

zacvičme si:

BHUDŽANGÉNDRÁSANA

poloha mačky a kobry kráľovskej

Moderný spôsob života nás núti celé dlhé hodiny skoro nehybne sedieť. Svoj hrudník stláča školák sklonený nad stolom v školskej lavici podobne, ako aj všetci tí, čo v práci sedia za počítačmi. Ich dýchanie sa stáva povrchné, chrbát sa hrbí, čím sa do značnej miery znižuje objem kapacity pľúc.

Z tohto dôvodu majú pre nás záklonové ásany značne veľký význam. Preto vám ponúkame dve varianty kobry: mačku a kobru kráľovskú (bhudžangéndrásanu). Môžu sa cvičiť samostatne alebo kombinovať do jedného cvičenia, ktoré postupne vzpriamuje a spružňuje i tú najstuhnutejšiu chrbticu.

POLOHA MAČKY

Táto poloha preťahuje chrbticu a jej názov pripomína všetky mačky na svete, vrátane tých indických, ktoré sa po prebudení rozkošnícky preťahujú podľa nemenného rituálu, vlastného ich druhu.

Východisková poloha

Je takmer totožná s východiskovou polohou pre kobru, až na to, že nohy sú od seba roznožené.

Zaujatie polohy

Zdvihnite panvu a posúvajte ju dozadu, až sa ruky po celej dĺžke napnú; pri tomto pohybe sa brada ľahučko posúva po podložke. Prsty rúk zostávajú stále na jednom mieste, nesmiete ich posúvať smerom ku kolenám. Zotrvaťe v polohe, pokiaľ nie je chrbát úplne pretiahnutý.

Statická fáza



Obr. č. 1

V konečnej fáze je chrbát maximálne pretiahnutý, najmä v úseku hrudníkovej chrbtice medzi lopatkami (do tohto miesta je sústredená vaša pozornosť), brada sa len ľahko dotýka podložky. Hlava je v pozícii, akoby ste sa dívali pred seba, hrudník tlačíte dole k podložke. Ideálne je, ak pri pohľade z profilu tvoria chrbát, ramená a predlaktia jednu priamku. Pretiahnutie musí byť precitované v celej chrbtici, no najmä medzi lopatkami.

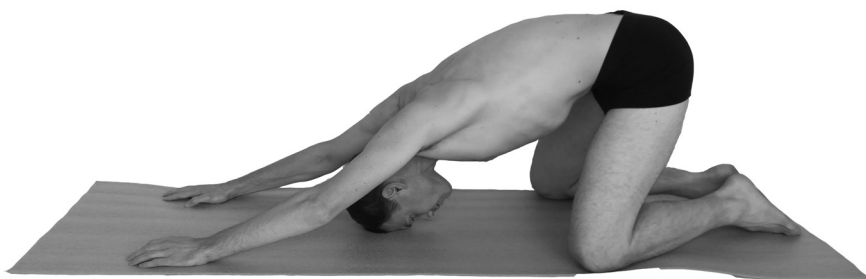


Obr. č. 2

Zhlboka dýchajte a v ásane zotrvaťte aspoň 5 až 10 dychov.

CHYBA

Brada sa nedotýka podložky a boky sú príliš vysoko, čo bráni dobrému natiahnutiu chrbta. Ramená a chrbát nie sú v jednej priamke.



Obr. č. 3

Návrat do východiskovej polohy

Do východiskovej polohy sa vracajte s pohybmi v obrátenom poradí.

POLOHA KOBRY KRÁĽOVSKÉJ

Východisková poloha

Nástup pre kobru kráľovskú je konečná poloha mačky.

Prvá fáza

Vzoprite na rukách trup hore. Na podložke máte len dlane a kolená. Kolená sú široko od seba, ale päty sa navzájom dotýkajú. Chodidlá priťahujeme k sedacím svalom.



Obr. č. 4

Dívate sa rovno pred seba a sústreďte sa na pokojné dýchanie. Nedovoľte, aby hlava zapadla medzi plecia, preto ju ťahajte smerom hore.

Druhá fáza a konečná poloha

Ruky po celej dĺžke udržiajte napnuté; dýchajte plynulo a pomaly, pričom uvoľnite chrbát a nechajte brucho postupne klesať dole smerom k podložke. Keď dosiahnete prehnutie vašej chrbtice, zdvihnite bradu a hlavu zakloňte čo najviac dozadu. Chodidlá a hlava sa vzájomne približujú k sebe.

V tejto pozícii sú kríže vystavené výraznému prehnutiu (dorzálna flexia). Všimnite si postavenie celých rúk v konečnej polohe; sú natiahnuté a zvierajú asi 45° uhol s podložkou. Stali sa tak pevnou podperou celého oblúka, čo veľmi uľahčuje cvičenie a zabráni, aby sa brucho dotklo podložky.



Obr. č. 5

Ásanu udržiajte na 5 až 10 dychov a potom sa vráťte do polohy mačky.

Návrat do východiskovej polohy

Návrat robte v obrátenom poradí. Vráťte sa do pozície mačky alebo do východiskovej polohy pre kobra.

Tieto cvičenia sú doplnkom kobry; môžu byť natrvalo zaradené do série Ríšíkéšskej zostavy, zaberú len málo času. Vo svojej zostave môžeme nimi na niekoľko týždňov dočasne nahradiť klasickú kobra, pretože ich pôsobenie je predsa len viac lokálne zamerané na spodnú časť chrbtice.

DÝCHANIE V POLOHE KOBRY KRÁĽOVSKÉJ

Ako sme už uviedli, dýchanie má byť normálne, plynulé. U pokročilejších cvičencov môže byť dýchanie nasledovné:

- Nádych počas prvej fázy (t. j. pri zaujatí polohy).
- Výdych počas druhej fázy (keď sa chodidlá približujú k hlave).
- Zadržanie dychu s prázdnyimi pľúcami na niekoľko sekúnd v konečnej polohe.
- Nádych pri návrate do východiskovej polohy, po nej dýchať normálne.

RELAXÁCIA

Pretože toto cvičenie je značne náročné, mala by nasledovať krátka celková relaxácia v ľahu na bruchu.

OPAKOVANIE

Európski cvičenci sa môžu uspokojiť s jedným prevedením a doplniť ho klasickou kobrou. Aj keď sa poloha kobry kráľovskej cvičí namiesto klasickej kobry a zastupuje ju v určitej zostave, rozlišujeme u nej tiež, ako i u klasickej:

- fázu dynamickú, ktorá spočíva v trojnásobnom plynulom opakovaní všetkých pohybov bez akejkoľvek výdrže;
- fázu statickú, ktorá spočíva vo výdrži so znehybnením na 10 až 20 dychov v konečnej polohe.

ZDRAVOTNÉ ÚČINKY

Pri polohe mačky a kobry kráľovskej sú účinky podobné ako pri klasickej kobre. Predsa však je treba zdôrazniť veľký vplyv na zlepšenie pohyblivosti chrbtice; odporúča sa preto osobám, ktoré majú ťažkosti s vykonávaním luku.

Poloha mačky je veľmi príjemná a dynamizujúca; uvoľňuje celú oblasť lopatiek, čo je veľmi dôležité pre získanie vzpriameného držania tela. Táto poloha tiež veľmi uľahčuje správne dýchanie.

Preložil a upravil: Dodo Blesák
Cviky predviedol Juraj Šimko

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

VARIÁCIE NA PARIGHÁSANU (závoru)

„Výrazom parigha sa označuje brvno, ktorým sa zabezpečovala brána na dedinských domoch. Brvno sa kládlo do vodorovnej polohy. Tento cvik pozostáva z troch polôh, ktoré sa dopĺňujú. Úklon vľavo, úklon vpravo, predklon...“ citujem z knihy Milana Polášeka Joga.

Rada by som Vás oboznámila s rozšírenou verziou tejto nádhernej polohy, v ktorej je zaradená aj poloha polovičného luku – Ardha dhanurásana a relaxačná poloha pyramídy – Sumeruásana.

Typ polohy: úklonová poloha

Východisková pozícia: Diamantový sed – Vadžrásana

Účinky: preťahuje a uvoľňuje chrbtové svaly a chrbticu, svaly podpazušia a vnútorné svaly stehien, podporuje dýchanie do pravej a ľavej časti pľúcnych lalokov – stredné hrudné a podklúčkové dýchanie, spevňuje svalstvo trupu, priaznivo pôsobí na orgány brušnej dutiny, najmä na obličky, upokojuje, posilňuje rovnováhu, napomáha cirkulácii prány

Kontraindikácie: problémy s medzistavcovými platničkami, zranenia kolena – odporúčaná poloha v sede na podložke alebo v sede na stoličke

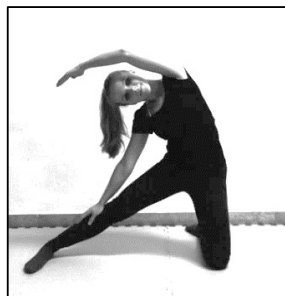
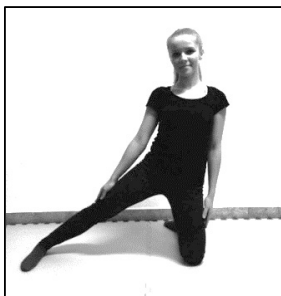
Relaxačná poloha: Vadžrásana, Joga mudra, Sumeruásana

Počet dychov v každej pozícii: 4 – 8 dychových cyklov

Postup zaujatia pozícií vpravo:

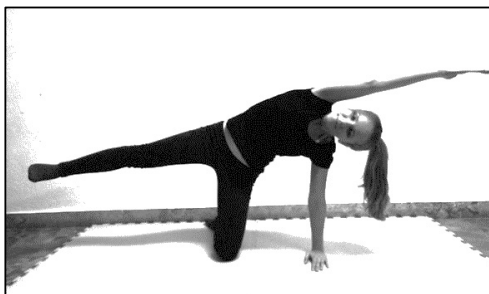
a) Úklon vpravo

1. Z polohy Vadžrásany prejdeme do vysokého kľaku, ľavá noha je pokrčená, pravá noha je unožená vpravo, obe ruky sú pripažené.
2. S nádychom vzpažíme ľavú ruku, s výdychom urobíme úklon vpravo a dýchame v ňom 4 – 8 dychových cyklov.

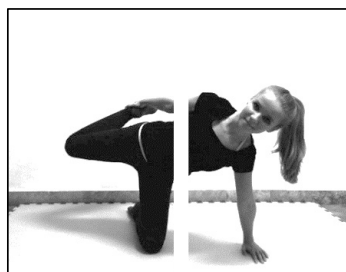


b) Úklon vľavo

3. Nadýchneme sa v úklone vpravo a postupne prechádzame s výdychom do úklonu vľavo, pričom ľavú ruku položíme dlaňou na podložku a pravú vystrieme tak, aby lakeť bol vystretý v oblasti nad uchom nad hlavou, urobíme 4 – 8 dychov.
4. V úklone vľavo zdvihneme pravú nohu, pozíciu vyvážíme, zastabilizujeme a dýchame v nej 4 dychové cykly.



5. Polohu nemeníme, len zohneme pravé predkolenie, aby uhol stehna a predkolenia bol 90°. Vykonáme 4 dychové cykly.
6. S nádychom sa pravou rukou chytíme za špičky prstov pravej nohy, s výdychom mierne zatlačíme panvu smerom dopredu a zaujmeme pozíciu Ardha dhanurásana, v ktorej zotrváme 4 dychy.



c) Predklon

7. S nádychom z pozície polovičného luku uvoľníme najskôr pravú nohu, položíme ju na podložku, s výdychom sa odtlačíme ľavou rukou od podložky do vysokého kľaku. Obe ruky pripažíme.
8. S nádychom mierne natočíme trup smerom vpravo, obe dlane položíme na pravé stehno a s výdychom vykonáme predklon smerom ku kolenu. Vydržíme 4 dychové cykly.
9. Nadýchneme sa a pomaly bezpečným spôsobom preručkujeme po pravom stehne smerom do pôvodnej polohy a vydýchame.
10. Na záver zaujmeme niektorú z odporučených relaxačných polôh.



d) Relaxačná poloha

11. Zaujmeme polohu Sumeruásany, obe chodidlá stočíme smerom vľavo, mierne pokrčíme kolená, vykonáme v nej 4 dychové cykly a vnímame vyťahovanie pravej časti tela.
12. Chodidlá stočíme do pôvodnej polohy a v klasickej polohe Sumeruásany vykonáme 4 dychy s plnou sústredenosťou na dolné brušné dýchanie – abdominálne dýchanie.
13. Zaujmeme relaxačnú polohu Vadžrásany. **Celú zostavu zopakujeme vľavo.**



Pripravila: Ivana Vaškovičová, Zlaté Moravce

Použitá literatúra: POLÁŠEK, M. – BROWNOVÁ, Ch.: *Joga*. Bratislava : Šport, 1988

PRÍRODNÉ OČISTNÉ

A OMLADZOVACIE PROSTRIEDKY

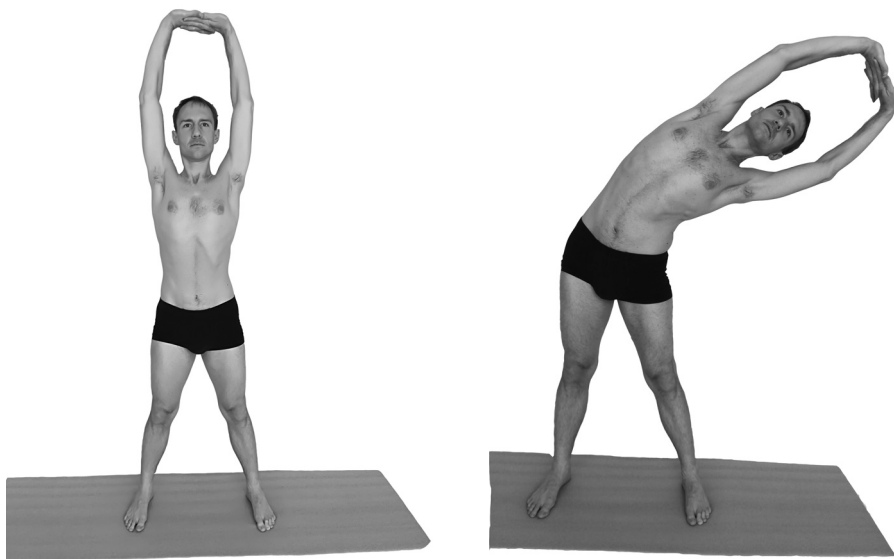
(cvičenia pre šankhaprakšálanu)

Článok s hore uvedeným názvom sme uviedli v predchádzajúcom čísle časopisu JaZ na str. 18. Na 20. strane sme popísali ideálnu metódu k prečisteniu celého tráviaceho traktu, od žalúdka až po konečník, najmä k prečisteniu tračníka. Jednoduchá metóda - šankhaprakšálanu úplne odstraňuje toxíny a usadeniny. V článku v 3. bode pod názvom „Ako postupovať“ sme uviedli, že cvičenia, ktoré treba pri tejto metóde vykonať uvádzame na zadnej strane obálky. Žiaľ, pre veľký rozsah sme nemohli tieto cvičenia a ich metodický popis uviesť. Robíme to teraz ako pokračovanie uvedeného článku.

