. Sám Budha sa najčastejšie zobrazuje s otvorenou dlaňou jednej ruky nad otvorenou dlaňou druhej ruky – čo je vyjadrením meditácie. Tu sa oboznámime so základnými meditačnými pozíciami, ale aj s tými, ktoré majú predovšetkým liečivé účinky a zároveň sa dajú ľahko naučiť.

Na rukách máme, tak ako po celom tele, energetické kanáliky, ktoré sú spojené s celkovým funkčným systémom organizmu. Staroindickí lekári predpokladali, že tá či oná kombinácia prstov vždy určité energetické kanáliky uzatvára, a tak vyvoláva liečivý efekt. Pri použití tejto ozdravnej metódy treba mať trpezlivosť. Choroby sme si vypestovali rokmi určitého životného štýlu, preto nemožno očakávať zázrak – uzdravenie zo dňa na deň. Cvikom sa treba venovať pravidelne a poctivo. Výhodou je, že sa môžu precvičovať v akejkoľvek pozícii a v podstate kdekoľvek – na prechádzke, na schôdzke alebo aj pri televízii.

Optimálne precvičovanie trvá 45 minút denne, no tento čas môžeme rozdeliť na tri až štyri kratšie intervaly. Ak si vyberieme niekoľko pozícií, potom je potrebné na dosiahnutie žiaduceho efektu, aby sme sa každej z nich venovali aspoň desať minút denne. Časom zistíte, že niektoré účinky sa opakujú pri rôznych pozíciách, avšak s drobnými rozdielmi. A čo teraz? Precvičovať všetky? Ako spoznať tú najvhodnejšiu z nich? Skôr než si vyberieme postupne vyskúšame všetky pozície, ktoré sa týkajú ochorenia, čo nás trápi. Pri definitívnom výbere sa zväčša môžeme úplne spoľahnúť na vlastnú intuíciu.

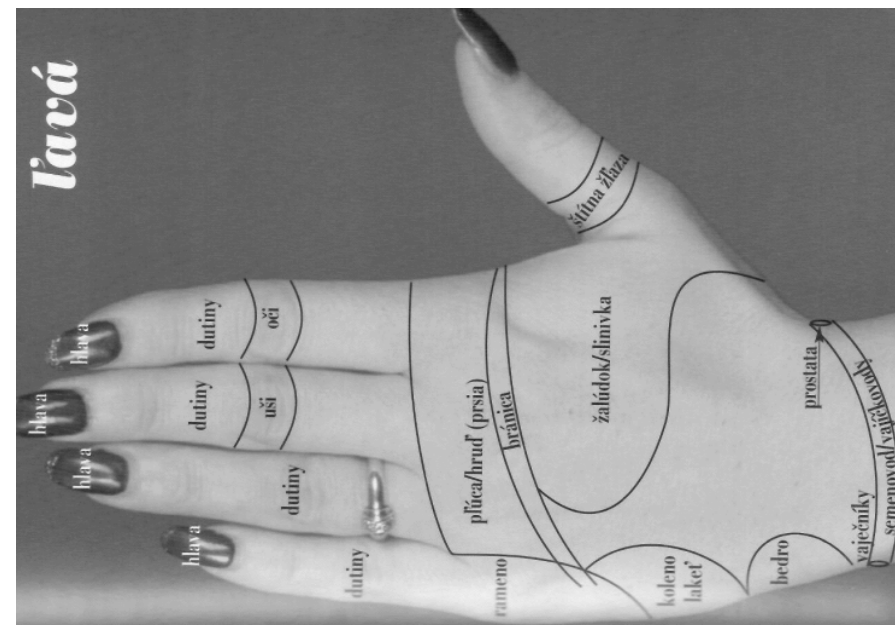
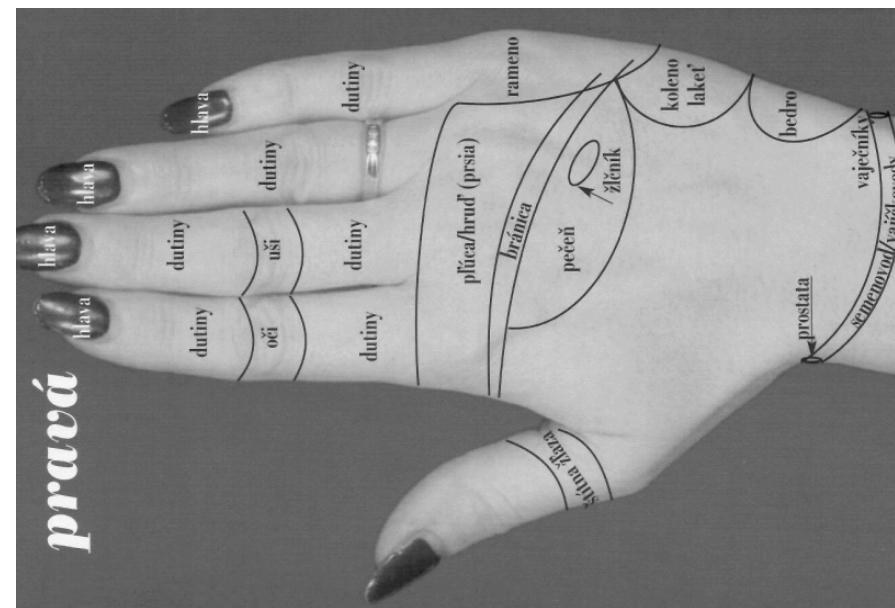
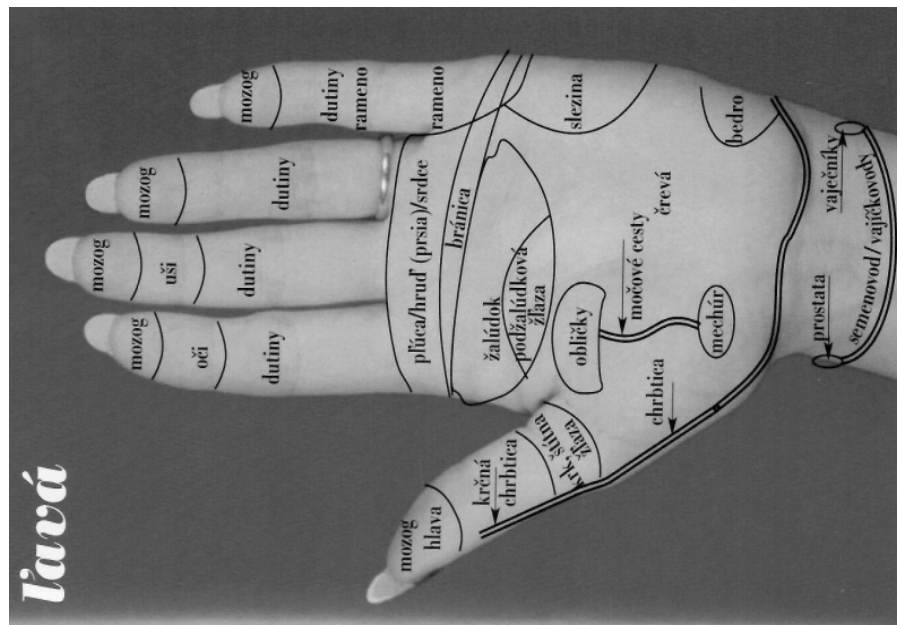
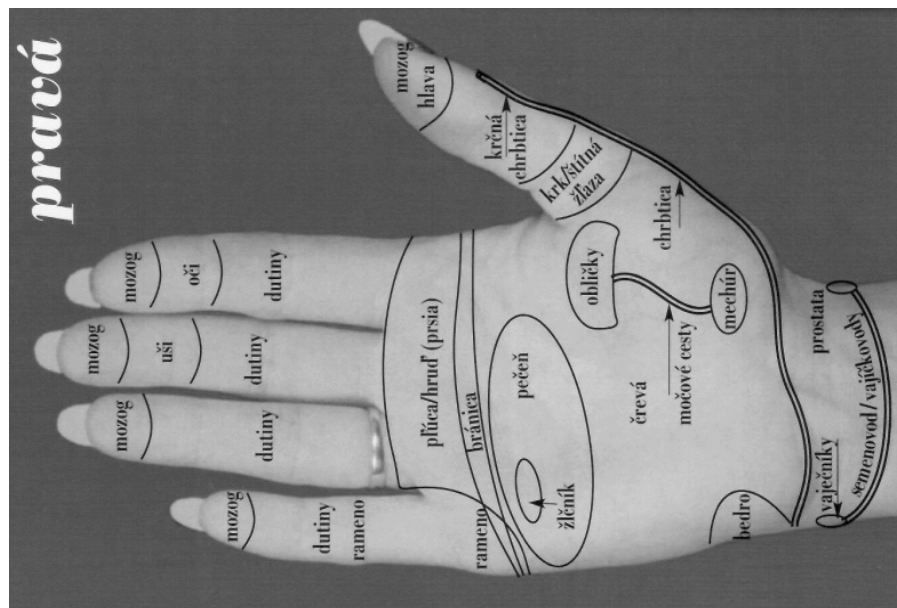
Uvedené pozície je nutné precvičovať dlhodobo. Niekedy potrebujeme „prvú pomoc“ a tou najrýchlejšou je jemné masírovanie určitých bodov na končekoch prstov. Táto masáž je veľmi účinná a pomáha pri nervozite, strese, strachu, bolestiach a rozčúlení. Odporúča sa najmä ľuďom s vyšším krvným tlakom a s chorým srdcom.

Prečo práve pozície prstov?

Ako sme už spomenuli na tele každého z nás sa nachádza približne 40 000 akupresúrnych bodov, ktoré priaznivo ovplyvňujú množstvo energie v našom organizme a jej efektívne využitie. Hoci je týchto bodov veľmi veľa – najviac sa ich nachádza práve na rukách – pre laika je často veľmi ťažké ten správny bod nájsť. Pozície prstov sú teda zostavené tak, aby sme čo najpresnejšie tieto body lokalizovali. Keby sme ich vedeli presne nájsť ako odborníci, mohli by sme ich masírovať nepochybne oveľa presnejšie, bez občas náročného a krkolomného ukladania prstov.

Aký tlak vyvíjať?

Odpovedať na túto otázku je veľmi ťažké. To čo sa niekomu vidí ako väčší tlak, inému sa môže zdať, naopak, nedostatočný. Pozícia prstov má zodpovedať vrelému stisku ruky, nikdy by však nemala byť nepríjemná, bolestivá a v žiadnom prípade nesmie spôsobiť krč. Ak nám je však napriek tomu pozícia nepríjemná, prerušíme ju. Precvičujeme ju teda kratší čas, aj za cenu



minimálneho efektu, alebo si urobíme podľa potreby prestávku, aby si ruky oddýchli. Musíme sa však každodenným tréningom usilovať o to, aby sme sa k tej dolnej hranici – desať minút – dopracovali.

