

Podporte dobro 2 %

Milí priatelia, ako iste viete, JS sa už 29 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 2018. 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, požiadať 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 sebazpoznanie, 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.

zacvičme si:

DHRTJÁSANA (UŠTRÁSANA)

uzavretá poloha podľa A. V. Lysebetha

Zatiaľ čo pomenovanie určitého počtu polôh je v celej Indii rovnaké, sú polohy, ktoré majú viac názvov, čo je práve prípad tejto polohy, ktorú budeme spoločne študovať v tomto článku. Okrem pomenovania uvedeného v titule sa niekedy nazýva pozícia *k o l e s a* (č a k r á s a n a) a je považovaná za jednu z jej variant.

V južnej Indii sa nazýva *u š t r á s a n a*, polohy *ť a v y*. Tento názov som nechcel použiť, pretože označuje jednu prípravnú ásanu pre *l u k* a mohlo by tak prísť k nedorozumeniu. A navyše, na juhu Indie sa jej technika odlišuje od techniky, ktorú teraz uvádzame.

Prijmime teda názov *uzatvorenej polohy*, pretože ona skutočne uzavretá je. Dokonca táto poloha by mohla mať i rovnako dobre názov *luk v klaku*.

TECHNIKA

Východiskové postavenie

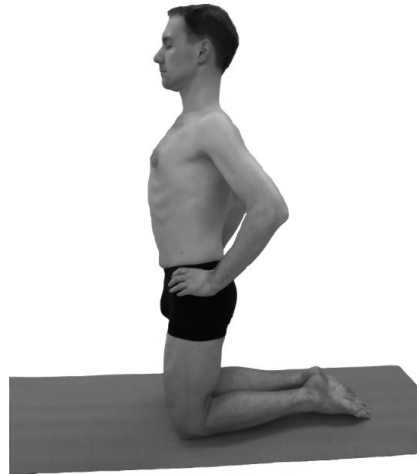
Východiskové postavenie je kľak na kolenách. Pri tomto postavení sa musíme trochu zastaviť, pretože jeho správnosť je dôležitá pre dokonalé zaujatie úplnej polohy.

Najskôr je treba v tejto polohe znehybniť, a potom zvolna preniesť ťažisko tak, aby bolo možné uvoľniť svaly lýtok, stehien, sedacích svalov a chrbta. Toto sa dosiahne prenesením váhy tela na kolenné jabĺčka a veľmi miernym vysunutím panvy dopredu. Je treba objaviť „nulový“ bod, kde je človek dokonale vyvážený a uvoľnený. Počas prevedenia polohy – od východiskového postavenia až do konečnej polohy – musí zostať váha tela na tom istom mieste a lýtka zostávajú uvoľnené.

Kolená môžu byť odtiahnuté od seba, ale palce na nohách sa musia navzájom dotýkať.

Prvá fáza

Ruky si dáte v bok, palce smerujú k chrbtici a stláčajú „jamky“ na krížovej kosti. Ohmataním oblasti, kde začínajú sedacie svaly, objavíte na oboch stranách miesto citlivé na tlak: a práve tam sa umiestnia palce. Tiež je možné položiť ruky na bedrá, opäť s palcami smerujúcimi k chrbtici.



Druhá fáza

Uvoľnite šijové a krčné svaly a nechajte hlavu, aby klesala vlastnou váhou dozadu. Potom si predstavíte, že hlava je veľmi ťažká, a že je priťahovaná k zemi. Nechajte záklon, aby sa pomaly prenášal na celú chrbticu. K zdôrazneniu postupujúceho záklonu, ktorý postupuje po chrbtici dole, prispieva stále viac a viac váha ramien a hornej časti



trupu. Chrbtica musí zostať pasívna a uvoľnená, tak ako je to len možné. Dbajte na to, aby zostali uvoľnené lýtka a stehná; pre udržanie ťažiska na vertikále s kolennými „jabĺčkami“ budete musieť pretlačiť dopredu lonovú kosť.

Počas tejto doby dýčajte tak normálne, ako je to len možné.

Tretia fáza a konečná poloha

Teraz uvoľnite ramená a položte ruky na päty. Tu musíte byť veľmi pozorní a postupovať presne podľa pokynov, inak by vinou nesprávneho prevedenia stratila poloha takmer všetku svoju hodnotu a účinnosť. Nepovažujte ramená a ruky za piliere určené k podopreniu tela, ale skôr za kotevné laná, ktoré zabraňujú tomu, aby trup prepadol dopredu do kolísky.¹ Uspokojte sa s uzavretím polohy, zodpovedajúcej tiež jej názvu. Prehnutie chrbtice a teda pretiahnutie chrbtových svalov a väzív



je vyvolané váhou trupu, avšak podstatná je pritom relaxácia chrbtového svalstva. Zdôrazňujem, ruky neslúžia ako opora tela!

Táto ásana nemá výraznejšiu dynamickú fázu.

Polohu udržujte čo najdlhšie. Vzhľadom k dychovým ťažkostiam však nebude možné zotrvať v nej dlhšie ako niekoľko minút.

Návrat do východiskového postavenia

Do východiskového postavenia sa vraciate vzpriamovaním chrbtice začínajúc krížovou časťou a končiac krčnou časťou stavcov chrbtice. Počas tohto návratu udržujte váhu tela stále na kolenných „jabĺčkach“, lýtka sú stále uvoľnené.

V medzipolohy už nemusíte dávať ruky na bedrá.²

1 Redakčná poznámka: Pri učení tejto ásany je moja inštrukcia taká, aby cvičenec neprenášal váhu trupu na dlane a priehlavky, ale aby sa končekmi prstov rúk len dotýkal nôh na päťkách.

2 Redakčná poznámka: Moji cvičenci si pochvalujú návrat do východiskovej polohy pomocou malého triku spočívajúceho v tom, že vzpažia jednu ruku kolmo hore s predstavou, že sa pevne chytia lana, pomocou ktorého sa vyťahujú hore až sa chrbtica postupne vzpriami.

Opakovanie

Buď si zacvičíte túto ásanu len raz, ale ak máte viac času, vykonajte polohu dva až trikrát. Pri opakovanom cvičení postupujte stupňovito, to znamená, že prvý krát polohu len naznačíte bez toho, že by ste chrbticu v zákľone úplne prehli, bez dlhej výdrže. Až pri treťom opakovaní prehnite chrbticu do zákľonu ako len najviac môžete, avšak bez veľkého úsilia a bez napätia. Vydržte v polohe čo najdlhšie, bez toho, aby ste pri tom trpeli.



Koncentrácia

Celá pozornosť musí byť sústredená na chrbticu, nesmiete však zabudnúť kontrolovať uvoľnenie lýtok a a udržovanie ťažiska na kolenách.

Chyby, ktorým sa vyhnite

Najzávažnejšia a veľmi častá chyba spočíva v tom, že váha tela je rozložená na priehlavkoch i kolenách (lebo literatúra obvykle neobsahuje detaily týkajúce sa prevedenia ásan). V dôsledku toho (môžete si vyskúšať) sa ihneď stiahnu svaly lýtok i stehien a je takmer isté, že to postihne i chrbát. V každom prípade sa stane, že i brušná stena sa stiahne a bude natiahnutiu klásť odpor, i keď by normálne mala zostať uvoľnená, aby sa mohla pasívne poddať pretiahnutiu, ku ktorému dochádza pri správnom prevedení ásaný.³

Iná, veľmi bežne sa vyskytujúca chyba spočíva v opretí sa o ruky. Tým poloha veľa stráca na svojej intenzite, a teda i na účinnosti. U začiatočníkov možno túto chybu ešte pripustiť, pretože ich chrbát nie je zatiaľ schopný niesť zaťaženie, ktoré vyžaduje klasické prevedenie ásaný. Ale tento chybný spôsob prevedenia môže byť tolerovaný len prechodne a postupne, ako sa zvyšuje pružnosť chrbtice, musí byť nahradený správnym prevedením.

³ Redakčná poznámka: Pri takomto rozložení váhy i na priehlavky väčšinou začínajúci sklopí chrbát do zákľonu len väčším ohybom kolien a pritom chrbtica zostáva rovná, bez prehnutia.

Kontraindikácie

Táto poloha je zakázaná osobám, ktoré majú zvýšenú funkciu štítnej žľazy (hypertyreóza). Cvičenci, u ktorých sa chrbtica vyznačuje hyperlordózou v krížoch, sa uspokojia s druhou fázou prevedenia a ďalej v prehnutí chrbtice tlakom panvy dopredu nebudú pokračovať. Táto fáza im veľmi prospieje, lebo pôsobí len na hrudnú časť chrbtice, takže vôbec nezvýrazňujú ich lordózu,⁴ ale naopak prispieva k tomu, aby sa jej zbavili, pretože odstraňuje kompenzačnú hrudnú kyfózu.⁵ Vieme totiž, že žiadna deformácia chrbtice nikdy nie je izolovaná, ale kompenzuje sa deformáciou opačnou, buď pod alebo nad pôvodnou deformáciou. Úplná konečná poloha by naopak ich zdravotný problém ešte zväčšovala, a preto sa jej vzdajú.

Celkové účinky

V úvode som vyslovil názor, že táto ásana by si zaslúžila pomenovanie *luk v kľaku*. Pretože poskytuje všetky výhody pozície luku, okrem tých, ktoré vyplývajú zo stlačenia brucha, k čomu v uzatvorenej ásane nedochádza.

Zato umožňuje výrazne spružniť chrbticu pre záklonové pohyby a veľmi uľahčuje zaujatie *luku* na podložke. *Luk – dhanurásana* na podložke vyvoláva prehnutie chrbtice výhradne silou, ktorú vyvíjajú nohy. Avšak veľký podiel úsilia je zbytočne vynaložený na zdvihnutie trupu či skôr hrudníka. Pri cvičení *uzavretej polohy* sa naopak zemská príťažlivosť stáva pri prehábaní chrbtice naším pomocníkom. Najskôr je to váha hlavy, potom hrudníka a nakoniec takmer celého trupu. Ak zoberieme do úvahy, že trup váži niekoľko desiatok kilogramov, pochopíme, akému ťahu sú vystavené bedrové svaly a väzy. V skutočnosti toto pretiahnutie zostáva v normálnych fyziologických medziach a nie je tu riziko vzniku nejakej anomálie, ako napríklad zvýšené uvoľnenie väzív. Pre naše chrbtice, stuhnuté následkom sedavého spôsobu života, ktorý nám vnucuje „civilizácia počítačov“, je táto poloha ideálna, pretože chrbtici vracia jej celkovú pružnosť pre pohyby tela do záklonov.⁶

4 Redakčná poznámka: Prílišné esovité prehnutie chrbtice dopredu v krížovej oblasti chrbta.

5 Redakčná poznámka: Zvýšené prehnutie hrudníkovej chrbtice dozadu, tzv. „zaguľatený“ chrbát.

6 Redakčná poznámka: Nielen do záklonov, ale i na dosiahnutie vzpriameného držania celého tela.

Zvláštne účinky

Uzavretá poloha spružňuje zvlášť výrazne krížovú časť chrbtice. Pôsobí veľmi výdatne na panvový sympatický⁷ nervový systém, ktorý kontroluje vylučovacie orgány (hrubé črevo, močový mechúr) a pohlavné orgány. Cesťou miechových reflexov tak stimuluje črevnú peristaltiku, čím odstraňuje zápchu a súčasne tak upravuje menštruačný cyklus ženy. Ischiatický nerv, ktorý spôsobuje trápenie toľkým ľuďom, je uvoľňovaný na svojom výstupe z chrbtice, čo môže uľaviť bolestiam pri ischiase. Ak však cvičenie polohy zhoršuje bolesti natrvalo, je treba sa tejto ásany zriecť. Často sa stáva, že poloha vyvolá bolestivosť ischiatického nervu, ktorá ale vo väčšine prípadov zmizne po niekoľkých dňoch a stratia sa i záchvaty tejto nepríjemnej choroby. Rozhodne sa však cvičenec pri tejto ásane nesmie „mučiť“. Ak je bolesť príliš silná, je treba túto polohu úplne vylúčiť, alebo aspoň zostať pri menej náročnej fáze.

Zvláštnu pozornosť si zaslúžia účinky na nadobličky. Táto poloha pôsobí mechanicky a tiež i reflexnou cestou na nefrotické⁸ nervy. Z tohto vyplýva jednak zväčšená diuréza⁹ a tiež stimulácia nadobličiek; čiže táto poloha podporuje tvorbu adrenalínu a je teda dynamizujúca. Vo chvíli náhlejšej únavy a nedostatku energie obnoví táto ásana za pár sekúnd váš elán. Stresované osoby alebo tie, ktorých sympatikus je v stave permanentného podráždenia a užívajú preto utišujúce lieky (trankvilizéry) budú mať svoje reakcie pod kontrolou. Keby táto poloha zvyšovala ich nervozitu, jednoducho ju nebudú cvičiť. Ak je táto poloha cvičená večer, stáva sa, že sťažuje zaspávanie; v tom prípade ju treba zaradiť do ranného cvičenia, alebo ju vynechať.