Redakcia časopisu Joga a zdravie

PRVÝ CVIK

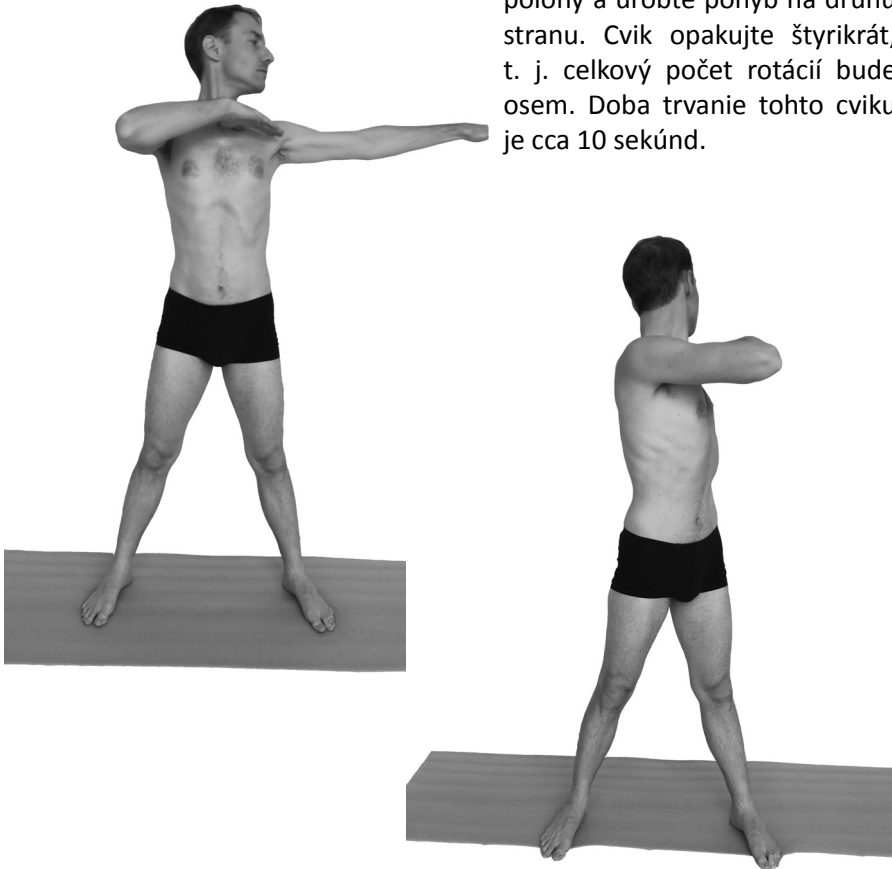
Východiskové postavenie: stoj mierne rozkročný, chodidlá asi 30 cm od seba, ruky sú vzpažené s prstami prepletenými s dlaňami vytočenými hore.



Vystrite si chrbticu, normálne dýchajte. Urobte úklon najskôr doľava, a bez zastavenia sa hneď vráťte do vzpriamenej polohy a pokračujte v pohybe doprava a tiež bez zastavenia pokračujte s úklonom doľava. Tento cvik opakujte štyrikrát, teda celkový úpočet úklonov bude osem, čo trvá asi 10 sekúnd. Tieto pohyby otvoria vrátnik do čreva a pri každom úklone prejde časť vody zo žalúdka do dvanástorníku a tenkého čreva.

DRUHÝ CVIK

Tento cvik spôsobí postup vody v tenkom čreve. Východiskové postavenie je rovnaké, teda stoj mierne rozkročený, ruky upažte do výšky pliec a ľavú ruku v ľakti ohnite až sa ukazovák a palec dotknú pravej kľúčnej kosti. Teraz rotujte trupom doprava a natiahnite pravú ruku čo najviac dozadu, pohľadom sledujte jej prsty. Nezastavujte sa, ale hneď sa vráťte do východiskovej polohy a urobte pohyb na druhú stranu. Cvik opakujte štyrikrát, t. j. celkový počet rotácií bude osem. Doba trvanie tohto cviku je cca 10 sekúnd.



TRETÍ CVIK

Pri ďalšom cviku bude voda ďalej postupovať na koniec tenkého čreva: urobte variantu „kobry“ podľa obrázku. Podložke sa dotýkajte len prstami nôh a dlaňami, kolená a stehná sú nad podložkou. Chodidlá sú od seba vzdia-



lené cca 30 cm!! Po zaujatí tejto polohy otočte trup s plecami a s hlavou tak, aby ste videli pätu opačnej nohy, t. j. pri vytočení doprava sa pozrite na pätu ľavej nohy. Nezastavujte sa, vráťte sa do východiskovej polohy a v pohybe pokračujte s vytočením na druhú stranu. Tento cvik tiež opakujte štyrikrát, teda celkový počet vytočení bude osem, s trvaním 10 až 15 sekúnd.

ŠTVRTÝ CVIK

Pri tomto poslednom cviku voda postupuje tračníkom, teda hrubým črevom. I keď cvik vyzerá najzložitejšie z tejto série je dostupný všetkým cvičencom, s výnimkou tých, ktorí majú ťažkosti s kolenami. Pre tých máme iný variant, ktorý uvádzame ako po-



sledný. Východisková poloha je drep, chodidlá sú vzdialené od seba 30 cm, päty sú vytočené smerom von do strán, teda sú pod stehnami a nie pod sedacími svalmi; dlane sú položené na kolenách vzdialených od seba cca 50 cm. Vytočte trup s hlavou do pravej strany a kľaknite si na ľavé koleno pred pravé chodidlo. Dlane striedavo stláčajú pravé stehno k ľavej strane a ľavé koleno k pravej strane tak, aby ste dosiahli lepšie vytočenie a silnejšie stlačenie brucha. Pri tomto cviku je dôležité stlačiť najskôr pravú stranu brucha, teda zatlačíme pravé koleno k podložke a vyto-



číme trup do pravej strany, čím stláčame vzostupnú časť hrubého čreva. Bez zastavenia prechádzame s pohybom do východiskovej polohy a pokračujeme s rotáciou na druhú stranu, stláčame dole ľavé koleno s vytočením trupu do ľavej strany. I tento cvik robíme štyrikrát, t. j. celkový počet vytočení je osem s dobou trvania cca 15 sekúnd.

VARIANT ŠTVRTÉHO CVIKU

Pre tých, ktorí majú ťažkosti s kolenami, ponúkame iný variant cviku s podobnými účinkami. Tento pohyb je odvodený s polohy z Rišikéšskej zostavy: *ardhamatsjéndrásany – torzie*. Pozrite sa pozorne na obrázok: všimnite si, že pokrčená ľavá noha sa členkom dotýka z vnútornej strany pravého stehna a nie z vonkajšej strany, ako je to u *ardhamatsjéndrásany*.

Rukou na strane pokrčenej nohy sa oprieme za ľavým sedacím svalom a pravá ruka sa opiera z vonkajšej strany pokrčenej ľavej nohy a aktívne napomáha vytočeniu trupu i s hlavou smerom doľava za rukou, ktorou sa opierame vzadu o podložku. Stehno pokrčenej nohy má stláčať podbrušie, a preto sa nesmie opierať o rebrá.

Skôr ako začnete so šankhaprakšálanou, naučte sa jeden cvik po druhom. Je to záležitosť niekoľkých minút, lebo zložitost' je len zdanlivá.



PREHĽAD CELÉHO POSTUPU

1. Vypiť pohár teplej vody osolenej v pomere jedna polievková dorovna naplnená lyžica na liter vody.
2. Vykonať celý cyklus popísaných cvikov.
3. Vypiť druhý pohár vody a celý cyklus opakovať.
4. Takto pokračovať až po šiesty pohár.
5. Ísť na WC a čakať na prvé vyprázdenie. Ak sa tak nestane do 5 minút, zopakovať cyklus cvičení bez pitia vody. Ak by sa opäť nedostavil výsledok, potom malý klystír vyvolá črevnú peristaltiku a navodí v čreve sífón.
6. Znovu vypiť jeden pohár, vykonať cvičenia a vrátiť sa na WC.
7. Takto pokračovať v striedaní: voda – cvičenia – WC až do uspokojivého výsledku. Jogíni pokračujú dovtedy až z nich nevychádza tak čistá vody, taká akú ju pili.
8. Nakoniec – nepovinne, vypiť znovu dva poháre vody, teraz ale bez soli, vykonať *vamanadhauti* – výplach žalúdka jej vyvrátením, čím odstránime všetku vodu zo žalúdka. Vamanadhauti vyprázdni žalúdok, povzbudí pečeň, žľazník a slezinu a preruší sífón. Ak neurobíte vamanadhauti, nevzdávajte sa po dobu jednej hodiny od WC.
9. Počkať aspoň pol hodiny na prvé jedlo, ale v žiadnom prípade nečakať s jedlom dlhšie ako tú pol hodiny.
10. Piť až po prvom jedle, nie skôr!

Dodo Blesák

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

Pránájáma

ČO JE TO PRÁNA?

Predslov

Možno sa vám bude zdať tento článok trochu suchopárny. Je to výňatok z rovnomennej kapitoly z knihy Pránájáma od A. V. Lysebetha. Ako iste viete, pránájáma je štvrtým stupňom z osemstupňového metodického usporiadania Rádžajogy a je premostením k duševným technikám. Článok je určený pre tých, ktorí majú mladého ducha, bez ohľadu na vek. Lebo mladosť ducha sa prejavuje zvedavosťou, túžbou po poznaní a kladením si otázky: čo je to?, na čo to je?, ako sa to robí? Odpovede nám pomôžu pochopiť, prečo to máme robiť, aké to má dôsledky a účinky. Tak je to aj s jogou a najmä pre nás s tak často prehliadanou pránájámou.

Dodo

Prána v joge znamená to isté ako elektrina v našej civilizácii. Predstavme si, že by sme sa preniesli do doby dvetisíc rokov pred našim letopočtom k nejakému jogínovi a chceli by sme mu opísať našu civilizáciu s lietadlami, počítačmi, telefónmi, televíziou, automobilmi, vysávačmi, raketami, atď., ale keby sme sa mu zabudli zmieniť o elektrine; asi by mal o našej civilizácii veľmi zmätenú predstavu. Nepochopil by nič o jej hnacom zdroji, ktorou je elektrická energia.

Ignorovať alebo prehliadať existenciu prány, jej pôsobenie na ľudský organizmus, spôsob ako ju uchovávať a ľubovoľne ju usmerňovať, by tiež znamenalo nepoznať podstatu jogy. Samozrejme, môžeme cvičiť ásany a nezaoberať sa pránou, pretože tieto polohy v určitej miere takmer samočinne zabezpečujú pránickú rovnováhu, a začínajúci adept jogy sa o ňu nemusí starať. Avšak po určitej dobe cvičenia dosiahne svoj strop. Ak chce pokročiť, musí prekonať etapu čisto mechanického a fyzického vykonávania rôznych cvičení a ásan a prejsť k pránájáme.

Napodobme preto indických filozofov, ktorí začínajú vždy tým, že vymedzujú používané pojmy.

Tak čo je to tá prána?

Ide o okultnú, tajuplnú silu, zdroj zázračných schopností? Nie!!

Svámi Šivánanda hovorí: „*Prána je súhrn všetkých energií obsiahnutých v tomto vesmíre.*“ Je to príliš obsiahle! Podľa učenia jogínov sa tento vesmír skladá z *ákaši*, kozmického éteru, a *Prány*, to znamená z energie. Keď *Prána* pôsobí na *akášu*, vznikajú rôzne formy hmoty. Táto predstava nakoniec aj odpovedá predstavám jadrovej fyziky, ktorá považuje hmotu za rôzne „upravenú“ energiu. Veda však pojem éteru neuznáva.

