

zacvičme si:

AUTOMOBILIZÁCIA – uvoľnenie hrudníkovej chrbtice

Nasledujúce cvičenia na uvoľnenie hrudníkovej chrbtice sú jednoduché a fyzicky nenáročné (náročné sú na dodržanie detailov uvedených v návode), ale účinné. Lekársky ich overila známa učiteľka jogy a doktorka športovej medicíny MUDr. Jana Kombercová z Prahy; uviedla ich vo svojom vystúpení na V. konferencii – Brněnské dny v roku 1989. Cvičenia sa používajú vo fyzioterapii i v zdravotnej rehabilitácii.

Redakcia

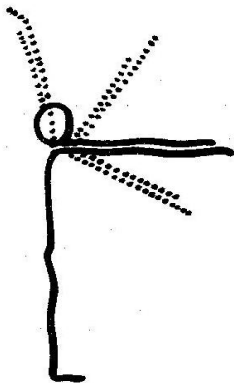
Vzpriamenie hornej hrudníkovej časti chrbtice závisí od toho, nakoľko sa môžu plecia posunúť smerom dozadu a klesnú dole. Pretože ramená a plecia musia byť veľmi pohyblivé, je ramenný pletenec spojený s hrudníkom len dvoma pomerne malými sternoklavikulárnymi kĺbmi. Vlastnú oporu hrudníka tvorí tzv. manžeta rotátora, ktorá obopína lopatky a ramenné kĺby. Sila a schopnosť preťahnúť svalov, ktoré sa rozprestierajú medzi hrudnou kosou a hrudníkovou chrbticou, určujú postavenie ramenného pletenca. Pretože máme ramená po celý deň i počas spánku na boku a pred telom, prsné svaly sa stále viac skracujú a tým sa plecia posúvajú dopredu a smerom hore. Hrudník naopak klesá dole a prepadáva sa dovnútra, pretože chrbtové svalstvo nie je dostatočne silné na to, aby ťahu prsných svalov – a za istých okolností i váhe ženských prsníkov – kládlo dostatočný odpor. Ak sa zaguatený chrbát zafixuje ako chybné držanie tela, horná časť hrudníkovej chrbtice stále viac tuhne. To znamená, že stráca schopnosť pružnosti, preťahnúť sa a vzpriamenia. Aby lopatky klesli dole a boli rovnobežné s chrbticou tak, aby ju bolo možné napriamovať, musí sa spravidla mohutne preťahnúť malý prsný sval. U mnohých ľudí ležia lopatky takmer tesne pod plecami, pričom hrudník poklesne a horná časť chrbta sa zaguatí. Aby bolo možné s takto zaguateným chrbtom pozerať sa dopredu, je nutné predsunúť krk a zdvihnúť bradu, čo opäť vedie k nesprávnemu zaťažovaniu krkovej chrbtice a k zväščeniu krkovej lordózy.

Základom pre uvoľnenie stavcov hrudníkovej chrbtice je správne dýchanie, t. j. dýchanie do strednej hrudníkovej časti pľúc. Na túto časť chrbtice je celý rad cvičení, najmä torzných tzv. *spinálnych*, teda torzií, ktoré už v minulosti uviedli. Ich popis sme niekedy v našom časopise už v minulosti uviedli. Tento typ cvičení, ako iste viete, sa používa i pre krúživú a krížovú časť chrbtice a to i na rehabilitačných oddeleniach v nemocniciach.

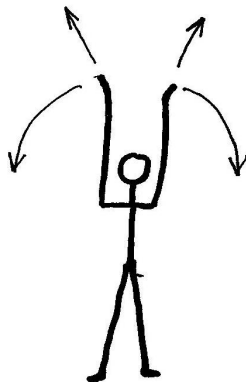
Teraz vám na obohatenie repertoáru týchto cvičení ponúkame popis veľmi jednoduchých, ale účinných cvikov na automobilizáciu, uvoľnenie hrudníkovej chrbtice v praktickom živote.

Dobré je, ak si pred cvičením urobíte pokleповú masáž končekom prstov ramien a hrudníka vpredu i vzadu, alej nasledujú cvičenia na roztiahnutie hrudníka a uvoľnenie rebier nasledujúcimi postupmi:

- A. Stojíme s nohami mierne rozkročenými, ruky sú upažené, pokojne dýchame. Striedavo vyťahujeme pravú a ľavú ruku z ramenných kĺbov s nádychom do strán (ako by nás niekto ťahal za ruky) a pomaly ruky predpažujeme a zdvíhame hore do vzpaženia (obr. a). Zo vzpaženia po výdychu postupujú ruky do upaženia (obr. b) a pripaženia tak, aby neviseli kolmo dole, ale aby boli mierne (šikmo) od tela. V podstate sa ruky vyťahujú z ramenných kĺbov do celého priestoru pred telom.
- B. Stojíme pri ráme dverí a vnútornou stranou lakťa tlačíme vždy v nádychu do rámu. Priložíme postupne lakť do rôznych výšok a pretláčame pritom hrudník dopredu. Tým sa mobilizujú rebrá vpredu a súťahne sa preťahujú a posilujú prsné svaly (obr. c). Nasledujúce cviky dobre uvoľňujú hrudný oblasť chrbtice v sede na stoličke a sú vhodné pre sedavé zamestnanie.



Obr. a



Obr. b



Obr. c

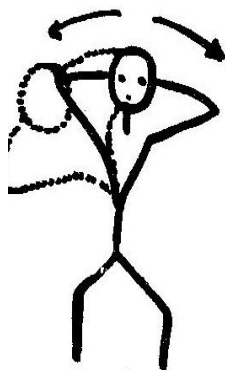
Následujúce cvičenia dobre uvoľujú hrudnú chrbticu v sede na stoličke a sú vhodné pre sedavé zamestnanie:

Cvik č. 1

Pri sedení na stoličke dáme ruky na zátylok a pomaly s výdychom robíme úklon vpravo, s nádychom sa vraciame do východiskovej polohy a s ďalším výdychom sa ukladáme vľavo. Po niekoľkých opakovaníach môžeme nakoniec v polohe úklonu zotrvať dlhšie a prehĺbovať ho s každým ďalším výdychom (obr. 1).

Cvik č. 2

S rukami v zátylku vykonávame striedavo s nádychom záklon a s výdychom predklon. Pri záklone o operadlo stoličky môžeme mobilizovať hrudník v rôznych výškach (obr. 2).



Obr. 1



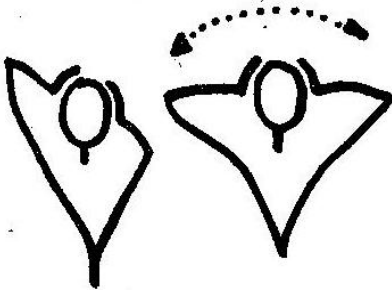
Obr. 2

Cvik č. 3

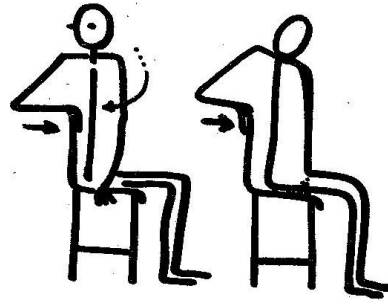
Ruky máme opäť na zátylku a po ňas výdychu robíme **rotáciu trupu**, vpravo a vľavo. Skúste spojiť rotácie bez veľkého úsilia a po niekoľkých opakovaníach opatrne rozsah rotácie s výdychom zväčšite (obr. 3).

Cvik č. 4

Hrudníkovú chrbticu rotujeme v sede s prítlačením sa rukami o stoličku. Uvoľníme tým najmä spodnú časť hrudníkovej chrbtice a hornú krížovú časť (obr. 4).



Obr. 3



Obr. 4

VADŽRÁSANA

poloha diamantového sedu

Vadžrásana patrí medzi jogové sedy a doslovný preklad jej názvu znamená ásana hromu alebo blesku.

TECHNIKA

Táto celkom jednoduchá ásana nám ponúka dva stupne obťažnosť, ale i tá ľahšia forma však bude pre mnohých ľudí nepohodlná. Časté vzdychy: *ach, moje kolená!*; *ach, moje stehná!* tomu dávajú za pravdu. Pretože máme sedavý spôsob života, tuhnú a skracujú sa nám väzy a svaly; tie budú v tejto polohe spôsobovať bolesť, ale určite sa nám podarí pri každodennej snahe zaujať polohu už bez prílišných ťažkostí a po dvoch až štyroch týždňoch v nej pohodlne zotrvať. Budete však sami k sebe ohľaduplní! Netrýzniť sa, zostať vždy v medziach zniesiteľnej nohy. Nemali by ste prekonávať skutočne veľkú bolesť.

Na záťažku je možné podložiť priehlavky vankúšom a pocit bolesti sa zmenší. Po nejakom čase sa väzy postupne natiahnu a vankúš môžete odložiť.

Ú ELÁSANY

Táto ásana môže nahradiť náročnejšiu sed *lotos* alebo *dokonalú pozíciu* – *siihásanu*, ak tieto nemáme úplne zvládnuté a cíťme sa v nich ešte nepohodlne. Nie je však vylúčené, že vám bude pozícia *vadžrásany* dostupná bez záťažosti hneď na prvý pokus. Ženy majú obvykle v tomto výhodu, pretože ich väzy sú vo všeobecnosti menej stuhnuté, ako u mužov.

Východisková poloha: Začína sa z kľaku. Roztiahnite päty t. j. sklopte každú do strán, ale palce sa stále dotýkajú. Medzi päťami sa vytvorí i priestor, do ktorého si sadneme.

ÚPLNÁ POZÍCIA

Ruky si položte na stehná. Uvoľnite ramená od ramenných pletencov až po lakty a predlakt a až po zápästia. Nechajte lakty mierne ohnuté, obr. 3. Postupne však treba relaxovať všetky svaly, vrátane brušných svalov. Táto ásana potom umožňuje zachovať na neobmedzene dlhú dobu nehybnosť sochy (samozrejme po dlhšom navyknutí kolien a svalov nôh).

Vadžrásana postaví panvu do uhla, ktorý je ideálny pre chrbt. Najskôr zatvorte oči, dôkladne si uvoľnite celú tvár a postavte hlavu do rovnováhy na vrchole chrbt. Potom uvoľnite napätie v svaloch šíje a dôkladne relaxujte svaly chrbta. Chrbt. ca. tak zaujme správne postavenie od lebky až po krížový kos. Nezapudnite uvoľniť svaly stehien, ktoré na záťažiatku môžu ubližovať a boľavé, a preto majú tendenciu sa sťahovať. Tak ako väzy získavajú postupne opäť svoju prirodzenú a normálnu dĺžku, podarí sa uvoľniť i stehná, sedacie svaly a lýtka. Pozor, chyba je, ak sedíte na päťach!!

DÝCHANIE A KONCENTRÁCIA

Keď bude poloha takto zvládnutá, t. j., že je stabilná, pohodlná a relaxovaná, poslúži nám ako základ pre rôzne cvičenia koncentrácie alebo *pránájámy*, ktoré dôsledne vyžadujú našu pozornosť. Ak ide o koncentráciu, je dobré najskôr vykonať niekoľko pomalých, hlbokých dychov pre zharmonizovanie pránickej cirkulácie v tele. Pre začínajúcich:

„Bolest vě“ týždne ľahšie prekonáte, ak sústredíte svoju pozornosť na citlivé miesta a na uvoľňovanie svalov nôh. Predstavte si, že sa mäku ko prepa-

dáte k zemi. Ak sa koncentrujete na bolesť, tá sa nezintenzívni, ale naopak zmierni – pokiaľ však nebola už od začiatku veľmi živá.