Preložil a upravil Dodo Blesák
Ásanu predviedol Juraj Šimko

Použitá literatúra:

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

7 Redakčná poznámka: sympatikus a parasympatikus sú dve antagonické nervy autonómneho nervového systému. Sympatikus stimuluje funkcie a parasympatikus upokojuje, relaxuje.

8 Nefrotické nervy – nervové zásobenie obličiek.

9 Diuréza – vylučovanie moču obličkami.

AUTOMOBILIZÁCIA – uvoľnenie krčnej chrbtice a prvého rebra

Predslov

Krčná chrbtica je často najpohyblivejší úsek chrbtice, a preto najčastejšie poruchy sú práve v tejto časti. Veľmi zraniteľné sú práve prvé dva stavce v prechode chrbtice do lebky (čo má veľkú súvislosť s mozgom) a prechod krčnej chrbtice do hrudníkovej časti. V dôsledku toho, že je najpohyblivejšia, navyše zaťažovaná častým pohybom a najčastejšie v nej dochádza k chybným pohybovým návykom, táto časť chrbtice sa preto najrýchlejšie opotrebováva. Navyše nesie váhu celej hlavy. Pritom je oproti ostaným úsekom chrbtice pomerne útla, t. j. medzistavcové platničky krčnej chrbtice sú pomerne tenké a i stavce sú tu oveľa menej robustné, ako v nižších partiách chrbtice. Preto je táto oblasť mimoriadne citlivá. Obidva priečne výbežky stavcov majú otvor, cez ktoré na každej strane prechádza tepna, ktorá pumpuje krv od srdca do mozgu so životne dôležitými nervovými centrami. Ak však máme šiju neustále vysunutú dopredu alebo ak dôjde k posunutiu stavcov, znižuje sa priechodnosť tohto kanálu v chrbtici a tým trpí i prekrvenie mozgu. Príznaky takýchto porúch sú rýchla únava, bolesti hlavy alebo zhoršenie zraku či sluchu. Pestrosť týchto porúch je však oveľa väčšia, a to od závratov, bolesti šije až po bolesti a ochrnutie horných končatín. Bolesti vyžarujú oveľa ďalej ako je zdroj poruchy na krčnej chrbtice. Už samotné napätie svalov šije spôsobuje bolesti v spánkoch i čela, ako i niektoré migrény, i keď sú v konečnej fáze cievneho pôvodu, svoj začiatok majú v blokáde krčnej chrbtice, ktorá stláča a zužuje cievy vychádzajúce z chrbtice do hlavy. Ak sa šíri bolesť skôr do chrbtice, predpokladáme poruchu v spodnej časti krčnej chrbtice.

Pri oslabení väzív v kĺboch zátylku môže príliš veľký záklon poruchu len zhoršiť. Musíme na to myslieť i pri cvičení, teda zakláňať hlavu opatrne a držať celý úsek chrbtice stále v natiahnutom stave.

Cieľom cvičení je obnoviť správnu svalovú súhru tým, že preťahujeme skrútené svaly, uvoľníme stuhnuté svaly, posilníme svaly ochabnuté a vytvoríme v tejto oblasti správne pohybové vzorce.

Aby sa šija pretiahla a skĺbenie stavcov sa otvorilo, musí sa chrbtica zospodu znovu dostať do rovnováhy. Natiahnuť sa musí najmä hrudníková časť chrbtice, vďaka čomu sa nadvihne i hrudník; v dôsledku toho sa krk posunie trochu dozadu, šija sa pretiahne a brada klesne. Aby šija našla v tomto rovnovážnom postavení oporu, potrebujeme silné svalstvo v šiji a v hornej časti chrbtice. Pomôže vám, keď si predstavíte, že ste opretý zátylkom o stenu a snažíte sa ho posúvať po stene smerom hore. Ak týmto spôsobom „zo seba vyrastiete“, okamžite sa stane šija priechodnejšia a súčasne svalov zbavíte napätia.

Nasledujúce cvičenia sú jednoduché a fyzicky nenáročné (náročné sú na dodržanie detailov uvedených v návode), ale účinné a lekársky overené od známej učiteľky jogy a doktorky športovej medicíny **MUDr. Jany Komercovej** z Prahy, ktoré uviedla vo svojom vystúpení na **V. konferencii – Brněnské dny** v roku 1989. Cvičenia sa používajú vo fyzioterapii i zdravotnej rehabilitácii.

Posilňovacích a uvoľňovacích cvičení na túto oblasť chrbtice je oveľa viac a budeme ich pre veľký záujem postupne v našom časopise uverejňovať.

Dodo Blesák

Napätie v šiji

Číňania majú pre šiju názov „stĺp nebies“. V tejto časti tela sa napätie objavuje najprv. Preto kedykoľvek je človek v strese, či už z príčin osobných, sociálnych alebo pracovných, vždy vznikne napätie v šiji. Zdravý a uvoľnený človek má myseľ pokojnú a mierumilovnú.

Reflex obrany a útoku

Tento reflex má pôvod v dávnej minulosti, keď stres predstavoval fyzické ohrozenie a napätím šije sa mala chrániť hlava a ľahko zraniteľné cievy v krčnej oblasti. Hoci väčšina stresov v súčasnosti nevzniká zo situácií, ktoré by vyžadovali fyzickú reakciu, pôvodný reflexný mechanizmus stále pretrváva, nech už je stresová situácia vyvolaná fyzickými, emočnými, alebo mentálnymi príčinami, vždy zareagujeme na ňu podvedomým napnutím krčných svalov.

Životný zhon a každodenné povinnosti v nás vyvolávajú pocity, ktoré často neodreagujeme, čím vzniká emočné napätie. Tieto potlačené pocity a ďalšie nedoriešené emočné vzťahy sa tiež hromadia v šiji vo forme napätí.

Pretože väčšina ľudí nevie stres uvoľniť, ani nepraktizuje známe techniky, ktoré k tomu vedú, napätia sa hromadia a prechádzajú do chronického stavu. Žiaľ, napätosť, stuhnutosť, bolesti a dokonca pricviknuté nervy sú až príliš častým javom.

Nech už je šija napätá z akejkoľvek príčiny, vždy to pre ňu znamená sťaženie plnenia si základnej funkcie nosiča hlavy, ktorá bežne váži 7 až 10 kilogramov. Stresové napätia sú pre šijové svaly najväčšou záťažou a tak vzniká nezdravá situácia, keď jedno napätie živí druhé.

Šija a dráhy

Mnohé dráhy prechádzajú relatívne úzkou krčnou oblasťou. Keď je šija napätá, prúdy energií sa navzájom môžu pomiešať, z čoho vzniká napríklad stuhnutosť, bolesti hrdla alebo opuchy žliaz.

Akupresúrne body v krčnej oblasti sú známe pod názvom „okná do oblohy“ (pozri tabuľku na konci tejto časti). Keď je krk pevný, pružný a v správnom postavení, „okná“ sú čisté a otvorené – to značí, že sme otvorení behu života a vnímame jeho harmóniu. Ak sa to naruší napätím, ovplyvní nás to všestranne, stávame sa uzavretými fyzicky, emočne, mentálne aj duchovne. Vzhľadom na to, že šija je taká dôležitá a pritom náchylná k napätosti, je veľmi potrebné praktizovať cvičenia, ktoré ju uvoľňujú.

Napätia fyzického pôvodu

Niektoré napätia šije sú fyzického pôvodu, napríklad vznikajú z namáhavej práce alebo z činnosti, pri ktorej je potrebné dlho udržiavať krk v neuvolnenej polohe.

Napätia mentálneho pôvodu

Ľudia, ktorí sú preťažení nadmernou duševnou prácou, veľmi dobre poznajú napätosť šije, ktorá z toho vzniká. V našej spoločnosti sa príliš zdôrazňuje intelektuálny rozvoj na úkor telesného a citového, z čoho vzniká napätie šije mentálneho pôvodu.

Napätia emočného pôvodu

Telesné napätie, ktoré vzniklo pôsobením hnevu, strachu alebo frustrácie ovplyvňuje aj šiju. Ak to trvá dlhšie, napätia sa kumulujú a šija tuhne. Často je to zapríčinené naším potláčaním emócií, teda podvedomým stiahnutím svalov pri pokuse obrniť sa proti bolesti a frustrácii. Žiaľ, čím viac emócie potláčame, čím hrubším pancierom sa ohrňujeme, tým je napätie väčšie. Príkladom toho, ako sa napätie v krčnej oblasti stalo súčasťou našej civilizácie, je časté používanie výrazu „mám to na krku“ (visí mi to na krku, mám toho až po krk a pod.), ktorý je obvykle namierený proti situácii alebo osobe vyvolávajúcej frustráciu alebo hnev.

Mobilizačné cviky

Tento spôsob umožňuje pretiahnutie predných a zadných krčných svalov a svalov šije. Súčasne sa vytvára šetrná mobilizácia krčnej chrbtice a prvého rebra.

Cviky sú radené za sebou tak, že postupne uvoľňujú najskôr prvé rebro, prechod krčnej a hrudníkovej chrbtice, potom spodný a stredný úsek a nakoniec prvý a druhý stavec krčnej chrbtice – spojenie stavcov s lebku.

Tento spôsob umožňuje pretiahnutie predných a zadných krčných svalov a svalov šije. Súčasne sa vytvára šetrná mobilizácia krčnej chrbtice a prvého rebra.

Cviky sú radené za sebou tak, že postupne uvoľňujú najskôr prvé rebro, prechod krčnej a hrudníkovej chrbtice, potom spodný a stredný úsek a nakoniec prvý a druhý stavec krčnej chrbtice – spojenie stavcov s lebku.

Kontraindikácie

Cvičenia chrbtice majú kontraindikáciu pri hypermobilitate.

Ako poznáme či máme hypermobilitu? Máme ju, keď:

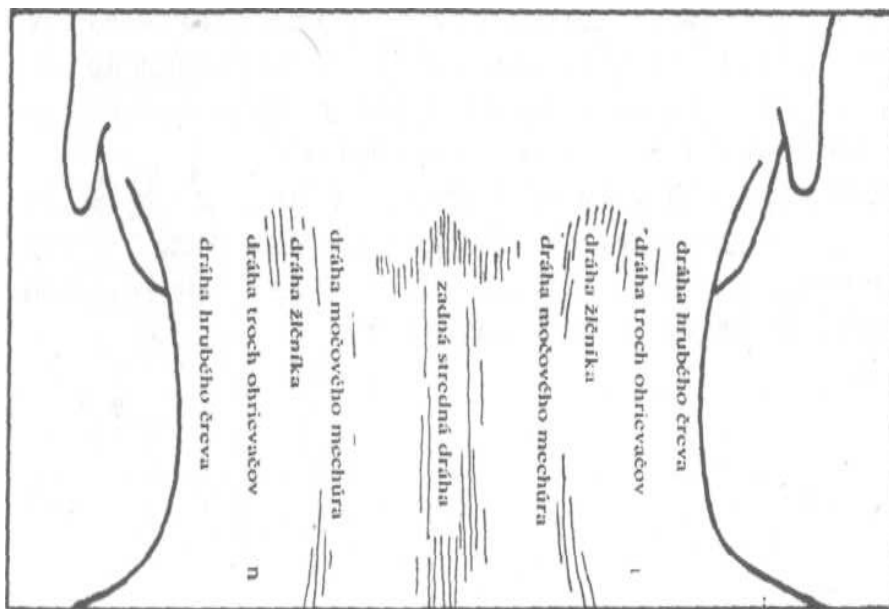
- cez chrbát objímeme rukou protiľahlé rameno. Normálne dosiahneme na okraj lopatky. Ak ruka dosiahne do stredu medzi lopatkami, tak sme hypermobilní.
- tlačíme dlane proti sebe a dosiahneme uhol sklonu dlaní a predlaktí menší ako 90°.
- ak pri predklone dokážeme priložiť dlane na zem.

Nasledujúce cviky a tiež *spinálne* cvičenia môžu byť potom pri hypermobilitate rizikové.

Pred začiatkom cvičení odporúčame si urobiť poklepovú masáž hlavy a šije a akupresúrnych bodov tesne pod spodným okrajom lebečnej kosti zátylia (body žlčníka 20, močového mechúra 10 a zadnej strednej dráhy 15, obr. č. 1).

