

Podporte dobro 2 %

Mili priatelia, ako iste viete, JS sa už 28 rokov venuje ľuďom, ktorí si vážia svoje zdravie a chcú pre to aj niečo urobiť. Učíme mladých i starších, ako si udržať svoje zdravie a duševnú i telesnú kondíciu aj do neskorého veku. Ako sa zbaviť určitých zdravotných problémov pri doliečovaní a rehabilitácii. Ak to uznáte za ušľachtilú činnosť, prosíme vás o pomoc a podporu vo forme 2% z vašich už zaplatených daní za rok 2017. Financie využívame na výchovu nových učiteľov jogy, na vydávanie časopisu a rôznych metodických materiálov, na organizovanie podujatí ako napríklad Bratislavský deň jogy, letné a zimné sústredenia a podobne.

Ak ste už na dôchodku alebo inak nezárobková osoba, požiadajte vašich príbuzných alebo priateľov o podporu pre naše úsilie byť užitoční pre celú našu spoločnosť. Pokyny na vyplnenie tlačív nájdete v priložených formulároch. Naša JS je neziskové občianske združenie, ktorého snahou je nielen upevniť fyzické zdravie, ale viesť ľudí i k záujmu o sebapoznanie, zjemniť schopnosť rozlišovania medzi dobrom a zlom a nasmerovať k dobru a k láske. Ak podporíte naše aktivity, budeme to chápať aj ako formu vášho ocenenie našej práce, za čo vám vopred ďakujeme.

Rada JS

zacvičme si:

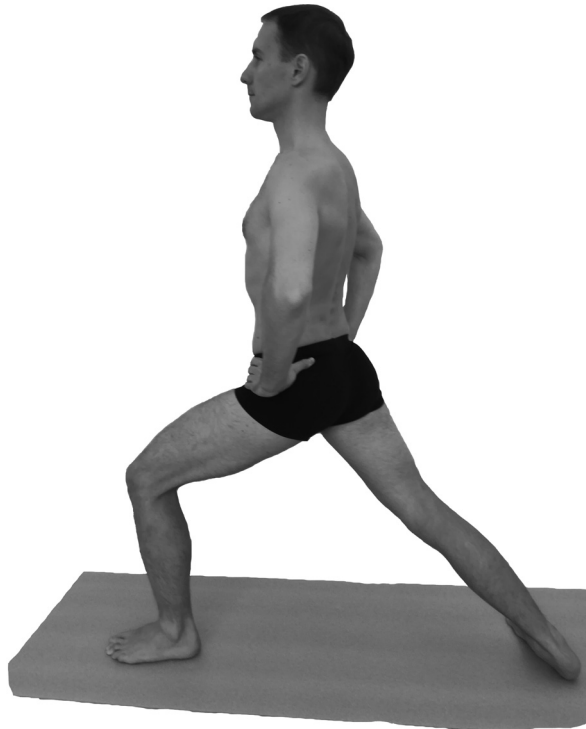
PARIVRTTA DHAVAKÁSANA

otočený bežec

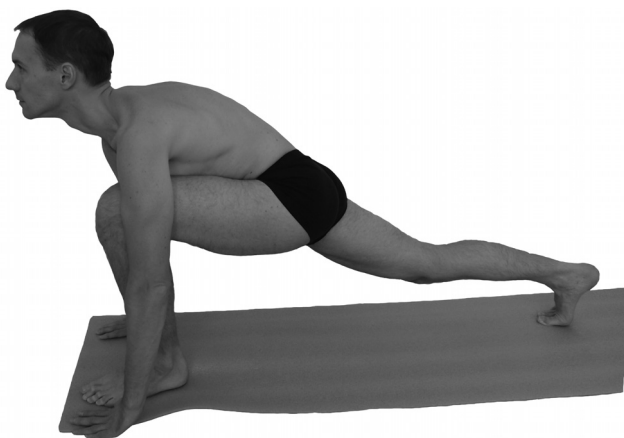
K veľkému kroku v živote človek potrebuje odvahu, silu k presadeniu sa, pružnosť a predvídavosť. To všetko nájdete v nasledujúcej polohe: svalstvo dolnej končatiny potrebuje silu a výdrž, bedrový kĺb natiahnutie, hrudníková chrbtica a hrudný kôš schopnosť rotácie.

Priebeh cvičenia

- V stoji priložte ruky na panvu a ľavou nohou vykročte čo najďalej dozadu.
- Priložte obidve dlane vedľa pravého chodidla. Päta pravej nohy je pod kolenom, t. j. predkolenie je v polohe pravého uhla k podlažke.
- Zatiahnite ľavú pätu čo najďalej dozadu. Koleno ľavej nohy je dôkladne vystreté a panvu sa snažíme tlačiť čo najviac smerom dole, čím sa si natiahneme stále viac a viac ľavé trieslo.
- Počas nádychu sa snažte panvu ťahať stále dozadu a chrbticu vyťahujte smerom k hlave.



- Zdvihnite ruky od podložky. Hornú časť trupu vzpriamte a zatlačte dlane po celej ploche (nie len končeky prstov) k sebe tak, že palce sú opreté o hrudnú kosť – sternum. Poloha rúk sa volá *añḍālī mudrā*.



- Hlavu postupne s trupom pri nádychu začnite pretáčať smerom doprava. Hlavu stále vyťahujte smerom dopredu, brada sa nesmie približovať k hrudníku
- V polohe pokojne dýchajte a vydržte v nej po dobu príjemna. Pomaly polohu nôh vystriedajte a zopakujte polohu na ľavú stranu.

Hrudná chrbtica sa nesmie vyhrbiť, ale musí byť stále vyťahovaná do vzpriamenej polohy i keď vytáčame hrudný kôš spolu i s krížovou časťou chrbtice.



K rotácii dochádza predovšetkým v hrudníkovej časti chrbtice v dôsledku zapojenia šikmých brušných svalov. Pri tom sa rebrá k sebe stláčajú na tej strane hrudníka, kde je noha vpredu; rebrá na strane, kde je noha natiahnutá dozadu, sa rozširujú.

Na prvý pohľad nemajú výpadový krok, hlboký podrep a vytočenie trupu s dynamikou behu veľa spoločného. No keď sa bližšie pozriem, tak áno! Evolúcia zo „štvornožca k dvojnožcovi“ sa riadi jednoduchým vzorcom – vzpriamenie hornej polovice tela o 90 stupňov plus skrížená chôdza. Za prvé: najskôr vzpriamenie: centrálnym bodom sú bedrové kĺby, ktoré sa musia enormne natiahnuť, slabiny sa maximálne otvoria.

Za druhé, skrížená chôdza: Jedna noha dopredu, horná polovica trupu a plec sa stáčajú na druhú stranu. Práve tieto základné prvky sa zdôrazňujú pri popisovaní účinkov tejto polohy *Bežca* a precvičujú sa v rozličných pozíciách: maximálne natiahnutie v bedrovom kĺbe a súčasná rotácia hornej polovice trupu na opačnú stranu. Ak si dáme otázku: „dve minúty v polohe *bežca* namiesto dvadsať minútového bežeckého tréningu?“ Pre srdce a krvný obeh to iste táto poloha nenahradí, ale pre pohybovú sústavu – členky, kolenná, bedrové kĺby, chrbticu, svaly – určite áno.

Dýchanie a chôdza – úzke prepojenie

Vnútrotný bedrový sval prebieha oblasťou panvy hore pozdĺž chrbtice a tam je prepojený s najdôležitejším dýchacím svalom, **bránicou**.

Z toho vyplýva, že kráčanie a hlboké predychávanie sú vzájomne veľmi úzko prepojené. Stuhnutý a nepružný bedrový kĺb zabraňuje striedavému pohybu bránice, a tým sa dýchanie a energetické zásobovanie tela stáva povrchným a ochudobneným.

Pre denný život – asymetrické vstávanie

Uplatnenie tejto polohy *Bežca* v dennom živote je možné aplikovať podľa toho, v akej polohe sa nachádzate: či sedíte na zemi, na stoličke, či ste v drepe. Pri vstávaní vysuňte jednu nohu trochu dopredu, druhú mierne dozadu. Ak sedíte na stoličke, môžete umiestniť jednu nohu vedľa stoličky trochu dozadu, druhú nohu pred stoličku. Potom vstaňte tak, že zadnú nohu natiahnete, prednú nohu nechajte mierne ohnutú, horná časť trupu je vzpriamená a zľahka sa natáča k prednej nohe – a je to, to je *Bežec*! Možno je to spočiatku trochu nezvyklé, veľa ľudí si postaví nohy vedľa seba pred stoličku a ako

za mlada vstávajú „jedným ťahom“, v pokročilejšom veku pomocou paží. Ale ten, kto vstáva „spôsobom bežca“ a nevyťahuje sa zo stoličky ako vrece zemiakov, rozvíja silu a dynamický prenos síl v dolných končatinách.

Zdravotné účinky – Bežec alebo beh?

Neustále sedenie, ale i časté preťažovanie bedrového kĺbu, časom obmedzujú jeho pohyblivosť. Bežec je optimálnym cvičením v prestávkach medzi večným sedením doma alebo v na pracovisku. Dve minúty tejto polohy každé dve hodiny urobia u ľudí so sedavým zamestnaním divy. Pre športových bežcov je táto poloha *Bežca* možná najlepším cvikom k pretiahovaniu a posilňovaniu. Dosiahne sa silová výdrž a koordinačný tréning pre rovnováhu celého svalstva dolných končatín. Súčasne sa získava pohyblivosť a otáčavosť hrudnej chrbtice, cvičenie je ideálne v prípade zaguľateného chrbta, skoliózy a stuhnutého hrudného koša. Ramenné kĺby sa mobilizujú do rôznych smerov, čo zvyšuje rozsah ich pohyblivosti – čo je veľkým prínosom pre nepohyblivé plecia alebo pri zníženej pohyblivosti pohybu ramien za hlavu.

Variácie

č. 1

Poskytuje optimálne pretiahnutie triesiel, čo je podstatné pre pohyblivosť panvy, fyziologické zakrivenie chrbtice a zvýšenie jej pružnosti do zákľonu. Poloha je totožná so 4. polohou zo známej zostavy cvikov rozcvičky pod názvom *Súrja namaskár – pozdrav slnku*.

Priebeh cvičenia:

- Z polohy Bežca oprite koleno zadnej nohy o podložku. Ruky sú položené vedľa pravej nohy tak, že prsty rúk sú na úrovni prstov pravej nohy.



- Uvoľnite zadnú ľavú nohu a pokúste sa ju ešte viac posunúť dozadu, aby sa trieslo ešte viac otvorilo – natiahlo. Priehlavok zadnej nohy vystrite a pritlačte do podložky.
- Naťahujte chrbticu spolu s hlavou čo najviac dopredu.
- Brucho je opreté o pravé stehno, ale hrudník sa dopredu čo najviac otvára.
- V polohe pokojne dýčajte a vydržte v nej po dobu príjemna. Pomaly polohu nôh vystriedajte a zopakujte polohu na ľavú stranu.

č. 2

Tento variant poskytuje riadenú rotáciu trupu s chrbticou a mobilizuje všetky jej drobné kĺby.

Priebeh cvičenia:

- Z polohy, ktorú ste zaujali vo variante č. 1, začnite otáčať hlavu s predĺženou šíjou doprava spolu s celým trupom.
- Nakoniec ťahajte vystretú pravú pažu kolmo hore k stropu.
- Teraz voľne dýčajte do obidvoch polovíc hrudníka a predstavte si, ako sa medzirebrové svaly s každým plným nádychom rozširujú a s výdychom sa zmršťujú. Všetky bloky, všetky obmedzenia sa dýchaním rozpúšťajú.
- V polohe pokojne dýčajte a vydržte v nej po dobu príjemna. Pomaly polohu nôh vystriedajte a zopakujte polohu na ľavú stranu.



č. 3

Natiahnuté trieslo a vzpriamená panva v tomto variante aktivujú hrudník k torznému – špirálovitému otáčaniu chrbtice ešte vo väčšej miere ako v predchádzajúcom variante.



Priebeh cvičenia:

- Začnite ako vo variante č.1. Ustrážte si, aby päta prednej nohy bola kolmo pod kolennou jamkou.
- Postavte chodidlo zadnej nohy na prsty a naťahujte celú nohu dozadu tak, aby celá noha bola dôsledne napnutá.
- Otáčanie začnite opäť od hlavy, šiju s plným vedomím naťahujte v smere chrbtice. Ak je hlava otočená cca o 45 stupňov, postupne vytáčajte i hrudník. Chrbtica sa pretáča viac v hornej hrudníkovej časti.
- Chrbát dlane pravej ruky priložíme na chrbát trupu vo výške ľavej obličky.
- Udržujte nohy a panvu v stabilite.
- V polohe pokojne dýchajte a vydržte v nej po dobu príjemna. Pomaly polohu nôh vystriedajte a zopakujte polohu na ľavú stranu.

