

zacvičme si:

ÁNANDA BALÁSANA – ŠŤASTNÉ DIEŤA

SILA UVOĽNENIA

Kľúčovým prvkom pre pohodu na energetickej, emočnej i telesnej úrovni je v našom tele panva. Zovretá panva obmedzuje pružnosť a pohybovú harmóniu, uvoľnenie celej postavy a tým obmedzuje radosť zo života. V polohe *Šťastného dieťaťa*, ktorú vám popíšeme, sa panva rozširuje a napomáha jej uvoľneniu.

Panva dostala svoje meno podľa toho, že je v tvare kostenej misy, ktorá nesie vnútorné orgány brucha. Ide o miskovitý prstenec, tvorený tromi kosťami spojenými chrupavkovou lonovou sponou a dvomi sakroiliakálnymi¹ kĺbmi. Takáto konštrukcia umožňuje vyrovnávať napätia a súhru pohybov – čo je dôležité pri odolnosti voči ťahu a pre pôrod. Pri chôdzi i behu panvové dno sa rytmicky napína a zaručuje tak optimálnu stabilitu v okamihu zaťaženia. Počas pôrodu je to presne naopak: panvové dno sa uvoľňuje a panvový vchod sa doširoka otvára. Práve táto súhra napätia a uvoľňovania v panvovom dne sa výborne precvičuje v polohe, ktorú sme nazvali „*Šťastné dieťa*“.

VPLYV NA ÚROVNI HARMÓNIE POCITOV

Na úrovni strednej krížovej kosti je sakrálna čakra – *svadhithana*. Jej funkčnosť je ovplyvňovaná stavom panvového dna a uvoľnenosťou panvy. Ak je jej funkcia vyrovnaná, sme otvorení tvorivej inšpirácii a umeleckej schopnosti, radosti zo života s vnútornou dispozíciou vnímať dar života všetkými zmyslami. Vyvážené vibrácie vo *svadhithane* podporujú schopnosť nadchnúť sa pre lásku, umenie a úlohy života. V prípade disharmónie tejto čakry je narušená schopnosť dávania a prijímania, takýto človek nedokáže splynúť s tokom života, pociťuje každý problém, každú zmenu ako prekážku a blokuje samého seba prijať niečo nové, vedieť sa prispôbiť.

1 Jedná sa o spojenie medzi panvovou kosťou a krížovou kosťou, ale nie je to kĺb, v ktorom by bola možná aktívna pohyblivosť. Je to skôr "pruženie" medzi hore uvedenými kosťami, pričom rozsah pohybu nie je zvyčajne väčší ako 2 stupne. Napriek tomu môže byť tento kĺb zdrojom bolesti.

VEDOMÁ PRÁCA S PANVOVÝM DNOM ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Vnímajte svoje panvové dno počas dňa pri jeho prirodzených funkciách: pri vylučovaní moču a stolice vedome precitujeme povoľovanie a úplné uvoľňovanie panvového dna a zverákov. Veľa ľudí v týchto „chvíľach uvoľnenia“ tlačia; spolu s tým sa však napína panvové dno, čo vedie k poruchám vyprázdňovania. Inokedy pri kašli, smiechu alebo krikú, môžeme pozorovať, ako sa panvové dno reflexne napne presne v správnom okamihu – tento proces nie je vedomý, ale skúsme si ho uvedomovať. Skrátka s trochou fantázie a trezlivosti budete počas dňa môcť poznávať svoje panvové dno pri množstve príležitosti.

VPLYV NA ZDRAVIE NAJMÄ V OBLASTI SEXUALITY A PÔRODU

Od stavu našej panvy sa odvodzuje celý rad vplyvov na zdravie človeka. Strata schopnosti napínania – častejšie u žien – znamená pokles orgánov, stresová inkontinencia² pri kašli a smiechu. V prípade straty schopnosti uvoľňovania – častejšie u mužov – dostávajú sa zápchy, hemoroidy a fisury³. Strata súhry napätia a uvoľňovania vedie k blokáde sakroiliakálnych kĺbov, zovretí panvového dna a narušenie sexuálneho života. Tiež nedostatočný rozstup panve pri pôrode je často podmienený zovretím panvového dna. Dobre vyvinuté panvové dno prispieva tiež k dobrej rekonvalescencii ženy po pôrode. Skrátka existuje veľa dôvodov, prečo objavovať a využívať potenciál sily a uvoľnenia v hĺbke vlastnej panvy, k čomu vám pomôže poloha „Šťastné dieťa“ i popísané varianty k tejto polohe.

Ánanda balásana – „Šťastné dieťa“

Konečná poloha (obr. č. 1) je zameraná na úplné uvoľnenie panvy a otvorení triesiel. Rozšírenie panvy vzniká subtilným rotačným pohybom okolo priečnej osi panvy: zatiaľ čo krížová kosť leží celou plochou na podložke, sedacie kosti sa zdvíhajú smerom hore od podložky a predlžujú tak dolnú časť chrbtice - svalstvo panvového dna sa uvoľňuje. Táto poloha mobilizuje bedrové kĺby. V konečnej polohe zostaňte v nehybnosti po hranicu príjema. Počas výdrže sa sústreďte na jemné, subtilné pôsobenie dychu na túto oblasť. S nádychom môžete v nej vnímať aktivitu podbrušia a predlžovanie chrbtice v jej spodnej časti, pri výdychu sa všetko pomaly vracia späť.

2 Samovoľný únik moču.

3 Bolestivé kožné trhliny v análnej oblasti.

Priebeh cvičenia:

- V ľahu na chrbte pokrčte si nohy a na široko ich rozťahnite (obr. č. 2).
- Ako prípravné cvičenie si rozhýbeme jemnými pohybmi panvu. S nádychom naplňte pľúca do spodnej časti bránice (brucho sa nafúkne) a výrazne zatlačte kostrč do podložky. S výdychom zatiahnite brušnú stenu dnu, kostrč odľahčite a do podložky zatlačte chrbticu vo výške pupka. Panva sa takto veľkými pohybmi rozkolíše. Dýchajte pomaly, potom môže byť vlnenie jemnejšie. Takto si vypozerujte 6 – 10 dychov. Vnímame pri tom protichodnú hru svalstva chrbta a panvového dna!
- Vytvorte si pod driekovou časťou chrbtice oblúk. Zatlačte kostrč do podložky. Panvové dno sa uvoľňuje, napínajú sa dolné svaly v oblasti krížov. V krátkej nehybnosti si udržte takto napätie po dobu niekoľkých dychov.
- S výdychom križe uvoľnite. Odľahčite kostrč (ako by ste ju chceli nepatrne nadvihnúť) a spodnú driekovú časť chrbtice teraz pritlačte do podložky. Opäť vydržte pár dychov.
- Zdvihnite kolená s pokrčenými nohami hore až nad pazuchy, kolená sa pri tom rozťahnu do väčšej šírky ako je hrudný kôš. Najskôr pomaly zdvihnite a pritiahnite jednu nohu, potom druhú. Tak sa ľahšie dokážete ponoriť do uvoľnenia (obr. č. 3).
- Predkolenia smerujú kolmo hore k stropu. Špičky nôh sklopte smerom dole, aby zaujali k predkoleniu pravý uhol.
- Teraz rukami uchopte z vonkajšej strany chodidlá. Ramená pri tom zostávajú na široko a uvoľnené (obr. č. 1).
- Zvýraznite dych do spodnej časti brucha a počas pomalých kontrolovaných výdychov stále viac si uvoľňujte dolnú časť chrbtice a panvu.
- Po ukončení polohy zaujmite šavásanu (ľah na chrbte), v nehybnosti sa uvoľnite a precíťte ešte polohu v pocitoch, ktoré vám zanechala v bedrových kĺboch a v panvovom dne.

Variant č. 1 – Ohnutie a natiahnutie

Vo vyobrazenej polohe je jedna noha natiahnutá na podložke a druhá noha je v pozícii „*Šťastného dieťaťa*“, čím dosiahneme natiahnutie triesla a prednej strany stehna vystretej nohy.

Priebeh cvičenia:

- Začnite v pozícii „Šťastného dieťaťa“.
- S výdychom vystrite ľavú nohu nad panvu. Opatrne ju nechajte natiahnutú klesnúť na podložku (obr. č. 4).
- Svoju pozornosť zamerajte na natiahnutie ľavého triesla. Zadné stehenné svalstvo sa aktivuje, predná strana stehna a trieslo sa uvoľňuje.
- Sústredenosť je stále zameraná na vystretú končatinu. Ramená zostávajú uvoľnené na podložke a celé telo nechajte uvoľnené, šija je natiahnutá do dĺžky.
- Po ukončení polohy zaujmite šavásanu (ľah na chrbte), v nehybnosti sa uvoľnite a precíťte ešte polohu v rozdielnosti pocitov medzi pravou a ľavou stranou, ktoré vám poloha zanechala v bedrových kĺboch a v panvovom dne.
- Polohu zaujmite i s druhou nohou.

Variant č. 2 – vonkajšia rotácia

V tomto variante si prehľubujeme vonkajšiu rotáciu prekrížením dolných končatín. Tak bude vaša panva vedieť „tancovať“ a súčasne byť stabilným stredom tela.

Priebeh cvičenia:

- V ľahu na chrbte pokrčte si obidve nohy a zdvihnite kolena nad panvu. Položte si pravé predkolenie na úrovni členku tesne pod ľavé koleno z prednej strany (pozri obrázok).
- Koleno pravej nohy tlačte čo najviac od seba (pomôžte si pravou rukou) a vnímajte pri tom vytočenie bedrového kĺbu smerom do strany. V tejto polohe teraz zdvihnite i ľavú nohu a priťahujte ju smerom k trupu (tiež si môžete pomôcť nohu priťahnúť ľavou rukou, obr. č. 5).
- Zintenzívňte natiahnutie tým, že budete ľavou rukou nohu priťahovať a pravou koleno aktívne odtláčať.
- Po ukončení polohy zaujmite šavásanu (ľah na chrbte), v nehybnosti sa uvoľnite a precíťte ešte polohu v rozdielnosti pocitov medzi pravou a ľavou stranou, ktoré vám poloha zanechala v bedrových kĺboch a v panvovom dne.
- Polohu zaujmite i s druhou nohou.

Variant č. 3 – vytáčanie a natáhovanie

Počas intenzívnej vonkajšej rotácie jednej nohy (na obr. č. 6 odtláčame do rotácie pravé koleno), natáhujeme zadné svaly druhej nohy.

Priebeh cvičenia:

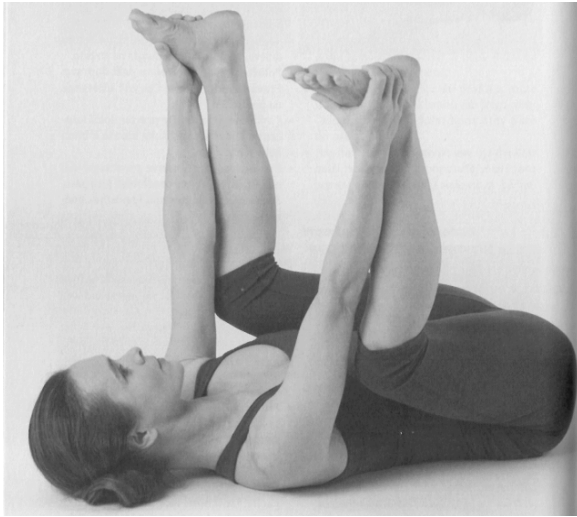
- Začnite variantom č. 2.
- Ľavou rukou si priťahujte ľavé stehno smerom k trupu a ukazovákom sa zachyťte o palec ľavej nohy, ktorú pomaly vystierajte smerom hore (obr. č. 6). Ak sa vám to nepodarí uchopte lýtko.
- Panva je mierne stočená. Vnímajte jej šírku a chrbát v dolnej časti, ako i natiahnutie svalov zozadu ľavej nohy. Križová kosť leží celou plochou na podložke.
- Teraz odtláčajte pravé koleno dopredu, smerom od trupu, vnímajte pri tom natiahnutie hlbokého sedacieho svalstva.
- Po ukončení polohy zaujmite šavásanu (ľah na chrbte), v nehybnosti sa uvoľnite a precíťte ešte polohu v rozdielnosti pocitov medzi pravou a ľavou stranou, ktoré vám poloha zanechala v bedrových kĺboch a v panvovom dne.
- Polohu zaujmite i s druhou nohou.

Variant č. 4 – natiahnutie svalov v obidvoch nohách.

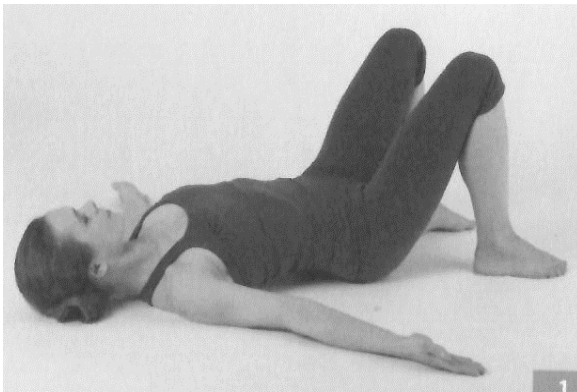
Kombinácia otáčania a natáhovania rozširuje priestor pre panvové dno a súčasne sa natáhujú skrátene svaly na vnútornej strane stehien.

Priebeh cvičenia:

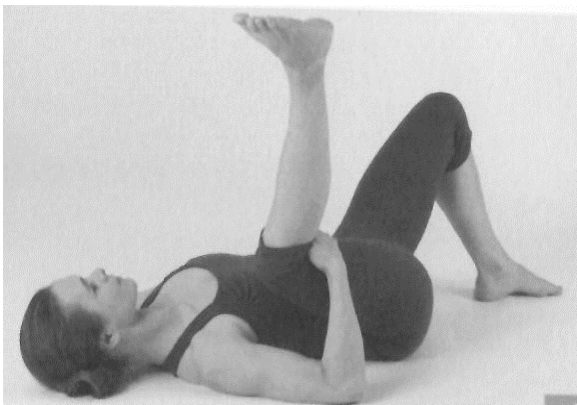
- V ľahu na chrbte si priťahnite obe pokrčené dolné končatiny k hornej polovine tela.
- Uchopte najskôr vnútorné strany stehien.
- Vytočte oba bedrové kĺby smerom von, kolená sa od seba rozťahujú a postupne ich vystierajte.
- Skĺznite rukami po vnútornej strane nôh až k lýtkam, alebo ukazovákom objímte palce na nohách (obr. č. 7).
- Ramená napomáhajú rozťahnutiu nôh ale zostávajú uvoľnené, križová kosť sa nezdvíha od podložky ale celou plochou je k podložke pritlačená.