ÚPLNÁ JOGOVÁ POLOHA

Uvedená technika zaisťuje síce všetky výhody *vadžrásany*, ale v úplnej jogovej polohe si cvičenec nesadá do priehlbiny vytvorenej pätami a achillovými šľachami, ale na podložku medzi chodidlami, obr. 4, 5 a pohľad spredu, obr. 6. V tejto polohe je samozrejme natiahnuté svalstvo a väzivo ešte oveľa intenzívnejšie. Nemusíte ísť tak ďaleko, ale ak cítite, že úplná poloha je vám dostupná, tak vynaložte ešte trochu úsilia navyše. Táto forma totiž umožňuje oveľa dlhšie znehybnenie ako popísaná miernejšia forma, ktorá sa môže stať nepohodlnou už po niekoľkých minútach, pretože váha tela spočíva na lýtkach a väzoch chodidiel. V úplnej jogovej polohe je krvný obeh v dolných končatinách menej sťažený.

BLAHODÁRNE ÚČINKY

Aby sme vedeli ásanu dobre použiť, je potrebné poznať jej špecifické účinky. Ide najmä o vplyv na krvný obeh.

Miernejšia forma polohy stláča svalstvo nôh a obmedzuje v nich obeh krvi. Krv, ktorú srdce normálne nasmerovalo do dolných končatin, je z časti presmerovaná do brušných orgánov a to vplyva na:

Trávacie ústrojenstvo

Svámí Šivananda odporúča túto polohu osobám s poruchou trávenia, s poruchami funkcie pečene a všetkým, kto trpí ochabnutou tráviacou trubicou a jej prídavnými žľazami. Zaujmite túto polohu na niekoľko minút po hlavnom jedle s hlbokým dýchaním, čo napomáha priaznivejšiemu tráveniu. To však nevytláča potrebu dobre rozhryzenú potravu tak, až prehltnete vlastne kašičku, dobre premiešanú slinami.

Chrbticu

Vadžrásana obnovuje vyváženú stabilitu chrbta. Uvoľňuje od mnohých bolestí výčpých problémov chrbta. Poloha je veľmi užitočná pre ľudí so sedavým spôsobom života a pre dlhodobostojacich ako napríklad kaderníky, predavačky, dentisti a pod.

RELAXAČNÉ DÝCHANIE

(vráťme sa k základom poznania o joge)

Joga stojí na troch hlavných pilieroch **dychu, vedomia a nehybnosti** (tela i mysle). Dýchanie je skutočne v joge absolútny základ, ktorý by sa mali naučiť všetci záujemcovia o jogu ešte pred vykonávaním prípravných cvičení. Preto aj vo veľa dobrých knihách o joge, napríklad od Milana Poláška, sú state o dýchaní a cvičeniach na rozvoj dýchania do jednotlivých postáv – **hátény** uvádzané v prvých kapitolách. Podobne i v knihe **Cvičíme jogu** od Andrého Van Lysebeth, z ktorej sú použité niektoré pasáže v tomto článku. Vedomé dýchanie do jednotlivých postáv je podmienkou správneho dýchania v ásanách. Oprášme svoju pamäť a znovu si uvedomme význam plného jogového dychu.

Dodo Blesák

Nie je to paradox, že čím alej tým viac sa dnes stretávame s prepracovanými a unavenými ľuďmi, a to vďaka tomu, že sa život má stávať pohodlnejší a ľahší v dôsledku nových technológií a elektronických „zázrakov“, ktoré umožňujú pracovať a komunikovať namiesto toho? Život plný napätia, ktorý nám vnucuje moderná civilizácia a zachvacuje takmer všetky vrstvy spoločnosti, sú nervové vyčerpania a zrútenia bežným javom. Toto sústavné napätie má často katastrofálne následky, pretože prepracovaný človek si pomaly, ale isto ničí zdravie a skracuje svoj život. Ako prvý je spravidla zasiahnutý tráviaci systém. Nepokojný, úzkostný, kŕčovito stiahnutý človek je hltavo a nedôsledne rozhrzená potrava prichádza do spastičného, stiahnutého žalúdka, v dôsledku čoho je narušené trávenie a prichádza k žalúdočnej nevoľnosti. Ak má človek trvalo a kŕčovito stiahnutý žalúdok, tento spazmus sa rozšíri na celý tráviaci trakt – často dochádza k trvalej zápche.

Iný paradox: práve ľudia najviac prepracovaní a unavení majú najhorší spánok. Lenže dobrý spánok, hlboký, osviežujúci, neprerušovaný, je nevyhnutnou podmienkou telesného a duševného zdravia. No to nie je všetko! U nepokojného a napätého človeka je najmä narušená prvoradá funkcia organizmu – **dýchanie**. Dýchanie sa stáva povrchné – teda nedostatočné – pretože dýchacia sústava, hrtan, priedušky, hrudné a brušné svalstvo a naj-

mä bránica strácajú pod vplyvom kôvitého stahnutia a svoju pružnosť a pohyblivosť. Dôsledkom je nahromadenie plyných produktov, ktoré namiesto toho, aby boli vypudené, zotrávajú v organizme a zanášajú ho. Spôsobuje to trvalé zníženie okysličovania krvi, teda ide o tzv. skryté dusenie. Nech nás neprekvapí, že toto udiá trpia migrénami, strácajú chuť do jedla, stávajú sa predráždení alebo naopak ahostajní, telesne oslabení a chýba im energia.

Vzduch v našich pľúcach je nesmierne dôležitý pre všetky životné procesy. Kyslík je hlavnou výživou našich buniek; bez neho nemôže prebiehať správne metabolizmus. Funkcia dýchania, ktorá podmieňuje celý život organizmu, je tiež jedinou vegetatívnou funkciou, ktorá môže prebiehať automaticky i bez nášho vedomia alebo môže byť riadená našou vôľou. Tvorí hranicu medzi našou vedomou aktivitou na organizmus a životom vegetatívnym (nevedomým, samovoľným, automatickým). Nemám možnosť dávať príkazy priamo žalúdku, pečeni, srdcu atď., avšak svoje dýchanie môžeme riadiť tak, ako chceme a potrebujeme.

BRÁNICA, DRUHÉ SRDCE

Ak uvažujeme o dýchaní, zväčša máme na mysli „hrudný koš“. V skutočnosť by sme mali mať na mysli skôr „bránicu“. Lenže zatiaľ čo každý pozná srdce, veľa ľudí si dokáže predstaviť bránicu, ktorá je skoro rovnako dôležitá. Bránica rozdeľuje dutinu trupu na dve poschodia, hrudníkovú a brušnú dutinu; ide o sval v tvare kupoly, upínajúci sa na spodné rebrá. Bránica prekrýva pečeň, žalúdok, slezinu, slinivku brušnú a dole prechádza cez ostatné orgány.

V hrudnej dutine sú nad bránicou umiestnené pľúca a srdce.

Bránica je so srdcom jedným z najvýkonnejších a najaktívnejších svalov v tele. Pracuje bez prestávky a odpočíva len medzi výdychom a nádychom. Bránicu možno vedome relaxovať jedine pri zadržaní dychu po výdychu. Bránica hrá základnú úlohu pri dýchaní: pri nádychu bránica klesá, čím vytláča a opotrebovanú krv z orgánov. Počas tejto doby rozširuje hrudnú dutinu, čím sa v pľúcach vytvára podtlak, ktorý nasáva túto krv cez duté žily do pravej srdcovej komory. Počas výdychu nastáva opačný proces: bránica v hrudnom koši znovu stúpa a vypudí opotrebovaný vzduch z pľúc. Krv, ktorá bola nasatá do pľúc, kde sa zbavila plyných odpadov a obohatila sa kyslíkom, je vťahovaná do ľavej srdcovej komory.

Inak povedané, čím viac vzduchu nasajeme do pľúc pomocou bránice, tým viac sa nasáva krv; pľúca sa chovajú ako sacie perpadlo na žilnom obehu.

Tak môžeme tvrdiť, že bránica je druhé srdce, rovnako významné ako srdce prvé. Po tomto poznaní nech nás neprekvapí tvrdenie, že jogové dýchanie je pre srdce ve mi blahodarné.

Pri nervovom napätí sval bránice tuhne a stáva sa menej pružným (ako i ostatné svaly), čo spôsobuje plytké a nedostatočné dýchanie, čo má za príčinu ve kým et srdcových „nehôd“, infarktov, atď., ktoré sa stávajú už bežným javom, a to nielen u starších ľudí.

Iný, ve mi dôležitý poznatok je, že akonáhle bránica znovu príde do hornej polohy po nenásilnom, prirodzenom výdychu, sú uvoľnené všetky svaly dýchacieho ústrojenstva. To má nesmierny význam pri relaxačných cvičeniach, pri nich sa snažíme uvoľniť všetky svaly v tele, v končatinách i v trupe, ale pokiaľ pokračujeme v dýchaní, dôležité svalové skupiny ešte pracujú. K absolútnej relaxácii dôjde, až keď sú uvoľnené i svaly dýchacieho ústrojenstva. Preto má ve kým význam pomalé dýchanie, najmä počas výdychu a potom krátke zadržanie dychu.

Ak to zhrnieme: bránica je ako piest pohybujúci sa v hrudnom koši vertikálne, čo vyvoláva veľmi účinnú rytmickú masáž brušných orgánov, stimuluje črevnú peristaltiku, uľahčuje trávenie, pôsobí proti zápche. Okrem toho silne ovplyvňuje krvný obeh.

RYTMUS

Vesmír je naplnený rytmami a náš život je na tieto kozmické rytmy napojený. Rytmická je najmä činnosť našich orgánov, ale tieto sú podriadené rytmom dýchania a rytmom srdca. Tieto dva rytmy sú neoddeliteľne spojené a ich význam jóga pozná a zapája do jej techník. To poznanie je: že pomer medzi počtom nádychov a srdcovým tepom je jedna ku štyrom. Ak teda vedome spomalíme alebo zrýchlíme dýchanie, môžeme ovplyvniť priebeh funkcií v organizme ako celku s výrazným dopadom na vitalitu človeka (dobrým, ale i zlým, ak nie je rytmus správny).

Jogín odporúča aj dýchať tak, akoby nám pri narodení bol určený presný počet dychov na celý život. Keby to tak skutočne bolo, tak by sme určite úzkostlivo dbali na ve mi pomalom a hlbokom dýchaní, aby sme si život čo najviac predžili! A skutočnosť ako by tomu dávala za pravdu: uponáhľané a povrchné dýchanie podkopáva našu vitalitu a skracuje život a naopak pomalé a hlboké dýchanie nás naplní dynamizmom a vitalitou.

Človek so sedavým spôsobom života vdýchne priemerne 18-krát za minútu, zakaždým pol litra vzduchu; jeho minútový objem je teda deväť litrov. Ale normálny priemerný objem nádychu je štyri a pol litra.