Účinnosť

Precvičovanie pozícií nie je samospasiteľné. Nech si nikto nemyslí, že môže žiť ďalej tak, ako žil, ješť tak, ako jedával, správať sa tak, ako sa správal, a že zaňho všetko vyrieši pozícia, ktorú si večer pred spaním zacvičí.¹ Rozhodne to nie sú nejaké odpustky, ktoré nás zbavia všetkých problémov, čo sme si sami spôsobili – či už zlou životosprávou, alebo negatívnymi emóciami. Ak chceme dosiahnuť maximálny efekt, je potrebné, aby sme prehodnotili svoj jedálny lístok, denný režim, správanie a zvládnutie emócií. Proste uskutočnili postupne zásadné zmeny. Pamätajme na to, že v našom každodennom programe by nemala chýbať chvíľa relaxácie, a to podľa nášho založenia. Najlepšie večer pred spaním si nájdime chvíľu na to, čo lahodí našej duši – jogovú relaxáciu, na príjemnú hudbu, čítanie obľúbenej literatúry, meditáciu a najmä milovanie. Nikdy sa neukladajme k spánku s hlavou plnou problémov! Aj keď na nás doliehajú vážne starosti, držme sa príslovia, že ráno je múdrejšie večera. Na riešenie problémov sa treba vždy dobre vyspať.

Ako sa problémov zbaviť?

Na to, aby sme pred spaním vyhnali problémy z hlavy, existuje veľmi osvedčený, jogínmi bežne používaný recept na dobrú náladu. Odporúčam vykonávať tento cvik minimálne raz denne pred spaním; optimálne by však bolo zaradiť ho do svojho denného programu aj ráno, aby sme sa pozitívne naladili na to, čo nás v ten deň čaká. Cvik je veľmi jednoduchý a zábavný. Ľahneme si na chrbát, rukami aj nohami „hrabeme“ vo vzduchu a nahlas sa smejeme, ako najviac vieme. Spočiatku je smiech zväčša krčovitý a nútený, ale už po chvíli sme sami sebe na smiech a v podstate sa presmejeme do skvelej alebo aspoň lepšej nálady.

Ako sa zbaviť migrény a zlepšiť si zrak?

Každý z nás si určite aspoň občas ponáťahuje celé telo, no kto – aj spomedzi dobrých športovcov – si precvičuje očné svaly? Zrakové ťažkosti väčšiny z nás by mohli byť oveľa menšie, možno dokonca nijaké, keby sme občas svoj zrak precvičili. Cvičenie je veľmi jednoduché, ale účinné. Tí čo ho vyskúšajú budú určite príjemne prekvapení, ako rýchlo pociťia úľavu.. Najprv krúžime

očami na jednu stranu, podobne ako to robíme s trupom, a vždy sa snažíme hľadiť do najkrajnejšej polohy. Potom nimi krúžime na opačnú stranu. Pokračujeme tak, že sa pozrieme do najkrajnejšej polohy nahor (akoby až pod viečka), potom dolu (volíme vždy opačnú krajnú polohu). To isté urobíme po uhlopriečke – pozrieme sa v pravo nahor, potom vľavo dolu, vľavo nahor, v pravo dolu. Na to niekoľko krát sa sebou oči čo najtuhšie zavrieme a po chvíli čo najväčšie vypleštíme. Následne ich necháme zatvorené, počúchame si dlane, aby sa v nich vytvorilo teplo, a priložíme si ich na oči. Pomaly oči otvoríme a vnímame príjemnú tmú a teplo z našich dlaní. Keď po chvíli ruky odtiahneme, budeme prekvapení, ako ostro a dobre vidíme. Tento cvik je zvlášť vhodný pre tých, čo pracujú s počítačom a trpia na bolesti hlavy. Pri pravidelnom každodennom precvičovaní sa nám môže zrak výrazne zlepšiť.

Využitie aj iných terapií

Všetky pozície i masáže jednotlivých bodov možno kombinovať s ďalšími terapiami, najmä s muzikoterapiou a arómoterapiou, a ich účinnosť podporiť vhodnými dychovými cvikmi. Je veľmi dobré si počas ich precvičovania mrmrať. Spev a predovšetkým mrmranie je jediný spôsob, ako sa dostať k vnútorným orgánom a „namasírovať“ ich. V tejto oblasti experimentujte a nechajte sa viesť vlastnou intuíciou a reakciou organizmu na jednotlivé podnety. Upozorňujem na to, že jogínske dychové cvičenia vykonávame v čistom prostredí. Ak prostredie také nie je, kúpime si čističku vzduchu a pred cvičením vzduch v miestnosti starostlivo vyčistíme.

Pri muzikoterapii vyberáme na precvičovanie pozícií len takú hudbu, ktorá nás najväčšie upokojuje, pri arómatoterapii treba opatrne overiť jej vplyv na náš organizmus alebo na organizmus ďalších členov rodiny, predovšetkým detí. Niektorí ľudia ju vyslovene neznášajú, z voní ich bolí hlava, sú podráždení, môžu mať alergie, záchvaty kašľa a pod. Usilujte sa najprv voliť podľa možnosti ovocné vône, najlepšie citrón, grapefruit alebo pomaranč. Veľmi obľúbené, príjemné sú aj škoricie a vanilkové, ktoré ľudia dobre znášajú.

MEDITAČNÉ POZÍCIE

Pozícia č. 1

Podporuje koncentráciu, je vhodná na relaxáciu a meditáciu, je vyjadrením nirvány. Zároveň je ideálnou protistresovou pozíciou, posilňuje činnosť srdca, harmonizuje organizmus, očisťuje ho od jedov a negatívnej energie. Je vhodná aj pre epileptikov. V tejto pozícii sa často zobrazoval Budha.

¹ Poznámka redakcie: To však platí pre všetky druhy jogy.

pozícia č. 1



Pozíciu dosiahneme tak, že vložíme pravú ruku do ľavej, s prstami pri sebe. Ukazovaky stočíme do tvaru O a oprieme ich vzájomne o seba druhým článkom. Nechty ukazovákov sa opierajú o palce, ktoré sa vzájomne dotýkajú.

Pozícia č. 2

Je vhodná na meditáciu, na duševnú vyrovnanosť, podporuje krvný obeh, potláča negatívne emócie a depresie. Má značné protistresové účinky, je dobré ju použiť ako prevenciu proti rozčúleniu alebo tréme. Je podpornou pozíciou, keď sa vo vypätých situáciách treba rýchlo a správne rozhodnúť.

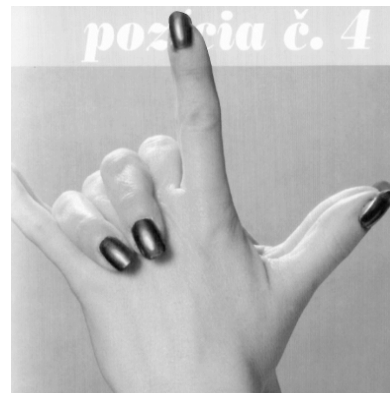
Pre niekoho je predchádzajúca pozícia náročná, môže skúsiť jej jednoduchší variant. Postupujeme rovnako, ibaže nevkladáme pravú ruku do ľavej, ale obe ruky ostávajú voľné. Pozícia má takmer rovnaké účinky ako predošlá.

Pozícia č. 3

Pomáha pri vyčerpaní a únave, podporuje sústredenie, potláča bolesť hlavy, fóbie a kŕč. Možno ju použiť na zmiernenie tzv. geopatogénneho stresu, čiže na vylúčenie nepriaznivých účinkov na zdravotný stav človeka rôznych elektromagnetických a ďalších žiarení, ktoré vydáva Zem.

Pozíciu zaujmeme tak, že prepletieme prsty oboch rúk, zhora priložíme obe palce vedľa seba. Tie potom položíme na koreň nosa, zavrieme oči a tlačíme tak, aby nám to nebolo nepríjemné. Precvičujeme podľa potre-

pozícia č. 4



by. Pozícia je veľmi účinná pri usilovnom premýšľaní, koncentrácii. Je vhodná pri učení sa, pretože podporuje aj pamäť.

Pozícia č. 4

Napomáha rýchle čerpanie energie, rýchle rozhodovanie, posilňuje imunitu. Môže zlepšiť stav pri psychosomatických ochoreniach a odstrániť niektoré ich symptómy, ako je škripanie zubami, kŕče, zvieranie žalúdka alebo dokonca hnačku.

Pozíciu dosiahneme tak, že vzájomne prepletieme všetky prsty, vystreté budú malíčky, ukazovaky a palce oboch rúk. Tie sa vzájomne dotýkajú a zľahka sa opierajú o seba.

pozícia č. 5

**Pozícia č. 5**

Minimalizuje straty energie, podporuje lepšie hospodárenie s energiou, pôsobí ako ochrana, pomáha prekonáva úzkosť a strach. Pozícia je zvlášť účinná v kombinácii s jogínskym dýchaním. Možno ju použiť aj na odstránenie rôznych fobií.

Je to opäť zjednodušená verzia predchádzajúcej pozície. Vytvoríme ju tak, že vzájomne prepletieme všetky prsty. Dlane sa po svojom obvode dotýkajú, takže medzi nimi vzniká vnútri uzavretý priestor, kde sa kumuluje energia.

pozícia č. 6

**Pozícia č. 6**

Pôsobí ako výroba energie, zlepšuje náladu, dodáva chuť do života, pomáha prekonávať prekážky a potláča syndróm únavy. Je účinná najmä pri celkovom vyčerpaní alebo pred športovými výkonmi. Pomáha kumulovať energiu v tele.

Pozíciu zaujmeme tak, že vzájomne prepletieme všetky prsty, ruky si voľne položíme do lona do oblasti brušnej spleti (solárneho plexu) a pomaly otáčame jedným palcom okolo druhého. Je to obľúbená pozícia starých ľudí, ktorí si tak celkom intuitívne, ale veľmi účinne vyrábajú energiu, ktorá je u nich už oslabená.



Pozícia č. 7

Čistí organizmus, prináša úľavu, potláča psychické problémy, pomáha prekonávať prekážky a riešiť problémy, pôsobí proti poruchám spánku. Dodáva optimizmus a vieru. Má schopnosť priťahovať naše sny a tajné želania.

U nás najznámejšia meditačná pozícia, ktorú používajú kresťania na modlenie. Vytvoríme ju tak, že zľahka zopneme ruky a sústredíme sa na problém, ktorý nás trápi a chceme ho vyriešiť. Zjednodušene sa dá povedať, že je miniatúrnou pyramídou a na podobnom princípe aj funguje. Je schopná priťahovať biokozmickú energiu, ktorú hneď prijímame, na rozdiel od skutočnej pyramídy, kde sa energia kumuluje. Starí Indovia ju označovali aj ako „prosebnú“.



