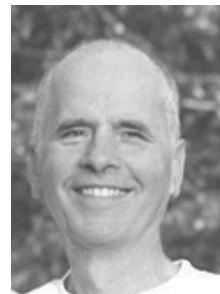


Rozhovor s Gejzom Timčákom

Gejza Timčák je zakladajúci člen a prezident dvoch významných záujmových združení v oblasti jogy: Slovenskej asociácie jogy a Spoločnosti priateľov jogy. Je považovaný za špičku jogovej lektorskej komunity na Slovensku i v Čechách. Joge a meditáciu sa venuje vyše 50 rokov – počas tohto dlhého obdobia našiel v prístupe jogy nielen pevné zdravie a stabilný hodnotový rebríček, ale aj odpovede na mnohé otázky života.



Kedže Gejzove myšlienky sú mi veľmi blízke, a v jeho prístupe nachádzam mnoho inšpirácie, požiadala som ho, aby priblížil svoje myšlienky na témy typu joga, zdravie, život a karma... Výsledkom nášho dlhého rozhovoru je tento článok, v ktorom nejeden z nás objaví zopár podnetov na zamyslenie nad sebou samým...

Otázka: Ako si sa dostal k joge?

G.T.: Otec mal záujem o východnú filozofiu a na predvojnové pomery dosť cestoval. Moja smola bola v tom, že väčšinou jeho knihy boli v nemčine a vo francúzštine. Pravidelne som sa s ním rozprával na tieto témy – najmä pri našich túrach – a mali sme spolu dosť náročné dialógy o filozofických otázkach. Okrem toho babička kúpila mamke, keď bola so mnou tehotná, knižku o joge od S. Yesudiana, podľa ktorej mamka cvičila. Keď som knižku po čase objavil, začal som to čítať a podľa toho cvičiť. Keď som mal 18, tak som už pravidelne denne cvičil.

Aká bola tvoja cesta konkrétnie k hathajoge, ktorú v súčasnosti cvičíš a učíš?

Pre mňa tá joga bola JOGOU už od začiatku. Pred rokom 1968 som zvažoval štipendium do Indie, ale mamka mi poradila, aby som si vybavil skôr takú cestu, aby mi to profesionálne pomohlo. Takže som mohol v roku

1968 vycestovať do Londýna na Imperial College, kde som si robil PhD. Môj výskum sice zabral dosť času, ale mal som aj dostatok voľna.

Z pohľadu jogy to bolo, ako keď hladuješ desaťročia a zrazu okolo teba švédské stoly. Tam neexistoval taký smer jogy, ktorý nenájdeš. Mohla si si kúpiť akúkoľvek knižku, zájsť do takého či onakého jogového centra. Tam som sa zoznámil s Ramakrishnovou misiou. Jej vedúcim bol Svámí Bhavánanda, ktorý mal na mňa usmerňujúci vplyv. Potom tam bola Londýnska škola meditácie, ktorá bola napojená na jedného z šankaračárkov z Indie. V tejto škole sa človek tiež veľmi veľa naučil. Učili sme sa veľmi zaujímavé techniky, stále sme museli dávať spätnú väzbu, dostávali sme nové úlohy... Tie techniky boli smerované k tomu, aby si stav „uvnútornenosť“ v meditácii nestratil pri bežných životných aktivitách.

Môžeš povedať príklad nejakej takejto techniky?

Je jedna veľmi jednoduchá technika, ktorá má veľmi dobré uplatnenie. Ak chceš dospieť do bodu, aby si vedela vnímať, ako myseľ, na základe tvojho vnútorného rozhodnutia ti urobí všetko, čo potrebuješ urobiť (inak to urobí tiež, ale myslíš si, že to robíš ty), tak hľadáš kontaktný bod medzi sebou a prostredím, v ktorom niečo robíš. Napríklad, píšeš ceruzkou. Kontaktný bod je tuha, ktorá sa dotýka papiera – tam spočívaš pozornosťou. Potom si naraz všimneš – mal som úmysel niečo napísat a myseľ mi poskytuje všetko, čo potrebujem k tomu, aby som to napísal, a ruka to napíše. To bol priam šokujujúci objav, pretože to môžeš použiť kdekoľvek a pri akejkoľvek aktivite. Stále hľadáš bod dotyku s tým nástrojom, ktorý používaš a tým, na čom pracuješ. Pozornosť spočíva na tom, čo predstavuje *interface* medzi tebou a tým, čo robíš.



Teda kultivuješ pozorovateľa aj počas bežného dňa v danej aktivite?

Kultivuješ pozornosť, lebo tá je kľúčová, a ten pozorovateľ sa ti objaví ako „prekvapenie“. Nie je v tom žiadna abstrakcia, myšlienka alebo emócie... Jednoducho sleduješ kontaktný bod. Zadáš úlohu a sleduješ, čo sa deje. Skôr či neskôr si začneš uvedomovať, že ak niečo chceš, myseľ ti pos-

kytne dokonalý *full service*. Naraz si len uvedomíš, že si vydal úlohu a myseľ aj telo ľa uposlúchli. Samozrejme, len čo si uvedomíš, že vlastne aj ty si to tak myslieš, tak už je po tom, lebo si narušil sú slednosť (stotožnil si sa s vykonávacím procesom), ale na začiatku sa človek tomu nevie ubrániť. Človek je zvyknutý na to, že chce niečo napísať, tak píše.. myslím si, že JA to píšem, a pritom ti to jeden z modulov v mysli priamo vyrába. Ty len musíš povedať čo...

Musíš na to upriamiť pozornosť a nechať to prejavíť sa...

Áno. Takže vracajúc sa k otázke mojej jogy – nenazval by som to hatha-jogou, ja by som to nazval jednoducho JOGOU. Videl som ľudí, ktorí pestovali iba meditáciu, len toto, len tamto, ale tam je po čase vždy pridružený nejaký problém. Bud' človek príliš prbral, alebo bol neohybný, alebo mal rôzne problémy z toho, že jeho energie neprúdili...

Dnes sa ľudia dostávajú k joge cez ásany. Niekoľko sa posunie postupne ďalej, niekto celý život ostane pri ásanach a bude z nich zdravotne benefitovať. O čo prichádza ten, kto ostane iba pri telesných polohách?

Tak v podstate skoro o všetko. Myslím si, že ásany sa tak dobre ujali preto, lebo sú na pohľad vzhľadné, môžeš tam merať ohybnosť, dá sa to hodnotiť, cvičenec si vie „hodiť“ nohy do lotosového sedu, vie ukazovať, aký je super... všetko je takto orientované na výkon. Dnes už sú súťaže, svetové šampionáty v joge, vytvorili tanecnú jogu, mallakamb jogu atď. Zároveň každý hľadá, kde by ešte v joge našiel niečo skryté, čo by mohol rozviesť a pod svojím menom prezentovať. Keď sa pozrieš na YouTube na ukážky rôznych moderných škôl, tak zistíš, že to spektrum je neuveriteľne široké. Niekedy si autori systémov ani neuvedomia, kde všade sa ich systém bude užívať, ako napr. Svámi Devamurti si asi tiež nemyslel, že jeho makarásany – spinálky budú používať v rehabilitácii, a predsa sa úspešne používajú.

Ásany sú ale odrazovým mostíkom k iným stupňom..

Tie ásany môžeš robiť „telocvikárskym“ spôsobom – teda sem patria všetky bežné, gymnasticky koncipované spôsoby cvičenia. Ak sa ale cvičenec nedostane cez túto hranicu chápania ásan, tak zostane pri ásanách, bude ohybnejší, ale možno bude mať tie isté problémy, aké majú gymnasti. Krátkodobo si pomôže (bude výkonnejší, pružnejší, zdravší...), ale neskôr

nevýváženosť tohto cvičenia spôsobí, že si preťaží niektoré časti svojho systému. Keď si zoberieš klasické hatha jogové texty (Gheranda samhitá, Gorakšašatakam, Hathapradípika a ďalšie), všetky hovoria, že hatha je príprava na rádžajogu, v hathe získavaš napr. schopnosť sedieť dlhší čas, rozprúdiť energie pohybom a výdržou v polohách. Ale pritom v hathajoge tiež nezačínaš ásanami, ale šatkarmami. Tie celý nás systém čistia, detoxikujú, energizujú. V rádžajoge podľa Patandžaliho sa začína uplatnením princípov *jamy a njamy*. Čiže to, čo sa v hathajoge robí šatkarmami, v rádžajoge dosahuješ uvedomením si správnych postojov k druhým a k sebe. To, čo si robil na úrovni telesnej, posúvaš na hranicu mentálnu, emočnú a etickú.

V prípade *nijam* sa hovorí o čistotnosti – myslí sa čistota tela a mysele. Hovorí sa o *santóši* (spokojnosť) – aby si v živote nechodil ako nešťastník len preto, že sused má väčší plat, väčšie auto, krajsiu ženu, alebo sa cítiš ranený nejakými reakciami druhých. Človek by mal byť vnútorne spokojný a uvedomiť si, že každý je vsadený do takého prostredia, ktoré si „zaslúží“, resp. na ktoré je PRIPRAVENÝ. V rámci toho môže ďalej tvorivo riešiť svoje výzvy, odstraňovať svoje chyby a pod. V prípade īšvara pranidhány si treba uvedomiť, že človek nie je nejaká bodka stratená na zemi, ale že je dôležitou súčasťou obrovského systému. Keď si uvedomí, v akom veľkom systéme je funkčnou súčasťou, spôsobí to zmenu perspektívy. Keď sú ľudia zacyklení a nevedia si s problémami rady, taká zmena perspektívy zmenší vnímanú veľkosť problému a tento sa stane možno riešiteľnejším.

Ako môže niekto, s povedzme zdravotnými alebo finančnými problémami, zmeniť perspektívu? To sú relatívne dosť citelné problémy?

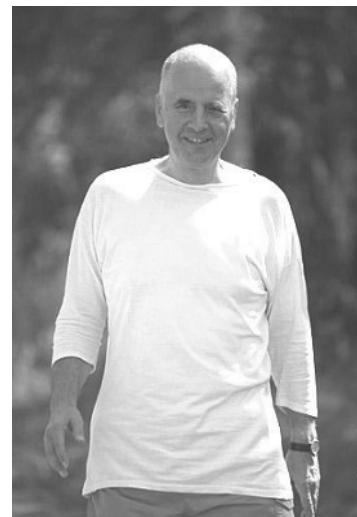
To je spojené so *santóšou*. Zoberme si finančné problémy. Keď sa porovnám s niekym v Ugande alebo v Somálsku, tak zistím, že mám nepredstaviteľné množstvo prostriedkov, o ktorých sa jemu ani nesníva. Ak si pozrieme osud žien v Afganistane, naše ženy sa môžu cítiť priamo v raji (pozri napr. článok na BBC News Asia). Čiže človek by mohol byť usmievavý a spokojný, ale je nespokojný, lebo má pocit, že má „málo“. Dôležité je, aké máme nároky. Sú ľudia, ktorí by chceli podstatne viac, než na čo majú. Môže to byť mobilizujúci podnet alebo pohnútka, ktoré posmelia prikročiť k pôžičke. Ale ak mám projekty, na ktoré finančne nestačím, potom *santóša* je prostriedok, ktorý mi umožní vyváženejší pohľad na svoje potreby. Umožní lepšie si vytvoriť hodnotový rebríček

a možno trochu ubrať z nárokov. Ak naše najdôležitejšie hodnoty sú naplnené, človek je spokojnejší.

Potom je možné skúmať, čo je dôvodom nízkeho príjmu – nízka alebo nevhodná kvalifikácia? Nenašiel si človek dobrú prácu? Práca, ktorú robí je neperspektívna? Potrebuje si človek zvýšenie platu „vybojať“? To všetko je tiež vec reflexie a potom ochoty prijať a vykonať zmenu, ktorá je potrebná na uskutočnenie posunu – napr. v príjmoch. Väčšina ľudí nemá rado zmeny, radšej sa iba „stázuje“, ale schopnosť byť stimulovaným k zmenám, a to aj vo vyššom veku, je jedným z receptov spokojnosti. Joga nielenže dáva väčšiu telesnú pružnosť, ale aj mysel udržuje v lepšom stave. V podstate človek, ktorý cvičí úplnejšiu jogu, je aj „lepšou pracovnou silou“, pokial jeho snahou je zarobenie peňazí – teda potrebuje k svojim projektom viac peňazí.

Ako sa dá sebareflexia vybudovať prostredníctvom techniky jogy?