Žijeme v oceáne prány, v ktorom každá živá bytosť je jej prijímateľom. Jogíni tvrdia, že charakteristickou vlastnosťou života je priťahovať k sebe pránu, uchovávať a premieňať ju, aby pôsobila na vnútorné prostredie i vonkajší svet. Človek je teda trvale podriadený energiám z kozmu, ktoré ho zaplavujú prívalom prány. Jej najbližším zdrojom je Slnko a kozmické žiarenie. Druhý pól predstavuje Zem, ktorá tieto energie pohlcuje a zhromažďuje. Prána má na živé bytosti určite zásadný vplyv i keď nie je zatiaľ celkom preskúmaný. Ľudský organizmus, ako vibrujúca elektrická sústava, je dejiskom neustálych výmen kozmických i telurických¹ energií, ktoré ho obklopujú. Nemali by sme sa preto pred nimi nevraživo izolovať múrmi, oknami, odevom a obuvou. Plúca a koža sú pre nás územím, kde dochádza k výmene s vonkajším prostredím. Preto cieľavedome prijímajme pránu svojou kožou a pľúcami a ved' me túto pránu až k bunkám.

Čitateľ sa môže spýtať, prečo radšej používame slovo „prána“, a nie „energia“. Pre nás zo západnej civilizácie „energia“ znamená niečo príliš hmotné, je príliš priemyselná, ale pre jogína je i myšlienka jemnou formou prány. Prána existuje vo vzduchu, potrave, vode, slnečnej energii a tieto prostredia ju šíria, na nej závisí živočíšny i rastlinný život.

Životná energia prány je nesporne jednou z najobecnejších, najmocnejších a najnepochopiteľnejších síl prírody. Všetko prestupuje a všetko poháňa, žije z nej každá bunka v našom tele, ale aj v každom živom organizme. Je pravdepodobne zdrojom všetkých ostatných energií tohto fyzikálneho a organického sveta. Práve ona vytvára, udržuje a obnovuje materiálny život a po tisícročia sa nanovo s každou jarou prejavuje novým tvorením, tak nádherne sviežim, ako by vyšlo z rúk Stvoriteľa. Je nevyčerpatelná a nekonečná ako

1 Ide o elektrické prúdy v Zemi indukované zmenami magnetického poľa Zeme.

skutočný božský dych. Vedomie hodnoty života a z neho plynúci pocit šťastia bývajú úmerné životnej energii. Tak ako určitá nadmiera životnej energie vytvára lepšie predpoklady ku všetkým radostiam a činnostiam a dáva životu ešte viac kúzla, tak nedostatok životnej energie vytvára nudu a znechutenie životom, čím sa bohužiaľ často vyznačuje naše storočie. Pri pozornom štúdiu prejavov tejto životnej energie v našom organizme možno vysledovať jej vlastnosti a zákony. Životná energia je najjemnejšia, najpenikavejšia a najskrytejšia sila, ktorú doposiaľ poznáme; predstihuje v tomto smer svetlo, elektrickú energiu i magnetizmus, ktoré sú jej zrejme najbližšie.

Ršiovia prehlasujú – čo predstavuje samotný základ jogy – že prána sa môže ukladať a zhromažďovať v nervovom systéme, najmä v solárnom plexe. Okrem toho kladú dôraz na hlavnú a základnú predstavu, že joga nám ponúka schopnosť **mýsľou** ľubovoľne **riadiť** prúd prány. Teda joga tak cielene umožňuje prístup k samotným zdrojom energie na udržanie fyzického bytia.

Vedomá kontrola prány

Poznanie existencie prány a možnosť prány ovládať a stanoviť pravidlá a techniky k tomu určené, je úžasné: jogíni to dosiahli v oboch prípadoch. Veda o kontrole prány sa nazýva **pránájáma** (ajáma = obmedziť, ovládať). Tento cieľ sleduje aj väčšina jogových cvičení, a to nie len dychové techniky. Prekladať „pránájámu“ ako „dychové cvičenia“ by bolo poľutovaniahodným obmedzením dosahu týchto cvičení a prehliadaním hlavného cieľa, *ktorým je zachytávať, uchovávať a vedome kontrolovať* pránické životné energie v tele. Pránájáma je nakoniec i cieľom *ásan, bandh a mudier*; pretože medzi psychikou a pránou existuje vzájomné pôsobenie, veď *hathajoga* sa neobmedzuje len na telesnú stránku. Medzi duševnými technikami *rádžajogy* a *hathajogou* vlastne nie je až taký podstatný rozdiel. Pránájáma nám ponúka psychofyzologické techniky potrebné na kontrolu a vedomé používanie týchto energií pre náš fyzický a psychický rozvoj.

Jedným z príkladov ovládania prány a tým aj ovládania fyziologických funkcií v organizme človeka je schopnosť ovládania srdcového tepu, dokonca jeho zastavenia. Vedci túto skutočnosť (doktorka Thérèse Brossová) dokázali pri súbežnom zázname kardiografu a pneumografu.

Ocitáme sa tak v prítomnosti ľudí cvičiacich jogu, ktorí i keď nevedia takmer

nič o usporiadaní svojich orgánov v tele, sú napriek tomu schopní ich ovládať. Tešia sa úžasnému zdraviu, ktoré by nemohli mať, keby počas svojich neobvyklých a dlhých cvičení neustále porušovali zákony fyziologickej činnosti. Ako sme videli, samotná teória, na ktorej sú založené tieto cvičenia, sa potvrdzuje nielen skutočnými výsledkami, ale i novými objavmi západnej vedy.

Prána v organizme

„Ak uvažujeme z hľadiska biologickej fyziky o organickom živote, zisťujeme, že základom života buniek sú elektrické javy. Prichádzame k predstave, že podstatou všetkého na materiálnej úrovni je elektrický náboj.“

Dr. J. Belot

Aby sme pochopili, ako a prečo skúmanie pránických vplyvov, t. j. bioelektrických javov, má na organizmus neobyčajný význam, uvažujme o praktickom využití pránájamy, ktorej cieľom je zhromažďovať a ovládať pránu. Je nutné pochopiť, ako a prečo prostredníctvom týchto jemných energií pôsobí pránájama na naše telo. Otázka prány v našom tele je pre nás nanajvýš dôležitá. Výsledky výskumu s vedeckou presnosťou mnohých západných vedcov potvrdzujú tézu jogínov a tak umožňujú viac porozumieť mechanizmom pôsobenia čínskej akupunktúry, empirickej medicíny na energetickom, inými slovami, pránickom základe.² Prána je základnou energiou, ktorá oživuje všetky formy života a uvádza ich do pohybu.

Na začiatku článku sme uviedli, že prijímame pránu svojou kožou a pľúcami a vedieme túto pránu až k bunkám. Bunka je základnou „stavebnou jednotkou“ ľudského tela. Dlhý čas sa predpokladalo, že bunka je z hľadiska medicíny najjednoduchší stupeň a že nižší stupeň už neexistuje. Dnes sa bunka javí ako neobyčajne zložitý organizmus. Pred tým videla medicína a biológia pre udržanie života v bunke len chemické reakcie, teda len mechanickú atómovú a molekulárnu výmenu. Teraz už chápeme, že tieto zmeny závisia na elektrickom potenciály, z čoho vyplýva, že podstata daného javu sa presúva z atómu na elektrón. Výživa, rovnako ako všetka výmena plynov v pľúcach

2 Redakčná poznámka: André Van Lysebeth vo svojej knižke *Pránájama* uvádza popis niektorých vedeckých prác, no pre rozsah tohto článku ich tu nemôžeme uvádzať.

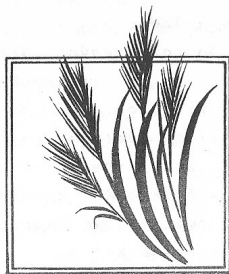
je nakoniec elektrickým javom a v organizme iony (atómy nesúce určitý elektrický náboj) sú pravou hybnou silou života buniek a tkanív. Atómy nesúce záporný náboj sú životodárne iony, ktoré považujeme za pránu. Telo je riadené elektrickými pochodmi a každú bunku je teda možné považovať za istý druh dynama a ľudské telo, ako celok, za obrovskú bioelektrickú syntézu, pretože všetky životne dôležité javy sú na všetkých úrovniach riadené bioelektrickými javmi. Napríklad zmeny elektrického – teda pránického – potenciálu sa šíria nervovými vláknami a vytvárajú „nervové vzruchy“ v svaloch a orgánoch. No toto prúdenie a odovzdávanie biologickej energie sa neobmedzuje len na nervový systém, ale sa šíri všetkými telesnými membránami a tekutinami.

Prána podľa jogínov prestupuje celým telom, ktoré možno považovať za skutočný akumulátor a transformátor. Životná energia vlastne závisí od dostatočného prijímania prány a jej správnom využívaní, to znamená, že zdravie oveľa viac závisí od rozvedenia a harmonického šírenia týchto prúdov, ako si to uvedomujeme.

Je teda jasné, že človek, ktorý je schopný túto bioelektrickú energiu zhromažďovať, ovládať a ľubovoľne ju v organizme rozvádzať, má kľúč k fyzickému a duševnému zdraviu. To je vlastne aj pôvodný cieľ pránájámy.

Krátil a upravil: Dodo Blesák

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



*Byť úspešný si vyžaduje
odvahu. Odvaha znamená
nemáť žiadne výhovorky.*

Admin Škála:

Prirodzené zákony manažmentu

VPLYV BIORYTMOV NA SKVALITNENIE ŽIVOTA

Biorytmy vyjadrujú periodicitu t. j. pravidelné opakovanie biologických, fyziologických i sociálnych cyklov a pôsobia na človeka nezávisle od jeho poznania a vôle, bez jeho uvedomenia, teda autonómne. Človek ich poznáva sprostredkované cez vnímanie svojich pocitov, a to až po dlhšom pozorovaní a snahe o obnovenie týchto prirodzených rytmov prírody.

Neuvedomované a ignorované biorytmy sa môžu dostať do konfliktu s naším spôsobom života a tieto potom negatívne ovplyvňujú osobnosť. Napríklad práca v noci, keď v noci pracujeme a cez deň spíme, čo je v rozpore s rytmom *deň – noc*, *svetlo – tma*. Ak táto nerovnováha pretrváva dlhšie, môže sa tak v nás narušiť nevyhnutná psychofyzická harmónia. Podobne, ak vynakladáme vysokú námahu bez dostatočného odpočinku v rozpore s prirodzeným rytmom výkonu a uvoľnenia (5 : 1), čo znovu vedie k nerovnováhe a celkovému oslabeniu organizmu.

V súčasnom pretechnizovanom svete zostáva pre človeka problémom, či je možné prirodzené biorytmy viac-menej pocítiť, rozpoznať ich, uvedomiť si ich a prispôbovať sa im. Snahou človeka je žiť v súlade s nimi tak, aby dosiahol rovnováhu – *homeostázu* na psychickej i telesnej úrovni, teda celkovú harmóniu osobnosti. Harmonický človek pociťuje zakódovanú potrebu súmernosti, rytmickosti, synchronizácie, súladu vnútorných i vonkajších rytmov, harmónie v najširšom slova zmysle. Všetko čo je rytmické, človeka dobre naladí, a to najmä pravidelný rytmus. Je v nás prírodou zakódovaný, teda ide o vnútornú potrebu žitia v trvalej rytmicite, a to na všetkých úrovniach. Rozkolísaný človek je voči prírodným rytmom buď celkom necitlivý alebo naopak precitlivý, až bezbranný. Optimálne by bolo poučiť sa o objektívnej existencii a pôsobení biorytmov, sledovať ich účinky na svoj organizmus, snažiť sa žiť v súlade s nimi, prípadne naučiť sa metódy, ako predchádzať alebo vyvažovať ich prípadnú rozkolísanosť, aby sme voči nim neboli bezbranní.

Charakteristickým rysom človeka je, že sa nechce chovať otrocky a nejedná len pod vplyvom prírodných zákonitostí, i vrátane biorytmov. Pozna-

ním prírodných zákonitostí a pochopením ich nutnosti sa nestáva ich otrokom, ale je slobodným človekom, rešpektujúcim podmienky prinášajúce mu dobro. Jeho úlohou by mala byť snaha uviesť do každodennej životnej praxe schopnosť adaptovať sa na tieto zákonitosti v záujme svojho plnohodnotného tvorivého a plodného života. Charakteristickým rysom človeka je tiež jeho tvorivosť. Túži pretvárať životné podmienky, sám dotvárať svoj život, dotvárať čo je dané v prírode i v ňom samotnom. Žiaľ, často zneužíva svoju slobodu a nie vždy koná pre svoje dobro v zmysle skvalitnenia života a životného prostredia.

Zamyslenie sa nad vzťahom biorytmov a tvorivosti človeka pri smerovaní jeho života v rámci svojej slobodnej vôle – čo v bežnej reči obvykle nazývame **životosprávou** – sa bude týkať komplexu činností tvorivo vykonávaných v súlade s prírodnými, psychickými i sociálnymi zákonitosťami. Tieto činnosti zodpovedajú základným prejavom života človeka a sú ovplyvňované prírodnými limitmi vrátane biorytmov. Členia sa nasledovne¹:

- vyvážený pohyb a držanie tela,
- vyvážené dýchanie a hospodárenie s vitálnou energiou,
- vyvážená duševná činnosť,
- vyvážené súžitie s ľuďmi,
- vyvážená výživa.

Všetky okruhy činnosti tvoria nerozlučiteľný celok i keď sa v priebehu ľudského života ich proporcie menia, stále však na seba nadväzujú a podmieňujú sa. Len vtedy môžu prinášať primeraný účinok na ceste k rozvoju osobnosti, ak budú pôsobiť komplexne, v spoločnom rytme, ktorý by mal zodpovedať pôsobeniu vnútorných a vonkajších biorytmov.