Pozícia č. 8

Dodáva energiu, čistí organizmus, tlmi bolesti a je účinná pri psychosomatických chorobách. Vhodná počas tehotenstva, zbavuje strachu z pôrodu a vie veľmi výraz-

ne utíšiť a zmierniť bolesti tesne pre pôrodom. Pôsobí aj ako prevencia hysterických záchvatov.

Precvičovanie pozície treba kombinovať s jogínskym dychovým cvičením, t.j. dlhý, hlboký nádych, zadržať dych a dvakrát taký dlhý výdych. Nádyh smeruje najprv do brucha, potom do hrudníka a napokon ku kľúčnym kostiam. Vydechujeme v opačnom poradí. V tejto pozícii spojíme prostredníky, prstenníky a palce vždy tej istej ruky, ukazováky a malíčky ostanú vzpriamené.

Poznámka: V knižke je ďalších 108 pozícií prstov. Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: JOGA PRSTOV od Oľgy Krumlovskej. Vydalo Ottovo nakladateľstvá, s.r.o.

POSILNENIE KOLIEN

Miernymi poruchami pohybového ústrojenstva trpí občas, alebo v určitom období života väčšinou ľudí. Väčšinou cvičencov začali jogu cvičiť tiež preto, aby sa zbavili bolestí v pohybovom aparáte. Je to teda oblasť, kde má prevencia a liečebná rehabilitácia a joga k sebe najbližšie. Liečebný program stanovuje odborník, teda chirurg alebo ortopéd. Joga a jej prvky je pre rekonvalescenciu i v stave znehybnenia ideálnym prostriedkom, lebo pomáha okrem, udržiavania kondície aj pri prekonávaní psychických ťažkostí najmä v prípade trvalého zdravotného obmedzenia. Vhodný je nácvik sťahov a relaxácie svalových skupín v spojení s dýchacími cvikmi ako i cvičenie v predstave.

V poúrazových stavoch, v období doliečovania často zostávajú drobné následky úrazu. Jogové polohy a prípravné cvičenia, vykonávané so súhlasom ošetrojúceho lekára, môžu viesť pri pravidelnom cvičení k zlepšeniu pohyblivosti v stuhnutých kĺboch, natiahnutiu skrátených svalov a posilneniu svalov oslabených. Tam, kde je spojenie kostí uvoľnené – najmä u kĺbu kolena – by však nevhodné jogové cvičenia („lotosový sed“) mohlo situáciu zhoršiť.

Najčastejším problémom kĺbov sú práve ich degeneratívne zmeny pri artrozách, pri ktorých dochádza k poškodeniu chrupavky a reaktívnym zmenám okolitých kostných tkanív, čo sa klinicky prejavuje bolesťami a obmedzením rozsahu pohybu. U kolien môže vzniknúť i deformita s odchýlkami do strán. Tu je základnou terapiou režimová liečba. Poškodená chrupavka sa neobnoví, všetko úsilie je treba zamerať na to, aby sa stav nezhoršoval. Taký človek má znížiť svoju hmotnosť a zmeniť životné návyky v životospráve. Má sa vyhýbať dlhým pochodom, noseniu ťažkých bremien a poskakovaniu. Aby nedošlo u cvičenca ku sklamaniu, učiteľ jogy by mu nemal sľubovať, že cvičením jogy sa výrazne zväčší rozsah pohybov v kĺboch postihnutých pokročilou artrózou. Cvičením sa môžu zmierniť bolesti a spomaliť, alebo zastaviť zhoršovanie stavu. V takomto prípade cieľom cvičenia je preťahovanie reflexne skrátených svalov. Kĺby dotahujeme do ich krajných polôh tak, aby sme sa dostali len po hranicu bolesti. Nesmieme zanedbávať posilňovanie svalov, najmä brušných a sedacích, bránime tak nesprávnemu držaniu tela, ktoré by prispievalo k preťaženiu jednej či druhej nohy a k ďalším obmedzeniam rozsahu pohybu.

Rovnako dôležité ako špecifické pôsobenie cvikov sú nešpecifické účinky cvičenia jogy – *relaxácie, celkový príjemný pocit a následná vyrovnanosť, ktorá bráni depresiám a nespávnym návykom.*

**No najlepšia rada je:
cvičenie jogy ešte pred vznikom ťažkostí – prevencia.**

Kolenný kĺb je najpriestrannejší, najzložitejší a najviac zaťažovaný kĺb v ľudskom organizme. Veľa ľudí má problémy s kolenami a to nie len starší ľudia ale aj veľa aktívnych športovcov musí ukončiť svoju kariéru v dôsledku oslabenia alebo poškodenia kolenného kĺbu. Súčasná medicína síce umožňuje jeho náhradu za kĺb umelý, no jeho náhrada je chirurgicky zložitejšia ako náhrada bedrového kĺbu.

Aby sme mohli stabilne stáť, pevne chodiť a pohybovať sa, potrebujeme kolená, ktoré vydržia pomerne veľkú záťaž. V nasledujúcej sekvencii ponúkame jogové cvičenia, ktoré vám pomôžu naučiť sa fyziologicky zdravému a správne narovnanému kolenu, jeho vedomej kontrole, stabilizácii svalstva kolien a ich spevneniu. V kombinácii s optimálnym zaťažením nohy a pohyblivými bedrovými kĺbmi môžeme v rámci prevencie prostredníctvom pozícií v stoji predísť „bolestivým kolenám“ a degeneratívnym zmenám.

Príprava: sústredenie pozornosti na celé telo, na dych a postupne prejdeme s vedomím do nôh.

Vzpriamenom postoji vystrieme do výšky celé telo (miernym spevnením svalov nôh, spevnením sedacích svalov, miernym zatiahnutím brušnej steny, vytlačením hornej časti hrudníka smerom dopredu a hore, pričom plecيا zatiahneme smerom dole, šiju vyťahujeme hore, pričom bradu nezdvíhame). Aktivujte klenbu chodidiel a vyrovnejte kolená priamo dopredu. V tomto postoji sa sústreďte na vaše chodidlá a skúste hýbať prstami nôh, ako by ste s nimi hrali na klavíri. Teraz pomalými pohybmi tela dopredu a do záklonu preneste váhu na päty a postupne na prsty nôh. Po niekoľkých opakovaní pohyb pokojne ukončíte.

Cvičenie č. 1

S pomalým nádychom zatlačte kolená dozadu a spevnite svaly stehien a okolo kolien (štvorhlavý sval stehna - priamy sval stehna a vonkajší široký sval). Napnutie zvýrazníte miernym nadvihnutím prednej časti chodidla (preniesť váhu na päty). Zadržať dych na pár sekúnd a pomalým výdychom

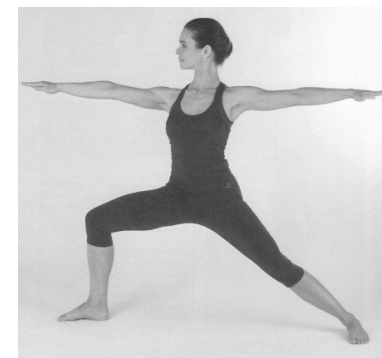
svalstvo plynulo uvoľňujeme. Opakujeme do miernej únavy. Odporúčané opakovanie na spevnenie svalstva kolien je až 50 krát. Cvičenie je možno robiť tiež v ľahu na chrbte, čo je pre niekoho pohodlnejšia pozícia.

Cvičenie č. 2

Vzpriamenom postoji sa sústreďte na svoje kolená, ktoré zatlačte k sebe tak, aby ste vnímali ich dotyk. V prípade bolesti v niektorom kolene, preneste váhu na chodidlo nohy zdravého kolena a predkolením druhej nohy pomerne prudko zanožte, ako by ste sa chceli päťou kopnúť do sedacieho sval. Vykopnutie urobte so zadržaním dychu po nádychu s výdychom nohu vráťte. Takéto švihy nohy urobte aspoň 5 x za sebou. Týmto cvikom si natiahnete stuhnuté svaly kvadricepsu, ak nie sú v kolene rozsiahle degeneratívne opotrebovania, tak bolesť by mala pominúť¹. Pozor, tu cvičenci robia často chyby tým, že neudržia kolena pri sebe a koleno vykopnutej nohy vysunú dopredu pred úroveň kolena nohy na ktorej stoja. Pritom sa účinnosť cviku rapídne znižuje. Kolená musia byť stále zatlačené do seba! Nie je chybou, ak sa koleno pri vykopnutí mierne zanoží dozadu. Ak pri vykopávaní neudržíte rovnováhu na jednej nohe nevadí, jednoducho sa oprite rukou o stenu, skriňu či dvere.

Cvičenie č. 3 – pozícia Bojovníka I.

Pri vzpriamenom postoji preneste váhu na pravú nohu a chodidlo vytočte do strany. Ľavú nohu vysuňte čo najďalej do ľavej strany tak, aby ste zostali v široko rozkročenom postoji. Na päte pravej nohy vytočte špičku nohy doprava a päť ľavej nohy vytočte mierne dozadu, aby chodidlo smerovalo dopredu. Pokrčte pravé koleno. Predpažte ruky pred seba a s nádychom ich pomaly vzpažte nad hlavu a vytiahnite chrbticu hore za rukami. Pomaly ruky rozpažte a pohľad nasmerujte na končeky prstov pravej ruky. Pozor na to, aby obidve chodidlá „niesli“ rovnakú váhu. Koleno ľavej nohy je dôsledne vystreté. Sústreďte pohľad na prsty pravej ruky a v nehybnosti vnímajte niekoľko nádycho a výdychov, pritom si uvedomujte ako sa hrudník pri napĺňaní rozťahuje a vyprázdnení zmršťuje.



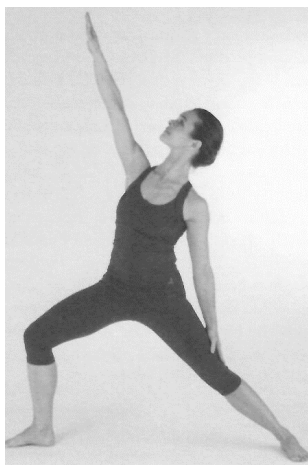
¹ Poznámka redaktora: osobne to mám úspešne vyskúšané.

Po psychickej stránke v týchto chvíľach polohy sa myslenie typickým spôsobom celkom stotožňuje s cieľom konania. Zameranie bojovníka na cieľ je: *dole stabilný základ, hore otvorený postoj.*

Po medicínskej stránke v polohe sa precvičuje stabilná rovnováha v stoj; dolné končatiny sú vo výpadovom kroku, široko od seba, ťažisko je nízko posadené – to je dokonalý tréning silovej výdrže pre dolné končatiny. Trup a ruky sú voľné, môžu sa ťahať k stropu, nakláňať do strán alebo otáčať sa okolo osy. Pozícia *bojovníka* je ideálna ako tréning pri problémoch s kolenným kĺbom, v prípade vybočenia nôh do X, začínajúcou artrózou bedrového kĺbu, šikmého vybočenia panvy, nadmernej lordózy, nepohyblivosti hrudného koša alebo stuhnutosti ramien. Výdrž v polohe je 5 – 8 dychov. Cvik zopakujte na druhú stranu.