Všetky techniky jogy učia sebareflexii – dokonca aj ásany, lebo si človek musí pripustiť, že nikdy asi nebude gumová čínska gymnastka. Pri cvičení človek obyčajne zistí, že kolená ho nepustia, nejaký segment chrbtice je v takom stave, že nech robí čo chce, isté hranice neprekročí, a je to tak aj preto, lebo niečo zmeškal. Na úrovni mentálnej je to práve meditácia, ktorá dáva veľkú možnosť sebareflexie. Ale ani to nie je garantované. Veľa ľudí má pocit, že keď už v relaxácii trochu upokoja mysel, už nie je potrebné urobiť ani krok ďalej, lebo majú pocit, že im to stačí. Máme veľa účastníkov na kurzoch, ktorí chcú iba cvičiť, ale prednášky ich už nezaujímajú. Teda ich sebareflexia im hovorí, že na iné nie sú pripravení.



Sebareflexia je vlastne schopnosť monitorovať danosti a procesy, ktoré sú v človeku. *Svádhjája* (jedna z *nijám*) hovorí, že človek sa má pozerať na seba, a objaviť svoje miesto v živote. Sú ľudia, ktorí nemajú dosť dobrú sebareflexiu, a majú pocit, že život im krividí, mali by byť inde a podobne. Ale sebareflexia umožní aj vytyčovať si reálne ciele. S jednou protézou dolnej končatiny je možné ešte pretekáť, ale bez sluchu sa hudba nedá

hrat'. Bez sebareflexie človek často žije v nereálnom svete a nezriedka skôr či neskôr mu život dá najavo, že nie je na správnom mieste.

V tom vie joga pomôcť – vrátiť sa do reálneho sveta...

Už *svádhjája* a ostatné *jamy, nijamy* – pomáhajú skúmať osobnostné a osobné danosti a nájsť, kde je miesto človeka. Aj relaxácia, joga nidra, pratjahara pomôžu nasmerovať pozornosť dovnútra podobne ako všetky meditačné techniky. Ak ich robíme dobre, naraz sa popri upokojujúcich vnemoch objavia aj veci, ktoré možno o sebe ani nechceme vedieť. To cvičenie hľadania kontaktného bodu a odbremenenie vedomia od výkonu človeku lepšie umožní vnímať, čo sa deje okolo neho, a to umožní postrehnúť signály typu „do toho už nechod“¹¹, „toto nie je celkom pre teba“, vidieť možné dopady; ale aj opačné signály – „do toho chod“!

Orientálny model obnovy človeka je ďalšia zaujímavá oblasť. Hovorí o tom, že zákony karmy ponúkajú možnosti rozvoja aj v ďalších životoch, a kým človek nedokončí svoje poslanie, stále sa vracia. Tento model je optimistický v tom, že každý musí zodpovedať za svoje činy – musí riešiť ich dopady na druhých aj seba buď v tomto alebo budúcom živote. Takto zodpovednosť nekončí vo chvíli, keď človek zomrie. Terajší kresťanský model hovorí o tom, že človek je zodpovedný za svoje činy, ale po smrti je už len buď odmenený alebo trestaný za ne. Neuvažuje o možnosti návratu pre nápravu. Orientálny model hovorí, že zodpovednosť človeka za svoje aktivity zahrňuje aj návrat na zem, aby riešil nedoriešené či chybne riešené časti svojho života. Okrem toho vie sa tu objaviť aj vtedy, ak si dá za cieľ pomôcť druhým.

Človek, ktorý praktizuje jogu, vie o karmických súvislostiach. Stane sa mi však v živote niečo zlé. Ako sa môžem (pohľadom jogy) pozerať na ťažké situácie, ktoré sa mi v živote dejú?

V prvom rade ich nevnímať ako ťažké situácie. Ktorá situácia je ťažká? Taká, ktorú človek nevie alebo nevládze uniesť. V 80. rokoch kolegovia v Maďarsku robili prieskum u astmatických detí a zistili, že v 90 % prípadov sú deti liečiteľné iba vtedy, keď sa liečili aj rodičia – ale nie na astmu. Väčšinou tam bol nejaký iný problém – komunikačný, skrytý nesúlad, rozpór, nevhodne nastavené hodnoty. Choré dieťa cez chorobu privádzza na seba pozornosť, naviac je akoby zaseknuté – nevie sa nadýchnuť, bojí sa vydýchnuť atď. Až keď si rodičia uvedomia, že musia i oni niečo zmeniť, je šanca na zlepšenie.

Aj vážna choroba v rodine teda môže mať pozitívne aspekty – lebo pôsobí na okolie, ktoré sa môže zmeniť kladne. A to je model pochopenia zodpovednosti za seba a za iných. Ak si aj členovia rodiny vedia uvedomiť nenahodilosť ochorenia dieťaťa a vedia prekonať rozpory, nesúlad, nedostatok času či emočnej podpory, začína nová etapa ich života, ktorá by inak nenastala. Čažké situácie teda vnímam tak, že ak im neviem zabrániť, tak sa musím snažiť ich priať, ale nie v zmysle oddať sa im, ale treba hľadať príčinu problémov a začať ich riešiť. K tomu je potrebná aj sebareflexia. Či už sa mi podarí problém vyriešiť alebo nie, nie je ale vždy v moci človeka určiť. Utrpenie – podobne ako radosť – je nedeliteľnou súčasťou života.

Vakej moci je to teda? Je to tiež súčasť karmy/osudu človeka, či sa mu to podarí vyriešiť?

Väčšinou áno, nie však tak, že zlá karma naňho doľahla a on nevidí riešenie. Nemá dostatočnú slobodu ducha, aby videl riešenie. Ak toto nevie zo seba dostať (odstrániť blok, ktorý má), tak sa mu to nepodarí. Nedávno zomrela v Maďarsku zakladateľka jedného špeciálneho typu jogy – „Etka jogy“ Benke Etka. Vo svojich päťdesiatich rokoch bola na vozíčku, ale nechcela na ňom byť... Tak si nechala od jedného alternatívneho lekára naordinovať hladovky, diétu zo zeleninových štiav a veľa cvičenia jogy. To, že sa dostala na invalidný dôchodok, vzbudilo v nej revoltu, začala študovať jogu, a hoci štatisticky nemala veľkú nádej, zbavila sa vozíčka. Jeden čas dokonca v obrátených polohách i spala! No a s pôvodne takou diagnózou sa dožila takmer sto rokov a do poslednej chvíle bola živá, príjemná, ohybná. K tomu sa však musela dopracovať. Keď je teda naozaj veľký problém, môže to mať veľmi mobili-zujúci účinok a člove-ka to dokáže mobili-zovať v tom, že to chce riešiť a pomôcť si. Osoby ako Nick Vujicic tiež ukazujú, ako je možné byť šťastným pri neuveri-teľných hendikepoch – ak sa človek ne-vzdá.



Veľa si v minulosti cestoval a ešte vždy cestuješ do Indie. U ktorých významných jogových majstrov si mal možnosť študovať? Kto bol pre teba najväčším zdrojom inšpirácie?

V rokoch 1961 a 1962 som dopisovaním získal inšpirácie od Svámího Šivanandu. V roku 1973 som stretol Svámího Mahešvaranandu, ktorý u nás začal učiť Jogu v dennom živote. V Indii som stretol mnohých učiteľov jogy: Deoraha Baba, Prabhúdatta Brahmachari, Swámího Satyananda Saraswati, Mastaram Babu, Swámího Chidánanda (Divine Life Society), Rameshwar Jha, Lakshman Joo Deva, Ánanda Mai Má, Shankaracharya zo Sringeri, Swámího Nirvánanda (Sují Maharaj), Swámího Vireshwarananda (obaja z Rámakrishna Math), S. Yesudian, B.K.S. Iyengar, Suren Goyal, Hansa Deoraha Baba, Mahaswi Tathata, na Tajwane zas Abbotta Ming Ting (predstaveného Zen kláštora pri Taipeji), Svámího Veda Bharati (Himalájska škola jogy) a iných.

Čo sa týka praxe, najväčší jogín, ktorého som v živote stretol, bol Deoraha Baba. To bol veľmi starý a zvláštny jogín, pretože jeho život bol v skutku nezvyčajný. Poslal nás za ním iný jogín – Prabhúdatta Brahmachari. Deoraha Babovi bolo nielen absolútne jasné, čo bolo v tvojej myсли, ale keď to uznal za vhodné, tak ti ponúkol niečo ako „skúšobnú verziu“ skúsenosti, ktorú si hľadal. Preňho si bol ako knižka – prečítať ľa hned. Keď si mal kvalifikovanú otázku a on mal pocit, že vie pomôcť, tak ti dal tú skúsenosť – nie natrvalo, ale mal si referenciu. U iných jogínov sa ľudia učia 5 – 10 rokov i viac, kým dospejú k poznatkom. Jeho spôsob bol špecifický v tom, že do teba zasadil tú skúsenosť, teda ak si chcel. Až po takmer polstoročí som sa v Zinali od Svámího Veda Bharathiho dozvedel, že výučba Deoraha Babu bola veľmi špeciálnym typom iniciácie. Toto bol asi najsilnejší vplyv, ktorý som zažil. Už vôbec to, že je to možné, je vzácny objav.

Čo pre teba joga v živote znamená? A kam si sa pomocou tej dosťal?

Nuž, takto by som to nevedel definovať, lebo joga pre mňa nie je nástroj. Je to súčasť života. Keby som hovoril, že ma doviedla sem alebo tam, nehovoril by som pravdu. Joga je cesta, aj stav. Cesta jogy ti pomáha v tom, aby si príliš neušiel jednou stranou, čiže ti stále pomáha veci vyrovnávať. Na druhej strane joga samotná ľa nebude chrániť. Tvoje smerovania uvidíš, ale je na tebe, ako sa rozhodneš. A rozhodneš sa na základe hodnotového systému, ktorý uznávaš, a na základe vnútorného obsahu mysele. Joga ti pomáha žiť život tak, aby si mal väčšie uspokojenie

zo života. Ona najde proti tvojim životným záujmom, ona je v tebe a spolu idete. Nie je ako ruksak, ktorý dám hore, dám dolu... Joga ma dovedla všade, kde som bol, kde som... To, čo som cez jogu vnútorne zažil, nezažila joga, ale bola v tomto prípade iba prostriedkom.

Ak by som to mal zhrnúť: joga je recept, ako objaviť v sebe všetko to, čo potrebuješ k takému životu, ktorý je pre teba hodnotný. Znovu treba pripomenúť, že nebude konať namiesto teba a nebude ani brániť, aby si človek vybral nesprávne riešenie, ale rozhodne ti dá priestor, aby si uvážil, ktoré riešenie chceš. Čo je dosť cenná pomoc, lebo ťa vie vyvarovať od mnohých nevhodných riešení. Pre mňa je to veľmi cenná súčasť života.

Nemám na jogu zvláštne nároky v zmysle „chcel by som, aby...“. To, čo by mala byť moja životná skúsenosť, mi joga pomôže lepšie prežiť. A pokial je to zložité, tak pomôže lepšie pochopiť problém a nájsť riešenie... Ľudia majú niekedy taký pocit, že „joga to za mňa vyrieší“, čo je podobné tomu, ako keď si človek myslí, že jeho problémy vyrieší medicína. Nevyrieši. Joga ti len umožní, aby si lepšie našiel riešenie a medicína často navodí „odklad“ problému. A ešte jedna vec – občas vznikne problém, pri ktorom hľadáš, hľadáš, hľadáš, až prídeš na to, že niečo treba aj pretrpiť (smiech)...

Za rozhovor ďakuje
Denisa Veselská
cvičiteľka a lektorka jogy
2. stupňa pre SR/ČR

*Tí, ktorí odkladajú seba poznanie
až do poslednej fázy života,
nedospejú k nemu, lež k starobe,
ktorá sa rovná druhému,
až žalostnému detstvu,
a sú tejto zemi bremenom.*

Dalajláma

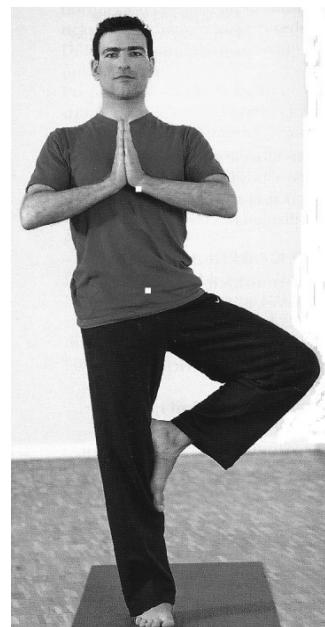
Zacvičme si VRIKŠÁSANU – STROM

Strom patrí k mnohým rovnovážnym cvikom, pri ktorom sa stojí na jednej nohe. Má niekoľko variant prevedenia a odlišujú sa v polohe rúk i nôh. V našom článku vám **opíšeme dve varianty**. Táto ásana má značné zdravotné účinky na psychiku i somatiku. Ak sa pravidelne, presne a správne cvičí, možno v nej získať pre vnútorný strom života pokoj, posťoj rovnováhy, stability a osobného zakorenenia. Navodzuje psychickú rovnováhu, stabilitu a flexibilitu tela i duše, zlepšuje schopnosť sústredenia a učí duševnej pohode a tolerancii k sebe samému.