č. 4

Táto poloha má svoj názov, ide o *Utkat āsanu*. V tejto polohe sa v hlbokom podrepe striedavo stláčajú a uvoľňujú brušné orgány, čím sa ich činnosť aktivuje a harmonizuje. Naťahovaním chrbtice a jej pretáčaním sa zvyšuje jej mobilita.

Priebeh cvičenia:

- Začnite vo vzpriamenom stoji spojnom s chodidlami pri sebe. Sústreďte sa na rovnomerné rozloženie váhy tela na jednotlivé chodidlá a na ich celú plochu. Dlane sú spojené po celej ploche s palcami opretými o hrudnú kosť – *prána mudra alebo aňdžali mudra*.



- S dôkladne vystretým chrbtom sa predkloňte v bedrových kĺboch.

Svoj zadok vysuňte čo najviac dozadu. Chrbticu od kostrče až po vrchol hlavy vyťahujte smerom hore.

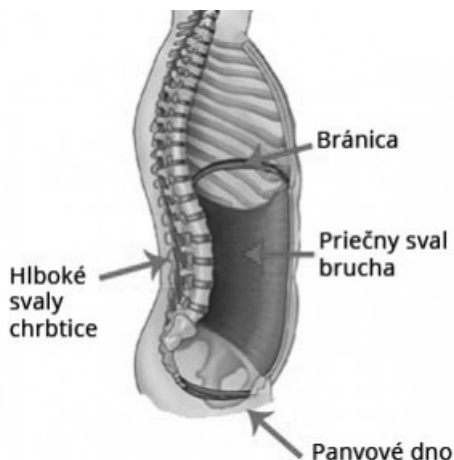
- Začnite teraz otáčať hlavu do pravej strany, pritom šija je stále vzpriamená a naťahovaná v smere chrbtice.
- Otáčanie hlavy prechádza do hrudníkovej chrbtice. Ľavý lakeť sa pri tom oprie o pravé koleno z jeho vonkajšej strany, pravý lakeť smeruje hore. Palce rúk sú stále pritlačené na sternum – hrudníkovú kosť v jej strede.
- K väčšiemu pretočeniu trupu vám pomôže odtláčanie pravej dlane od ľavej.
- V polohe pokojne dýčajte a vydržte v nej po dobu príjemna. Pomaly sa potom vzpriamte a zopakujte polohu na ľavú stranu.

Pripravil a preložil: Dodo Blesák
Āsanu predviedol Juraj Šimko

Použitá literatúra:

Larsen, Christian – Wolff, Christoph – Hager-Forstenlechner, Eva:
Medical Yoga – Anatomicky správne cvičení. Olomouc : Nakladatelství Václav Lukeš, 2013.

POSILNENIE PANVOVÉHO DNA



CORE / Jadro / Stred tela

Hlboký stabilizačný systém. Tieto svaly nevidíme, sú uložené hlboko v našom vnútri a vytvárajú primárnu ochranu brušnej dutiny, akýsi vnútorný obal.

Do CORE patrí, vo väčšine názorov, skupina svalov, ktoré sa nachádzajú v oblasti brušnej dutiny – **bránica** (diaphragma), **panvové dno** (diaphragma pelvis), **priečný sval brucha** (transversus abdominis) a krátke, zato dôležité **hlboké svaly chrbtice** (multifides). Tieto

svaly patria spoločne medzi tzv. **posturálne svaly** (posturálne svaly = držia „postoj“, hýbu telom).

Významnou súčasťou tohto systému je panvové dno.

Oblasť samotného **panvového dna** tvoria tri vrstvy svalov, ktoré sa držia na sponke lonovej kosti, kostrči a sedacích kostiach. Vo svaloch panvového dna sú otvory pre konečník, močovú trubicu a u žien aj pre pošvu.

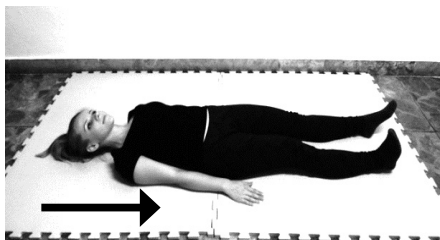
Ak panvové dno nefunguje tak, ako má, môžu sa objaviť problémy s inkontinenciou (nepredvídateľný únik moču napr. pri kýchnutí, kašľaní, skákaní, strese a pod.), s nefunkčným brušným svalstvom alebo bolesti krížov a chrbta.

Medzi nepriaznivé faktory patrí aj dlhé sedenie, nečinnosť, statická námaha, nadváha.

Ako prevencia ochabnutia svalov panvového dna sa používajú známe Kegelove cviky, ale panvové dno, ktoré je vhodné **posilniť** aj nasledovnými **jogovými pozíciami**, ktoré vplývajú na všetky tri vrstvy svalov:

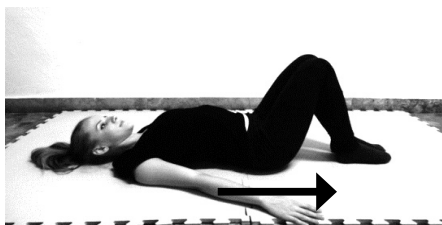
1. Zatlačanie päty v ľahu na chrbte

S nádychom zatlačíme päty pravej nohy, vytvoríme krátku zádrž po nádychu a precítíme napätie a vytiahnutie pravej dolnej končatiny v oblasti panvy, s výdychom uvoľníme. Zopakujeme ľavou pätou. Striedame 8 krát.



2. Podsadenie panvy

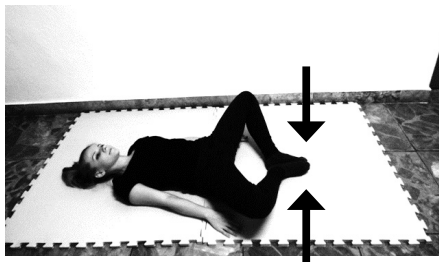
S nádychom zatlačíme kostrč do podložky, v oblasti krížov vznikne prehýb, s výdychom podsadíme panvu. Zopakujeme 8 – 10 krát.

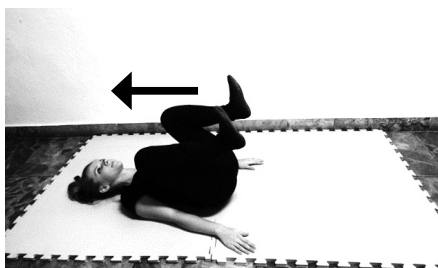


3. Poloha motýlika v ľahu na chrbte

V ľahu na chrbte spojíme chodidlá a kolená necháme voľne klesnúť do strán.

- S nádychom zatlačíme chodidlá k sebe, môžeme vytvoriť Múla bandhu, s výdychom prítlak chodidiel a panvového dna uvoľníme a necháme klesnúť kolená viac k podložke. Zopakujeme 8 – 10 krát.
- V tejto polohe môžeme vykonávať jemné kmitanie kolien s relaxačným dychom.





4. Pritiahovanie kolien k hrudníku

Zaujmeme polohu v ľahu na chrbte s pokrčenými kolenami viac, ako na šírku panvy. S nádychom zatlačíme chodidlá do podložky, s výdychom pritiahneme kolena obkročmo smerom k hrudníku. Precítíme zádrž po výdychu (kolena pri hrudníku). Zopakujeme 8 – 10 krát.

5. Poloha šťastného dieťaťa

Každú polohu môžeme zaujať samostatne vpravo a vľavo a zotrvať v nej 8 – 10 dychových cyklov s plným sústredením na predýchanie oblasti panvového dna.

Východisková poloha: ľah na chrbte s pokrčenými kolenami

Relaxačná poloha: Šavásana

Kontraindikácie: problémy s medzistavcovými platničkami, zranenia kolena, umelý bedrový kĺb, pooperačné stavy

a) Pritiahnutie kolena k hrudníku s uchopením pod kolenom

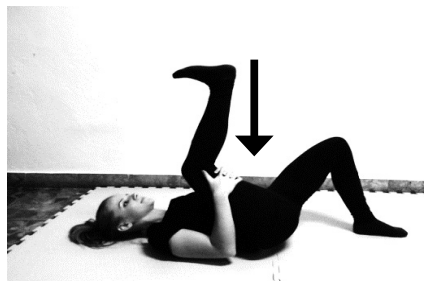
S výdychom pritiahneme pravé koleno k hrudníku tak, aby chodidlo bolo súbežne so stropom. Oboma dlaňami sa chytíme pod pravým kolenom a predýchavame 4 – 8 krát.

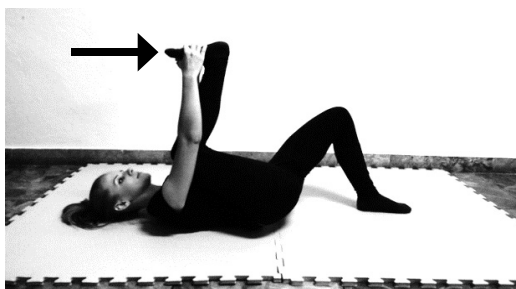
Poloha je aktívnejšia a efektívnejšia s vystretou ľavou nohou, avšak panva sa nesmie veľmi dvíhať, mala by byť súmerne rozložená na podložke.

b) Pritiahnutie kolena

k hrudníku s uchopením chodidla

S výdychom pritiahneme pravé koleno k hrudníku tak, aby chodidlo bolo súbežne so stropom. Oboma dlaňami





sa chytíme za pravé chodidlo, prítlak kolena k hrudníku sa zvýši. Predýchavame 4 – 8 krát.

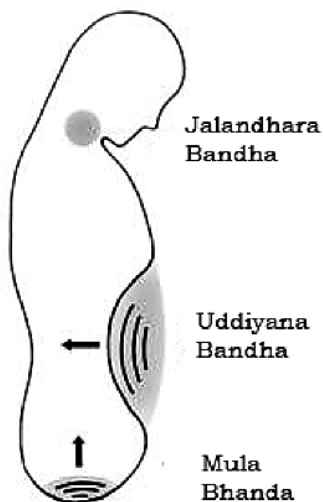
Poloha je aktívnejšia a efektívnejšia s vystretou ľavou nohou, avšak panva sa nesmie veľmi dvíhať.

a) Pritiahnutie oboch kolien k hrudníku s uchopením chodidiel z vnútornej strany

S výdychom pritiahneme obe kolená k hrudníku tak, aby boli mimo hrudník. Dlaňami uchopíme chodidlá z vnútornej strany a vykonáme 8 – 10 dychových cyklov s plnou sústredenosťou do oblasti panvového dna.

S nádychom otvoríme oblasť panvového dna a s výdychom uzatvoríme celé panvové dno, t. j. vykonáme tzv. Múla bandhu a zotrváme v nej krátku chvíľu.

Môžeme si všimnúť, že samovoľne dochádza aj k vytvoreniu Uddijana bandhy v tejto polohe.



6. Múla bandha – spodný uzáver

Múla = základ, koreň, zdroj.

Múla bandha je pre jogína prostriedkom na ovládnutie zdroja životnej energie.

Je to **vedomé stiahnutie oblasti panvového dna dovnútra**, pričom dochádza k vtiahnutiu výústia močových ciest (**Vadžroli mudra**), konečníka (**Ašvini mudra**) a hrádze alebo pošvových svalov.

U začiatočníkov je vhodný nácvik samostaného vedomého stiahnutia jednotlivých hore uvedených oblastí.

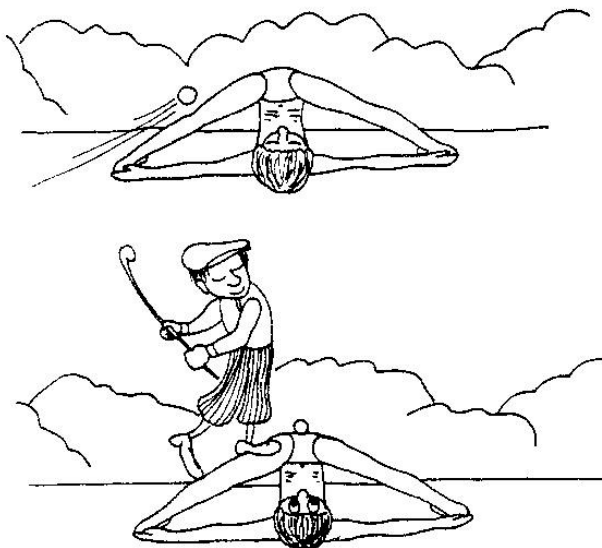
Po zvládnutí Múla bandhy v zádrži dychu po nádychu je vhodné nacvičiť ju aj v zádrži dychu po výdychu.

Veľmi aktívnu sa stáva Múla bandha pri súčasnom vtiahnutí brušnej oblasti – **Uddiyana bandha**.