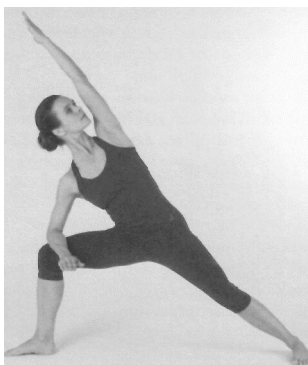
Cvičenie č.4 – pozícia Bojovníka II. (Virabhadrasana)

Zatiaľ čo vás obe nohy pevne a stabilne držia, zdvihnite pravé rameno šikmo hore a trup mierne prechádza do záklonu nad ľavú nohu a ľavá dlaň sa oprie o bočnú stenu ľavého kolena. Pohľad smeruje opäť na končeky prstov pravej ruky. Výdrž v polohe je 5 – 10 hlbokých a pomalých dychov. Cvik zopakujte na druhú stranu. Postavte sa do stoja spojného ako pri „Príprave“ na cvičenie a s výdychmi nechajte uvoľňovacou vlnou precítiť celé telo od hlavy až po chodidlá.



Cvičenie č. 5 – pozícia Bojovníka III.

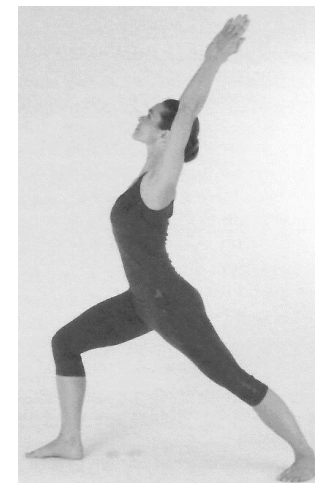
V pozícii ide o diagonálne zaujatie v priestore po pretiahnutí trupu pravej strany tela v predchádzajúcej polohe, nasleduje ešte dôraznejšie natiahnutie ľavej strany trupu a to od bedrového kĺbu až po ramenný kĺb. Z predchádzajúcej polohy prejdite do nasledujúcej tak, že zatlačením panvy dole sa dostane stehno pravej nohy do vodorovnej polohy. Pravým predlaktím sa oprite o pravé stehno, ľavú natiahnutú pažu zdvihnite vedľa ľavého ucha tak, aby celá ruka trup a ľavá noha boli v jednej priamke. Ľavá ruka sa stále ťahá do výšky, aby sa trup čo najviac natiahol. Hlavu vytočte tak, aby ste sa dívali spod ľavého



ramena smerom k stropu. Výdrž v polohe je 5 až 10 hlbokých a pomalých dychov.

Cvičenie č. 6 – pozícia Bojovníka IV.

Vykonajte s mierne vytočeným ľavým chodidlom veľký úkrok dozadu. Pokrčte pravé koleno a chodidlo nasmerujte do strany. Ľavá noha musí byť dôkladne v kolene vystretá a natiahnutá od päty až po bedrový kĺb. S nádychom aktivujte panvové dno vťahovaním hrádze smerom hore a urobte záklon trupu v harmonickom oblúku. Obidve ruky zdvihnite, dlane spojte a vytlačte ich do záklonu, čím napomôžete i záklonu trupu. Výdrž v polohe je 5 – 10 hlbokých a pomalých dychov. Cvik zopakujte na druhú stranu.

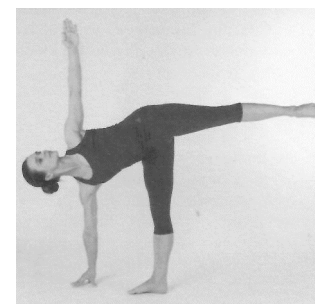


Cvičenie č. 7 - pozícia Mesiaca (Čandrasana)

Mesiak symbolizuje ženské sily, vyvažujúce aspekt našej osobnosti. Táto pozícia okrem účinkov spevnenia kolien a dolných končatín podporuje váš cit pre vzpriamenie a rovnováhu.

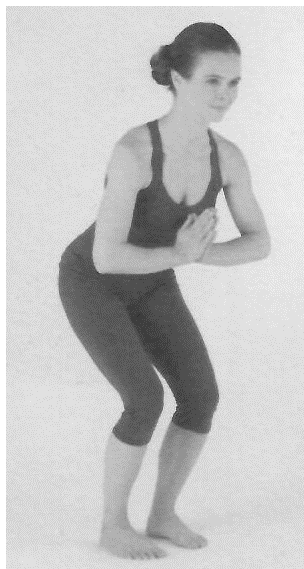
Pomaly prejdite do polohy cvičenia č. 4 preneste váhu na pravú nohu, ktorú v kolene vystríte. Urobte úklon k pravej nohe tak, že sa dotknete podložky obidvomi rukami (ak sa vám to pre skrátené svaly nepodarí, podložte si pod prsty vhodne vysokú podložku). Prsty pravej ruky musia byť pod pravým ramenným kĺbom. Zdvihnite ľavú nohu do vodorovnej polohy (kontrolu polohy vám poskytne pohľad do zrkadla). pravú ruku vytočte smerom hore; je vystretá a aktívne sa vyťahuje k stropu. Súčasne vytáčajte od panvy celý trup. Pohľad smeruje na prsty ľavej ruky. Výdrž v polohe je 5 – 10 hlbokých a pomalých dychov. Cvik zopakujte na druhú stranu.

Cvik zopakujte na druhú stranu.



Cvičenie č. 8 – Predklon

Prejdite do stoja spojného. Pokrčte sa mierne v kolenách a urobte malý predklon. Snažte sa, aby váha bola na chodidlách rovnomerne rozložená, teda uvedomte si to v prednej časti chodidla a aj na pätách. Dlane sú spojené po celej ploche a palce sú opreté o hrudnú kosť (*pranam-mudra*). Horná časť chrbta je rovná ako sviečka. Plecia tlačíme dole a lopatky k sebe. Spodná, drieková časť chrbta je mierne prehnutá. Pohľad nesmeruj k zemi ale dopredu. Výdrž v polohe je 5 – 10 hlbokých a pomalých dychov. Po krátkej relaxácii vzpriamenej polohe cvik zopakujte ešte dva krát.



Dodo Blesák

Použitá literatúra:

MUDr. Jiří Votava, CSc, a kol. **Jóga očima lékařů.**

Vydadlo Avicenum, zdravotnické nakladatelství v r. 1988.

Dr. med.. Chistian Larsen, Christiane Wolff, Eva Hager-Forstenlechner

Medical yoga. Vydalo naklad. Václav Lukeš – Pozníní, 1. máje 29, Olomouc.

Príloha k článku z čísla 3/2020 pod názvom:

Praktické využitie saravhitásan v rehabilitačnej praxi

1. UVOĽŇOVANIE ŠIJE



1. PREŤAHOVANIE
CHRBTICE ÚKLONAMI



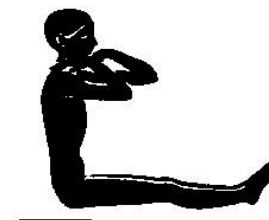
3. PREKRÍŽENIE PREDLAKTÍ



4. PREŤÁČANIE TRUPU



5a. PRECVIČOVANIE PRSTOV RÚK
5b. PRECVIČOVANIE ZÁPÄSTÍ
5c. ROTÁCIA ZÁPÄSTÍ



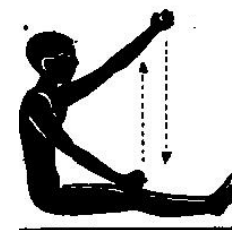
6. OHÝBANIE PREDLAKTÍ



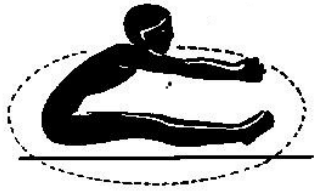
7. VYŤAHOVANIE PAŽÍ DO VZPAŽENIA



8. KRÚŽENIE RAMIEN



9. ŤAHANIE LANA



10. MLYN



11a. VESLOVANIE



11b.

12. JEMNÉ ZATLÁČANIE
KOLENA K ZEMI

a/ stláčanie a ohýbanie prstov,
b/ sklápanie a priťahovanie priehlavkov
c/ krúženie priehlavkov



13. PRIŤAHOVANIE KOLIEN

14. PRECVIČOVANIE PRSTOV
K TRUPU15. PREŤAČANIE PRIEHLAVKOV
NÔHMAČACÍ CHRBT – MANDŽARI
16a. Nádyh

16b. Výdych



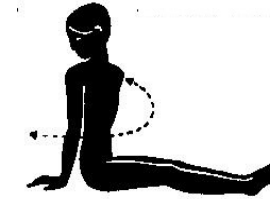
17. PRIŤAHOVANIE KOLENA K HLAVE



1. UVOĽŇOVANIE ŠIJE

1. PREŤAHOVANIE
CHRBTICE ÚKLONAMI

3. PREKRÍŽENIE PREDLAKTÍ



4. PREŤAČANIE TRUPU

5a. PRECVIČOVANIE PRSTOV RÚK
5b. PRECVIČOVANIE ZÁPÄSTÍ
5c. ROTÁCIA ZÁPÄSTÍ

6. OHÝBANIE PREDLAKTÍ



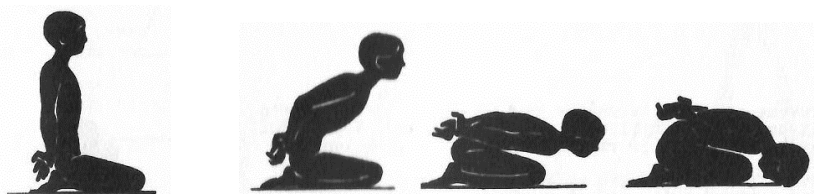
7. VYŤAHOVANIE PAŽÍ DO VZPAŽENIA



8. KRÚŽENIE RAMIEN

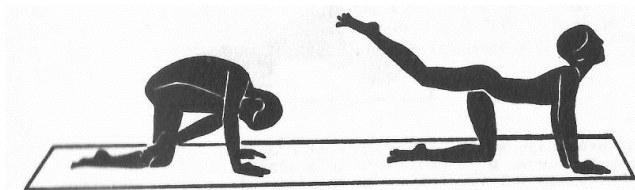


9. ŤAHANIE LANA



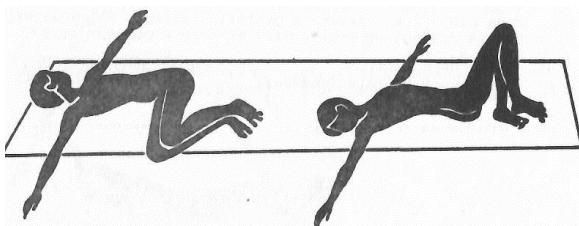
Joga mudra
–
natiahnutie
svalstva
chrbta

Tiger – posilnenie
brušných a sedacích
svalov



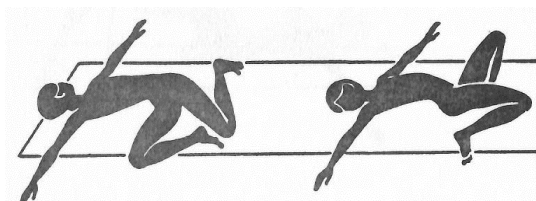
Spevnenie chrbtového svalstva - variant A/ a variant B/

Torzie chrbtice:



variant A – nohy sú
spolu,

variant B – nohy sú od seba



PREVENCIA PROTI ZÁVRATOM A PORUCHÁM ROVNOVÁHY PRI JOGOVOM CVIČENÍ

Závraty a poruchy rovnováhy predstavujú jeden z príznakov rôznych ochorení. Väčšinou ide o subjektívne veľmi nepríjemné ťažkosti, ktoré výrazne ovplyvňujú každodenný život. No nejde len o rovnováhu pri rovnovážnych jogových cvičeniach, ale i o stabilitu pri stáaní a chôdzi.