Posilňuje svalový korzet vrátane vzpriamovačov, výrazne posilňuje svaly chodidel, celých nôh a panvového dna. Zabraňuje spätnému toku krvi a lymfy v cievach, podporuje správne držanie tela a postavenie vnútornej osi. Harmonizuje v človeku tri základné typy životných funkcií (podľa ajurvédy tri dôše), ktoré sú zodpovedné za telesné vlastnosti, pochody a funkcie.

ZÁKLADNÁ POLOHA

- Postavte sa na rovnú podložku s protišmykovou úpravou (nie na mäkkú karimatku). Stoj je spätný (päty sú pri sebe). Spevnite sedacie svaly, brušné svaly. Vytlačte prsia dopredu zatiahnutím lopatiek k sebe. Sústredene si uvedomte vzpriamenosť celej postavy a rovnomerne rozloženie hmotnosti tela v jednotlivých častiach chodidel. Uvedomte si pomalé a plynulé dýchanie a vnímajte pokoj, ktorý vám dych prináša. Svoj zrak „zabodnite“ do jedného bodu asi tri metre pred vami v osi tela (vzor na parketách alebo koberci), prípadne na stene vo výške očí a fixujte ho tam počas celého cvičenia. Pomáha nám to udržiavať rovnováhu.
- Postupne prenášajte váhu tela na nohu, ktorú považujete za stabilnejšiu. Uvedomte si rovnomerné rozloženie váhy na jednotlivé prsty a vonkajšiu stranu chodidla a päty tlačte do podlahy a precíťte pevné „zakorenenie“ vo svojej stabilnej



nohe. Odľahčenú nohu pokrčte v kolene (môžeme si pomôcť rukou), koleno vytočte o 90 stupňov do strany, podľa možnosti bedrového kíbu tak, aby bola celá pokrčená noha v rovine hrudníka a pliec. Chodidlo potom tlačte do vnútnej strany kolena stojacej nohy, prípadne čo najvyššie a chodidlo zatlačte do stehna (závisí to od stavu kolenného kíbu). Stojaca noha vyvíja značný protitlak voči chodidlmu, čím pokrčená noha nebude mať tendenciu šmýkať sa smerom nadol (preto je vhodné mať ponožky a nohavice z bavlnenej tkaniny alebo cvičíme na boso).

3. Spojte dlane, lakte tlačte hore, aby boli predlaktia v jednej priamke, palce sú opreté o srdečnú čakru anahátu. V tejto polohe vnímajte svoj pokojný dych (do 10 dychov) a postupne ruky zdvívame do vzpaženia, pričom dlane sú zatlačené k sebe po celej ploche. Výdrž v polohe je tiež cca do 10 dychov.
4. Ruky postupne klesajú do prvej polohy a po ich uvoľnení buď ich priložíme k telu, alebo si chytíme členok pokrčenej nohy, aby sa mohla noha postupne vystrieť a prinoziť.
5. Rozložte váhu tela rovnomerne opäť na obidve chodidlá, zavrite oči a precítte vnútornú rovnováhu a pokoj z predchádzajúcej polohy. Cvičenie zopakujte na opačnú stranu. Cvičte pomaly, sústredene, bez balansovania a prešlapovania stojacej nohy. Ak stratíte rovnováhu a pokrčenú nohu položte na podlahu, nezdvívajte ju hned, opäť sa postavte na obidve chodidlá a vykonajte ten istý akt sústredenosť ako je uvedený v 1. kroku.

Pokročilejší cvičenci sa môžu pokúsiť urobiť predklon tak, že v polohe rúk na hrudníku zvoľna predkloníme trup do vodorovnej polohy a vrátime ho do vzpriamenej polohy.



VARIANT PRE ZAČIATOČNÍKOV ALEBO PRI PROBLÉMOCH S BEDROVÝMI KLBMI

1. Vytočte chodidlo o 90 stupňov do strany alebo toľko, ako to len bude možné a pre vás priateľné vzhľadom na kíb.
2. Vytočenú nohu mierne pokrčte a oprite si pätu o vnútorný členok nohy, na ktorú ste prenesli váhu. Prsty pokrčenej nohy sú opreté

o podložku; neprenášajte na ne váhu, slúžia len na udržanie rovnováhy.

3. Cvik robte rovnakým spôsobom ako je popísaný v základnej polohe.

BUĎTE OPATRNÍ

1. Pri precitlivených kolenných kľboch.
2. Pri ťažkej bedrovej hyperlordóze zapájajte počas celého cvičenia neustále svaly panvového dna.
3. Pri problémoch s rovnováhou a so sklonom k závratom cvičte rovnovážne polohy pravidelne, zostaňte vždy blízko steny, ktorej by ste sa mohli prípadne zachytiť.
4. Dĺžku cvičenia zvyšujte len pomaly a budťte k sebe zhovievaví a trpezliví, keď sa opakuje kníisanie a padanie.

V ŽIADNOM PRÍPADE NECVIČTE

1. Pri akútnych problémoch s bedrovými a kolennými kĺbmi.
2. Pri ťažkej artróze kolenného kĺbu alebo členka, ak máte opuchnuté a horúce kolená v dôsledku akútneho zápalu.
3. Pri akútnych problémoch s dolnou časťou chrbta.
4. Pri akútnom vyvrátení medzistavcovej platničky (hernia disku).

Dodo Blesák

Použitá literatúra: TRÖKES, Anna – Grunert, Detlef: *Joga – veľká kniha o zdraví*. Bratislava : Svojtka & co., 2009.

Pripomeňme si:

Joga je stav nehybnosti – nehybnosť tela a nehybnosť mysle

Je to jedna z mnohých definícií jogy, ktorá vystihuje dve z piatich podmienok pre dosiahnutie liečivých účinkov ásan:

V ásane musí byť cvičenec:

1. V stave relaxácie, v stave príjemná.
2. V stave nehybnosti tela.
3. S výdržou po dobu príjemna.
4. S koncentráciou vedomia na dych.
5. V stave meditácie – zastavenie vnímania vonkajšej reality.

Seminár učiteľov jogy Jogovej spoločnosti
MODRA – HARMÓNIA máj 2013

CVIČENIA NA POSILNENIE BRUŠNÝCH a SEDACÍCH SVALOVÝCH SKUPÍN

pre správnu polohu panvy a postavenie chrbtice

Cvik č. 1 Svaly sedacie, najmä hruškovitý sval (*Musculi piriformis*)

Popis cviku

1. Posadťte sa s natiahnutými nohami.
2. Ohnite ľavú nohu v kolene.
3. Preložte ľavú nohu cez pravú vedľa kolena.
4. Dajte si do dlaní ľavé koleno
a pomaly ťahajte ľavé koleno k stredu
hrudníka, až zreteľne ucítite ťah
v sedacom svale ohnutej nohy.
Chrbát sa snažte udržať vystrety.
5. Počas krátkej relaxácie v šavásane
vypozorujte pocitové rozdiely medzi
ľavým a pravým sedacím svalom a cvik
zopakujte s pravou nohou.

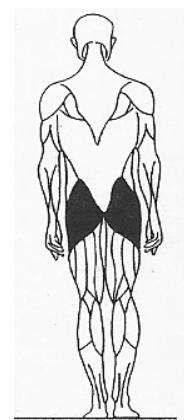


Zdroje chýb: Chrbát je zaguľatený.

Pokyny na cvičenie

- Obe polovice zadku majú kontakt s podložkou. Zmenou miesta chodidla (chodidlo umiestnené bližšie k panve) sa preťahujú rôzne časti sedacieho svalu.
- Ak sa objaví bolesť v kíbe, napr. pri artróze kíbu, vytvorte variácie s postavením kolien.
- Výdrž v polohe je cca 10 nádychov a výdychov.

**Cvik č. 2 Veľký sedací sval a vzpriamovač
chrbtice (*Musculi glutaeus maximus,*
Musculi erector spinae)**



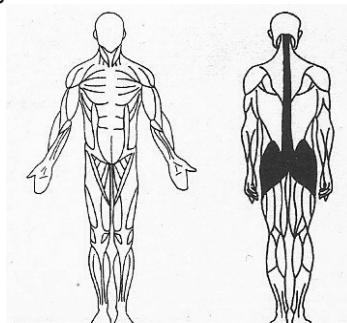
Popis cvíku

1. Zaujmite polohu na kolenách a dlaniach. Kolená sú pod panvou na šírku ramien.
2. Napnite brušné svaly, s nádychom ľavú nohu natiahnite dozadu a pravú ruku natiahnite dopredu pred seba s palcom smerujúcim hore. Súčasne natiahnite šiju, ale pohľad smeruje do podložky.
3. S výdychom končatiny vráťte do východiskovej polohy a s ďalším nádychom končatiny vystriedajte.



Zdroje chýb

- Tvorí sa nadmerná lordóza.
- Hlavu príliš naťahujete.
- Oblast' bedrového kíbu natiahnutej nohy klesá.
- Panva sa vytáča smerom k natiahnutej nohe.
- Noha i rameno sa naťahujú privysoko.
- Pohyby sa robia trhané alebo so švíhom.



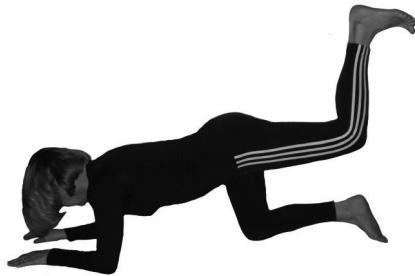
Pokyny na cvičenie

- Iná variácia je, ak stojíte v tejto pozícii stabilne, môžete zdvihnuť i chodidlo nohy, na ktorej kľačíte.
- Cvik môžete vykonať aj s výdržami na 5 nádychov a výdychov. Ak cvičíte s partnerom, ten vám môže urobiť protitlak na zdvihnutých končatinách.

Cvik č. 3 Veľký sedací sval a svalstvo zadnej strany stehna (Musculus glutaeus maximus, Ischiokrurálne svaly)

Popis cviku

1. V pozícii na štyroch sa opríte o predlaktie, chodidlá sú opreté o prsty nôh, kolená sú asi 10 cm za bedrovými kĺbmi. Chrbička je rovná!
2. Napnite svaly chrabta a sedacie svaly s nádyhom zdvihnite nohu ohnutú do uhla 90 stupňov do výšky, až bude stehno a chrbička v jednej líni.
3. S výdychom nohu spustite dole.
4. Opakujte počas 10 dychov.

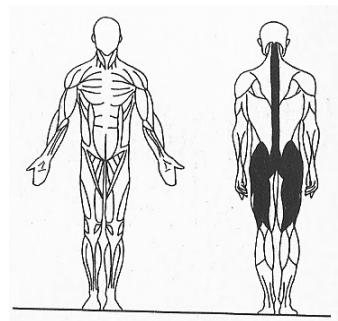


Zdroje chýb

- Panva sa vytáča.
- Tvorí sa nadmerná lordóza alebo chrabát je zaguľatený.
- Trup klesá medzi ramenami dole a lopatky nie sú stabilizované.
- Hlava sa až príliš naťahuje.

Pokyny na cvičenie

Cvičenie môžete vykonávať tak, že celá séria 10 nádychov a výdychov sa vykoná len s pravou nohou a po nej si ľahnete na bricho a precítíte pocitové rozdiely (ktoré budú výrazné) medzi pravou stranou a ľavou stranou (čo podporuje lepšie vnímanie nášho tela a jeho pocitov). Potom cvičíte len s ľavou nohou. Ďalší variant je, že striedate nohy, čo si vyžaduje väčšiu výdrž.



Cvik č. 4 Chrbtové svalstvo a svaly sedacie

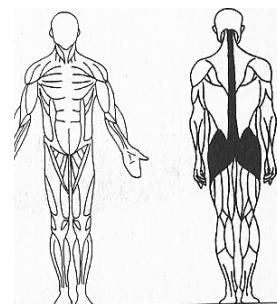
Popis cviku

1. V polohe na bruchu vzpažte ramená, natiahnite celé telo a prstami rúk sa pokúste dočiahanuť čo najviac dopredu.
2. Hlava je v smere predĺženej chrbtice, čelo je opreté o podložku. S nádyhom zdvihnite (nie švihom) pravú pažu a ľavú nohu asi 5 centimetrov nad podložku a ľavú pažu s pravou nohou tlačte do podložky. S výdyhom pomaly kladieme končatiny na podložku.
3. Udržte polohu v napäti počas 10 nádychov a výdychov, potom paže a nohu vystriedajte.
4. Cvičenie opakujte 3 – 4 sériach.



Zdroje chýb

- Ramená a nohu zdvívame príliš vysoko (tvorí sa nadmerná lordóza).
- Obmedzená pohyblivosť bedrového a ramenného kľbu vedie k preťaženiu chrbtice.