Napríklad striedanie ročných období, striedanie dňa a noci a pod., oni ovplyvňujú ako množstvo, kvalitu i druh výživy, tak aj spôsob dýchania, potrebu vitálnej energie i pohyb tela, rytmickosť duševnej činnosti a komunikácie s ľuďmi. V zimnom období napríklad jeme viac tepelne spracované potraviny, prijímame viac tukov i soli, nádychy i výdychy sú akoby v pomalšom rytme, menej sa pohybujeme a ak, tak sa snažíme aktivizovať športovaním (bežky, lyže, korčule), viac relaxujeme. V rámci denných rytmov by sme mali

1. *Redakčná poznámka:* Všimnime si totožnosť s vplyvom jogy na človeka, ako uvádza i MUDr. J. Šedivý, že človek môže jogou dosiahnuť vyrovnanosť – harmonizáciu v štyroch rovinách a to na: 1. telesnej (ásany, pránájama, dhárana, výživa, očistné techniky); 2. emočnej, psychickej; 3. myšlienkovej, intelektuálnej; 4. psychosociálnej úrovni.

menej zaťažovať organizmus pred spaním jedlom a pitím, upokojiť emócie a tiež skorším uložením sa k spánku.

Harmonická rytmickosť organizmu je priamo závislá od plynulého a vyvažujúceho kmitania medzi krajnosťami – rozpormi, ktoré sa vyskytujú vo všetkých piatich okruhoch uvedeného komplexu činiteľov.

Základné abstraktné vyjadrenie protikladov, ako ho v dávnoweku formulovalo dialektické učenie starej Číny, je protiklad energií JIN a JANG. Podľa tohto učenia, je výstižným obrazom dejov v prírode striedajúci rytmus JANG s rytmom JIN, rytmus kozmický s rytmom zemským, rytmus exogenný (vonkajší) s endogenným (vnútorný), rytmus kvalitatívny s kvantitatívnym.



Tieto sa zhodujú s procesmi rytmického charakteru napríklad vo vzťahoch: *nádychu a výdychu, vzruchu a útlmu, sympatiku a parasympatiku* a pod.

Tak ako JIN – JANG v sebe plynule prechádzajú, a nie je jeden bez druhého, tak v *monáde* do seba vplývajú v rybom tvare dve plochy, v nich je vzájomné prelínanie znázornené bielou bodkou v čiernej ploche a čiernou bodkou uprostred bielej plochy. Predstavu o vzťahu JIN – JANG vytvorili starí Číňania v spojení s cyklickým poňatím času a kalendára vytvorili **orgánové hodiny**, ktoré vyplývajú z vesmírneho pozorovania a z vrodenej schopnosti človeka merať čas. Tieto orgánové hodiny sú výrazom schopnosti riadiť život podľa kalendárneho usporiadania času.

Pozrime sa na komplex činnosti v rámci životosprávy človeka bližšie:

1) Fyzickým predpokladom a východiskom komplexnej cesty rozvoja seba samého je cesta k vyváženému pohybu a k vyváženému držaniu tela. Umenie vyvážene držať telo a vyvážene sa pohybovať spočíva v schopnosti vedome využívať priečne pružované svalstvo v nadväznosti na autonómne telové rytmy svalstva hladkého. Vyvážená chôdza sa podobá miernemu rytmickému pohupovaniu, pлавnému kyvadlovému pohybu. Obdobne sa striedavo zmršťujú a uvoľňujú svaly pozdĺž chrbtice, čo sa deje i u hladkých svalov a to samovoľne bez účasti našej vôle. Chodiť by sme vždy mali vzpriamene, ľahko, hlavu v predĺženej chrbtici, váhu tela rozloženú okolo vertikál-

nej osi, panvu v horizontálnej polohe tak, aby brucho a zadok boli mierne zatiahnuté. Vedomé vzpriamené držanie tela pomáha predchádzať nepriemeranému predkláňaniu alebo zakláňaniu, úklonom na jednu alebo druhú stranu. Umenie vyváženého držania tela a vyvážené sa pohybovať spočíva v schopnosti vedome využívať priečne pruhované svalstvo v nadväznosti na autonómne telové rytmy hladkého svalstva.

Naopak nesprávne držanie tela a nesprávny pohyb znemožňuje súlad rytmov medzi týmito dvomi druhmi svalov. Ak je telo trvale posúvané mimo vertikálnu os, posunie sa i ťažisko a zemská príťažlivosť sa stáva pre človeka deštruktívnou silou a v dôsledku toho:

- hlava poklesne dopredu,
- zadok je vysunutý dopredu alebo dozadu,
- jedno plece je nižšie ako druhé, jedna noha pravdepodobne nesie viac váhy ako druhá, čím trpia členky kolená a bedrové kĺby,
- určité svaly nesú viac váhy ako iné a svaly preberajú funkciu kostí. Kostí majú byť nositeľmi hmotnosti a nie svaly. Kostí a kĺby teda začínajú pomaly tuhnúť.

Nesúlad rytmov kostrových, priečne pruhovaných menších hladkých svalov pozdĺž chrbtice pôsobí spätne na držanie a pohyb tela a je jednou z najväčších príčin celkovej disharmónie.

Aké sú základné príčiny, ktoré musíme vyriešiť, aby sme dosiahli vyvážené držanie tela a pohybu? Je to rozpor medzi tonizujúcim naťahovaním a relaxačným ohýbaním kostrových svalov, medzi záklonom a predklonom tela (prvý má tonizujúci a druhý relaxačný účinok), medzi úklonom do ľavej a pravej strany. V človeku je zakódovaná schopnosť samovyrovnávania protikladov pri rôznych nerovnostiach tela, podobne ako zmysel pre vpravo a vľavo. Cieľom cesty k vyváženému držaniu tela a vyváženému pohybu je vedome využívať poznanie prírodou stanovených normálností a vedome, svojou vôľou, sa k nim snažiť priblížiť nápravou a vyvažovaním odchýlok a vybočení.

K najlepším činnostiam, ktoré napomáhajú súladu rytmov vnútorných s rytmami voľných pohybov, patria jogové cvičenia. Z nich odporúčame najmä kyvadlové pohyby vykonávané v stoji alebo v sede s prekríženými nohami. Ďalej celá zostava torzných (tzv. spinálnych) cvičení s následnými relaxačnými polohami v spojení s úvodnými tzv. rybími pohybmi.

Vyvažovanie uvedených protikladov v chôdzi i v držaní tela by sme mali rešpektovať tiež v sede.

K neurovegetatívnemu vyrovnaníu a k prirodzenému oživeníu zmyslu pre polaritu, rytmus a periodicitu prispievajú rôzne cvičebné zostavy s jogovými prvkami v nadväznosti na kalendár a biorytmy. Napríklad v inom čase a iné cviky by sme mali robiť k typu „škovránok“, ktorý skoro ráno vstáva, a iné, ak patríme k typu „sova“. Dobrým návodom časového usporiadania harmonizačných cvičení sú nám už dobre známe **orgánové hodiny**. Ako už vieme, podľa nich každú dvojhodinu vrcholí činnosť jednej dvojice protikladných orgánov. Vo vzťahu k týmto časovým úsekom ich činnosť možno ovplyvniť špecifickými telesnými polohami, ktoré vyvolávajú určitý akupresúrny tlak na príslušné citlivé body energetických dráh – *nády* (v čínskej medicíne – *meridiány*).

Najprepracovanejším pokusom uviesť do súladu pohybovú aktivitu cvičenia s kalendárom je jeden druh starej čínskej jogy tzv. **Kung – fu**.

2) Zdrojom získania psychofyzickej rovnováhy a harmónie je umenie synchronizácie pohybu s dychovou aktivitou. Ide o schopnosť uvedomiť si, že dýchame² a pociťujeme prúd dychu v jeho rytmickom plynutí. Rytmické dýchanie je ďalším fyzickým predpokladom zdravého života a je veľmi dôležitou cestou k jeho skvalitneníu. Je základom každej jogovej pohybovej i duševnej aktivity. Zároveň je kľúčom k lepšiemu porozumeníu súvislosti vnútorných a vonkajších biorytmov.

V jednom starom indickom texte (citovanom v knihe Umenie sebaovládania od V. Leviho) sa hovorí:

„Započúvaj sa do svojho dychu a pociťíš rytmus vesmíru.“

Rytmus naplňa celý vesmír. Všetok pohyb je vonkajším prejavom zákona rytmu Tieto zákonitosti v spojení s dychovým procesom najlepšie spoznali a do učenia o práne (pránájáma) premietli tvorcovia jogy.

Dychový proces sa uskutočňuje striedaním nádychu a výdychu, ich rytmickým striedaním medzi nadychovaním, ktoré aktivizuje, tonizuje a vydychovaním, ktoré relaxuje. V organizme sa teda rytmicky strieda tonizácia s relaxáciou. Za rytmickú jednotku je tu pokladaný tep srdca. I keď je

2. *Redakčná poznámka:* Odporúčal by som rozšíriť naše vnímanie na uvedomenie si pocitových rozdielov počas nádychu – naplňania (púrika) a výdychu – vyprázdňovania (réčaka) a s tým spojený pohyb rozpínania, rozširovania hrudníka a brušnej steny a opačný pohyb pri zmršťovaní a to v jednotlivých častiach („poschodiach“).

u rôznych ľudí tep rôzny, pre konkrétnu osobu je vždy jeho osobný srdcový tep rytmickým základom pre jeho dýchanie. Preto pri nácviku, alebo pri obnovení narušeného rytmického dýchania je užitočné najskôr si na zápästí zistiť tep, počítať ho, až sa jeho rytmus vryje do pamäti.³ Počet tepov pre nádych býva u začínajúcich asi 6 – 8. Nemáme vynakladať prílišné úsilie na predĺženie nádychu a výdychu ale skôr na získanie synchronizácie s rytmom tepu. Tak dlho sa má cvičiť tento dych v nadväznosti na tep srdca, až nadobudneme vedomie kyvadlového taktu a pocítíme tento rytmus kyvadlového pohybu v celom tele. Pravidelné dýchanie dodáva telu i mysli skutočnú harmóniu.⁴ Tento cieľ môžeme dosiahnuť len vytrvalou praxou.

Jedným z efektívnych cvičení synchronizácie pohybu a dychu, ktoré umožňuje porozumieť vnútorným a vonkajším biorytmom, sú už spomínané kyvadlové pohyby.⁵ Oblúbené sú napríklad cvičenia *čakky*, keď sedíme na podložke so skríženými nohami so vzpriamenou chrbticou a krúžime trupom v rytme dychu na jednu a potom na druhú stranu a pohyb vystriedame s kývaním trupu dopredu a dozadu v súvislosti s dychom (malý záklon s nádychom a úklon dopredu s výdychom). K harmonizácii dychu a prúdenia vzduchu je možné použiť i známe dychové cvičenie „*nádi šódhanu*“.

Je treba pripomenúť, že uvedené námety prinášajú účinok len za predpokladu tvorivého prístupu k cvičeniam vo vzťahu k biorytmom. Napríklad v rámci 23-denného fyzického cyklu človeka budeme v polovici mesiaca, keď sme viac oslabení (vrchol JIN) využívať *pránájámické* cvičenia s aktivizujúcim dýchaním, napríklad pravou nosnou dierkou alebo cvičenia s predlžovaním nádychovej fázy dychu; a naopak v druhej polovici mesiaca budeme využívať relaxačné dýchanie, ako je dýchanie ľavou nosnou dierkou alebo pránájámické techniky s predlžovaním výdychu.

Starí Číňania premietli predstavu o rytmoch JIN – JANG do kruhu rozdeleného sínusovou krivkou nazvanou *monáda*. Sínusová krivka je výrazom rytmického kmitania, večného plynutia, kyvadlového vlnenia.

3. *Redakčná poznámka:* Takto sa získava rytmus počítania pri pránájámických cvičeniach v joge počas sledovania doby nádychu, zadržiavania dychu a výdychu.

4. *Redakčná poznámka:* Účinky tohto cvičenia nás naučia sústredenosti a vedú k upokojeniu a stíšaniu psychiky.

5. *Redakčná poznámka:* Väčšina prípravných cvičení sa dá a má cvičiť v synchronizácii s dychom.

Opakuje sa v nespočetných variáciách najmä u živých tvorov a rastlín (listy stromov, kvety, tvary ovocia a pod.), ale i v zakrivení chrbtice, kĺbov, v tvare svalov, ale i tváre, hlavy, uší a orgánov. Túto krivku pripomína i vlniaca sa plavná chôdza a rytmický prúd plného dychu.

3) Na predchádzajúce dve činnosti správnej životosprávy spätne pôsobí jeden z najdôležitejších živototvorných činiteľov a to je **harmonická duševná činnosť**. City človeka sa prejavujú na stave vyváženosti a nevyváženosti tela, napríklad i na držanie chrbtice, pretože s nimi je úzke prepojenie na svalový tonus. Svalové napätie a emócie sú len dva aspekty telesného prejavu. Ak je človek trvale v napätí, je to reakcia na minulé silné emocionálne podnety, ktoré spôsobili jeho nerovnováhu. Tento stav spôsobuje stratu schopnosti reagovať primerane na prítomnú situáciu. Ľudia prežívajú toto svalové napätie v nevyváženom držaní tela a prejavuje sa to u nich rôzne, u niektorých ako ostrá bolesť v chrbte, u iných ako stála únava, alebo pocit strachu z okolia.