Ak teda dýchame pomaly s využitím všetkých priestorov pľúc – čo je plný jogový dych – čím privádzame do kontaktu so vzduchom takmer celý užitočný povrch pľúc, a to je výmenná plocha najmenej 20-krát väčšia, ktorú oživujúcemu vzduchu ponúkame. Navyše výmenný proces cez pľúcne membrány sa uskutočňuje v ideálnych podmienkach vtedy, ak trvanie kontaktu trvá viac sekúnd, čo tiež odôvodňuje pomalé dýchanie. Tým, že zväčšujeme plochu kontaktu a zároveň dobu jeho trvania, dosiahneme vypudenie väčšieho množstva CO₂ a iných toxických plynov, ako i viazanie kyslíka, čo bude bez preháňania dvadsaťnásobné v porovnaní s povrchným a rýchlym dýchaním loveka sediaceho za počítačom alebo za televízorom. Preto jogíni hovoria, že úžitok jedinej minúty jogového dýchania prerastá do celých 60 nasledujúcich minút.

Relaxačné jogové dýchanie zahrňuje štyri fázy:

- 1. výdych (réčaka)**
- 2. zadržanie s prázdnyimi pľúcami (súnjaka)**
- 3. úplný nádych na tri doby (púraka)**
- 4. zadržanie dychu s plnými pľúcami (kumbhaka).**

Obvykle sa v západných krajinách berú do úvahy len tri fázy: *púraka*, *kumbhaka* a *réčaka* alebo niekedy len dve (*púraka* a *réčaka*).

Tieto štyri fázy budeme postupne skúmať.

VÝDYCH (RÉČAKA)

S výdychom začíname preto, že je to najdôležitejšia fáza dýchacieho procesu. V západných krajinách sa často za prvoradý považuje nádych, čo však znamená „zapriahať kone za pluhom, nie pred pluhom“, teda začínať od konca.

Je možné naplniť nádobu bez toho, aby bola najskôr vyprázdnená? Pred výdychom sú pľúca nasýtené zneisteným vzduchom, ako špongia nasiaknutá špinavou vodou. Skôr ako necháme vniknúť do nej istú vodu, je treba z nej vytlačiť všetku špinavú vodu; rovnako je to tak i s pľúcami. Navyše, práve výdych podmieňuje nádych, a nie naopak. Urobí z nádychu prioritu v dýchacom procese je omylom, niekedy dosť závažným, napr. astmatik pri záchvate vynakladá veľa úsilie, aby sa nadýchol, a napriek tomu sa mu podarí nadýchnuť len veľmi málo vzduchu. U neho je problém nie v nádychu,

ale vo výdychu. Ak sa naučí p úca vyprázdniť, je na pol ceste k uzdraveniu a v každom prípade je to najlepší prostriedok, ako bez chemických liekov zamedziť astmatickým záchvatom.

Najdôležitejšou podmienkou teda je najskôr z p úc vypudiť všetok neistý, vydýchaný vzduch a až potom ich naplniť čerstvým vzduchom.

Z toho vyplýva, že pri nácviku jogového dýchania je nutné sa na prvom mieste sústrediť na pomalý výdych. Budeme teda nacvičovať jeho spomalenie.

Všimnime si, že pri povzdychu, čo je vlastne hlboký výdych, cítíme známky únavy a uvoľnenia.

Aby sme sa naučili správne a veľmi pomaly vyprázdniť p úca, skúsme v ležaní v sede urobiť pár hlbokých povzdychov (môžeme pri tom i vysloviť (i v duchu) slová spojené s dôkladným výdychom: „ach, a mám to za sebou“, „ach, to je dobre“, „ach, to dobre dopadlo“ a podobne. Pri výdychu si uvedomte i mierne stiahnutie brušných svalov na jeho konci, čím sa dôrazne vypudia zvyšky opotrebovaného vzduchu odspodu až po p úcne hroty. Výdych musí byť čo možno najtichší a plynulý, neprerušovaný. Podobný úspech dosiahneme, ak sa pomaly vyslovuje mantra **ÓM**, dlhým znením hlásky **Ó** a postupne hlásky **M**.

Zakaždým, keď sa budeme cítiť unavení, keď ovito stiahnuté, venujte niekoľko minút spomalenému dýchaniu a najmä spomalenému výdychu a uvidíte, ako sa únava a napätie z vás dostanú von.

Tento typ dýchania nemá žiadne kontraindikácie a môže sa robiť ako dlho chcete. Výdych by mal byť približne dvojnásobkom času nádychu.

ZADRŽANIE DYCHU PRI PRÁZDNYCH P ÚCACH (SÚNJAKA)

Ak zadržíte dych pri prázdnych p úcach na konci pred ťažkým výdychom, dýchacie svaly majú príležitosť sa uvoľniť, ako sme už uviedli. Ak uvoľníme celé svalstvo, pohodlne zadržíme dych pri prázdnych p úcach, pocítíme mimoriadny pocit pokoja, mieru, stav úplnej relaxácie. Prevedenie pred ťažkým výdychom a s následnou prestávkou je najlepšie sedieť vum pred spaním. Robte tento výdych, i keď nemáte žiadne ťažkosti so zaspávaním, rýchlejšie zaspíte a spánok bude hlbší. Táto technika odstráni i chronickú nespavosť bez použitia barbiturátov.

Ako dlho má trvať zadržanie dychu? Túto dobu nemožno presne stanoviť, závisí od každého individuálne ako aj od ďalších okolností. Dych môžete zadržovať tak dlho, pokiaľ je vám to príjemné a nadýchnete sa až vtedy, keď si

to organizmus vyžiada. Ve mi rýchlo sa nauíte rozoznávať spontánny impulz prichádzajúci z organizmu od impulzu vyvolaného vedomou vôľou.

NÁDYCH (PÚRAKA)

V joge sa uíme postupne naplniť všetky priestory v púčoch, a tak využiť celú kapacitu púč. Preto sa spoiatku uíme rozlišovať a naplniť tri fázy nádychu: abdominálny (bráničný), kostálny (hrudníkový) a klavikulárny (podkúľový). Úplný jogový dych, ktorý by sme mali na joge začať už na prvých hodinách, by sa mal stať postupne bežným. Cvičeniec by sa mal naučiť spájať do jedného celku dýchanie v dychovej vlne, t.j. súčasne naplniť všetky tri priestory púč. Pripomeňme si ich len krátkym popisom:

Abdominálny nádych

Pri nádychu sa bránica znižuje, brucho sa nafukuje. Z uvedených triasť nádychov je tento najdôležitejší. Rytmické znižovanie bránice vyvoláva miernu a stálu masáž všetkých brušných orgánov a podporuje ich prekrvenie a správnu funkciu.

Kostálny nádych

Tento nádych sa uskutočňuje rozstupom rebier a rozpínaním hrudného koša ako mechu. Pri tomto nádychu prijímame menšie množstvo vzduchu ako pri predchádzajúcom bráničnom dychu a tiež vyžaduje väčšie úsilie. Je to nádych atlétov. Je však dôležitý pre pružnosť našej hrudníkovej chrbtice a vytvára výbornú masáž srdca.

Klavikulárny nádych

Prístup vzduchu do hrotov púč umožníme nadvihnutím kúľových kostí. Prijímame najmenší objem vzduchu, ale uvedený pohyb ve mi napomáha krkej chrbtici a prekrveniu hlavy. Týmto dychom ťastejšie dýchajú ženy.

Najskôr sa musíme naučiť postupne a vedomo ovládať nádych do uvedených jednotlivých priestorov púč s vedomím pohybu, ktorý ich sprevádza a je pre ne nevyhnutný. Najlepšie sa ho naučíte vahu na chrbte.

Uvoľnite sa čo najviac. Dôkladne výdychom vyprázdňte púca, potom

1. pomaly znižujte bránicu a nechajte prúdiť vzduch do dolných častí púč, brucho sa postupne nafukuje;
2. rozpínajte hrudný kôš a pokračujte v nenásilnom nádychu;
3. dokončíte dokonale naplnenie púč nadvihnutím kúľových kostí.

Ak sa naučíte naplniť jednotlivé „poschodia“ púč, môžeme pristúpiť k nácviku plného jogového dychu.

Plný jogový nádych

Tento nádych zahr uje všetky tri spôsoby nádychu a spája ich do jedineho plného a rytmického pohybu. Musíme si byť vedomí, že všetky tri pohyby – nafukovanie brucha, rozširovanie hrudníka a zdvíhanie pliec robíme súčasne. Ak nafukujeme balón v tvare gule, tak sa tiež všetky časti objemu nap ŕajú súčasne.

Po každom nádychu musí vzduch prúdi nepretržite a plynulo. Pri dýchaní nesmiete vydáva žiadny zvuk. Podstatné je dýcha ŕť cho.

DÝCHA ŕ VŽDY NOSOM (KUMBHAKA)

V telovýchovno-športových aktivitách sa obvykle nadychuje nosom a vydychujeme ústami. To možno sná zdôvodniť pri plnom vypätí, aby sa zrýchlilo dýchanie, ale normálne sa nádych a výdych majú robiť nosom: počas celého dýchacieho procesu musia zostať ústa zatvorené, ak jogín nedostane iný pokyn (napríklad pri vydychovaní s vyslovovaním mantry OM).

Prečo je nutné dýchať vždy len nosom?

1. Nos je orgán, ktorý pre organizmus pripravuje vzduch. Pred vstupom do pľúc je v nosných otvoroch vzduch zbavovaný od prachu, predhrievaný, poprípade zvlhčovaný. Keď nadychujeme nosom, vzduch sa v nose predhrieva, ak však potom vydychujeme ústami, nos sa ochladzuje a to môže vyvolať napríklad nádchu alebo zápal priedušiek. Tým, že vydychujeme nosom, nos sa vydychovaným vzduchom znovu ohrieva a môže tak upraviť vzduch pre nasledujúci nádych.
2. Nosné otvory regulujú prietok nadychovaného vzduchu a spomaľujú dýchací proces, čo podporuje význam pomalého dýchania, ktorý zdôrazňujeme. Ak nadychujeme ústami, môžeme prijať síce veľa rýchlo veľa množstvo vzduchu, ktoré však do pľúc prichádza neošetrené, čo nie je vždy žiaduce. Navyše tiež vieme, že pri nádychu pľúca nasávajú súčasne vzduch a krv v určitom pomere. Dýchanie ústami tento pomer mení a narušuje rovnováhu jemného dýchacieho mechanizmu. Organizmus sa uchýli k tomuto spôsobu dýchania v naliehavých prípadoch, ak dýchanie nosom nestačí, napríklad pri veľmi intenzívnej námahe, akým je beh, keď je spotreba kyslíku osemkrát vyššia v porovnaní so stavom pokoja.
3. Vnútny povrch nosných dierok je pokrytý nepočetnými nervovými zakončeniami, ktoré pôsobia reflexnou cestou na životne dôležité orgány. Na tejto zvláštnosti je založená endonazálna reflexoterapia ľloveku,

ktorý omdlel, inštnkt vne dávame „nadýchnu“ so , pavok, ocot a pod. Pri bezvedomí je dýchanie takmer nulové a dráždivá látka pôsobí nie na úrovni p úc, ale práve na nervové zakon enia nosných slizníc a nepriamo na *sympatické* nervstvo, ktoré celý „mechanizmus“ znovu uvedie do in- nost . Pre organizmus sú dôležité st mulácie vyvolané prúdením vzduchu cez nosné otvory.

4. Nakoniec to najpodstatnejšie. Nos je jogínmi považovaný za hlavný orgán na absorpciu *prány* – jemnej energie obsiahnutej vo vzduchu. Tvorí základ života. Na spresnenie: *prána* nie je ani kyslík, ani dusík, ani ozón, ako niektorí autori nesprávne tvrdia.