Pokyny na cvičenie

- Ak zdvívame končatiny proti odporu (závažie či partner, ktorý končatinu pridržiava), zvyšuje sa intenzita cviku.
- Výskumy potvrdili veľkú aktivitu vzpriamovača chrbtice.
- Pod bricho si môžete podložiť malý vankúš.

Cvik č. 5 Brušné svaly najmä priamy sval brucha a vonkajší šikmý sval (*Musculi rectus abdominis, M. obliquus externus abdominis*)

Popis cviku

1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy.



2. Pritiahnite priehlavky smerom ku kolenám a päty zatlačte do podložky.
3. Lopatky ťahajte dole smerom k panve.
4. Uvoľnite hrudnú časť chrbtice a pomaly s nádychom zdvívajte hrudník s rovnou šijou a ramená pári centimetrov nad podložku. Hrudnú košť pritom vytláčajte smerom hore.
5. Pozíciu držte po dobu 6 nádychov a výdychov, potom pomaly spúšťajte trup dole. Uvoľnite sa.

Zdroje chýb

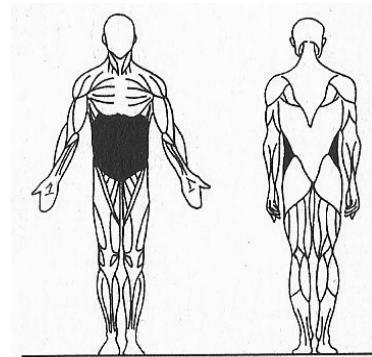
- Cvik sa vykonáva trhane.
- Chrbtica je zaguľatená.
- Hlava sa ťahá dopredu a nedrží sa v líniu predĺženej chrbtice.
- Zdvíha sa len hlava.



Pokyny na cvičenie

- Na dosiahnutie väčšej intenzity ohnite predlaktia a priložte si k ušiam. Cvik bude ešte namáhavejší, ak si predlaktia položíte vedľa hlavy v tvare písmena U a lakte sú vo výške pliec.
- Cvik môžete vykonávať i dynamicky: s pomalým nádychom sa zdvihnite a s predĺženým výdychom sa vráťte na podložku.

Ak je problém s krčnou chrbticou pri zdvívani hlavy, podoprite si ju jednou rukou.



Cvik č. 6 Brušné svaly ako pri cviku č. 5, navyše ešte krížovo-bedrový sval (Musculus iliopsoas)

Popis cviku

1. Ležíte na chrbte a ak máte bolestivé kríže podložte si pod ne zložený uterák alebo malý vankúš.
2. Ohnite nohy a predkolenia zdvihnite tak, aby so stehnami mali 90 stupňový uhol a aby ste cítili kontakt krízovej časti chrbtice s vankúšom.
3. Pritiahnite bradu a nohy streďavo s nádyhom veľmi pomaly vysúvajte dopredu, len tak ďaleko, že si kríže ešte zachovajú kontakt s vankúšom. Nohy sa opäť veľmi pomaly vracajú s výdychom.

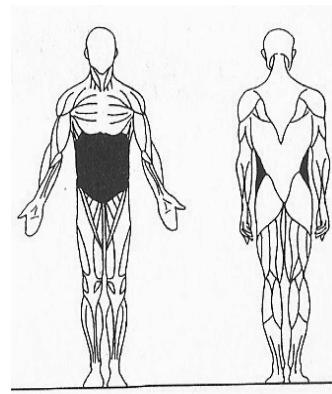


Zdroje chýb

- Krížová chrbtica stráca kontakt s podložkou.

Pokyny na cvičenie

- Aby brušné svaly stabilizovali krížovú chrbticu, nemali by sa nohy úplne natiahnuť.
- Pri tomto cvičení sa posilňuje najmä dolná časť brušného svalstva. Pre zvýšenie napäťia pri vystieraní, nohy i hlavu mierne nadvihnite.
- Ak sa objavia bolesti v šíji, preťahujte naťahovače šíje.
- Dobré je napínať brušné svaly vo východiskovej pozícii, pretože dochádza k rovnomennému zaťažovaniu platničiek.



Cvik č. 7 Šikmé brušné svaly podobne ako pri cviku č. 6, navyše priečny sval brucha (*Musculi transversus abdominis*)

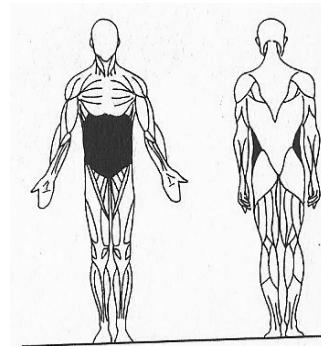
Popis cviku

1. V ľahu na chrbte ohnite jedno koleno a zdvihnite predkolenie v uhle 90 stupňov.
2. Opačnú ruku položte na koleno ohnutej nohy. Ruka je vystretá a prsty ruky ukazujú smerom von.
3. Teraz tlačte koleno a ruku proti sebe a vzniknuté napätie udržte cca 7 nádychov a výdychov. Krátke uvoľnenie do dosiahnutia pokojného dýchania.
4. Cvik zopakujte 3 krát a po krátkej relaxácii vypozorujte pocitové rozdiely medzi pravou a ľavou stranou brušnej steny.
5. Cvik vykonajte 3 krát i s druhou nohou.



Zdroje chýb

- Koleno je príliš pritiahnuté.



Pokyny na cvičenie

- Cvik je možné vykonať i s nohami položenými na stoličke.
- Toto cvičenie slúži ako úvod do posilňovania bočného brušného svalstva, pretože jeho jednoduché vykonávanie umožňuje dobré vnímanie.

Cvik č. 8 Šikmé vonkajšie a vnútorné brušné svaly

(*Musculi obliquus externus abdominis*,
Musculi obliquus internus abdominis)

Popis cviku

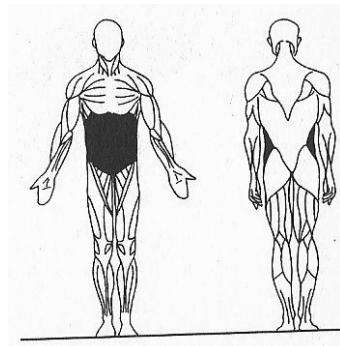
1. V polohe na chrbte mierne pokrčte nohy.
2. Pritiahnite prieľavky smerom ku kolenám a pätam sa zapríte do podložky.



3. Natiahnite si šiju a lopatky ĭahajte dole.
4. Hlavu a plecia zdvihnite, ramená predpažte tak, aby dlane boli vodorovne s podložkou.
5. Dlane (a ramená) striedavo posúvajte s nádychom hore ku stropu tak, aby jedna dlaň bola vyššie ako druhá.

Zdroje chýb

- Pohyb je robený príliš trhano.
- Chrbtica sa príliš zaguľacuje.
- Hlava sa ĭahá dopredu a nie je držaná v smere predĺženej chrbtice.
- Ohýbajú sa lakte, t.j. paže nie sú napnuté.



Pokyny ku cvičeniu

- Pri cvičení sa rameno a opačná strana panvy mierne k sebe približujú.
- Je nutné zosynchronizovať cvičenie s dychom.
- S nádychom dlaň vytlačíme hore a s výdychom klesá.
- Opakujte cvik počas 8 nádychov a výdychov, po nich je krátka relaxácia (5 – 6 dychov).
- Vykonajte tri série po 8 nádychov a výdychov.

Cvik č. 9 Bočné svaly trupu (medzirebrové svaly, vzpriamovač chrbtice a 8 ďalších svalov trupu)

Popis cviku

1. Ľahnite si na bok.
2. Pokrčte nohy.
Trup a stehná tvoria jednu líniu.
3. Oprite sa o predlaktie tak, aby lakeť bol pod ramenným kíbom.
4. Napnite teraz brušné svaly, zdvihnite panvu do výšky tak, aby telo, stehná a hlava tvorili jednu líniu.



Zdroje chýb

- Telo sa pretáča.
- Stehná a trup nie sú v jednej línií.



Pokyny ku cvičeniu

- V náročnejšej forme sú nohy vystreté a horné chodidlo je predsunuté pred spodným.
- Pred zdvihnutím panvy pritiahnite prieľavky smerom ku kolenám.
- Ramenný pletenec a panva by mali byť vždy v jednej línií a nesmú sa pretácať.
- V pozícii vydržte 6 nádychov a výdychov a po spustení panvy a krátkej relaxácii zopakujte ešte 2 krát, t.j. urobte tri cykly.
- Po krátkej relaxácii na chrbe urobte tri cykly na druhom boku.

Spracoval: Dodo Blesák

Použitá literatúra: KEMPF, Hans-Dieter: Záda. Zbavte se bolestí navždy. Praha : Pragma, 1995.

Zákon akcie a reakcie neplatí len vo fyzike.

*Týka sa rovnako vzťahov – k ľuďom,
zvieratám, rastlinám, svetu ...*

*Ak sa chovám dobre,
dostávam späť dobro.*

*Ak sa chovám so zlým úmyslom,
vráti sa mi zlo.*

Dalajláma

Tao dychu – fyziológia, psychológia a spiritualita prirodzeného dýchania

Výber z niekoľkých statí knihy Dennisa Lewisa: ***Tao dechu / naučte se správně dýchat.***
Fyziologie, psychologie a spiritualita pôrozeného dýchaní.

Úsmevný dych

V posledných rokoch sa veľa píše o liečivej sile smiechu. Príbeh o tom, ako Norman Cousins, bývalý vydavateľ časopisu *The Saturday Review*, užíval smiech (a vitamín C), aby sa vyliečil zo zákernej choroby, bol po prvý raz vydaný v roku 1979 v jeho knihe *Anatomy of an Illness* (Anatómia choroby). Lekári z California Pacific Medical Center v San Francisku, ktorí sú presvedčení, „že smiech je najlepší liek“, zaradili projekt Humor v lekárstve do svojho programu Lekárstvo a filozofia. V ich brožúre *Ways of the Healer* (Spôsoby liečiteľa) sa píše: „Blahodarné filozofické a psychologické účinky smiechu sú vedecky preukázané. Tento program sa zaobrá tým, ako čo najúčinnejšie stimulovať a aplikovať liečivý smiech v nemocničnom prostredí.“

Vlastnosti úsmevu

Tí z nás, ktorí z vlastnej skúsenosti vedia, ako smiech môže zmeniť emócie a zlepšiť náladu, si pravdepodobne všimli, že úprimný úsmev príteľa – alebo i neznámeho človeka – je nákazlivý a dokáže nás oslobodiť od stresu a negativity. Taký úsmev môže zmeniť naše fyziologické a citové rozpoloženie. Môže nám dať novú energiu a perspektívnu. Môže nám pomôcť rozpamätať sa, čím naozaj sme. A predsa o vlastnostiach úsmevu a jeho vzťahu k liečeniu bolo napísané len veľmi málo.

„Vnútorný úsmev“

Vzhľadom na to, že neobyčajná sila úsmevu bola empiricky potvrdená, prekvapuje, že sa tak málo ľudí usmievá. Taoistickí majstri dávno vedia, že úsmev dokáže zmeniť naše postoje a energie. Práve táto skutočnosť ich viedla k tomu, aby začali cvičiť to, čomu Mantak Chia hovorí „vnútorný

úsmev“. Toto cvičenie nás naučí usmievať sa do našich orgánov, tkanív a žliaz. „Taoistickí mudrci hovoria, že keď sa usmievate, vaše orgány vylučujú látku, ktorá posilňuje celé telo. Keď ste nahnevaní, alebo keď máte strach, vaše orgány produkujú jedovaté výlučky, ktoré blokujú energetické kanály, spôsobujú nechutenstvo a nespavosť, zvyšujú krvný tlak, zrýchľujú srdečný tep srdca a vyvolávajú záporné emócie. Ak sa usmievate do svojich orgánov, zvyšujete ich výkonnosť. Vnútorný úsmev sa užíva v mnohých taoistických meditáciách a cvičeniach vrátane tai-tchi. Rôzne verzie vnútorného úsmevu nájdete tiež v budhistickej literatúre (napríklad v knihách Thich Nhat Hamha) alebo v maliarstve (napríklad v sebavedomom úsmeve Budhu či Mony Lisy).

Vedomé usmievanie môže zmeniť náš emočný stav

Nie je ľažké pochopiť, že vedomý úsmev môže zmeniť náš emočný stav. Charles Darwin vypozoroval, že slobodným vyjadrovaním emócií vonkajšími prejavmi emócie zosilňujeme. Slávny psychológ William James povedal, že emócie závisia od „vedomia telesného stavu“. Keď zmeníte svoj telesný stav alebo jeho prejav, vaše emócie sa tiež zmenia. Moshe Feldenkrais píše: „Všetky emócie sú spojené so vzrušením, pochádzajúcim z vegetatívneho či autonómneho nervového systému, alebo z orgánov a svalov, ktoré toto vzrušenie inervuje. Vo vyšších centrách nervovej sústavy sú tieto impulzy vnímané ako emócie.“ Keď tieto impulzy meníme tým, že vedome meníme svoje pohyby a pozície, meníme zároveň svoje emócie, hlavne tie, ktoré posilňujú našu predstavu o sebe samých.