CVIK Č. 1 – Uvoľnenie prvého rebra (obr. č. 2)

- a) Priložíme pravú dlaň zo strany na pravé ucho a rytmicky ňou tlačíme hlavu do úklonu smerom k ľavému plecu.
- b) Hlava však musí klásť mierny odpor proti ruke. Opakujte 10 – 15 krát.
- c) Rovnako cvičte i úklony hlavy k pravému plecu s dlaňou ľavej ruky na ľavom uchu s rovnakým počtom opakovania.



Obr. č. 1



Obr. č. 2

CVIK Č. 2 – Prechod krčnej a hrudníkovej chrbtice (obr. č. 3)



Obr. č. 3

- a) Stojíme vzpriamene s nohami mierne od seba.
- b) Ruky upažte, jedna dlaň je natočená dopredu, druhá dozadu, palce sú vzpriamené oproti prstom o 90°, teda jeden palec smeruje hore a druhý dole. Ramená sú mierne pod úrovňou pliec.
- c) Hlavu otočíme na stranu ramena, kde palec smeruje smerom dole.
- d) Ďalej striedavo a plynule otáčame hlavu smerom vpravo a potom vľavo a súčasne striedavo pretáčame tiež dlane dopredu a dozadu. Vždy pretáčame hlavu smerom k tej ruke, kde palec smeruje dole.
- e) Pritom dýchame voľne. Cvik robíme na každú stranu 15 krát.

CVIK Č. 3 – Spodná časť krčnej chrbtice

A – V úklone (obr. č. 4)

- a) Pravú dlaň si položíme na pravé plece bližšie ku krku.
- b) Ľavou rukou si objímeme zhora hlavu a prsty priložíme na pravé ucho.
- c) V nádychu vytočíme oči smerom hore a miernym ťahom ľavej ruky ukláňame hlavu k ľavému plecu. Veľmi pomaly vydychujeme a preťahujeme svaly na pravej strane krku, oči sa teraz dívajú smerom dole. Počas dlhého a pomalého výdychu držíme hlavu v úklone a udržujeme stále naťahovanie krčných svalov.

- d) S ďalším nádychom opäť vytočíme oči smerom hore a s výdychom ešte o malý kúsok ľavé ucho priblížime k ľavému plecu, aby sme ešte viac pretiahli svaly krku.
- e) Pokračujeme v ťahu počas ďalších 3 – 5 nádychov, až do maximálneho úklonu hlavy vľavo. Je treba cítiť príjemné pretiahnutie svalov, nesmie byť bolestivé. Teda pohyb úklonu vykonáme po hranicu bolesti.
- f) Cvik vykonáme na druhú stranu, dodržiavaním predchádzajúcich pokynov.



Obr. č. 4

B – V šikmom predklone (obr. č. 5)

- a) Predkloňme hlavu a vytočíme ju smerom vľavo (teda brada smeruje dole a k ľavému plecu).

Ľavou rukou objímeme zozadu hlavu tak, že dlaň priložíme na zátylok pod pravým uchom.

Obr. č. 5

- b) Pri každom nádychu sa pozeráme očami hore a s každým výdychom miernym ťahom ľavej ruky zväčšujeme šikmý predklon hlavy vľavo do maximálneho pretiahnutia svalov.
- c) Ruky vystriedame a vykonáme rovnaký postup na druhú stranu.



CVIK Č. 4 – Horná časť krčnej chrbtice (obr. č. 6)

- a) Pravú dlaň položíme na pravé plece tak, že malíčkovú hranu dlane pritlačíme na bočnú stranu krku do úrovne čeľuste.
- b) Ľavú dlaň priložíme na ľavé ucho.
V nádychu vytočíme oči smerom hore a pri výdychu s pohľadom dole mierne tlačíme ľavou rukou hlavu a urobíme s hlavou úklon k pravému plecu.



Obr. č. 6

- c) Nádych a výdych opakujeme 3 – 5 krát do maximálneho úklonu hlavy v pravo.
- d) Vymeníme si ruky a cvičenie zopakujeme na druhú stranu.

CVIK Č. 5 – Prvý a druhý stavec krčnej chrbtice a spojenie s lebkou

- a) Pritlačíme bradu na hrudnú kosť (predklon hlavy), čím vyrovnáme krčnú lordózu.
- b) Na výdych a nádych pomaly otáčame hlavou doprava a potom s nádychom urobíme o niečo rýchlejšie záklon hlavy a očami sa pozrieme smerom hore a dozadu.

Podobne to zopakujeme na druhú stranu.

Obr. č. 7a



c) 3 krát zopakujeme cvičenie na obe strany (obr. č. 7).

S polohou hlavy podľa bodu a) v nádychu otáčame hlavou veľmi pomaly do pravej strany až do maximálnej polohy, potom rýchlo vydýchame a hlavou kývneme teraz dole. Oči sa pozerajú vtedy dole. Pokračujeme i na druhú stranu.



Obr. č. 7b

3 krát striedavo urobíme cvičenie podľa bodov e – g).

CVIK Č. 6 – Celkové uvoľnenie na hornú časť tela (obr. č. 8)

S nádychom ramená upažíme do výšky pliec a predlaktia smerujú hore (sú ohnuté v lakťoch a oproti ramenám sú v 90°uhle), na rukách stlačíme do dlane tretí a štvrtý prst.



Obr. č. 8a

Počas výdychu zatlačíme lopatky k sebe a upažené ramená pomaly spúšťame dole na úroveň prs, hrud' musí byť otvorená.

Keď sú lakte na úrovni prs, spustíme plecia a ramená dole a rotačným pohybom ramien preklopíme predlaktia dole a pomaly ruky vystierame a pripažíme. Uvoľníme ruky a hrudník.



Obr.č. 8b

CVIK Č. 7 – Izometrické posilňovanie predných krčných svalov

- a) Priložme dľaň na čelo a s nádychom tlačíme čelom proti dlani. Cítíme pri tom ako sa nám svaly na prednej strane krku napínajú. Počas výdychu napätie uvoľníjeme. Zopakujeme 15 krát.

Dlane pred hrudnou kosťou spojíme po celej ploche a počas nádychu tlačíme ich proti sebe, s výdychom tlak uvoľníme. Úroveň spojených dlaní môžeme meniť v rozsahu pohybu tak, aby boli dlane vždy zatlačené po celej ploche a to od pásu až nad hlavu. Cvik súčasne posilňuje prsné svaly (obr. č. 9 – 9b).



Obr. č. 9a



Obr. č. 9b

Preložil a upravil
Dodo Blesák
Cviky predviedol
Juraj Šimko

Použitá literatúra:
KOMBERCOVÁ, Jana. In: *Sborník torza referátů pracovně metodické konference*. Brno 1989



Obr. č. 9c

SYSTÉM ENERGIÍ A VIBRAČNÝCH POLÍ U ČLOVEKA

*To, čo sa nedá fyzicky vidieť a nahmatať, náš duchovný život,
nás ovplyvňuje viac ako to, čo vnímame našimi zmyslami.*

Väčšina ľudí považuje svet hmoty a tým tiež svoje fyzické telo za jedinú realitu, pretože ju môže vnímať svojimi fyzickými zmyslami a racionálnym rozumom. Sú však ľudia, ktorí pri pozorovaní človeka vnímajú jemnejšie štruktúry, formy a farby energie.

Ak patíš k ľuďom, ktorí akceptujú len hmotné predmety ako realitu, tak sa skús sa zamyslieť nad tým, čo sa stane s energiou, životnou silou, ktorá oživuje fyzické telo a umožňuje mu citlivosť a schopnosť aktivity, keď telo zomrie. Fyzikálny zákon nám hovorí, že energia nikdy nezmizne, že sa len transformuje. Sila, ktorá pôsobí na hmotnú formu tela s jeho funkciami a schopnosťami, je zložená z celého systému viacerých energií, bez ktorého by fyzické telo nemohlo fungovať.

Tento systém, podľa jogínskej filozofie obsahuje tri základné zložky:

1. vibračné pole energií (energetické telo),
2. čakry (energetické centrá),
3. nádí (rozvodné kanály).

N á d í sú v tomto systéme energií akousi analógiou tepien vo fyzickom tele človeka. Slovo pochádza zo sanskrtu a znamená rúru, žilu. Jej úlohou je rozvod *prány* alebo životnej energie do všetkých systémov tela.

Sanskrtské slovo *p r á n a* môže byť preložené ako „absolútna energia“. V čínsko-japonskej tradícii sa táto energia nazýva *c h i* alebo *k i*. Predstavuje základný a pôvodný zdroj všetkých foriem energií a prejavuje sa v rôznych oblastiach bytia na rôznych frekvenciách. Jednou z ich foriem je dýchanie, ktorým je nám umožnené prijímať pránu.

Č a k r y – energetické body alebo uzly, do ktorých sa zbiehajú nádí, prepájajú polia jedného vibračného pola s nádí susedného poľa. Niektoré zo starých indických a tibetských textov sa zmieňujú až o 72 000 nádí. Najdôležitejšie kanály energie v ľudskom tele sa volajú *S u š u m n a*, *I d a*

a *Pingala*.¹ Číňania a Japonci poznajú podobný systém kanálov energie, a nazývajú ich *meridiány*. (Z poznania týchto meridiánov sa vyvinula akupunktúra.)

Čakry slúžia v systéme energií človeka ako prijímacie stanice, transformátory a rozdeľovače prány rôznych frekvencií. Prijímajú, buď priamo alebo prostredníctvom nádí, životnú energiu a to zo svojho okolia a z kozmu, transformujú ju do frekvencií, ktoré sú potrebné k činnosti najrôznejších funkcií ľudského organizmu, a späť prostredníctvom nádí im túto energiu odovzdávajú. Okrem toho vyžarujú energiu do okolia. Týmto systémom je človek v bezprostrednej interakcii so silami, ktoré pôsobia na rôznych úrovniach bytia v jeho okolí.

Obvykle sa rozlišujú štyri vibračné polia (energetické telá):

1. éterické vibračné pole,
2. emočné alebo astrálne vibračné pole,
3. mentálne vibračné pole,
4. duchovné alebo kauzálne vibračné pole.

Z týchto vibračných polí má každé svoju vlastnú frekvenciu. Éterické pole, ktoré je fyzickému telu najbližšie, kmitá s najnižšou frekvenciou. Astrálne a mentálne pole majú vyššiu frekvenciu a duchovné pole kmitá na najvyššej frekvencii. Vibračné polia predstavujú stav vedomia na určitých frekvenciách, a keď sa táto frekvencia zvýši, sprostredkujú človeku aj vyššiu životnú energiu. Vedomiu väčšie cítenie a poznanie v oblasti svojej špecifickej funkcie.

Ľudia, ktorí majú schopnosť jasnovidectva, musia zamerať, naladiť svoju schopnosť na tú frekvenciu na to vibračné pole, ktoré chcú vidieť.

Éterické vibračné pole

Éterické vibračné pole má približne rovnaký rozsah a tvar ako fyzické telo. Je nositeľom tvorivých síl pre fyzické telo, ale i vitálne životné sily a fyzickú citlivosť.

Éterické pole čerpá životnú energiu cez čakru solar plexu, teda *manipuru*, jej prijímaním z vyžarovania Slnka a Zeme. Táto energia sa rozvádza prostredníctvom nádí do celého tela a zabezpečuje životnú rovnováhu v telesných bunkách. Len čo je organizmus touto energiou nasýtený, vyžaruje prebytočnú energiu z éterického pola cez čakry a póry von. Vystupuje v 5 cm dlhých lúčoch von a tvorí éterickú auru. Chráni telo pred chorobami a škod-

1 *Sušumna* je dráha uprostred chrbtice, podobne ako miecha, *Ida* a *Pingala* vychádzajú z vrcholového koreňa nosa a stáčajú sa pozdĺž chrbtice až do perinea.

livými látkami, a súčasne vyžaruje neustále prúd energie do okolia. Príčina ochorenia je vždy v človeku samom. Negatívne myšlienky a emócie, rovnako ako spôsob života, ktorý je v rozpore s prirodzenými potrebami tela (preťažovanie, nezdravá výživa, alkohol, nikotín, drogy), môžu éterickú životnú energiu narušiť, čím stráca vyžarovanie na sile a intenzite. Z týchto príčin vznikajú v aure slabé miesta. Skôr ako sa ochorenia prejavia vo fyzickom tele, prejavajú sa v éterickej aure. Môžu byť preto už tu poznané a liečiteľné. Takzvané Kirlianove fotografie prvýkrát zobrazili toto žiarenie energie, vlastné každému živému organizmu.

Éterické vibračné pole a s ním i fyzické telo reagujú obzvlášť silne na myšlienkové impulzy, ktoré vychádzajú z mentálneho pola. Tým je možné vysvetliť ozdravujúci vplyv kladného a dobrosrdečného myslenia i na telo.