AK JE NOS UPCHATÝ

Na upchatý nos je najlepšie si robi „nosnú sprchu“ – *néti* , pomocou vlažnej vody osolenej na 9% fyziologický roztok. So vyrovná osmot cký tlak na nosných slizniciach z oboch strán.

Po nosnej sprche odstrá te nenásilne posledné zostatky vody, aby tekut na neprenikla do Eustachovej trubice. Po *néti* jogíni odporú ajú nakvapka do nosných dierok nieko ko kvapiek *ghi* – tekutého pre isteného masla. Miesto toho môžete použi kvalitný rastlinný olej alebo nieko ko kvapiek eukalyptového oleja (kúpíte ho v lekárni), ktorý dezinf kuje dýchacie cesty. To ocenia najmä pacient s bronchit dou.

Dôsledne dýčajte jogovým dychom. Nemá spôsobi ani ažkost , ani únavu. Robte to asto i po as d a, vždy, ke si na to spomeniete: pri práci, chôdzi, každej príležitosť vedome dýčajte a to o najplnšie. Pomaly si na úplné dýchanie zvyknete; spôsob a kvalita vášho dýchania sa zlepši, o sa prejaví v celom organizme.

Každý de si stanovte ur itú dobu (vhodné je ráno po prebudení a tež ve er pred zaspaním) a nieko ko minút sa venujte jogovému dýchaniu. Tento dych vás vyt ahne z únavy, depresie, sk ú enost ; vaša únava sa strat ako zázrakom, obnoví sa váš dynamizmus a budete sa môc pust do práce sno- vým elánom.

Preložil a doplnil Dodo Blesák

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

POZDRAV VESMÍRU

– zostava na harmonizáciu energie

Tento ve mi jednoduchý pozdrav prináša hlavne harmonizáciu tela a jeho energie, o sa prejavuje následným pocitom dokonalého uvoľnenia tela a hlavne vnútorného mieru.

1. Pohodlný stoj s predstavou ukotvenia, zakorenenia chodidiel do zeme.
2. Prekrížim dlane a mätko ich položím na úrovni srdcovej akry (oblasť hrudnej kosti), avá dlaď dole na hrudi a na nej pravá (muži naopak), obe dlane obrátené k telu (obr. 1).
3. S nádychom pomaly vzpažím ruky nad hlavu a mätko otvorím obe dlane hore, obrátim tvár a aj oblasť srdcovej akry a „otvorím ich k nebu, k priestoru nad hlavou“. Ostanem chvíľu v tejto otvorenej polohe v zádrži po nádychu **prijímam energiu** vesmíru, ktorú mi on v ňu ponúka (obr. 2).
4. Spojím dlane nad hlavou a mätkým pohybom potiahnem energiu vesmíru nad hlavu – nad 7. akru (obr. 3a/3b).
5. S ďalším nádychom zopakujem pohyb opísaný v bode 3., ale „otvorenie dlaní, tváre a srdca“ v zádrži po nádychu spojím s predstavou **dávania** – ponúkajú vesmíru svojich schopností, intelektu a talentu (obr. 4).
6. S výdychom klesám pomaly s rovným chrbtom a chrbtcom (a ak sa dá aj s vystretými kolenami) do predklonu, kde sa v zádrži po výdychu úplne uvoľním s myšlienkou na potrebu **vlastnej pokory** (prípadne odovzdania pýchy matke Zemi – tá ju bez problému strávi, na rozdiel od môjho ega ☺) (obr. 5a/5b).
7. S nasledujúcim nádychom si naberiem do dlaní energiu zeme (ktorú nám ona ochotne ponúka) a pomaly sa postavím na chrbtcom (ak je potrebné môžeme mať jemne pokrčené kolena), hlavu zdvihnem až keď je celá chrbtcom vystretá (obr. 6).
8. S výdychom priložím dlane plné tejto energie na srdcovú akru – avá dlaď dole na hrudi a na nej pravá (muži naopak), obe dlane obrátené k telu a prijmem do tejto akry energiu zeme (obr. 7).

NAPRAVME SI NOHY

V súčasnosti si mnohí ľudia sťažujú na problémy s chrbtom v oblasti krížov alebo krku. Hádajú sa nápravné cvičenia zamerané na túto oblasť, avšak problém neraz spôsobuje zlý stav svalov a kĺbov na nohách. Na jednej strane skrátene svaly a na druhej strane proti nim ležiace oslabené svaly vytvárajú svalové nerovnováhy (disbalancie), ktoré sa prenášajú do chrbta. Druhým problémom sú stuhnuté, málo pružné kĺby. Svalové nerovnováhy a bolesť v kĺboch sa telo automaticky snaží nejakým zmierniť, kompenzovať, čo sa zvyčajne prejaví v jeho rôznych deformáciách, najmä chrbta.

Príčiny: sedavý spôsob života (už od detstva), nevhodná obuv, nedostatok pohybu v prírode, nesprávna výživa, preťažovanie.

Následky: skrátene svaly lýtok, ploché a ochabnuté chodidlá, skrátene svaly stehien, skrátene priľahové svaly (k bruchu), oslabené sedacie svaly, bolesť v kĺboch a ich malá pohyblivosť.

Prostriedky k náprave: nápravné cvičenia, chôdza bosky po štrku a hrboľatom teréne, rekreačná turistika, správna obuv, práca v predklone s vystretými kolenami, úprava výživy, nepreťažovanie.

Najčastejšie sa na stave nôh podieľa sedavý spôsob života, ktorý zapríčiňuje skrátenie svalov na zadnej strane nôh (lýtka, stehná), skrátenie svalov, ktorými sa stehno priľahuje k bruchu a svalov na vnútornej strane stehien. Oproti tomu negatívne pôsobí oslabenie svalov stehna a vystretá kolena vpred a sedacie svaly vzadu. Veľký zadok nie je svalnatý zadok, ale doslova rozpleštený, rozťahovaný zadok, často i tučný zadok.

Medzi vymenovanými prostriedkami nápravy sú najúčinnejšie nápravné cvičenia. Ostatné nápravné prostriedky sú síce dobré, ale nie postačujúce. Naopak, nápravné cvičenia môžu byť sami o sebe postačujúce. Posilujú sa nimi oslabené svaly a predlžujú skrátene. Zlepšuje sa nimi rozsah pohyblivosti kĺbov, pričom sa spevujú svaly, ktoré udržiavajú kĺby pohromade. Tieto cvičenia môžu v súkromí využiť tí, ktorí sa nevenujú žiadnemu športu, i tí, ktorí nejaký šport pestujú, avšak zriedkakedy môžu od neho očakávať komplexné pôsobenie. Najlepšie bude overiť si to nasledujúcimi cvikmi, ktoré sú len niekedy ukážkami z mnohých možností.

1a. Kľakneme si a vystrieme priehlavky. Zápästami sa



pevne podoprieme o hornú zadnú časť panvy a pretlačíme panvu dopredu. Stlačíme sedacie svaly a panvové dno. Lakte tlačíme k sebe, rozťahujeme mocne prsné svaly a lopatky tlačíme ku chrbtici. Súčasne chrbticu nahajujeme smerom nahor tlakom paží na okraj panvy. Hlavu násilne nezakláame. Kto má problémy s krčnou chrbticou, nechá si hlavu vystretú v predžení chrbtice. V polohe spravíme aspoň 10 hlbokých a pomalých dychov.



1b. Uvoňujeme sa zo záklonovej polohy a celkom pomaly sa posadíme na päty. Dlane si položíme na stehná a vystrieme chrbticu. Môžeme si pri tom pomôcť tlakom paží na stehná, vzoprieme sa na nich a vytlačíme chrbticu nahor, predžijeme. Spravíme to s hlbokým nádychom.

1c. Zadržíme dych a položíme dlane pred kolená.

1d. Stále so zadržaným dychom dlane pomaly posúvame vpred. Dbáme pri tom, aby sa zadok nezdvihol zo sedu na päťách, aby ho tlak brucha na stehná nezdvihol.



1e. Keď sú paže úplne natiahnuté, pomaly vydýchame a telo spustíme voľne k podložke. Uvoňujeme šiju a tvár. Paže ostávajú natiahnuté, aby sa ťažkosť preniesla od koncov prstov cez celý chrbát až po kosť. V polohe spravíme aspoň 10 hlbokých dychov.



1f. Dlane a kolená necháme na mieste a zdvíhame sa do polohy štvornožky. V polohe chvíľu zostaneme a pripravíme sa na ďalšiu polohu. Kolená dáme mierne od seba a zhlboka sa nadýchame.



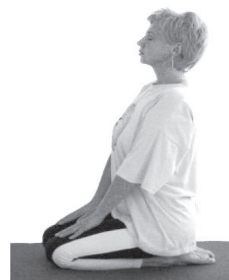
1g. Postavíme chodidlá na prsty, vzoprieme telo nahor do polohy *pyramída* a vydýchame. Päty tlačíme k podložke a paže s trupom sa snažíme dostať do jednej línie. Hlava je spustená medzi pažami, šija a tvár sú uvoľnené. Päty tlačíme do strán. V polohe spravíme 10 dychov.



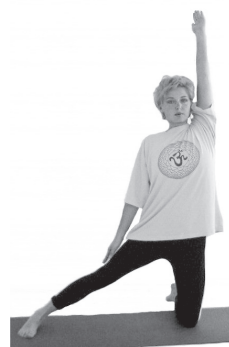
1h. Posadíme sa na päty do *vadžrásany* a chvíľu v nej relaxujeme.

1i. Celé cvičenie opakujeme 2 až 3-krát.

2a. Zo sedu na päťkách sa dvihneme do kľaku, pravú nohu vysunieme presne do strany. Nemá byť vpredu pred telom. Chodidlo pritiahneme do stredu, kolmo k holennej kosti, teda spravíme tzv. fajku, bude sa opierať hlavne o svoju vnútornú stranu. Vzpažíme, s nádychom vytiahneme ľavú pažu čím viac nahor, pritlačíme ju k hlave a pretiahneme nahor celú ľavú polovicu tela. Dľať otočíme dopredu, čo nám pomôže v nasledujúcej polohe nesklopiť plece dopredu do predklonu. Pravá ruka leží voľne na pravej nohe.



2b. Ukloníme sa vpravo a zvoľna vydýchame. Pravá ruka sa posúva bez odporu po pravej nohe. Ľavá paža má zostať vystretá, opretá o hlavu. Nepredkláame sa, plece tlačíme dozadu. Pomôže nám, ak dľať ľavej ruky otočíme až nahor, čím sa plece mierne vytočí dozadu. Úklon prebieha v rovine, ako keby sme sa chrbtom šmykali po stene. V polohe necháme aj hlavu klesnúť k pravému plecu a pravidelne dýchame. Spravíme asi 10 dychov.



2c. Vráťme sa do polohy ako v bode 2a, s nádychom natiahneme telo do dľaťky a s výdychom sa spustíme do predklonu nad pravú nohu. Noha je teraz vystretá aj v členku, teda zrušili sme fajku, spočíva prevažne na päte. V polohe spravíme asi 10 dychov.



2d. Kľakneme si na obe kolena, spustíme sa do sedu na päťkách a potom chvíľu relaxujeme v polohe *joga mudrá*.



2e. Celý predchádzajúci postup zopakujeme aj na opačnú stranu s rovnakou dľaťkou výdržou, čo môžeme dosiahnuť po ťatáním dychov.



2f. Celé cvičenie opakujeme 2-krát.