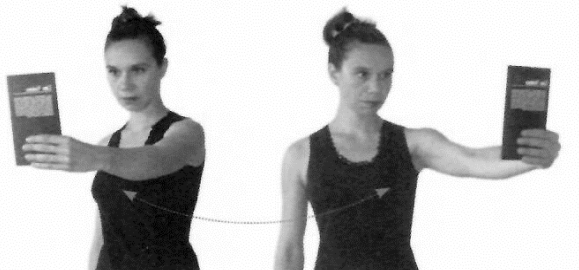
Časté pády starších ľudí v dôsledku závratov a straty rovnováhy zapríčiňujú ťažké úrazy, ktoré neraz končia smrťou. Starší ľudia mávajú postihnuté cievy v dolných končatinách. S pribúdajúcim vekom sa znižuje prekrvenosť mozgu a tiež vedomé precíťovanie tela a jeho častí, zvlášť nôh, prstov a palcov. To všetko vplýva na bezpečný postoj tela, na správnu chôdzu i celkovú orientáciu. Preto súčasťou zníženia týchto následkov je preventívne resp. rehabilitačné cvičenie. U mnohých cvičencov je toto cvičenie dôležitejšie než lieky. Ľudský organizmus má totiž veľkú schopnosť sa sám vyrovnáť so závratmi a poruchami rovnováhy zapojením kompenzačných mechanizmov. Cieľom prevencie a rehabilitácie proti závratom a poruchám rovnováhy je potrebné práve tieto mechanizmy aktivovať a podporiť. Predkladané cvičenia sú založené na výsledkoch mnohých vedeckých štúdií, ktoré jednoznačne preukázali ich účinnosť. Pri týchto preventívnych cvičeniach je vhodnejšia aktivita než pokoj. Dôležitým súčiniteľom rovnovážnych polôh nášho tela sú oči, ktoré sa podieľajú na týchto procesoch v centrálnej nervovej sústave.

1. Cvičenie očných pohybov a koordinácia pohybu predmetu a očí:

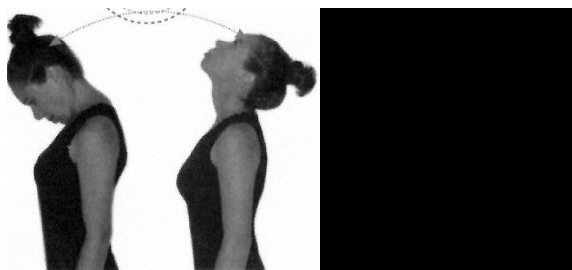
a/ Hlava zostáva v pokoji (bez pohybu), cvičíme plynulé sledovanie pohybu očí. Vezmite si kartičku s textom, držte ju v natiahnutej ruke vo výške očí. Pohybujte pomaly rukou zo strany na stranu a očami sledujte kartičku, postupne zvyšujte rýchlosť, ale tak, aby ste boli schopní text prečítať (nerozmazával sa). Vystriedajte pohyb do vertikálneho smeru, teda hore a dole.



b/ Súčasný pohyb hlavy a textu – ako v predchádzajúcom cviku držte kartičku s textom v natiahnutej ruke vo výške očí a začnite s ňou pohybovať do strán, súčasne pohybujte hlavou tak, aby sa oči nepohybovali, tie sú zafixované na text. Pohyb hlavy je zhodný s pohybom ruky. Po niekoľkých opakovaníach opäť postupne zrýchlite pohyb, text však musíte byť schopný čítať.

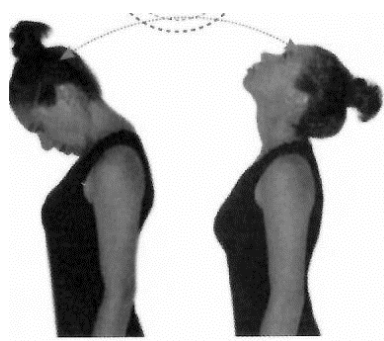


c/ Pohyb hlavy s čítaním textu, ktorý sa nepohybuje – v natiahnutej ruke držíte kartičku s textom. Pri tomto cvičení natiahnutá ruka je bez pohybu vo výške očí a pomaly začnete otáčať hlavou zo strany na stranu, pritom neustále sledujete text. Po niekoľkých pomalých pohyboch hlavy postupne zvyšujte rýchlosť pohybu hlavy. Po celý čas musíte vidieť text ostro. Toto cvičenie opakujte aj vo vertikálnom pohybe hlavy smerom hore a dole.



2. Cvičenie pohybov hlavy.

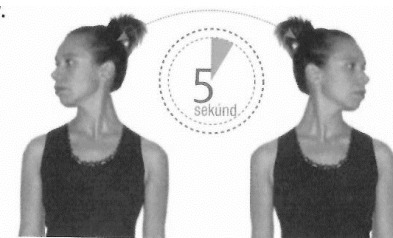
a/ Predkloňte hlavu tak, aby sa brada dotýkala hrudníka. V predklone hlavy vydržte 5 sekúnd a potom hlavu veľmi pomaly zdvihnite. Pri pohybe sa sústreďte na každý milimeter pohybu. S pomalým pohybom pokračujte s hlavou do záklo-nu, pohľad nasmerujte do stropu. V tejto polohe opäť vydržte bez pohybu 5 sekúnd a potom sa vráťte do východiskovej polohy. Zopakujte 6 – 10 krát.



b/ Úklony hlavy do strán tak, aby smerovalo ucho k plecu a nie brada. Dotlačte jemne hlavu k plecu čo najviac, bez toho, aby ste ohli aj inú ako krčnú chrbticu. Pohyb je len v krčnej chrbtici. V krajnej polohe znehybnite na dobu 5 sekúnd. Veľmi pomalým pohybom hlavu vzpriamte, znehybnite ju na krátku dobu, uvedomte si rozdielnosť pocitov medzi ľavou a pravou stranou šije a pokračujte s pohybom hlavy na druhú stranu.



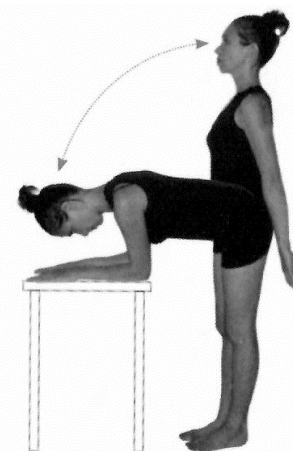
c/ Rotácia hlavy. Vytočte hlavu tak, aby brada smerovala nad plece jednej strany až do maximálnej možnej polohy, potom pomaly otočte hlavu do priamej polohy a uvedomte si rozdielnosť pocitov v šiji a otáčajte hlavu veľmi pomaly na druhú stranu. V každej polohe hlavu znehybnite na 5 sekúnd. Pozor brada sa nesklápa k pleciam ale je stále vo vodorovnej polohe. Zopakujte 5 – 8 krát.



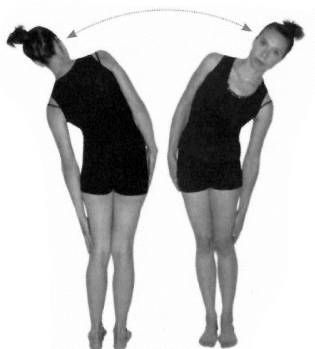
Cvičenie môžete robiť najprv v sede. Cieľom cvičenia nie je zväčšiť rozsah pohybov krčnej chrbtice a nemalo by pri ňom dôjsť k násilnému dosahovaniu krajných polôh. Ide o jemné pohyby ako pri „pritakávaní“ k súhlasu, alebo „vrtení hlavy“ pri nesúhlase.

3. Cvičenie s trupom

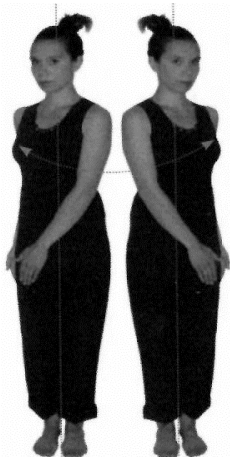
a/ Predklony trupu: Stojíme pri stole, ruky položte na stôl a pri predklone s otvorenými očami položte na stôl celé predlaktia. V predklone vydržte 5 sekúnd, potom spevnite sedacie a brušné svaly a veľmi pomaly sa narovná-vajte. Pohľad očí je stále upriamený rovno pred seba na objekt vo výške očí a pri predklone nesklápajte pohľad smerom dole na stôl, pohľad kľže po objektoch tak ako sa hlava predkláňa s trupom. Po 5 – 7 opakovaníach sa chvíľu uvoľnite a skúste tento cvik urobiť so zatvorenými očami.



b/ Úklony trupu: položte si dlane na bočné strany stehien a urobte s výdychom s trupom maximálny úklon do ľavej strany, pričom sledujte pohyb ľavej dlane po stehne smerom dole a pravej dlane smerom hore. Ruky sú v lakťoch stále vystreté. V úklone pokojne dýchajte po dobu 5 sekúnd, pomaly sa s nádychom narovnajete a urobte podobný úklon do pravej strany. Úklony zopakujte 5 krát na každú stranu.



c/ Rotácia trupu: Stoj je spojný. Veľmi pomaly vytáčajte s výdychom trup i s hlavou do maximálnej polohy na ľavú stranu, v polohe vydržte 5 sekúnd, pokojne v nej dýchajte. S nádychom sa vráťte do východiskovej polohy a zopakujte to na druhú stranu. Ruky rotujú spolu s trupom. Zopakujte to 5 krát na každú stranu.