Upozornenie: Jej nesprávne cvičenie alebo veľa opakovaní môže okrem zápchy spôsobiť aj podráždenie hemoroidov, prípadne spôsobiť bolesti v tejto oblasti a nadmerné prekrvenie panvového dna. Tiež sa môže objaviť nadmerná pohlavná dráždivosť spôsobená zmenou cirkulácie v uvedenej oblasti a dráždením panvového parasympatiku. Aj tu platí – všetko s mierou!

Pripravila: Ivana Vaškovičová, Zlaté Moravce

Použitá literatúra: POLÁŠEK, Milan: *Joga*. Bratislava : vydal M. Polášek, 2004; ĎURIŠOVÁ, Elena: *Ženské bolesti chrbtice (sterilita, inkontinencia, osteoporóza)*. Bratislava : MUDr. Elena Ďurišová-AKU-HOME0, 2008.



Pránájáma

Ako zadržiavať dych

Uvádzame ďalšiu kapitolu z knihy PRÁNÁJÁMA od Andrého van Lysebeth, ktorá nadväzuje na kapitolu **Kumbhaka**, a je hneď za ňou. V našom časopise sme ju uverejnili v čísle 1/2017, str. 25. Pre lepšie pochopenie nasledujúcej kapitoly odporúčame sa najskôr vrátiť ku kapitole o kumbhake.

Redakcia

Zadržanie dychu podporuje bunkové dýchanie, zintenzívňuje bioenergetickú tvorbu a pránické výmeny v celom tele so silným pôsobením na neurovegetatívny systém. Týchto výhod je možné dosiahnuť bez rizík, ak sa dodržia nasledujúce pravidlá:

1. Pravidelne cvičiť klasické ásany, aby sa udržovala ohybnosť chrbtice po celej jej dĺžke. Teda nie bezdôvodne sa staré spisy (najmä *Aštánángajoga* od Pataňdžaliho) zmieňujú o ásanách ako o predstupni k pránájáme. Ásany v celom tele povzbudzujú krvný obeh, rozťahujú vlásoknice a umožňujú práne počas zadržaní dychu dokonale preniknúť do celého organizmu a dynamizovať ho bez „skratu“. V tele neuvoľnenom ásanami (vyznačujúcim sa najmä stuhnutosťou chrbtice) môžu dlhším zadržaním dychu vyvolať pránické poruchy, i keď bez vážnejších následkov, pretože stačí vynechať cvičenie pránájámy a všetko sa opäť vráti do pôvodného stavu. Cvičenie pránájámy so zadržaním dychu dlhšie ako štyri sekundy sa odporúča vykonať po ásanách.
2. Počas cvičenia pránájámy s kumbhakou (zádržou) musí byť chrbtice v jogovom sede čo možno najrovnejšia a kolmá k podlažke. Panva musí byť však mierne predklonená. Nesmie sa cvičiť v ľahu.
3. Počas zadržania dychu je potrebné vykonať *múlabandhu*, čo znamená stiahnuť a zdvihnúť smerom hore svaly okolo análneho otvoru (konečník), čo ovplyvňuje celé perineum (panvové dno). Predstavte si chrbticu ako stĺpec na sebe naukladaných mincí so stredovým otvorom, cez ktorý prechádza niť. Chrbticové stavce sú týmito mincami; niť miechou. Preto-

že miechou budú prúdiť značné pránické prúdy, či ich už vnímate alebo nie, musí miecha v chrbtici „visieť“ voľne.

4. Je nutné cvičiť nalačno. Cvičenia vedomého a pomalého dýchania bez zadržania dychu sa môžu vykonávať kedykoľvek počas dňa, u pránájamy s kumbhakou to však tak nie je. Čas, ktorý musí uplynúť medzi posledným jedlom a cvičením pránájamy, sa samozrejme mení podľa množstva a povahy stravy a podľa osobných dispozícií. Niektoré osoby trávajú jedlo rýchlejšie, iné pomalšie. Keď sa pránájama cvičí po ásanách, nevzniká žiadny problém, pretože i pred ásanami musí byť žalúdok prázdny. Pre informáciu táto doba sa môže meniť od jednej a pol hodiny do päť hodín! V každom prípade ak nejde o dočasné tráviace ťažkosti, nie je treba obávať sa vážnych následkov.
5. S nácvikom je treba postupovať pomaly. Na to sa kladie zvlášť veľký dôraz, lebo zadržať dych je pomerne ľahké a táto jednoduchosť môže osoby nepripravené ásanami zvádzať k neuváženenému zadržiavaniu dychu, z čoho vyplývajú určité eufórie, ktoré po cvičení pretrvávajú. Tento príjemný pocit môže viesť k predlžovaniu doby zadržania dychu a jeho častejšie opakovanie. To môže občas viesť k zvýšenej teplote, čo postihnutým môže nahnať strach. Ako príklad uvádzam mladíka, ktorý po vážnej deformácii chrbtice (hrb) nemohol cvičiť ásany. V jednej knižke objavil rôzne cvičenia pránájamy so zadržiavaním dychu a od prvého dňa sa do nich vehementne pustil. Prežil pocit neobyčajnej eufórie, ale na druhý deň mal tridsať deväť stupňov horúčky. Zatelefonoval mi, a požiadal ma o radu; obával sa, že horúčku spôsobila pránájama. Uistil som ho, že keď prestane cvičiť, horúčka poklesne. Tak sa aj stalo. Stav jeho chrbtice neumožňoval správny rozvod prány a stal sa príčinou ťažkostí. Pocit tepla je však normálny, ale nemôže pretrvávať hodiny; musí sa po skončení cvičenia dosť rýchlo rozplynúť. Taký záchvat horúčky nevedie k vážnym následkom: je skôr výstrahou. Týmto ťažkostiam sa dá ľahko vyvarovať postupným pomalým predlžovaním cvičení so zadržiavaním dychu a ich opakovaním.
6. Aký je najbežnejší omyl, ktorého sa dopúšťajú neskúsení začiatníci, keď chcú zadržať dych? Jednoducho sa „dôkladne nafukujú“, lebo predpokladajú, že uzatvorením čo najväčšieho množstva vzduchu v pľúcach „vydržia“ dlhšie. Pre zadržanie dychu nie je rozhodujúci posledný nádych, lebo vzdušný kyslík uzavretý v pľúcach predstavuje bezvýznamné množ-

stvo v porovnaní s kyslíkom prenášaným krvou, a jeho nasýtenie závisí od predchádzajúceho dýchania. Preto zadržanie dychu musí predchádzať úplné, pomalé a hlboké dýchanie alebo cvičenie hyperventilácie pľúc, ako je *kapálabhāti* a *bhastrika*. Cvičenia s prehĺbeným dýchaním – teda pľúcna hyperventilácia – vyvolávajú mohutný odsun CO_2 , preto po nich musí nutne nasledovať zadržanie dychu, aby bola obnovená normálna hladina obsahu CO_2 v krvi. Aby bol dych správne zadržaný, musíme v prvom rade vykonať aspoň päť plných, hlbokých jogových nádychov a výdychov, bez prehánania posledného dychu, a potom plynule zadržať dych. Ku koncu sa nádych spomaľuje, aby sa skoro nepozorovateľne premenil do úplného zadržania dychu. Počas zadržania dychu, ešte viac ako pri cvičení s hlbokým dýchaním, je treba celú pozornosť sústrediť na to, čo sa deje v tele, predovšetkým v hrudníku a počúvať ako bije srdce.

7. Pri zadržaní dychu je všetko v najlepšom poriadku, ak sa po niekoľkých sekundách srdcový tep spomalí a srdce bije pokojne a mocne. Potom nastane to, že si začíname uvedomovať – krvný obeh v podobe pulzácie, ktorá akoby rytmicky otriasala celým hrudníkom. Ak to nastane, je to skvelé; tieto reakcie sú normálne. Po určitej dobe, ktorá je u každého rôzna, sa organizmus dožaduje vzduchu. Začiatočník sa nesmie tejto potrebe dlho brániť a nechá výdych sám od seba takmer nepozorovateľne rozbehnúť. Niektorí jogíni odporúčajú ešte tesne pred výdychom sa málo nadýchnuť pre uľahčenie kontroly nad pomalým výdychom.
8. Výdych musí byť pomalý, plynulý a úplný. Na záver musíte, už rýchlejšie, vypustiť posledné zostatkový vzduch zatiahnutím medzi rebrovými a brušnými svalmi. Na konci tohto rýchleho záveru výdychu na dve až tri sekundy zadržte dych a potom obnovte nádych. Vyvarujte sa toho, aby ste dych násilne zadržali alebo ho náhle uvoľnili. Musí nastať pozvoľný prechod bez násilného a trhavého vypudenia či zastavovanie zadržaného dychu. Svoje možnosti ste **prekročili**, ak nie ste schopní kontrolovať výdych, to znamená, ak zadržíte dych, až máte pocit, že prasknete, a musíte urýchlene vyprázdiť pľúca, aby ste sa čo najrýchlejšie nadýchli čerstvého vzduchu. Ak vás dlhšie zadržanie dychu prinúti, po rýchlom výdychu príliš rýchlo sa nadýchnuť, nerobte si starosti: žiadne dôsledky z toho nevychádzajú, je to len znamenie, že musíte začať znovu a skrátiť dych. Na začiatku nemôžete urobiť žiadnu vážnu chybu. Po určitej príprave dych môžete postupne zadržať tak dlho, až budete mať pocit únavy, ale nie

dušenie, a až sa začnete potiť. V tom okamžiku v organizme dochádza k veľmi zvláštnej vibrácii: „Žiak musí cvičiť kumbhaku, až pocíti, že prána postupuje celým telom, od vrcholu hlavy po prsty na nohách. Potom musí pomaly vydychovať pravou nosnou dierkou.“ (*Hathajogapradípika II. 49*) Je vhodné vykonať sériu päť či šesť pránájám so zadržaním dychu, niekoľko minút si odpočinúť a potom znovu začať nový cyklus piatich či šiestich pránájám so zadržaním dychu. S prekvapením zistíte, že zadržanie dychu sa omnoho ľahšie vykoná počas druhej série ako počas prvej. Zadržanie dychu silno povzbudzuje slezinu, ktorá sa sťahuje a do krvného obehu uvoľňuje veľké množstvo červených krviniek. Po určitej dobe hlbokého dýchania krv obohatená o červené krvinky a kyslík umožňuje oveľa dlhšie a ľahšie zadržanie dychu. Nepoužívajte hodinky, tento západný zvyk vedie k honbe za „výkonmi“, čo je nie len proti duchu jogy, ale i proti vášmu prospechu, pretože vás to núti prekračovať svoje hranice so všetkými rizikami, ktoré z toho vyplývajú. Príležitostná kontrola pre informáciu je prípustná.

9. Keď budete cvičiť pránájámu so zadržaním dychu dlhšie ako desať sekúnd, musíte nutne zaradiť do cvičenia *džalandhara bandhu*.

Preložil a upravil: Dodo Blesák

Použitá literatúra: LYSEBETH, André Van: *Pránájáma – technika dychu*. Praha : Argo, 1999, 2000.



*Dobročinnosť je výnimočný stav,
keď sa z ľahostajného prúdu
človečiny oddelí skutočná
ľudskosť, aby pomohla
trpiacemu.*

Milan Rúfus

PRÍRODNÉ OČISTNÉ

A OMLADZOVACIE PROSTRIEDKY

„Zostať mladý je vlastne povinnosť“, vyjadril sa veľký propagátor jogy v Európe **André Van Lysebeth** vo svojej knižke **Cvičíme jogu**. Pre jogína, ale nielen pre neho, je mladosť skôr stav zrelosti, fyzickej a psychickej plnosti. Nazývame ju stavom plnej životnej sily, čo je normálny stav ľudskej bytosti, ktorý by sa mal udržať až k blížiacemu sa koncu.

Ľudia akoby cítili, že roky, ktorých sa teraz v priemere dožívajú, ešte nie sú tie pravé. Ak sa dnes dožívajú v priemere sedemdesiatich až osemdesiatich rokov, zdá sa to málo. Ľudia v tomto veku ešte nechcú zomrieť. Oveľa vyrovnaneršie sa lúči človek so svetom, ktorý má deväťdesiat alebo sto rokov. Povedzme, že intuícia človeku napovedá, že na svoje zretie potrebuje práve aspoň tých deväťdesiat rokov. Tak ako plod v matkinom lone potrebuje deväť mesiacov na to, aby sa narodil zdravý, potrebuje zrejmé aj človek opúšťať svoju matku Zem v ekvivalentnom čase, aby stihol i duchovný vývoj. Na taký dlhý život nevyhnutne potrebujeme pochopiť isté zákonitosti tohto sveta.