Táto nevyváženosť vyplýva z nevyváženosti činností dvoch mozgových hemisfér, čo spätne ovplyvňuje celkovú disharmóniu. Tento rozpor medzi ľavou hemisférou – zodpovednou za logickú rozumovú činnosť a pravou – zodpovednou za činnosť citov, intuície a predstavivosti – človek by mal mať vo svojej pozornosti a snažiť sa o riešenie.⁶ Je treba mať tvorivý prístup k sebe, najmä ku svojej duševnej činnosti v snahe o vyváženosť polarít obidvoch hemisfér, **rozporu medzi rozumom a srdcom**. Len tak je možné predísť dvom krajnostiam – suchopárnemu rozumkárčeniu spojenému s necitlivosťou voči svojmu okoliu – vrátane biorytmov – alebo zasnívanému rojčivému úniku od skutočnosti, väčšinou spojenému s precitlivenosťou a pasivitou voči vplyvom okolia a prírody.

Vyváženú spoluprácu dvoch hemisfér rieši i tradičná čínska akupunktúra. Výskumníci odporúčajú pri dominancii ľavej hemisféry zaoberať sa oblasťou umenia, napríklad predčítať si nahlas poéziu, počúvať klasickú hudbu a pod. Naopak pri dominancii pravej hemisféry odporúčajú napr. učiť sa matematickým postupom, riešiť logické úlohy, učiť sa telefónne čísla a pod.

Pre harmonizáciu našej duševnej činnosti odporúčame mentálne i fyzické jogové cvičenia. Začať treba s uvoľnením svalového napätia, pozorovaním rytmického dychu, upokojením mysle a k jej odtiahnutiu od riešenia prob-

6. *Redakčná poznámka:* riešenie ponúka joga napríklad i očistným dychom, ktorý poznáme pod názvom **nádi šódhana**.

lémov a plánov a od nadbytočnej aktivity. Výsledkom mentálnych cvičení je zlepšujúca sa sústredenosť, ktorá je podmienkou na tvorivý prístup pri harmonizácii spomínaných živototvorných činiteľov.

Vyváženosť mozgových hemisfér a tým i nášho duševného stavu môžeme dosiahnuť i nepriamo, napríklad fyzickými cvičeniami zameranými na súmerné držanie tela vo vertikálnej osi chrbtice so vzpriamenou hlavou a jemne vypnutým hrudníkom.⁷ Dosiahneme tak predĺženie celého tela, harmonickú chôdzu a väčšie vnímanie na vnútorné a vonkajšie biorytmy. Harmonický človek získava nový pocit ľahkosti svojho tela, upevňuje svoju sebadôveru, čo ovplyvňuje pozitívne vzťahy s ľuďmi a získava u nich dôveryhodnosť.

Ďalším nepriamym spôsobom ovplyvnenia duševnej rovnováhy sú dychové cvičenia. Nepravidelný dych je vonkajším prejavom duševnej i telesnej nevyváženosti a zároveň nových duševných napätí. Súčasný človek dýcha väčšinou nepravidelne. Príčinami tohto stavu je mnoho: strach, starosti, stres, úzkosť, bolesť a utrpenie, nesprávne držanie chrbtice, nevyvážená výživa, rôzne dráždidlá a pod. Jogové cvičenia vedú k nácviku celého dychového aparátu. Kladú veľký dôraz na bráničné dýchanie, pretože solárny plexus ovplyvňuje i citové pochody. Pri stiahnutom, nepružnom, prípadne oslabenom solárnom pletive sa dostavujú nepríjemné pocity nervozity, skleslosti, zvýšenej citlivosti, prípadne hnevu, strachu a rôzne vrtochy.

Jedným z príkladov, ako zlepšiť kontrolu solárneho plexu a dosiahnuť jeho uvoľnenie, je ľahnúť si na chrbát na podložku a uvoľniť celé telo i myseľ a dychom naplňovať jednotlivé priestory pľúc začínajúc od bráničného dychu až po hrudníkový a po krátkom zadržaní dychu veľmi pomaly vydychovať. Pozornosť je zameraná na oblasť solár plexu.⁸

4) Vyvážené súžitie s ľuďmi. Neoddeliteľnou súčasťou vyrovnaného života je element, ktorý je súčasťou piatich životodarných činiteľov, ktoré sme vymenovali hneď na začiatku, je oblasť **sociálnych vzťahov**. Človek, ktorý

7. *Redakčná poznámka:* V joge poznáme celý rad rovnovážnych cvikov v stoji, ktoré by sa mali cvičiť za týmto účelom. I pri fyzických cvičeniach je dobré zapojiť aj mentálne techniky, napríklad každú polohu si najskôr cvičenec predstaví; ako zaujme jej dynamickú fázu, potom nehybnosť v statickej fáze a nakoniec ako polohu ukončí. Predstavuje si, že polohu zaujal dokonale, a potom ju zrealizuje fyzicky, akoby chcel kopírovať svoju predstavu dokonalej polohy.

8. *Redakčná poznámka:* Na uvoľnenie napätí v oblasti solár plexu je veľa cvikov medzi tzv. „prípravnými cvičeniami“, pri tých, kde sa preferuje bráničné dýchanie (háteny).

posilnil svoju harmóniu na telesnej úrovni vyváženým pohybom, vyváženým dychom a vyváženou psychikou, býva viac ohľaduplný a lepšie ovláda ume-
nie vyváženého súžitia s druhými ľuďmi.

Ak dosiahne človek rovnováhu medzi „*rozumom a srdcom*“, vzbudzuje dôveru, žije s druhými ľuďmi v priateľských vzťahoch, čo ľudí priťahuje.

Na prvý pohľad sa môže zdať, že harmonické vzťahy s ľuďmi nepodliehajú biorytmom. V skutočnosti je chovanie ľudí i vytváranie vzájomných vzťahov úzko spojené s biorytmami a najviac ovplyvňované sociálnymi ryt-
mami (napr. vplyv spôsobu života počas víkendov, dovoleníek, významných sviatkov, narodenín, vplyvu spôsobu výživy, vplyvu rytmu práce a odpočinku a pod.). Teda človek je tvor riadený nielen prírodnými zákonitostami, ale aj psychologickými a sociologickými. Jedným zo základných prejavov ľudskej bytosti je potreba spolupráce a spolužitia s druhými ľuďmi.

Ale aj sociálne vzťahy majú svoju polaritu, vytvára sa vedomým riešením špecifických vnútorných rozporov, napríklad rozpor medzi vzťahmi starých rodičov a ich dospelých detí, rozpor vo vzťahoch rodičov s dospelávajúcimi deťmi, kde je prílišná snaha rodičov pocitovaná ako nepríjemné zasahovanie do života dospelávajúcich. Alebo ak niekto zmení svoju životosprávu a k rovnakému kroku chce priviesť i svojich blízkych bez ich záujmu. Takto angažujúca sa osoba nepreukáže dobrú službu ich vzťahom a môže sa narušiť ich vzájomná harmónia a súžitie.

Zdá sa, že len vtedy má vzťah medzi jedincami harmonický charakter, ak je rešpektovaný rytmus sociálnych rozdielností, ak je miera i forma vzájomného zasahovania do života opretá o obojstranné porozumenie.

5) Vyvážená výživa je ďalším činiteľom na skvalitnenie života. V súvislosti s tým sa nám vynára staré porekadlo, že „*človek je to, čo je*“, prípadne to, čo zo zjedeného strávi. Výživa je nesporne jedným z významných činiteľov ovplyvňujúcich celkovú psychofyzickú vyváženosť. Je tiež jedným z kľúčov k pochopeniu nášho zväzku s prírodou. Mnohé životné rytmy majú do činenia s výživovými cyklami i s návykovým striedaním množstva a druhu výživy. Prostredníctvom vyvázenej výživy je možné regulovať a vedome udržiavať základnú a nevyhnutnú rovnováhu, tzv. acidobazickú, t. j. rovnováhu medzi kyselinotvornými a medzi zásadotvornými potravinami.

Vyvažovanie sa vzťahuje i na ďalšie odlišnosti vo výžive, predovšetkým na druhu a stupni tepelného spracovania potravín.⁹ To sa riadi aj rozdielmi ročných období a teploty, celkovou kondíciou človeka i druhom práce.

Podľa významného lekára a prírodovedca zo 16. storočia Tadeáša Hája požívatinu možno rozdeliť i na zahrievajúce a na viac či menej ochladzujúce. S určitou mierou približnosti tieto termíny zodpovedajú dialektickej dvojici dvoch pólov energií JIN (studená a mokrá kvalita) a JANG (horúca a suchá kvalita) podľa chápania Ďalekého východu. Ľudia, ktorí praktizujú tento tvorivý prístup vo výžive – *makrobiotický smer* – prihliadajú ku svojim konkrétnym potrebám a biorytmom môžu potvrdiť, ako výrazne ovplyvňuje ich telesnú kondíciu i psychickú náladu. Protiklady kyslých a zásaditých požívatín sa prekrývajú s protikladmi požívatín JIN – JANG len do určitej miery.

Ľudský organizmus má tendenciu sám sa vyrovnávať so všetkými nevyváženosťami. Avšak pri trvalom narušovaní rovnováhy predovšetkým tej acidobázickej, ale i pri orientácii JIN – JANG, dochádza k veľkému vynakladaniu energie a k novým nerovnováham a narušeniam. Napríklad pri nadbytku zásaditého rafinovaného cukru sa žalúdok prekysľuje a organizmus je nútený za cenu ďalších metabolických výkyvov a straty energie túto nevyváženosť naprávať, aby nastolil nevyhnutnú rovnováhu. Čím viac solíme, tým máme väčšiu potrebu a chuť na sladké.

K procesu vyvažovania organizmu našou výživou patrí i ďalší vyrovnávací prvok a to, že v celkovom objeme prijatej stravy treba vyvážiť podiel stravy rastlinného a živočíšneho pôvodu. U väčšiny, žiaľ, prevláda podiel živočíšnych produktov, čo je najčastejšou príčinou veľmi vážnych porúch v organizme.

Vyvážené vyživovanie tela však nie je dané len vyváženou skladbou prijímaných potravín a tekutín. Je tiež nutné dbať na rovnováhu príjmu energie a jej výdajom, spotrebou.¹⁰

Vyvážená skladba výživy prispieva i k správnej funkcii našich čriev, na čo treba dbať. Tu joga ponúka veľmi účinné ozdravné očistné techniky a cvičenia, ktoré ponúkajú celý rad spôsobov, ako túto úlohu bez väčších problémov a hlavne chemických preparátov riešiť. K ozdraveniu činnosti našich

9. *Redakčná poznámka:* Ide o teóriu živej a mŕtvej stravy. Živá – surová strava obsahuje základné stavebné prvky pre zdravý vývoj a správne delenie každej bunky – **enzýmy**, na rozdiel od mŕtvej – varenej stravy, pri ktorej sa už pri teplote 55° C enzýmy zabíjajú. Preto sú šaláty a zeleninové šťavy vo výžive tak dôležité.

10. *Redakčná poznámka:* Porušenie tejto rovnováhy je jednou z hlavných príčin obezity, ktorá sa stáva už takmer celosvetovou epidémiou.

čriev prispieva v našej výžive tiež dostatočný príjem vláknin a obmedzenie mäsa a vajec. S funkciou čriev veľmi úzko súvisí veľmi často nedoceňovaná vyváženosť medzi príjmom a vyprázdnením čreva od nestrávených zvyškov, teda medzi príjmom a odpadom, čo je podmienkou celkovej homeostázy a psychofyzickej rovnováhy.¹¹

Ak sme pri predchádzajúcich cestách poukazovali na rešpektovanie vonkajších a vnútorných biorytmov, tak to platí najmä pri výžive. Nie je možné sa živiť stereotypne len podľa toho, ako sme si na to zvykli alebo prevzali od rodičov. Vyvažovanie všetkých protikladov by sa malo vždy uskutočňovať v nadväznosti na biorytmy.

Preložil a doplnil: Dodo Blesák
(Krátené)

Použitá literatúra: VYDRA, Václav – KUBÍČKOVÁ, Miluše: *Biorytmy a životospráva, Vliv biorytmů na zkvalitňování života*. Recenzenti: MUDr. M. Krejčíř, Ing. V. Zeman. Brožúru vydal Agropublik Slušovice. Rok vydania nie je uvedený, predpokladáme, že niekedy po r. 1980.

11. *Redakčná poznámka:* Ak sa odpad denne nevylučuje, alebo nepravidelne, nastáva prenikanie jedov cez stenu čreva do krvného obehu nášho organizmu tzv. samointoxikácia organizmu.

Čo mi „vyskakuje“ z mysle

KDE JE PRAVDA ?!

Niekoľko rokov som váhal s napísaním toho, čo si teraz môžete prečítať. Akosi sa mi nechcelo „tlačiť“ do niekoho moje múdrosti.

Síce odniekiaľ neodpísané, väčšinou získané alebo overené na sebe, ale aj tak. Nakoľko mi to občas „vyskakovalo“ ako nedoriešené, tak som sa nakoniec rozhodol, že niekoľko myšlienok dám na papier. Možno niekto ušetrí čas, čiže si nebude všetko overovať na sebe a „chytí“ sa už odskúšaného. Alebo sa mu potvrdí to, čo tušil, a i to je hodnotná informácia. Ono to väčšinou neplatí, najväčšiu hodnotu má to, čo si sám odskúšam, nakoľko nie

každá informácia sedí na každého, každý sme jedineční, čiže iní, hoci občas počujeme, že všetci muži sú rovnakí... Ale to je asi v inom kontexte.