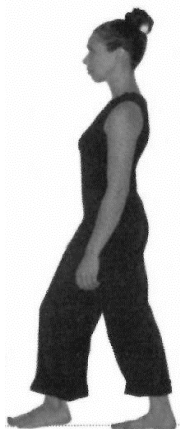
4. Cvičenie pohybovej koordinácie

a/ Udržanie rovnováhy v stoj: Postavte sa do rohu a jemne sa oprite o stenu (skriňu). Stoj je spojný (členky sa navzájom dotýkajú), ruky voľne visia. Jemne telo

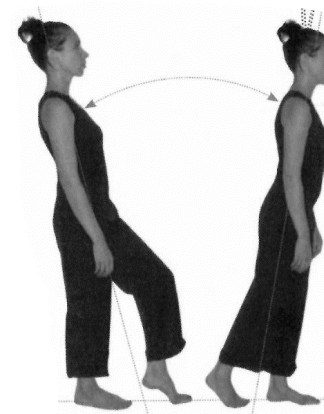
odtiahnite od steny a s otvorenými očami sa sústreďte sa na udržanie rovnováhy 1 minútu. Rovnaký cvik urobte na gumennej podložke (molitan, penová guma, nafukovacia podložka). Teraz sa pokúste urobiť cvičenie so zatvorenými očami.



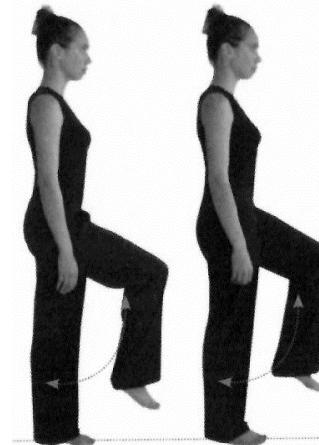
b/ Státie na „povraze“: Postavte sa tak, aby jedna noha bola pred druhou, akoby ste sa zastavili uprostred kroku. Nohy sú od seba tak, aby ste nemali problém udržať rovnováhu. Teraz sa pomaly snažte posunúť predné chodidlo do osy pohybu, akoby ste stáli s chodidlami na povraze. Váhu tela rovnomerne



rozložte na predné i zadné chodidlo. Uvedomte si, či máte rovnako zaťažené prsty, stred chodidla a päty. Pohľad zafixujte na jeden bod na stene pred vami vo výške očí. S pokojným dýchaním vydržte v tejto polohe s otvorenými očami 30 sekúnd a ďalších 30 sekúnd so zatvorenými očami. Sústreďte sa a vnímajte udržanie stability. Potom vymeňte nohy a cvičenie zopakujte.



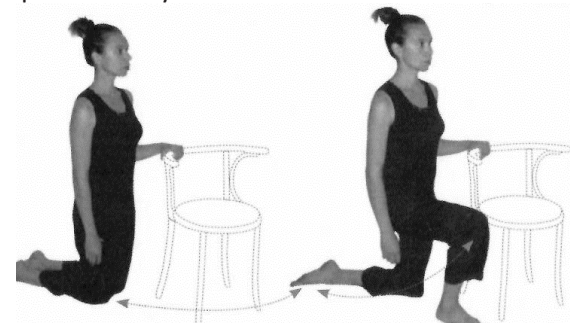
c/ Prenášanie váhy na chodidlá: Východisková poloha je rovnaká ako v predchádzajúcom cviku. Jedna noha je vykročená pred druhou. Pohľad zafixujte na jeden bod na stene pred vami vo výške očí. Postupne a sústredene prenášajte váhu tela raz na prednú a potom na zadnú nohu. Cvik zopakujte 8 krát a potom to skúste so zatvorenými očami. Nakoniec vymeňte polohy nôh a celé cvičenie opakujte.



d/ Kráčanie na mieste: Postavte sa do stoja spojného. Pomaly (čo najpomalšie) pochodujte na mieste a sústreďte sa na postupné prenášanie váhy na chodidlá. Opäť pohľad zafixujte do bodu na stene pred vami vo výške očí. Sústredne pochodujte cca 30 sekúnd a uvedomujte si pri tom rovnováhu na pravej a ľavej nohe. Teraz skúste urobiť to pri zatvorených očiach.

Postupne nohy vystriedajte. Zopakujte to cca 8 krát, pritom sa snažte nohy striedať bez toho, aby ste potrebovali oporu stoličky.

c/ Kľak na jednej nohe: Najprv si kľaknite na obidve kolená a ruku položte na operadlo stoličky. Zdvihnite ľavú nohu a položte chodidlo celou plochou pred seba. Teda kľáčite na



pravom kolene a ľavé chodidlo je položené pred vami.

d/ Z kľaku do stoja:

Východisková poloha je tiež ako u predchádzajúceho cviku kľak na obidvoch koleno. Postupne sa zdvihnite do stoja, t. j. najprv sa postavte na jednu nohu a druhú priložte. Zopakujte to 3 – 5 krát s oporou ruky o stoličku a neskôr bez opory. Ak vám to už nebude robiť problémy, skúste cvik urobiť so zatvorenými očami niekoľko krát.



e/ Chôdza po špičkách: Postavte sa na špičky a urobte min. 10 krokov a postavte sa na celé chodidlá. Po krátkej chvíli opakujte chôdzu po špičkách 4 – 6 krát.

Skúšajte chôdzu na boso po rôznych povrchoch, napr. po tráve, piesku, nerovnom teréne, pod. a všímajte si pri tom ako sa vám darí udržať rovnováhu. Ak sa vám nedarí, na začiatku môžete použiť nejakú oporu, napríklad paličku. Pri chôdzi si všímajte pocity v nohách, kĺboch a v chrbtici. Vyskúšajte takúto chôdzu po schodoch hore i dolu, lávkach; tiež najprv s oporou, neskôr bez držania.

Zostavil Pavol Latka
Upravil Dodo Blesák

SÚSTREDIŤ SA, TO JE PROBLÉM

IMPULZY NA SÚSTREDENIE NÁM DÁVA JOGA

Môžeme akokoľvek pekne cvičiť ásany a mať akokoľvek ohybné telo, ale ak nedosiahneme prepojenie tela, dychu a mysle, teda ak pri cvičení nevenujeme pozornosť samým sebe, cvičenie jogou nazývať nemôžeme, lebo joga bez sústredenia nie je joga.

Šrí Tirumalai Kršnamáčárja

Joga stále zdôrazňuje bdelosť a citlivé vnímanie reality. Ide o sústredené vnímanie toho, čo sa v nás odohráva počas cvičenia. Stále citlivejším a širším vnímaním, v tichu svojho vnútorného sústredenia, upokojuje sa naša psychika, predsieň nášho fyzického zdravia, rozširuje sa vedomie a stúpa schopnosť porozumenia samému sebe a ostatným. Dokážeme pokojnejšie riešiť naše problémy.

RNDr. Pavel Křivka, CSc. Psychológ a učiteľ jogy

Sústredenie, koncentrácia – ide o dôležitý faktor psychiky človeka, ktorý rozhoduje o kvalite života. V našom časopis takmer v každom čísle uvádzame články či už teoretické, alebo praktické návody na cvičenie, kde zdôrazňujeme nutnú súčasť cvičenia – sústredenosť, koncentráciu a jej liečebné účinky na civilizačné ochorenia.

Ak sa žiak alebo študent nedokáže sústrediť na to čo počuje a číta, nastáva problém. Ak sa dospelý človek nevie sústrediť na svoju prácu, na počuté a videné, nastávajú problémy vo vzťahoch, v profesii, v riešení problémových a stresových životných situáciách. Ak sa starší človek nevie koncentrovať, čo sa s pribúdajúcimi rokmi často stáva, kvalita jeho života rapídne klesá, no stúpa starostlivosť o neho od blízkych alebo spoločnosti, pretože sa môžu pridružiť oveľa závažnejšie psychické poruchy. Svedčí o tom i skutočnosť, že čakárne pred psychiatrickými ambulanciami sú stále plnšie a plnšie pacientmi najmä s depresiami.

Napomáha tomu i dnešná doba, v ktorej sme vystavení stresu z pandemickej situácie. Niektorí ľudia ju často prežívajú stresovo, a súna pokraji psychických, fyzických a finančných síl. Práve v takýchto situáciách sa robia

rozhodnutia chaoticky, zvyšuje sa podráždenosť, ľudia sa stávajú čoraz viac impulzívnejší a zmätenejší. Návod na zachovanie duševnej rovnováhy je síce po ruke, no poznať a podľa toho konať sú niekedy dve od seba veľmi vzdialené veci.

Neschopnosť koncentrovať sa môže byť vrodenná, alebo získaná spôsobom života. Dôležité je si to uvedomiť a mať záujem tento problém odstrániť, alebo prinajmenšom ho zmenšiť. Metódu na odstránenie tohto problému nám veľmi úspešne ponúka práve joga, ktorá nás učí sústredenosti, koncentrácii. Keď tu hovoríme o joge, máme na mysli najmä tú jogu, ktorá s myslou najviac pracuje, a to *Rádžajoga* a jej Pataňdzaliho systém - *Aštan-gajoga* (osemstupňová joga). Tento systém učí sústredenosti už začiatčovníkov v Hathajoge, ktorá je predsieň Aštan-gajoge. Práve u začiatčovníkov treba spomenúť skutočnosť, že na kurzoch jogy sa viac sústreďujú na učebný proces, t.j. ako predcvičuje a hovorí učiteľ. Tá správna „poloha mysle“ - sústredenosť, môže sa dosiahnuť až pri cvičení doma.

V našom časopise, takmer v každom čísle zdôrazňujeme, že táto mentálna poloha sústredenosti v joge je podmienkou nutnou. Napríklad len za posledné roky to uvádzame v čísle č.2/16 s názvom **Joga=chvála tichu**: „V joge sa môžeme naučiť nájsť ticho. Joga je cesta do ticha, je to základný axióm jogy na dosiahnutie cieľa: pre sebaopoznanie, pre rozvoj svojej osobnosti, pre ozdravenie tela i duše, pre objavenie tretej dimenzie človeka – svojho duchovného bytia. Ticho v joge nezískame len tým, že sa uzavrieme na cvičenie do izby, určite je to potrebné, ale v prvom rade odpútaním sa od vnemov našich zmyslov, stíšením sa, zastavením myšlienkového víru a ponorením sa do hĺbky svojho vedomia, do hĺbky svojho JA. Dá sa to naučiť postupne od vnímania svojho tela a vedomého uvoľňovania svalov, cez uvedomenie si dychovej aktivity, až po koncentračné a meditačné techniky.