Ale aká je skutočnosť? Sotva človek dosiahne zreleho veku – to je asi päťdesiat rokov – už objavuje prvé znaky fyzického chátrania. Medzi našimi spoluobčanmi je veľké množstvo tých, ktorí v tomto veku majú už vážne zdravotné ťažkosti. Keď by sa teda mal život skutočne rozvinúť, keď skúsenosti a rozum umožňujú rozlišovať skutočné radosti od falošných pôžitkov, keď sú materiálne problémy už takmer vyriešené, človek stojí na prahu dôchodku so schátralým telom. Vo veku okolo sedemdesiat rokov, zriedkakedy neskôr, je to trvalým stavom a človek sa stáva sebe i druhým bremenom. Zaťaženie, ktoré senilita prináša spoločnosti, je nadmerné. Je povinnosť mladšej generácie starať sa o potreby svojich starých rodičov a doopatrovať ich. Tejto povinnosti by sa mali podrobiť s úctou, no pre mnohých to začína byť veľkým problémom. Je však zarmucujúce, že predčasne odchádzajú múdri a skúsení ľudia, ktorí by mohli rozvíjať ešte mnohé oblasti ľudskej činnosti a pomôcť s výchovu mladších generácií.

Chcieť zostať mladý nie je teda žiadna fantázia, zbytočná malichernosť, ale naopak povinnosť voči sebe samému i ostatným. Nie je spoločensky užitočnejšia snaha zostať v kondícii, ako klásť na svoje deti alebo spoluobčanov ťarchu svojej staroby ako dôsledok chybného spôsobu života? Nie je našou povinnosťou starať sa o svoje zdravie, o svoje telo a udržať si mladosť čo najdlhšie?

Pozrime sa preto na spôsoby, ako zostať mladým alebo znovu sa stať mladým; organizmus si totiž zachováva obdivuhodné možnosti regenerácie. Joga nielen navrhuje ako cieľ náš plný rozvoj, ale ponúka nám i rôzne prostriedky, ako ho dosiahnuť, prostriedky vyskúšané počas mnohých tisícročí.

Položme si otázku, prečo nastáva v človeku proces predčasného starnutia. Riešenie všetkých dôležitých problémov života, chorôb a smrti vedci nachádzajú na úrovni bunky a nikde inde. Človek je mnohobunečná bytosť, je pohybujúcim sa akváriom, kde bunky plávajú v živej tekutine, z ktorej si berú výživu, ale kam tiež vypúšťajú jedy, ktoré produkujú ako zvyšky svojho metabolizmu. Teda starnutie je dôsledkom pomalého a postupného znečisťovania organizmu, ktoré je spôsobené neúplným odstraňovaním odpadových látok a tak sa vnútorné prostredie stáva pre bunky toxickým.

Ak teda budeme toto živné prostredie postupne čistiť, starnutie buniek môžeme značne spomaliť. Základným prvkom je teda primeraná výživa, ale druhou stranou mince, a to musíme zdôrazniť, je odstraňovanie metabolických toxínov! Medicína sa nachádza pred nesmierne dôležitou úlohou: naučiť sa ovplyvňovať stav vnútorného prostredia, nájsť metódy pre jeho ozdravenie, prečistenie a systematické obnovovanie. Sú to jasne formulované úlohy a ciele trojtýždennej liečebnej metódy, v joge nazývanej *kájakalpa*.

Podľa hathajogy zachovanie psychického a fyzického zdravia sa nedá dosiahnuť žiadnym zázračným liekom, ale na starobu treba myslieť a pripravovať sa včas a ak joga vytvorila omladzovacie metódy, potom im predchádza dlhšia príprava, ktorú tvorí denné cvičenia ásan, relaxácie, pránájáma, zdravá a jednoduchá strava, zbavovanie sa úzkosti a neprimeraných emócií (hnev, strach, smútok, nepokoj) a pozitívne orientovaná myseľ povznesená nad malichernosti. Hathajogín sa od 45. roku života pripravuje na omladzovaciu liečbu: 60 dní v roku robí pôst a minimálne štyrikrát do roka robí premývanie svojho tráviaceho traktu technikou nazvanou **šank prakšalána**, ako základný prvok trojtýždennej prečisťovacej liečby. Kájakalpa má pozoruhodné a mimoriadne výsledky, ktoré vychádzajú zo zákonov fyziológie. Počas

trojtýždňovej liečby metódou kájakalpa sa dosiahne úplné prečistenie organizmu všetkými prostriedkami, ktorými joga disponuje: šank prakšálanou, výplachmi žalúdka – *vamana dhautí*, hladovkou, dýchaním. Pre západného človeka nie je táto trojtýždňová kúra vhodná, lebo ju treba vykonávať pod dozorom odborníka, prípadne mať viacročnú prípravu a štúdium. Ak pravidelne budeme používať postupne jednotlivé očistné techniky počas roka, dosiahneme rovnaký výsledok prečisťovania a omladzovania organizmu, ako keby sme prešli úplnou trojtýždňovou liečbou metódou kájakalpy.

Počas očisťovacích techník sa na odstraňovaní všetkých odpadových látok – produktov metabolizmu, ktoré sa v organizme nazhromaždili i napriek správnej životospráve – zúčastňujú všetky prirodzené vylučovacie orgány – koža, črevá, obličky, pľúca. Tráviaca trubica je potom čistá, zbavená všetkých usadenín a telo, ktoré teraz plne využíva schopnosť svojich asimilačných prostriedkov, skutočne znovu získava svoju mladosť, ako keď vädnucej rastline nalejete vodu.

Šank prakšalána

Povedali sme, že každá živá bunka produkuje toxíny, ktoré sú prírodou určené na vylúčenie z tela.

Existuje však zhubnejší zdroj autointoxikácie: sú to jedy, ktoré prenikajú stenou čreva, a tým znečisťujú celý organizmus. Preto jeden z kľúčov zdravia sa nachádza v črevách. Z toho plynie veľký význam správnej stravy, pretože táto intoxikácia je systematická po celý život. Nesprávna strava a najmä produkty hnilobného kvasenia zvyškov potravy v čreve pri chronických poruchách trávenia sú zdrojom celého radu vážnych zdravotných problémov. Preto najdôležitejšie preventívno-liečebné a omladzovacie prostriedky sú tie, ktoré zabezpečujú čistotu čreva.

Zápcha je vážnym a častým pôvodcom veľkého množstva chorôb. Často je proces autointoxikácie i u tých, ktorí zápchu nemajú, alebo si to len myslia, pretože každodenné vyprázdenie čriev ešte nevylučuje zanášanie sliznice sedimentmi, ktoré sa postupne usádzajú a nie sú nikdy odstránené. Vyvolávajú hnilobné kvasenie, jeho toxíny sa nepretržite šíria po celom tele a sú príčinou zhubných nádorov. Prípady nádorov hrubého čreva držia rekord v porovnaní s nádormi ostatných orgánov tela; u nášho obyvateľstva každé štvrté úmrtie u mužov je v dôsledku rakoviny hrubého čreva.

Švajčiarsky lekár MUDr. A. Keller zostavil vo svojej knižke „Smrť prichádza z čreva“ nasledujúcu tabuľku, v ktorej sú uvedené dôsledky zápchy.

Žalúdok: strata správneho tonusu – napätia žalúdka, zníženie žalúdka, vredy, rakovina

Obličky: obličkové kamene, koliky

Nervový systém: nespavosť, depresie, zvýšená dráždivosť, hystéria

Dolné končatiny: zápal sedacieho nervu, venostáza vedúca k tvorbe kŕčovných žíl

Hrubé črevo: hemoroidy, rakovina

Červovitý výbežok slepého čreva: chronický alebo akútny zápal

Krv: málokrvnosť, patologické zmeny zloženia krvi (ovplyvňujú všetky orgány a všetky bunky)

Podbrušie: znížená cirkulácia krvi, chronické infekcie pohlavných orgánov (vagíny, vaječníkov, vajcovodov), posun vagíny

Koža: rôzne vyrážky

Skutočná zákernosť zápchy je v tom, že neexistujú očistné orgány medzi sliznicou a krvným obehom; toxíny vnikajú priamo do krvi a rozširujú sa do celého organizmu skôr, ako sa dostanú do spomínaných vylučovacích orgánov (koža, obličky, pľúca).

Pozrime sa, ako problém rieši joga

K pravidelnému prečisteniu hrubého čreva jogíni používajú metódu samovymývania – **básti**. K vykonaniu básti, ktoré spočíva v nasávaní vody cez konečník a jej následné vypudenie, je treba vedieť techniku *naulí*, čo nie je dostupné každému a u obéznejších sa ťažšie učí. Preto ju možno čiastočne nahradiť klystírom, ale i táto technika má určité pravidlá, ktoré je dobré dodržať, no nevychystí celý tráviaci trakt.

Ideálnou metódou je šank prakšalána. Je jednoduchá, všetkým dostupná metóda, má jedinečnú účinnosť; okrem toho, že dôkladne čistí hrubé črevo, úplne odstraňuje usadeniny z tráviaceho traktu, od žalúdka až po konečník. Voda, ktorú pijeme ide do žalúdka, potom je vedená pomocou jednoduchých pohybov do čriev až k vývodu. Cvičenie sa robí tak dlho, pokiaľ voda nevychádza tak čistá, ako bola na začiatku pri pití.

Ak je presne dodržaná technika, nepredstavuje cvičenie žiadny problém, nie je spojené so žiadnym nebezpečením, je odporúčaná prakticky všetkým. Je

vhodné si pred samotným výkonom techniku naštudovať z literatúry, alebo sa poradiť s tým, kto ju už robil. V krátkosti ju teraz popíšme v siedmich bodoch.

1. Príprava: Ohriatu vodu na cca 30 stupňov osolíme v pomere 5 až 6 gramov na liter (jedna nie plná polievková lyžica na jeden liter). Ak sa vám bude zdať príliš slaná, môžete jej koncentráciu znížiť na príjemnejšiu chuť, na akú ste zvyknutí pri polievke.

2. Vhodný čas: Najvhodnejší čas je ráno nalačno. Počítajte s tým, že celá očista trvá viac ako hodinu, preto je k tomu vhodné sobotné alebo nedeľné ráno.

3. Ako postupovať: Vypite pohár teplej slanej vody. Ihneď vykonajte predpísané cviky (uvádzame ich na zadnej strane obálky). Vypite ďalší pohár a urobte sériu cvikov. Striedavo pite vodu a vykonajte cvičenia, ktoré napomáhajú, aby sa voda nezhromažďovala v žalúdku, ale aby postupovala do tráviacej trubice. Pokračujte striedavo v pití a cvičení, dokiaľ nevypijete šesť pohárov. Potom treba ísť na záchod. K prvému vyprázdneniu by malo prísť takmer hneď. Po normálnej tvarovanej stolici nasleduje mäkká a neskôr tekutá.

Ak nepríde hneď k vyprázdneniu, alebo do 5 minút, znovu vykonajte cvičenia, ale už bez pitia vody, potom sa vráťte na toaletu. Ak by sa výnimočne ani potom nedostavil výsledok, je treba navodiť vyprázdnenie pomocou klystíru s obsahom pol litra vody. Keď vyjde prvá stolica, vytvorí sa efekt sifónu a ostatné už pokračuje automaticky.

U niektorých citlivých jedincov môže slaná voda vyvolať podráždenie konečníka. Možno je tomu ľahko zabrániť tým, že po každom vyprázdnení si konečník riadne osušíte a natriete olivovým olejom.

Po prvej stolici je treba znovu vypiť pohár teplej slanej vody, vykonať cviky, ísť na WC, kde zakaždým dôjde k vyprázdneniu. Ďalej pokračujete: pitie – cvičenia – WC, pokiaľ voda nevychádza tak čistá, ako bola na začiatku. Podľa stupňa zanesenia hrubého čreva to odpovedá vypitiu 10 až 14 pohárov, zriedkakedy viac.

Po ukončení pitia pôjdete v nasledujúcej hodine ešte niekoľkokrát na toaletu, alebo, ako to robia jogíni, vypite tri poháre vlažnej už neslanej vody a urobíte *vamana dhautí* (vyvrátenie vody zo žalúdka). To preruší sifón a úplne vyprázdni žalúdok.

4. Príčiny neúspechu: Ak po vypití napríklad 4 pohárov cítite, že obsah žalúdka neprechádza do tráviacej trubice, čo vyvoláva pocit preplnenia až nevoľnosti, znamená to, že hrdlo vrátnika sa neotvára tak, ako by malo. Nič nie je stratené: zopakujte ešte 2 až 3 série cvičení bez vody. Ak pocit nevoľnosti zmizol, je priechod otvorený. Ak sa vytvoril sifón, môžete už bez problémov pokračovať v postupe. Môže sa stať, že u niekoho sa vytvorí plynová bublina a bráni vytvorenie sifónu. V tom prípade stačí rukami stlačiť brucho alebo urobiť *sarvángásanu* (sviečku) ako doplnok k štyrom cvikom. V najhoršom prípade, ak by voda vôbec nevyšla zo žalúdka, sú možné dve riešenia:

A. Vykonať *vamana dhautí* – prstami podráždiť koreň jazyka a tak vyvolať dáviaci reflex a vodu vyvrátiť;

B. Nerobiť nič, voda sama vyjde vo forme moču.

Po cvičení si treba na chvíľu ľahnúť a vyhnúť sa podchladeniu.