Od učiteľov sme sa dozvedeli, že telo a psychika by mali byť **pevné a pružné**. A ďalšia veta hovorí o **vyváženosti** v zaťažovaní či posilňovaní alebo spevňovaní tela a psychiky. Tretia veta je o tom, že život človeka je založený na troch oporných bodoch. Na **strave, pohybe** a na **regenerácii**. Aké naoko tri jednoduché vety a po ich rozmenení na drobné, čiže na zrealizovanie tých 3 viet je to ozaj aktívna činnosť na celý život. Zaoberá sa tým veľké množstvo odborníkov, napr. kondiční tréneri, poradcovia na stravovanie, učitelia strečingu či jogového podania s veľkým množstvom škôl. No a z medicínskeho hľadiska koľko rôznych lekárov či pridružených odborníkov sa zaoberá ľudským telom. Od odborníkov na srdce cez ortopédov a končiac fyzioterapeutmi. Medzitým je ešte veľa ďalších a ešte sú aj takí, čo sa zameriavajú na psychiku.

Všetkým tým odbornostiam by sa mal aspoň čiastočne venovať každý jedinec, ak chce realizovať tie tri vety alebo slová o tele a psychike a to **pevné – pružné – vyvážené a tri oporné body**. Ved' najlepšie pozná seba on sám. Nehovorím zrealizovať, ale uskutočňovať. Ono nejde ani tak o cieľ, ale ako sa píše v múdрых knihách, hovorí sa o ceste. Ved' dosiahnuť cieľ sa akosi ani nedá, napr. byť zdravý. Ak už mám ten pocit, asi nepotrvá dlho a niečo sa objaví. Dokonca som získal skúsenosť, že ak je všetko v poriadku, či už so zdravím, v práci alebo v osobnom živote, že všetko klapie ako hodinky, tak mi to začína byť podozrivé. Začnem si klásť otázku, kedy príde tá vlna a zasa to padne dolu, čiže niekde sa niečo objaví, napr. fyzická či psychická boľistka či dokonca bolesť. Funguje to možno aj tak, že ak sa mám veľmi dobre, tak niekedy zafunguje veta: koza sa mala dobre, tak sa šla šmýkať na ľad. A potom sa čudujem, že čo som to vykonal a prečo. Myslím si, že človek niekedy nemôže veriť ani sám sebe, v určitých situáciách koná tak, že sa potom čuduje, prečo tak konal. Môže to byť na úrovni myšlienok, slov alebo skutkov. A to je tá naša ľudská nedokonalosť. No ale, tešme sa, že sme nedokonalí, čo by sme potom robili, ak by sme náhodou boli dokonalí? Činnosť, čiže motivácia, je v konečnom dôsledku základom existencie na každej úrovni.

Začnime rozmieňať slová **pevné – pružné – vyvážené a tri oporné body** na drobné. Tri oporné body: strava, pohyb, regenerácia.

STRAVA. Občas sa ma ľudia pýtajú na stravu. Nie som na to odborník alebo poradca. Aj tu platí, že čo od toho očakávam. Dost' často vyslovovaná

informácia, že večeru už treba nechať nepriateľovi alebo že by večera mala byť do šiestej večer a to iba ľahká, môže platiť. Ale keď som mal ešte v päťdesiatke také aktivity, že som nestíhal dopĺňať kalórie, ani keď som po tréningu bojových športov ešte výdatne večeral o 21.hodine, tak tam tá informácia nemá opodstatnenie. Samozrejme, že s ubúdajúcim pohybom treba upraviť aj stravu, ale vždy by mala byť pestrá, ak už slovo vyvážená neviem detailnejšie dodržať. **Takže kde je pravda?** Je relatívna.

POHYB. Ak prijímame stravu a máme nedostatočný pohyb či regeneráciu, na zdravotnom stave sa to skôr alebo neskôr prejaví. Každý vnímame dostatočný a všestranný pohyb svojím spôsobom. Tvrdí sa, že chôdza je zdravá. Je to najprirodzenejší spôsob pohybu, pre deti, keď sa naučia chodiť, tak ako aj behanie. Niektorí to má na 20 minút rezkej chôdze, ďalší na 2 hodiny a iní cez víkend na celodennú túru. Mne vyhovuje 20 minút úsekového behu, cca 3 – 4 km aj s chôdzou, čiže 4 – 5 × vkladám zrýchlený beh až šprint (anaeróbna aktivita) do poklusu. A to 2 × do týždňa, okrem iných aeróbných aktivít. Perfektne sa rozprúdi krv, dostanú zabrať aj stehná. Teória, že beh je škodlivý, je len jedným z názorov. Záleží na tom, čo chcem a ako na to idem. Za krátky čas vynikajúco posilním nohy a srdcovocievny systém. Akosi nemám čas na celodennú chôdzu alebo na vytrvalostný monotónny beh. Taktiež okrem **šetrenia** časom si nechcem výrazne opotrebovávať kĺby. **Takže kde je pravda?** Chôdza, zrýchlená chôdza, pomalý beh, zrýchlený beh, vytrvalostný beh, úsekový beh?... Čiže je to o motivácii, čo od toho očakávam a ktoré faktory beriem na zreteľ.

Skúsme si všimnúť, že či sa pri spevňovaní alebo posilňovaní venujeme celému telu. Myslím, že málokto sa venuje bicepsu, tricepsu, stehenným, lýtkovým, trapézovým, chrbtovým, brušným a ramenným svalom, teda veľkým svalom počas jednej tréningovej jednotky a to aspoň 2 × za týždeň. Bez veľkých svalových skupín by sme boli nefunkční, no i narušené malé šľachy a svaly nás znehybnia. Takže vyváženosť celého tela je asi dôležitá.

Niektorí inklinujú viacej k fyzickej námahe, niektorí pracujú radšej s hlavou. To môže byť dôvod, prečo nezaťažujeme kompletne celé telo. Alebo to môže byť z nedostatku informácií. Tiež preto, že telo je lenivé. Telo nechce žiaden pohyb, to by nás nečinnosťou priviedlo až do hrobu. Zoberie toľko nečinnosti, koľko mu dáme. Rozhoduje hlava, čo, kedy, koľko a ako to vykonáme.

Vyššie 45 rokov sa aktívne venujem posilňovaniu brušných svalov, čiže niečo som si už odskúšal. Niekedy dostanem otázku, že keď bude dotýčný

poriadne cvičiť brušné svaly, tak či sa mu stratia „pneumatiky“. Ak potvrdia, že chcú počuť pravdivú odpoveď, a nie to, čo by chceli počuť, tak sa dozvedia, že strava je asi 70% úspechu. Môžete drieť na brušných svaloch ako kôň, ak neupravíte stravu, tak možno trochu splasne ofúknuté brucho, ale pravdepodobne si spôsobíte problém. Jednostranné preťažovanie prednej časti tela a opotrebovávanie priťahovačov, problémy minimálne s chrbticou a iné problémy vám budú odmenou za neodborné posilňovanie brušných svalov. Na svojich cvičeniach, či na jogových pobytach čo organizujem, sa vždy venujem brušným svalom. Ale bezpečne a efektívne, to sa od seba nedá oddeliť. A musí sa zaradiť aj posilňovanie chrbtových svalov, aby to bolo vyvážené. Metodiku a niektoré cviky na brušné svaly mám zverejnené na svojej webovej stránke. Cviky neustále vylepšujem a rozširujem na základe získavania ďalších informácií. To, čo bolo pre mňa dobré pred niekoľkými rokmi, nemusí byť dobré teraz.

Posilňovanie brušných svalov s vystretými nohami alebo s vystretou chrbticou by som osobne zakázal. Áno, niekto ich môže tak robiť, ak nemá žiadne problémy. Ale ak hovoríme, že joga by mala pôsobiť aj preventívne, tak učitelia na joge by mali upustiť od takého druhu posilňovania. Nie to ešte aj propagovania. Asi nemajú dostatok novších informácií. Stačí, keď má človek také problémy s krížmi, napr. blok, že si nevie ani sadnúť na záchod. Potom docení tie zohnuté nohy pri 5 minútovom pokuse vôbec vstať z postele alebo si ľahnúť. A vtedy pochopí, čo je bezpečná prevencia. Je to proste cez utrpenie získaná skúsenosť.

To je niečo podobné, ako keď niekto robí pluh, halasanu a to bez podložky pod lopatkami. Možno cvičenec necíti žiadnu bolesť v krčnej oblasti a je v pohode, ale neustálym tlakom na túto oblasť v rozsahu, že nevie popritom lahodne dvíhať hlavu, pravdepodobne spôsobí časom problém. Ak aj mätko dvíha hlavu a neustále zväčšuje rozsah zanoženia, môže si vyvolať hypermobilitu. Alebo sviečka či stojka na hlave, širšasana. Ak nepoužíva pri nácviku sviečky podložku pod lopatkami a pri stojke na hlave detailne, trpezlivo a postupne nezapája všetky potrebné svaly v tej oblasti, tak časom bude problém. Sám som si tak vyvolal problém na 15 rokov.

Niektorí učitelia asi nebudú nadšení mojimi názormi. Ozaj, občas sme sa dočítali, prečo sa učitelia nemajú kritizovať. Osobne si myslím, že by sa práve mali kritizovať a mali by získavať názory na seba, ako to vedenie jogovej praxe vôbec robia. Dobrý manažér vo firme si sám pýta názory aj na seba. Ak

tak nebudem robiť, tak si začnem namýšľať aký som dobrý a neomylný, čiže pre moje ego to bude ako voda na mlyn. Vždy sa nájde niekto, kto je lepší, aspoň v určitej oblasti, aj žiak. Vynikajúce je, ak sa učiteľ začne učiť už aj od svojho žiaka, čiže učiteľ je pružný, psychicky pružný. Výhovorka, že starého koňa už neprerobíš, je tiež jeden z názorov.

Ako tréner či učiteľ hathajogy som mal problémy s telom. Hoci som si to výraznejšie doriešil, zaiste sa zasa niečo objaví. I iní učitelia, uznávaní učitelia jogy, majú problém s kolenami, bedrovými kĺbmi, platničkami, chrbticou, niekedy prišlo až ku implantátom. Asi sa k nim nedostali zavčasu tie správne informácie. Možno to súvisí aj s tým, že striktne realizujú názor, že učiteľ sa má venovať cvičencom a že nemá cvičiť. Keď už potom nemajú čas alebo chuť pracovať na sebe, čiže aj aktívne cvičiť mimo času učiteľovania, tak sa problémy budú zväčšovať. Ja počas vedenia cvičení aj aktívne cvičím, čiže využívam čas. V niektorých japonských školách bojových športov tréner raz ukáže a popíše cvik a potom už vôbec nerozpráva. Je na cvičencovi, koľko dá do toho svojej fyzickej a psychickej aktivity. My Európania sme dosť „ubrblaní“, dokola a dokola vysvetľujeme. Vraj si to cvičenci žiadajú. No tí, čo to berú iba pasívne, tak asi áno. Mňa vyrušuje, ak sa mám na niečo sústrediť a neustále prichádzajú ďalšie a ďalšie informácie. Dokonca aj hudba ma vyrušuje. Kto zažil hlbkovú relaxáciu či meditáciu, tak zistil, že už tie ďalšie zvuky sú rušivým elementom. Myseľ sa nevie kvalitne sústrediť na dve veci naraz.

Takže, kde je pravda, kritizovať, alebo nekritizovať učiteľov, má sa učiteľ učiť od žiaka, hoci sa to u nás moc nepestuje, nech učiteľ na cvičení aj cvičí, alebo nie? Ohromne ma oslovila jedna myšlienka, že vraj v niektorom aš-rame v Indii učiteľ žiakovi perie veci, aby sa žiak mohol čo najviac venovať sebe. V našich pomeroch je to pravdepodobne nepredstaviteľné.

REGENERÁCIA. Nikto nevymyslel nič lepšie ako spánok. Spáva však každý, ak máme deficit, každý to znáša inak. Ideálne je, ak si deň rozdelíme obedňajšou siestou aktívnym spánkom na 20–40 minút. Potom dokážeme pracovať už zavčasu ráno a dá sa ešte aj večer. V našich podmienkach sa obedňajšia siesta u pracujúcich nerealizuje. Sú však i ľudia, ktorí cez obed nevedia a niektorí ani nechcú spať, zdá sa im to strata času. Potom však chodia spávať zväčša so sliepkami, chcem povedať, že večer už sú „zhasnutí“. **Takže, kde je pravda,** spať cez deň keď sa dá, alebo nespáť?!

Sú rôzne formy regenerácie. Najobľúbenejšie sú tie, kde prijímam pomoc zvonku, napr. masáž, vodoliečba, muzikoterapia a veľa ďalších. Pomoc zvonku prijímam, aj keď očakávam pomoc od lekára, liečiteľa a pod. Pomoc zvonku by som nepodceňoval. Veľmi dôležitá však je aj pomoc vlastná, nikto nedokáže spoznať moje telo lepšie, ako ja sám. Či na úrovni fyzickej, psychickej, emocionálnej, duchovnej. Najťažšie je začať meniť vzorce, postoje, čiže to, čo mám geneticky dané, alebo čo som získal výchovou, prostredím a pod. Zdá sa, že na úrovni tela je to ľahšie ako na úrovni psychiky. Ale to iba v niečom. Ľahšie si budujem silu, rýchlosť, vytrvalosť, ako uverím tomu, že problémy s kĺbmi či chrbticou si môžem začať riešiť zväčša aj sám, že tam netreba hľadať žiadne tajomno. Viackrát som počúval v televízii lekárov či ortopédov. Vyjadrili sa, že asi 80% operácií kolien, bedrových kĺbov či chrbtice je zbytočných. Telo nám nevie slovné povedať, či nás kopnúť, ak niečo nerobíme správne. Naznačuje to cez болиestky a ak si to nevšíame, zvýši intenzitu bolesti. Ak sme aj naďalej nevšímaví, nastane silný chronický problém a až tam začína mať opodstatnenie chirurgický zákrok. V našom zdravotnom systéme lekári zväčša neriešia, prečo problém vznikol, napr. problém s kolenom, bedrovým kĺbom, platničkami. Myslím, že to je aj biznis a zle nastavené zdravotníctvo. Po infarkte ma napríklad nikto neinformoval, prečo to asi vzniklo. Ak sa raz vymení nejaká časť tela za umelú, tak tá sa nebude telu prispôsobovať, ale telo sa musí začať prispôsobovať implantátu. A problémy väčšinou pokračujú.