Dôležitú funkciu má éterické vibračné pole i ako prostredník medzi vyššími vibračnými poľami a fyzickým telom. Ak je éterické pole oslabené, neprebíha tento tok energií a informácií a človek potom pôsobí dojmom emočne a mentálne nezúčastnenej bytosti.

Emočné vibračné pole

Emočné vibračné pole, často označované ako *astrálne*, je nositeľom našich pocitov, emócií a charakterových vlastností. Zaujíma približne rovnaký priestor ako fyzické telo. U nerozvinutého človeka sú jeho obrysy sotva znateľné. Čím viac zušľachťuje človek výraz svojich citov, sklonov a charakterových vlastností, tým je jeho emočné vibračné pole jasnejšie a čistejšie.

Aura emočného tela je oválna a môže vyžarovať okolo človeka až niekoľko metrov. Emócie, ako napr. strach, hnev, úzkosť, spôsobujú v aure vznik tmavých útvarov mrakov. Čím viac sa človek otvorí láske, úprimnosti a priateľstvu, tým jasnejšie a čistejšie vyžaruje farby jeho emočná aura.

Žiadne iné vibračné pole neurčuje u priemerného človeka jeho pohľad na svet a realitu tak silne, ako vibračné *pole emočné*. V ňom sú uložené medzi iným všetky naše uzatvorené emócie, vedomý i nevedomý strach a agresia, pocity osamelosti, odmietania, zlyhania a chýbajúca sebadôvera. Jeho vyžarovanie vysiela cez auru vibrácie, ktoré predstavujú nevedomé posolstvo vonkajšiemu svetu. Tu sa práve uskutočňuje princíp vzájomného priťahovania. To znamená, že dochádza k styku práve s tými ľuďmi a okolnosťami, ktorých frekvencia energií priťahuje rovnaké frekvencií zo svojho okolia a spája sa s nimi.

Vedomé myslenie jedinca a myšlienkové zameranie jeho *mentálneho vibračného* poľa má vplyv na *emočné vibračné* pole, ktoré sa riadi svojimi vlastnými zákonitostami. Mentálne vibračné pole môže ovládať vonkajšie chovanie, ale nedokáže zrušiť nevedomé, skryté emočné štruktúry. Tak napríklad nejaký

človek vedome túži po láske, ale nevedome z jeho skrytých emočných štruktúr vyžaruje nelásku a nedôveru, ktoré mu zabraňujú, aby dosiahol to, čo chce.

Prevažujúca časť „pocitového uzla“ v emočnom vibračnom poli je v oblasti solar plexu. Táto čakra nám sprostredkováva prístup k našim emočným štruktúram. Oslobodenie emočných štruktúr môže nastať len pomocou duchovného vibračného pola, ktoré je vyjadrením múdrosti, lásky a blaženosti nášho vyššieho ja. Tohto spojenia dosiahneme cez štvrtú čakru srdca (*anahátu*) a siedmu čakru na temene hlavy (*sahasrára*).

Keď sa spoja vibrácie nášho duchovného a emočného pola, naše emočné pole začne kmitať rýchlejšie a odbúrava všetky nazhromaždené negatívne zážitky. Tým miznú i emócie spojené s týmito zážitkami a je nám tak umožnené odpustiť sebe samým i druhým. Postupným uvoľnením týchto zakorenených emočných štruktúr začína emočné vibračné pole vyžarovať hlboké pocity lásky a radosti. Emočná aura potom vyžaruje do okolia posolstvo, ktoré priťahuje šťastie a lásku.

Mentálne vibračné pole

Naše myšlienky, racionálne i intuitívne poznanie – to všetko obsahuje naše *mentálne pole*. Jeho frekvencia je vyššia ako frekvencia éterického pola a jeho štruktúra je redšia. Vyžarovanie aury *mentálneho pola* dosahuje o niekoľko metrov ďalej ako emočné pole.

Z fyzického tela a jeho zmyslov sú informácie prenášané éterickým vibračným polom do emočného pola, ktoré tieto informácie premení na pocity a pošle ďalej do mentálneho pola, ktoré sa transformujú do myšlienok a do slov.

Vplyvom emočného pola a jeho neuvoľnených emočných štruktúr sú tieto informácie často skresľované a myšlienky pokrivené, podľa ktorých súdime udalosti okolo seba. To znamená, že racionálny rozum nedokáže byť vždy neustranný, objektívny, i keď sa to od neho očakáva. Myšlienky, ktoré týmto spôsobom vznikajú v *mentálnom vibračnom poli*, sa točia pravidelne okolo osobných sklonov a okolo prízemno-svetských záležitostí. Racionálne riešenie problémov sa tým stáva hlavnou funkciou *mentálneho tela*, i keď to znamená skreslenie jeho pôvodného poslania.

Pôvodné poslanie *mentálneho vibračného pola* je prijímať a rozumom integrovať univerzálne pravdy, ktorými je zásobené z vyššieho *duchovného vibračného tela*, a aplikovať ich na konkrétne situácie tak, aby ich riešenie odpovedalo univerzálnym zákonitostiam. Poznanie, ktoré k nám prichádza z *duchovnej roviny* nášho bytia, sa prejavuje ako intuitívne alebo ide o náhle vnuknutia.

Prístup k vyšším vibráciám *mentálneho pola* je v spojení šiestej čelnej čakry – *adžni* so siedmou čakrou – *sahasrárou* na temene hlavy. Ak je *men-*

tálne vibračné pole dokonale rozvinuté, stáva sa zrkadlom duchovného vibračného pola a umožňuje človeku v živote realizovať múdrosť a poznanie svojej duše – vyššieho **Ja**.

Duchovné vibračné pole

Duchovné vibračné pole často označované ako *kauzálné*, má zo všetkých vibračných polí najvyššiu frekvenčnú vibráciu. U ľudí, ktorí sú v duchovnej rovine ešte veľmi nevedomí, sa rozpína spolu s aurou asi meter okolo fyzického tela. *Duchovné vibračné* pole a aura dokonale prebudeného človeka môžu vyžarovať i na vzdialenosť niekoľko kilometrov, pričom sa pôvodná forma aury v tvare vajca zmení na pravidelný kruh.

Ak si niekedy mal príležitosť byť v prítomnosti nejakého osvieteného človeka, tak si mohol zažiť stav pokoja, naplnenia a lásky, ktoré si mohol cítiť v jeho prítomnosti; a tiež si si mohol všimnúť, ako sa zmenila atmosféra, keď si sa od neho vzdialil na niekoľko kilometrov.

Z duchovnej roviny bytia prúdi najvyššia a najžiarivejšia energia do *duchovného vibračného* pola a jeho aura intenzívne žiari v najnežnejších farbách. Tým, že táto energia sa čiastočne premieňa i do vibrácií nižších frekvencií, zaplavuje tiež *mentálne, emočné a éterické vibračné* polia. Dokáže tak zvýšiť frekvencie týchto polí, takže pôsobí na zvýšenie ich kvality. Závisí od rozvoja a otvorenosti našich čakier, do akej miery túto energiu môžeme vedome prijímať, vnímať a využiť.

Duchovným vibračným poľom sa dokážeme naladiť na vnútornú jednotu s ostatnými bytosťami. Spája nás s čistým, božským bytím, všeobecným prázakladom, Stvoriteľom, z ktorého povstalo a stále povstáva všetko existujúce. Duchovné vibračné pole je ten božský prvok v nás, ktorý je nesmrteľný, zatiaľ čo ostatné vibračné polia zanikajú.

Len vďaka *duchovnému vibračnému poľu* je možné poznať zdroj a cieľ nášho bytia a rozumieť vlastnému zmyslu nášho života. Ako sa človek vyvíja, rastie a zdokonaľuje úroveň vedomia pre fyzické, astrálne a mentálne stupne, otvára sa vibráciám *duchovného vibračného pola*. Vtedy náš život získa úplne novú kvalitu. Naše jednanie bude ovplyvnené naším vyšším **Ja** a náš život bude výrazom múdrosti, sily a všeobjímajúcej lásky – prirodzených vlastností našej duše.

Krátené

Preložil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: SHARAMON, Shalila – BAGINSKI, Bodo J.: *Základní kniha o čakrách*. Praha : Pragma, 1988.

Pránájama

PRÁNICKÉ NABÍJANIE

Cieľom *pránájamy* je zvýšiť príjem prány, túto energiu prijímať, zhromažďovať ju v určitých centrách a rozvádzať v tele.

V tomto článku sa naučíme „pránizovať“ telo, či už celkovo alebo čiastočne podľa našej vôle. Cvičenie s týmto zámerom je neobyčajne zaujímavé, pretože je jednoduché, pôsobivé a bezpečné.

Technika

Sadnite si do jogového sedu – ásany¹ pre pránájamu. Nech už bude sed akýkoľvek, určite sa uistite, že chrbtica nie je prehnutá, ale rovno zvislá.

Nádych (púrika) – prijímacia časť

Počas nádychu, ktorý je pomalý, rovnomerný a úplný, sústreďte celú svoju pozornosť na prúdenie vzduchu v nosných dierkach. Sústreďenie uľahčuje pohľad na špičku nosa. Tým akoby ste trochu škúlili, nesmiete však toto úsilie preháňať, aby nenastala rýchla únava očného svalstva. Oči sú takmer zavreté, čo robí toto sústreďenie omnoho príjemnejším. Tento sústredený pohľad nie je nevyhnutný: predstavuje jednoduchú pomôcku uľahčujúcu koncentráciu; vnímajte osobitne obe nosné nozdry.

V priebehu nádychu si predstavujte, že nosná dierka zachytáva pránu v podobe čistej energie. Aby ste si uľahčili sústreďenie, môžete si pránu predstaviť ako svetlo (žlté alebo modré) vstupujúce do nosnej dierky. Upozorňujem, že nesmie byť zamieňaná „predstava“ a „ilúzia“. Vnútorňý obraz skutočne pomáha viazaniu prány: tisícročné skúsenosti jogínov to dokazujú. Pránájama je psychická a telesná metóda súčasne. Normálne viazanie prány je, pravda, automatické, inak by sme nemohli žiť. Pránickú energiu obsiahnutú vo vzduchu prijíma telo od narodenia bez toho, že si to uvedomujeme. Napriek tomu pránájamu nie je možné robiť bez nášho vedomia!

1 Redakčná poznámka: Jogové sedy vhodné pre pránájamu sú *vadžrásana*, *siddhásana*, *padmásana*.

Geniálny objav jogínov – a pravdepodobne jeden z najväčších objavov ľudstva² – spočíva v tom, že bdelé vedomie má vplyv na viazanie prány a môže jej príjem, uchovanie i obeh v organizme zvyšovať. Pránájáma je mysliteľná len s aktívnou spoluúčasťou mysle, prejavujúcou sa koncentráciou; jej najúčinnnejším prostriedkom je predstava, prípadne vybraná *mantra*. Slabika **óm** je z tohto hľadiska ideálna.

Vráťme sa ale k nášmu cvičeniu. Keď si jogín predstavuje, že prijíma svetelnú energiu nosnými dierkami, skutočne zvyšuje množstvo viazanej prány. Nevie, či sa už vykonávali v tomto smere nejaké vedecké pokusy, nie je to však podstatné. Zato však viem, že dodržiavaním jogových postupov sa dosiahnu konkrétne výsledky.

Jogíni, ktorí dokážu zastaviť technikami pránájámy činnosť srdca, sa jednoducho nezaujímajú o to, či používané metódy sú, či nie sú vedecky kontrolovateľné, a ak, tak konečnými výsledkami (napríklad záznamom elektrokardiografu). Pre nich je to len holé potvrdenie, nič viac. Jogíni praktizujúci pránájámu už tisíce rokov, dosahujú blahodarné účinky i bez elektrokardiografu!

Zadržanie dychu (*kumbhaka*) – časť uloženia

Na konci pomalého a vedomého nádychu sprevádzaného viazaním prány na úrovni nosnej dutiny jemne zadržte dych (*kumbhaka*) a uzatvorte ho v pľúcach vykonaním *džalanhárabandhy*.³ Pritom svoju pozornosť sústreďte na žalúdočnú oblasť, prípadne na ňu zamerajte i svoj pohľad; ale pohľad nesmie byť upriamený na špičku nosa.