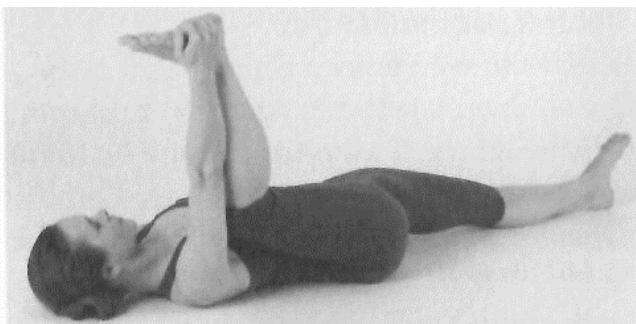
Obr. č. 1



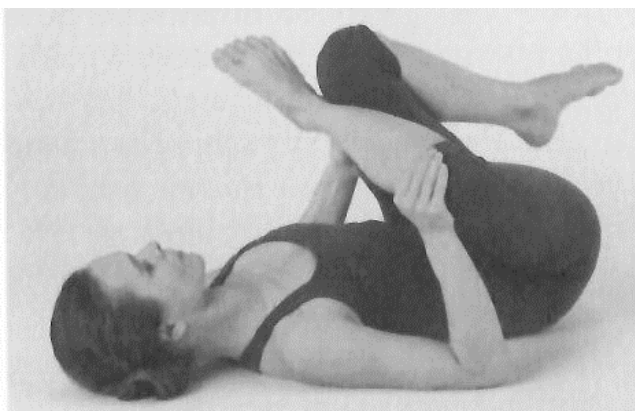
Obr. č. 2



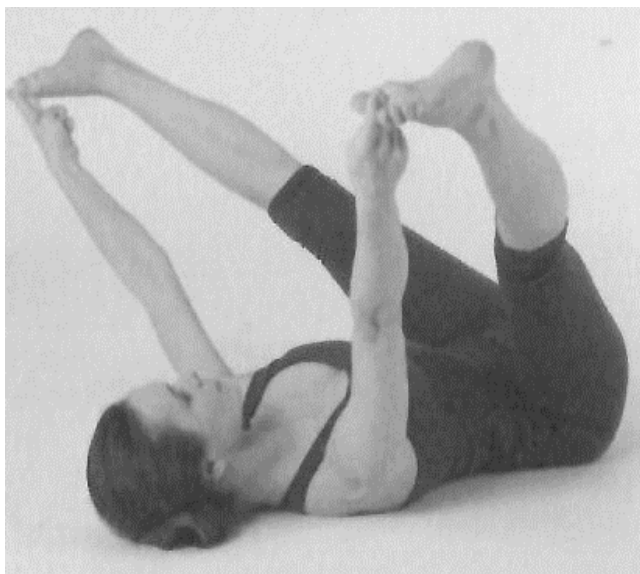
Obr. č. 3



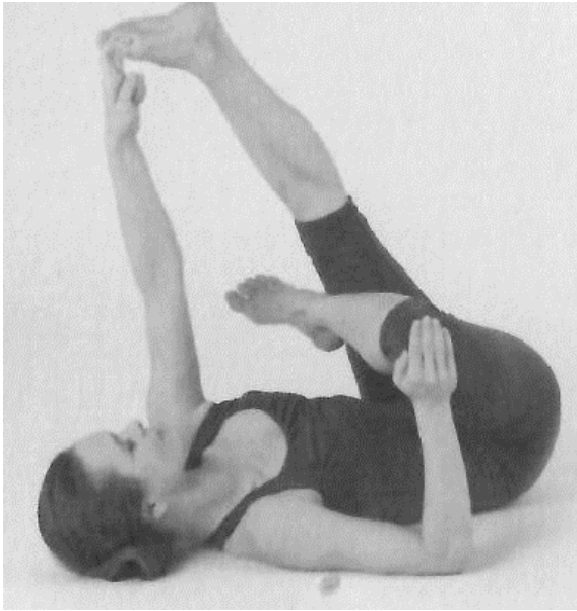
Obr. č. 4



Obr. č. 5



Obr. č. 6



Obr. č. 7

Pripravil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Dr. med. Christian Larsen, Christiane Wolff, Eva Hager-Forstenlechner: MEDICAL YOGA – anatomicky správne cvičení. Vydalo nakladateľ. Václav Lukeš – Poznání, r. 2013

Žiadne ochorenie nie je možné vyliečiť LEN jedinou ásanou alebo mudrou. Je nutné využiť i ostatné oblasti a to od úpravy životosprávy až po duchovný rozvoj. Joga musí byť súčasťou komplexnej terapie. Joga žiadnu chorobu nepokladá za lokálnu poruchu zdravia, ale za narušenie rovnováhy človeka ako celku.

LIEČIME SA RELAXÁCIAMI

Cieľom relaxácií je dosiahnutie hlbokého svalového uvoľnenia celého tela, a to za účasti uvoľnenej sústredenej mysle pomocou predstáv. Ide o postupné uvoľnenie napätí, t. j. *svalového tonusu* v jednotlivých svalových skupinách. Prostredníctvom svalového uvoľnenia sa dosahuje uvoľnenie duševné, čo je hlavným poslaním relaxácií. Preto sa ich postupne učíme využívať v čase svalového preťaženia, svalových disbalancií, no najmä v čase duševných záťaží vytvorených stresom. Sú teda protipólom stresu a ich účelom je umožniť organizmu, včítane centrálnemu nervovému systému, regeneráciu a zotavenie. Fyziologicky je relaxácia charakterizovaná i ako zníženie množstva impulzov, ktoré prichádzajú do mozgu z periférie (svalov, zmyslových orgánov a pod.). Tým je znížená i miera celkového podráždenia mozgu ako podmienka pre regeneráciu, čo sa odlišuje od spánku.

V joge je význam svalových relaxačných techník obzvlášť zdôrazňovaný a veľmi systematicky prepracovaný. Ide o jednu z najliečivejších techník, ktorú joga ponúka, a to najmä pre súčasného človeka žijúceho pod neustálym tlakom na psychiku. Psychofyziologických účinkov relaxácii na organizmus človeka je veľmi veľa a nedajú sa všetky v tomto článku uviesť.

Podmienkou úspešnej relaxácie je prijať *sugesciu* a *autosugesciu*. Ide o proces, ktorý stojí na bezvýhradnom a nekritickom prijatí a realizácii myšlienky danej slovne ako inštrukciu od učiteľa, alebo svojej vlastnej. Podstatné je, že po nácviku relaxácií učiteľom na kurze jogy, cvičenec dokáže i sám vykonávať relaxáciu doma pri pravidelnom cvičení a prenášať ju do bežného života.

Relaxácie sa zväčša robia v polohe ležmo na chrbte (v *šávásane*), ale komu to robí problém, môže si sadnúť do akéhokoľvek jogového sedu alebo do tzv. *faraónskeho* sedu na stoličku. Nohy sú pri tom mierne rozťahnuté, chodidlá sa celou plochou dotýkajú podlahy, medzi stehnami a predkolením má byť pravý uhol, chrbát sa neopiera o operadlo stoličky, ale chrbtica je vzpriamená, ruky sú položené na stehnách s dlaňami nasmerovanými smerom hore.

Sú však jedinci, ktorí sa ani v ľahu na chrbte nedokážu plne uvoľniť, teda udržiavajú v niektorých svaloch trvalú aktivitu. Sú to napríklad úzkostliví neurotici. Iným bráni v relaxácii ich momentálny psychický stav, napríklad sú rozrušení, majú strach a pod.

Relaxačných techník a ich postupov je viac. Teraz vám ponúkame niekoľko z nich, ktoré rozvíjajú súčasne i vašu predstavivosť. Skúste jednu z uvedených

druhov relaxácií za účelom upokozenia vašej psychiky a zmiernenie vašich zdravotných problémov. Tieto relaxácie sú hlboko liečivé pri vysokom krvnom tlaku, pri nádorových ochoreniach, neurózach, ale i pri iných civilizačných a najmä psychosomatických ochoreniach.

1 Precítenie dychu v celom tele ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

V nasledujúcej relaxácii ukážeme podrobnú slovnú inštrukcia relaxácie, ktorá má hlboký liečivý účinok. Cvičenci sa pri nej naučia hlbšiemu vnímaniu pocitov spojených s dychom a s pohybom. Postupne si zdokonaľujú liečivú autosugesciu, ktorá v joge musí byť prítomná.

Technické prevedenie:

- Ľahnite si na chrbát do šavásany (v ľahu na chrbte s nohami roztiahnutými, ruky sú odtiahnuté od tela s dlaňami vytočenými smerom hore).
- Znehybnite celé telo, už žiaden pohyb; uvedomte si túto nehybnosť v celom tele a postupne vo všetkých končatinách tela. Stav nehybnosti a jeho vnímanie je výnimočný pocit, ktorý nie je možné zažiť počas dňa alebo noci, lebo stále vykonávame nejaký pohyb. Ešte aj v noci sa pohybujeme napríklad pri menení polohy. Nehybnosť je stav, kedy nastáva regenerácia svalových i nervových vlákien.
- Po znehybnení tela musí nutne nasledovať znehybnenie mysle, čo je základný predpoklad upokozenia duševnej hladiny a jej regenerácie; myseľ jednoducho znehybníme tak, že ju „ukotvíme“ v našom dychu. Sústreďme sa na každý nádych a výdych a uvedomme si rozdielnosť pocitov počas nádychu, teda *naplňania* pľúc a počas výdychu, *vyprázdňovania*, ako by sme zakaždým sledovali iný zaujímavý príbeh. Uvedomme si rozdielnosť týchto pocitov i po *naplnení* a po *vyprázdnení*.
- Postupne prejdime v našom vedomí k vnímaniu pohybov vyvolaných dychovou aktivitou; najskôr sa sústreďme na brušnú stenu, ktorá sa po naplnení rozpína (zdvíha) ako balón pri nafukovaní, čiže sa pohybom rozširuje do priestoru a pri vyprázdňovaní má opačný pohyb, zmršťuje sa. Po piatich až siedmych dychoch si uvedomme tento pohyb v hrudnom koši; najskôr po bočných stranách rebier, potom objavme pohyb i spredu (6 – 8 dychov). Teraz sa pokúsme zachytiť pohyb v najvyššom „poschodí“ nášho hrudníka, v hrotoch – *klavikulách*. Ide o dych, ktorý zväčša zanedbávame a nevímame ho. Pomôžme si pri tom predstavou, že celý nádych naplní len hroty pľúc od prs až po kľúčne kosti, predstava

je spojená s pocit zväčšovania tlaku v tejto oblasti počas nádychu a jeho uvoľnenie počas výdychu.

- Vaše vnímanie pohybu môže byť spojené s predstavou naplňania a vyprázdňovania balónu. Čo je však veľmi dôležité, skúste si zapamätať pocity vyvolané týmito pohybmi.
- Preneste teraz svoje vedomie do pravej nohy, uvedomte si čo v nej cítite, uvedomte si pocit nehybnosti a tiaže. Vytvorte si predstavu, že je taká ťažká, že aj keby ste chceli ju nadvihnúť, nemáte tú silu, taká je ťažká. Postupne aplikujte v predstave pocity, ktoré ste si uvedomovali počas naplňania a vyprázdňovania vo vašom trupe. Vytvorte si pocitovú, alebo aj vizuálnu predstavu, že počas nádychu sa vaša noha naplňuje a rozširuje, stáva sa ťažkou a počas výdychu sa vyprázdňuje a pomaly sa znižuje, zmršťuje do pôvodného stavu (pripomeňte si balón), stáva sa ľahšou. Vypozorujte si takto 5 až 8 dychov.
- Preneste teraz svoje vedomie do pravej ruky a rovnakým postupom si vytvorte autosugestívnu predstavu spojenú s dychom.
- Prejdite s vedomím do ľavej nohy a potom do ľavej ruky so zachovaním rovnakej postupnosti. (Učiteľ jogy, ktorý vedie relaxáciu môže rovnakými slovami túto postupnosť sprevádzať).
- Usmernite svoju pozornosť teraz na vašu chrbticu od kostrče až po krčnú časť, predstavte si, že je celá dutá ako tenká trubka. Opäť počas nádychu (naplňaní) si vizuálne i pocitovo predstavte, že sa jej priemer rozširuje a pri vyprázdňovaní znižuje. Zachovajte rovnaký počet dychov ako v pri končatinách.
- Odpútajte sa od týchto sústredení na dychové aktivity v tele a uvedomte si celkový stav ako sa cítite (ospalý, unavený, čulý, občerstvený, rozrušený, upokojený, šťastný, ...). Uvedomte si tiež, čo cítite na úrovni vášho tela: v nohách, rukách, vo vnútorných orgánoch, v kĺboch a pod.
- Prehĺbte dýchanie, uvedomte si pocity nehybnosti v každom prste na pravej nohe a oživte ich malými pohybmi. Uvedomte si pocitový rozdiel v prstoch po ich rozhýbaní a v stave nehybnosti. Postupujte takto v prstoch pravej ruky, ľavej nohy a ruky.
- Dajte si nohy k sebe, vzpažte obidve ruky a s prvým nádychom si natiahnite pravú ruku a pravú nohu, s výdychom povoľte, podobne si natiahnite ľavú stranu a celé to ešte zopakujte na obidvoch stranách tela. Pretočte sa na bok, odtlačte sa rukami a posadte sa.
- V stíšnenom stave chvíľu zotrvať v pokoji. Cvičte takto aspoň tri krát do týždňa.

2a S vizuálnymi predstavami

Začínajte vždy 2 – 5 minútovou základnou relaxáciou v šávásane a od-
pútajte sa od zvukových i zrakových vnemov. Preto zatvorte oči. Keď pocíti-
te príjemné uvoľnenie potom ľahko sa obrátia vaše zmysly do sveta vášho
vnútra. Po takomto uvoľnení a stíšení nasmerujte svoje vedomie do dlaní,
ktoré máte vytočené smerom hore. Prsty sú uvoľnené. Sústreďte sa na ne
dovtedy, pokiaľ v nich nezacítite určitú zmenu – pocit akéhosi intenzívnejšie-
ho vnímania vašich prstov a dlaní. Tento vnímaný pocit teraz vo vašej pred-
stave nasmerujte po obidvoch rukách smerom hore, k lakťom a ramenám.
Tým ste si vedome uvoľnili celé ruky.

Pokračujte vo vyvolaní týchto pocitov v prstoch na nohách a v chodid-
lách, potom v lýtkach až po stehná. Teraz pokračujte podobne so sústred-
nosťou cez vaše brucho a hrudník. Zvlášť sústredene sa venujte vašej tvári
a najmä očiam. Vnímanie a precíťovanie každej časti tela oddelene nakoniec
vyústí do vedomého uvoľnenia celého tela.

Tento druh relaxácie má hlboký účinok na stíšenie vašej psychiky a uvoľ-
nenie napätí v hladkom svalstve všetkých vnútorných orgánov a tým k pod-
pore ich funkčnosti.

Keď sme si už takto vedome uvoľnili celé telo, pustite sa do vytvárania
konkrétnej predstavy.

V myslí si predstavte obraz kvetu: gerbery ružovej farby. Keď sa vám vy-
baví, vnímajte ho so všetkými podrobnosťami. Všímajte si jeho tvar, veľkosť,
stonku, stred, lupene. Nedovoľte však, aby ste sa v myslí zatúlali do spo-
mienky na nejakú konkrétnu kyticu, napríklad svadobnú kyticu gerbier. Vo
vašej myslí zostane len kvet – obraz bez myšlienok a pocitov. Po chvíli túto
predstavu zrušte, vráťte sa k uvedomeniu si svojho tela a postupne ho „oživ-
te“ malými pohybmi prstov na nohách a rukách a vráťte sa do reality.

Pri každej ďalšej relaxácii sa môžete sústrediť na iný kvet, ale vždy len je-
den, napríklad na červený karafiát, čajovú ružu, na bielu chryzantému a pod.

Niekedy sa pokúste o relaxáciu tak, že si neurčíte vopred druh kvetu, kto-
rý budete pozorovať. Povedzte si, že budete pozorovať kvet, ktorý sa vám
zapáči. Pri relaxácii potom uvidíte kvet, ktorý vytvorilo vaše podvedomia.
Sledujte ho a uvažujte nad tým, prečo sa vám vybavil práve tento kvet. Mož-
no, že nejako súvisí z vašou minulosťou alebo mentálnou náladou. Uvedom-
te si čo sa vám na ňom najviac páči – jeho farba, tvar alebo niečo iné. Skúste

nájsť podobnosť so sebou. Nehodnoťte slovami, nechajte sa unášať pocitmi, tie nech hovoria za vás. Vaša relaxácia sa začne meniť na kontemplatívnu; pochopíte bez slov, len priamym pozorovaním.