5. Prvé jedlo: Po šank prakšaláne je nutné bezpodmienečne dodržať tieto pokyny:

Jesť najmenej pol hodiny a najneskôr jednu hodinu po skončení. Zakázané je nechať tráviacu trubicu prázdnu dlhšie ako hodinu. Po tomto cvičení budete pociťovať veľký smäd. Pred prvým jedlom nepite žiadnu tekutinu ani čistú vodu, inak by ste sifón neprerušili a pokračovali by ste v chodení na toaletu. Napiť sa môžete až po prvom jedle.

Prvé jedlo má obsahovať: bielu ryžu (teda nie prírodnú nelúpanú, pretože jej vláknina by dráždila črevnú sliznicu) varenú vo vode, až rozvarenú, tak aby sa v ústach rozplývala. Môžete ju skombinovať i s rajčinovou omáčkou, veľmi málo osolenou, ale bez korenia. Možno zjesť dobre uvarenú šošovicu alebo karotku. Súčasne s ryžou musíte zjesť aspoň 4 dkg masla. Ryža sa nesmie variť v mlieku. Nie je dovolené 24 hodín po šank prakšaláne piť mlieko ani jesť jogurt, tiež sú zakázané kyslé pokrmy a nápoje, ovocie a surová zelenina. Chlieb je dovolený až pri druhom jedle po cvičení. Po 24 hodinách sa môžete vrátiť k bežnému stravovaniu, vyvarujte sa však nadmernému množstvu mäsa.

Nikoho neprekvapí, že stolica sa objaví až po 24 alebo 36 hodinách. Toto cvičenie sa má robiť najmenej dvakrát za rok. Odporúča sa štyrikrát do roka.

6. Kontraindikácie. Nie je ich veľa. Ľudia, ktorí trpia žalúdočnými vredmi si samozrejme musia šank prakšalána odriecť a počkať na uzdravenie. Tiež to platí pre tých, ktorí majú akútne ochorenie tráviaceho traktu, ako napr.

hnačku, úplavicu, akútny zápal hrubého čreva – kolitídu (chronickú kolitídu však môžeme týmto cvičením, vykonávaním mimo kritickú dobu, zlepšiť), akútny zápal slepého čreva, tuberkulózu čriev a rakovinu.

7. Blahodárne účinky. Ako sme už povedali, táto technika celý organizmus v pravom zmysle slova intoxikuje. Blahodarné účinky sa neprejavia zo dňa na deň, ale veľmi rýchlo sa prejaví sviežosť dychu, lepší spánok, vymiznutie vyrážok na tvári a po tele. Keď si zvolíte bezmäsitú stravu, nastane i odstránenie telesného pachu, ktorý býva u niektorých ľudí veľmi silný.

Toto cvičenie nie je len čisto „vylučovacie“, je i tonizujúce. Stimuluje funkciu pečene – čo sa prejaví na farbe stolice – i iné žľazy patriace k tráviacemu systému, predovšetkým pankreas – podžalúdková žľaza. Lekári v Lónavle s úspechom liečili niektoré prípady začínajúcej cukrovky. Zdá sa, že pankreas pod vplyvom stimulácie touto technikou vylučuje viac inzulínu. Prečistený tráviaci trakt má za následok správny metabolizmus, čo spôsobuje úpravu hmotnosti u obéznych ľudí.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: Lysebeth, André Van: *Cvičíme jógu*. Praha : Olympia, 1988; Jonáš, Josef: *Křížovka života*. Praha : Eminent, 1996.



BIORYTMY

*V našom časopise č. 4/2016 sme vám ponúkli článok „Orgánové hodiny“. V článku sú v prehľadnej tabuľke popísané a zobrazené párové orgány, v ktorých vrcholí **prána** – energia v určitých časových úsekoch, teda v určitých rytmoch, ktoré nazývame **biorytmy**. Teraz vás chceme o tejto veľmi zaujímavej problematike, ktorú prepracovali a dobre poznajú lekári východných národov, informovať trochu podrobnejšie, lebo úzko súvisí s čínskou medicínou a s jogou. Ide o výber z brožúry – interného študijného materiálu pre záujemcov o jogu od MUDr. Václava Vydru pod názvom „Biorytmy a životospráva“. V nasledujúcom čísle 2/2018 uvidíme pokračovanie od PhDr. Miluše Kubíčkovej, CSc. pod názvom „**Vplyv biorytmov na skvalitnenie života**“, ktoré sú už praktickou aplikáciou poznania, ktoré nám objasňuje nasledujúci článok.*

Redakcia časopisu JaZ

Človek často prichádza k poznaniu, že naši predkovia, hoci aj pred tisíc rokmi, mali zo svojho prirodzeného a blízkeho vzťahu k prírode vedomosti, ktoré nám aj v súčasnosti môžu veľa dať.

Dlhodobou boli tieto znalosti a vedomosti negované a až koncom dvadsiateho storočia sa dostali do popredia ako nutná súčasť experimentovania a pozorovania živých organizmov na zemi. Biorytmy sú dnes predmetom kozmickej medicíny a biológie bunkových membrán a začínajú sa uplatňovať a využívať v celom rade oblastí, ako je poľnohospodárstvo či už v živočíšnej alebo rastlinnej výrobe a najmä v medicíne. Napríklad vo fytoterapii, pri zbere bylín je u niektorých z nich nutné rešpektovať dennú či nočnú dobu zberu, slnečný svit, ročné obdobie atď.

V snahe o lepšie pochopenie potrieb pre organizmus človeka objavy v odbore biorytmov majú veľký vplyv aj na dietológiu. Organizmus totiž mení svoje požiadavky v čase a to nie len v stave jeho rovnováhy, ale o to viac je citlivý na výživu v období narušenej rovnováhy, prípadne v období choroby. Moderná liečba výživou je dobre prepracovaný systém, ktorý sa poznávaním stále zdokonaľuje a v poslednom čase i vplyvom makrobiotiky, vegetariánstva a ďalších výživových systémov. Doposiaľ však stále nie sú rešpektované vplyvy z poznatkov biorytmov, ktorých zákonitosti doposiaľ neprenikli do

praxe, čo je veľký nedostatok. Je to dôsledok nedostatočnej informovanosti i nedostatok aplikovaného výskumu.

Biologické sústavy charakterizované osciláciou¹ môžu byť triedené rôznymi spôsobmi a to:

- Rytmy vytvárané vo vnútri organizmu – *endogénny systém*, ktoré sú samoregulovateľné – činnosť srdca, rytmus dýchania, periodické zmeny činnosti zažívacieho traktu atď.
- Rytmy vytvorené na základe vonkajšieho vplyvu – *exogénny systém*, ktoré sa prejavujú periodickosťou premien prostredia, v ktorom sa človek pohybuje – zmeny vyvolané otáčaním Slnka, Zeme, a Mesiaca, rytmus bdenia a spánku, ročné obdobia atď.

Biologické rytmy sa dajú klasifikovať tiež podľa dĺžky trvania napríklad *deň-noc*, alebo *noc-deň* – ide o tzv. *diurnálne* (kratšie ako 24 hodín) a rytmy v rámci jedného dňa (periodicita 24 hod.) – ide o *cirkadiálne* rytmy.

Časovými zákonitosťami sa riadia nielen hrubohmotné organické objekty, ale i ich **energetické polia**. Oni sú do značnej miery nositeľmi práve tých periodických vplyvov v orgánoch nášho tela, ktoré vnímame podvedome.

Oscilácia platí ako obecný rys pre všetky organizmy na tejto planéte. U zvierat a človeka oscilujú snád' všetky doposiaľ sledované funkcie: biochémia krvi, činnosť pečene, delenie buniek, telesná teplota, citlivosť na ožarovanie, citlivosť na lieky atď. U rastlín sú to: rytmické pohyby listov, rast, vytváranie kvetov a plodov, opadávanie listov.

V ľudskom tele poznáme viac ako 100 rôznych funkcií, ktoré podliehajú *cirkadiálnym* – hodinovým rytmom. Skoro každý proces prebiehajúci v ľudskom organizme je viac-menej viazaný na 24 hodinový cyklus. Ten je najvýznamnejší a zrejme viac spätý s biologickými hodinami. Nie je však stacionárny – nemenný. Ak sa zmenia vplyvy okolia, má tendenciu sa napríklad i predĺžiť. V bežnom živote je veľa faktorov, ktoré vyvolávajú tieto zmeny, napríklad budík, ktorý naprogramuje koniec spánku, začiatok pracovnej doby, obed a iné načasované zvyklosti.

Organizmus však podlieha aj iným, a to dlhodobým cyklom, ako sú 23-denné rytmy, v ktorých kolíše fyzická odolnosť, 28-denné rytmy, pri ktorých sa mení emocionálna stabilita, 33-denné cykly, pri ktorých sa prejavujú výkyvy intelektuálnych schopností. Každý cyklus má svoju pozitívnu a svoju

1 Striedavé menenie hodnôt, veličín, dejov, kmitov, atď.

negatívnu polovinu, každá má svoj vrchol a prepad. Ľudstvo a príroda však podlieha oveľa dlhším rytmom, ako sú desaťročné a storočné periódy. Vedci dokázali, že i pulzácia vesmíru má určitý rytmus.

Každý orgán má svoje obdobie maximálnej činnosti a o dvanásť hodín nato obdobie minimálnej činnosti. Ako uvidíme, rytmické kolísanie ich funkcií sa počas dňa prejavuje v hodnotách telesnej teploty, dychu, elektrolytickom a enzymatickom hospodárstve, tepe, koncentrácii hormónov, tvorbe krviniek a nepochybne i v kolísaní fyzickej a psychickej výkonnosti.

Podľa toho, ako sa ľudia orientovali vo svojom odpočinku, kam ho umiestnili počas 24 hodín, rozdeľujú sa na málo spiacich a dlho spiacich. Prvá skupina ľudí spí menej ako 6 hodín, druhá viac ako 9 hodín. Tá prvá skupina, nazvaná „škovránky“, je tvorená väčšinou ľuďmi aktívnymi, energetickými, rozhodnými a ambicióznymi. Chodia zavčas spať a skoro stávajú. Rýchlo u nich stúpa pracovná výkonnosť a jej maximum je dopoludňajších hodín. Teda „škovránkom“ večer rýchlo klesá telesná teplota a majú horšiu schopnosť koncentrovať svoju myseľ.

Druhá skupina, nazvaná „sovy“, sú ľudia skôr menej rozhodní, pomalší, so sklonom k depresii a vytvárajú si subjektívne problémy. Chodia neskoro spať a stávajú neskoršie. Prebúdzenie je dlhé a maximum pracovnej schopnosti dosahujú skôr vo večerných hodinách.

Stredná skupina spí asi od 6 do 9 hodín, tvorí asi 40% a je indiferentná – samostatná, neovplyvniteľná.

Ďalšou zaujímavou informáciou je, že srdcová činnosť je najpomalšia v skorých ranných hodinách a najintenzívnejšia je dopoludnia, vrcholí okolo 12.00 na obed a ďalší vrchol má okolo 17.00 hodine. Okolo 21.00 hodiny srdcová frekvencia prirodzene klesá.

Lekár Colin Pittering už v tridsiatych rokoch zistil, že citlivosť na inzulín v noci je ďaleko väčšia, bez ohľadu či vtedy prijímate potravu, alebo nie.

Ak porovnáme charakteristiky fyziologických dejov v organizme a prejavov v rámci rytmu *deň – noc* po určitých hodinách, dostaneme praktickú stránku poznávania zákonov biorytmov na človeka, tzv. **orgánové hodiny**. Tieto používa i tradičná čínska akupunktúra.

Činnosť každej bunky v tele závisí od kvality a množstva energie (v joge nazývanej *prána*; v čínskej medicíne *chi*). Energia prúdi po tele v určitých riečiskách, dráhach (v joge ich nazývame *nády*; v čínskej medicíne *meridiány*),

- Medzi piatou a siedmou hodinou

V tomto časovom úseku vrcholí funkcia hrubého čreva, krvný tlak stúpa, zrýchľuje sa pulz a aj keď sa vám chce ešte spať, telo je už aktívne. Okolo siedmej hodiny je značne vysoká imunologická aktivita tela. V zdravom tráviacom trakte je v tomto čase prirodzené vyprázdniť stolicu z hrubého čreva.

2. PÁROVÉ ORGÁNY: žalúdok a podžalúdočná žľaza a slezina

- Medzi siedmou a deviatou hodinou

Vrcholí energia v meridiáne žalúdka a tým vrcholí i jeho funkcia. Odpočinok skončil, pečeň dokončila svoju aktivitu a je teraz potreba ju zamestnať väčším príjmom stravy – raňajkami. Najvýhodnejšie je prijať ráno prvú stravu okolo deviatej hodiny. Teraz stúpa i psychická aktivita, mierne klesá citlivosť na bolesť a začína rásť aktivita srdcovej činnosti. Zvyšuje sa schopnosť koncentrácie na pracovné výkony.