Počas zadržania dychu s plnými pľúcami zostáva myseľ stále sústredená na danú oblasť. Predstavujte si, že do tejto oblasti vysielate svetlo a energiu. Ak si nedokážete vytvoriť takýto obraz, nevadí, najpodstatnejšie je „zvnútorňovať sa“ do oblasti medzi spodným výbežkom hrudnej kosti a pupkom. Po zadržaní dychu (ktorého trvanie sa nedá presne stanoviť, lebo závisí od vášho tréningu) ucítite najskôr pulz a potom reakciu brušnej steny, najmä v priamych svaloch, prejavujú sa ako rytmické sťahy, ktoré sa predlžovaním zadržania dychu zosilňujú. Túto *kumbhaku* povinne sprevádza *múlabandha* (zatiehnutím zvierača konečníka a perinea). Uvedené sťahy sú v tejto oblasti sprevádzané skorými vibráciami; po celý čas sa do tejto oblasti sústreďujte

2 Redakčná poznámka: Jeden z najväčších objavov ľudstva v oblasti zdravotvedy ľudského tela.

3 Redakčná poznámka: Pritisnutie brady na hrudnú kosť, čím zabránime dýchaniu a zamedzeniu tlaku vzduchu nad hlasivkovú štrbinu.

a predstavujte si, že do nej ukladáte energiu. Ak sa už zadržanie dychu stáva nepríjemné, prejdite k pomalému výdychu.

Výdych (réčaka) – časť rozvodu energie

Výdych je najpodstatnejšia časť tohto cvičenia, pretože počas neho podľa vašej vôle rozvádzame prúd prány buď do celého organizmu, alebo do určitého orgánu alebo oblasti v tele. Výdych musí byť práve preto pomalý, dlhý, kontrolovaný a úplný. To predpokladá, že zadržania dychu nesmú byť až príliš dlhé. Pomalý výdych je ochranný prostriedok pred prehnaným zadržávaním dychu. Keď sa vám podarí kontrolovať pomalý výdych, máte istotu, že ste neprekročili svoje možnosti.

Zatiaľ čo vzduch pomaly preteká nosnými dierkami (nevydychuje sa teda ústami), predstavujte si, že z oblasti medzi pupkom a hrudnou kosťou vám do celého tela prúdi prána.

Pri výdychu ešte môžu pôsobiť rytmické sťahy brušnej steny – je to normálne.

Ak si z nejakého dôvodu želáte povzbudiť niektorú časť tela (končatinu alebo orgán), vedzte prúd prány k vybranej oblasti s predstavou, že do tejto časti smeruje prúd tepla. Napríklad si vyvrtnete členok. Pri tomto cvičení povediete preto pránický prúd do bolestivej oblasti. Po niekoľkých minútach v nej ucítite teplo, ktoré môže byť aj veľmi intenzívne: to závisí od stupňa vašej vnútornej koncentrácie. Pocit tepla je rýchlo vnímaný i pri priemernom sústredení.

Opakovanie

Predchádzajúci popis tvorí jednu pránájámu. Preto ju treba opakovať niekoľko minút. Pri únave môžete cvičenie bez akýchkoľvek problémov prerušiť a sledovať normálny dych. Podstatné je udržať pozornosť na dýchaní i pri normálnom dychu. Uviedol som príklad vyvrtnutého členku, ale toto cvičenie možno zamerať tiež na rôzne orgány. Ak niekoho trápí napríklad pečeň – to sa môže stať i žiakovi jogy – povedie prúd prány do tejto bolestivej oblasti.

Západný človek sa začne často venovať joge, až keď má nejaké zdravotné problémy, voči svojmu zdraviu má určitý dlh v dôsledku svojej životosprávy: za omyly uplynulých rokov sa platí, a tento dlh treba „splatiť“. Joga uľahčuje a urýchľuje splácanie takéhoto dlhu!

Kontraindikácie

Toto cvičenie nemá ani jediné kontraindikáciu, pretože sa nedá „pránizovať“ nejaký orgán, rovnako ako nie je možné byť nadmerne zdravý! Uvedme si skutočný príklad: jedna priateľka, ktorá cvičila jogu, sa stala obeťou autonehody; niekoľkokrát denne po desať minút robila túto pránájámu na nemocničnom lôžku. Mala zasiahnutú jednu obličku a chrbticu. Na prekvapenie všetkých ošetrojúcich lekárov sa z nehody zotavila neuveriteľne rýchlo a bez následkov.

Psychické účinky

Teória týkajúca sa prány pri tomto cvičení nie je až taká dôležitá. V predchádzajúcich článkoch som sa zmienil o psychickej stránke pránájámy, v tomto zmysle je toto cvičenie na hrane medzi telesným a psychickým. I keď si odmyslíte doterajší výklad a budete cvičiť uvedenú pránájámu, prinesie vám obrovské blahodarné účinky. Vedomie mysle je pri ňom plne sústredené a uvoľňuje hlbšie vrstvy psychiky; v dôsledku toho si intenzívnejšie uvedomujeme vlastné telo, čo je inými prostriedkami len veľmi ťažko dosiahnuteľné. Vedomie preniká celým telom a telesné i psychické úrovne sa harmonicky prepojujú. Pránájáma oduševňuje telo, čo je cieľom a samotná podstata *hathajogy*.

Pránájáma predstavuje začiatok meditácie, a keď ju cvičíme, po niekoľkých minútach sa dostaneme do stavu veľmi blízkeho hlbkej meditácii. Meditácia nespočíva v tom niečo „robiť“, ale „dať niečomu voľný priebeh“. Meditácia je jeden stav, a nie sled duševných činností. Nie bezdôvodne je pránájáma v Pataňdžaliho *Aštángajoge* zaradená ako premostenie medzi ásanami a čisto psychickými etapami koncentrácie vedúcimi k najvyššiemu zjednoteniu, k *samádhi*.

Poznámka

Toto pránájámické nabíjanie sa môže vykonávať i v polohe šavásany – v polohe ľahu na chrbte alebo i v posteli.

Preložil a pripravil Dodo Blesák

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

LIEČME TELO CEZ DUŠU

V našich článkoch o duševnej hygiene sme už viackrát zdôrazňovali dôležitosť ľudskej psychiky a jej dominantné postavenie pre vytváranie zdravých vzťahov, ale aj ochrany zdravia pred chorobami. Preto je nutné venovať jej i v joge neustálu pozornosť a podrobovať ju, tak ako telesným orgánom, očistným technikám dodržiavaním prvých dvoch stupňov Aštangajogy – JAMY a NIJAMY.

Lekárska veda už dávnejšie potvrdzuje, že takmer 95% všetkých ochorení nastáva v dôsledku narušenej psychiky, v dôsledku narušenia duševnej rovnováhy. Nie je v moci žiadneho vedca napísať knihu, ktorá by postihla všetky zákonitosti ľudskej psychiky, a to nielen v dôsledku prílišnej rozsiahlosti témy, ale skôr v nedostatočnom poznaní jej podstaty; i keď psychológia nadobúda stále väčšie rozmery. Žijeme totiž v storočí elektroniky, chémie, automatizovaných technológií a pod. Sú to veľké medzníky v živote ľudstva, ale najmä v storočí veľkého náporu na psychiku človeka. Svedčia o tom preplnené ambulancie psychiatrov.

Aj keď psychike prisudzujeme mnohé choroby, nálady, úspechy i neúspechy, nespavosť i lásku. MUDr. Josef Jonáš nám pripomína, že tak ako psychika pôsobí na naše myslenie, reakcie a funkcie orgánov v tele, tak telo ovplyvňuje našu psychiku.

Vo svojej knihe „Križovka života“ píše:

„Psychika človeka je aj odrazom hmoty do všetkých dôsledkov. Psychické prejavy sú dielom celého organizmu. Sú formou energie, ktorú organizmus transformuje, on ju nevytvára. Zabúdame, že naša podráždenosť môže vyplývať zo zlej fyzickej kondície, zábudlivosť zo zle pracujúceho žalúdka a neúspechy z toho, že jednoducho niečo nevieme. Nemôžeme preto zvažovať všetko na psychiku, lebo by to odvádzalo človeka od poznania širších súvislostí života. Organizmus si treba všímať vyvážené, čo je aj základný prístup v jogovej filozofii.“

Pre dosiahnutie harmónie, t. j. rovnováhy, vieme všeobecne pôsobiť na psychiku mnohými spôsobmi. Joga v tom má mnoho techník overených niekoľkými tisícročiami, ktoré postupne potvrdzuje i moderná veda. Francúzski lekári Lamy a Schick pri svojich výskumoch zistili, že zvukové tóny majú špecifický účinok na akupunktúrne body, čím ovplyvňujú dianie v jednotlivých meridiánoch, teda aj v orgánoch, a možno ich využiť pri liečbe.

Tón **a** má špecifický vplyv na pľúca a obličky, **h** na trojitý ohrievač, **c** na žalúdok, **cis** na slezinu a podžalúdkovú žľazu, **f** na genitálne orgány, **fis** na močový mechúr, **g** na srdce, krvný obeh a tenké črevo, **gis** na hrubé črevo.

Hlboké tóny majú väčší účinok na dolnú časť tela a pôsobia viac utlmujúco, vysoké tóny na hornú časť, pôsobia povzbudzujúco.

Účinnou podstatou je určitá frekvencia, kmitočet, teda energia. Zaujímavá myšlienka, ale my jogíni vieme, že nie je nová. V indickej joge sa niekoľko tisícročí vyslovujú zvuky *mantry*, ktoré majú pôsobiť na človeka svojím rozdielnym kmitočtom. I keď zväčša nemajú nijaký konkrétny zmysel, v Indii ich pokladajú za posvätné. Opakujú sa v nich slabiky, ktoré sa vyslovujú stereotypným spôsobom rozochvievajúcim celý organizmus. Často stačí vyslovovať ich iba v duchu. Ideomotorické¹ pôsobenie predstavy je známe desiatky rokov.

Základnou mantrou je slovo **ÓM**. Vzniká z hlások **A**, **U** a **M**. **A** je prvá hláska vo všetkých rečiach na tomto svete. Skúste ju vysloviť. Vzniká hlboko v hrudníku. **U** vzniká v hrdle. Poslednou hláskou v sanskríte je **M**, ktoré vzniká zovretím pier. **AUM** je súhrn všetkých jazykov sveta. Od prvej po poslednú hlásku, podľa miesta vzniku. Je univerzálne. Mantier je veľa a každá z nich bola určená pre konkrétnu časť tela, dokonca pre konkrétneho človeka. Iné miesto ovplyvňoval zvuk **HAM**, iné **LAM**. Zdá sa vám to smiešne? Keď si uvedomíme prácu francúzskych lekárov, nebude nám to tak pripadať. Naša civilizácia má tiež svoju mantru. Dokonca sa zdá dokonalejšia, aspoň z hľadiska nášho jazyka. A je aj prvá hláska vo všetkých európskych jazykoch. **M** je posledná hláska vznikajúca na perách, **N** je nosová hláska, vzniká v nosovej dutine. **AMEN** rozochviera všetky priestory dýchacieho traktu. Úmysel či náhoda? A aký zmysel má pre našu dobu? Súčasťou nášho života, predovšetkým jeho citovej a estetickéj zložky, je hudba. Pre naše psychické i fyzické zdravie môže mať hlbší zmysel, než si pripúšťame. Hudba sa skladá z mnohých tónov tak pôsobivo, že silno ovplyvňuje emotivitu človeka a možno ju použiť aj na liečenie duševných chorôb, čím sa zaoberá vedný odbor *muzikoterapia*. V starovekých štátoch okolo Stredozemného mora sa hrala chorým hudba. Vírenie bubnov a trúbenie trúb sprevádzalo každú bitku, náboženské obrady na celom svete sprevádzala hudba. Raz bubienky, inokedy píšťaly, monotónny spev, organ. Priestory na obrady sa stavali tak, aby rezonovali a zosilňovali zvuk. Z pôvodných jednoduchých zvukov vzniklo umenie.

Také vlastnosti však môžeme prisúdiť aj iným faktorom, ako je pohyb, farba, tvar i slovo. Tie majú podobný účinok.

Švajčiar Max Lüscher dokázal zostaviť farebný test, v ktorom výber jednotlivých farieb napovedá neuveriteľné podrobnosti o človeku. Premýšľajúci lekári začali ožarovať akupunktúrne body jednotlivými farbami spektra. Zistili, že jednotlivé farby majú na jednotlivé orgány rozdielne účinky. Ožarovanie

1 O predstavivosti v joge sme písali v čísle 4/2018 v článku s názvom *Sila predstavivosti alebo telo má svoju pamäť*.

červenou farbou zlepšilo činnosť srdca, upravilo krvný obeh, krvný obraz sa znormalizoval, ako i krvný tlak. Skrátka *červená* farba je farba srdca. *Oranžová* zlepšuje látkovú výmenu, reguluje obličky a žľazník, posilňuje prácu hrubého čreva a lieči depresívne nálady. *Žltá* farba je priaznivá pre žľazy s vnútorným vylučovaním (endokrinné žľazy), posilňuje pečeň a vegetatívny systém, pomáha pri kožných problémoch. *Zelená* farba sa používa pri chronických chorobách, no môže spôsobiť i dosiahnutie vyrovnanosti a uvoľnenia – ak máte problémy, choďte na prechádzku do lesa. Na tomto princípe je **arteterapia** – liečenie farbami a maľbou. Obratne zostavené farby veľmi dôrazne pôsobia na emocionalitu človeka. Albert Einstein sa k tomuto javu vyjadril: „Relaxácia, ktorú človek prejavuje prostredníctvom maľby, pomáha dosiahnuť harmóniu medzi srdcom a myslou.“

Tak by sme mohli pokračovať i ďalej. Vplyv farieb na ľudský organizmus poznali aj lekári starovekej Indie. Ajurvéda využívala pri liečbe sedem farieb dúhy.