Je odôvodnené povedať, že medzi „spontánnym“ a „vedomým“ úsmevom je veľký rozdiel. V nedávnej vedeckej štúdii sa však zistilo, že vedome usmievanie mení mozgovú aktivitu podobným spôsobom ako spontánne usmievanie. Autori štúdie hovoria: „Hoci emócie vnímame ako niečo, čo sa nám deje, z našej štúdie vyplýva, že vedomou zmenou výrazu tváre môžeme vyvolať niektoré psychologické zmeny, ku ktorým dochádza pri spontánnej emócií.“

Regulovanie našich orgánov

Bez ohľadu na to, ako sa v danej chvíli cítime, vedomý úsmev má temer okamžitý vplyv na celý organizmus. Úsmev nám uvoľňuje svaly na tvári a toto uvoľnenie sa rozširuje do celého tela. Tiež sa tým zmierňujú všetky emócie a postoje, na ktorých sme si založili svoju predstavu o sebe samých. Toto hlboké uvoľnenie podporuje prúdenie krvi a energie v našom tele a umožňuje mozgu a nervovej sústave regulovať vnútorné orgány.

Zo skúsenosti viem, že vedomý úsmev, hlavne úsmev zameraný na naše vlastné orgány a tkanivá, podporuje vylučovanie liečivých chemickej látok, ktoré majú takmer okamžitý účinok na naše telo. Keď som opísal proces vnútorného úsmevu doktorke Candace Pertovej a opýtal som sa jej, či verí, že úsmev môže produkovať látky posilňujúce naše telo, odpovedala: „Isto.“ Potom dodala, že naše „cítenie je modulované“ peptidmi a že keď sa „sústredíme“ na nejaký orgán a na „autonómny nervový obvod“ s týmto orgánom spojený (obvod, ktorý sa skladá prevažne z peptidov), môžeme daný orgán regulovať.

Kombinovanie vnútorného úsmevu s priestorovým dychom

Keď kombinujeme vnútorný úsmev s hlbokým, priestorovým dychom a vytvárame tak „úsmevný dych“, účinky môžu byť ešte silnejšie, pretože i dýchanie ovplyvňuje produkciu blahodarných látok v organizme. Pertová mi tiež povedala, že dýchanie môže ovplyvňovať naše emócie tým, že produkuje neuropeptidy, pretože centrum, ktoré riadi dych, je umiestnené v štvrtej mozgovej komore, kde sa vylučujú rôzne druhy neuropeptidov. Potom povedala, že vedomou zmenou dychu môžeme ovplyvňovať, aké neuropeptidy sa uvoľňujú.

Či už to vysvetľujeme akokoľvek, vnútorný úsmev je ako lúč energie, ktorý vedie priestorový dych hlboko do nášho organizmu, a priestorový dych je ako nosná vlna, ktorá prenáša energiu úsmevu do všetkých orgánov. „Úsmevný dych“ je pre mňa základným cvičením sebauvedomovania a sebaliečenia. Relaxujúce energetické pole, ktoré tento dych vytvára, mi pomáha uvedomovať si nezdravé napätie a návyky, ktoré oslabujú moje zdravie a vitalitu. Toto cvičenie mi navyše pomáha detoxikovať, energetizovať a regulovať rôzne orgány a tkanivá, čím mi umožňuje nielen posilňovať môj imunitný systém, ale tiež meniť spôsob, akým vnímam sám seba. Nasledujúce cvičenie ja založené na kombinácii niektorých prvkov cvičenia vnútorného úsmevu a priestorového dychu.

Cvičenie

Niekol'ko minút sedzte v pokoji so zatvorenými očami. Vnímajte celé svoje telo vrátane všetkých napätií a emócií. Nechajte ich usadiť ako kal na dne pohára vody. Nepremýšľajte o nich. Uvedomujte si svoj dych. Potom začnite priestorovo dýchať a otvárať tri hlavné dýchacie priestory. Vnímajte, ako celé vaše telo dýcha.

1. Vnímanie a relaxovanie očí

Vnímajte svoje oči. Mierne ich niekoľkokrát otočte z jednej strany na druhú. Potom ich nechajte relaxovať. Ako hovorí Mantak Chia: „Cvičenie vnútorného úsmevu začína v očiach. Oči sú spojené s autonómnym nervovým úsmevom, ktorý reguluje činnosť našich orgánov a žliaz. Oči prijímajú zmyslové signály ako prvé a potom ich prenášajú do ďalších orgánov a žliaz, ktoré podľa situácie urýchľujú alebo spomaľujú svoju činnosť. Oči udržujú pokojnú a vyrovnanú úroveň reakcií. Preto môžete relaxovaním očí relaxovať celé telo a uvoľňovať energiu pre potrebnú aktivitu.“

2. Nechajte pocit uvoľnenia prejsť v úsmev

Len čo máte oči uvoľnené, dovoľte tomuto pocitu uvoľnenia, aby sa rozšíril po celej tvári, do jazyka a do všetkých kostí lebky. Predstavujte si, ako sa na vás usmieva niekto, koho máte radi. Prijmte jeho úsmev a opäťujte ho. Vnímajte, ako sa vám oči a celá tvár ešte viac uvoľňujú. Ak si nedokážete predstaviť niečo, čo by vás priviedlo k úsmevu, začnite sa usmievať vedome. Zdvihnite kútky úst a roztiahnite tvár do úsmevu. Urobte to, ako najlepšie viete. Po niekoľkých minútach zistíte, že sa usmievate celkom prirodzene.

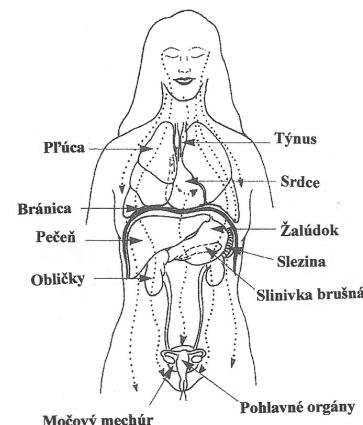
3. Predstavujte si, ako vaša tvár dýcha vaším úsmevom

Uvedomujte si svoj priestorový dych. Pri každom nádychu si predstavujte, ako vám vzduch vstupuje do tela nielen nosom, ale tiež tvárou a očami. Všimnite si, ako váš úsmev mení váš dych. Akoby váš dych rozširoval. Pri tomto spôsobe dýchania si tiež môžete všimnúť, že sa vám tvorí viac slín. To je dobré znamenie. Neprehĺtajte ich. Len dýchajte a sliny zhromažďujte. Vedecké výskumy ukazujú, že sliny obsahujú rôzne proteíny, hormóny a ďalšie látky, ktoré majú liečivé účinky. Taoisti veria, že sliny – ktorým niektorí hovoria „zlatý elixír“ – absorbijú energiu čchi z dychu a prenášajú ju do celého organizmu. Keď to správne využijeme, zvýšená produkcia slín môže podporovať naše zdravie.

4. Usmievajte sa do svojich orgánov

Teraz budete prenášať úsmevný dych do všetkých orgánov svojho tela. Predstavujte si, ako vám úsmev prúdi ako voda ústami a krkom do týmusu za hrudnou koščou. Vnímajte, ako sa vám týmus pri nadychovaní a vydychovaní otvára a zatvára. Potom si predstavujte, ako vám úsmevný dych napĺňa srdce. Vnímajte, ako vám srdce relaxuje. Potom si predstavujte, že sa úsmevný dych rozširuje do pľúc po oboch stranách srdca.

Cítiťe, ako sa vám pluča rozťahujú a sťahuju? Z pluč prenášajte úsmevný dych do pečene na pravej strane hrudného koša. Usmievajte sa a dýchajte do tejto oblasti. Vnímajte, ako sa vám oblasť pečene rozťahuje a sťahuje a ako sa uvoľňuje zbytočné napätie. Teraz prenášajte úsmevný dych do slinivky brušnej a do sleziny na ľavej strane hrudného koša. Potom ho prenášajte do obličiek a dolnej časti chrbta. Vnímajte, ako sa vám obličky rozťahujú a sťahuju pri každom, dychu. Teraz prenášajte dych do močového mechúra a genitálií. Pravdepodobne pocítite, ako sa vám celá dolná časť brucha otvára a napĺňa energiou.



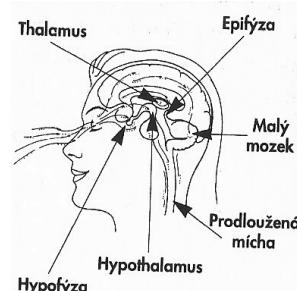
5. Prehltnite sliny a sledujte, ako vám energia prúdi dole

Po dokončení predošlého cvičenia si pravdepodobne všimnete, že sa vám v ústach tvorí viac slín ako obvykle. Až sa ich nahromadí priveľa, prehltnite ich presne v okamihu, keď narovnáte krk tým, že zastrčíte bradu. Pri prehlitaní pocítite teplú energiu, ktorá vám prenáša úsmevný dych dole do tela. Vnímajte, ako energia prúdi krkom, žalúdkom, hrubým a tenkým črevom až do konečníka. Predstavujte si, ako vám úsmevný dych prechádza celým zažívacím traktom.

6. Prenášajte svoj úsmevný dych do mozgu a chrabtice

Opäť začnite priestorovo dýchať a neprestávajte sa usmievať. Vnímajte svoje oči a uvoľnite ich. Predstavujte si, ako vám úsmevný dych vstupuje do tela očami a tvárou a potom sa vracia do hypofýzy, hypotalamu a ďalších častí mozgu.

Pri tomto dýchaní si pravdepodobne budete uvedomovať svoj mozog a jeho činnosť. Predstavujte si, že vám dych prúdi až do malého mozgu. Vnímajte, ako sa vám pri nadychovaní a vydychovaní rozťahuje a sťahuje celá hlava. Nechajte svoj úsmevný dych pomaly prúdiť dolu chrabticou až do kostrče.



7. Sústredťujte sa a vstrebávajte energiu

Pri nadychovaní si predstavujte, ako sa vám bricho napĺňa priestorou úsmevného dychu. Vnímajte teplo a energiu vo svojom bruchu. Pomaly vydychujte ústami. Sústredte sa na svoje bricho a predstavujte si, ako sa vám pocit priestornosti rozširuje do všetkých orgánov, tkanív a kostí. Keď si tento proces uvedomujete dostatočne, môžete do svojho cvičenia pridať ďalší prvok. Pri vydychovaní si predstavujte nielen ako vám „úsmevná energia“ prúdi do všetkých orgánov, ale tiež ako vám z tela odchádzajú všetky napäťia a jedovaté látky. Keď toto cvičenie zvládnete, všimnete si, že vás nesmierne energetizuje a posilňuje vaše zdravie.

Pri cvičení úsmevného dychu nesmiete zabúdať, že cieľom cvičenia nie je stať sa usmievavým robotom. Cvičenie má dva ciele: za prvé vám má pomôcť uvedomovať si svoju telesnú a citovú existenciu a za druhé má uvoľniť zbytočné napätie vo všetkých oblastiach, kde máte zablokovanú energiu. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia budete schopní dosahovať žiaduce výsledky s pomocou najjemnejšieho vnímania vnútorného úsmevu. To vám umožní cvičiť úsmevný dych uprostred stresu a konfliktov každodenného života.

Pripravil Dodo Blesák
Preložila Zuzka Bradíaková

Použitá literatúra:

LEWIS, Dennis: *Tao dechu – Naučte se správně dýchat. Fyziologie, psychologie a spiritualita přirozeného dýchání*. Praha : Pragma, 2000.

**Cvičenie
v parku
pri mori**



Joga pomáha liečiť

(poznatky z indických stredísk liečby jogou)

MUDr. Věra Doležalová 1993

Pár slov úvodom

Vždy ma zaujímalo, ako a čím sa vlastne človek uzdravuje, aké sú jeho vlastné liečebné sily. Tak som sa dostala k joge. Niektorí pacienti ma sami upozornili, že im joga pri liečení pomáha. Overila som si, že oveľa lepšie znášajú nepriaznivé udalosti a cítia väčšiu sebadôveru a zodpovednosť za svoje zdravie. Pomocou priekopníčky jogy u nás (v Československu), Dr. Milady Bartoňovej, som začala používať prvky jogy ako doplnok liečby u tých pacientov, ktorí mali sami záujem cvičiť a pri cvičení vydržali. Bolo to až nečakané, aký dobrý vplyv mala jogová hodina sama osebe. Preveroval nám to psychológ, ktorý neboli jogou nijako zaujatý a veľa o nej nevedel. Keby som mala obrazne vyjadriť výsledky, ku ktorým došiel: joga pôsobila ako trankvilizér (liek odstraňujúci strach a chorobnú úzkosť), upokojila a príjemne naladila.