2b S pocitovými predstavami ●●●●●●●●●●●●●●●●

Najskôr si doprajte 3 – 5 minút základnej relaxácie.

Na začiatku sa sústreďte do pravej dlane. Predstavte si, že cez dlaň dýchate. Keď v nej pocítite tlak alebo teplo, postupne sa nadychujte cez celú ruku. Nádych končí v pleci, tam na chvíľu zadržte dych a potom s vašim vedomím vedte výdych späť cez celú ruku do dlane. Po 3 – 5 opakovaní podobne postupujte v ľavej ruke.

Prejdime s vedomím do pravého chodidla a nadychujte cez chodidlo, postupne prejdite vo vašej predstave vyššie a vedte dych cez lýtko až do bedrového kĺbu, na konci nádychu zadržte na 3 – 4 sekundy dych a s výdychom sa vracajte do chodidla. Po 3 – 5 dychoch takto predýchajte aj ľavú nohu.

Keď máte takto predýchané nohy, venujte sa predýchaniu trupu pomocou tzv. *dychovej vlny*. Nádych i výdych bude prebiehať na tri fázy s plynulým prechodom z jednej do druhej. Nádych začína do bránice (do brucha); sem sa nadýchnite len na 50 %, pokračujte s nádychom na cca 35 % do hrudníka a vnímajte ako sa rozširuje, pokračujte s nádychom do pľúcnych hrotov (klavikul) tým, že jemne zdvihnete plecia smerom hore, smerom k ušiam, aby sa hroty uvoľnili. Po nádychu zadržte na 3 - 5 sekundy dych a pomaly vydychujte v tom istom poradí: brucho, hrudník, plecia (pohyb pliec je smerom dole). Takto si vypozerujte aspoň 6 až 8 dychov.

Ďalej postupujte predýchaním vašej chrbtice. Predstavte si chrbticu ako dutú trubicu, cez ktorú budete vedome viesť dych tak, že nádych vstupuje do spodného stavca - kostrče a s vedomím pomaly vediete dych smerom hore. Nádych končí na prvom krčnom stavci, teraz zadržte na 3 – 5 sekúnd dych a s výdychom zostupujte po chrbtici dole, do kostrče. Teda „nadychujeme a vydychujeme kostrčou“. Dýchanie cez chrbticu vykonajte 6 – 10 dychov.

Po predýchaní jednotlivých častí tela, vždy si v nich vybavte pocit uvoľnenia a príjemného tepla. Nakoniec si vypozerujte, prirodzené dýchanie a uvedomte si, ako sa cítite po tomto sústredenom vedomí na dýchanie cez jednotlivé časti tela

3 Hĺbkové uvoľnenie s prijímaním a akumuláciou liečivej energie ●●●●●●●●●●

Najskôr si doprajte 3 – 5 minút základnej relaxácie.

Sústredíme sa do čakry *manipura* (miesto medzi pupkom a bodom solár - plexus) s predstavou, že pri každom nádychu vstupuje do tohto miesta silný lúč slnečnej alebo vesmírnej energie. Môžeme si ju aj predstaviť ako zväzok svetelných lúčov silnej intenzity. Ide o okamžik prijímania energie. Počas výdychu si predstavme, že táto energia sa „rozlieva“ do spodnej a hornej polovice tela. Niečo podobné, ako keď hodíme do pohára s čajom kocku cukru, ktorá sa postupne rozpadáva, cukor sa rozpúšťa a preniká do celého obsahu pohára. Toto nasmerovanie energie spôsobuje i postupné uvoľňovanie psychických i svalových napätí, je spojené s veľmi príjemnými až blaženými stavmi v našom vedomí. Je to hlboko liečivá relaxácia.

Ak máte trochu trpezlivosti venujte tomuto dýchaniu aspoň 5 – 8 minút.

Keď chcete posilniť, očistiť alebo preliečiť určitý konkrétny orgán, alebo iné miesto na vašom tele, spojte výdych s predstavou, že z *manipury* vychádza lúč energie (lúč svetla) a nasmerujte ho na tento orgán. Predstavte si pritom, že tento lúč obalí orgán do silno oslepujúceho svetla, ktoré prečisťuje, omladzuje a príslušné miesto lieči. Z ďalším nádychom si opäť predstavujte lúč, ktorý vstupuje do *manipury* a s výdychom liečivý lúč nasmerujte do pôvodného miesta. V takomto dýchaní s autosugesciou pokračujte minimálne 5 minút. Záver relaxácie je spojený s uvedomením príjemného pocitu vo svojom vnútri i v celom tele; predstavte si pri tom, že orgán, do ktorého ste smerovali energiu je teraz omladený, prečistený, vyliečený.

Všetky relaxácie ukončíte veľmi sústredene, napríklad si uvedomte pocity v jednotlivých prstoch svojich nôh a oživte ich malými pohybmi. Zvlášť v pravej nohe a potom v ľavej, alebo súčasne na oboch nohách. Podobne postupujte s prstami na rukách. Potom si dajte nohy k sebe, vzpažte ruky nad hlavu a s prvým nádychom si natiahnite pravú nohu a pravú ruku, s výdychom ich povoľte. Podobne urobte i s ľavou nohou a s ľavou rukou. Zopakujte to ešte raz a pretočte sa na bok a rukou sa odtlačte od podlahy a posadte sa. Relaxácia sa tým skončila.

Dodo Blesák

CVIČENIE SO SENIORMI

Motto:

*Krásny mladý člověk je hra (náhoda) přírody,
krásny starý člověk je umelecké dílo.
Goethe*

V našich kurzoch jogy sú vo väčšej miere zastúpení ľudia nad 60 rokov teda seniory, ktorým sa začínajú ohlasovať rôzne zdravotné problémy, ich zdravie sa postupne oslabuje a často majú pri cvičeniach aj určité obmedzenia. Sme radi, že ich máme lebo vidíme u nich skutočnú snahu niečo pre seba urobiť a často sú pre jogové cvičenia viac zapálení ako niektorí mladí cvičenci. Každý učiteľ jogy, ktorý vedie kurz musí túto skutočnosť rešpektovať a mať k starším seniorom trochu odlišný prístup. Samozrejme, ideálne by bolo robiť zvlášť kurzy pre ľudí do 50 a nad 50 rokov. No nie vždy sa to dá realizovať.

Najčastejšie zdravotné problémy s pribúdajúcim vekom sú najmä so srdcovo-cievnyim systémom, pohybovým ústrojenstvom, najmä s chrbticou a s nohami, obezita a iné psychosomatické prejavy starnutia. Chceme poukázať, aké má joga riešenia na doliečovanie a spomalenie týchto postupujúcich zdravotných problémov. Skúsenosti troch odborníkov, navyše jogových aktivistov a čiastočne i moje, môžu poučiť nielen cvičiteľov, ale i cvičencov.

Problémy spojené so starnutím a prečo joga

„Starnutie nie je krásne, ale dá sa prežiť“, ide o novinový titulok, alebo slogan, ktorý môžeme doplniť, že „dá sa prežiť s dôstojnosťou“. Podmienkou k tomu však je mať aktívny prístup v prežívaní tohto životného obdobia, nezanedbávať sa. Joga nám k tomu ponúka celý rad návodov. Ide o schopnosť predĺžiť si mladosť a kondíciu nášho mozgu ako centrálnej nervovej sústavy i celého nervového systému, ako i fyzických schopností nášho tela.

Je pochopiteľné, že starnutie prináša so sebou nevítané zmeny niektorých telesných a duševných schopností človeka. Zmeny procesov na psychickej úrovni s pribúdajúcimi rokmi sú zreteľné. Starší človek zväčša pomalšie

reaguje na podnety vonkajšieho prostredia. Zapamätanie si nových faktov, videných či počutých informácii je obtiažnejšie než pre mladého. Existujú však individuálne výnimky. Pri pohľade na všetky možné zmeny prichádzajúce so starnutím treba mať na pamäti, že proces starnutia je individuálne rozličný a je možné ich v podstate spomaliť. Myslíme na vhodne zvolenú životosprávu a dodržiavanie všetkých zásad duševnej hygieny, na ktoré v tomto vekovom období je relatívne najviac času. Evidentné sú zmeny i na telesnej schránke, najmä opotrebovanosť pohybového aparátu, najmä kĺbov, čo limituje pohybové aktivity a človek sa niekedy až „zbytočne šetrí“. Neuvedomuje si, že nehybnosť, vysedávanie pri televízii oslabuje svalstvo, svalstvo atrofuje a starnutie napreduje oveľa rýchlejšie. Tu platí známe príslovie, čo sa nehýbe stáva sa mŕtvym. Psychomotorika, teda vedome riadenie pohybu a jeho koordinácia sa znižuje. Prejavuje sa to i na neistej chôdze.

Doc. MUDr. V. Dražil, CSc., z Kliniky telovýchovného lekárstva v Brne, sledoval 60 – 80 ročných cvičencov, ktorí od mlada pravidelne cvičili napríklad v ZRTV a to dvakrát týždenne. Neskôr vykonávali rôzne športy aj vo veku, keď už väčšina ľudí oddychuje. Ukázalo sa, že ich funkčná zdatnosť sa rovnala o 10 rokov mladším, ktorí nešportovali. Udržali si veľmi dobrú pohyblivosť kĺbov chrbtice a končatín, mali dobre zachovanú funkciu dychového i obehového systému. Pravidelné cvičenia v obľúbenom kolektíve veľmi priaznivo pôsobili i na psychickú stránku človeka – starší cvičenci boli veselí, mali záujem o dianie okolo seba – cvičenia im pomohli udržať sa v optimistickej nálade.

Ukazuje sa, že pozitívny vplyv primeraného cvičenia majú aj tí, ktorí začínajú s pohybovou aktivitou až neskôr, vo vyššom veku. Miesto postupného zhoršenia funkčnej zdatnosti, straty pohyblivosti kĺbov, atď., dochádza u nich cvičením k zlepšeniu, takže výsledky ich funkčných vyšetrení sú často lepšie, ako boli pred niekoľkými rokmi v čase, keď ešte necvičili.

Niektorí ľudia už po šesťdesiatom piatom roku strácajú záujem niečo na sebe zmeniť a byť aktívnymi niečo urobiť pre kvalitu svojho bytia, rezignujú a povedia si „čo ja budem cvičiť, žil som bez toho toľko rokov, vydržím bez toho i ďalej“. Neuvedomujú si, že kvalita života sa mení rýchlejšie ako v produktívnom veku, a to väčšinou k horšiemu. A za tým už bude len nádej, že mi niekto pomôže.

Proces starnutia z hľadiska psychosomatiky má, podľa **MUDr. K. Daněka, CSc.**, tri hlavné psychosomatické charakteristiky, ktorých ťaživé zdravotné i sociálne dôsledky môžu priaznivo ovplyvniť správne volené pohybové aktivity. Ide o:

1. Objektívne zhoršovanie zdravotného stavu, čo je v dôsledku vekom pokračujúceho hromadenia mikrotráum všetkých orgánov, ich drobných toxických a zápalových poškodení, ktorým v mladom veku nevenujeme pozornosť, ale oni prispievajú k postupnému oslabovaniu jednotlivých orgánov a celého organizmu.
2. Zhoršenie psychickej pohody poznačenej i uvedením si odchodu svojich vrstovníkov, známych a príbuzných. Klesá tak u nich pozitívna sila myslenia, ktorá stimuluje obranyschopnosť proti stresu a ostatným atakom na organizmus. I keď si to starší ľudia neuvedomia, zo štatistických sledovaní to jednoznačne vyplýva. Americký lekár **Dr. Herbert Benson** k tejto problematike ešte dodáva, že ak ide o človeka bez viery, t.j. nezdieraajúceho žiadny náboženský názor, ale tiež nepoznájúceho žiadny antropologicky významný filozofický pohľad na život, hrozí mu psychické rozkolísanie, úzkosť a neistota – svet sa mu naraz začína javiť ako miesto, kde je ohrozovaný zo všetkých strán a je chýlostlivý na každý vonkajší podnet.
3. Podobný dopad na psychiku má i ukončenie produktívneho veku odchodom na dôchodok. Na niektorých, keď sú už na dôchodku a už nič netvorí a pôsobí deprimujúco, že už nie sú potrební a keď vidia, že mnohé z toho, čo kedysi sami vytvárali a budovali, je už prekonané a zabudnuté. O to väčšiu trpkosť prežívajú, ak pri odchode nenájdu nikoho, kto by za dlhoročnú prácu ešte povedal aj ďakujeme. Niektorí ľudia to skutočne veľmi ťažko znášajú, psychicky upadajú, čo sa sekundárne prejavuje na zhoršovaní zdravotného stavu.

SKÚSENOSTI UČITEĽOV JOGY

*Skúsenosti a poznania viac na úrovni metodiky
od Ing. Doda Blesáka*

Tieto poznania, i keď som sa o nich v niektorom ročníku nášho časopisu už zmienil, môžem znovu potvrdiť z vlastnej praxe učiteľa jogy. Uvádžam ich pre lepšie uvedomenie si problematiky tak u učiteľov i cvičencov.

Množstvo cvičencov začínajúcich s jogou ale tiež i cvičenci, ktorí už dlhšie navštevujú týždenné kurzy často nie sú schopní, alebo zvyknutí vykonávať pohyby na základe **inštrukcií** od učiteľa. Pohyby v bežnom živote vykoná-

vame akoby automaticky, keď nám niekto niečo podáva vystrieme ruku, otvoríme dľaň a prstami uchytíme podávaný predmet bez toho, aby sme si uvedomovali jednotlivé fázy pohybu, ale keď učiteľ na joge dá inštrukciu predpaž ramená, zovri dľaň v päšť a sklop päšť v zápästí (ide o riadený pohyb na základe vedomého vykonania podľa počutej ale často i videnej inštrukcie), tak automaticky niektorí cvičenci sa obzerajú po druhých, ako to robia oni. Akoby nedôverovali sami sebe, či dobre pochopili inštrukciu, aj napriek tomu, že učiteľ cvik verbálne popísal a predviedol, teda počuli i videli. Ďalšou príčinou je **nesústredenosť**, neschopnosť sa odtrhnúť od svojho myšlienkového sveta naplneného myšlienkovými vírmi, ich vedomie je niekde inde, nie je **tu** a **teraz**.

U senioroch je to aj v dôsledku nedostatku vnútorného pokoja, nespokojnosti so svojim životom, „opotrebovanosti“ nervovej sústavy v dôsledku prežitých stresov a pod. Najčastejšie to vidieť pri relaxačnom cvičení, keď učiteľ pri detailnej relaxácii dá inštrukciu – „uvedomte si pocit z dotyku päty o podložku“, vtedy niektorí cvičenci upozornia na svoju nesústredenosť tak, že si začnú poťahovať tričko, upravia si vlasy, pri zvuku vrznutia dverí hneď otvoria oči, aby videli kto odchádza, i keď celá ich pozornosť by mala byť vo vnímaní pocitu z dotyku päty o podložku. Sú to prejavy najmä u začínajúcich, no často i u cvičencov, ktorí doma necvičia a tak si nemôžu osvojiť jednotlivé cviky a tento nedostatok sa prejavuje aj niekoľko mesiacov, ba aj celý deväť-mesačný kurz. Získanie **pohybových návykov** (akejsi „zručnosti“) je možné získať najmä pri sústredenom cvičení doma, ale i pri poctivej účasti na cvičeniach v kurze jogy. Toto sústredenie by malo byť prítomné počas pohybu ale aj po samotnom cviku (počas krátkej relaxačnej pauze v nehybnosti).

