

ÚVAHY O JOGE

Spracovanie záznamov prednášok
MUDr. M. Bholeho z roku 1980

Spracoval: RNDr. Pavel Křivka, CSc. TJ GEOFYZIKA BRNO
Zdravotná telovýchova ZRTV – JOGOVÉ CVIČENIE
Vydala TJ JÓGA, Olomouc

ZA DR. M.V.BHOLEM

Odišiel vzácny človek, lekár, jogín, učiteľ, vedec, ktorý ovplyvnil životy tisícov študentov a praktizujúcich jogu po celom svete.

Budeme si ho pamätať ako človeka s veľkým srdcom, ochotného vždy pomôcť (takto si ho budú pamätať nielen jeho pacienti a nasledovníci, ale aj napríklad deti zo školy pre chudobné siroty v Indii, ktorú podporoval), zároveň učiteľa, ktorý sa snažil čo najviac svojich skúseností a múdrostí odovzdať svojim študentom.

To, že sme ho mohli poznať, že sme sa mohli od neho učiť a praktizovať s ním jogu bola vzácna príležitosť – dar a zároveň je to záväzok pokračovať v tejto práci a zdieľať toto učenie s ďalšími.

*Dr. Bhole učil systém **ANUBHAVA joga** – je to sanskritské slovo, ktoré vybral na popísanie jeho chápania jogy ako vzdelávacieho a terapeutického nástroja, ale aj ako umenia a vedy sebarealizácie. Významy tohto slova sú vnímanie, precitovanie, skúsenosť. To znamená, že vnímanie a precitovanie dýchacích pohybov v jednoduchých pozíciách sa používa na uvoľnenie fyzického napätia a na skorigovanie funkčných nerovnováh v tele, na rozvíjanie väčšieho sebauvedomenia sa a na meditáciu. Študenti aj pacienti s touto pomocou pochopia mechanizmus dýchania a môžu napraviť narušenia predtým než začnú pracovať so špecifickými technikami jogy.*

Táto práca s dýchaním, ásanami a pranayamou je založená na dôkladnom poznávaní a skúmaní textov jogy – hlavne Patanjaliho Joga Sútier, Hathapradípiky Swatmaramu, ale aj anatómie a fyziológie.

Dr. Bhole sa venoval joge hneď po skončení vysokoškolských štúdií (medicína), keď začal pracovať v Kaivalyadhame – Výskumnom inštitúte jogy v Lonavle ako asistent výskumu vo fyziológii (1959).

V ďalších štúdiách sa dva roky venoval fyziológii techniky pranayamy – kapalabhátí.

Potom do 1995 fungoval ako riaditeľ výskumu v Kaivalyadhame.

V rokoch 1972 – 1973 bol vyslaný vládou Indie do Československa, kde propagoval jogu ako modernú medicínsku vedu a viedol kurzy pre rehabilitačných pracovníkov. ČSAV ho pravidelne pozývala, aby viedol vzdelávanie pre medicínskych pracovníkov.

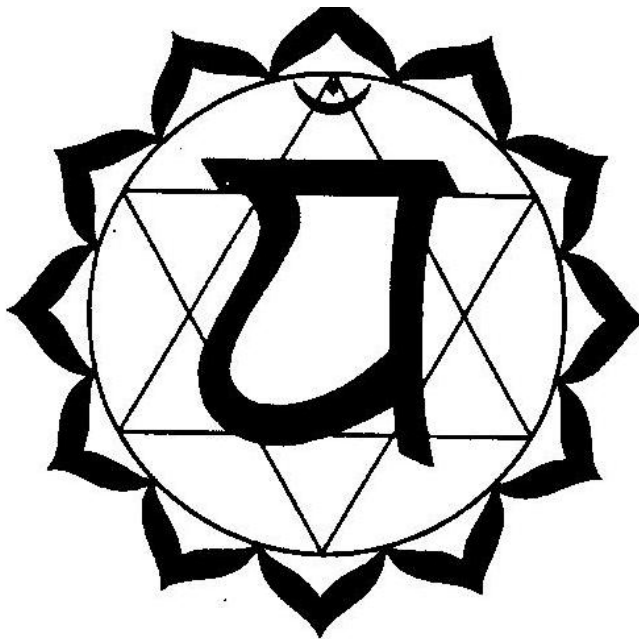
Bol pozývaný do mnohých krajín , aby učil Anubhava jogu a terapiu – či už v Európe, Južnej Amerike, Rusku, Ázii. Dlhé roky chodil dvakrát do roka na Slovensko, do Čiech, Talianska, Luxemburska, Francúzska...