3a. V stojí spojnom rovnomerne rozložíme váhu tela na celé chodidlá, pritlaíme nohy tesne k sebe, vytahneme kolená a spevníme sedacie svaly. Pretlaíme panvu dopredu. Upažíme dlaami nahor a tlaíme paže dozadu, aby sa vytvoril tlak medzi lopatkami. Paže spustíme kúsok nadol, čím sa tlak dostane až pod dolné okraje lopatiek. V polohe je celá chrbtica napätá v miernom prehnutí dozadu, hlavu však príliš nezakláame. Nohy tlaíme k sebe, spevníme vnútorné svaly stehien. V tejto polohe spravíme asi 10 dychov.



3b. Uvoňujeme sa z prechádzajúceho napätia, široko sa rozkroíme a spustíme sa do predklonu. Dlance oprieme o kolená a upravíme si polohu nôh. Napred rukami zatlaíme kolená dozadu, aby sa úplne vystreli. Budeme sa snažiť udržať ich vystreté aj naďalej. Potom si dáme chodidlá do rovnobežnej polohy, prípadne päty dáme viac od seba a rozkroíme sa ešte trochu viac, ak nám to telo dovolí.



Posunieme si ruky dolu lýtkami, uchopíme ich zozadu a pritahneme trup do hlbšieho predklonu. Lakte tlaíme ku kolenám, hlavu vo ne zvesíme a uvoňujeme tvár. Kolená majú zostať vystreté a chodidlá aspoň rovnobežné. V polohe spravíme si 10 pravidelných dychov a pomaly sa vrátíme do stojá spojného.

3c. Ešte raz zaujmeme záklonovú polohu podľa bodu 3a.

3d. Znova sa široko rozkroíme a v predklone položíme paže pred seba na podložku. Chodidlá dáme do rovnobežnej polohy, prípadne päty viac od seba než špičky. Ak máme spoľahlivú oporu rúk, rozkroíme nohy ešte viac. Prenesieme váhu tela viac na päty, presunieme ruky bližšie pod seba, zvesíme hlavu a prípadne pokrčíme ruky v lakťoch. Pružnejší jednotlivci si môžu oprieť hlavu o podložku. Kolená majú zostať vystreté. V polohe spravíme asi 10 dychov.



3e. Zaujmemo stoj spojný, vytahneme hore kolená, spevníme stehná, sedacie svaly, panvové dno, prepleťeme si prsty na rukách, vzpažíme a s nádychom pomaly pretiahneme celé telo nahor. Podrobný postup pri tomto cviku je popísaný v predchádzajúcom čísle spravodaja Joga a zdravie 01/2019, v článku *Spinálky v stojí*, cvik 1.



3f. Celý cvik je vhodné aspoň 2-krát zopakovať, tak je už innejší.

4a. V stojanom rozkročí otočíme chodidlá vpravo, pravú ruku vzpažíme čím viac do dĺžky, pritlačíme k hlave a dlaň otočíme dopredu prípadne až nahor. Ďalšiu dlaň si položíme vzadu na stehno a vedľa nohy, otočíme tvár k vedľajšej päte a natiahneme telo do úklonu. Ďalšiu ruku posúvame po nohe dolu a pravú vyťahujeme nahor. Dbáme, aby obe chodidlá smerovali dopredu. Vytiahneme kolenná a spevníme svaly na nohách. V polohe spravíme asi 10 dychov. Po každých nádychoch telo natiahujeme, po každých výdychoch ahluujeme, dynamicky cvičíme v súlade s dychom.



4b. Vystríme sa, vytiahneme obe ruky do vzpaženia a predkloníme sa nad pravú nohu. Napredskloníme brucho k stehnu, až potom zvesíme hlavu a ruky. Chodidlá musia zostať otočené v smere predklonu. Chybou je, ak sa chodidlo nohy vzadu vytočí do strany, čím sa stratí na ahovacia úhľadnosť inok na zadnú stranu nohy. Obe kolenná musia zostať vystreté, nesnažíme sa dosiahnuť hlbší predklon za cenu pokrivenia kolien alebo kmitmi. V polohe ahluujeme šiju a tvár. Zadok tlačíme nahor a dozadu, váhu sa snažíme preniesť viac na nohu vzadu, nohou vpredu sa odtlačíme od podložky. Vykonáme asi 10 dychov, zvoľna sa vystríme, pretiahneme telo nahor ako v bode 3e a cvik spravíme aj na opačnú stranu. Celé môžeme ešte raz zopakovať. Okrem na ahovania nôh tento cvik už inne masiruje obličky.



5a. Kľakneme si na ľavé koleno a pravú nohu postavíme pred seba. Predkloníme sa, oprieme sa rukami o podložku a ľavú nohu čím viac vystríme, aby sa dotýkala podložky len priehlavkom, ktorý je tiež vystretý. Koleno nemá ležať na podložke. Pokrčíme pravú nohu v kolene, pätu spustíme dolu a trup vyťahujeme nahor. Ak máme dostatočnú stabilitu, oprieme sa dlaňami o koleno a pažami tlačíme trup nahor. V polohe spravíme asi 10 dychov.



5b. Kľakneme si na ľavé koleno, špičku ľavej nohy postavíme na podložku a vystríme obe nohy



v kolenách. Rukami sa po pravej nohe pomaly zosunieme do hlbokého predklonu. Môžeme sa nimi o nohu opierať, alebo sa oprieť prstami o podložku. Kolená musia zostať vystreté, chodidlo nohy vzadu nemá vybočiť do strany, päta tlačíme nadol. Chodidlo nohy vpredu zdvihujeme, takže spočíva len na päte. Uvoľníme šiju a tvár. V polohe spravíme asi 10 dychov. Vystriedame nohy a obe polohy (5a, 5b) zaujmeme s rovnakým časom výdrží. Aj v tomto prípade je užitočné celý cvik viackrát zopakovať.

Účinky: Natiahnutie skrátenejších a spevnenie oslabených svalov nám prinesie úžitok z istoty chôdze. Budeme sa pružnejšie pohybovať, telo akoby sa vznášalo a hlavne sa to preniesie do držania hornej polovice tela, do stavu chrbtice. To neznamená, že sa týmito cvikmi dajú odstrániť všetky problémy s chrbtom, ale nohy sú základ. Treba si to vyskúšať a zistiť, aké sú nohy dôležité, že ich neradno podceňovať. Veľmi vhodné je pri zmene polôh a pri ukončení cvikov často zaraďovať dôkladné pretiahnutie tela nahor, ako pri cviku 3e.



Ženy iste ocenia, že týmito cvikmi si môžu vypestovať pekné štíhle a pevné nohy. Nedá sa nimi robiť, muži sa viac pozerajú na pekné nohy, než na drahú garderóbu a nalíčenú tvár. Vytrénované nohy sú pravé a trvalé, to ostatné je len kúpené, dočasné a často to len maskuje nedostatky, ktoré sa tak či tak odhalia „voľnô“.

Milan Polášek

ČO MI DALA JOGA?

Pri otvorení kurzu jogy pre začínajúcich cvičencov by sa mal uistiť oboma stranami so zdravotným stavom ľudí prihlásených do kurzu. A to nielen v jeho záujme, a samozrejme najmä v záujme cvičencov. Vieme, že jogové cvičenia pri zdravotne oslabených a starších ľuďoch nie sú úplne bez rizika. Jednotlivé cvičenia a dychové odporúčania majú svoje pozitívne indikácie, ale aj kontraindikácie, ktoré by mal každý uistiť poznať. Pred nejakým časom sme my, učiteľia, žiadali lekárske odporúčania od prihlásených na kurz, ktorí záujemca môže cvičiť jogu alebo s akými zdravotnými obmedzeniami. Neskôr sme od tohto upustili, lebo veľa lekárov nemalo často predstavu o akých cvičeniach pôjde. Ja ako učiteľ teraz žiadam od cvičencov na začiatku kurzu, aby mi

písomne popísali svoje zdravotné problémy a mot váciu, pre o majú o jogu záujem. Na základe tohto poznania viem upozorni osoby s určitým zdravotným problémom (vysoký krvný tlak, stavy po operácii, hernia medzistavcovej platni ky, seknutie v krížoch, problémy s k bmi a pod.), aby niektoré cvičenia bu nerobili alebo pohyb riadili do rozsahu, keď sa „ozve“ bolesť alebo napríklad, aby cvik nerobili so zadržaním dychu, ale len s nádychom.

Nemenej dôležité však je, aby sa u ňite zaujímal aj o to, aký vplyv na osobnosť cvičenka mala joga po určitej se i už po pol roku alebo po dvoch, troch rokoch za podmienky, že jogu cvičí na kurze a zároveň sa jej venuje aj doma. Takýto prieskum urobila i lenka nášho ňite ského zboru Jogyvej spoločnosti pani Júlia Fidesová, ktorá vedie cvičenia pre poslucháčov, ale i absolventov Univerzity III. veku na Univerzite Komenského v Bratislave. Pre rozsiahlosť po tu odpovedí v ankete som vybral len niektoré:

Dodo Blesák

Odpovede cvičiacich jogu v mojom kurze pre študentov UTV-UK

Anketa prebiehala od septembra 2017 do konca mája 2018.

Otázka: Čo mi dala joga?

1. V prvom rade som sa začala vžívať do pocitov môjho tela, postupne som vnímala, čo cítim a u čila sa spoznáva svoje telo. Cvičenie mi prináša radosť a zároveň pomáha pri odstránení bolesti niektorých častí tela (hlavne chrbtica, ruka). Naučila som sa, ako sa má správne dýchať. Spoznala som úžasného loveka zanieteneho pre jogu, ktorý vytvára na hodinách príjemnú atmosféru. Ďakujem za túto príležitosť.

Gabika 28. 5. 2018

2. Joga s Júliou

1. mi dáva radosť z pohybu
2. radosť zo života
3. vyrovnanosť
4. pokoru
5. prekonanie zákernej choroby.

3. Niečo pre seba urobte. Život je krátky. Snáť eto múdrosť ma inšpirovali v prvom rozhodnutí venovať sa jogy. Ale určite ma najviac lákalo ma slnko v duši. Už tretí rok sa venujem cvičeniu jogy, ale pravidelne iba odias, keď som spoznala úžasnú ňite ku jogy Julku F. Hoci, možno patríam k tým menej zdatným cvičencom (veľké brucho, nadváha), cvičím každý deň. Myslím si, že moje slabšie cvičenie vyváži na druhej strane radosť z cvičenia.

Tu určite nezaostávam. Mám obľúbené cviky pod a zostáv, ktoré práve cvičíme, ale takmer niet cvikov, ktoré nemusím. Cvičím 40 – 50 minút denne a vždy sa dostaví slniečko v duši. Do nového dňa sa naštartujem vždy s úsmevom a nabitý pozitívnou energiou. Cvičil by som aj dlhšie, ale v sezóne apríl – september ma zamestnáva i záhradka (takisto zdroj obrovskej energie). Tohto roku som absolvoval operácie očí a veľa mi pomohlo správne jogové (bránicové) dýchanie. Takmer žiadnu bolesť som necítil na rozdiel od ostatných pacientov. Joga je pre mňa jedinečný spôsob bytia v harmónii sám so sebou i so svojím okolím. Teším sa na ďalší rok.