Nesústredenosť ich oberá o tú najdôležitejšiu zložku jogových cvičení – upokojenie psychiky jednobodovým sústredením mysle na pomalý pohyb, vnímaním dychu a najmä pocitov v časti tela, ktoré bolo cvičením „oslovené“. Čiže upokojenie mysle a celej psychiky nenastáva a je z toho len gymnastické cvičenie.

Joga v každom veku umožňuje hlbšie vnímanie reality, vnímanie seba, vnímanie informácií, ktoré poskytujú naše zmysly o svete, ale naučí nás vidieť sa aj od nich odpútať a koncentrovať sa len na jednu prijímanú informáciu, jednu činnosť.

Joga nás má naučiť okrem cvikov na udržanie správnych funkcií telesných orgánov, svalovej hmoty a kĺbov predovšetkým lepšiemu vnímaniu pocitov vo svojom tele, teda k senzitivite (precitovaniu vnútorných odoziev v tele počas a po cvičení). Tým, že nás učí koncentracii a sústredenosti udržuje náš mozog i celú nervovú sústavu v kondícii. Ak sa senior začne vážne zaujímať

o tieto zdravotné účinky jogy takýmto celostným, holistickým prístupom začína kráčať cestou **Rádžajógy – kráľovskej jogy**, čo je smer, ktorý môže ovplyvniť celú osobnosť človeka, vplýva na celú jeho psychosomatiku, teda na psychiku i telo. Je to metodicky usporiadaná joga podľa Pataňdžaliho, ktorá má najviac prepracovaný systém dýchania a práce s myslou.

Techniky tejto jogy, najmä v oblasti duševných schopností, duševnej kondície sú skutočne vhodné pre mladých, no najmä pre ľudí v seniorskom veku. Preto človek nad päťdesiat rokov by sa nemal nechať pomýliť novinármi, ktorí radi píšu a propagujú jogu ako niečo módne a extravagantné a ukazujú mladé, krásne vyšportované postavy v rôznych akrobatických polohách. Ak to vidí človek v strednom a staršom veku, tak si hneď povie, „tak toto je tá joga, to už pre mňa nie je“.

Niektorí seniori pre svoje telesné dispozície už nie sú schopní zaujať náročnejšie polohy v nehybnosti (ásany)¹ a preto sa ťažisko cvičebnej hodiny skladá predovšetkým z pohybových cvičení, tzv. „**prípravných cvičení**“ - *saravhitásan* a *pavana muktásan*. Tieto cvičeniach sú určené na správne dýchanie pri využití celého objemu pľúc, synchronizáciu dychu s pohybom, uvoľnenie stuhnutého svalstva a posilnenie ochabnutého. Už pri nich možno zaradiť prvky koncentrácie na upokojenie mysle a celej psychiky, ktoré sú súčasťou duševných techník. Ide o odpútanie pozornosti od vonkajších vnemov zraku, sluchu, dotykov atď. (*pratjáhára*); sústredenie, koncentrácia na pomalý, riadený pohyb s príslušnými dychovými fázami, pocity v tele počas a po cvičení ... (*dháрана*); odpútanie sa od myšlienkového obsahu a chvíľkové ponorenie sa do ticha svojho vnútra, zvnútornenie sa, ide o krátky meditatívny stav (*djána*). Sú to duševné techniky piateho, šiesteho a siedmeho stupňa z *Pataňdžaliho* metodického radu. Netreba sa vyhnúť ani štvrtému stupňu a to *pránájáme*, ktorá má vo svojich dychových technikách mnohé, ktoré podporujú hlboké dýchanie, zmeny pomerov medzi nádychom a výdychom, krátke zádrže dychu. Sú to nesmierne užitočné, až prepotrebné techniky pre seniorov na zvýšenie kapacity pľúc, okysličovanie krvi, prekrvenie mozgu, najmä s technikou *kapálabhátí*. Práve *kapálabhátí* je určená hlavne na obnovu pamäti a výborná prevencia proti mozgovej príhode.

Na záver uvádzam pár rád pre tých učiteľov, ktorí majú v kurze i seniorov. Na začiatku cvičebnej hodiny zaraďujem niektorú kratšiu (5 – 8 minút) relaxačnú techniku v šávásane. Toto úvodné upokojenie vhodne obmieňam

1 Preto často sa nájdu i poslucháči na Univerzite 3. veku na UK (a nie len tam), ktorí sa nezúčastňujú cvičení, ktoré je súčasťou predmetu „Joga“ s odôvodnením, že ich bolia, kríže, kolená alebo niečo iné. Často im hovorím, keď sa tam naučíte len správne dýchať už to je obrovský prínos pre vaše zdravie a to i bez náročných cvikov.

a považujem túto psychickú prípravu za dôležitú, pretože pripraví cvičenca na upokojenie mysle, ktorá je zahltená dennými starosťami. Cvičenci svoje myšlienky odtiahnu od prežitých všedných problémov dňa a začínajú si uvedomovať svoje JA a to najskôr cez svoje telo, s ktorým začínajú komunikovať. O to ľahšie budú vnímať telo a pocity v ňom počas a po cvičení.

Každý cvičenec si uvedomuje svoje dýchanie podľa svojho individuálneho, príjemného rytmu. Postupne sa prechádza k pravidelnému dýchaniu zásadne nosom s uvoľnenou bránicou. Nádych môže byť na štyri až šesť dôb, vydychujeme rovnako nosom s mierne spevnenou spodnou časťou brucha na šesť až osem dôb.

Všetky cvičenia sa vykonávajú pomaly, plynule a sústredene, najlepšie so zatvorenými očami, aby sme viac vnímali *to, čo cítime, ako to, čo vidíme*. Spočiatku je dobré, pohyb vykonať len mierne, s náznakom, pokiaľ si cvičenci osvoja vnímanie tela, aby si uvedomili i chyby pri cvičení. Jednotlivé cvičenia sa oddeľujú krátkym uvoľnením na cca päť až sedem dychov z dôvodu precitovania účinkov cviku tak, ako sme uviedli vyššie. Cviky sa opakujú päť až desaťkrát.

Niektorí starší cvičenci slabšie počujú, preto učiteľ musí popísať cvik hlasne, aby nevytvoril u cvičencov nepohodu v dôsledku toho, že dobre nepočujú; spoliehajú sa potom na svojho cvičiaceho suseda a opakujú cvik i s jeho chybami. Učiteľ by mal cvik predviesť, aby cvičenci mali predstavu ako vyzerať ale aj slovné popísať. Je dôležité, aby uviedol aj jeho pozitívne zdravotné účinky na konkrétny orgán a tiež kontraindikáciu. Tí, ktorí potrebujú príslušný orgán ošetriť, si cvik ľahšie zapamätajú a majú motiváciu. Cvičiteľ by už potom nemal ďalej cvičiť, ale sledovať cvičencov, aby mohol v prípade vážnej chyby, cvičenca poopraviť. Počas sledovania by mal ešte zdôrazňovať tie časti cviku, ktorým prikladá dôležitosť, alebo vidí, že viacerí robia v istom bode cviku chybu. Veľmi povzbudí a zdvihne sebadôveru, ak cvičenca pochválime. U starších cvičencov netrvajme na dokonalom prevedení polôh, ale upozorníme, že každý cvičí podľa svojich vlastných možností, no snahu musí prejavovať. Pri náročnejších cvikoch treba ukázať i ľahší variant.

K psychosomatickým charakteristikám v 2. a v 3. bode chcem ešte poznamenať, že cvičenie v kolektíve má i dôležitý aspekt sociálno-terapeutický. Mnohí cvičenci sa na každú cvičebnú hodinu tešia a radi sa stretnú so svojimi známymi. Niekedy prídu i pol hodiny pred cvičením, aby sa mohli porozprávať, je to najmä pre osamelých malou spoločenskou udalosťou. Prispieva to k celkovej nálade a po cvičení odchádzajú uvoľnení a spokojní. Tomuto aspektu sa viac venuje posledná v poradí učiteľka jogy z Brna.

Skúsenosti a poznania riešiace špecifické účinky starnutia na dolné končatiny od PhDr. Milušky Kubíčkovej, CSc.

Miluše Kubíčková z Prahy je známa propagátorka jogy, rehabilitačných cvičení vychádzajúcich z jogových techník a zdravého životného štýlu. V jednej svojej štúdií sa zamerala na **prejavy starnutia u seniorov v dolných končatinách**. Dolné končatiny u starších ľudí majú dosť často postihnuté cievy, čo prináša pocity bolesti z nedokrvenosti. Malá okysličenosť nervov situáciu len sťažuje, k čomu prispieva aj nedostatok pohybu, nohy sú potom častejšie unavené a bolestivé. Pociťujú sa kŕče v prstoch, ktoré sú akoby zlepené a strácajú schopnosť pohybu. Ovplyvňuje to nie len pružnosť nôh a tým aj chôdzu, ale je tým poznačené i správne vzpriamené držanie tela v dôsledku zmien v postavení panvy, chrbtice a držania hlavy. Neistá chôdza je v mnohých prípadoch príčinou úrazov. Nastávajú zmeny v svalovom napätí (svalový tonus) a tým i v znížení dynamiky. Neistota v stabilite ovplyvňuje i náladu ľudí, ich postoje k sebe a k okoliu.

Starnutie ľudí, ktorí sa nevenujú žiadnej cielenej pohybovej aktivite, sa prejavuje neschopnosťou telo správne vnímať, pretože nemajú vypestovanú vedomú pozornosť ku svojmu telu, hlboké precítenie (propriocepcia) a kinestetický zmysel.

Joga má na tieto problémy veľa odpovedí. Cvičiteľom jogy odporúčame u starších cvičencov venovať sa viac práve dolným končatinám. Ide o špeciálne, ale aj veľmi jednoduché cvičenia, ktoré sú však pre seniorov veľmi významné. Počas týchto cvičení sa dosahuje celý komplex povrchového i hlbokého svalového dráždenia. Pocity z neho by mali cvičenci precíťovať počas samotného cvičenia, ale aj po ich ukončení počas krátkeho uvoľnenia. Takouto cieľenou pozornosťou si uvedomujeme pocity a vnemy rôznych kvalít, čím trénujeme mozog i perifériu.

Cieľom cvičení dolných končatín je udržať a rozvíjať pružnosť a koordinovanosť pohybov dolných končatín v celku i v jednotlivých častiach, schopnosť prstov samostatného pohybu, pružnosť kĺbov, pružnosť Achillovej šľachy a udržanie správneho kľnutia chodidla a jeho citlivosť. Sú to predpoklady správneho držania tela, vo vertikálnej osi chrbtice, bezpečnej chôdze, a príjemného pocitu.

Vedomý pohyb pri precvičovaní všetkých častí tela prináša príjemné pocity. Tieto príjemné pocity sa stupňujú, ak je pohyb vykonávaný pomaly a vedome. Je dôležité, aby sa predstava o tele ako celku i o všetkých jeho častiach čo najviac približovala skutočnému stavu tela. Možno to dosiahnuť špeciálnym cvičením zameraným na pozorovanie jednotlivých častí tela. Vní-

manie sa dá vypestovať najmä v krátkej relaxačnej pauze po každom cviku, počas ktorej by mal cvičiteľ neustále viesť pozornosť cvičencov na vnímanie pocitov, ktoré zanechalo cvičenie v svaloch a kĺboch, ktoré boli do pohybu zapojené. Nazývame ich pocitové „ozveny“, alebo „dozvuky“ pocitov. Sú rýchlo prchavé a zanikajú, preto je treba sa do nich „započúvať“ hneď po ukončení cviku. Nastáva tým priebežné zlepšovanie bdelej pozornosti najmä k tým jeho častiam, ktoré z obrazu tela miznú ako prvé – sú to dolné končatiny, najmä jeho prsty.

***Skúsenosti a poznania viac na úrovni sociálneho vplyvu cvičení
od učiteľky jogy Ing. Nini Zuzanovej z TJ Geofyzika Brno***

Ukážme si na niektorých praktických dôsledkoch snaženie, poňat jogové cvičenia tiež ako jeden z nástrojov duševnej hygieny. Skúsenosti sme získali pri skupinových cvičeniach v kurzoch, kde sú väčšinou seniori. Jedná sa o cvičencov asi od 60 do 80 rokov, väčšinou z nich začali s jogou až v tomto veku.

Väčšinou sú dôchodcovia materiálne sociálnymi opatreniami zabezpečení. Zdá sa však, že dôchodok, na ktorý sa pôvodne tešili, im nepriniesol plnú spokojnosť. Často sa cítia osamotení, zväčša po úmrtí manžela/manželky. Pravdepodobne sa to najviac vyskytuje vo veľkých mestách. Starší človek, žijúci napríklad vo veľkom panelovom dome, celý deň čaká, až jeho uponáhľané deti sa u neho zastavia. Tí mu často urobia služby na ktoré sám už nevládze. Na rozhovor, na ktorý sa starší človek teší, nie je čas. Onoho lepšie nie je na tom ani ten čo, kto býva s mladými v spoločnej domácnosti. Starším ľuďom sa pomaly začína narušovať duševná rovnováha, zosmutnia, stávajú sa pasívni, prestáva ich tešiť život a začínajú sa im zväčšovať fyzické ťažkosti..

V tomto okamihu sa stáva, že im možno niekto poradí, nech začnú chodiť na cvičenia jogy. Po prihlásení do kurzu očakávajú cvičenia, ktoré ich uzdravia. Majú len obavy, či je vo vyššom veku možné sa odporúčané cvičenia naučiť.

Ak ich cvičiteľ prijme, tak musí pre seniorov cvičenia upraviť. Nikto nemá byť stresovaný, že na niečo nestačí. Niekedy u seniorov skutočne veľmi rýchlo dochádza k zlepšeniu fyzickej kondície. Ale čo je snáď ešte dôležitejšie, začína sa u niektorých akýsi proces mentálnej premeny. Už nie sú až tak odkázaní na svojich najbližších príbuzných, ale začínajú sa stýkať s novými priateľmi s rovnakými záujmami.

Starší ľudia sa začínú okrem cvičenia viac zaujímať aj o zdravé stravovanie, liečivé byliny a pod. Mnoho nových priateľstiev, dojmov a vedomostí získavajú na letných táboroch jogy, kde sa pre nich robia rôzne prednášky a diskusie o nich. Prestávajú sa ľutovať a začínajú byť prospešní svojimi radami a skúsenosťami i pre svoje okolie. Často doma presvedčia niekoho z rodiny, aby viedli lepšiu životosprávu. Stáva sa, že k „babičke“ sa pri cvičení pripojí i dcéra, ktorá doposiaľ o joge nič nevedela. Niekedy sa upravia i vzťahy s deťmi v dôsledku toho, že sa starší začínú dívať na veci s väčším nadhľadom a doma sa viac usmievajú.

A čo je najkrajšie, seniori začínajú pomáhať svojim ešte starším a menej pohyblivým spoluobčanom. Chodí k nim do bytu a cvičí s nimi veľmi jednoduché cvičenia. Seniori sa tak stávajú našou predĺženou rukou. Vlastne si títo naši cvičenci a nemocní vzájomne pomáhajú. Seniori, ktorí cvičia so svojimi menej pohyblivými priateľmi, majú skúsenosť, že niektoré prvky jogy je možné cvičiť i vtedy, keď je človek vo veľmi zlej fyzickej kondícii, alebo musí ležať na lôžku. Cvičenie na zemi na deke spôsobí, že sa naučí z deky zdvihnúť a prestane sa báť, že bude bezmocný, keď spadne.