V článku čísla 1/2017–**Pripomeňme si uvádzame**: Nesústredenosť u seniorov ich oberá o tú najdôležitejšiu zložku jogových cvičení – upokojenie psychiky jednobodovým sústredením mysle na pomalý pohyb, vnímaním dychu a najmä pocitov v časti tela, ktoré bolo cvičením „oslovené“. Ak upokojenie mysle a celej psychiky nenastáva je z toho len gymnastické cvičenie.

V čísle JaZ 4/2018 v článku s názvom - **Sila predstavivosti, alebo telo má svoju pamäť – ako sa ásany ľahko naučiť a zapamätať**,

uvádzame: „Myšlienkovú koncentráciu spojenú so sugesciou možno prirovnať k účinku laseru oproti rozptýlenému svetlu. Ide o silnú motiváciu k ovplyvneniu svalovej aktivity a reguláciu vnútorného prostredia organizmu. Musíme už konečne pochopiť poznanie vedy, že nácvik jogy je súčasne posilňovanie autosugestívnych schopností nášho tela“.

Článok v čísle 1/2020 pod názvom **Joga bez sústredenosti nie je joga** je uvedený: „Presne tento príklad potreby sústredenosti môžeme aplikovať v joge pri **riadenom pohybe**, a najmä pri samotnom **cvičení ásan**, ale i iných pránájámických či mentálnych technikách. Ak sa človek sústreďí na pohyb a vníma účinky pôsobenia ásany v ponorení do svojho vnútra stačí, ak si zacvičí pätnásť minút pár ásan, ako by mal v nesústredenosti a v emocionálnom rozporení cvičiť hodinu.

V čísle č. 3/2020 v článku: **Základy jogy, ktoré by mali dôkladne ovládať učiteľia jogy a cvičenci praktizovať** uvádzame citát Šrí Tirumalai Kršnamáčárja: „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 pozerieť. Pri cvičení ásan pozorujeme, čo robíme a ako to robíme. Robíme to len pre seba. Sme zároveň pozorovateľom aj pozorovaným. Ak pri cvičení nevenujeme pozornosť samým sebe, nemôžeme to nazývať jogou.

Hore uvádzaný indický znalec jogy Šrí Tirumalai Kršnamáčárja, v knižke **Srdce jogy** uvádza:

*Pred ostatnými textami o joge uprednostňujem spisy o **Jogasútrach** od Pataňdzaliho, ktoré sú svojím spôsobom univerzálnejšie ako iné texty, pretože sa zameriavajú na myseľ, na jej vlastnosti a na to, ako ich môžeme ovplyvniť. V Jogasútrach je definované, že joga je schopnosť nasmerovať myseľ tak, aby ju nič nerozptyľovalo a nevyrušovalo.*

A čo hovoria o problematike sústredenosti nezávislí odborníci psychológovia a psychoterapeuti:

Vyjadrenie psychoterapeutky¹

Všeobecné príčiny zníženej schopnosti koncentrácie nám objasnila psychologička a psychoterapeutka Oľga Filipa Ondrejková. Zároveň vysvetľuje, ako sa tvárou postaviť k tejto indisponovanosti tretieho milénia.

V súčasnosti si čoraz viac ľudí uvedomuje, že strácajú schopnosť dlhodo- bo zamerať pozornosť a sústrediť sa na aktivitu, prácu, dokonca aj na relax. Sme nesústredení.

Najpravdepodobnejšia príčina je preťaženosť. Sme deň čo deň a každú chvíľu zavalení neustálym tokom informácií, ktoré na nás číhajú na internete, sociálnych sieťach či v televízii. Sme preťažení mnohými úlohami, ktoré máme splniť, a z toho vzniká stres a následne sa zvyšuje nápor na sústredenie. Čím viac úloh je na nás kladených, alebo si sami naplánujeme prirodze-

¹ Týždenník KN z 11.10.2020

ne nasledujú zvýšené obavy, dokonca strach zo zlyhania. V takom rozporení je potom ťažké sústrediť sa na vykonanie konkrétnej úlohy a nemyslieť na ostatné. To všetko sa prenáša u množstve ľudí i vtedy, keď sa chcú pri jogovom cvičení od takéhoto stresu a rozptýlenej mysle oslobodiť.

Počas dennej aktivity človek, ktorý podľahne takémuto vplyvu má pocit, akoby sa mu rozutekali myšlienky, nevie zachytiť a v pokoji domyslieť myšlienkové procesy. Nedokáže si uvedomiť, čo momentálne prežíva v oblasti emócií (avšak fyziologické reakcie na chronický stres v tele prebiehajú!). Má tendenciu zabúdať na stretnutia, úlohy, e-maily a podobne.

U niektorých ľudí vnímame roztržitosť ako typický prejav správania či črtu osobnostnej výbavy. V tomto prípade ide o poruchu pozornosti označovanú ako ADHD diagnostikovanú už v detstve. Neskôr si ju prenášajú aj do dospelosti. U nich môže byť porucha pozornosti a ťažkosti so sústredením trvalou črtou osobnosti. U väčšiny dospelaj populácie sa poruchy koncentrácie alebo roztržitosti objavujú skôr ako jedna z reakcií na chronický stres a celkovú preťaženosť osobnosti. Keď pominie záťažové obdobie, zvyčajne doznievajú aj najakútnejšie prejavy týchto porúch.

Za problémom nevedieť sa koncentrovať sú aj vtieravé predstavy. V každom prípade treba rozlišovať medzi akútnou neschopnosťou sústrediť sa a napríklad nutkavým správaním. Nezmyselné opakovanie určitého správania a vtieravé myšlienky sú často príznaky spojené s úzkostným ladením osobnosti človeka. Preto je rozlišovanie pomerne ťažké. Akútna neschopnosť sústrediť sa i obsedantné myšlienky² a kompulzívne správanie³ značne limitujú optimálne prežívanie človeka.

Dá sa s tým bojovať, ale sú situácie, keď je potrebné vyhľadať odbornú pomoc. Určite nebude na škodu vyhľadať odborníka, keď sa ťažkosti s koncentráciou natoľko zhoršia, že sa človek subjektívne cíti zle, keď má pocit, že mu to začína spôsobovať ťažkosti v živote, a problém so sústredením nepominie ani potom, keď si oddýchne. Nie je dôležité porovnávať sa s inými. Ako prevenciu pred ťažkosťami so sústredením veľmi odporúčame denne venovať pár minút osobnému zastaveniu. Môže to byť písanie denníka, rozjímanie nad duchovnou literatúrou, modlitba srdcom a podobne. Dôležité je odpojiť sa na chvíľu od medziľudskej komunikácie, či už od osobnej alebo virtuálnej, a venovať čas stíšaniu, upokojeniu, premýšľaniu.

Dodo Blesák

² Obsedancia – nutkavé správanie, nutkavá predstava pri niektorých poruchách, chorobne sa vnucujúca predstava, posadnutosť.

³ Kompulzia je nezmyselné vykonávanie určitých pohybov, ktorým sa postihnutý nemôže ubrániť) ktoré človeka oberajú o čas

VIANOCE A NOVÝ ROK U VEGETARIÁNOV

Trápi vás čo prinesiete na štedrovečerný stôl? Chcete si zachovať tradičnú atmosféru sviatkov pokoja a lásky a neradi by ste sa pritom zriekali dobrých zásad zdravej a vyváženej výživy? Chcete sa pridržať viac vegetariánskej stravy a súčasne mať pekné Vianoce? Ste ochotní uveriť, že trochu rozumného novátorstva vám neskazí milú slávnosť, ba naopak, dá jej lepšiu formu a neprispieje k obezite a únave.

Alebo vás vlastné telo núti byť opatrný a rešpektovať nároky celého organizmu, nie len labužníckeho jazyka? Radi by ste mali štedrovečerný stôl bez cholesterolu a nádorovotvorných látok, alebo aspoň taký, ktorý vyhovuje najzákladnejším zásadám zdravej výživy?

V takom prípade neváhajte a nechajte sa inšpirovať našim výberom z vianočných receptárov.

PREDJEDLÁ

Staré zvyky vravia, že pred štedrovečernou hostinou treba zjesť tradičné vianočné oblátky s medom a cesnakom. Med preto, aby sme boli k sebe dobrí „ako med“ a cesnak preto, lebo „odháňa sedmoraké choroby“, čo nie je ďaleko od pravdy, pretože zdravotné účinky cesnaku sú skutočne takmer univerzálne. Kto si chce uctiť túto formu tradície a nebojí sa vniesť do nej nový prvok, môže si pripraviť vegetariánsku špecialitu:

– knäckerbrot potretý cesnakom a medom.

Na Vianoce alebo na Nový rok môžeme skúsiť okrem uvedeného tradičného rituálu dať si i predjedlo iného typu ako zvykneme, napríklad chutnému šalátu.

Šalát z kyslej kapusty s ananásom a jablkami

400 g kyslej kapusty, 4 plátky čerstvého alebo zaváraného ananásu, 2 stredne veľké jablká, 4 PL hrozienok, 4 PL rastlinného oleja, 4 PL nakrájaných vlašských orechov, 2 poháre jogurt, šťava z jedného pomaranča, morská soľ, zomleté čierne korenie, worčestrová omáčka.

Jogurt dobre vymiešame s olejom a pomarančovou šťavou, dochutíme soľou, korením a pár kvapkami worčestrovej omáčky, primiešame hrozienka a necháme asi 20 minút stáť. Kyslú kapustu nakrájame na drobnejšie, plátky ananásu a olúpaných jablák nakrájame na kocky a všetko spolu premiešame. Pred podávaním šalát posypeme vlašskými orechmi.

Šalát je dobrý vtedy, ako po ňom nepodávame kapustnicu, ale nejakú inú polievku, napr. rybaciú, alebo šošovicovú so sušenými slivkami.

Zelená fazuľka s orechmi

100 g zelenej fazuľky (nakladanej alebo mrazenej), 2 strúčiky cesnaku, 30 g mletých orechov a 15 ml oleja.

Fazuľku pokrájame na drobno, pridáme pretlačený cesnak, pomleté orechy a olej. Všetko dobre premiešame. Šalát tesne pred podávaním osladíme medom.

POLIEVKY

Proti vianočnej kapustnici nemáme zo zdravotného hľadiska veľa čo namietat, najmä v tradičnej diétnej forme, kde nie je vyvarené údené mäso alebo klobása, alebo „chudobnej“ forme – teda so sušenými slivkami a hubami namiesto mäsa. Kto však vie aspoň trochu oceniť nesmiernu biologickú hodnotu surovej kvasenej kapusty, bude sa snažiť uchovať ju aj v kapustnici v pôvodnom nevarenom stave. Existujú však aj iné tradičné typy vianočných polievok napr. z húb, sušeného ovocia, strukovín.

Tradičná kapustnica so sušenými hubami a údeným tofu

600 g kyslej kapusty, 100 g sušených húb, 100 g sušených sliviek, 300 ml smotany, 20 g hladkej múky, 10 g sójovej múky, 100 g údeného tofu, bobkový list, soľ, voda.