- *Červená* farba zahrieva a má vzťah k tvorbe červených krviniek, ale aj povzbudzuje krvný obeh a dodáva energiu kostnej dreni a nervovému tkanivu.
- *Oranžová* farba prepožičiava energiu pohlavným orgánom.
- *Žltá* farba podnecuje k činnosti rozum, teda inteligenciu. Ak je jej však príliš veľa, podnecuje „oheň“ v organizme a z psychologického hľadiska sa prebúdzajú hnev, nenávisť a žiarlivosť.
- *Zelená* farba má upokojujúci vplyv a vzbudzuje pocit sviežosti. Dodáva pocit šťastia.
- *Modrá* farba prečisťuje uvedomenie si samého seba. Prispieva k seba-realizácii, lieči pečeň.
- *Fialová* farba dáva človeku pocit ľahkosti a otvára brány porozumeniu, umožňuje človeku poznať svoju súvislosť s celým stvoreným vesmírom.

Niektorí senzitivní, vnímaví ľudia sú obdarení vidieť u ľudí energetické vyžarovanie tela, t.j. vidieť farebné rozlíšenie aury. Aura je súhrn vyžarovaní, ktoré vzniká spojením hmotných foriem tela s oživujúcimi energetickými prúdmi mimo hmotného pôvodu. Vytvára charakteristický prstenec, akúsi duchovnú i telesnú mapu, ktorá vypovedá o vnútornom úsilí a fyzickom zdraví, alebo chorobe človeka. Farebné zmeny, deformácie, defekty a ďalšie variácie vzhľadu aury majú vysokú výpovednú hodnotu o celej ľudskej bytosti. Pretože človek svojou podstatou je duchovná bytosť o charaktere aury rozhoduje s konečnou platnosťou najskôr činnosť a bohatosť života ľudského ducha. Rámec k tomuto pôsobeniu ale vytvára vždy telesné vyžarovanie, podmienené všetkými aspektmi životasprávy, včítane stravy. K týmto aspektom, týmto vlast-

nostiam človeka prináležia určité druhy vyžarovania, a tým teda i celkom nezameniteľné a určité farebné tóny, ktoré sa objavujú v prstenci vyžarovanej aury. Tak napríklad, čím jasnejšie sú farby žltej, zelenej a modrej, ktoré vyžarujú jednotlivé orgány, tým dosvedčujú o ich dobrom zdravotnom stave. Aura u človeka v stave hystérie, stresu a hnevu má tmavohnedé zafarbenie. Tento stav poškodzuje najmä pečeň i obličky a tiež vytvára prostredie pre tvorbu močových a žľazových kameňov. U pacientov s nádorovými ochoreniami na jednotlivých orgánoch, tie vyžarujú čiernu farbu. Čierna farba vo svetlejších odtieňoch signalizuje chronický zápal – stagnáciu energie.

Staroveká veda umožňuje nahliadnúť do tajomných kútov nášho života. Výsledky sa nám však zatiaľ nehodia do modernej koncepcie vedy, a tak nad nimi „ohrňa nos“.

Ponúka sa nám i očividná analógia s hudbou, ako sme už vyššie spomenuli.

Chceme týmto aj upozorniť na veľký význam umeleckých diel pre duševný svet človeka. Diel, ktoré vždy môže nahradiť príroda, lebo umelecké dielo je dobré vtedy, ak sa stane koncentrátom prírodných síl. Takýmto koncentrátom je práve slovo, vyskytujúce sa takmer vo všetkých jazykoch sveta, je to slovo **mama** – zvuk spoločný pre celý svet. Keď začneme vnímať prvé náznaky novej psychickej degenerácie človeka, s nápravou musíme začať pri tomto slove a skončiť napríklad až pri estetike a kvalite životného prostredia.

Niet pochýb o tom, že sa po čase dostaneme od techniky späť k citovým problémom človeka. Všetko sa vracia. Technický rozvoj, matematika a logika izolovane zaťažujú ľavú mozgovú hemisféru. Pravá hemisféra, ktorá zabezpečuje vnímanie citu, lásky, hudby, umenia vôbec, zostáva akosi menej stimulovaná. Po jednostrannom nadšení pre techniku, ktoré vládne u ľudí, sa musíme dočkať určitých citových porúch, najmä u mládeže, nevyhneme sa túžbe po vyváženosti. Technika – **jang**, umenie – **jin**. Raz sa nám táto rovnica bude zasa hodiť“.

Ako sme povedali, psychika má mnoho častí. Ktorú z nich posilniť, aby jednotliviec odolal útokom civilizácie? Okrem hore uvedených poznatkov a odporúčaných techník nám orientálna zdravoveda a postupne i moderná veda radí i toto: Emotivitu – oblasť citov a nálad – tiež dobre ovplyvníte vyváženou stravou. Vaše vnútorné orgány sa dostanú do harmonického súzvuku. Rovnako sa upokojia i vaše city. Intelektuálnu výkonnosť zlepšia najmä fyzické cvičenia jogy, ale aj vytrvalostné aeróbne cvičenia. Toto tvrdenie potvrdzujú mnohé merania psychológov vo viacerých štátoch, že tieto cvičenia skutočne zlepšujú kapacitu i originalitu myslenia. Vitalitu a sústredenie zlepšujú dychové cvičenia z jogových techník *pránájámy*.

Umelecký génus Michelangelo vyslovil krásnu vetu: „Vnútri každého kameňa je skrytá socha.“ Keď začneme žiť vyvážene, v stravovaní, cvičení, re-

laxovaním, duchovným obohacovaním sa, začneme v sebe odkrývať sochu – svoju skutočnú osobnosť. Podľa veľmi starej indickej filozofie, *džinizmu*, sa na človeka ako trest, vrstvia škodlivé nánosy, karmy, ktoré obalia jeho vlastné ja. Svojim žiakom ponúkam iné podobenstvo, že ak nežijeme v súlade s odporúčaniami Jamy a Nijamy a neočisťujeme stav úrovne svojho vnútorného morálneho sveta, podobáme sa drevenému sudu naplnenému pomyjami, ktoré poznačia rozkladným hnilobným procesom steny suda. Ak sa však snažíme žiť vyvážené s prečisťovaním nášho vnútorného duševného sveta snahou o dodržanie uvedených zásad, podobáme sa sudu, ktorý je naplnený čistou prameňitou vodou. Sudy sú na prvý pohľad na nepoznanie, no stačí dotyk prstami vnútornej steny sudov alebo vnímanie ich pachov a veľmi rýchlo zistíme, ako sú ich vnútorné steny poznačené ich náplňou. Náboženstvá a joga tiež, ponúkajú ako ich prečistiť a nánosy odstrániť.

Medzi vyvážený spôsob životosprávy sme spomenuli i *relaxáciu*, uvoľnenie. Možno ani netušíme, aký nesmierne veľký liečivý dopad má na psychiku a fyziológiu nášho organizmu, ak zrušíme napätia vyvolané najmä stresom. Ak relaxačnými technikami jogy, ktorých je veľké množstvo, uvoľníme svalstvo i orgány, môžeme dosiahnuť liečiteľské účinky bez akejkoľvek námahy a účinkov chemických liečiv. Jednou metód, okrem bežných relaxačných techník používaných v kurzoch jogy na začiatku a konci hodiny je technika, ktorú nazývame metódou *vnútorného úsmevu*. Uvedieme sa do stavu, ktorý nie je ľahko slovami opísať, že úsmev je v nás. Ak chceme preliečiť určitý orgán v tele, zameriame naň svoju sústredenú pozornosť s predstavou, že venujeme tomuto orgánu láskyplný úsmev. Na to je nevyhnutné vytvoriť si vnútorný pocit, ktorý súvisí s úsmevom na našej tvári. Dobré je tento pocit si udržiavať aj po sústredenom cvičení počas dňa. Všetko je len otázka tréningu, nácviku. Za istý čas sa to stane automatickým.

Úsmev na perách prináša radosť okoliu, vnútorný úsmev prináša radosť vám samým. V prvom prípade si urobíme z ľudí priateľov, v druhom si urobíme priateľa sami zo seba.

Východné techniky však nám ponúkajú oveľa premyslenejšie techniky, ktoré vedú k vnútornej relaxácii. Energetická sila *čchi-či*, v joge známa pod názvom *prána*, ovplyvňuje náš organizmus na mieste, kde ju nasmerujeme naším vedomím. Najmä vďaka nášmu nervovému systému a autosugescie.

Cvičenci jogy poznajú, že joga obsahuje veľké množstvo rôznych postupov pri ozdravných cvičeniach zameraných najmä na dosiahnutie relaxácie. Veľmi často sme ich uviedli i v našom časopise. Jeden spôsob uvádzame i v tomto čísle pod názvom: *Pránické nabíjanie*.

Všimnime si vonkajšiu svalovú relaxáciu. Prirodzene, vonkajšia i vnútorná relaxácia spolu úzko súvisia a rozdeľujeme ich z čisto didaktických dôvodov. Ak

sa chceme uvoľniť je potrebné, aby sme do stavu pokoja a harmónie uviedli predovšetkým svoje vnútorné prostredie. Človek trpiaci silným nepokojom a rozháranosťou sa obyčajne neuvoľní ani napriek veľkej snahe. Je dôležité, aby sme relaxáciu najprv trénovali, aby sme si nacvičili pocity, ktoré ju sprevádzajú. Moderná technika v medicíne dokáže snímať signály, ktoré potvrdzujú, že sa človek dostal do správneho stavu.

Relaxačné cvičenia trvajú približne desať minút, detailnejšie bodové sústredenia na uvoľnenie jednotlivých častí tela trvajú cca 15 minút. Ich cieľom je dosiahnuť schopnosť uvoľniť sa v akejkoľvek situácii a schopnosť odpútať sa od svojho tela, vystúpiť akoby mimo neho a to odpútaním vedomia od vnímania vnemov z našich zmyslových orgánov. Po dosiahnutí tohto cieľa pri relaxačných cvičeniach sa nám bude ľahšie žiť, lebo dokážeme prekonať mnohé stresové situácie a úzkostné stavy.

MUDr. J. Jonáš uvádza, že človek vďaka schopnosti autosugescie veľmi významne dokáže ovplyvniť pochody svojich životných funkcií. „Disponovaným ľuďom sa to podarí aj v prípade veľmi ťažkého ochorenia, napríklad nádoru. Zväčša si ani nevedomujeme, že sugestívnu autoreguláciu využívame. Mnohí ľudia dokázali oddialiť svoju smrť, keď sa upli na nejaký dátum – dokončenie práce, významné narodeniny a podobne. Vojakom sa po vyhratej bitke zacelili rany rýchlejšie ako porazeným vojakom. Na impulz, ktorý rozbieha proces autosugescie, často potrebujeme vieru, či už v lekára a jeho liečebný zákrok, liek alebo v Boha. Veď použitie každého lieku sprevádza najmenej 60% sugescie, zväčša je však príčinou zlepšenia stavu sugesciou ešte častejšie. Aj vďaka tejto autoregulácii majú veľký úspech alternatívne, resp. naturálne postupy liečenia i u ľudových liečiteľov.

Myšlienku koncentrovanej sugescie možno prirovnať k účinku lasera oproti rozptýlenému svetlu. Nepodceňujme autosugesciu, nie je to podvod, ale silná zbraň v súboji o reguláciu vnútorného prostredia organizmu.² Trénujme ju“.

Sily psychiky sú neobyčajne silné. Ak ich dokážeme skoncentrovať, ako sme to dokázali so svetlom, vznikne mentálny laser, ktorý spôsobí zvrät vo veľa prípadoch čo nás ťažia. Dúfame, že smerom k dobrému.

Pripravil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: MUDr. JONÁŠ, Josef: *Tajenky života II*. Praha : Eminent, 1994; MUDr. PALOUČEK, Jan – MÜLLEROVÁ-PALOUČOVÁ, Marcela: *Cesta k životu*. České Budějovice : Dona, 1991.