- Medzi deviatou a jedenástou hodinou

Ide o vrchol dopoludňajšej aktivity a nie je z praktického hľadiska dôvod ju prerušovať až do obedňajšej prestávky. Túto dobu je treba maximálne využiť, lebo nepozorujeme únavu v dôsledku vyššej pracovnej záťaže. V tomto časovom úseku dominuje aktivita sleziny a pankreasu – podžalúdovej žľazy, čo ovplyvňuje tvorbu protilátok, využívanie živín a ovplyvňuje hladinu cukru v krvi.

3. PÁROVÉ ORGÁNY: srdce a tenké črevo

- Medzi jedenástou a trinástou hodinou

Vysoká aktivita ešte trvá. Vrcholí energia v dráhe srdca a srdce má svoju maximálnu aktivitu, čo má za následok stabilizačný neurovegetatívny účinok. Pravdou je, že ak by v tomto časovom úseku došlo k infarktu myokardu, je prognóza horšia, ako keby došlo k infarktu v iných časových hodinách. Pečeň pracuje stále na minimum a pomáľa stúpa glykogén.³ Obdobie prvej psychofyzickej aktivity pomaly končí, dostavuje sa mierna únava a snažia sa organizmu odpočívať.

- Medzi trinástou a pätnástou hodinou

Energia ďalej klesá do druhého minima za 24 hodín, je to okolo 14. hodiny, keď je reakcia najpomalšia. Ide o tzv. poludňajšie krízové sedlo, keď

3 Polysacharid zložený z glukózy – jednoduchého cukru.

vrcholí činnosť tenkého čreva a jeho meridiánu. Okolo pätnástej hodiny ide o maximálnu efektivitu zo strany zmyslových orgánov a zvyšujú sa duševné alebo psychické činnosti. Inak ide o dvojhodinový vrchol energie v meridiáne *t e n k é h o č r e v a*, majúci značný vplyv na zmyslové orgány, harmonizáciu a reguláciu absorpcie tekutín.

4. PÁROVÉ ORGÁNY: močový mechúr a obličky

- Medzi pätnástou a sedemnástou hodinou

Hladina glykémie stúpa. Dalo by sa tiež povedať, že ide o poobedný relatívny diabetes a okolo odpoľudňajšej štvrtej hodiny prichádza k slabému poklesu aktivity. Na pomerne krátku dobu k 17. hodine stúpa pracovná schopnosť, napríklad vtedy športovci môžu vykonávať tréning v plnej záťaži bez pocitu veľkej únavy. V orgánových hodinách vrcholí energia v meridiáne *m o č o v é h o m e c h ú r a*, o ktorom je známe, že reguluje a ovplyvňuje nervovo svalovú aktivitu a má vplyv na vylučovanie tekutín. To znamená, že v tomto časovom úseku má organizmus veľkú schopnosť regulovať teplotu a záťaž. Preto návšteva sauny a veľkej fyzickej záťaže, ktorá je spojená s nárastom teploty, sa v tomto období prekonáva lepšie.

- Medzi sedemnástou a devätnástou hodinou

Ide o orgánové hodiny *o b l i č i e k*, ktoré regulujú fyzickú aktivitu, najmä nadobličky ovplyvňujú tonus *parasympatika* i *sympatika*⁴ a prerušenie dolnej polovice tela. Zasahujú do hospodárenia tela s tekutinami. Už okolo 18. hodine klesá schopnosť pre vnímanie bolesti, tzn., že od 18. hodiny je človek odolnejší voči vonkajším bolestivým vplyvom, zvyšuje sa prah bolesti. V tomto čase je ešte fyzická a psychická sviežosť pomerne dobrá. No okolo 19. hodiny už dochádza ku katarzii, nastáva prirodzené stúpanie krvného tlaku, psychická labilita, nervozita a môžu sa objaviť i bolesti hlavy.

5. PÁROVÉ ORGÁNY: Obal srdca a trojitý ohrievač

- Medzi devätnástou a dvadsiatou prvou hodinou

Teraz sú psychické reakcie najrýchlejšie. Okolo 20. hodiny – čo poznajú najmä vodiči, keď sa im jazdí najlepšie, pretože obličky pred tým pracovali so zvýšenou účinnosťou – prejavuje sa v organizme ladenie do homeostá-

4 Ide o vetvy autonómneho (vegetatívneho) nervového systému, ktoré riadia najdôležitejšie funkcie organizmu, dôležité pre jeho život bez vôle človeka. Prvá vetva upokojuje, relaxuje; druhá stimuluje, mobilizuje.

zy – rovnováhy. Ešte okolo 21. hodine je dobrá pamäť, psychika je v dobrej kondícii a je možné dobehnúť to, čo sme nestihli v dopoludňajších hodinách po stránke duševnej práce. Po tejto hodine však táto dispozícia prestáva. V tomto čase podľa orgánových hodín vrcholí energia v dráhe tzv. *o b a l u s r d c a* alebo *obehu*, čo sa skutočne týka celého obehového systému.

- Medzi dvadsiatou prvou a dvadsiatou treťou hodinou

Objavil sa pokles tlaku, pokles teploty, zvyšuje sa obranyschopnosť organizmu a vrcholí regulácia vegetatívneho systému v hrudníku a v bruchu. Okolo 23. hodiny začína príprava na pokojový režim, ide o meridián tzv. *t r o c h o h r i e v a č o v*, ktorý ovplyvňuje distribúciu krvi v organizme, tým i teplotu, znižuje psychický tonus, teda značne upokojuje. Po 23. hodine nastáva hlboký spánok až do jednej hodiny, keď nastáva ľahká spánková fáza a zvyšuje sa citlivosť na bolesti.

6. PÁROVÉ ORGÁNY: Žlčník a pečeň

- Medzi dvadsiatou treťou hodinou a jednou hodinou

V tomto časovom úseku nastáva orgánová dvojhodina *ž l č n í k a*, ktorá má značný vplyv na psychiku, ovplyvňuje zmysly, tzn., že v tejto dobe sú najintenzívnejšie sny, zvyšuje sa aktivita spracovania tukov. Podľa väčšiny interpretov tradičného čínskeho učenia o orgánových hodinách kolobeh rytmicky sa opakujúcej energie končí dráhou pečene s partnerským orgánom žlčníka a znovu sa začína ráno dráhou pľúc od 3. do 5. hodiny.

- Medzi jednou a treťou hodinou ráno.

Vtedy vrcholí činnosť *p e č e n e* a jej meridiánu. Ide o detoxikačnú činnosť a redistribúciu tekutín. V tomto časovom úseku má väčšina orgánov zníženú funkciu, s výnimkou pečene. Pečeň spracúva látky dôležité pre organizmus a tiež odstraňuje z organizmu všetky metabolické odpady a jedy. *Teda je priam životne dôležité si uvedomiť, v rámci diéty a výživy, že neskorý večerný príjem alkoholu, kávy, nevhodne zloženej stravy pred polnocou je záťaž, ktorou si človek nesmierne škodí!* Telo okolo tretej hodiny odpočíva a je fyzicky značne vyčerpané. V tomto čase má človek veľmi nízky tlak, pomalý pulz a pravidelný hlbší dych s dlhými periódami. Ak niekto musí byť v tom čase „hore“, vyžaduje si to väčšiu sústredenosť.

Dôležitosť týchto informácií spočíva v tom, že ich môžeme využiť pre účinnejšie a rýchlejšie liečenie s obmedzením vedľajších účinkov za predpokladu, že rešpektujeme vnútorné rytmy človeka. Účinok liekov je závislý

od fáz 24 hodinového cyklu. Napríklad užitie lieku pre dosiahnutie maximálneho účinku pri minimálnej dávke by malo byť v čase príslušného orgánu. Takto je možné úspešne liečiť o polnoci pečeň, choroby srdca na poludnie, ochorenia pľúc v skorých ranných hodinách a podobne. Produkcia žlče je minimálna o druhej hodine ráno, ale hromadenie glykogénu je maximálne a v pečeni dochádza k asimilačnej fáze – k zabudovaniu prvkov do buniek tela. Opakom je 14. hodina, keď je produkcia žlče maximálna. To znamená, že prijímať lieky uvoľňujúce žlč, je večer úplne nevhodné.

Zaujímavé sú skutočnosti využívania biorytmov organizmu pri liečbe rakoviny, čo sa týka radiačnej liečby a aplikácie cytostatík. Nočné dávky by mali byť minimálne, tak je možné pri rovnakej dennej dávke doceliť dvojnásobnú účinnosť.

Podobne je to i pri stravovaní. V čase vysokej aktivity je sťažené spracovanie potravy a naopak vo fáze nižšej aktivity sa zažívanie rýchlejšie rozbieha. Na základe týchto informácií je optimálne rozloženie dávok prijatej stravy nasledovné:

- po prebudení prijať tekutiny
- 8:00 – 9:00 hod. raňajky obsahujúce bielkoviny a rýchle cukry a škroby
- 13:00 – 14:00 hod. obed s bielkovinami, tukmi a vitamínmi
- 17:00 hod. večera obsahujúca rastlinné bielkoviny, škroby, tekutiny
- 21:00 hod. ak je nutné tak ovocie a niečo tekutín.

Tiež je dôležité regulovať prísun solí. Optimálne obdobie je v dopoludňajších a večerných hodinách. Všimnite si, že to nie je ani obed o 12.00, ani večera o 18:00 hodine.

Výber a preklad: Dodo Blesák

Pokračovanie v nasledujúcom čísle pod názvom: „*Vplyv biorytmov na skvalitňovanie života*“ v členení:

1. vyvážený pohyb a držanie tela
2. vyvážené dýchanie a hospodárenie s energiou
3. vyvážená duševná činnosť
4. vyvážené spolužitie s ľuďmi
5. vyvážené vyživovanie tela.

Použitá literatúra: MUDr. VYDRA, Václav: *Biorytmy a životospráva*; PhDr. KUBÍČKOVÁ, Miluše, CSc.: *Vplyv biorytmů na zkvalitňování života*. Brožúru vydal Agropublik Slušovice. Rok vydania nie je uvedený, predpokladáme, že niekedy po r. 1980.

CHRÍPKA

Ste v zime takmer v jednom kuse chorí? Trápia Vás často angíny a chrípky? Dôvodom takýchto situácií je fakt, že máte oslabený imunitný systém. Na jeseň a v zime nie sme často chorí preto, že tých baktérií a vírusov je okolo nás omnoho viac ako na jar. Preto zaradte do svojho jedálneho lístka každý deň ešte aspoň:

1 strúčik cesnaku, 2 citrusové plody, 3 jablká, 4 lyžice ovsených vločiek, 5 orechov, miskú zeleniny.

Chrípka je nákazlivé vírusové ochorenie s náhlým začiatkom, vysokou horúčkou a s postihnutím dýchacích ciest.

Príznaky: bolesti kĺbov a svalov, prípadne bolesti hlavy, neskôr je postihnutý aj dýchací systém. Prenáša sa slinami, kýchaním, kašľaním, dotykmi rúk ap.

Inkubačná doba je 1 – 3 dni.

Možné komplikácie: zápal pľúc, postihnutie srdca alebo nervového systému.

Úprava výživy pri chrípke

- Jeden až dva dni držte hladovku, prípadne jedzte len ovocie, zeleninu a pite čerstvé zeleninové šťavy a veľa tekutín.
- Pitný režim je veľmi dôležitý. Tymianový, lipový, zázvorový a pepermintový (mäťový) čaj potláčajú zápal, majú dezinfekčné účinky a znižujú teplotu.
- Vhodné potraviny: bohaté na karotenoidy, naturálna ryža, ovsené vločky, hliva ustricová, banány, šošovica, kukurica, sezónne ovocie, v zime aj citrusové plody. Ak nemôžete prijímať prirodzené zdroje vitamínu C, užívajte pri každom jedle 200 – 1000 mg celaskonu. Pridávajte si do jedla alebo čaju štipku pálivej papriky – podporuje očistenie dýchacích ciest.
- Neužívajte doplnky a lieky s obsahom železa – podporuje tvorbu voľných radikálov a môže výrazne zhoršiť priebeh ochorenia.
- Alkohol poškodzuje sliznicu a zhoršuje jej hojenie.

- Počas prvých troch dní infekcie každé 3–4 hodiny cmúľajte pastilky s obsahom zinku 5–15 mg, ale nie spolu s citrusmi, lebo oslabujú účinok zinku.
- Zázvor je výborný, dokonca aj preventívne.
- Cesnak: kašičku z dvoch strúčikov zapite pohárom vody. Opakujte 2 až 3-krát denne. Neužívajte surový cesnak nalačno, ani súčasne s probiotikami, lebo sa zhorší ich životnosť.
- Pripravte si pol litra silného zeleninového vývaru a popíjajte ho počas dňa. Na bolestivé kĺby si môžete prikladať teplé zábaly.