- 1) Kapustu pokrájame, pridáme sušené huby a bobkový list, varíme. Neskôr pridáme slivky. Keď je všetko mäkké, pridáme smotanu, v ktorej sme rozmiešali sójovú a hladkú múku a necháme prevrieť. Ak si chceme v kapustnici vytvoriť chuť údeného mäsa pridáme na kocky nakrájané údené tofu.
- 2) Iný variant je, že na oleji usmažíme nakrájanú cibuľu, po usmažení zasypeme ju múkami, ešte chvíľu pri stálom miešaní opražíme, pridáme červenú papriku, prehrejeme a dáme ku kapustnici. Na tanieri môžeme na vrch polievky dať za lyžicu jogurtu alebo kyslej smotany.

Netradičná polosurová kapustnica

500 g šťavnatej kvasenej kapusty, 100 g sušených húb, 1 väčšia cibuľa, 200 g zemiakov, 1 PL sójovej múky, ½ PL hladkej múky, mletá červená paprika, 1 PL sušeného droždia, soľ, olej, prípadne 100 g údeného tofu.

Uvaríme na kocky nakrájané zemiaky. Sušené huby zalejeme v miske studenou vodou a necháme ich cca 1 hod. napučať. Na oleji osmažíme v hrnci nakrájanú cibuľu a pridáme huby, smažíme a 5 minútach ešte podlejeme trochou vody z húb a podusíme. Pred ukončením, keď sa zredukoval obsah pridáme droždie. Do hrnca pridáme uvarené zemiaky s vodou, v ktorej sa varili a nakoniec smotanu vymiešanú s múkami a mletou paprikou. Získanú hustejšiu polievku necháme prejsť varom, môžeme pridať údené tofu, osolíme a za intenzívneho miešania do nej pridáme surovú kapustu; hneď odstavíme z ohňa! Do kapustnice primiešame lyžicu rastlinného oleja. Takto pripravená kapustnica je výživná, bohatá na vitamíny a zároveň chutná.

Šošovicová polievka so sušenými slivkami

300 g šošovice, 100 g sušených sliviek, 150 g jogurtu, 1 PL sójovej múky, 1 PL hladkej múky, bobkový list, soľ.

Prebratú a prepláchnutú šošovicu namočíme na noc do vody. Napučanú šošovicu uvaríme s pridaným bobkovým listom a ku koncu pridáme slivky. Po chvíli zamiešame do polievky jogurt vymiešaný s múkami. Po minúte varu polievku odstavíme a osolíme.

HLAVNÉ JEDLÁ

Ak sa chceme aj cez Vianoce zaobísť bez mäsitej stravy, budeme musieť urobiť najväčšiu odchýlku od tradičného kapra a vtáka a nahradiť ich „praobyčajnou“ zeleninou, strukovinou, obilím. Ak nám takéto dobrovoľné „obmedzenie“ nerobí nejaké zvlášť veľké ťažkosti, máme voľnú ruku pre fantáziu, neobmedzenú zvyklosťami: môže to byť trebárs vegetariánska pečeň so zemiakovým šalátom bez jediného gramu cholesterolu.

Pri sviatočných jedlách dvojnásobne platí, že nejedia len ústa, ale aj oči. Doprajme si nie len chutnú, ale aj vkusne servírovanú potravu.. Hlavné jedlá a tiež šaláty, môžeme zdobiť kúskami zeleniny (rajčiaky, nakladaná paprika, petržlenová a zelerová vňať, rozličné semená – slnečnicové sezamové, tekvicové, varená ryža, olivy a pod.).

Vegetariánska sekaná – (základný recept)

Môžeme použiť rôzne suroviny, prípadne ich kombinácie, tak aby ich podiel bol nasledovný:

Základný substrát :

- 400 g bielkovinových surovín (napr.: fazule, šošovice, hrachu, tofu, sójových bôbov, atď.)
- 100 g uhlohydrátových surovín (napr.: strúhanka z celozrnného pečiva, pšeničné klíčky, obilné vločky, varená celozrnná ryža).
- 100 g nakrájaných orechov (arašidy, vlašských orechov, lieskových orechov, mandlí, slnečnicových jadier).

Spojivo:

- 3 PL zemiakového škrobu, 2 PL sójovej múky, 100 g varených ovsených vločiek,
- 250 až 300 g ml tekutiny: rajčiakovej šťavy, zeleninového vývaru, vývaru z cestovín, mlieka, atď.).

Prísady:

- koreniny podľa chuti: (šalvia, bazalka, rasca, pamajorán, rozmarín, petržlenová vňať. atď.).
- 1 ČL soli, 1 PL nakrájaných cibule, sójová omáčka, cesnak.

Uvarenú bielkovinovú surovinu rozmixujeme s tekutinou, pridáme ostatné prísady, hmotu premiešame, dáme do vhodnej formy a pečieme asi 30 minút pri teplote 180°C.

Karbonátky z tofu a koreňovej zeleniny

600 g tofu, 50 g karotky, 50 g zeleru, 4 PL jemných ovsených vločiek, 1 ČL soli, cibuľa, strúhanka, olej.

Z tofu vytlačíme vodu a osušíme ho servítkou. Karotku, zeler a cibuľu na jemno nastrúhame. Všetky suroviny zmiešame a dobre premiesime, (vegetariáni, ktorí prijímajú i vajíčka, môžu do zmesi pridať jedno rozšľahané vajce). Necháme hodinu odstáť, aby ovsené vločky nasiakli vlhkosť. Formujeme fašírky, ktoré obaľujeme v strúhanke a smažíme na panvici alebo pečieme v rúre.

Pšeničný rezeň

1 kg hladkej múky, 200 g koreňovej zeleniny, 2 PL sójovej omáčky, 1 strúčik cesnaku, 20 g sušených húb, 1 PL sušeného droždia, 1 vajce, 1 PL sójovej múky, strúhanka, olej, soľ, majorán.

Ak v obchode s biopotravinami sme nedostali **seitam**, môžeme si ho urobiť doma takto: múku vypracujeme s ½ L vody na cesto, ktoré necháme v miske 2 hod. odležať. Potom ho prepierame vo väčšej nádobe s vlažnou vodou, t. j. stláčame ho a premieľame v dlaniach tak, aby sa z neho uvoľňoval škrob. Voda vždy zbelie a tak ju vymeníme za čistú. Robíme to tak dlho až voda sa prestane kalieť a v rukách nám zostane vláčný koláč z nerozpustných bielkovín s hmotnosťou asi 300 g. Tento necháme na site odkvapkať. Medzi tým dáme pripravenú zeleninu, sušené huby a sójovú omáčku do hrnca s vodou a privedieme do varu. Bielkovinový koláč sformujeme na malý knedlík a krájame z neho plátky hrubé asi 1 cm. Tie opatrne vyklepeme tlčikom na mäso, vložíme do vriacej vody s koreňovou zeleninou a s prísadami. Varíme cca 15 min a hrniec odstavíme. Po vychladnutí rezne vyberieme, necháme odkvapkať a obaľujeme – najprv v múke, potom vo vajíčku vymiešanom so sójovou múkou, majoránom, droždím, rozotreným cesnakom a trochou vody a nakoniec v strúhanke.

Rezne smažíme z oboch strán na oleji a horúce podávame.

ŠALÁTY

Zemiakový šalát so sójou

500 g zemiakov, 50 g zeleru, 70 g mrkvy, 50 g petržlenu, 100 g sterilizovaného hrášku, 100 g varenej sóje, 2 kápie nakladané v oleji, 2 kvasené uhorky, 1 kyslé jablko, soľ, šalátová majonéza.

Očistenú zeleninu uvaríme, zemiaky uvaríme v šupke. Uvarenú zeleninu, ošúpané zemiaky, olúpané jablko a uhorky pokrájame na malé kocky, kápiu na rezance. Všetko zalejeme majonézou, posolíme a zamiešame. Do šalátu môžeme pridať aj na jemno pokrájanú cibuľu.

Zemiakový šalát s olivami

6 v šupke uvarených zemiakov, 150 g zeleru 120 g olív nakrájaných na drobno, 1 červená feferónka, 250 g majonézy, soľ, 1 PL na jemno pokrájaného petržlenu, 3 PL nakrájanej cibule, 1 PL kôpru, sladká mletá paprika.

Zemiaky nakrájame na plátky. Premiešame k nim zeler, olivy, feferónku a majonézu, pridáme ostatné prísady. Šalát dobre premiešame a posypeme paprikou.

Všetky prísady okrem zemiakov môžu byť v surovom stave, potom ale zeler je vhodné na jemno nastrúhať. Ak chcete mať koreňovú zeleninu tepelne upravenú, tak ju len málo podlejte osolenou vodou a oblanširujte. Ustrážte si, aby nebola rozvarená.

NEPEČENÉ ZÁKUSKY

Oplátkové rezy

200 g Hery, 140 g medu, 150 g lieskových orechov, 1 PL vanilkového cukru, 50g čokolády, oblátky.

Lieskové oriešky pomelieme. Vymiešame Heru a pridáme do nej zmäknutú čokoládu, vanilkový cukor a postupne tekutý med. Nakoniec vmišame i lieskové oriešky. Natrieme na oblátky a ukladáme ich na seba, zaťažíme a necháme 1 – 2 dni odležať v chlade.

Gulôčky zo sušeného ovocia

60 g sušeného ovocia (marhule, slivky, hrozienka, datle a pod.), 50 g mandlí alebo lieskových orieškov, kokosová múčka.

Sušené ovocie rozmixujeme bez vody a zmiešame s mandľami alebo orieškami zomletými na jemno. Hmotu vypracujeme na cesto a tvarujeme z nej gulôčky, ktoré obaľujeme v kokose.

Plnené banánové lodičky

4 banány, 1 jablko, 1 pomaranč, citrónová šťava, med, šľahačka.

Umyté a osušené banány prekrájame pozdĺžne ostrým nožom na poly a dužinu lyžičkou opatrne vyberieme, aby sme nepoškodili vonkajšiu šupku banánu. Jablko a pomaranč pokrájame na malé kúsky, a zmiesime s banánovou dužinou, ochutíme citrónovou šťavou, medom a premiešame. Zmesou naplníme banánové šupky – lodičky a dáme vychladiť. Pred podávaním môžeme ozdobiť šľahačkou.

Figová saláma

300 g fíg, 2 lyžice medu, horúca voda, 80 g orechov, 1 bielok.

Figy umyjeme zomelieme na mäsovom mlynčeku, premiešame s medom, bielkom, posekanými orechmi a horúcou vodou. Zmes sformujeme do valca, zabalíme do alobalu, konce pevne stiahneme a vložíme do chladničky. Na druhý deň alobal odstránime a salámu nakrájame navlhčeným nožom na plátky.