Mala som prednášku v klube dôchodcov. Boli tam dosť starí ľudia a dosť nepohybliví. Keď som im povedala, že im idem porozprávať niečo o joge, veľmi sa smiali. Potom sa započúvali do obsahu. Nakoniec som ich prehovorila, aby si so mnou zacvičili. V sede na stoličke sme precvičili šiju, ruky a trup. Po cvičení som ich poprosila, aby si uvedomili všetky nové pocity v týchto častiach tela a povedali mi o nich. Odpoveď bola, že sa im lepšie dýcha a že sa im zdá, že sú ľahší. Myslím, že som lepšiu odpoveď nemohla dostať. Dokonca mali chuť začať pravidelne cvičiť. Bolo by asi užitočné chodiť za nimi do klubov dôchodcova prípadne do domov dôchodcov a trochu s nimi cvičiť. Urobili by sme im život pestrejší a priniesli do neho viac pohybu, ktorý im tak chýba. Vzhľadom na to, že nemáme až toľko cvičiteľov, bolo by veľmi prospešné do tejto činnosti zapojiť niektorých skúsenejších cvičencov, ktorí nedostatkom času toľko netrpia.

Nakoniec odkaz všetkým seniorom:

Nebojte sa starnutia, robte to, čo vás baví, konečne sa nemusíte starať o deti, o kariéru, o to, čo si kto pomyslí, robte veci, ktoré vo vás zapalujú vášeň.

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Sborník referátů III. pracovně metodické konference – Brněnské dny

AKO ZADRŽIAVAŤ DYCH?

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

Redakcia

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

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

chrbticu ako stĺpec na sebe naukladaných mincí so stredovým otvorom, cez ktorý prechádza niť. Chrbticové stavce sú týmito mincami; niť miechou. Pretože miechou budú prúdiť značné pránické prúdy, či už ste si ich vedomí alebo nie, musí miecha v chrbtici „visieť“ voľne.

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

v pľúcach „vydržia“ dlhšie. Pre zadržanie dychu nie je rozhodujúci posledný nádych, lebo vzdušný kyslík uzavretý v pľúcach predstavuje bezvýznamné množstvo v porovnaní s kyslíkom prenášaným krvou, a jeho nasýtenie závisí na predchádzajúcom dýchaní. Preto zadržanie dychu musí predchádzať úplné, pomalé a hlboké dýchanie alebo cvičenie hyperventilácie pľúc, ako je *kapálabhāti* a *bhastrika*. Cvičenia s prehĺbeným dýchaním – teda pľúcna hyperventilácia – vyvolávajú mohutný odsun CO₂, preto po nich musí nutne nasledovať zadržanie dychu, aby bola obnovená normálna hladina obsahu CO₂ v krvi. Aby bol dych správne zadržaný, musíme v prvom rade vykonať aspoň päť plných hlbokých jogových nádychoch a výdychoch, bez prehánania posledného dychu, a potom plynule zadržať dych. Ku koncu sa nádych spomaľuje, aby sa skoro nepozorovateľne premenil v úplnému zadržanie dychu. Počas zadržania dychu, ešte viac ako pri cvičení s hlbokým dýchaním, je treba celú pozornosť sústrediť na to, čo sa deje v tele, predovšetkým v hrudníku a počúvať ako bije srdce.

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

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

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

Preložil a upravil: Dodo Blesák

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



NIEKOĽKO ZLOMKOV JOGICKEJ NÁUKY O DYCHU

Medzi jogínmi sú obľúbené tri spôsoby dychu:

1. Čistiace dýchanie: získava sa ním veľká pľúcna vytrvalosť, ktorou sa jogíni vyznačujú. Každé cvičenie zakončujú čistiacim dychom.
2. Cvičenie k oživeniu nervového systému: toto cvičenie bolo medzi jogínmi podávané ako dedičstvo poznania.
3. Jogické dýchanie na hlas: ním sa získava melodický zvučný hlas, ktorý je bežný medzi jogínmi.

1. Čistiaci dych jogínov:

Obľúbený spôsob dýchania, ktorý vykonávajú, kedykoľvek cítia potrebu prečistiť a dôkladne prevetrať pľúca. Povzbudzuje metabolizmus každej bunky, dodáva životodarnú energiu dýchacím orgánom a prispieva mnohým spôsobom k osvieženiu celého telesného ústrojenstva. Dodá po únave pľúcam i celému telu znamenité upokojenie.

Postup je nasledovný podľa týchto krokov:

- Nadýchni úplným dychom.
- Zadrž dych na niekoľko sekúnd.
- Zošpúl' pery ako by si chcel písať (nenafúkni však líca) a vydýchni trochu vzduchu cez malý otvor medzi perami a to značnou silou. Po malej prestávke, zadržujúc dych, to opakuj niekoľkokrát. Vyrážajúc v malých dávkach vzduch z pľúc, opakuj znovu až dovtedy, pokiaľ nevytlačíš všetok nadýchnutý vzduch. Zapamätaj si, že pri tomto vyrážaní vzduchu je treba použiť značnú silu. Cvičenie má trvať tak dlho, až ho môžeš vykonávať celkom prirodzene a dokonale.

2. Jogické dýchanie k oživeniu nervového systému:

Slúži k oživeniu a posilneniu ako jeden z najúčinnějších prostriedkov, známych ľudstvu. Jeho účelom je povzbudiť nervovú sústavu, vyvinúť silu, energiu pre život. Toto cvičenie spôsobuje povzbudzujúci tlak, ktorý sa sústreďuje na dôležité nervové strediská, ktoré potom vysielajú oživujúci príliv nervovej sily ku všetkým častiam tela:

- Stoj vzpriamene.
- Nadýchni úplným dychom a zadrž ho.

- Zdvihni ruky do predpaženia tak, aby boli trochu voľné, uvoľnené, vkladajúc do nich len toľko sily, aby si ich udržal zdvihnuté.
- Pomaly priťahuj ruky k pleciam zatínajúc postupne dlane do pästí tak, že keď sa ruky dotknú pliec, sú päste silne zovreté až v nich cítiš silné napätie i v celých rukách.
- Udržuj svaly napnuté, pomaly predpaž a potom prudko strhni opäť päste k pleciam. Opakuj to niekoľkokrát.
- Vydýchni prudko cez ústa.
- Vykonaj očistný dych.

Účinnosť tohto cvičenia závisí vo veľkej miere od rýchlosti, s ktorou strhneš zataté päste k pleciam a od napätia svalov, ako i od toho, či máš pri tom skutočne pľúca plne nadýchnuté. Toto cvičenie je treba skúsiť, aby si ho mohol oceniť. Vyvoláva silné vzpruženie.

3. Jogické dýchanie na hlas:

Jogíni poznajú spôsob dýchania, ktorým formujú svoj hlas. Sú charakteristickí svojím podivuhodným hlasom, ktorý je silný, jasný a má veľkú nosnosť. Toto cvičenie sa konalo ako príležitostný cvik:

- Nadýchni sa úplným dychom veľmi pomaly a čo najdlhšie, plynule cez nos. Predlžuj vdych, ako to len dokážeš.
- Zadrž dych na niekoľko sekúnd.
- Vyraz vzduch prudko jediným veľkým výdychom cez široko otvorené ústa.
- Sériu takýchto dychov ukonči očistným dychom.

Zafarbenie a mohutnosť hlasu nezáleží len na hlasovom ústrojenstve hrdla, ale aj na dýchacích svaloch. Niektorí ľudia so širokým hrudníkom majú slabý hlas, iní s hrudníkom pomerne menším vyvodlia hlas obdivuhodnej sily a zvučnosti.

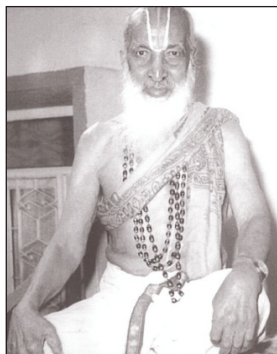
Ak chceš pracovať s hlasom urob takýto pokus: postav sa pred zrkadlo a zošpúl ústa, ako by si chcel písať, zapískaj a všimni si tvar úst a celkový výraz svojej tváre. Potom spievaj alebo hovor tak, ako to robíš zvyčajne a všimni si rozdiel. Potom zas pískaj niekoľko sekúnd a potom bez toho, aby si zmenil polohu pier, alebo výraz tváre, zaspievaj niekoľko tónov a všimni si chvejúci jasný a krásny zvuk, ktorý si vydal.

Pripravil: Dodo

Použitá literatúra: VEDA INDICKÝCH JOGÍNOV O DYCHU
podľa YOGI RAMAČARAKA

SRDCE JOGY

*Pokračujeme v ponuke výberu z najnovšej knihy o joge, vy danej v roku 2019 pod názvom **SRDCE JOGY – Rozvíjanie osobnej praxe**, od autora T. K. V. Desikachar. Prvú časť z výberu sme uviedli v čísle 1/2020. Kniha pojednáva o učení jogy jedného z najväčších jogínov dnešnej doby Šrí Tirumalai Kršnamáčárja. Jeho žiačka, Indry Dévy sa o tejto knihe vyjadriala, že je neoceniteľným zdrojom informácií o teórii a praktizovaní jogy, a pre študentov a učiteľov je priam nevyhnutná. Kršnamáčárjov syn, T.K.V. Desikachar s otcom žil a študoval celý život a teraz vyučuje všetky aspekty jogy, ktoré sa od neho naučil. Kršnamáčárjova metóda vychádza zo základného princípu, že na dosiahnutie maximálnej terapeutickej hodnoty treba praktizovanie neustále prispôsobovať meniacim sa potrebám jednotlivca.*



Predslov ku knihe jeho syna, napísala znalkyňa jeho učenia Vanda Scaravelli z Florencie a tiež mu položila v prvej kapitole aj niekoľko otázok. Niektoré odpovede na jej otázky v tomto pokračovaní výberu tiež uvádzame.

Dodo Blesák

PLNOŠŤ DYCHU

Naším cieľom je pri cvičení *ásan* vedome smerovať dych, pritom sa snažíme, aby nádych a výdych boli plnšie a hlbšie ako za normálnych okolností.

Pohyby bránice počas dychového cyklu sú také, že po naplnení pľúc hlbokým nádychom rebrá stúpajú a hrudný kôš sa rozširuje, vďaka čomu bránica klesá smerom dole. V tejto fáze pôsobíme i na chrbticu, ktorá sa mierne vystiera. Pri hlbokom výdychu je to presne naopak: predná strana brucha klesá a sťahuje sa k chrbtici, bránica stúpa a chrbtica sa vracia do východiskovej polohy.

Ľudia často dýchajú len do brucha a hrudník neroztvárajú. Niektorí zas bránicu takmer nepoužívajú a dýchajú výlučne hornou časťou hrudníka. Príliš napätí ľudia alebo astmatici pri dýchaní takmer nedokážu pohnúť bru-

chom ani hrudníkom. Technika na získanie plnšieho dychu pozostáva z vedomého otvárania hrudníka a brucha pri nádychu a vedomého sťahovania brucha pri výdychu. Vďaka nižšie uvedenej jednoduchej metóde vedomého dýchania, pri ktorej vedome vnímame pohyb, hlbšie prenikneme do praktizovania joga.

Odporúčam pri nádychu najskôr naplniť hrudník a potom brucho a pri výdychu uvoľniť najskôr brucho a potom vyprázdniť horné pľúcne laloky v oblasti hrudníka. Táto technika je v protiklade so spôsobom učenia dýchania v iných školách¹. Podľa mňa má to však veľkú výhodu, pretože sa pri nej natiahne chrbtica a vystrie chrbát. Keď sa začíname nadychovať, rebrá sa zdvíhajú, a chrbtica, ku ktorej sú pripojené sa predlžuje a mierne narovnáva. Keď ľudia používajú druhú techniku dýchania, pri ktorej sa najskôr nadychujú do brucha a potom do hrudníka, brucho sa roztiahne natoľko, že znemožní rozšírenia hrudníka a následne sa chrbtica nemôže dostatočne natiahnuť. Brušné orgány sú pri tom stlačené dolu a bránica nemá dostatok priestoru, aby sa pri zdvíhaní hrudníka mohla voľne pohybovať. Keďže chceme dosiahnuť také dýchanie, pri ktorom sa telo hýbe a natáha sa pri ňom chrbtica, treba dýchať najskôr do hrudníka a potom do brucha. Skúste si obidve metódy a sami zistíte rozdiel².

- 1 Poznámka redaktora: V našich kurzoch sme doposiaľ učili dýchanie podľa učenia MUDr. Bholeho, a to „*dychovú vlnu*“ začať nádychom do bránice, druhá fáza je do hrudníka a tretia fáza do pľúcnych hrotov. Výdych je v rovnakom poradí – brucho, hrudník, hroty. Je zaujímavé, že autor nespomína aspekt „*plného jogového dychu*“. To čo popisuje je „*dychová vlna*“. MUDr. M. Bhole nás však učil, že plný jogový dych je niečo iné ako dychová vlna, v plnom jogovom dychu ide o súčasné napĺňanie všetkých troch priestorov pľúc a vnímanie všetkých troch pohybov vyvolaných dychovou aktivitou, teda pri nádychu rozpínanie brušnej steny, hrudníka a nadvihnutie pliec. Pri výdychu súčasné pohyby zmršťovania, teda do vnútra tela.
- 2 Poznámka redaktora: Ako redaktor, autor výberu z knihy a dlhoročný učiteľ jogy si dovoľujem k tomuto vysloviť svoj názor. Spočíva v tom, že sa prikláňam skôr k učeniu nášho indického učiteľa MUDr. Bholeho, a dychovú vlnu postupne začínať a končiť v bránici. Toto učenie odporúča nádych do bránice približne na 50%, teda nie do úplnej plnosti, aby sme ušetrili kapacitu objemu pľúc aj pre hrudníkový a klavikulárny priestor pľúc. Roztiahnutie chrbtice pri nádychu do hrudníka je predsa možné aj pri takomto postupe. Ak prvý nádych do hrudníka má jediný cieľ natiahnutie hrudníkovej časti chrbtice, tak si uvedomme, že toto dýchanie spôsobom dychovej vlny je vedomé dychové cvičenie, ktoré s plnou koncentráciou vedomia je možné u našich žiakov dosiahnuť tak cca na 5 až maximálne 10 minút. Inak počas dňa dýchame tak, ako je naše telo zvyknuté. Ak však chceme

DYCH JE INTELIGENCIA TELA

Podme ďalej skúmať ako precitujeme vzduch, keď do tela vchádza a následne z neho vychádza. Vďaka tomu sa kvalita dýchania v rámci cvičenia *ásan* postupne zlepšuje.

Pri cvičení *ásan* by sme sa mali zamerať na centrálnu oblasť pohybu dychu. Hlavná činnosť pri nádychu prebieha od horného hrudníka po pupok, pri výdychu je činnosť najmä v bruchu. Tomuto pohybu by sme mali venovať pozornosť. Vedomé pozorovanie dychu je forma meditácie, pri ktorej sa snažíme s pohybom dokonale splynúť. Rovnakú pozornosť sme venovali činnosti, ktorú sme opísali vyššie. Kto sa to naučí, dokáže nasmerovať pozornosť na akúkoľvek činnosť.

Ak chceme dýchať jemne a plynule, zúžime tok dychu v krku, čím vytvoríme jemný zvuk. Akoby sme v hrdle mali záklopku, ktorú jemne privrieme, aby sme dych mohli kontrolovať. Meradlom kontroly dychu je zvuk, ktorý je veľmi jemný a nakoniec nevyžaduje žiadne úsilie ani nevytvára pocit napätia. Po zvládnutí tejto techniky zvuk pri nádychu aj výdychu počujeme. Táto technika, známa ako *udžadžájí*, nám umožňuje počuť aj cítiť prehlbený a predĺžený dych.