Vojto 23. 5. 2018

4. S jogou som sa stretla cca pred pätnástimi rokmi v našom kultúrnom stredisku na sídlisku. Ako cvičiteľku sme mali pomerne mladú dievčinu, ktorá nás vedela pre toto cvičenie a relaxáciu nadchnúť. Po absolvovaní prvého všeobecného ročníka na UTV som sa rozhodla ísť ako na prvý odbor – JOGU, to bolo v roku 2005. Mali sme vynikajúcich prednášajúcich. S menšími predstavkami cvičím jogu doteraz. Ako mi vlastne joga dala? Určitú disciplínu, vedie kontrolovať dýchanie, myslenie, sebakontrolu, toleranciu. A myslím, že vďaka cvičeniu jogy som v mojom veku v relatívne dobrom zdravotnom stave. A prečo stále chodím cvičiť jogu? Verím, že som doteraz mala šťastie na cvičiteľov jogy, ktorí vedeli nadchnúť ľudí pre toto cvičenie a ukázali im, že cvičením pomáhajú vlastne sami sebe.

Júlia 24. 5. 2018

5. Jogu som začala cvičiť minulý rok v rámci aktív UTU pre seniorov po dlhom období bez aktívneho cvičenia. Po druhom ročníku, aj keď som sa zatiaľ nedostala do štádia každodenného cvičenia doma, môžem konštatovať jej pozitívny prínos pre výrazné zlepšenie mojej pohyblivosti a rozsahu cvičenia. Prispieva k tomu aj praktický prístup a podnetné vedenie našich cvičiteľov.

Jana 23. 5. 2018

6. Čo ma naučila joga:

1. cvičením dobíja životnú energiu
2. správne dýcha
3. dychovými cvičeniami zvláda stresy
4. počúva svoje telo
5. lepšie sa stara o vlastné zdravie
6. relaxovať

7. spomali životné tempo
8. pravidelne cvičia
9. využíva jogové cviky pri zdravotných problémoch
10. pozitívne prijíma atmosféru spoločného cvičenia
11. prenáša do každodenného života poučenia z citátov
12. intenzívnejšie vníma dary prírody
13. využíva prírodné liečiva pri zdravotných ťažkostiach.

Gabika 25. 4. 2018

7. Joga a ja

Moje kontakty s jogou siahajú do druhej polovice 60. rokov minulého storočia. V jedno leto môj starší brat, ktorý žil v 60. rokoch, trávil čas dovolenky u rodičov. Práve v tom roku sa dosť intenzívne začal zaoberať jogou a tak nám, mladším súrodencom predvádzal, čo sa naučil, čo vie a dokáže.

To som už bola v Bratislave, aj deti vyrástli a tak som z Bratislavy navštevovala rekondično-rehabilitačné kurzy. Cvičenia okrem iného obsahovali aj niektoré prvky jogy, relaxačné polohy, prednášky o správnej výžive, vegetariánske recepty a iné. Ani táto moja aktívita nevydržala, pohltila ju rodinná povinnosť. Keď som odišla do dôchodku, začala som navštevovať UTV. Medzi študijnými odbormi som našla aj jogu. Začala som s teóriou, čo mi pomohlo vniknúť do podstaty jogy a porozumieť jej. Absolvovala som dva ročníky štúdií, a potom som začala navštevovať cvičenia s Tebou, Júliou. Myslím, že to bolo v roku 2010. A teraz, aby som už začala písať, čo mi dala joga:

1. priviedla ma k pravidelnému cvičeniu
2. naučila som sa vykonávať cvičenia pomaly a nenásilne
3. pochopila som význam jogového dýchania, naučila som sa správne dýchať, i keď ešte musím zdokonaľovať, aby to bolo také, ako má byť
4. naučila som sa chodiť bez náhlenia, bez zadýchania
5. evidentne sa zlepšila hybnosť mojich končatín a kĺbov
6. mnohé pozitívne vyplývajúce z cvičení, ako napr. spinálne cvičenia, niektoré ásany
7. naučila som sa urobiť si automasáž krížovej chrbtice, chodidiel, prstov
8. pozitívne hodnotím, že nám hovoríš, ako si pomôcť pri problémoch, ako aj o isté techniky a rôzne relaxácie.
9. páčia sa mi Tvoje citáty, ktoré patria ku každému ziatku Tvojej hodiny
10. vďaka Ti za všetko!

Marta 24. 5. 2018

PLÁNOVANIE OSOBNÉHO ROZVOJA

Praktizovanie jogy i iných techník, ktorými môžeme prospieť svojmu zdraviu, vyžaduje pravidelnosť. Istotne je dobré, ak zájdeme raz do týždňa a na cvičenie pod vedením cvičiteľa, ale je nesmierne dôležité, aby sme sa postupne osamostatnili a venovali sa joge častejšie sami. To však, najmä keď začíname, naráža na jednu záťaž – že zabúdame. Že si na cvičenie, ktorému sme sa chceli venovať, vo víre stereotypov všedných denných starostí, jednoducho nepripomenieme. Tu je práve potrebné, nájsť si nejaký spôsob, ako si cvičenie pripomenúť.

Jedna zo základných odporúčaní **nijam** je **tapas** – *sebadisciplína*. *Tapas* nemusíme naplniť nejakou askézou. Vo všednom, každodennom živote naplníme *tapas* tým, že si do života vnesieme určitý poriadok, rozvrh svojich aktivít. Takto môžeme plánovite rozvíjať svoju osobnosť ako po stránke fyzickej, tak i po stránke psychickej.

Na príklade fyzického rozvoja si ukážeme, ako a ako môžeme z jednoduchých a základných aktivít do svojho života zapojiť. Niektoré praktiky robíme denne, iné raz za niekoľko dní, týždňov, mesiacov. To všetko si môžeme naplánovať a postupne začať realizovať.

D e ň

Ráno po vstávaní si vykloktáme studenou vodou ústa, opláchneme si tvár, prípadne celé telo studenou vodou. Môžeme si urobiť *neti*, premasírovať chodidlá na akupresúrnej rohoži. A začvičíme si. Aspoň *lenivú rozcvičku* alebo pozdrav slnku (*súria namaskár*), pár *spinálnych (torzných)* cvikov, dvadsať drepov... Pri *pránájámickom* dychovom cvičení *kapálabhāti* sa nám defnitívne otvorí oči a naštartuje mozog, súčasne si vypudíme zvyškovú vodu z nosných dutín po *neti*. Už pri chôdzi po byte si môžeme urobiť *uddijánu bandhu*. To všetko nám nemusí zabrať viac ako 10–15 minút, ale veľa nás to osvieži a spríjemní ranné vstávanie a naštartuje organizmus do pracovného dňa. Ak nám ráno nezvyšší čas na cvičenie a máme predsa zaviesť a , ponúka sa nám príležitosť pri zmene letného času na zimný. To sa automaticky budíme skôr, ako je treba a máme tak čas začvičiť si.

Jogovým cvičeniam sa môžeme prakticky venovať celý deň. S jogou sa už nikdy nebudeme nudiť. Pre rôzne drobné cvičenia poasana je dobré si nájsť nejaké záchytné body, ktoré nám cvičenie pripomenú. Napríklad cestou na WC si môžeme urobiť ošetrovacie cviky. Ak máme sedavé zamestnanie, môžeme si pri každom vstávaní zo stoličky pretiahnuť chrbtice, urobiť si drobné izometrické cvičenia. Poasane sedenia si môžeme ohnúť nohu a chodidlo si vyložiť na stoličku do rozkroku alebo si na chvíľu sadnúť s oboma nohami v skríženom sede (*siddhaásana*). Poasana sa snažme o najvyššie rozdychnutie *plným jogovým dychom*, nie však na ulici, kde je premávka s autami. Celý deň pamätajte na relaxáciu uvoľnenie celého tela. Najmä vo chvíľach, keď musíme na niekoľko minút alebo pri sedení v dopravnom prostriedku, dobre si uvedomme polohu tela a uvoľníme si jednotlivé jeho časti. Ak stojíme, rovnomerne rozložme váhu tela na obidve chodidlá a zaujmeme vzpriamené držanie tela. Poasachôdže do práce môžeme využiť rytmus chôdze k dychovým cvičeniam. Samozrejme je potrebné upraviť aj stravovanie, nakoľko je to len možné.

Keď prideme domov, vyzujme sa, opláchnime si nohy vlažnou vodou a potom studenou. Zvykajme si chodiť doma na bosu bez ponožiek. Pod a situácie rodinných povinností si nájdime svoju chvíľu na cvičenie. Nestačíme sa otrokmi mašinérie civilizácie a masmédií. Poasama máme všetci rovnaký, ide len o to, na čo ho chceme využiť. Ak môžeme, je príjemné si zacvičiť hneď po príchode z práce. K vlastnému cvičeniu si vyberieme niektorú zo známych a osvedčených zostáv alebo podľa vlastných skúseností si vytvoríme zostavu vlastných cvikov. A to buď podľa známych objektívnych zásad alebo môžeme skúsiť svoje vlastné, subjektívne. Napríklad tieto štyri:

1. Zaraďme do zostavy cvičenia, ktoré sú pre vás príjemné, pri ktorých zvlášť intenzívne predĺžime, ako nás príjemne pretiahnu.
2. Musíme však tiež do cvičenia zaradiť i nápravné cviky alebo polohy, i keď nie sú až natoľko príjemné, ale vieme, že by sme ich mali cvičiť pre naše dobro. U ľudí pevnej telesnej stavby by to mohli byť asi niektoré z naahovacích cvičení napríklad aj predklon v sede, u ľudí oslabených, naopak cvičenia posilujúce (kobra, kobylka, loka). Ak sme nahrbení, môžu to byť záklonové polohy (ryba, áva, luk a pod.).
3. Niektoré cvičenia, ku ktorým máme indiferentný vzťah, ale zaradíme ich pre ich základné pozitívne pôsobenie. Budú to napríklad svieka, torzie a iné.

4. Nakoniec zaradíme do cvičebnej zostavy nie o pre radosť, cvičenia, ktoré nás potešia, ktoré sa nám páčia alebo ktoré sa ešte len chceme naučiť. Môžu to byť niektoré z rovnovážnych polôh, u mužov aj niektoré posilňovacie silové cviky.¹

Pred spaním relaxujeme, môžeme použiť i drobnú autosugesciu.²

Týždeň

Minimálne raz, ale lepšie dvakrát i viac do týždňa by sme si mali nájsť čas aj na niektorú športovú aktivitu – ísť si zabehať, zaplávať, jazdiť na bicykli, pestovať turistiku v prírode.

Mesiac

Raz do mesiaca je dobré dodržať pôst. Napríklad v niektorý voľný deň, keď využijeme ušetrený čas na domáce práce alebo v iné dni v mesiaci. Ide len o to, nezabudnúť. Môžeme si zvoliť pôst trebárs pri určitej vhodnej fáze mesiaca.

Pre o istu tela je dobré raz za mesiac zájsť do sauny.

Rok

Niektoré techniky je možné praktizovať štvorročne. Buď opäť približne v nejakom kalendárnom dni alebo v iných záchytných časových bodoch, napríklad pod a pekných prírodných výročí, akými sú slnovraty a rovnodennosť. Ide o to, nájsť si raz za štvorok čas pre seba, urobiť si akýsi relaxačný deň, keď sa budeme sebe venovať trochu viac, ako bežne stihame. Venujme sa napr. celej sérii *spinálnych* cvikov, cvičeniu *loma-viloma*, dlhšej sérii ásan. Ponorme sa viac do dlhších relaxácií. Užijme si techniky masáže, dajme si bylinkovú kúpeľ, pripravme si jedlo rozhodne podľa zásad zdravej výživy, venujme sa viac i duševným zážitkom, napríklad umeniu.