2 Pozri článok v čísle 1/2015 pod názvom: *Úloha psychiky, predovšetkým autosugescie v joge*.

JARNÉ OČISTNÉ KÚRY

Človek ako súčasť vesmíru žije pod vplyvom rôznych kozmických rytmov¹ a je celkom logické, že v dávnych dobách, keď boli ľudia spojení s prírodou podstatne viac ako dnes, vnímali sa tieto rytmy intenzívnejšie. Z týchto rytmov sú prirodzene najsilnejšie rytmy slnečné (striedanie ročných období) a rytmy Mesiaca.

Každý rytmus má dve fázy: vzostupnú čiže pozitívnu a fázu zostupnú alebo negatívnu. V našich zemepisných šírkach máme v pozitívnej fáze jar a leto, teda obdobia zvýšeného výkonu prírody a ľudí, zatiaľ čo v negatívnej fáze, t. j. na jeseň a v zime, je obdobie relatívneho pokoja, človek i príroda čerpajú nové sily.

Nie je preto náhodné, že starí astrológovia priradili práve Slnku symbolickú vládu nad fyzickým telom človeka, nad jeho vitalitou. Rytmy Mesiaca, ktorých poznáme niekoľko, majú už prejavy menej výrazné a moderný človek ich registruje veľmi obmedzene, čo ale nemožno pokladať za výhodu. Štatistiky hovoria napríklad o tom, že vo fáze splnu rastie počet psychických porúch. Nakoniec takzvané námesačníctvo je obecné známe nielen psychiatrom, ale i verejnosti. Preto nás ani tak veľmi neprekvapí, ak v zožltnutých zvitkoch starých astrologických spisov nájdeme symbolicky označenú Lunu – Mesiac, ako vládcu nad ľudskými citmi a vôbec duševným stavom.

Dvadsiateho marca vstupuje Slnko na svojej zdanlivej dráhe okolo Zeme do tzv. jarného bodu, prechádza rovníkom. V tento deň dochádza na severnej pologuli k dôležitej zmene, keď negatívna fáza slnečného ročného cyklu sa mení na fázu pozitívnu. Z astronómie vieme, že Mesiac v čase splnu stojí voči Slnku v tzv. opozícii, teda presne 180° oproti. Slnko – Zem – Mesiac sú v jednej priamke; pre pozemského pozorovateľa je teda Slnko na jednej strane a Mesiac presne na opačnej. Z toho vyplýva, že v čase prvého jarného splnu je Slnko približne na začiatku vzostupnej fázy svojho obehu po ekliptike. Mesiac je teda zákonite na začiatku zostupu. V tento deň teda približne začína obdobie zvýšenej výkonnosti ľudského tela, ale súčasne útlm, resp. regenerácia ľudskej psychiky.

1 Redakčná poznámka: podobne o týchto rytmoch a ich vplyve na človeka sme písali v článku *Biorytmy* v našom časopise č. 1/2018.

Zrejme preto bolo toto obdobie v minulosti vybrané ako najvhodnejšie pre čas „očisťovania tela i mysle“ – pre obdobie zahájenia jarných očistných kúr. Spôsob ich vykonávania a rovnako ich zdôvodnenie sa počas vekov menili, ale vlastný princíp zostal zachovaný dodnes a ani moderná lekárska veda nemá proti ich prevádzaniu námietky. Naopak, stále viac odborníkov ich začína odporúčať.

Jarné očistné kúry sa spravidla zahajovali pre veľkonočnými sviatkami a trvali 3 týždne až mesiac. Pôvodne sa verilo, že cez zimu dochádza u človeka k „skazeniu telesných štiav“ a tie je potrebné z tela vypuďiť. Preto pôvodné formy očistných kúr boli z nášho pohľadu dosť drastické. Spočívali nielen vo veľkonočnom pôste, ale často nasledovalo púšťanie žilou a veľa naordinovaných preháňadiel či prostriedkov na dávenie. Často sa používali surové vňate mladých bylín a to buď na polievky alebo ako samotné jedlo.

Súčasný názor na túto otázku je celkom jednoznačný: počas zimného obdobia klesá u veľkej väčšiny ľudí prísun vitamínov a minerálnych látok, čo spolu s úbytkom pohybu zapríčiňuje autointoxikáciu organizmu, ktorá sa zvlášť ťaživo prejavuje v jarných mesiacoch formou nepríjemnej jarnej únavy a znižuje odolnosť organizmu proti infekciám. Dnes sa teda nevyháňajú z tela „skazené šťavy“, ale sa dbá o maximálny prísun zdraviu prospešných látok do organizmu a súčasne sa odporúča viac pohybovej aktivity cvičením.

Moderné chápanie „jarnej očistnej kúry“ môže trvať rovnako ako kedysi 3 – 4 týždne, ale pretože je založená na racionálnej výžive, môže trvať i dlhšie a vôbec, najlepšie by bolo, keby sa niekto podľa nej mohol riadiť i celý rok. Nikomu nič nebráni v tom, aby s ňou začal v čase jarného splnu, ale môže začať i neskôr. Nikdy však nezabudnite na jednu vec: dobre vetrať byt, dbať o stály prívod čerstvého vzduchu, čo najčastejšie chodiť do prírody na dlhšie prechádzky. V strave si zabezpečíme maximálny prísun vitamínov a minerálnych látok. I keď v súčasnosti je možné kúpiť v obchodoch čerstvé cudzokrajné ovocie či skleníkovú zeleninu, neuškodí, keď v „kuchárke“ po babičke nájdeme recept, ako sa pripravuje šalát alebo polievka z mladučkej žihľavy či púpavy. Ďalej sú veľmi vhodné ovsené vločky, z chlebov predovšetkým grahamový. Z mias sú vhodné predovšetkým ryby a doma pestovaná hydina.² Jedzme len do polonasýtenosti, aby sme neboli prejedení, aby sme odchádzali od stola s myšlienkou: ešte by som jednu takúto porciu aj zvládol.

Inými slovami, očistná kúra spočíva v obmedzení kalorického prísunu pod bežnú hranicu a na druhej strane obohatenie stravy o čo najviac dostupných

2 Redakčná poznámka: rozhodne sa treba vyvarovať chladeným a mrazeným kurencom z dovozu!

prírodných vitamínov. Iste by veľmi prospel jeden deň hladovky v týždni, keď miesto jedla pijete len ovocné šťavy. Pozor však, nie je možné dohnať to na druhý deň, čo sme si včera odopreli.

Dôležitou súčasťou kúry je tiež pitie „jarného“ bylinkového čaju, ktorý je zostavený tak, aby celkovo upravoval látkovú výmenu.

Príklad zmesi:

žihľava dvojdomá (<i>Urtica dioica</i>) – vňať	3 diely
ľubovník bodkovaný (<i>Hypericum perforatum</i>) – vňať	2 diely
myší chvost obyčajný (<i>Achillea millefolium</i> L.) – vňať	2 diely
palina pravá (<i>Artemisia absinthium</i>) – vňať	1 diel
rozmarín lekársky (<i>Rosmarinus officinalis</i>) - list	1 diel
šalvia lekárska (<i>Salvia officinalis</i>) – list	1 diel

Polievková lyžica (cca 5 g) zmesi sa sparí v ¼ litra vriacej vody, necháme 15 min. vylúhovať, scedíme a ihneď vypijeme. Užívame trikrát denne asi pol hodiny pre jedlom po celú dobu kúry. Celková spotreba zmesi je asi 300 – 350 g a pokiaľ si bylinky nemôžeme zohnať sami, môžeme ich v sušenom stave získať v špecializovaných predajniach liečivých rastlín.

Jarná kúra je vlastne akési profylaktické³ opatrenie, po jej absolvovaní sa budeme cítiť ako znovuzrodení. Zmizne nadbytok tuku, upraví sa stolica a tráviace pochody, organizmus načerpá silu a zdravie.⁴

Josef Antonín Zentrich

Prevzaté z časopisu SANTAL č. 2 / 1991, vydalo Středisko jógy Králův Háj Liberec

Autor je známy moravský fytoaterapeut, publikoval množstvo článkov a knížiek: ZENTRICH, Josef Antonín: *Byliny v prevenci*. Olomouc : Fontana, 1991; ZENTRICH, Josef Antonín – JANČA, Jiří: *Herbář léčivých rostlin 1 – 7*. Praha : Eminent, 1994 a pod.

3 Ochrana pred chorobami.

4 Redakčná poznámka: Dávame vám do pozornosti, že v našom časopise JaZ, v čísle 1/2016 uvádzame celý rad očistných techník vychádzajúcich z jogovej praxe pod názvom *Dajme si na jar telo vyčistiť* a tiež v čísle 1/2018, uviedli sme očistné techniky v joge pod názvom *Prírodné očistné a omladzovacie prostriedky – Šank Prakšalána*.

CHYBY V MECHANIKE POHYBU

vysovanie, preťažovanie, tri body, spevňovanie

O význame a blahodarných účinkoch jedného z najzdravších pohybov – chôdzi sme písali už našom časopise v číslach 4/2011 a 5/2011. Náš člen Janko Mitúch v čísle 4/2018 rozvíja vo svojom článku detaily chýb, ktoré sa často vyskytujú pri pohybe i v niektorých polohách. Článok ukončíme nasledujúcim pokračovaním.

Redakcia

- f) Všimnem si, ako ležím či spím na boku, či je celá chrbtica rovnobežná s podlahou, aj krčná chrbtica. Na to treba mať správne vysoký vankúš pod hlavou. **Spanie na bruchu je veľkým nepriateľom krčnej chrbtice.** Tak isto zdvíhanie vystretého trupu z predklonu, ak stojím a ak mám pritom ešte aj vystreté kolená, tak to je zabijak na krížovú oblasť. Čiže trup zdvíham so zaguľateným chrbtom a s pokrčenými nohami. Alebo keď ležím na chrbte a sadám si dopredu s vystretým chrbtom a s vystretými nohami. Nieкто je toho názoru, že tak posilňuje brušné či chrbtové svaly. Osobne by som takéto cviky či pohyby zakázal. Ak chcem posilňovať uvedené partie, tak **iba so zaguľateným chrbtom a so zohnutými nohami** a to bez zapretia nôh, lebo inak ničím aj psoas – priťahovač. Z preventívneho hľadiska je to najbezpečnejší spôsob. O horných a spodných brušným svaloch som už písal a je to tiež zverejnené na mojej webovej stránke.
- g) **Vstávanie zo zeme** sa môže stať bezpečným, ak použijem postup: **ľah – sed – pokľak – postavenie sa** a to s rotáciou. Pomáham si odtlačeními sa od kolien rukami. Rotáciu použijem, ak sa zvalím z chrbta na bok a pri presune z boku na kolená. Z kolien sa postavím do stoja tak, že jednu nohu dám dopredu do pokľaku, pričom koleno smeruje medzi druhý a tretí prst na chodidle. Holeň sa môže dostať maximálne do kolmej polohy voči podložke, nie viac, aby som proste nevyosil. Potom sa odtlačám oboma rukami od kolena. Ak chcem mať túto časť ľahšiu, predné koleno sa vystiera počas odtlačania dozadu a zadné koleno dopredu. Tiež to môžem urobiť tak, že pri prechode z pokľaku do stoja si sadám

smerom k päťam, mám vlastne vykonaný drep. Pri narovnávaní sa smerujú kolená medzi druhý a tretí prst, päty nestratia kontakt s podložkou, zadok tlačím dozadu a s guľatým chrbtom sa odtláčam rukami od kolien, posledná sa zdvihne hlava. Toto je však na rozsah ohybu a pružnosti v členkoch náročnejší variant. Ak pri zdvíhaní tela nepoužijem odtláčanie sa rukami, tak vlastne posilňujem nohy. Ak chcem posilňovať aj chrbtové svaly, nechám chrbát vystretý v šikmej polohe.

- h) **Chodenie na boso** je veľkým pomocníkom. Máme sa čo učiť od detí, čo sa učia chodiť. Nádherne rozťahujú prsty, ale všetky prsty. Je veľmi dôležité, aby prsty smerovali von, snažíme sa získavať **čo najväčšiu nášľapovú plochu**. Obuv zohráva veľmi veľkú úlohu. Úzka obuv neumožňuje, aby palec smeroval von, môže to spôsobovať haluxy. Prsty stlačené do seba trpia, pričom nášľapová plocha je menšia, ako by mala byť. Časom vznikne problém.
- i) **Státie či chodenie na vysokých podpätkoch**, móda či módnosť spôsobuje jednostranné preťažovanie. Navyše, ak je obuv úzka, zdravotné problémy sú o to výraznejšie. Teraz je u niekoho trend nosiť čo najnižšiu, najtenšiu, širokú a pružnú obuv napr. typu barefoot. Na takúto obuv si však treba postupne zvykať. Mimochodom, módu či módnosť považujem za jednu z najväčších ničiteľov prírody. Nieкто možno povie, že to je chtivosť, lipnutie, lenivosť, hnev, nevedomosť.
- j) **Pri chôdzi do schodov alebo do kopca** je dôležité všimnúť si, či sa pri zdvíhaní nohe **dvíha aj bedrový kĺb**. Ak je to tak, tak som **vyosil, vybočil panvu**. Samozrejme, že sa to preniesie do chrbtice. Tento zlozvyk nevedomky robím asi preto, že chcem pri záťaži pomôcť nohe, ktorá práve zaberá. Dobré sa to dá odsledovať, ak robím krok cez viacej schodov.