Praktizovanie tejto techniky má dve výhody. Po prvé, dostávame sa bližšie k priebehu dychu a vďaka tomu pozornejšie praktizujeme *ásany*. Po druhé, zvuk nám napovedá, kde máme *ásanu* zastaviť alebo zmeniť. Ak sa nám darí robiť jemný, rovnomerný, tichý zvuk, potom sme pri cvičení *ásan* neprekročili svoje limity. Kvalita dychu je najzreteľnejším ukazovateľom kvality cvičenia.

Ďalšia technika na oživenie a prehĺbenie cvičenia je predĺžiť prirodzené pauzy medzi výdychom a nádychom a medzi nádychom a výdychom. Po výdychu zadržíme dych a zastavíme pohyb. To isté urobíme aj po nádychu. Dych však treba zadržať na primerane dlhý čas. Ak zadržíme dych príliš nadhlo, či už po nádychu alebo výdychu, telo sa bude brániť.

Pri zavádzaní tohto cvičenia do praxe sa treba ubezpečiť, že zadržanie dychu nijako nenarúša nádych ani výdych. Keď napríklad praktizujeme *ásany*, zvyčajne sa nadychujeme päť sekúnd a päť sekúnd aj vydychujeme. Ak sa pokúsime dych zadržať na päť sekúnd a pri ďalšom nádychu sa potrebujem

docieliť účinok cvičenia – natiahnutie hrudníkovej chrbtice – máme na to počas cvičebnej hodiny v kurze (90 minút) veľa možnosti. Je veľa prípravných cvičení ako docieliť natiahnutie chrbtice, ale aj množstvo cvikov na rozvoj hrudníkového dychania (v hátenach).

nadýchnuť rýchlejšie ako predtým, očividne ešte na techniky zadržovania dychu nie sme pripravení. Ak je zadržanie dychu príliš náročné, bude to mať negatívny vplyv na nádych, výdych alebo na obidva. Na túto techniku musíte byť pripravení. Pamätajte, že joga je cvičenie, pri ktorom sa učíme bez posudzovania pozorovať samých seba.

Môžeme akokoľvek pekne cvičiť ásany a mať akokoľvek flexibilné telo, ale ak nedosiahneme prepojenie tela, dychu a mysle, cvičenie jogou nazývať nemôžeme. Čo teda joga je? Je to niečo, čo zažívame hlboko vnútri. Joga nie je vonkajšia skúsenosť. Usilujeme sa pri nej venovať maximálnu pozornosť každej jednej činnosti. Joga sa odlišuje od tanca alebo divadla. Nesnažíme sa s ňou vytvoriť niečo, na čo by sa ostatní mohli pozerať. Pri cvičení *ásan* pozorujeme, čo robíme a ako to robíme. Robíme to len pre seba. Sme zároveň pozorovateľom aj pozorovaným. Ak pri cvičení nevenujeme pozornosť samým sebe, nemôžeme to nazývať jogou.

Otázky autorovi:

Aké pokyny ti dával tvoj otec? Ako ťa učil a čo si sa naučil?

Naučil som sa ásany, ale stačilo mi venovať sa im len asi šesť mesiacov. Mal som dvadsaťpäť rokov a bol som veľmi ohybný. Otec ma často brával na prednášky, na ktorých som demonštroval ásany pred publikom a otec na mne všetko podrobne vysvetľoval. Povedal mi, ako mám ásany robiť, a ja som to spravil.

Ásany som nepovažoval za ťažké a ich učenie nebolo základom jeho výučby. Oveľa viac času sme sa venovali štúdiu textov, naučil ma čítať pulz, pracovať s chorými a dôležité zásady pre učenie jogy. Nevedel som napríklad, ako mám učiť jogu tehotné ženy, tak som sa ho na to spýtal a on mi poradil. Pozorne sledoval mojich študentov a detailne skúmal, ako s nimi pracujem.

Keď som s ním začal pracovať, občas podotkol: „Učíš to nesprávne.“ Povedal to pred študentmi, ale ja som sa nikdy nehanbil. Naopak, bol som rád, že sa vyhnem chybám. Mojich študentov to neznechutilo. Skôr boli radi, že im učiteľ dobre poradil. Pri učení nám vždy záležalo na blahu študentov a ja som nikdy nemal problém priznať, že sa musím s otcom poradiť. Tento spôsob učenia vyžaduje, aby bol učiteľ láskavý a žiak skromný a pokorný.

Samozrejme, študovali sme aj texty, ktoré nám zabrali viac času ako naučiť sa techniku ásan, pretože tú keď človek pochopí už k nej viac niet čo

dodať. Texty dávajú praxi obsah a uľahčujú nám pochopiť, čo robíme. Text, ktorý otec vybral, som sa najskôr musel naučiť naspamäť a vedieť ho recitovať, až potom pristúpil učiteľ k výkladu. Takýto typ výučby je možný, len ak s učiteľom žijete. V minulosti to bol jediný spôsob, ako mohli učitelia odovzdať múdrosť starých textov ďalej.

Dnes nie je možné žiť v tesnej blízkosti učiteľa. Čo by sme mali robiť?

Vidím veľký rozdiel v tom, aká bola otcova cesta v joge náročná v porovnaní s tým, ako pohodlne som sa ju učil ja. Otec odišiel z domu a putoval na sever do Tibetu, ďaleko od svojich ľudí a kultúry, a zostal tam osem rokov. Ja som urobil sotva pár krokov a informácie som mal na dosah. Bývali sme v tom istom dome. Najskôr som čas rozdeľoval medzi prácou a štúdiom. Možno som o niečo prišiel, keď som to robil takto, ale otec to tak chcel.

Myslím si, že dnes nemusíme nutne s učiteľom žiť. Lepšie je, keď pracujeme vo vlastnom prostredí a z času na čas sa stretne s učiteľom, aby sme mali referenčný bod. Referenčný bod je absolútne nevyhnutný. Potrebuje-
me niekoho, kto nám nastaví zrkadlo. V opačnom prípade si veľmi rýchlo
začneme myslieť, že sme dokonalí a všetko vieme. Osobný kontakt nedoká-
že nahradiť knihy ani videá. Musí to byť vzťah, skutočný vzťah, založený na
dôvere.

Výber a doplňujúce poznámky: Dodo Blesák

Použitá literatúra: T. K. V. Desikachar *SRDCE JOGY – Rozvíjanie osobnej praxe*. Vydalo vydavateľstvo Sattva, s.r.o. Bratislava, 2019

Oblíbenost jogy rastie nielen preto, že táto technika dokáže zmiernovať napätie, ale tiež vďaka tomu, že svojou tradíciou je protipólom k modernému životu. Je prirodzená a prírodná, stará a sústredená – niečo ako pilulka proti civilizácii, ktorá dokáže neutralizovať rozrušujúci vplyv internetu a záplavy informácií, ktorým všetci čelíme.

ÚVAHY O JOGE

spracovaný záznam prednášok

MUdr. Bholeho z r. 1980

2. pokračovanie

PRÁNÁJÁMA

Základnou otázkou pri pránájáme je, čo vieme o svojom vlastnom dýchaní. Môžete samozrejme povedať, že dýchanie sa týka výmeny plynov, príjmu a vstrebávania kyslíku a vylučovanie kysličníka uhličitého. Ale koľko z vás má skutočný zážitok týkajúci sa tejto výmeny? Čo v skutočnosti z toho prežívate? Prežívate pohyby vzduchu ako prúdi, alebo to, čo sa deje vo vašich pľúcach?

Teda základná otázka je, čo si z dýchania uvedomujeme. Niekedy si dýchanie uvedomujeme viac a to v situáciách, keď príde k nejakej zmene, napr. v horách, kde je vyššia nadmorská výška a namáhavo sa nám dýcha, alebo keď nesieme ťažkú batožinu, alebo bežíme za električkou. Avšak to, čo čítame v knihách je len informácia, ktorá je od vlastného zážitku veľmi odlišná. Všetci asi vieme, že existuje objektívny prístup k štúdiu dýchania, a že vedľa toho existuje i subjektívny prístup vychádzajúci z osobného prežitia.

Uvažujme teraz o dýchaní z hľadiska subjektívneho prístupu. Väčšinou, keď si uvedomíme dýchanie, vnímame len dýchacie pohyby. Je to prvá vec, ktorú pozorujeme. Buď pohyby na úrovni brucha alebo hrudníka. Tieto pohyby môžete pozorovať i na niekom druhom, prípadne ak chcete vidieť vizuálne pohyby na sebe môžete použiť zrkadlo. Pohyb vzduchu môžete pozorovať tiež na zrkadle ako sa pri výdychu zarosí, čo je vlastne ukazovateľ prúdenia vzduchu. Takže sú tu dve veci, ktoré môže väčšinou pozorovať – pohyby tela pri dýchaní a pohyby vzduchu.

U každého však dýchanie prebieha akosi inak. Nieкто dýcha len hrudníkom, nieкто len bruchom. Naším cieľom by malo byť, aby sa dýchania zúčastnil celý dýchací mechanizmus, to znamená ako brucho, tak i hrudník a hroty. Mali by sme dosiahnuť, aby sa pri mechanickom dýchaní pohybovali brucho i hrudník súčasne, ako sa nafukuje napríklad balón. V ďalšej fáze sa snažte dosiahnuť toho, aby sa dýchania zúčastnil i váš chrbát. Ak máte pocit, že pri dychovej aktivite chrbát nevnímame, musíte nejakým spôsobom zvýšiť vašu citlivosť na túto oblasť, aby sa vedome zapojil do dýchacej aktivity. Sú určité polohy, ktoré k tomu môžu pomôcť, napríklad zaujmite polohu paš-

čímóttánásany, alebo jogamudru. V nich sa sústredíte na chrbát a vnímajte v ňom zvýšené napätie počas nádych a uvoľnenie počas výdychu. Ak sa vám to podarilo môžete si povedať, že ste pomocou týchto ásan aspoň na chvíľu odstránili blok v chrbte. Opakovaním týchto polôh dosiahnete vnímanie správneho spôsobu dýchania v celom objeme trupu i počas dňa.

Podobne by ste sa mali snažiť vyrovnať dychovú aktivitu na pravej a ľavej strane hrudníka. Po vyrovnaní tejto aktivity v oboch polovičkách hrudníka nacvičujeme *uddijanu, agnisaru a kapalabhati*. Ako náhle pri *kapalabhati* zvládneme pohyby brušnej steny, prejdeme k sledovaniu pocitov v oblasti nosa a snažíme sa sledovať prúdenie vzduchu, ktorý vyrážame. Začnime vnímať bod, kde sa mení smer jeho pohybu, t.j. kde naráža na lebečné kosti¹ a smeruje dole do nosohltanu. Práve táto technika nám pomáha k uvedomeniu si dôležitosti čela. Ak sú tieto techniky robené správne, malo by dôjsť k určitým zmenám, ktoré sú modifikovateľné i objektívne. V Československu sa podobnými výskumami zaoberal Doc. Dostálek v Prahe na Bulovke v Ústave fyziologických regulácii ČSAV. Bolo by ideálne, keby sme časom mohli stanoviť pomocou týchto testov, či cvičenec robí techniku správne, alebo nie. Zatiaľ žiadny takýto objektívny test nie je. Preto môžeme učiť žiakov vykonávať toto cvičenie správnou technikou a pri posudzovaní sme odkázaní len na svoj subjektívny dojem a ich vyjadrení o svojich pocitoch.

Funkčné blokády

Prečo dochádza k tomu, že dýchame jednou časťou hrudníka viac ako druhou? To sú práve funkčné blokády, ktoré sa laboratórne dajú len veľmi ťažko zistiť. Joga tomu hovorí nečistoty – *mala*. Znamená to, že niečo blokuje prejavu pránickej aktivity v príslušnej oblasti. Vnútorňá dýchacia aktivita tam bola už predtým, ale bez vnútorného prejavu, bez vášho pocitu. To je pojem bloku. Tieto nečistoty je možné z tela vylúčiť pomocou metabolických procesov, alebo naopak na druhej strane sa môžu do tela dostať, zafixovať sa v jeho rôznych častiach pri niektorých emočných prejavoch, ako napríklad pri hneve, žiarlivosti, podozrievaní, nenávisťi alebo i láske. Ale príčinou môže byť i intelektuálna činnosť (honba za vedomosťami a úspechmi,

1 Poznámka redaktora: Na tomto mieste máme nervové receptory, ktoré ovplyvňujú činnosť ľavej a pravej mozgovej hemisféry a kde začínajú nádý: ida a pingala. Teda ide o dôležité miesto, kde prúd vzduchu stimuluje uvedené nervové a energetické dráhy.

prepiatosť v práci a zanedbávanie relaxu, atď). Môžu to byť tiež i vonkajšie vplyvy, ktoré nás znepokojujú, vytvárajú nám problémy a nejakým spôsobom nás negatívne ovplyvňujú. My samotní musíme tieto blokády nájsť, aby sme ich mohli odstrániť a aby mohlo dôjsť k obnoveniu normálnej činnosti.

Joga k tomu pristupuje rôznymi spôsobmi. Na telesnej úrovni sa odstraňujú praktikami týkajúcimi sa tela – *ásanami*, *pránájámou*, *technikami kriji* atď. Pokiaľ tieto nečistoty pochádzajú z oblasti citovej, emočnej, je potrebné pracovať s emóciami. Ak je to z oblasti intelektuálnej, je nutné i tam urobiť potrebné korekcie, aby došlo k náprave dýchacej činnosti.

Najjednoduchší spôsob je uvedomenie si dychovej aktivity, porovnávaním dychu na pravej a ľavej strane i uvedomovaním si dotyku vzduchu na sliznici v nosných dierkach. Pri cvičení môžeme vykonávať rôzne polohy tela, napríklad úklon do ľavej a potom do pravej strany a pozorovať v nich, ako sa mení dýchanie na pravej a ľavej strane hrudníka a v súvislosti s tým zmeny v pravej a ľavej nosnej dierke. Takto môžeme sledovať vplyv na dýchanie v rôznych pozíciách a ásanách. Raz to môžeme skúsiť na pravej strane so zdvihnutou rukou, potom na ľavej strane s tým, že ruku necháme dole a znovu sledujeme, ako sa to prejavuje na našom vnímaní dychu. Ak vykonáme tieto techniky správne zistíme, že ásany necvičíme len pre svaly a ich účinky na telo, ale z veľkej časti pre účinky na dýchanie. Účelom jogistického cvičenia nie je cvičenie svalov, ale to, aby sme na sebe dokázali sledovať procesy, ktoré v nás pri tejto činnosti prebiehajú, najmä to čo prebieha pri dýchaní a ako sa naše dýchanie mení.

Ak zistíme, že máme určité ťažkosti pri dychovej aktivite, dostávame sa do situácie, kedy treba vykonať určitú korekciu. Ásany vlastne korigujú a upravujú pôsobenie nervovej činnosti a tak ovplyvňujú fyziologickú činnosť, môžeme povedať, že vlastne odstraňujú bloky v tele.

Ďalším cvičením je napríklad sed s otočením trupu do ľavej strany a vnímaním dýchania v rôznych oblastiach – v hrudníku, v bruchu, v jednotlivých kvadrantoch: hore, vpravo, vľavo, dole vpravo, dole vľavo, vzadu, vpredu, atď.