Pokračujú preto, že nastal skrat v informáciách, resp. som potrebné informácie nedostal. Nedozvedel som sa, že **problém začal pri vyosovaní**. Mne otec ako malému chlapcovi hovorieval, aby som „nečambľal, nešmatľal“. Pamätám si, že som mával ľavú obuv na vonkajšej hrane na päte viac zošúchanú.

Pred 50-ťou sa mi začal objavovať problém s pravým bedrovým kĺbom. Dokonca som dostal informáciu, že si budem musieť ten kĺb dať vymeniť. Po dobrom povykrúcaní a povytahovaní sa bolesť zmiernila, na druhý či tretí deň bola bolesť naspäť.

Urobil som si na Vrútkach masérsky kurz. Tam som spomenul, že mám dlhodobejšiu bolesť v pravom bedrovom kĺbe. Šéfka kurzu, Evička Kačková povedala, že sa dozvedela od žien, čo si boli robiť masérské kurzy, že keď dostali lumbálku, injekciu na umŕtvenie panvovej časti pri pôrode pred cisárskym rezom, tak po troch mesiacoch začali mať problémy s bedrovým kĺbom či chrbticou. Ja som na to odpovedal, že som tiež dostal lumbálku. Videl som tie vyvalené nechápavé oči. Tak som dopovedal, že som síce nerodil, ale že

som mal operáciu fistuly, vredu na sedacom svale. Takže tie injekcie asi nejaký proces spustia, niečo uvoľnia.

Následne na jogovom pobyte na Hrbe mi Jiřinka Lášková z Prahy povedala, že nemám rovnomerné zaťažené končatiny, že mám ľavú nohu kratšiu a že vybočujem. Poslúchol som ju a dal som si pod ľavú nohu podpätník. Za tri týždne sa bolesť v pravom bedrovom kĺbe výrazne znížila. Podpätník pomohol, ale neodstránil som dôvod, prečo problém vlastne vznikol.

Po pár rokoch ma začala bolieť ľavá klenba na chodidle až tak, že som nemohol aktívne cvičiť bojové športy. Raz v noci ma napadla myšlienka, že síce používam podpätník, ale tým pádom viacej zaťažujem prednú časť chodidla. Tak som začal na cvičeniach používať iba ľavú tenisku, pravá noha bola bosá. Videl som tie nechápavé pohľady. Situácia sa dosť zlepšila, veď som rovnomerne zdvihol ľavé chodidlo, čiže som predĺžil ľavú kratšiu nohu. Problém, prečo to zasa vzniklo, som opäť neriešil.

Asi po roku sa začala opäť ozývať ľavá klenba na chodidle a zaujímavé, že sa pridala aj bolesť v pravom členku a pravej holennej kosti. Za krátky čas sa ozvalo i pravé koleno a všetko začalo bolieť až tak, že som už ani chodiť nemohol. Injekcia do pravého kolena zmiernila bolesť tak o 20%, ale chôdza bola problémová. Už som sa začal zmierňovať s tým, že dynamické športy či fyzická námaha na záhrade sú pre mňa minulosťou. Predstavu, že by mi pomohla výmena pravého kolena, som zásadne odmietal.

Môj mladší syn sa odo mňa dlhé roky učil ako športovať, prešiel cez viaceré športy, nakoniec robil atletiku a tiež absolvoval športové gymnázium a vysokú telovýchovnú školu. S kĺbmi mal veľké zdravotné problémy, dynamické pohyby musel zrušiť. Vraj si to spôsobil aj „žabákmi a kačákmi“. Ja som také cvičenia zrušil už pred 30-timi rokmi, **osobne by som tieto cviky tiež zakázal**. Posilňovanie nôh a nácvik dynamiky sa dajú robiť aj bezpečnejšie. I v súčasnosti však tréneri v rôznych športoch s radosťou zaraďujú takéto cviky.

Syn začal pátrať po tom, prečo jeho problémy vznikli. Absolvoval veľké množstvo vzdelávaní, informácie odskúšaval na sebe a problémy sa mu začali vytrácať. Keď videl, čo sa so mnou deje, iba mi povedal: **Ocino je to hlavne v mechanike, žiadne tajomno a zázraky v tom nie sú. Vo vysovaní, v správnom posilňovaní a v troch bodoch je pes zakopaný, teda zvyčajne.** Telo človeka sa rodí zvyčajne dokonalé, sú aj výnimky. Čiže telo vyvážené, bez kratšej nohy, bez zodratej platničky a pod, to si navodíme nesprávnymi stereotypmi, nehovorím o úrazoch.

Pre ego otca je to silné, hlavne ak by sa mal otec učiť od syna. Nakoniec som začal od neho predsa prijímať informácie, lebo situácia sa iba zhoršovala. Začal som posilňovať svaly a šľachy v členkoch a chodidlách, cviky napr. pri haluxoch, spadnutej klenbe a pod. **Tiež som sa začal učiť chodiť**, čiže aplikoval som systém troch bodov. A čuďuj sa svete, opäť som sa vrátil k aktívnemu dynamickému cvičeniu a k fyzickej námahe na záhrade. Pridal som i správne robenie drepov, napr. aby koleno smerovalo medzi druhý a tretí prst na chodidle. Čiže začal som si liečiť koleno tým, čo som veľa rokov odmietal. Nielen chrbtové a brušné svaly, ale aj pevné nohy majú na funkčné telo oveľa väčší význam, ako sa zdá.

Takže, kde je pravda, injekcie, lieky, implantáty, alebo odstraňovanie zdroja problému, ak sa včas zachytí?!

To **vyosovanie**, hlavne dlhodobé, môže mať v rôznych častiach tela až fatálne následky. Určité návyky a zaužívané vzorce začnú spúšťať rôzne problémy. Napr. spávanie na bruchu, prekladanie jednej nohy cez druhú, chodenie, sedenie s neustálym vybočovaním panvy, ramien, jednostrannou záťažou. Ak sa to robí aj pri cvičení, kedy by sme mali robiť rehabilitačné a kompenzačné cvičenia, tak to je cesta zlá. Tiež môže byť pravdou, že niekedy netreba do situácie zasahovať, hoci sa vyosovanie aj deje.

Na pobytoch, ktoré organizujem, alebo na cvičeniach, čo viem, som zaradil riešenie vyosovania a systém troch bodov. Ten, kto nemá žiaden problém, tak účinok asi nepocíti. A načo by to aj vlastne robil, nebaví ho to. Voľakedy, keď Milanko Polášek ukazoval cviky na haluxy, tak som mal z toho nervy. Navyše som hyperaktívny, takže to so mnou dobre mykalo. Keď som musel riešiť svoje problémy uvedenými cvikmi, už som zmenil postoj. Osoby, ktoré mali problém a moje informácie začali zužitkovať, mi potvrdili pozitívne účinky. Pravdepodobne sa však človek musí danej problematike venovať neustále, hoci nie tak intenzívne, ako na začiatku. Je to náročné v tom, že musí nastúpiť všímavosť na dotyk, polohu a pod. Ale však to je tiež princíp jogy. Veľmi dobrá je na to meditácia v chôdzi, ktorú realizujem už 7 rokov na pobytoch pri termálnom kúpalisku Podhájska. Kto má „navšímané“, má to o to ľahšie.

Ešte o **čísle 2 a jeho násobkoch**. U mňa to funguje tak, že komplet celé telo musím zaťažiť a vypotiť aspoň 2 krát do týždňa (udržiavací režim). Ten istý cvik robím aspoň v dvoch sériách, počet opakovaní toho istého cviku

12 krát, resp. 10 – 15 krát. Dobrá hĺbková relaxácia vzniká až po 12-tich minútach. Hĺbkové účinky meditácie všímavosti alebo vzhľadu začínajú až po 20-tich minútach, čiže práca s mysľou bez akéhokoľvek pohybu. Až po 2 rokoch aktívnej činnosti som prenikol hĺbkovo do určitej oblasti. Ide vlastne o **superkompenzáciu**, čiže vstúpenie do čiastočne zrelaxovaného stavu. Je jedno, či je to na úrovni tela alebo psychiky. Ak som ten istý sval zaťažil iba 1× za týždeň, tak som mal vždy svalovicu. Keď som chodil na angličtinu alebo na tanečky iba 1× za týždeň a potom som sa tomu vôbec nevenoval, výsledok nebol prakticky žiaden, stagnoval som.

Telo a psychika **pevné a pružné**. Každý to vidí inak. Vždy sa to dá vylepšovať, je dôležité, aby sme neustále skúšali niečo nové. To, čo platilo na mňa teraz, tak o nejaký čas to bude pravdepodobne inak. Aj to, čo som tu napísal, môže byť inak.

Bol by som rád, ak by som dostal názory od čitateľov, hlavne kritické. Chvála síce poteší a pomastí ego, prípadne potvrdí, že tá moja činnosť má význam, ale výraznejšie ma neposunie.

Ján Mitúch

Kontakt: e-mail: karate.army@gmail.com, www.karate-army.sk

KAPITOLKY O MEDITÁCII

Ako začať s meditáciou

Meditácii venujte pätnásť minút večer alebo počas dňa, keď vás nebude nič rušiť. Nájdite si vhodné miesto a taký čas, ktorý dodržíte každý deň. Čas nemeňte, tiež sa vám bude ľahšie meditovať na rovnakom mieste, lebo vaše podvedomie sa tak ľahšie naladí.

Posaďte sa do niektorého jogového sedu, alebo na stoličku, do tzv. faraónskeho sedu, ak vám to spočiatku robí problém, tak si ľahnite.

O meditačnom sede budhistický majster, z Tibetu, Sogjal Rinpoče povedal: „Pri meditácii sedzte ako by ste boli horou. Neochvejnou, pevnou a majestátnou. Hora je naproste uvoľnená a pokojná, i keď ju bičujú silné vetry a okolo jej vrcholu víria temné mraky. Sedzte ako hora a nechajte svoju my-

seľ, aby sa zdvihla, letela a plávala. Najpodstatnejším princípom tejto polohy je držať chrbát ako „šíp“. Vnútoraná energia, čiže prána, bude potom ľahko tiecť jemnohmotnými kanálmi v tele a vaša myseľ nájde pravý stav pokoja. Nič si nevnučujte. Sila a pôvab polohy spočíva na vašich pleciach a hornej časti trupu. Tie je treba držať pevne ale bez napätia.“

V duchu si opakujte niektorú uvedenú modlitbu, alebo slová naplnené láskou a dobrom ako **ideové semeno**. Nenúťte však vašu myseľ k tomu, na čo nie je zvyknutá.

Pripomeňme si, čo sme o tejto modlitbe alebo slovnom obsahu našej mysle povedali v článku o meditácii v prechádzajúcom čísle nášho časopisu 1/18: *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 vašej pozornosti cieľ minie. Výroky obsahujúce pravdu musia byť prednesené s plnou odovzdanosťou, silou citu a vôľe. Teda musia vychádzať zvnútra človeka. Pozornosť nesmie ochabnúť. Vyvarujte sa nepríjemných slov, i keď by boli pravdivé.*

Slová najprv vyslovujte nahlas, potom tichšie a nakoniec šeptom a vnútorným hlasom.

Bežne dochádza k niektorým rušivým reakciám: telo bude protestovať tým, že sa nám nepohodlne sedí, budeme cítiť potrebu pohnúť niektorú časť tela, pocítíme smäd a musíme sa napiť, a podobne iné nutkania. U začínajúcich sú tieto pocity prirodzené. Ignorujte ich. Na druhej strane nemajte pocit viny, že ich vnímate.

Postupne po niekoľkých dňoch či týždňoch sa naša pozornosť zameria na duševnú činnosť. Na obrazovke nášho vedomia sa objavia rôzne detaily našich každodenných činností, plánov alebo udalostí z predchádzajúcich dní. Môžeme počuť zvuky, ktoré sme vnímali len podvedome a teraz sa nám budú zdať silné a rušivé. Vráťme sa však k modlitbe. To musíme urobiť za každým, keď sa chceme vrátiť do meditácie. Po pätnástich minútach by sme mali skončiť, či máme pocit, že sme boli málo sústredení, alebo nie a venovať sa každodenným povinnostiam. Nemajme pocit viny, ak nám počas tej doby myseľ unikla a pristihli sme sa pri niektorej myšlienke.

Ak už vieme o týchto prejavoch nepokoja našej mysle, nepoľavujeme, po istej dobe sa naša myseľ a telo upokoja a stíšia. Z nášho podvedomia budú

prichádzať nové obrazy, scény, tváre a farby. Keď sa otvára naše podvedomie, môžeme mať i dojem, že sa nás snaží viesť a ponúka nám optimálne riešenia našich problémov a to v podobe predtúch či dokonca hlasov. Mnoho ľudí takúto „show“ už považuje za meditáciu, ale nie je to tak.

Rovnako i teraz ako i pred tým musíme sa vrátiť k modlitbe. Naše telo sa bude postupne upokojsť a jedného dňa si ani nebudeme uvedomovať naše nohy a ruky a nebudeme mať potrebu s nimi pohnúť. Upokojí sa i naša myseľ. V tejto fáze budeme už pripravení k hlbšej meditácii aj po dlhší čas. Meditácia nám začne prinášať nemalé uspokojenie.