ŠTVRTÁ OBLASŤ – spevňovanie

Jednostranné preťažovanie je možné riešiť obojstranným zaťažovaním, ale je k tomu potrebné pridať ešte **posilňovanie jednotlivých častí tela**.

Ak viem, že je chyba napr. v chodení, čiže v našľapovaní, tak je treba posilňovať jednotlivé svaly a šľachy na chodidle a okolo členku. Cviky na haluxy sú iba časťou cvikov. Bolo by chybou, ak by sme sa venovali iba jednej nohe. Samozrejme, že sa zapájajú aj ďalšie svaly, nie iba tie dolu, čiže sa zapoja lýtka, stehenné svaly... Aj problém v krčných stavcoch, bolesť v pleciah – trapézoch, migréna a pod. môže mať prapôvod v zlej mechanike pohybu, v jednostrannom zaťažovaní, v ochabnutých malých alebo veľkých svaloch.

Ak je vysovaná panva, tak sa cvičí s ňou, no neobíde sa to bez chrbových a iných svalov.

Takto sa približne postupuje a hľadajú sa svaly na posilňovanie, ktoré napomôžu začať zlepšovať konkrétny zdravotný problém. Prízvukujem **v rôznych svaloch**, od svalov na chodidlách, členkoch, lýtkach, stehnách, sedacích svalov, krížových, chrbových, brušných hrudných, prsných či krčných a pod.

Na pravidelných cvičeniach, či na jogových pobytoch, ktoré organizujem, sa čiastočne venujeme týmto cvikom. Samozrejme, že najviac informácií je možné získať, ak absolvujem individuálne cvičenia s fyzioterapeutom alebo cvičiteľom.

ZÁVER

Ak vznikne problém, zvyčajne ideme k lekárovi. Ak lekár pochopí, že problém je v zlej mechanike pohybu a predpíše riešenie u fyzioterapeuta, tak sa úkony zdravotnou poisťovňou zvyčajne uhrádzajú. Ak lekár problém neposúdi ako chybu v mechanike pohybu, alebo to nechce riešiť fyzioterapeutom, tak to rieši zvyčajne liekmi, injekciami, operáciou. Zdroj problému, čiže zlú mechaniku pohybu, vlastne neodstráni. A toto je u nás zvyčajné, **štandardné riešenie**. Ale ak pacient chce byť klientom fyzioterapeuta i napriek tomu, tak zvolí **nadštandard**, čiže si to bude platiť sám.

Riešenie pomocou fyzioterapeuta je dočasné vtedy, ak nebudem spolupracovať a hlavne aktívne pracovať sám na sebe. Fyzioterapeut mi ukáže, ako **správne vykonávať jednotlivé cvičenia, zaujať správny postoj, chôdzu** a potom nastupuje **moja vlastná trpezlivosť a všímavosť**. Problém vznikal pravdepodobne veľa rokov, takže nemôžem očakávať okamžité doriešenie problému, čiže okamžité odstránenie chyby v mechanike pohybu. **Odstránenie zlých návykov a stereotypov**, to je dlhodobější proces a všetko ale záleží od motivácii.

Nie tak dávno som si myslel, že môj problém v bedrovom kĺbe, alebo problém s kolenom je v jeho opotrebovaní a tiež vekom. 50 rokov aktívnej športovej činnosti ma k tomuto názoru nabádalo. Zmena názoru v tom, že u mňa to je v chybnej mechanike pohybu, priniesla bohatú úrodu, ale veriť tomu som začal až vtedy, keď sa začali objavovať prvé pozitívne výsledky. Vtedy som sa do toho pustil razantnejšie, všímavejšie a trpezlivejšie, nakoľko to nie je jednorázová záležitosť, musím sa o seba starať v líniiach, ktoré som vyššie uviedol. Ale stojí to za to, môžem sa venovať tomu, čo chcem robiť, telo ma na úrovni mechaniky pohybu neobmedzuje a opäť **aktívne vykonávam všestrannú fyzickú námahu a to bez bolesti**.

Na otázku, ako dlho to trvá, než sa odstráni zdroj problému, odpovedať jednoznačne by bolo šarlatánstvom. Aj lekár často skúša, hľadá. Použijem protiotázku, že ako dlho sa „zbieral“ určitý problém v mechanike pohybu?! Druhá otázka, ako často pracujem na odstraňovaní problému?! Problém som zbieral každý deň, čiže telo som používal každý deň, takže ak sa budem aspoň zo začiatku napr. 2 – 3 mesiace každý deň po pol hodine venovať danej problematike, tak výsledky sa zaiste začnú objavovať. Kto je všímavý, napr. z meditácií v chôdzi, tak pozitívne výsledky sa môžu začať u niekoho objavovať možno už aj po dvoch týždňoch.

Vyššie v texte som uviedol využitie ruskej fólie POLIMEDEL. Pôsobí záporným elektrostatickým poľom, pomáha zmierniť bolesti. Môže sa používať až 5 rokov a to na rôzne problémy, liečenie zápalov kĺbov, reumatické ochorenia, urýchlenie hojenia rán a zlomenín, tlmenia bolestí, liečenie zranení, priedušiek, mäkkých tkanív, odstraňovanie baktérií z krvi, regeneráciu pečene či znižovanie krvného tlaku. Má ešte mnohé iné pozitívne účinky. Stále ju prieběžne používam, hlavne ak chcem urýchlene zlepšiť zdravotný problém. Znova však opakujem, že neodstráni zlú mechaniku pohybu.

Pripravil: Ján Mitúch, Nitra, www.karate-army.sk,
cvičiteľ Jogovej spoločnosti
Spolupracovali: Marek Mitúch, Trnava;
Ivana Vaškovičová, Zlaté Moravce,
cvičiteľka Jogovej spoločnosti

AHYMSA – nenásilie

Pri dodržiavaní tejto prvej zásady z piatich odporúčaní JAMY vyplýva, že: v joge nestačí len dobrá vôľa, aby sme dodržiavali princíp nenásilia, že treba túto vlastnosť, tento životný princíp doslova trénovať a učiť sa ho. Princíp nenásilia nebol vlastný človeku doby kamennej, ale ani rovesníkom Mojžišovým a nie je vrodený väčšine ľudí na tejto Zemi ani teraz v 21. storočí.

Duševná hygiena

SÚČASNÉ PROBLÉMY DUŠEVNEJ HYGIENY A JOGA

V referáte chcem len poukázať na najdôležitejšie problémy, ktoré môže duševná hygiena v našej spoločnosti riešiť, aké metódy má k tomu k dispozícii a aké sú jej vzťahy k joga.

Duševná hygiena alebo psychohygiena je veda o tom, ako upevňovať duševnú rovnováhu, ako rozvíjať a posilňovať duševné zdravie. Už v tomto bode možno konštatovať, že jogové zdravotné cvičenia môžu byť veľmi dobrým spojencom a pomocníkom. Východiská oboch disciplín boli však rozdielne – zatiaľ čo joga má tradíciu dlhú niekoľko tisícročí, duševná hygiena je dieťaťom pomerne nedávnej minulosti, vznikla na začiatku dvadsiateho storočia ako hnutie za zlepšenie podmienok života a liečby duševne chorých ľudí.

Postupne sa chápanie duševnej hygieny rozšírilo, rozšíril sa totiž počet ľudí, ktorí majú najrôznejšie adaptačné problémy; podľa jedného odhadu každý štvrtý občan v USA by potreboval psychologickú pomoc, každý dvanásť psychiatrickú pomoc. Z tohto je možnú usúdiť, že psychologickú prevenciu potrebuje prakticky každý.

Duševná hygiena nie je síce disciplína, od ktorej očakávame v prvom rade liečenie psychických či somatických ochorení, viac-menej môže fungovať adjuvantne (doplňkovo), t. j. prakticky vypomáhať vo všetkých oblastiach lekárskej vedy – veď stále zreteľnejšie platí, že väčšinou všetkých ochorení začína primárne stratou duševnej rovnováhy.

Preto sa tiež v psychológii, v psychohygiene aj v psychoterapii začína viac oceňovať význam metód tvarujúcich vedomie. Na liečebné účely sa využíva predstavivosť, fantázia, koncentrácia na zvolené obsahy vedomia, autosugesie v relaxácii a začínajú sa uplatňovať i niektoré meditačné techniky. V zdravotníctve sa uplatňuje Schulzov autogénny tréning, pri liečbe rakoviny sa používajú psychologické zákonitosti pôsobenia intenzívnych kladných predstáv (v Rusku manželka Simontovi, u nás O. Dostálová), prvýkrát sa objavuje v zdravotníctve kladné hodnotenie meditácie (KŘIVOHLAVÝ, Jaro: *Psychologická rehabilitace zdravotně postižených*. Praha : Avicenum, 1985). Intenzívny pokrok

nastáva tiež v oblasti konkrétnych výskumov jednotlivých jogových cvičení, ako sa o to exaktnými metódami snažili profesor H. R. Singh, dr. M. Bhole, u nás akademik C. Dostálek a mnoho iných.

Ďalšie oblasti, v ktorých sa duševná hygiena uplatňuje, je oblasť pracovná. Príliš vysoké pracovné zaťaženie rýchlo prispieva k vyčerpaniu. Pomerne často vidíme kombináciu pracovných stresorov (veľa úloh, krátke termíny, konflikty s nadriadeným, so spolupracovníkmi) a stresorov subjektívnej povahy (nesúlady v rodine, ochorenie blízkych, vlastné zdravotné problémy a pod.) V tomto smere sa vyvinuli vo svete exaktnejšie merania záťaže (stresorov), aj ich dôsledky v oblasti fyziologickej, napr. meranie zvýšených napätí svalov a pod. Patrí sem okrem iných tiež výskum správneho štýlu koučovania a manažmentu – ukazuje sa napríklad, že autokratické, diktátorské typy vyvolávajú medzi svojimi podriadenými neúmerne množstvo napätia a konfliktov v porovnaní s demokratickými vedúcimi.

Iným psychologickým problémom je presadzovanie správneho životného štýlu. Štúdie Friedmana a Rosenmana pomerne presvedčivo dokazujú výrazné, asi šesťnásobné zvýšenie rizika ochorenia na ischemickú chorobu srdca u tých ľudí, ktorí sa príliš ponáhľajú, zápasia o každú sekundu svojho času, sú príliš ctižiadostiví, súťaživí a atď. Množia sa preto pokusy znížiť prepracovanosť pracovníkov propagovaním zdravšieho životného štýlu života. Organizujú sa kurzy duševnej hygieny, psychickej kondície či regenerácie duševných síl. Vo firmách sa zriaďujú fitnesscentrá i jogové cvičenia. Práve jogové cvičenia bývajú veľmi žiaducou zložkou náplne týchto aktivít a často tou najdôležitejšou.

Potešiteľné a perspektívne je uplatňovanie niektorých jogových praktík na školách. V tejto oblasti nás však čaká ešte dlhé obdobie veľmi náročných, poctivých a precíznych výskumov, aby bolo možné zodpovedne odporučiť využívanie niektorých prvkov z jogových cvičení u našich detí v širšom zábere.

Psychohygiena samozrejme zasahuje i do oblasti medziľudských vzťahov. Najväčšia časť maladaptácií¹ vzniká práve v nich, nezdravé medziľudské vzťahy sú najväčším stresorom vôbec. Často sa hovorí o znečistení prostredia – o znečistení vzduchu, vody a pod. V poslednom čase sa zvyšuje uvedomenie si stále vyššieho znečistenia medziľudských vzťahov. Prejavuje sa to zvlášť nedostatkom zmyslu pre zodpovednosť, izolovanosť a opustenosť starých ľudí, agresivita na školách a pod. Veľa nedorozumení pramení i z toho, že ľudia vzájomne nechápu výraz ich základných citových potrieb. Domnievam sa, že v tomto bode môže byť duševná hygiena a časť modernej psychológie istým prínosom pre prax jogy. Starí Indovia a ich nasledovníci sa asi nepotrebovali

1 Maladaptácia – znížená schopnosť prispôsobenia sa situácii, zvykom, ľuďom.