Cieľom týchto cvičení je zistiť, aké impulzy prebiehajú v určitých oblastiach, čo vlastne znamená práca s pránickou aktivitou. Nie je to priama manipulácia, ale nepriama. Môžete urobiť i ďalší cvik, pokúste sa v sede alebo v ľahu uvoľniť a snažte sa zistiť, v ktorej oblasti si najviac uvedomujete dýchanie. Opäť môžeme použiť niektoré ásany, ktoré ovplyvňujú dýchanie v prednej a zadnej časti trupu. Väčšinou sú to predklonové alebo záklonové ásany. Pri predklonoch sa stimuluje a zvyšuje aktivita v oblasti chrbta, pri záklonoch sa zvyšuje aktivita v oblasti hrudníka. Toto všetko sú techniky, ktorými zisťujeme vplyv ásan na pránájámické dýchanie.

Pochopiteľne v dôsledku nášho každodenného života každý z nás dýcha iným spôsobom a každý potrebuje i iný druh pránájámy. Odlišuje sa to podľa pohlavia, druhu práce, ktorú vykonávame, môže to byť ovplyvnené i momentálnym citovým rozpoložením, prípadne i tým, ako uvažujeme, to všetko ovplyvňuje naše dýchanie. Pritom je potrebné vždy čas od času urobiť určitú korekciu týchto návykových vzorcov dýchania a vrátiť sa do prirodzeného stavu, tzn., že je treba odstrániť nečistoty – *mala*, ktoré tvoria bloky a zabraňujú, aby dýchanie v určitých oblastiach prebiehalo celkom voľne. Podľa jogistických textov mali by sme byť schopní vnímať v jednom okamžiku nádychovú aktivitu v celom tele a rovnako tak aj počas výdychu. Pokiaľ to človek vníma takto, tento zážitok nazývajú jogové texty zážitkom *pránického tela*. Ak sa necháte viesť zážitkami, ktoré získate v rôznych ásanách, dostanete sa nakoniec až do najvyšších úrovní, až centrálnemu nervovému systému, k mozgu a uvedomíte si, že toto všetko je regulované mozgom. To je vlastne najvyššia úroveň, na ktorú smeruje joga – mozog a vedomie. V mozgu sú centrá, z ktorých vychádzajú dychové impulzy a odkiaľ putujú do periférnych oblastí. Ak naopak sledujeme impulzy z jednotlivých oblastí späť do miesta ich vzniku, prichádzame opäť k mozgu.

Pripravil a preložil Dodo Blesák

Použitá literatúra: Spracovaný zborník prednášok MUDr. M. Bholeho. Ed. učiteľ jogy a psychológ RNDr. Pavel Křivka, CSc. Olomouc : TJ Jóga, 1980.



**V máji 2020 nás navždy opustila
naša priateľka, učiteľka Jogovej
spoločnosti, Alenka Suttnerová.**

Alenka, budeš nám chýbať

Rada JS

NÁBOŽENSTVO A JOGA

Pre veriacich i neveriacich

Nasledujúcim článkom sa chcem pokúsiť priblížiť jogu tým, ktorí ju odmietajú z náboženského hľadiska. Obavu z nej má na Slovensku značný počet veriacich. Domnievajú sa, že ohrozuje ich vieru ako cudzie, hinduistické náboženstvo. Nechcem nikomu vnucovať svoj názor. Rád by som len zdôraznil, že pri písaní tohto textu som sa opieral o vedecké argumenty, najmä z oblasti medicíny, ako aj o skúsenosti ľudí, podľa ktorých joga nie je náboženstvo, ale jej cvičenia majú vynikajúce účinky pri prevencii a doliečovaní rôznych civilizačných ochorení.

Dodo Blesák

I keď záujem o jogu sa neustále rozširuje a stáva sa módou, od niektorých predstaviteľov náboženstiev, duchovných osôb, ale aj laikov často počujeme protichodné a odmietavé vyjadrenia. Sú to zväčša názory prevzaté od ľudí, ktorí posudzujú to, čo poznajú väčšinou povrchno a nie z vlastnej skúsenosti. Tieto vyjadrenia mnohých ľudí dezorientujú, lebo označujú jogu za určitý druh východného náboženstva, ktorý je pre kresťana nebezpečný, pretože odvádza od základných kresťanských právd.

Pravdou je, že s náboženskou slobodou sa otvorila cesta pre rôzne náboženstvá, duchovné prúdy a filozofie. Prichádzalo k nám i to, čo s náboženstvom nemá nič spoločné, rôzne sekty a nacionalistické ideológie správdzané fanatizmom, ktoré by sme tu nechceli mať. Aj keď si dnes, v čase globalizácie, musíme postupne zvykať na prítomnosť viacerých kultúr na tom istom území. Nie je to tragédia, ale výzva, ktorá si vyžaduje poznanie vlastnej identity a snahu o zachovanie jej orientácie. Mali by sme však vedieť rozlišovať - aspoň tí, ktorí svojimi vyhláseniami ovplyvňujú názory iných.

Mnohí začnú demonizovať to, čo je nové a neznáme a čomu často pre zlú informovanosť nerozumejú. A tak často s hodnotami, ktoré sú pre nás objektívne škodlivé, odmietame i hodnoty, ktoré nás môžu obohatiť; ako sa hovorí - „s vaničkou vylejeme aj dieťa“. No vinu často nesú aj samotní vyznávači jogy. Niektorí učitelia prichádzajúci z Indie ponúkali jogu aj s ich náboženskou tradíciou a filozofiou. Našli sa záujemcovia o jogu, duchovne

nálnom poznávaní skutočnosti, *Bhaktijoga* – založená na láske k osobnému Bohu a *Rádžajoga* – založená na ovládaní tela a mysle, ktorej „predsieňou“ je *Hathajoga*.

Rôzne kultúrno-historické aspekty vytvárali v týchto smeroch rôzne filozofické systémy. Tie vyúsťovali do početných techník, čím vznikali aj iné metódy jogy, ktorým však ide o rôzne duchovné ciele pre kresťana často neprijateľné. V starých indických spisoch – *upanišádach* a *Bhagavadgíte* sa termín joga užíva vo význame zjednotenia, spojenia. Podľa Pataňdžaliho (prvý jogín, ktorý písomne zaznamenal a metodicky usporiadal *Rádžajogu*), joga je úsilím o dosiahnutie dokonalosti, a to kontrolou rôznych prvkov ľudskej prirodzenosti na fyzickej i psychickej úrovni.

Každý národ na Zemi od pradávna intuitívne cítil, že nad celým vesmírom a svetom, nad jeho životom a vedomím musí byť nutne určitá sila - Boh, ktorá človeka a celý svet riadi. Každý národ svojou vlastnou cestou uctieval a hľadal tento *veľký princíp*, ako ho pomenovali, onú veľkú silu a energiu. Videl ju stelesnenú v rôznych formách prírody, a tak ju aj pomenoval. Snažil sa ju spoznať a priblížiť sa k nej, ba dokonca splynúť s ňou. Tak aj pastiersky kmeň Árjiov vnikol v prvej polovine 2. tisícročia pred Kristom na územie dnešnej Indie a usadil sa v pri rieke Indu. Vytvoril si kastu kňazov, *brahmanov*, ktorí hlásali, že priazeň božstiev si možno získať obetami. Ich snahou bolo čo najviac sa očistiť cestou obetí: jogín sa musí vzdať všetkých sebeckých vzťahov k predmetom sveta, musí dokonale ovládnuť svoje telo a jeho funkcie, svoje chovanie, pudy, emócie i myslenie, a potom sa vzdať i individuálnej existencie, aby mohol splynúť s niektorým božstvom. Bráhmami prišli na to, že pri sústredení v modlitbe, v meditácii je najväčším zdrojom nepokoja ich vlastné telo a myseľ, a tak v priebehu niekoľkých storočí vytvorili určité polohy tela, v joge nazývané *ásany*, a určité regulované dýchanie, to všetko sprevádzané koncentráciou vedomia. Tieto cvičenia im veľmi pomáhali udržať zdravie tela a mysle tak, aby neboli rušivým elementom. Objavili celý rad techník pre koncentráciu vedomia a meditačných techník.

Fyzické a dychové cvičenia ako i techniky na očisťovanie tela vytvárajú systém pre ozdravenie organizmu s názvom **H a t h a j o g a**, ktorá je joga bez akéhokoľvek náboženského obsahu. Ide o očistenie tela od toxínov, dôsledkov nesprávnej životosprávy, očistenie vnútra človeka od nesprávnych povahových vlastností a postojov, či už zdedených po predkoch alebo získaných výchovou. Pri telesných cvičeniach je základom jogy stretnutie troch faktorov v jednom bode – **dychu, tela a vedomia**. To vytvára predpoklad pre pozitívne pôsobenie na celú psychosomatiku, teda na celý organizmus človeka, pričom sa harmonizujú jeho psycho- fyziologické rytmy.

Čo prináša joga pre človeka 21. storočia ●●●●●●●●●●

Ak si uvedomíme, ako človek v žije v súčasnej západnej civilizácii, musíme nevyhnutne zobrať do úvahy skutočnosť, že sme sa na hony vzdialili od prostredia, do ktorého nás Stvoriteľ umiestnil. Ešte ani naši prarodičia netrpeli natoľko tzv. výdobytkami vedecko-technickej revolúcie, ktorá v honbe za ovládaním hmoty a jej využívaním na komerčné účely tak necitlivo zasahovala do života planéty a človeka, ako je to dnes. Potvrďuje to neustály nárast civilizačných ochorení, najmä srdcovo-cievnych, nádorových, metabolických porúch, psychiatrických ochorení a v neposlednom rade aj infekčných. Takmer už nedostaneme kúpiť potravinu, ktorá by nebola poznačená chémiou. Sme vystavení čoraz väčšiemu stresu a psychickému napätiu. Pohybová aktivita ľudí sa rapídne znížila. K tomu sa pridáva nadmerná konzumácia nezdravej stravy a alkoholu, fajčenie a drogy. To všetko ničí zdravie človeka, znehodnocuje a skracuje jeho život darovaný Bohom. Musíme si konečne uvedomiť, že sme zodpovední za svoj zdravotný stav – telesný, duševný i duchovný. Rovnakú zodpovednosť máme aj voči darcovi života. Ako si vážime tento dar, tak aj preukazujeme svoju úctu k darcovi. Joga, najmä Hathajoga, tu môže mať pre nás užitočné poslanie ako preventívny a doliečovací prostriedok so svojím holistickým prístupom.

Neustály nepokoj, neschopnosť sa sústrediť, podľahnutie vplyvom stresov sú často príčinou telesných porúch, narušenia rovnováhy v organizme. Žalúdok, pečeň, nervy, endokrinné žľazy (hypofýza, štítna žľaza, nadobličky, slezina, podžalúdková žľaza) pôsobia v tomto prípade rušivo a silno ovplyvňujú i duchovný život a samotnú psychiku človeka.

Žiť znamená rozdávať sa, stále sa namáhať, pracovať; čo však unavuje a vyčerpáva. Každý deň stratíme veľa energie a náš organizmus sa oslabuje, v dôsledku čoho sme veľmi chúlостiví a vznetliví. Maličkosti nás dokážu rozladiť, vyčerpávajú našu nervovú sústavu. Pri správnom vykonávaní nenáročných jogových cvičení z Hathajogy, denne min. 15 – 20 minút, pozorujeme, že nám to prináša do tela a duše zotavenie a pokoj. V určitých polohách tela akupresúrnym tlakom a ťahom pôsobíme na orgány, čím podporujeme ich funkčnosť, uvoľňujeme svalové a psychické napätia a posilňujeme ochabnuté svalstvo. Celý rad cvičení je zameraný na odstránenie problémov s chrbticou, podporujú dýchanie a vplývajú na krvný a lymfatický obeh. Získanie pokoja a psychického uvoľnenia ovplyvňuje vnútorný život človeka. Ide o výsledok účinku cvičení, kedy si duša i telo navzájom patria, spolupracujú. Stav pokoja pozitívne ovplyvňuje reakcie na vonkajšie podnety vyvolávajúce často stres, hnev, napätie.

Mnohí namietajú, že to, čo poskytuje pre zdravie joga, možno nájsť i v športe. Podstatný rozdiel medzi športom a jogou je však vo výsledku. Športom sledujeme často súťaživosť s druhými, alebo sami so sebou, mať pekné telo, zábavu a, samozrejme, zdravotný štandard. Súťaživosť vyvoláva napätie, jednostrannú záťaž tela, úrazy a nezriedka i zvady o prestíž, peniaze a iné.

Tu sa mi žiada povedať, že športové hry v starom Grécku, olympiády vznikli na počesť ich najväčšieho pohanského boha Dia, keď muži súťažili v rôznych športových disciplínach. Dnešné disciplíny, ako napríklad behy, zápasenie, box, ktorým sa venovali i starí Gréci, prešli vývojom, sú iné, modernejšie. Sú súčasťou životného štýlu a nikomu ani len nenapadne spájať ich s nejakým náboženstvom.

Joga súťaživosť nepozná. Môžu sa ňou dosiahnuť oveľa pozitívnejšie účinky pre udržanie a navrátenie zdravia bez veľkých investícií do športového vybavenia a techniky, a to takmer bez obmedzenia veku (od 5 do 80 rokov). Jej cieľom je získať harmóniu tela i duše, je to liek proti únave, príležitosť na zbavenie sa nejakej necnosti, hnevu, netrpezlivosti, zlých návykov. Možno ňou prekonať určité vnútorné predstavy vyvolávajúce napr. pocity menejcennosti, alebo sexuálneho napätia, pretože vychádzajú často z porúch psychickej alebo biologickej nerovnováhy. Telo potom nebude, ako sa často stáva, brzdiť vývin rozumových a duchovných síl, ale bude nápomocné pri rozvoji osobnosti na telesnej, psychickej a duchovnej úrovni -teda celej našej bytosti.

Chorľavému človeku chýba prirodzená telesná odolnosť. Zlý zdravotný stav, ktorého pôvod je často ťažko zistiteľný, sa prejavuje ako nedostatok pružnosti tela, sily vôle a rozhodnosti. Iní ľudia sú zdravotne v poriadku, nosia v sebe však zdedené povahové nedokonalosti, ako sú napríklad podráždenosť, mánia, neuróza, velikášstvo, skrytá pýcha či rozkoš a žiadostivosť. Chýba im duševná pružnosť, stálosť charakteru, a tak uviaznu na polceste k plnému človeku.

Väčšina porúch telesnej rovnováhy ako i nedostatočnosť rozumových a charakterových vlastností pramení často v nízkej alebo naopak veľkej aktivite jednej či viacerých endokrinných žliaz. Napríklad pri nedokonalej činnosti štítnej žľazy v pubertálnom veku môžu nastať poruchy rastu. Určité polohy tela (luk, kobra) môžu podporiť alebo pribrzdiť činnosť tejto hormonálnej žľazy. Práve štítna žľaza je na telesnom a duševnom vývoji človeka veľmi silne zúčastnená. Mladík, ktorého žľaza funguje slabo, ostáva spomalený, lenivý, chýba mu vytrvalosť a temperament. Stačí niekoľko dobre zvolených cvikov a o pár týždňov sa funkcia žľazy znormalizuje a psychické poruchy postupne miznú. Takto sa využívajú účinky rôznych polôh pri problémoch

s chrbticou, zažívacími orgánmi, neurózou a pod. Lekári študujúci jogu potvrdzujú zdravotné účinky cvičení na niektoré diagnózy civilizačných ochorení. S hlbokou odbornou znalosťou tieto účinky popísali Doc. MUDr. Jiří Votava, MUDr. Šedivý, Doc. MUDr. Doležalová vo svojej knihe „**Joga očima lékařů**“ (vydalo Avicenum, Praha, r. 1988). Sú v nej medicínsky zdôvodnené účinky jogových cvičení a ich odporúčania na prevenciu, liečbu a rehabilitačné doliečovanie pre celý rad diagnóz.