1 Redakčná poznámka: Pretože vás s ňou sa o jogu zaujímajú ľudia s určitými zdravotnými problémami, odporúčal by som zaradiť ako štvrtý bod cvičenia a ásany so špecifickými úinkami, ktoré napomôžu k týmto zdravotným problémom riešeniu.

2 Redakčná poznámka: Odporúčam i sankalpu.

Raz až dvakrát do roka je dobré urobiť si o istnú techniku *šank prak-šalánu*. Vhodná príležitosť sa nájde po obdobiach, v ktorých sa predsa len väššina z nás dopúšťa určitých dietetických chýb. Raz určite po vianočných a novoročných sviatkoch, druhýkrát niekedy uprostred roka, napríklad po dovolenke.

To všetko môžeme zapojiť do svojho života, no nie násilne, ale s pochoopením, že je to pre nás veľa prospešné. Že to trochu vo vašo úsilie, ktoré musíme na záťažku vynaložiť, sa nám vráti na našom zdraví. Je dobré pristupovať k novým veciam v hravom duchu experimentu a tak spoznávať ich úžitok na zdravie nášho organizmu. Veľkou pomocou nám je, že väššina jogových techník sa nám po sebe stanú vyložene príjemné.

Aby sme však predsa nezabudli, je dobré hľadať si záchytné body, ktoré nám cvičenia pripomenú. Vedie si na seba tak povediac „uši biť“. Pri uvoľnení sa plného jogového dychu počas dýchania pomôže nenápadná cedúčka umiestnená tu a tam na pracovnom stole či niekde inde, kde nám občas padne zrak. Všetko, čo chceme pravidelne robiť, stačí, keď si to poznačíme do kalendára, nie preto, že sa musíme úzkostlivo držať termínov, ale len preto, aby sme nezabudli.

Občas je dobré sa zamyslieť, čo všetko sme z techník, čo ponúka jóga pre naše zdravie už do svojej životosprávy zaradili a čo by sme ešte radi vyskúšali alebo použili pre skvalitnenie nášho zdravia. Aj tu nám pomôže poznačiť si na papier: na ľavú stranu to, čo už robíme a na pravú, čo plánujeme ešte robiť.

Niekoľkokrát sme už so svojimi cvičencami skúsili urobiť takýto anonymný prieskum. Ohlas mal vždy kladný výsledok. Samozrejme, že kolónka „čo by som chcel robiť“, bola vždy bohatšia. Niekedy sa vyskytla poznámka: „ale ako si to všetko časovo naplánuvať“. Domnievame sa, že práve toto nie je žiaden neprekonateľný problém. Na chvíľku sa zamyslite, čo by vaše telo potrebovalo a napíšte si to. Potom zoberte kalendár a plánujte.

Prednášku predniesol RNDr. Vlastimil Růžička, CSc. z TJ Pedagog v Českých Budejoviciach.

Preložil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: *Sborník referátů III. pracovní metodické konference – Zdravotně tělovýchovných aktivit. Brno 1986.*

K SENIOROM

K POHYBOVEJ AKTIVITE STARŠÍCH OSÔB

Sledovaná skupina cvičencov bola vo veku od 60–80 rokov, od mladosti cvičili a neskôr vykonávali i rôzne športy a vo veku, keď už väčšinou ľudí odpoíva, dvakrát týždenne cvičili v telovýchovných zariadeniach (za socializmu v ZRTV). Ukázalo sa, že ich funkčná zdatnosť sa rovnala nešportujúcim o 10 rokov mladším ľuďom. Zachovali si veľmi dobrú pohyblivosť kĺbov, chrôbce a končatín, mali zachovanú funkciu dýchacieho i obehového systému, výtanečnosť ciev. Veľmi priaznivo pôsobilo pravidelné cvičenie v občutnom kolektíve i po psychickej stránke – starší cvičenci boli veselí, mali záujem o rôzne podujatia – cvičenie im pomohlo udržať dobrú náladu a pozitívne myslenie.

Niekedy sa diskutuje o tom, či sú starší cvičenci zdravotne a funkčne na tom lepšie ako tí, ktorí nešportovali. Telesné cvičenia pôsobili na nich kladne alebo to bolo preto, že sa jednoducho narodili zdravší a zdatnejší a práve preto športovali. Na túto otázku odpovedali výsledky rehabilitácie a jej pozitívneho vplyvu i u tých, ktorí začínajú s pohybovou aktivitou až vo vyššom veku. Ukazuje sa, že namiesto postupného zhoršovania funkčnej zdatnosti, straty pohyblivosti kĺbov, atď. dochádza u nich pri cvičení i vo vyššom veku ešte k zlepšeniu, takže výsledky ich funkčných vyšetrení sú často lepšie, ako boli pred niekoľkými rokmi v čase, keď ešte necvícili.

Aké sú hlavné zásady správne vedenej pohybovej aktivity vo vyššom veku?

Starnutím dochádza ku kŕnateniu ciev, ktoré strácajú na pružnosť a už vo veku nad 50 rokov sa zvyšuje nebezpečenstvo ich poškodenia, najmä ciev srdca a mozgu. Kost sú krehkejšie, sluch i zrak sa postupne zhoršujú. Znižuje sa obratnosť, sila i ďalšie funkcie. Kost sú krehkejšie, sluch a zrak sa postupne zhoršuje. Znižuje sa obratnosť, sila i ďalšie funkcie.

V staršom veku sa nemajú vykonávať cvičenia rýchlostného charakteru spojené s veľkým zapojením sily, pretože sa pri nich náhle zvyšuje krvný tlak a vzniká riziko poškodenia ciev mozgu alebo srdca. Treba sa tiež vyhýbať cvičeniam, kde je nebezpečenstvo úrazu.

Ve mi vhodné sú však všetky pohybové aktivity vytrvalostného charakteru s postupným pridávaním výdrže (jogové prípravné cvičenia, chôdza, poklus, plávanie, lyžovanie, cyklistika a pod.) Pre dobrý stav chrbtice, kĺbov a správne držanie tela a najmä hlboké dýchanie sú ve mi dôležité práve jogové cvičenia. Niektoré hry ako napríklad volejbal, stolný tenis, turistika v kolektíve, sú ve mi vhodné najmä pre ich kladný vplyv na psychiku.

eský lekár MUDr. Ivo Štelz, CSc. vydal metodické pokyny pre lekárov v ordináciách k fyzickej aktivite osôb so zvýšeným ohrozením kardiovaskulárnych chorôb a odporučiť pre nich pulzovú frekvenciu počas cvičení:

Vek	31 – 40	41 – 50	51 – 60	nad 60 rokov
Pulzová frekvencia	120– 140	110– 130	105– 120	90– 120

Pulzovú frekvenciu je potrebné merať hneď po ukončení záťaže po dobu 10 sekúnd a vynásobením 6x prepočítať na minútovú hodnotu. Odporujú a takúto záťaž vykonávať denne 10 minút alebo 3x týždenne po dobu 20– 40 minút, prípadne 2x týždenne 60 minút. Cvičenie len 1x do týždňa, aj keby trvalo 2 až 3 hodiny už nevedie k adaptácii srdcovej činnosti.

Prednáška Doc. MUDr. V. Dražila, CSc. z Kliniky telovýchovného lekárstva FNŠP, Brno; Brnenské dny IV. v roku 1987

Preložil a pripravil Dodo Blesák

NIKDY NIE JE NESKORO ZAČAŤ

Mala som príležitosť povedať niečo o joge v jednom v klube dôchodcov u nás v Pardubiciach.

Uviedla som, čo je možné o akákoľvek odjogy, teč trochu z histórie a najviac zo svojich vlastných skúseností s jogou. Pri tom spomínaní som si povzdychla, že som nemala to šťastie začať už v mladosti. Prvá kniha o joge u nás vyšla, keď som mala už 50 rokov.

Hneď po tomto príhovore prišla ustarostená otázka, že ich vekový priemer je už 70 rokov a tak sa dá asi už čo urobiť.

Odpovedala som, že nikdy nie je neskoro začať. Ak mi veríte, môžeme to hneď skúsiť. Všetci vstali a priestor na cvičenie sme si našli na chodbe.

Vstojíme sme precvičili svalstvo šije, ramená, kolenná, torzné cviky, trojuholník a pretiahnutie v polohe palmy. Potom som poprosila dokončiť cvičenie

v sede na stoličke. Teraz bolo možné precvičiť kby na prstoch, dlane a chodidlá. Potom striedavé dýchanie a iasto nú relaxáciu. Po skončení cvičenia si všetci pochva ovali a niektorí sa zaujímali, kde by mohli takto pravidelne cvičiť. Súbila som teda, že prídem znovu.

Zvykla som si tam chodiť, pretože seniori ožijú hne, ako ma zbadajú vo dverách a hne sa zvolávajú, že sa bude cvičiť. To ko radostného záujmu – to loveka zaväzuje.

Sú to ľudia staršieho veku a telesne oslabení, ktorí sú v a ní a cvičia so skutočnou radosťou. Je pre nich prekvapením, že existujú cvičenia, ktoré zvládnu a o je hlavné, že im prinášajú takmer okamžité pociťované úľavu. Prekrvenie, s tým súvisiaci dobrý pocit, úľavu. Číta sa mladší.

Najväčší problém sú vhodné priestory na cvičenie. Výhodou je, že práve s týmito staršími ľuďmi je možné cvičiť i na stoličke.

Okrem klubu dôchodcov cvičím ešte 4x týždenne pre zamestnancov jedného podniku, v klube mládeže a s cvičencami z červeného kríža.

Ľudia prídu iasto zo zvedavosti. Majú o joge rôzne predstavy. Keď sme zaínali s pracovníkmi toho podniku, prišlo len nieko ko ľudí. Neskôr ich pribúdalo po tom, ako si navzájom zdieľali, o o ide.

Keď si kladiem otázku, čím to je, že ľudia nestrácajú záujem a vydržia chodiť na cvičenia i za s ťažných podmienok (veľ ľudia sú všade rovnakí), no spôsobuje to metodika a druh cvičenia, ktorý priahuje.

Múdrosť tela sama riadi funkcie jednotlivých orgánov v našom tele. Nemusíme sa nejako starať. Joga nás však učí stať sa „pozorovateľom“ a vnímať toto innosť. Pozorujeme pohyb kbov, precvičujeme sval v jeho zmrštení a v pretiahnutí a tým i jeho prekrvenie. Pozorujeme dych na jeho ceste. To všetko je príjemné a vedie nás k sebapoznaniu. Môžeme obdivovať dokonalosť tela, ale objavíme i nevyváženosť, buď vrodené alebo získané počas života zlými sedením i postojom, ale i výživou. Potom sa pomocou jogových techník snažíme dosiahnuť nápravu a prispieť k celkovému ozdraveniu. Jogové techniky sú také mnohostranné, že nepôsobia len na kby a svaly, ale i na psychickú zdatnosť. **Preto nikdy nie je neskoro začať!**

Prednáška Hany Járovej z Pardubic; Brnenské dny IV. v roku 1987

Pripravil a preložil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Brnenské dny IV. t lovýchovných aktivit *pro zdraví* (zdravotní t lovčova a jógická cvičenia). Sborník referátů pracovních metodických konference. Brno 1987 – 1989.