Užitočným pomocníkom je napr. zinok, zázvor, baza čierna, kurkuma, vitamín C, niektoré rastlinné karotenoidy, polyfenoly (zelený čaj, horká čokoláda ap.).

Pomáhajte svojmu organizmu

- Nefajčite. Aj pasívne fajčenie škodí. Neznižujte si teplotu, pokiaľ je pod 40 °C. Zvýšte vlhkosť v miestnosti, kde sa liečite, krátko vetrajte, ale nebuďte v prievane. Inhalujte z liečivých bylín.
- *Vyskúšajte si nočný zábal nôh: po horúcom kúpeli nôh* namočte tenké bavlnené ponožky do studenej vody, vyžmýkajte ich, potom si ich natiahnite a na ne ešte hrubé suché vlnené ponožky. Ráno zistíte, že vám trochu odpuchli sliznice.

Ak vám horúčka a bolesť kĺbov alebo iné príznaky o pár dní neustupujú, vyhľadajte pomoc lekára.

Ak nedôjde ku komplikáciám choroby, nepoužívajte antibiotiká. Tzv. črevná chrípka nemusí byť spôsobená len vírusmi, ale aj baktériami, alkoholom a iným. Ide o zápal sliznice žalúdka.

Prasacia chrípka

Doposiaľ sa ukazuje, že prasacia chrípka nie je horšia ako bežná chrípka. Zatiaľ nedošlo ani k dramatickému mutovaniu vírusu. Najviac ohrozuje deti do dvoch rokov, mladistvých, tehotné ženy, osoby so zdravotnými problémami (napr. astma, cukrovka či ochorenia srdca). Bežná chrípka je najhoršia pre starších ľudí, avšak pri prasacej chrípke to je naopak. Starší ľudia si už vybudovali určitú imunitu, pretože v priebehu svojho života boli vystavení viacerým vírusovým ochoreniam.

Zdravotnícké organizácie predpokladajú, že očkovacie látky proti prasa-cej chrípke sú bezpečné a účinné. Aby sa však uistili o ich absolútnej bezpeč-nosti, testovanie vakcín naďalej pokračuje.

- Ak sa vo vašom okolí vyskytne prasacia chrípka, vyhýbajte sa verej-ným miestam, kde sa zhromažďuje veľa ľudí. Pred umytím rúk sa ne-dotýkajte očí, nosa a úst.
- Ak vám nastanú dýchacie ťažkosti, bolesti v oblasti hrudníka, úporné vracanie alebo zvyšuje sa horúčka, navštívte lekára.
- Väčšine ľudí stačí ostať doma a odpočívať. Ostaňte doma ešte aspoň 24 hodín po klesnutí horúčky.
- Po prekonaní chrípky človek ju môže šíriť aj potom, keď mu klesne teplota, minimálne dovtedy, kým mu nevymizne kašeľ.
- Prasacou chrípkou sa nemôžete nakaziť z bravčového či hydinového mäsa, či už surového alebo tepelne upraveného.

Nerozširujte chorobu

- Umývajte si často ruky – chráňte iných, aj seba, lebo z infikovaných prstov sa vám vírusy môžu dostať napríklad do očí. Pri návrate z von-kajšieho prostredia si hneď vypláchnite nos a hrdlo technikou *džala nėti*, hoci len čistou vlažnou vodou.
- Používajte len svoj osobný uterák, pohár a príbor.
- Zubnú kefku dezinfikujte a odkladajte ju osobitne od iných.
- Spite oddelene od iných osôb.
- Odpočívajte, nepracujte a vylúčte návštevy.

Milan Polášek

KAPITOLKY O MEDITÁCII

Predslov

Meditácia je pre nás vrcholným výkonom v joge. V Pataňdžaliho osemstupňovom metodickom usporiadaní je na siedmej priečke. Dalo by sa povedať, že je vrcholom a cieľom nášho snaženia o dosiahnutie duševného, duchovného a fyzického zdravia. Pre človeka frustrovaného súčasnou civilizáciou – večne vystresovaného problémami v rodine, na pracovisku, zháňaním práce, nedostatočným finančným zabezpečením, problémami so svojím zdravím a zdravím svojich najbližších, politickou situáciou, zavalený informáciami z masmédií, reklám, strachom o bezpečnosť a z budúcnosti – to sú všetky útoky, ktoré v človeku pokoj zabíjajú a ženú ho do duševných a telesných chorôb. Všetky tieto neduhy odpútavajú pozornosť ľudí od ich vnútorného **JA**, od pravej podstaty ich vnútorného duševného a duchovného bytia a vzdávajú ho od samého seba. Pozornosť človeka je takto nútená stále sa orientovať na podnety zvonku a zabúda rozvíjať hodnoty prejavujúce sa v etike a morálke, prestáva sa o ne zaujímať a poznávať. Strácame tak vedomie hodnoty svojho vlastného bytia. Meditácia tu práve ponúka riešenie. Je to pre ľudstvo nezvyčajne cenný dar, ktorý je dostupný skoro každému, kto chce nájsť pokoj, harmóniu, odpočinok od stresov a zdravie.

Je niekoľko druhov meditácií a nie vždy si vyžadujú zatvoriť sa v izbe a sedieť pol hodiny. Veď meditačný stav by sme mali precítiť aj v každej ásane pri cvičení jogy.

Zobral som do rúk malú knižku, ktorú vlastním už desať rokov, je od Edgara Cayceho s názvom: *Zázrak jménem MEDITACE*. Je v nej celý rad vyjadrení od rôznych jogínov a duchovných ľudí o tom, čo je meditácia a aký má význam. Vybral a preložil som z nej zaujímavú a užitočnú metódu **liečebnej meditácie**, ktorú vám v skrátenej verzii a na pokračovanie predkladáme.

Dodo Blesák

Zázrak menom MEDITÁCIA nám pomáha:

Ako si posilniť vôľu, rozum a city.

Ako sa duševnou koncentráciou a vedecky prevádzanou zdravotnou meditáciou zbaviť telesného, duševného a duchovného utrpenia.

Večná otázka znie: „Aké myšlienky či skutky majú skutočnú hodnotu? Odpoveď môže prísť len zvnútra.“

To, aké myšlienky či skutky pokladáme za hodnotné a správne, záleží od smeru, ktorým sa v živote uberáme. Pri jeho zmene sa menia i naše hodnoty. Životný smer človeka označujeme slovom ideál. My všetci máme nejaké ideály, či sme si toho vedomí, alebo nie. Isté myšlienky či skutky pokladáme za dobré, lebo máme určité ideály.

Pokiaľ naše ideály duchovnej povahy vo vnútri nás sídlia, potom sila riadiaca naše kroky, je silnejšia ako akýkoľvek vonkajší vplyv. Nie, že by sme nepočúvali názory iných ľudí, ale naše konečné riešenia budú založené na princípoch prichádzajúcich zvnútra.

„Meditácia je sústredené úsilie naladiť
svoje vedomie na vedomie Stvoriteľa.“

Edgar Cayce

LIEČENIE TELA, DUCHA A DUŠE

Ak sa pozeráme na vec z pozemského pohľadu, potom človek je trojjedinou bytosťou túžiacou po šťastí a oslobodení od rôznych ťažkostí a utrpení. Potrebuje:

- a) zbaviť sa telesných chorôb.
- b) zbaviť sa psychických či duchovných problémov ako sú strach, hnev, zlozvyky, komplexy menejcennosti, nedostatok sebadôvery, či pocitu dôležitosti a nadradenosti, a pod.

- c) vyliečiť sa z duševných chorôb ako: z ľahostajnosti, nedostatku cieľov, duchovnej domýšľavosti a dogmatického myslenia, nedôvery, túžby mať stále viac materiálnych hodnôt, nezáujmu poznať zákony života a božského zmyslu života človeka.

Je mimoriadne dôležité, aby uvedeným trom druhom postihnutia, ak majú byť liečené, alebo presnejšie odstránené, bola venovaná rovnaká pozornosť.

Väčšina ľudí sa sústreďuje na to, aby sa zbavili telesných problémov, pretože sú viditeľné a citlivé. Nevedia, že duševný nesúlad ako starosti, egoizmus, závisť, túžba vyniknúť atď. a ich duchovná podvyživenosť, cieľu a zmyslu života protirečí a práve on je príčinou všetkého utrpenia! Ak človek zničí „baktérie“ neznášanlivosti, hnevu a strachu a svoju dušu oslobodí z pút nevedomostí, nebude tak ľahké poľahnúť telesným neduhom a materiálnej chudobe.

V našich krajinách sú najčastejšou príčinou smrti ochorenia srdca – cievneho systému. Srdce okrem zlej životosprávy (alkohol, fajčenie, nedostatok pohybu, vládnutie chuti nad rozumom) sa najviac vyčerpáva strachom, zlosťou, večnou nespokojnosťou. Ak mu doprajeme upokojenie, výrazne prospejeme celému svojmu zdraviu. Zaistiť mu prepotrebné upokojenie môžu práve metódy, ktoré ponúka joga, a to najmä duševné techniky, ako sú odpútanie sa od všetkých zmyslových informácií – pratjahára, schopnosť sa upokojiť, sústrediť, koncentrovať – dháraná, no najmä ponorenie sa do ticha svojho vnútra, pomocou meditácie – dhjána.

Joga nám pri cvičení týchto techník poskytuje vedomú kontrolu spánku, t. j. zaspávanie a prebudenie podľa vlastnej vôle s pocitom úplného odpočinutia. Umožňuje regulovať srdcový tep (v pránájáme sú na to zamerané konkrétne techniky). Pokoj a nová sila, ktorú človek získava v spánku, sú len chabým odleskom podivuhodného upokojenia a energie, ktoré vsakuje do seba počas „vedomého spánku“ – meditácie, keď nastáva hlboké upokojenie srdca a celej nervovej sústavy. Ide o intenzívny proces omladzovania a spomalenia procesu starnutia. Už v Biblii, v Starom zákone, je rad miest, ktoré sa zmieňujú o tom, že starí proroci u židovského národa túto skutočnosť poznali a vedeli srdce nechať „odpočívať“ vďaka meditačným technikám.

Ako zabrániť duchovným chorobám? Tak, že sa snažíme v meditáciách získať vnútorný pokoj. Vyžehňte teda všetky pochmúrne myšlienky a svojho

ducha naplňte láskou a pocitom radosti. Tak sa presvedčíte, že duchovná liečba prevažuje nad telesnou, čo potvrdzuje i vedný odbor *etikoterapia*.

Ako zabrániť duševným ochoreniam? Existujú rôzne metódy, s pomocou ktorých je možné sústrediť sa alebo meditovať. Niektoré sú vysoko účinné. Pokoj a vnútorný mier, ktorý prežívate v stave hlbokkej koncentrácie a meditácie, preneste do každodenného života.

I za nepriaznivých podmienok sa snažte byť vždy vyrovnaní. Chráňte sa prudkých výbuchov citov, emócií, ktoré v nás často vytvárajú psychické napätia, ktoré prechádzajú do nášho materiálneho tela. Rozhodovanie a naše reakcie pod ich vplyvom býva nezriedka nie veľmi dobré a šťastné; po upokojení si to často uvedomujeme a ľutujeme.

Duchovná liečba je nadradená všetkým fyzikálnym liečebným metódam, lebo pracuje s vôľou, predstavivosťou, vierou, t. j. so stavmi vedomia, ktoré pôsobia zvnútra. Tvoria vyššie zdroje, ktoré životnú silu podporujú a riadia tak, že dokáže plniť určité ciele.

Autosugescia a opakovanie myšlienok (*džapa*), ktoré sú výborné jogové techniky, síce životnú silu (*pránu*) podporujú, no ak k nim pristupujeme čisto mentálne a nezapojíme i vedomie, vôľu (*prána*, ako to poznáme z pránájámy, podlieha vôli), očakávané výsledky sa nie vždy dostavia. Liečba je zaručená až vtedy, ak použijeme k šíreniu životnej sily – *prány* a na dosiahnutie nadvedomého stavu, teda psycho-fyzickou metódou, tiež silu vôle, viery a rozumu. Človek v tomto blaženom stave meditácie nazerá na skutočnosť a chápe nerozlučnú jednotu hmoty a ducha, v ktorej neobstoí žiadna disharmónia!

Niektoré techniky jogy obsahujú návody na správne využitie vôle, takže človek môže sústavne činnú vibrujúcu *pránu* posilať do každej časti tela. Kto tieto metódy používa, zreteľne vníma vnútorný prúd hojivej energie – *prány*.