Moje vedomosti jogy sa priebežne prehlbovali tiež tým, že som tlmočila vynikajúcim učiteľom jogy, ktorí navštívili nás navštívili. Bol to predovšetkým André van Lysbeth, jeden z hlavných predstaviteľov európskej jogy; Dr. Mukud Bhole, riadiťa výskumného strediska liečby jogou Kaivalyadhama v Bombaji a v Lonavle; Svámí Višnudévananda z Kanady; Svámí Mahešvarananda z Viedne, autor u nás najrozšírenejšieho systému „Joga v dennej živote“ a ďalší.

Nakoniec sa splnil môj sen. Dostala som štipendium ministerstva školstva na štúdium liečebných skúseností s jogou priamo v jej vlasti, v Indii. Odletela som do Indie v januári 1982, bola som tam do februára, čo je klimaticky najpríjemnejšie obdobie. Počasie bolo, ako keď je u nás chladnejšie leto. Ráno bolo v Dillí asi 5 až 7 °C, teda chladno, cez deň stúpala cez 20 °C. V noci samozrejme teplota ešte viac klesla, niekedy len málo nad nulu. Ľudia, ktorí žili v chudobných štvrtiach, spali na ulici a ohrievali sa pri malých ohníkoch. Keď som sa raz večer vracaťa vlakom cez rozľahlé predmestie do Dillí, vyzeralo to z diaľky ako u nás na dušičky na cintorínoch.

Mala som veľa možností poznávať ľudí v krajinе. Dlhší čas som strávila v Dillí, navštívila niektoré ašramy v Radžastane, videla rozprávkový Tádz Mahal, študovala jogu na slávnej univerzite v Benárese a svoj pobyt som zakončila v Bombaji.

Návšteva stredísk, kde pri liečbe pomáha joga

Svoj študijný pobyt v Indii som z časových aj odborných hľadísk obmedzila na tie strediská liečby jogou, ktoré mali nielen dobrú a známu tradíciu, kontakty na univerzitnej úrovni a okrem liečebnej praxe i výskumné zameranie a navyše boli známe aj svojou medzinárodnou spoluprácou.

Postupne som navštívia:

- Višvayatan Joga Ašram v New Delhi (Nai Dillí), jeho lôžkové oddelenie i výskumný ústav,
- Yoga Sadhana Kendra v Benárese (v Benáres Hindu University),
- Stredisko Kaivalyadhama v Bombaji s lôžkovým oddelením v Lonavale,
- The Yoga Institute Santacruz v Bombaji.

Višvayatan Joga Ašram v New Delhi

Stredisko je umiestnené v samom centre mesta. Pôvodne existovalo veľmi dlho ako výcvikové stredisko jogy pre turistov aj miestnych. Ako svoje pobočky má jogové tábory v Kašmíre a v južnej Indii. Vzdelávanie prebiehalo formou kurzov pre dochádzajúcich záujemcov. V roku 1970 tu s vládnou podporou založili lôžkové oddelenie pre liečbu jogou; zo sto lôžok bolo päťdesiat vyhradených pre mužov a päťdesiat pre ženy. Oddelenie je vybavené modernými diagnostickými laboratóriami, telocvičňami, hygienickým zariadením na prečisťovacie procedúry a veľkou meditačnou miestnosťou, v ktorej sa vykonávajú dychové cvičenia – *pránajáma* pre rôznych záujemcov a tiež koncentračno-meditačné cvičenia pre pacientov s vyšším krvným tlakom a srdcovými chorobami.

Je to veľká prízemná polkruhová budova, pri ktorej je veľká záhrada s anglickým trávnikom, na ktorom sa tiež cvičí. Väčšinou tam dochádzajúci cvičenci, medzi nimi je aj veľa turistov. Okrem hospitalizovaných pacientov prijíma ústav na liečbu i ambulantných pacientov a tiež zdravých záujemcov o cvičenie jogy. Liečba je bezplatná, ale všetci, ktorí sú priatí na lôžkové oddelenie, sa zaväzujú, že sa celkom podrobia režimu, hlavne pokial' ide o stravu, po celý čas liečebného pobytu, ktorý tam trvá šesť týždňov.

Pacienti, ktorí sú prijatí – či na lôžkové oddelenie alebo ambulantnej liečenie – sú pri nástupe lekársky vyšetrení (aj vrátane laboratórnych vyšetrení) a zaradení na cvičenie podľa svojho zdravotného stavu. Vlastnú liečbu jogovým cvičením vykonáva školený zbor inštruktorov oboch pohlaví. V Indii sa prísne dodržuje, že ženy vyšetruje a cvičí s nimi len žena a mužov muž. Lekári a inštruktori sa schádzajú na spoločné porady, liečba

sa sleduje aj laboratórnymi testami a podľa výsledkov vyšetrení sa upravuje ďalší postup liečby.

V roku 1975 pribudli k lôžkovému zariadeniu výskumné laboratóriá, ktoré tvoria celkom nové pracovisko nazvané Central Research Institute for Yoga (Ústredný výskumný ústav jogy). Obe zložky – liečebná a výskumná – mali spoločného riaditeľa. V čase mojej návštevy to bol známy učiteľ Dhirendra Brahmachariho. Hovorilo sa o ňom, že bol poradcom pre sovietskych kozmonautov a inák bol guru rodiny Pandita Nehrúa, aj vtedajšej predsedkyne vlády, Indíry Gándhiovej. Denne bol od piatej hodiny poobe-de k dispozícii pre každého, kto s ním chcel osobne hovoriť. Stretla som sa s ním pri porade, ktorú mal s lekármi ústavu. Pôsobil impozantne, ako by stelesňoval zdatnosť a zdravie. I keď bolo pomerne chladné počasie (indický január), bol oblečený len do polovice tela. Mal dlhé čierne vlasy, tvár bez vrások, nič nezodpovedalo veku, ktorý sa mu prisudzuje – mal mať blízko sedemdesiatke. Ústav viedol veľmi direktívne s veľkou autoritou. Jeho systém bol veľmi osobitý, u nás neznámy. Vydal o ňom celý rad publikácií. Pacienti i záujemcovia si ich mohli kúpiť a podľa nich pokračovať v cvičení.

Na lôžka sa prijímajú pacienti napospol s rôznymi chronickými chorobami. Sama som tam videla liečiť cukrovku, astmu, zápaly nosných dutín, obezitu a iné. Často boli zastúpené aj funkčnými ochoreniami tráviaceho traktu. Pripravovali zvláštny liečebno-výskumný program pre srdcovo-cievne ochorenia.

Mala som možnosť hovoriť s lekármi, inštruktormi i výskumnými pracovníkmi, vidieť cvičenia aj prečistovacie procedúry. Hovorila som aj s pacientmi. Jeden z nich, astmatik, povolením lesný inžinier, ma sám vyhľadal po cvičení, aby mi rozprával o svojej úspešnej liečbe. Liečbu už absolvoval pred niekoľkými rokmi, teraz sa cítil dobre, bol bez problémov; stále cvičí i doma a občas dochádza do ústavu osviežiť si cvičenia ako aj na ambulantné vyšetrenie.

Pri nástupe na liečbu je veľa pacientov ešte viazaných na lieky (diabetici na inzulín, astmatici na antiastmatiká atď.), ale v priebehu liečby, za stálych laboratórnych kontrol, sa lieky môžu znižovať, ba dokonca i vysadiť. Predpokladá sa, že pacient aj po prepustení zostane v spojení s ústavom a bude dochádzať na potrebné kontroly a pre ďalšie inštrukcie. Väčšina hospitalizovaných pacientov je ale z vidieka a skôr či neskôr prestáva na kontroly dochádzať. Preto je sledovanie dlhodobých účinkov liečby problematické. V publikácii uvádzajú asi 60% úspešnosť u všetkých pacientov, ktorí boli prijatí. Stopercentný úspech sa vo všeobecnosti nedá predpokladať pri žiadnej liečbe. Záleží tiež na veku pacienta a dĺžke trva-

nia choroby. Zistilo sa napríklad, že cukrovku je možné úspešne ovplyvniť jogou u pacientov mladších ako 50 rokov a pokiaľ choroba netrvá dlhšie ako 10 rokov. Dobré vyhliadky mali tiež tí obézni diabetici, ktorým sa podarilo v priebehu liečby schudnúť.

• Ako vyzerá praktické cvičenie?

Predovšetkým treba povedať, že na všetkých pracoviskách, ktoré som v Indii videla, sa poňatie cvičení, aj ich vlastné vykonávanie, dosť líši. U nás kladieme dôraz na pomalé vykonávanie ásan (určitá poloha tela, v ktorej je výdrž, nehybne, s uvoľneným pokojným dychom a s vnímaním pocitov v tele), s koncentráciou na precítanie ako pohybu tak nehybnosti, na súlad s dychom a s uvoľnením po každej ásane.

Vo Višvajatan Joga Ašrame bolo cvičenie veľmi dynamické, skôr kondičné. Prvú polovicu cvičenia tvorila dhirendrovská „rozcvička“ (tzv. *sukṣma vjājam*) a až v druhej časti boli zaradené ásany. Tie však nasledovali za sebou pomerne rýchlo – počas štyridsiatich piatich minút sa precvičilo 30 ásan. Pripadala som si skôr ako na cvičisku. Výdrže v ásanách boli teda nutne kratšie ako u nás, ale na druhej strane široký register ásan zaistil, že každý – či nováčik či pokročilý – si dôkladne precvičil skutočne celé telo a aj všetky vnútorné orgány.

To je ďalšou zvláštnosťou tunajšieho prístupu, že nováčikovia i „starší cvičenci“ cvičia spoločne rovnakú zostavu, všetky jej prvky. V telocvični cvičí súčasne až 40 osôb. Vedúci inštruktor vedie cvičenie energickými povelmi a sú to skutočne povely. U nás sa vedie cvičenie hlasovo skôr tak, aby sa vytvárala harmonická a uvoľnená atmosféra. Medzi cvičencami prechádzajú ďalší inštruktori, pomáhajú začiatočníkom, opravujú a individuálne vysvetľujú cvičebné polohy tak, ako je treba. Cvičenie ako v telocvični, tak vonku na trávniku, trvá ráno 90 minút, poobede 60 minút. Ráno sa navyše pred cvičením robia prečisťovacie procedúry. Denne sa robí *nēti* (výplach nosa) a *dhautí* (výplach žalúdku), obe slanou vodou a hadičkou. Ako ďalšiu techniku robia celkový výplach tráviaceho traktu – *śank prakšalánu* – ale len v indikovaných prípadoch raz za týždeň.

Lekári vidia pacientov denne pri vizite a spolu s inštruktormi spoločne hodnotia ich stav a určujú ďalší postup. Lekár rozhoduje o cvičení nielen podľa celkového stavu, ale aj podľa stavu chrbtice, kĺbov a krvného tlaku a to tak, že vyráduje zo spoločnej zostavy pre každého pacienta tie cviky, ktoré nemá cvičiť. V tomto zmysle je zaručený individuálny prístup ku každému pacientovi. Je to tak, že na začiatku liečby dostane každý štandardnú brožúru s popisom asi 80 ásan a v nej mu lekár zatrhnne tie, ktoré nesmie robiť. Pokiaľ sú takto na základe lekárskej kontroly niektoré cviky zakázané,

je o tom poučený aj pacient, aj inštruktor. Pri niektorých postihnutiach chrbtice sa nerobia hlboké predklony, miesto stoja na ramenách – *sarvangásany* – zdvívajú v ľahu len nohy kolmo nahor apod. Pri prepustení dostane pacient v tej istej brožúre cviky, s ktorými má pokračovať doma.

Pre určité choroby sú zavedené špeciálne cvičenia. Mala som možnosť pozorovať cvičenie pre osoby s oslabeným zrakom, pre pacientov s prietŕzou apod. Takto úzko zamerané hodiny sa väčšinou konajú pre ambulantných pacientov. Pri niektorých chorobách sa umožňuje i celkom individuálne vedenie cvičenia. Všetky cviky sú spracované na základe systému Dhirendru Brahmachariho.

Višvajatan Joga Ašram je v New Delhi veľmi oblúbený. Svojou polohou blízko centra je ľahko dostupný. Každý, kto má záujem, sa môže prihlásiť. Často sem dochádzajú aj zahraniční turisti. Podľa názoru riaditeľa by som musela absolvovať celý šestťždňový výcvikový pobyt, aby som sa dôkladne oboznámila s celým systémom. Bohužiaľ to nebolo v mojich časových možnostiach. Preto tieto moje poznámky slúžia len pre základnú orientáciu.