Sú však aj riziká a ako sa im vyhnúť ●●●●●●●●●●

Podobne ako veľa dobrých poznání ľudského ducha a rozumu býva aj joga často zneužívaná. V západných krajinách si z nej urobili výhodný biznis, pričom sa snažili vyvolať dojem exotiky. Okrem iného podsúvajú jogu pod rôzne módne duchovné prúdy ako lacné návody na šťastie a úspechy. Žiaľ, niektorí vyznávači jogy pomýlení ezoterickou literatúrou fanaticky dúfajú, že dosiahnu akési nadprirodzené schopnosti a osvietenie, ktoré si často pripisujú s veľkou nadsádzkou indickí fakíri. Potom sú jogou sklamaní, lebo nedosiahli zázračnú zmenu, ktorú očakávali. Bol som svedkom, keď takíto „jogíni“ svoj fanatizmus zamerali potom v boji proti joge a priam so slepou zatatnosťou odmietali všetko pozitívne, čo joga obsahuje. Títo ľudia, často i kresťania hľadajúci iné ciele, sú celkom iste na falošnej ceste a vystavujú sa nebezpečenstvu, že celkom zabúdia.

Český jezuita kardinál Tomáš Špidlík študoval filozofiu a teológiu na rôznych európskych univerzitách a tiež východné spirituálne teológie. Napísal množstvo vyjadrení na tému východných náboženstiev. V malej knižke „**Jak očistiť své srdce?**“ (ako tretie vydanie vydalo Euro-print, Olomouc, r. 2015) uvádza: „*Je jasné, že veriaci nemôže prijať niektoré filozofie, ktoré často jogu sprevádzajú, ak odporujú kresťanskému učeniu.*“ No jedným dychom dodáva, čo už patrí pod nasledujúci nadpis záverečnej časti článku: „*To však neplatí pre jogu pestovanú ako veľmi užitočné telesné cvičenia pre človeka žijúceho v mestách, ktorý už stratil styk s prirodzeným životom. Okrem toho, človek našej technickej doby si myslí, že môže cvičiť telo v rôznych druhoch športu bez toho, že by pri tom nebral do úvahy dušu, a naopak, predpokladá, že sa môže venovať duševnej činnosti, a pritom zabúdať na svoje telo a pohrdať ním. V tomto ohľade, kto pestuje jogu, chce obnoviť stratenú jednotu týchto dvoch prvkov. Je jasné, že to má dopad i na oblasť modlitby. Keď sa niekto intenzívne modlí, potom chybné postoje tela vyvolávajú únavu a nervozitu. Naopak správny telesný postoj napomáha sústredenosti v modlitbe.*“

Pravdu je v prísloví: „*Mens sana in corpore sano*“, čo v preklade znamená: „Staraj sa o svoje zdravie, aby si vyliečil svoju dušu.“ Tento pohľad však vždy neplatil. Kedysi si mysleli, že starosť o telo je nezlučiteľná s tzv. „duchovným“ životom. Isteže, nesprávne pochopenie starostlivosti o telo môže vyústiť v egoizmus a kult tela. Avšak správne chápaná starostlivosť o telo nie je konečným cieľom. Výstižne píše M. Marin, že musíme „pestovať telo a zároveň ho posväcovať“¹.

Riziká sú tiež pri samotnom praktizovaní telesných cvičení v dôsledku nepochopenia, alebo chybného prevedenia cviku, ak ho robíme len podľa kníh. Oveľa bezpečnejšie je, ak sa začínajúci cvičenec nechá viesť na kurze jogy učiteľom, ktorý ho vie pri chybnom prevedení cviku opraviť.

Veľmi dôležité je, aby sa záujemca o kurz dobre informoval, aká joga sa bude učiť, kto ju učí a akú jogu vyznáva. Stačí sa aj informovať u ľudí, ktorí už k tomuto učiteľovi chodili. Odporúčam vyhľadať učiteľa, ktorí sa zameriava predovšetkým na zdravotné účinky jogových cvičenia z *hathajogy*.

Pri výbere cvikov a polôh (ásan) pri doliečovaní určitej konkrétnej diagnózy, pri rehabilitácií po úraze, operácii a pod., je veľmi dôležité si pri každom cviku naštudovať jeho indikácie a kontraindikácie, aby ste si neublížili a svoj zdravotný stav nezhoršili. Presné popisy účinkov jednotlivých cvičení nájdete v každej knižke o joge od holandského autora André Van Lysebetha a nášho Milana Poláška.

Čo môže dať joga kresťanovi? ●●●●●●●●●●●●●●●●

Veľká časť nášho národa, príslušníkov kresťanských náboženstiev sa jogy bojí, lebo by ich „odviedla od ich náboženstva, lebo je to od diavla“. A tak ju zatracujú. Ako veriaci človek a učiteľ jogy by som im chcel pomôcť a túto vec vysvetliť nielen na základe vlastných skúseností, ale najmä na základe vyjadrení i duchovných osobností, kňazov a laikov a odborníkov z medicíny, ktorí sa jogou zaoberali a vedecky ju skúmali.

Otázka teda je: čo majú cvičenia, ktoré vymysleli príslušníci nekresťanskej viery, spoločné so životom kresťana? Pokúsme sa teraz odpovedať na túto otázku.

Je to ľahké, Indovia totiž neprišli na žiadny zázrak. Objavili všeobecné zásady darované ľudskej bytosti Stvoriteľom. Objavili, že ak vnútime telu nehybnosť, upokojujeme ducha. Ak dosiahneme telesnú rovnováhu, ľahšie sa nám darí duchovne sústrediť, ak telo dosiahne skutočný pokoj v stave zdra-

1 M. Marin: *L'athlète chrétien*, Presse de Belgique, Brussel 1944

via, zbavíme napätia psychiku a rozumovú stránku, čím uľahčíme prehĺbenie sa v modlitbe a v kontemplácii. Technikami jogy, ako sme už vyššie uviedli, preladujeme náš neurovegetatívny systém, a tým vlastne ovplyvňujeme činnosť celého organizmu na telesnej i duševnej úrovni. Toto pôsobenie na človeka sa exaktne potvrdzuje v rôznych vedeckých zariadeniach.

MUDr. Biot, známy lekár vo vedeckých kruhoch, v diele „**Poussiére vivante**“, v stati „*Ja viem, ja verím*“ napísal: „*Žiadna z duchovných skutočností, ktoré nazývame pokušenie, hriech či cnosť, neexistujú odlúčene od tela. Keby sme ich obmedzili len na dušu, zaznávali by sme jednotu človeka. Je jasné, že neexistujú len prejavy telesnej činnosti a bolo by závažnou chybou, keby sa duchovný život znížil len na prejav organizmu. Naproti tomu by bolo krajne nebezpečným zduchovňovaním, keby sme v našej dobrosrdečnosti alebo egoizme, v našej odvahe alebo zbabelosti nebrali zreteľ na tú časť, ktorá prináleží telu. A pretože k „zdravému telu sa druží šľachetná duša“, ako to povedal sv. Tomáš Akvinský, je nutné, aby sme dbali o svoje zdravie, a tak získali, či skôr zachovali aj morálnu nadvládu nad sebou samým. V tom máme určité povinnosti.“*

Tento citát nám má pomôcť lepšie pochopiť, že naše telo je spoluúčastníkom nášho mravného života, starosťou o svoje zdravie ovplyvňujeme i svoju dušu. Ak prideme o zdravie vlastnou vinou, požívačnosťou, nedisciplinovanosťou, nemiernosťou, lenivosťou a porušovaním etických zákonov a príkazov desatora, nemôžeme byť plne nasadení k službe ani ako rodič, občan, ani ako kresťan, ktorý má milovať svojich blížnych v skutkoch.

Náš popredný teológ Mons. Prof. Jozef Vrabec, ktorý napísal aj malú knižku „**Viete meditovať?**“, určenú najmä pre seminaristov (vydal Akcent, 1992) mi raz pri osobnej konzultácii povedal: „*Hathajoga je indiferentná. Je to ako rádio, ktoré si kúpiš trebárs v Indii, no ty predsa nemusíš na ňom počúvať hinduistické obrady, ale si ho môžeš preladiť na stanicu, ktorá vysiela katolícku svätú omšu.“*

Výstižné je svedectvo pátra Lamberta, karmelitána z Brugge, ktorý odpovedá na otázku, či jogu možno odpútať od jej nekresťanského základu, od hinduizmu a budhizmu: „*Joga je vo svojej podstate ľudská a je tu pre človeka. Má svoju vnútornú hodnotu napriek niektorým malicherným a mylným interpretáciám pôvodných textov ako i pojmov a spôsobov. Takáto večná joga, zbavená všetkých povier a ezoterických zúžení, má v sebe obohacujúce prvky, ktoré môže kresťanom priniesť na obohatenie a prehĺbenie viery a ozdravenie ich života“.*

Katolícky kňaz, dominikán, Francúz Jean-Marie Déchanet vo svojej knihe „**Hlas ticha**“ hovorí: „... Keď boli publikované prvé názory kresťanov na jogu,

vtedy som už praktizoval svoje pokusy ako kresťanský jogín.² Môj úmysel bol celkom skromný. Vôbec mi nešlo o to, aby som toho či onoho indického jogína pokresťančil, chcel som len pre svoj vlastný náboženský život použiť určité jogistické cviky. Za pomoci jogy som sa pokúsil realizovať seba samého pred tvárou živého Boha. Bolo mi jasné, že pravý kresťanský život musí vychádzať z hlbokého pohľadu do toho, čo je v človeku podstatne ľudské. Z toho potom vyplýva väčšia úcta k ľudskej prirodzenosti, ako ju stvoril Boh, ako i túžba nerozdeľovať to, čo Stvoriteľ od počiatku v človeku spojil. Naša osobnosť sa skladá z troch zložiek, sme **telo – anima, duch – animus** (psychika a poznávajúci rozum) a milujúca **duša – spiritus**. Veľmi často nás ovláda telo a svojimi hnutiami prekrýva všetko ostatné. Veľmi často by sme radi viedli život len podľa svojho rozumu. Zriedkavo sa však pokúšame postaviť naše telesné sily a poznatky rozumu do služieb nášho srdca, našej duše. Objavil som, že práve jogistické telesné a dychové cvičenia, ako i niektoré metódy hľadania sú vhodné na to, aby podporili spoluprácu týchto troch základných prvkov, tieto spolu stmelili, a tak rozvíjali podstatu ľudskej bytosti pred Božou tvárou.“

Kresťan, ktorý robí jogu, hľadá jednotu a súhru už spomínaných troch princípov, lebo od ich vyváženej závislosti závisí harmónia jeho osobnosti a vzlet jeho vnútorného bytia. Stručne povedané, usiluje sa o rozvoj v oblasti celej prirodzenosti, aby sa stal kresťanom vo všetkých rozmeroch svojej bytosti.

Z toho vyplýva, že čo je v človeku podstatne ľudské, môžeme pomocou jogy rozvíjať. Pre kresťana však nestačí len slepo prebrať, čo vzniklo v iných spoločenských, na iných filozoficko-kultúrnych základoch. Jogu možno aplikovať, rozvinúť a obohatiť i na základoch filozofie platónovskej a židovsko-kresťanskej, na ktorých Európa stojí. To môžu robiť však ľudia, ktorí sú už pevne zakotvení vo viere, dobre ju poznajú, s pokojom a pokorou túžiac po poznaní a zdokonalení vedia rozlišovať a majú úctu k ostatným náboženstvám.

V nadväznosti na poslednú vetu uvádzam citát Chiari Lubichovej, jednej z najväčších kresťanských mystičiek 20. a 21. storočia, zakladateľky hnutia Focoláre, držiteľky mnohých doktorátov a ceny UNESCO za výchovu: „*Naša povinnosť kresťanov milovať všetky národy musí byť premietnutá do snahy o inkulturáciu. Často sme otroci svojich vlastných predsudkov, ktoré rozdeľujú ľudí na etnické skupiny, národy odlišných rás a náboženstiev. My sme však deti jedného Otca, preto musíme milovať všetkých. Vo všetkých národoch sú*

2 *Profesor nukleárnej chémie a neskôr kňaz. Jeho pátranie po zmysle života a hľadanie absolútnej zavedlo Verlineho k ponoreniu sa do duchovného života. V Indii sa zasvätil do východných asketických praktík – transcendentálna meditácia a joga – a tam aj spoznal hinduistickú a budhistickú náboženskú tradíciu.*

poznatky a pravdy, ktoré súzvučia s Evanjeliom, ako semená Slova Božieho, ako Božie pravdy, na ktorých možno budovať jednotu. Je to živá prítomnosť Božej lásky a pravdy vo všetkých národoch.“

Je zaujímavé, že indický jogín Pataňdžali vo 4. storočí pred Kr. ako prvý metodicky popísal jogu – *Rádžajogu* - kráľovskú jogu a usporiadal ju do ôsmich stupňov. Ako základ, na ktorom tieto stupne stoja v tvare pyramídy, sú etické a morálne usmernenia. Prvých päť sa týka vzťahu človeka k okolitému svetu a druhých päť vzťahu k sebe samému. Tieto zásady, ako zrnka Božej múdrosti, sa veľmi približujú i k cnostiam kresťana a s nimi súzvučia.

V snahe o inkulturáciu sa teda neobávajme prijať tie prvky jogy, ktoré sú pre kresťana zlučiteľné so svetlom Evanjelia. Inkulturácia znamená zjednocovať sa s druhými, preniknúť do duše, do rôznych kultúr, mentality a do tradícií, aby sa vynorili ako pravdy – zrnká Božej múdrosti.

Druhý vatikánsky koncil (1962-1965) v dekrété o ekumenizme katolíkom vrelo odporúča, aby „častejšie načierali do pokladov duchovných tradícií“, ktoré sa nachádzajú na Východe. A joga takouto tradíciou je, i keď nie je náboženstvom. Môže byť však užitočná pre ľudí z rôznych náboženstiev, ktorí hľadajú schopnosť odpútania sa a stíšenia od sveta, od jeho negatívnych vplyvov na človeka.

Nie každý, kto sa venuje joge, sa musí snažiť o mystickú kontempláciu. Joga môže byť nápomocná priviesť niekoho celkom prirodzene a postupne do stavu, ktorý napomáha praktizovaniu všeludských cností.

Knižka už spomínaného dominikána Jean-Marie Déchanet, určená pre mladých mužov v seminároch, s názvom „**Moja joga v 10. lekciiach**“ je praktickou ukážkou kresťanskej jogy. Celý jej obsah je preniknutý myšlienkou: „... ak sa staráme o telo, je zvýšená pravdepodobnosť, že sa vyhneme aj duševným chybám a vykoľajeniam.“ Autor uviedol v závere knižky niekoľko konkrétnych prípadov:

Mladíkvi, ktorý hľadá sexuálnu rovnováhu, by sa žiadalo zavolať: Daj sa na jogu! Cvičenia jej polôh ťa zbavia tvojich ťažkostí, odstránia návaly v príslušných orgánoch, a tak krok za krokom tieto „vzrušenia“ zmiznú. V puberte najviac podporujú úsilie o čistotu a cudnosť najmä polohy *stoj na hlave* a *pluh*. Práve tým, že tieto ásany navzájom zharmonizujú rôzne funkcie tela, prichádza rozvaha a sebaovládanie, ktoré sú opakom „sexuálnej psychózy“. Ale môžeme hovoriť aj o iných vtieravých predstavách a slabostiach.

Cvičenie jogy odstraňuje našu podráždenosť, upokojuje netrpelivosť a ochraňuje nás pred mnohými psychologickými omylmi, ktorých pôvod je často len v celkovej únave, alebo v nejakom organickom nedostatku. Dodáva tak i veriacemu dobrotu zdravia a určitý vnútorný pokoj. Prispieva k spokoj-