ÍŠVARA PRANIDHÁNA

– po úvanie hlasu svojho svedomia
a cvičenia **JAMY** a **NIJAMY**

Íšvara pranidhána

Joga považuje loveka a priori za dobrú bytos, ale zároveň si uvedomuje, aké veľké úsilie je niekedy potrebné, aby dobrá bytos nezlyhala, ale vydržala vo svojich predsavzatách a na svojej ceste. Joga vie, že nestačí len dobrá vôľa, aby sme napríklad dodržiavali princíp nenásillia alebo istotu mysle a že tieto princípy je nutné doslova trénovať a upevniť si ich. Násillie vo väčšom druhým i vo väčšom samému sebe bolo vlastné loveku doby kamennej, ale aj Mojžišovým rovesníkom a trvá na tejto zemi až doteraz. Podobne je to i s ostatnými odporúčaniami v jame a nijame – všetky treba znovu a znovu študovať, kým úplne nepochopíme, o čom je vlastne reč a prečo. A všetky treba dennodenne trénovať. Odmenou bude duševný pokoj, vyrovnanosť, istota, vnímanie seba a druhých ako našu nesmiernu ľudskú hodnotu, ako aj význam celej prírody. Rozšírená vnímavosť v nás vzbudzuje lásku ku všetkým bytostiam, hlboký súcit s trpiacimi, ale i pohotovosť riešiť neprávosť. Skutočný hlas nášho svedomia tryská z nášho najhlbšieho JA a tým je otvorené srdce. To je Íšvara pranidhána. Táto posledná zásada alebo odporúčanie z desatora rádžajógy súvisí s predchádzajúcimi zásadami poznávania samého seba.

Íšvara pranidhána znamená tiež poznanie svojho miesta, svojho poslania vo svete. Ak predchádzajúce odporúčanie boli viac racionálne, táto zásada je hlboko citová a vyúsťuje do duchovnej podstaty života loveka. Ako keby sme cez malé okienko zrazu uvideli rád sveta, ako sme v krátkom záblesku duchovného osvietenia pochopili, ako funguje zázrak stvoreného vesmíru v samotnom loveku, ale i v kozme. Isté poznáte tieto krátke záblesky „osvietenia“ a to nie len pri cvičení jogy, ale i pri vystúpení na vrchol hory alebo aj pri dlhšej prechádzke prírodou i pri pohľade na hrajúce sa dieťa. Na týchto krátkych zábleskoch vyššieho vedomia by sme mali stavať. Sú to pre nás stopy, znaky, ktoré nám hovoria, ktorým smerom máme ísť. Práve tak sa naučíme rozpoznávať situácie, v ktorých náš vnútorný hlas hovorí, že toto nie, táto to

naša cesta nevedie. Hlas nášho hlbokého vnútra sa nezvykne mylí, a ak ho budem počúvať, naučím sa veriť mu a spoliehať sa na jeho jasné súdy.

Nebojme sa ťažšej telesnej a duševnej práce. Práve veľké úsilie a vypätie, práve tak ako pri výstupe na tú vysokú horu, nás môže doviesť k tej úzkej ceste, ktorá vedie k „osvieteniu“, k hlbokej radosť z poznania, úspechu z vyriešenia vnútorného problému alebo boja so sebou samým. Ak chceme dosiahnuť tento pocit, musíme byť ochotní vydať zo seba maximum.

Na konci dňa, keď si môžeme povedať, že sme urobili pre nejakú vec maximum, pocit nášho stavu hlbokého uspokojenia a mieru, ktorý sa rozlieva po celom našom tele a zaplavuje myseľ. Ak sa na ceste vyskytujú problémy, je to dobré znamenie a je to dokonca tiež dôvod k radosť. Nech nás to neodradí, je to skôr prirodzené, lebo „princíp dobra“ má aj svojho nepriateľa – „princíp zla“, ktorý sa vždy objaví v protismere našej cesty. Veľmi sme k tomu ešte nedozreli, aby sme sa tešili z problémov, lenže je to obvykle znamenie, že sme skutočne na správnej ceste.

K poznaniu neprebádaných hlbok „vesmíru“ našej duše a k pochopeniu nášho miesta vo svete možno dôjsť v podstate dvoma cestami: cestou exaktnej vedy a cestou náboženského, mystického poznania. Tá prvá je veľmi náročná, zdávať sa veľa a slepými uličkami, vyžadujúca veľkú prípravu menšieho okruhu ľudí. Druhá je pre väčšiu skupinu ľudí a na ceste hore a vyžaduje si silu viery v správnosť počutého vnútorného hlasu. Donedávna sa ešte prívrženci jednej cesty dívali takmer s opovrchnutím na adeptov cesty druhej. Treba prekonať veľmi veľké prekážky a vyvinúť skutočne veľké úsilie, aby sme pochopili, že obidve cesty nakoniec smerujú do toho istého cieľa.

Swami Vivekananda počas svojej prvej cesty na západ na sklonku 19. storočia bol priam nadšený západnými vedcami i celým systémom fungovania západnej vedy. Nesmierne si cenil vôľu, vytrvalosť a cieľavedomosť ľudí v laboratóriách, úsilie a posúvanie hraníc poznania v týchto vedeckých prácach. Vivekananda nakoniec prehlásil, že západná veda je novým druhom náboženstva a dokázal, že vo svojich elitách má prakticky všetky atribúty náboženstva, najmä absolútnu oddanosť a dania pravdy a vôľu priniesť pre nájdenie pravdy aj obe najvyššie. Dnes sa veda značne rozriedila a jej výsledky sa zneužívajú na zlo a na biznis. V princípe však Vivekanandov postreh stále platí. Celý tento problém krásne opísal F. Capra v svojej knihe **Tao fyziky**, podpretej osobnou skúsenosťou úsilím špičkového fyzika a náhlým náboženským mystickým vytržením. Capra po zažití vytrženia začal systematicky študovať náboženstvá. Výsledok bol, že majú tiež poznať podstatu svojej duše a zákony Stvoriteľa; a k nim sa dôstojne radí cesta exaktnej vedy.

Ako trénovať jamy a nijamy

Pre o sa majú do rozvrhov tréningu jogy v kurzoch zaraďovať cvičenia psychohygiény?

Vieme, že *aštangajoga*, ako ju podáva Pata džali, za iná tréningom s **jamou** a **nijamou** – základy, na ktorých stoja blahodarné úinky jogy pre loveka, pre jeho duševné a fyzické zdravie.

Niektorí cvičitelia aj cvičenciasto pociujú k týmto cvičeniam akúsi nechuť, ktorá pramení z toho, že nie je aké odhodlanie zmeniť niektoré svoje návyky alebo vynútiť skutočnú snahu v tomto smere. Ak tak nevie urobiť sám cvičiteľ, ažko za ňe uje tieto cvičenia do rozvrhu. Nejde tu o to, aby sa stal do polohy dokonalosti, ale mal by byť vzorom v úprimnej snahe napredovať v sebapoznávaní a v udržiavaní psychohygiény. Je zrejmé, že dosiahnuť vysokú úroveň zdokonalenia nie je aké, ale aj to, že vždy budú ľudia, ktorí majú v tomto smere mimoriadne nadanie, ale že sú aj takí, ktorí sa k sebazdokonaovaniu neodhodlajú ani po celý svoj život.

Absencia psychohygiény v našom každodennom živote robí život konfliktnejším a spôsobuje aj veľké škody na našej duši, fyzickom zdraví, predstavuje škody pre celú spoločnosť. Čo je k tomu potrebné? Prvou podmienkou je, aby lovek poznal sám seba. Sebapoznatie je proces, ktorý zahŕňa sebaštúdium (svádhyája), štúdium foriem ľudského života (dharma), štúdium životného prostredia, v ktorom lovek žije. Na tieto formy nadväzuje spoznávanie svojho pravého miesta v živote a jeho zmyslu. Z pohľadu jogy sem teda patria jama, nijama, psychické krije a súbory cvičení od pradžahary vyššie.

Cenné skúsenosti z cvičení psychohygiény na kurzoch jogy v Košiciach popísal RNDr. Ing. G. Timák a predniesol ich v prednáške na III. brnianskych dňoch v roku 1986. Uviedol cvičenia psychohygiény v kurzoch, kde ich ponúkli ako fakultatívnu – výberovú časť tréningového procesu; ukázalo sa však, že ho navštevovalo viac ako 90% cvičencov. Aby cvičenia jama a nijama pre začínajúcich neboli príliš náročné, použili systém cvičení maarského psychológa P. Poppera, ktorý je pre európske myslenie prístupnejšie. V tréningovom procese išlo o skupinové diskusie. Prebiehali tak, že každý týždeň sa prediskutovali poznatky z minulotyždového cvičenia, a potom sa oby ajne prebralo jedno nové cvičenie. Ich náročnosť postupne vzrastala. Na prvom cvičení sa napríklad vyžadovalo iba to, aby sa popísala – logicky a presne – štruktúra a forma ľudských pier. Išlo o dobrý tréning pozornosti. Náročnejšie cvičenie pozostávalo z toho, že cvičenec si pri hovore všimá svoj hlas, jeho moduláciu a emotívne zafarbenie. Neskôr vníma hlas toho druhého, bez toho, aby v mysli komentoval jeho obsah, čo by zabránilo vní-

maniu a emo nému pozadiu hovoreného. Po 15 týžd ťoch sa prešlo na *jamu* a *nijamu*. Cvi enie v alšom ro níku prebiehalo stru ným zopakovaním *jám* a *nijám* a pokrač ovaním náro nejších cvi ení – sebahodnotením, ktoré si vyžadovalo hlbšiu ref exiu

Možno jednoduchším, individuálnym cvi ením sebazpoznávania a tréningom *jamy* a *nijamy* je nasledujúce zamyslenie:

Neudivuje a poh ad na vzpiera ov na olympiáde, keď zdvihnú inku vá žiacu aj dvoj- i dokonca trojnásobok ich vlastnej váhy? Ur ite však vieš, že nikto z nich neza al len tak odrazu dvíha závažia, pod ktorými sa ohýba ty , na ktorej sú naložené. Najskôr za ali len so samotnou ty ou a len postupne na u pridávali oraz ažšie závažia.

Taký je aj boj prot našim slabost am a porušeniam et ckých a morálnych odporú aní, ktoré sú základným kame om pri jogových cvi eniach a predpokladom pokojného a radostného života. Nikto z nás v om neza ína ako olympijský vzpiera . Musíme za ína od základov a s postupom asu budo-va svoje duchovné svaly. No i už si v boji so svojimi slabos ami olympionik alebo za iato ník, zopakova si základy nie je nikdy na škodu.

Po prvé, každý ve er sa trénuj v spytovaní svedomia, v *išváre pranidháne*. „V om som dnes zlyhal? V ktorej oblasti znovu a znovu pochybím. Koho som dnes mohol zrani svojimi slovami alebo skutkami?“ Nezabudni t ež po-žiada toho, komu si ublížil, aby t prepá il.

Spome si, že na to, aby si svoju inku zdvihol, musíš z nej niekedy nejaké závažie odobra . To znamená, že musíš odstráni veci, ktoré a oslabujú. Možno a o mnohé hodiny oberá nejaká aplikácia v mobile alebo na internetovej stránke alebo pravidelné ranné klebetenie a ohováranie s kolegami v robote.

Niekedy je zasa závažia na inke tak akurát; sta í len zvýši po et zdvihov. Môžeš napríklad strávi viac asu cvi ením jogy a v krátkom duchovnom ponorení sa do svojho vnútra – v meditácii.

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Brněnské dny zdravotní tělovýchovy a jógových cvičení. Zborník referát . III. pracovn metodické konferencie. Brno : Geofyzika, 1986; Videník, Klaudius. *Múdrosť starej Indie – de-satoro radžajogy*. Bratislava : Jogová spoločnosť, 2007.