Višvajatan Joga Ašram spolupracoval v minulosti s fyziologickým oddelením ústavu All Indian Intitute of Medical Sciences. Jedným zo spolupracovníkov bol profesor Chchinna so svojím kolektívom. Pomocou rozsiahlej zostavy testov sledovali na zdravých dobrovoľníkoch fyziologické zmeny, ku ktorým dochádza v organizme pri a po jogových cvičeniach. Opakovane preukázali zmenu prevahy nervového systému *sympatikus* (poplachový, mobilizujúci systém) na prevahu *parasympatiku* (regeneračný systém) nielen počas cvičenia, ale aj po ňom. Telo sa v tomto zmysle samé – ako následok dlhodobého cvičenia jogy – preladí.

Robili tiež zaujímavé pozorovania na dvoch vyspelých jogínoch v stave zmeneného vedomia, ktoré sa volá *samádhí*. Sú to ojedinelé práce aj vo svetovom meradle. Hodnotili elektroencefalografické nálezy pri rôznych testoch zmyslového dráždenia v stave samádhí.

Od roku 1975 robil Višvajatan Joga Ašram výskum väčšinou vo vlastnom, novozaloženom výskumnom pracovisku, ale stále v úzkej spolupráci s uvedeným oddelením. Vlastné výskumné pracovisko bolo dobre prístrojovo vybavené, aby zodpovedalo požiadavkám vtedajších najmodernejších výskumných postupov. V čase môjho pobytu sa zaoberali otázkou fyziologického účinku striedavého dychu, t. j. dýchania buď hlavne ľavou alebo pravou nosnou dierkou, prípadne čo sa deje pri spontánnej zmene prevahy z jednej dierky na druhú. Zúčastnila som sa časti postupu, kde bol u pacienta na polygrafe záznam srdcovej činnosti (EKG), svalovej čin-

nosti (EMG), mozgovej činnosti (EEG), s registráciou hrudného dychu a súčasnom sledovaní prúdu vzduchu pri každej nosnej dierke zvlášť.

Samozrejme sa zaoberajú i výskumnými otázkami v súvislosti s liečebnou problematikou zariadenia. Svoje výsledky publikujú v časopisoch vydávaných v celej Indii. A ochotne poskytli kópie týchto článkov.

Yoga Sadhana Kendra v Benárese (Banarase)

Banaras Hindu University (BHU) je ďalším dôležitým pracoviskom, kde sa na lekárskej fakulte oficiálne zavádzajú liečba jogou. Na rozvoji jogy sa tu zaslúžil profesor K. K. Udupa. V čase mojej návštevy zastupoval dokonca rektora univerzity. V jednej zo svojich monografií uvádza, ako mu samotnému joga už v zrejom veku zdravotne pomohla. To ho inšpirovalo k tomu, že sa začal jogou zaoberať vedecky a pre účinnú spoluprácu získal aj ďalších členov akademického zboru univerzity. Od roku 1972 začal so svojimi spolupracovníkmi systematicky vytvárať podmienky nielen pre vedecký výskum jogy, ale aj pre jej liečebnú aplikáciu. Ako v teoretických otázkach, tak v praxi dodržuje moderný vedecký prístup. Tak dospeli k rýchlemu rozvoju jogy a jej uplatňovaniu ako vedeckej disciplíny; na svoju prácu získal profesor Udupa tiež dostatočné finančné dotácie.

Aby sme si urobili obraz, ako pracujú, popíšem niektoré z ich činností. Skúmali napríklad na skupine zdravých dobrovoľníkov účinok dlhodobého vykonávania len celkom určitých 2 – 3 ásan alebo *pránajámy*. Niektoré skupiny cvičili tri mesiace, ďalšie šesť mesiacov. Tak jedna skupina cvičila tri mesiace iba stoj na hlave (*śirśāsanu*), iná stoj na ramenách (*sarvangásanu*), ďalšia len sed v tzv. lotosovej pozícii. Potom skúmali i inej skupiny dobrovoľníkov účinok súčasného cvičenia dvoch ásan a nakoniec celej zostavy vybratých ásan. Zaujímali sa nielen o zmeny v srdcovo-cievnom a dýchacom systéme, ale zamerali sa hlavne na skúmanie hormonálnych hladín v krvi, napríklad hormónu nadobličiek, ktoré hrajú rozhodujúcu úlohu pri odolnosti voči stresu, ale aj voči infekciám a pod. Tým chceli preukázať platnosť svojej východiskovej hypotézy, že joga zlepšuje schopnosť znášať rôzne záťažové situácie, že nás na ne lepšie pripraví. Túto svoju hypotézu preukázali.

Iná časť výskumu bola zameraná na účinky pránajámy (špeciálne a typicky jogové dychové cvičenie). Účinok týchto dychových cvičení hlavne na mozog sledovali pomocou elektroencefalografických záznamov.

Účinok „obrátencov poloh“ (poloha hlavou dolu) sledovali dokonca na pokusných krysách. Denne ich nechávali hodinu visieť hlavou dole v zvláštnych nádobách a porovnávali s kontrolnou skupinou. Obe skupiny

neskôr vystavili rovnakej záťažovej situácii a ukázalo sa, že „cvičiace“ krysy zniesli túto záťaž oveľa lepšie.

Toto pracovisko je ojedinelé i tým, že úzko spolupracuje s katedrou ajtvédy, ktorá je súčasťou lekárskej fakulty BHU. *Ajurvédá* je stará pôvodná indická medicína zameraná nielen na liečbu, ale aj na prevenciu. Pri liečbe berie do úvahy nie len samotnú chorobu, ale aj typ človeka a podľa toho určujú liečebný postup. Na liečbu používajú prírodné prostriedky – výplachy a klystíre rôznymi roztokmi a s výťažkami z liečivých bylín. Liečia samozrejme tiež diétou, opäť odlišnou podľa konštitučného typu. Liečebný postup svedčí o hlbokom poznaní liečivých bylín, z ktorých niektoré pozná aj naša západná medicína, napríklad reserpin a ďalšie lieky proti vysokému krvnému tlaku.

Joga i *ajurvédou* sú staré viac ako štyri tisícročia, aj keď písomné záznamy o nich máme až z prvého tisícročia pred našim letopočtom. Dnes overujú liečebné postupy *ajurvédou* modernými laboratórnymi prostriedkami a jej postupy upravujú podľa súčasných možností.

Spojenie jogy s *ajurvédou* je veľmi užitočné a v súčasnej medicíne predstavuje celkom novú koncepciu. Joga je účinná skôr pri chronických stavoch a psychosomatických chorobách, ale nemôže pokryť celú paletu chorôb, hlavne akútne stavby. Tam prichádza ku slovu *ajurvédá*. Ako spojiť tieto smery je novou úlohou, ktorý si dali pracovníci na BHU a je ešte len v počiatkoch.

Ajurvédá je v Indii veľmi rozšírená, jej vykonávanie je v rukách tzv. *vaidov* – v *ajurvédé* vycvičených liečiteľov. Predstavuje liečebný alebo preventívny postup, ktorý je čo najprirodzenejší a zodpovedá fyziológií človeka. Postup pracovníkov BHU, kde z *ajurvédou* urobili univerzitný odbor a skúmajú možnosti vzájomného dopĺňovania jogy a *ajurvédou*, si zaslúží pozornosť.

V Banarase byli výskumné práce robené v rokoch 1972 – 1975. V tomto období sa tu podarilo získať pre jogu široký okruh záujemcov na celej univerzite, učiteľov aj študentov, takže bolo založené stredisko „*Yoga Sadhama Kendra*“ (*sádhama* je jogová cesta, teda stredisko pre jogovú cestu). To riadilo a riadi všetku jogovú činnosť. Má svoj poradný zbor, v ktorého predsedníctve pôsobia univerzitní profesori, vrátane rektora a prorektorov, k výskumným prácам sa vyjadruje akademická rada univerzity. Stredisko usporadúva kurzy pre pracovníkov univerzity aj pre študentov. Štvormesačný kurz je ukončený štúdiou na spôsob našej diplomovej práce. Lekári v nich píšu odborne o témach ako napríklad „joga a liečba vysokého krvného tlaku“, „joga pri liečbe astmy“ a podobne. Joga sa však zaoberejú aj ďalšie fakulty a ich práce sa týkajú teoreticky

filozofických alebo psychologických otázok. Jednou témou bol napríklad „moderný prístup k joge Patandžaliho“ Patandžali je autor základného spisu o joge – „Joga sutry“, asi zo štvrtého storočia pred Kristom.

Počas piatich rokov sa v týchto kurzoch vyškoloilo 222 pracovníkov. Pre širšiu verejnosť sa potom organizujú štvortýždenné kurzy, zamerané ako na teóriu, tak na prax. Týmito kurzami prešlo za rovnaký čas 1019 účastníkov. Na rozdiel od nás cvičia v Indii jogu viac muži. Zodpovednosť za praktické cvičenie majú skúsení inštruktori, vyškolení v bombajských strediskách liečby jogou v Santa Cruz a v Kauvalyadhame. Používajú ako základ systém, ktorý u nás poznáme pod názvom „rišikéšska zostava“ a nájdeme ho v podstate v knihách André van Lysbetha. U nás tento systém uplatňoval Dr. Bhole z Lonavly, ktorý strávil v Československu 6 mesiacov ako spolupracovník Ústavu fyziologických regulácií ČSAV.

Kurzy sa orientujú na celého človeka, na všetky vrstvy jeho osobnosti. Hovoria o skúmaní a pôsobení na človeka do hĺbky (man in the depth).

Až v roku 1978 založili pri univerzitnej poliklinike ambulantné oddelenie jogovej liečby. Pracuje tam denne jeden lekár a jeden inštruktor jogy. K nim posielajú pacientov z najrôznejších oddelení kliník, u ktorých lekári predpokladajú kladné ovplyvnenie liečebného procesu jogovými postupmi. Pacientov vedú individuálne, po zácviku sa ich cvičenie priebežne kontroluje pri zdravotných prehliadkach, kde sa hodnotí aj ich zdravotný stav. V čase mojej návštevy sa lôžkové oddelenie pre jogovú terapiu ešte len plánovalo.

Na rozdiel od strediska v New Dillí je tu prístup k pacientovi celkom individuálny, vrátane individuálneho nácviku. Pacientov z jednotlivých kliník vyberajú tí lekári, ktorí sú sami oboznámení s jogou. Inštruktor nacvičuje s pacientom veľmi dôkladne a pomaly celú sériu cvikov a dlhodobo s ním pracuje. Hovorila som s astmatikom, ktorý bol na kontrolnej prehliadke a liečil sa tu jeden a pol roka. Prvý výrazný účinok sa prejavil po šiestich mesiacoch, keď mohol začať znižovať dávky liekov. Po jeden a pol roku cvičenia jogy je celkom bez záchvatov a bez liekov. Doma cvičí denne 40 minút svoju zostavu, ktorú predviedol pri kontrole v ambulancii za mojej prítomnosti. Cvičenie má podobný ráz ako cvičíme u nás. Pomaly, sústredene a s výdržami.

Skupinovo začali pracovať len s úzkostnými neurotikmi. Postup v tomto prípade je obzvlášť šetrný. Prvých štrnásť dní sa pacienti učia iba relaxovať, potom pristupujú dychové cvičenia a až potom veľmi jednoduché ásany. Systém používaných jogových cvičení na tomto pracovisku môžu zdravé osoby zvládnuť za šest mesiacov. U pacientov sa postup upravuje alebo mení, napríklad u astmatikov sa začína cvičiť vo fáze kľudu, a to

najskôr prečistovacími technikami (*néti a dhauti*). Prvé dva mesiace ich robia denne, potom raz za týždeň, ale stále. Od začiatku pracujú s dychovými technikami *pránajámy*. S *ásanami* postupujú podľa individuálnej schémy. Upozorňujú, že po prvom mesiaci sa stav pacientov môže prechodne zhoršiť, ale potom sa postupne a trvale zlepšuje. Veľký dôraz kladú tiež na techniku „*nauli*“ – špeciálne pohyby priamych brušných svalov, ktorými sa menia tlaky v telesných dutinách (brušnej aj hrudnej). *Nauli* naciňujú rovnako postupne po prípravných technikách. Celkovú očistu črev – *šank prakšalánu* – zaraďujú väčšinou až po roku cvičenia.

Ďalší pacient liečený jogou, s ktorým som mala možnosť hovoriť, bol päťdesiatročný diabetik, ktorý pracoval na univerzite ako lektor. Cukrovku mal už päť rokov, štyri roky užíval len tabletky. Pomerne skoro po začatí liečby jogou mohol lieky vysadiť. Trvalá úprava nastala, až keď súčasne dodržoval diétu a cvičil. Cvičil denne 45 minút a cítil sa dobre. Pretože bol vegetarián, uvádzam jeho jedálny lístok – diabetika vegetariána. Denne mal povolené 0,75 l mlieka, smäd si hasil vodou. Na raňajky jedol obvykle 2 malé placky z celozrnnej múky – čapátí. K tomu dusenú zeleninu s čo najmenším množstvom tuku, bez ostrého korenia a k tomu mlieko alebo jogurt. Na obed mohol zjest' strukovinovú polievku, štyri čapátí s uvarenou aj surovou zeleninou a jogurt alebo pohár mlieka. Na olovrant mal iba 100 g ovocia, ale nesmelo byť príliš sladké (napr. nie mango). Na večeru opäť dve čapátí, zeleninu a mlieko (jogurt).