Jindal Yoga Institute v Indii mu udelil najvyšší možný titul pre učiteľa jogy – Yogacharya.

Tiež bol čestným členom Európskej únie jogy a niekoľkokrát učil na kongrese EUY v Zinale.

Dr. Bhole (s láskou sme ho oslovovali Acharyaji, či Bholeji) zostane navždy v našich srdciach a spomienkach a samozrejme v našej jogovej praxi.

OM SHANTI



Čakra srdca

TERAPEUTICKÉ ASPEKTY JOGY

Začnime prácou, ktorú robí naše učilište v Lonavle. Náš výskumný ústav bol založený v roku 1924 Svámim Kavalajenandom, indickým vzdelancom a znalcom sanskrtu. Snažil sa podporovať indickú vzdelanosť pretože vtedy ešte v Indii tvrdo vládli Briti, ktorí sa snažili potláčať všetko indické. Pôvodným plánom zakladateľa bolo, aby bol systém jogy zahrnutý aj do výuky na bežných školách. V tom čase sa joga venovali len starší ľudia a hľadalo sa na ňu ako na niečo zvláštne. Preto bolo potrebné celú náuku dôkladne preskúmať, aby sa mohla poskytovať hlavne mladej generácii i deťom, z hľadiska moderných vedeckých názorov. Bolo nutné urobiť niečo ako zhodnotenie jogových techník a preto hlavným cieľom ústavu bolo a je štúdium jednoduchých jogových techník, ktoré by boli použiteľné pre všetkých ľudí.

Domnievam sa, že tento program sa úspešne plní, pretože v Indii boli už niektoré prvky jogového tréningu zaradené oficiálne do programu škôl. Viete všetci, že India je stále ešte rozvojovou krajinou a my sme si vedomí toho, že skôr či neskôr budeme postavení pred tie isté problémy, ktoré teraz riešia priemyslovo vyspelé štáty. To je jeden z dôvodov, prečo naše orgány oficiálne rozhodli, že zaradia niektoré prvky jogy do škôl ako preventívne opatrenie. U nás existuje výbor pre výskum a vzdelávanie. Tento výbor si uvedomuje, že jogové vzdelávacie prvky majú istú dôležitosť pre našu krajinu.

Ďalšou úlohou ústavu bolo previesť jazyk jogy do vedeckej terminológie. Aj na tejto úlohe stále pracujeme. Snažíme sa pojmy ako *nádí*, *čakra*, *pránická aktivita* a podobne preložiť do vedeckého jazyka, aby to bolo zrozumiteľné *širokému* publiku. Vzdelávanie v Indii sa v skutočnosti veľmi podobá vzdelávaciemu systému, rozšírenému na Západe. Pre človeka, ktorý prešiel týmto druhom vzdelávacieho systému, robí potom dosť problémov porozumieť jogovému prístupu. Preto je nutné vyvinúť isté úsilie.

Joga je oveľa viac založená na vlastnej skúsenosti ako na objektívnom popise. Oproti tomu náš bežný systém popisu skutočnosti pracuje s objektívnym prístupom a to subjektívne sa stráca. Pritom zážitok, a skúsenosť to je niečo, čo je vlastne vo svojej podstate subjektívne. Takže my sa v joge zaoberáme subjektívnou, snažíme sa to nejakým spôsobom zachytiť. To je

tiež jeden zo základných rozdielov medzi východným prístupom a západným prístupom, ktorý vykonáva analýzu.

Ak sa zoznamujeme s tým, čo hovorí lekárska veda, alebo biológia, stretávame sa spočiatku s pojmom evolúcia, prípadne s Darwinovou vývojovou teóriou. Potom začíname študovať živý organizmus od najjednoduchších a na najjednoduchšom organizme sa snažíme demonštrovať rôzne životné aktivity. Keď sa potom pozrieme na medicínu, ktorá sa zaoberá ľudským telom, zistíme, že väčšinu vedomostí získala skúmaním mŕtveho tela. Čiže najprv sa zoznamujeme so štruktúrou ľudského tela, potom prechádzame ku štúdiu funkcií a až nakoniec ku myslí človeka. A aj samotná psychológia začala študovať najprv chorých ľudí, ktorí sa dostávali k psychiatrovi. Stále sa ešte málo zaoberáme psychológiou normálnych ľudí, psychológiou bežného človeka. Títo ľudia sa dostanú k psychológovi jedine ako pokusné osoby a aj tam je výber problematický.