Meditácia nie je prostriedkom k úteku pred svetom, k úniku z neho do zmeneného stavu vedomia, čo sa podobá tranzu. Je to priama cesta, ktorá nám pomáha skutočne si porozumieť a porozumieť vo vzťahu s druhými, naviazať správny vzťah k životu a svetu.

Duševne inšpirovaná liečebná meditácia

Myšlienkové semeno liečebných meditácií obsiahnutých v knihe od Edgarda Cayca, je naplnené hlbokou duševnou inšpiráciou. Musí byť zasiate do pôdy nadvedomého pokoja, polievané vierou a koncentráciou, čím vo vnútri vznikajú vibrácie, vďaka ktorým vyklíči. Ak má liečebná meditácia vydať svoje plody, musia byť splnené všetky predpoklady pre rast.

- Ideové semeno musí byť živé a nesmie byť oslabené pochybnosťami, nepokojom či nepozornosťou.
- Je nutné ho zasieť v stave hlbokého upokojenia a sústredenosti na myseľ a srdce a „zalievať“ stálou pozornosťou a neotrasiteľnou vierou.

Vyvarujte sa mechanickému omieľaniu. Čo už v Biblii bolo vyjadrené príkazom: „*Nevezmeš Božie meno nadarmo*“.

Liečebnú meditáciu opakujte s pevným presvedčením, intenzitou a úprimnosťou tak dlho, až budete natoľko vládnuť veľkou silou, že jeden vnútorný príkaz stačí pre vyvolanie silného vnútorného impulzu, ktorý sa prejaví až na úrovni buniek.

Kozmický zvuk OM alebo AMEN

Naša meditačná sústredenosť nemusí byť zameraná len na vyslovovanie slov, ale aj na spev určitých *mantier*. Poznáme päť stupňov spevu: a/ hlasný, vedomý; b/ tichý; c/ bez hlasu; d/ podvedomý; e/ nadvedomý.

Podvedome spievame automaticky v nepretržitom toku. Nadvedomý spev nastupuje vtedy, keď sa hlboké vnútorné kmity piesne stanú pre nás živou pravdou a zapustia korene do vedomia, podvedomia a nadvedomia. Kto pozornosť zameria na skutočné kozmické kmity OM alebo AMEN (nie na nejaký konkrétny tón), dosiahne nadvedomého stavu.

Kráčaním od jedného stupňa spevu k druhému musí sa zmeniť i duchovné naladenie, t. j. musí sa prehĺbiť i koncentrácia. Cieľ spočíva v splynutí spievajúceho, spievaného a príbehu spevu do jedného celku. Nejde teda o bezvedomie či duševnú neprítomnosť, ani o spánok, ale o takú koncentráciu, keď sa všetky ostatné myšlienky odtiahnu od jednej jedinej ústrednej ideí. Duch sa s ňou stotožní ako železná pilina pritiahnutá magnetom.

Návody na jednotlivé meditačné obsahy na dosiahnutie jej blahodarných účinkov

Na začiatku uvedieme len pár príkladov meditácií na rozvinutie rozumových a duchovných schopností, ale i fyzického zdravia:

Každú z týchto meditácií je možné čítať alebo predčítať (ak robíme skupinovú meditáciu) v celku.

1) Krátka liečebná meditácia

Snívalo sa mi, že som chorý.

Prebudil som sa a smial som sa.

*Ešte zaliaty slzami, slzami radosti, nie bolesti,
lebo som videl, že moja choroba bola len snom.*

Som zdravý.

Ó, vedomá kozmická energia. Tvoj život je v jednote s mojím. Ty si tá, ktorá umožňuje mojej strave stať sa energiou. Zduchovňuješ ju, aby si udržovala moje telo.

Liečivá sila Ducha prúdi všetkými bunkami môjho tela. Som stvorený z jedinej všeobsahujúcej božskej substancii. Otče, Ty si vo mne, som zdravý.

2) Liečebná meditácia na rozvinutie múdrosti

Koncentrujte sa na priestor pod klenbou lebky a pozornosť zamerajte na mozog.¹

1. Redakčná poznámka: V joge sa v strede mozgu nachádza dôležitá čakra „adžňa“.

*Prechádzaš komnatami múdrosti.
Ty si rozum vo mne.
Prechádzaš mojim mozgom
a prebúdzáš každú spomalenú bunku,
aby prijala dobro.
Duch a zmysly túžia prijať múdrosť,
ktorú im dávaš.*

3) Liečebná meditácia pre duchovný úspech

*Ty si múdrosť,
Ty poznáš začiatok
i koniec vecí.
Som Tvoje dieťa,
chcem dorásť na najhlbšie tajomstvá života,
skutočnú, radostnú povinnosť života.*

Kombinované metódy

I keď duchovné liečebné metódy majú oveľa vyššiu prednosť nad fyzickými, uvedieme i kombináciu duchovných meditácií s niektorými telesnými cvičeniami:

Zlepšenie zrakovej sily

a) Duchovná liečebná meditácia pre oči

*Prosím múdre lúče z neba,
pretekajte mojim zrakovým nervom.
Ukážte mi, že som svetlom
Cez moje oči sa díva On.
Sú dokonalé a zdravé.*

b) Telesné cvičenie

So zatvorenými očami sa sústreďte na predĺženú miechu a pokúste si predstaviť ako zraková sila prúdi zrakovým nervom do sietnice.

- po jednominútovej koncentrácii na sietnicu, niekoľkokrát za sebou otvorte a zatvorte oči;
- pohybujte s očami niekoľkokrát hore a dole, doľava a doprava;

- pohľad „zapichnite“ do miesta medzi obočím a predstavte si prúd životnej sily, ktorá z predĺženej miechy preteká do očí a robí z nich dva reflektory.

Toto cvičenie je nielen telesné, ale i duchovné.

Cvičenie na žalúdok

a) Duchovná liečebná meditácia

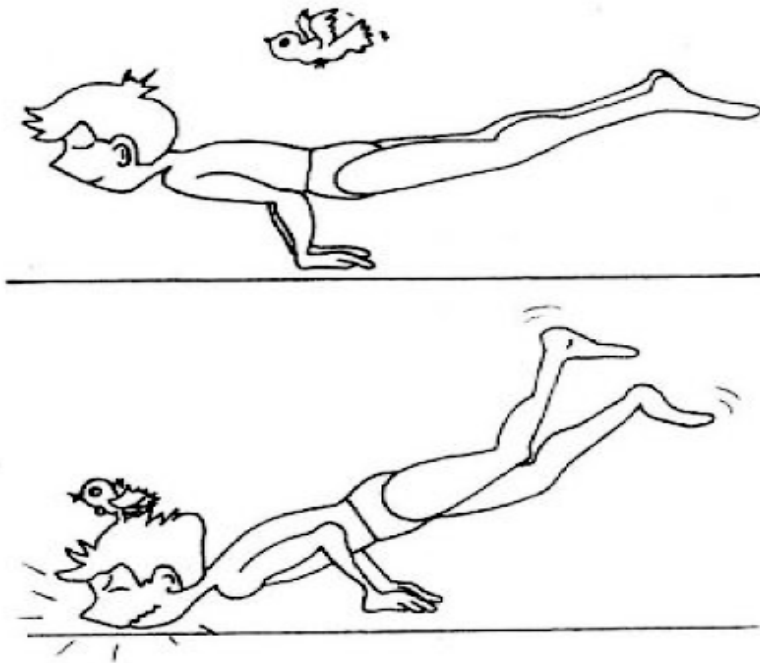
Použite krátku liečebnú meditáciu , ktorú uvádzame pod č. 1.

b) Telesné cvičenie

Postavte sa pred stoličku, predkloňte sa a oprite sa rukami o sedadlo. Dôkladne vydýchnite, zadržte dych a čo najviac zakloňte hlavu smerom k chrbtu. Potom sa nadýchnite a hlavu predkloňte. Opakujte 12-krát.

Pripravil Dodo Blesák

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



Človeku je prirodzené žiť v spoločnosti iných ľudí. Pre zdravý vývoj človeka i samotnej spoločnosti je hlavnou úlohou vytváranie priateľských, no najmä láskyplných vzťahov a ich neustále udržiavanie a posilňovanie. V živote často vytvárame komplikovanú rôznorodú sieť vzťahov a niekedy nie je ľahké sa v nich navzájom rešpektovať, lebo človek má už od dávnych čias tendenciu báť sa všetkého cudzieho – cudzieho názoru, zvykov, spôsobu života. Jeho ego ho často nabáda chcieť celý svet pretvoriť, aby vyhovoval práve jemu.

Učme sa rešpektovať naše rozdielnosti, majme úctu ku každému človeku tak, ako si želáme, aby druhí mali úctu k nám. Väčšina smútku, stresu a nepokoja pochádza z naštrbených ľudských vzťahov. Ľudovo povedané, ak je niekto nahnevaný a urazený, tak sa „zdul“. Potom je tak preplnený negatívnou, že už nie je schopný ani ochotný vnímať a posudzovať vzťahy, situácie a názory druhých v realite a nevidí pozitíva a krásy sveta okolo seba v jeho rozdielnostiach a pestrosti. V tejto situácii musíme „vyfučať“ zo všetkého hnevu a pocitu ukrivdenosti a sklamaní. Zrieknuť sa v pokračovaní našich konfliktov a hľadať cesty k zmiereniu sami so sebou a s druhými.

K tomu je treba odhodlanie a sila a tú potrebujeme niekde načerpať. Nik z nás nie je „perpetuum mobile“, stroj, ktorý by išiel bez prísunu energie.

Musíme „odísť na púšť“, ktorej symbolom je priestor, čas a ticho. Nekonečné priestory ticha a piesku reálnej púšte naznačujú dostatok času na seba a na druhých. Tieto symboly sú totožné s cieľom jogy.

Výsledok našej intímnej púšte závisí aj od toho, ako sa ľudia budú v našej prítomnosti cítiť; či zažijú ten dotyk štedrej lásky a veľkorysého postoja a nepodmienečného prijatia. Našou snahou v živote je preto nájdenie toho vzťahu s druhým človekom, s Bohom, prírodou, ktorý nám dodá silu, pokoj, šťastie, lásku.

Aj v našom živote musíme vidieť rozdiel medzi samotným zlom zlého ducha, prenikajúceho do nášho vnútra a snažiaceho sa o naše nešťastie a drobnými trápeniami, ktoré nám spôsobujú nervózni ľudia, ktorí sú v podstate len nešťastní, a preto útočia. Zlo treba kategoricky odmietajúť, lebo nikomu neprinesie pokoj. Často sa však učíme mať **trpezlivosť** s akoby „zlými“ ľuď-

mi, lebo ich nervozita nie je výsledkom zla, ale ich vlastných zranení a nedocenení, ktoré v živote zažili. Potrebujú **terapiu láskou**. Potrebujú, aby sa niekto dostal pod ich hrubú kožu a pohladil zranené mäkké jadro.

Nikto nezvládne ťažké úlohy života sám. Aj my hľadáme oporu u ľudí, našich drahých a priateľov. Nie je egoistické nechať si aj poslážiť. Iba pyšný človek si myslí, že všetko zvládne sám a nikoho nepotrebuje.

Stať sa jeden pre druhého dobrým „**anjelom**“. Vedieť si navzájom poslážiť a prijať službu od druhých, je základom zdravých vzťahov, šťastia a radosti. Podporujeme myšlienku prepojenosti nás všetkých a majme na mysli, ako dobro či zlo jednotlivca, ovplyvňuje celok spoločenstva a komunity.

Dnes nikto nemá čas. Dokonca ani tí, čo by chceli robiť dobro. Každý sme akoby otrokom vlastného sveta, každý deň prináša nové povinnosti, nové výzvy, nový náklad a bremená na naše plecia a nájst si čas je často „nemožné“.

Darovať niekomu aspoň kúsok času je väčšia obeta ako mu ponúknuť finančné prostriedky. Peniaze si nanovo môžeme zarobiť, ale čas sa nám nikdy nevráti a už nikdy sa nezopakuje. Daný okamih je vždy len jeden, a preto je jeho darovanie symbolom štedrosti. Všetko ostatné čo dávame ako dar, je len dočasné. Vždy to môžeme získať späť. Ale svoj osobný čas je dar nenávratný, ktorý znamená naozaj len dobrotu veľkorysého srdca, ktoré chce byť zdieľané.

Aj my chceme byť štedrí voči svojim najbližším a darovať im svoj čas, venovať sa im. Niekedy je minúta času viac, ako ten najdrahší materiálny dar. Ak má človek pocit, že má čas, je aj menej nervózny a menej náchylný na choroby. Telo aj duch veľmi citlivo reagujú na **uponáhľanosť**, keď nás tlačia termíny a povinnosti. Aj naše zdravie sa nám poďakuje, ak si doprajeme aj v našom osobnom živote čas „na púšti“.

Čítal som v novinách, ako to pochopili aj niektoré dôležité obchodné firmy. Dávajú ľuďom priestor na siestu po obede, lebo vedia, že to nie je stratený čas. Práve naopak. Ľudia sa vracajú k práci oddýchnutí a plní síl a sú viac produktívni a osožní pre firmu.

Aj my potrebujeme duchovnú siestu. Načerpať pre nás pozitívnu energiu. Zažiť na púšti stretnutie so sebou, s druhými, s Bohom. Môže to byť pre nás konkrétna vec, udalosť, prostredie alebo osoba, vzťah, stretnutie. Ak si chceme zachovať elán a energiu mladosti, musíme sa naučiť žasnúť a nadchnúť z vecí, ktoré sme brali ako samozrejmosť, a ktoré predsa len majú pre nás ukrytú nevídanú iskru, ktorá naše srdcia zapáli.

Tomáš Jeluš a Dodo Blesák