Roku 1979 zorganizovala univerzita štvordennú celonárodnú konferenciu o joge. Na programe boli tematické cykly: „*Joga a zdravie*“, „*Joga a vedomie*“, „*Joga dnes a zajtra*“ a ukážky jogových cvičení systému „*Joga pre lepší život*“. Z tejto konferencie vyšiel návrh na založenie Akadémie jogy nielen na území Indie, ale i na medzinárodnej úrovni. Táto akadémia bola založená v januári 1981. Jedným zo zakladajúcich členov tejto inštitúcie sa stal náš akademik Ctibor Dostálek. Akadémia vydáva vlastný časopis, ktorý zverejňuje pôvodné práce o joge, ponímané z najrôznejších uhlov. Snaží sa pritom opierať o pôvodné klasické pramene.

Pripravil Dodo Blesák
Preložila Zuzka Dorogiová

DOLEŽALOVÁ, Věra: *Joga pomáhá lečit*. Praha : Nakladatelství Stratos, 1993.
Pokračovanie v budúcom čísle.

Iridológia

Naši predkovia sa domnievali, že pokožkou nášho tela vchádzajú a vychádzajú rôzne ochorenia. Vstupnými cestami sú však predovšetkým oči, uši, nos a ústa, ktoré majú určitú väzbu na ten či onen orgán. Pri ochorení pečene sa napríklad veľmi často vyskytuje zhoršenie zraku, pri ochorení obličiek dochádza k zhoršeniu sluchu. Ak sú zasiahnuté pľúca, zhoršuje sa čuch a pri ochorení žalúdka chut'.

Oči a ich okolie môžu veľa povedať o stave ľudského organizmu. Kruhy pod očami upozorňujú, že človek je preťažený alebo trpí ochorením obličiek či inou poruchou. Zmenená farba bielku môže svedčiť o poruche činnosti pečene, žlčníka a pod.

Iridológia, ako sa nazýva metóda stanovenia ochorení podľa rôznych škvŕn na dúhovke a ich zafarbenie, je dnes stále predmetom intenzívneho výskumu na niekoľkých svetových pracoviskách.

Aké je telo, také sú oči, tvrdil Hippokrates. Trvalo to však až do 19. stočia, kým iridológia – náuka o dúhovke – získala vedecké uznanie. Výskumom dúhovky, jej farby, škvŕn, štruktúry a pigmentácie možno zistiť, aká je telesná konštitúcia jedinca, jeho vitalita, budúce indispozície a najpravdepodobnejšie choroby, na ktoré môže ochorieť. Uprostred dúhovky je zornica, ktorá reguluje množstvo svetla vstupujúceho do oka. Dúhovka je farebná časť oka a môže byť hnedá, modrá, zelená alebo si-vá, v závislosti od dedičných činiteľov. Iridológia sa vo väčšej miere začala presadzovať približne pred 50 rokmi, hoci prvá schéma oka bola vypracovaná už v druhej polovici minulého storočia. Na tejto schéme dúhovky každý úsek zodpovedá jednému orgánu.

Otcom tohto poznatku bol Ignaz von Peczely (Ignác Péczely 1826 – 1911). Okolo roku 1830, ešte ako dieťa, chytil kuvika, pritom si vták poranil nohu a na dúhovke jeho oka, v úseku, kde neskôr umiestnil odraz nohy, sa objavila tmavá škvvrna.

Stanovením diagnózy na základe zmien v očnej dúhovke sa stal známym napríklad portugalský lekár Serge Jurasunas. V pomerne krátkom čase určil diagnózu niekoľko tisícom pacientov, s veľkým percentom úspešnosti bez toho, aby použil ďalšie vyšetrenia.

Každý z nás nosí nielen znamenia ochorení, ale i znaky náchylnosti k určitej chorobe. Existujú varovné ukazovatele, jasné ako žiarovky, stačí sa pozrieť do očí a vedieť z nich čítať. Podstata tejto zvláštej diagnostiky sa zakladá na hypotéze, že každá patologická porucha sa prejaví na dúhovke a mení celkovú schému farieb.

Ale i farba očí hrá značnú úlohu. Je to akýsi svetelný filter, niečo podobné, ako sú slnečné okuliare. V rovnakých podmienkach bude na príklad u modrookých ľudí pohlcovanie svetla omnoho silnejšie ako u hnedoookých.

Prechod človeka so svetlými očami zo severu na juh, do podmienok intenzívneho svetelného žiarenia, môže zapríčiniť precitlivenosť, zvýšenú nervozitu, náklonnosť ku kŕcom a hypertonickým krízam. Naproti tomu môže prechod človeka s tmavými očami z juhu na sever podmieňovať zníženie aktivity, ktorá sa prejavuje v slabosti, zlej nálade, sklonom ku zrážanlivosti krvi a pod. U zdravých ľudí sa tieto reakcie neprejavujú príliš výrazne ale len v slabých formách.

Všetky telesné orgány majú svoju projekčnú oblasť v dúhovke. Dúhovka je určitým spôsobom spojená s vnútornými orgánmi a s jednotlivými časťami tela. Hlava a veľký mozog sa prejavujú v hornej časti dúhovky, plúca po stranách a nohy v spodnej časti. Stredná, pomerne veľká časť dúhovky, patrí projekcii žalúdka. Každé oko je obrazom vlastnej polovine tela. Behom piatich minút môže odborník pomocou zväčšovacieho skla určiť diagnózu. Upozorniť na poruchu môžu i pigmentové škvreny. V začiatocnom štádiu zápalu sa na dúhovke objavujú svetlé škvreny, v neskoršom škvrny tmavé.

Na skúmanie zmien na dúhovke sa používa väčšinou lupa s dvoj- až šesťnásobným zväčšením alebo špeciálny mikroskop, ktorým sa dajú podrobne skúmať určité partie dúhovky. Túto metódu požíval aj dr. Velchover na Univerzite priateľstva v Moskve, ktorý súčasne zdôrazňuje nutnosť komplexného pohľadu na celý organizmus. Rovnako prof. Romašov, dekan lekárskej fakulty uvedenej univerzity, využíval metódy iridológie spolu s ďalšími prirodzenými terapiami. Tvrdí, že s využitím všetkých schopností ľudského organizmu a všetkého, čo nám príroda poskytuje, by sme mohli žiť bez ochorení až do veku 180 rokov, za predpokladu, že sa staneme harmonickým článkom reťazca: človek – zem – slnko.

Ako sa prejavuje stav organizmu na očnej dúhovke?

Ľavému oku pacienta zodpovedajú orgány ľavej strany tela a obrátene.

Dúhovka má dve farby: modrú a hnedú; tie sa podľa iridológie považujú za základné. Nedostatok pigmentu upozorňuje na poruchy vnútorného stavu organizmu. Ak chýba farba v určitom úseku, upozorňuje to na degeneráciu príslušného orgánu, čo potvrdili aj výskumy. Výskyt žltých, zelenavých a červenavých škvŕn na dúhovke znamená hromadenie cudzordých elementov. Napríklad môže ísť o predávkovanie liekov. Ak má určitá osoba mliečne zafarbenú dúhovku od narodenia, svedčí to o skлонke k ateroskleróze. Modrookí ľudia trpia inými chorobami než hnedookí. Modrookí majú sklon k zápalom slepého čreva, mandlí, hrtanu, k častým bronchítidam, ďalej sklon k zápalom pohlavných a močových orgánov, zdureniu lymfatických žliaz, najmä v ranom detstve. Môžu mať problém s krvným obehom. Tieto predispozície vyznačuje rôzny pigment. Napríklad kombinácia škvŕny žltej a orechovej farby na modrej dúhovke, ktoré sa nachádzajú na jej okraji, môže naznačovať hromadenie kyseliny močovej, akútne reumatizmus, močové kamene, cukrovku, dnu.

Hnedookí ľudia sú náchylní na chudokrvnosť, znižovanie množstva bielej krvinek, nedostatok minerálnych solí, jodu a magnézia, môžu mať cukrovku a choroby pečene. Vyšetrenie dúhovky spolu s ďalšími potrebными vyšetreniami môže lekárovi pomôcť stanoviť diagnózu. Priažnivci iridológie tvrdia, že ďalšie výskumy dúhovky a využitie všetkých doterajších poznatkov by v budúcnosti mohli zohrať úlohu aj v prevencii, a ak by sa táto metóda využívala už u školopovinných detí, dalo by sa predchádzať vzniku celého radu neskorších ochorení.

Žáková – Bareš
Prevzaté z časopisu *Santal* 1, 2/1991

Preložili: Zuzana Dorogiová, Dodo Blesák
Pripravil Dodo Blesák

V budúcom čísle uverejnime mapy dúhovky jednotlivých očí.

*Sloboda nie je iba možnosť voľby medzi dobrom a zlom,
ale skôr čoraz väčšie smerovanie k dobru. Zistila som,
že dobro oslobodzuje, kým zlo zotročuje.
No aby sme mali slobodu, musíme milovať.
Lebo to, čo nás najviac zotročuje, je naše ja.*

Chiara Lubichová

Duševná hygiena

Pri väčšine zdravotných porúch človeka, najmä tých chronických, lekári objavili prvok neustálej podráždenosti, skrývanej vedome alebo podvedome. Podľa jogy je toto pretrvávajúce vnútorné napätie primárnym faktorom zníženia odolnosti a vzniku disharmónie rôznych telesných funkcií. Vysvetľuje to tak, že každá psychofyziologická porucha, každá emócia, hlavne negatívna a deštruktívna, okrem toho, že spôsobuje úzkosť a depresiu, narúša tonus a rytmus svalov a ciev a spôsobuje poruchy dýchania. Fyziológické dôsledky tohto procesu sú také, že každý náhly vzostup svalového tonusu je spojený so zvýšením požiadavky na krvný obeh, dýchanie, metabolizmus cukru a iných látok, aby boli svaly lepšie vyživované a mohli udržať zvýšený tonus. Pri emóciách príde aj k zmršteniu ciev, čo omnoho viac zaťaží srdcovú činnosť a plúca ako pri uvoľnených svaloch.

Opatrenia, ktoré joga na prevenciu a terapiu predpisuje, tvoria na jednej strane *jama* a *nijama* ako psychologické procedúry a na druhej strane *ásany* a *pránájáma* ako fyziologické procedúry.

Jama a *nijama* tvorí prvý stupeň, môžeme ich nazvať *krija joga*, alebo techniky očisty a readaptácie. Cieľom *krija jogy* je udržať čo najdlhšie psychofyziologickú rovnováhu. I keď to naši adepti jogy často ignorujú skutočnosť je taká, že žiadna terapia pomocou modernej medicíny ani pomocou jogovej terapie *ásanami*, *pránájámou*, atď., neprinesie pozitívne výsledky, pokiaľ bude toto vnútorné podráždenie ležať hlboko vo vnútri. Tu pomôže len hlboký záujem človeka zmeniť vo svojom živote určité stereotypy v pohľade na seba a na druhých a v záujme hlbšieho poznania reality o sebe vo vzťahu k vonkajšiemu svetu. Preto Pataňdžali alebo stará Aštangajoga predpisovali dodržiavanie zásad *jama*, *nijama*.

Jogini cvičiaci *hatha jogu* si pri dodržiavaní týchto odporúčaní všímali reakciu tonusu, ktoré súviseli s dlhodobými zmenami motivácie správania. Vedome si teda vytvárali návyky, ktoré pripravovali cestu ku konečnému stavu rozšíreného vedomia, čo je cieľom jogy. Ciel cvičenia jogy na západe je trochu iný, väčšinou záujemcovia o jogu sledujú predovšetkým dosiahnutie duševného a fyzického zdravia.

Jama a *nijama* v joge nie sú predpisy nejakého morálneho kódexu správania, ale praktické pokyny, ako dosiahnuť najvyššieho stupňa duševného zdravia. Joga sa nezaoberá až tak zmenou spoločnosti, ako zmenou človeka, zmenou jeho vzťahov. Podľa nej spoločnosť tvoria ľudia. Pokiaľ bude človek, základná jednotka spoločnosti, správne orientovaný a vedený, spoločnosť sa automaticky bude meniť.

Nutnosť očistenia a korekcie postoja človeka k sebe samému a k svojmu okoliu potvrdili i západní vedci najmä v oblasti psychológie a medicíny. Ne-