Sila liečebných meditácií

Slová, ktoré človek vyslovuje, svedčia o Duchu, ktorý v ňom žije. Vyslovené slová sú hlásky vznikajúce vlnením myšlienok, ide o vlnenie, ktorého pôvod je naše **Ja** v našej duši. Ak slová nevychádzajú odtiaľto, teda nemajú duševnú silu, sú neúčinné. Napríklad možno povedať, že slová „ukecaných“, neúprimných a k preháňaniu náchylných ľudí sú ako papierové guľôčky vystrelené z detskej pištoľky. Hovorenie bez duševnej sily sa rovná klasu bez

zrna. Všetky neúprimné hovory a prosby zostávajú na povrchu a na náš osud nemajú vplyv. Naše slová majú nielen vyjadrovať pravdu, ale tiež jej hlboké porozumenie a prežitie tejto pravdy.

Duchovná sila ľudského slova

Slová vyslovené úprimne a s hlbokým presvedčením, podopreté vierou a intuíciou, majú mocnú vlnovú silu. Rovnajú sa akoby výbušnej náloži, ktorá odstráni najťažšie prekážky.

Úprimné slová, úprimné modlitby, úprimné myšlienky opakované s citovou silou a vôľou, uvedú do pohybu všadeprítomnú kozmickú vlnovú energiu, ktorá vám pomôže. Na ňu sa musíte obracať s neotrasiteľnou dôverou a zbaviť sa všetkých pochybností. Pomôžu nám naprogramovať naše vnútro na prijatie radosti, duševnej pohody a telesného zdravia. V opačnom prípade šíp našej pozornosti cieľ minie. Výroky obsahujúce pravdu musia byť prednesené s plnou odovzdanosťou, silou citu a vôle. Teda musia vychádzať zvnútra človeka. Pozornosť nesmie ochabnúť.

Vyvarujte sa nepríjemných slov, i keď by boli pravdivé.

Božské sily človeka

Nie je nič silnejšie ako kozmické vedomie (pre veriacich Boh). Jeho sila je väčšia ako je pôsobenie ľudského ducha. To však neznamená konať pasívne, ľahkovážne či podceňovať vlastného ducha.

Známe príslovie hovorí: „Boh pomáha tým, ktorí si pomáhajú aj sami.“ Prepožičal nám silu vôle, koncentráciu rozumu a zdravú ľudskú myseľ, aby sme si pri telesnom a duševnom utrpení vedeli pomôcť sami. Ak ho prosíme o pomoc, musíme súčasne nasadiť všetky uvedené sily.

Keď praktikujete liečebnú meditáciu, zakaždým si hovorte, že používate vlastné, avšak vám darované sily, aby ste liečili seba a druhých.

Použitie vôle, citov a rozumu

Ak chcete správne používať rôzne liečebné meditácie, musíte zákonite zmeniť duševné postoje. Napríklad slová vôle musia byť predchnuté veľkou rozhodnosťou, slová citu oddanosťou a slová rozumu hlbokým poznaním. Ak učiteľ jogy chce pomôcť druhým cvičencom alebo cvičencovi, musí si nájsť liečebnú meditáciu, ktorá zodpovedá prirodzenému založeniu cvičenca (pacienta), t. j. musí apelovať na jeho predstavivosť, city či rozum:

- Pri všetkých liečebných meditáciách záleží v prvom rade na hlbkej koncentrácii, ale tiež na vytrvalosti a sústavnom opakovaní.
- Liečebné meditácie vždy opakujte vrúcne, rozhodne a presvedčivo. Nestarajte sa o výsledky, ktoré sa ako plody vášho úsilia dostavia samy od seba.

Ak ide o telesné liečenie, nesmie sa pozornosť nikdy zamerať na **nemoc** – oslabuje to vieru – ale musíte do pozornosti uviesť nekonečnú silu ducha.

Ak ide o prekonanie duševných slabostí ako sú strach, hnev, zlozvyky a pod., je treba celú pozornosť zamerať na **opačné** vlastnosti! Aby ste napríklad ovládli svoj strach, musíte „sprítomňovať“ odvahu. Pri sklonochoch k hnevu je nutné si vybaviť vnútorný pokoj. Slabý jedinec musí myslieť na silu, chorý na zdravie.

Duchovné príčiny chorôb

Nezriedka sa stáva, že ten, čo má zdravotné problémy a chce sa ich zbaviť, často sa sústreďuje na možné vážne následky choroby namiesto na liečbu! Tak sa nemoc stáva nielen telesným, ale i duševným návykovým stavom. Týka sa to väčšinou nervozít. Každá deprimujúca či šťastná myšlienka, každé napätie a vzrušenie alebo pokojná hodinka, „vyrývajú“ do buniek mozgu jemné drážky a tak posilňujú základ chorôb či zdravia.

Naše podvedomé myšlienky pôsobia na nás naliehavejšie, ak sa točia okolo zdravia a nemoci. Korene úporných telesných alebo duševných chorôb spočívajú v hlbokom podvedomí. Neduhy zdravia je možné dobre vyliečiť, ak tieto skryté korene vytrhneme. Z tohto dôvodu všetky liečebné meditácie, ktoré opakujeme v bdelom stave vedomia, musia sa predať do podvedomia, čo následne spätne pôsobí na bdelé vedomie. Týmto spôsobom vedomie použité liečebné meditácie prostredníctvom informácií z podvedomia účinkujú na telo i ducha. Pri hlbších meditáciách tieto zasahujú nielen podvedomie, ale tiež **nadvedomie** – tajomný rezervoár ľudských síl a schopností dané človeku.

Vnútorná pozornosť a viera

Ak majú liečebné meditácie zasiahnuť nadvedomie, nesmieme mať žiadne pochybnosti, ani pocit neistoty. Jedine pozornosť a viera umožní v meditácii vstúpiť do podvedomia a nadvedomia.

Trpezlivosť a starostlivé opakovanie plné porozumenia môžu vyvolať doslova zázraky. Liečivé meditácie zamerané na odstránenie chronických utrpení je nevyhnutné často, pozorne a vytrvale opakovať a nečakať hneď okamžité výsledky, nenechať sa po niekoľkých sedeniach odradiť z nezmeneného stavu.

Technika liečebnej meditácie

Príprava:

- a) Posadíte sa tvárou k východu. Vezmite si malú stoličku bez operadla a na ňu si dajte vlnenú deku. Tá chráni telo pred magnetickým vyžarovaním Zeme, ktoré inak myseľ ľahko priťahuje k pozemským (materiálnym) veciam.
- b) Zavrite oči a sústreďte sa na vzpriamenú chrbticu a predĺženú miechu (na konci lebky), hrudník majte mierne vyklenutý, brušnú stenu zatiahnutú. Trikrát sa zhlboka nadýchnite a vydýchnite.
- c) Uvoľnite celé telo. Začnite uvoľnením tváre, pootvorením pier, zuby sa nedotýkajú a zostaňte nehybne sedieť. Odstráňte všetky nepokojné myšlienky a pozornosť odpútajte od všetkých telesných pocitov (teplo, chlad, hluk, a pod.)
- d) Nemyslite teraz na to, že sa chcete vyliečiť.
- e) Zbavte sa emotívnych pocitov, ako je strach, pochybnosti, starosti. Buďte vnútorne pokojný a dôverujte účinnosti zákonov Stvoriteľa, ktorý všetko môže. Nepripustíte žiadnu pochybnosť, ani nevieru. Zákon vieri a koncentrácie dovoľujú pôsobiť bez ťažkostí. Pevne sa držte myšlienky, že všetky telesné stavy možno meniť a liečiť a že pociť, že niektorá choroba je chronická, je mylný.

Čas:

Liečebná meditácia by sa mala robiť hneď ráno po prebudení alebo večer tesne pred zaspávaním. Ak medituje skupina, môžu zvoliť čas ľubovoľne.

Miesto:

Pokiaľ je to možné, vyberte si tiché miesto. Ak nemáte takú možnosť a máte k dispozícii miestnosť, kde doliehajú zvuky, nevšímajte si ich a plne sa sústreďte na cvičenie.

Metóda:

Na začiatku liečebnej meditácie sa odpútajte od starostí a nepokoja.

- Zvoľte si text liečebnej meditácie a celý ho opakujte nahlas. Potom o niečo tichšie a pomalšie a nakoniec si ho hovorte pošepky. Následne si slová opakujte len v duchu, bez pohybu úst či jazyka.
- Robte to tak dlho, až ucítite, že sa na ne plne a bez prerušovania dokážete koncentrovať. Nejde o stav mimo vedomia, ale o najhlbšie dôsledné sústredenie sa na jednu jedinú myšlienku.
- Keď takto pokračujete a idete stále hlbšie, budete v sebe cítiť zvyšujúcu sa radosť a prežívať silnejúci pokoj.
- V stave hlbkej koncentrácie liečebná myšlienka prúdi do podvedomia a posilnená sa vracia do bdelého vedomia, ktoré je týmto spôsobom ovplyvnené silou zvyku.
- Zatiaľ čo vo vás rastie pokoj, liečebná myšlienka preniká hlbšie do nadvedomia, aby sa neskôr, naplnená neobmedzenou silou vrátila, zapôsobila na vaše bdelé vedomie a tak splnila i vaše prianie.
- Ak vykonáva liečebnú meditáciu skupina s cieľom pomôcť prítomnému človeku alebo i neprítomnému, musí si každý dávať záležať na tom, aby liečebnú myšlienku vyslovovali približne rovnakým tónom s plnou koncentráciou, s nezmenenou duchovnou silou a vierou a aby si zachovali vnútorný pokoj.
- Nesústredený duch energiu meditácie oslabuje a tento silový prúd sa môže dokonca odchyliť od cieľa. Preto každý z účastníkov by mal zachovať vnútorný pokoj a nehybnosť tela.
- Ak chceme dosiahnuť úspech, je koncentrácia všetkých prítomných nevyhnutná. Pri liečebných meditáciách v skupine vedúci rovnakým tónom prednáša vetu a ostatní ju opakujú v rovnakom tempe a s rovnakým dôrazom.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: CAYCE, Edgar: *Zázrak jménem meditace*. Bratislava : Eko-konzult, 2009.

Pokračovanie v budúcom čísle:

- Ako začať s meditáciou
- Duševne inšpirovaná liečebná meditácia
- Návod na jednotlivé meditačné obsahy k liečbe rôznych zdravotných problémov

Duševná hygiena

Tipy pre všetkých na každý deň

Starých čínskych Tao-majstrov považujú za zakladateľov zdravého spôsobu myslenia a životného štýlu. Ponúkame vám niekoľko jednoduchých „cvikov“, ktoré môžeme robiť každý deň, aby sme telo a dušu harmonicky zosúladiili.

RÁNO PO PREBUDENÍ

1. Objatie: objímte sami seba (ešte ráno v posteli) a zaželajte si pekný deň.

2. Vnútorný úsmev: usmejte sa vnútorne a nechajte tento úsmev počnúc očami prejsť celým telom. Poďakujte životne dôležitým orgánom, že vás držia pri živote.

3. Vydýchnutie: nadýchnite sa hlboko desaťkrát, kým vstanete s postele, hlboko vdýchnite nosom až cítite tlak pod rukami, ktoré máte položené na bruchu pod pupkom a ústami vydýchnite.

4. Osviežujúca sprcha: zakončite studenou vodou: po vnútornej strane nôh smerom nahor, po vonkajšej strane nôh smerom dole, po vonkajšej strane rúk hore, po vnútornej strane dole.

5. Obliekanie: poverte časti svojho oblečenia úlohami, ktoré budete plniť cez deň – napríklad oblečte si nohavice so „schopnosťou rozhodovať“, alebo košeľu s „odvahou“, ktoré vám pomôžu ako spojenci cez deň.

VEČER PRED SPANÍM

6. Myšlienková sprcha: aktivizujte končeky prstov, aby odpadlo napätie z celého dňa. Očistite svoju dušu: váš vnútorný úsmev nechajte prejsť celým telom, aby ako prúd vody zmyl z vašej duše stres a napätie.

7. Pyžamu naplňte: pozitívnymi pocitmi, napríklad nohavice „osviežujúcim spánkom“, košeľu „spokojnosťou“, alebo tým, čo si želáte.

8. More energie: Taoisti vidia v pupku stred tela, zásobáreň životnej sily. Masírujte si a hladkajte pupok, aby ste takto nabili svoju životnú batériu.

9. Vydýchnutie: použite rovnakú techniku ako ráno, iba s tým rozdielom, že pri dýchaní rátajte naspäť, od desiatich do jednej – tým upokojíte dych a celé telo.

10. Zaspávacia formula: čínski mudrci nemali problém so zaspávaním, ich motto bolo: nerozmýšľaj dlho nad tým, čo bude zajtra, lebo zajtrajšok sa postará o seba sám.

FRANKLINOV RECEPT

Benjamin Franklin svoje schopnosti považoval za priemerné. Bol však presvedčený, že zásady úspešného života si možno osvojiť – ak človek pozná tú správnu metódu.