Toto je asi vývoj západnej vedy, pokiaľ sa týka ľudskej bytosti. Týmto spôsobom vznikla celá vedecká terminológia. Na druhej strane je tu východný prístup, ktorý začína od základného faktu, že každý z nás si je vedomý seba samého, že si niečo uvedomuje. A tento stav vedomia môže byť buď stavom vedomia, ktorý sa mení, je nerovnovážny, alebo to môže byť stav vedomia stabilný, ktorý sa nemení. Môže teda ísť buď o pocit rovnováhy alebo narušenia rovnováhy. Ak je rovnovážny stav vedomia narušený, potom hľadáme príčiny, ktoré spôsobujú narušenie rovnováhy. Podľa nášho názoru je narušenie rovnováhy hlavnou príčinou choroby. Medicína tvrdí, že príčinou choroby sú mikróby a vonkajšie vplyvy. Ale uvedomte si, že mikróby a baktérie sú okolo nás neustále. Čo je príčinou choroby, to je vlastne zníženie imunity organizmu voči mikróbom a vírusom. Príčiny tohto zníženia sú vnútorné, ide o porušenie rovnováhy v tele. Takže príčinu choroby môžeme hľadať na úrovni intelektuálnej, emocionálnej, na úrovni hodnôt a niekedy i na úrovni tela. Medicína hľadá príčinu vždy mimo tela, vo vonkajšom svete. Terminológia, ktorú používajú východné filozofie, vychádza z princípu vedomia a nie z mŕtveho tela. Čiže východný prístup ide od prvopočiatočného stavu vedomia, kedy si človek vôbec niečo uvedomuje, k vedomiu rovnováhy, k poruchám rovnováhy, potom k príčinám poruchy až na úroveň tela. Všetko sa to popisuje vo svetle vlastného individuálneho prežitku, zatiaľ čo západný prístup vychádza z objektívneho popisu štruktúry. Oba tieto systémy sa teda zaoberajú ľudskou bytosťou, i keď každý s iným prístupom. Každý prístup má samozrejme istú platnosť. Preto sa domnievam, že tieto systémy sa môžu dopĺňať a môžu si vzájomne vymieňať názory na rôzne problémy. Je ale zrejme, že spôsob, akým sa orientálna náuka pozerá na ľudské telo, je iný ako

západné lekárstvo. Podobne je iný aj spôsob, akým sa oba smery pozerajú na otázku jedla alebo diéty. Východný prístup sa rozhodne líši od nášho západného nazerania.

Preto sa často stretávame s názorom, že sa vôbec nedá porozumieť tomu, čo sa píše v literatúre o joge, že sa to nedá analyzovať a že pre to chýba patričná skúsenosť. Jednou z hlavných úloh, ktorými sa zaoberáme v našom ústave je, ako preložiť to, čo hovoria jogové texty, do moderného jazyka. Snažíme sa zistiť, aké sú základné techniky v joge a snažíme sa ich štandardizovať. Ak chceme robiť vedecký výskum v oblasti jogy, potom tie cvičenia musia byť určitým spôsobom štandardizované, musí byť známy ich presný popis, ale aj terminológia. Aby, ak sa v článku o joge hovorí o *kapálabháty*, *bhastrike*, *uddijáne*, každý vedel čo to presne znamená. Ak si ale prejdete jogové texty, zvlášť novodobé, zistíte, že jednotné pokyny na ich vykonávanie, ktoré by bolo možné použiť na toto vedecké bádanie, neexistujú, že každý uvádza trochu inú variantu. Napríklad, keď som ja hovoril o *kapálabháty*, uvádzal som vám, ako pri tom postupovať v oblasti brucha, cez bránicu, do oblasti tváre a hlavy. V mnohých textoch sa však môžete stretnúť s odlišným popisom kapálabháty.

Ďalšou oblasťou našej práce v ústave je terapeutická aplikácia jogových techník. Pri terapeutickej aplikácii musíme ale vziať do úvahy i negatívne stránky jogy, pretože každý systém, ako aj každá vec, majú v sebe niečo pozitívne, aj negatívne, všetko má svoje výhody aj nevýhody. Propagátori jogy, a to je isto pravda aj v Československu, obvykle hovoria len o tom pozitívnom, o tom kladnom. O záporoch sa väčšinou mlčí, pretože systém je v stave rozvoja a ľudia sa snažia ukázať jeho výhody. Pokiaľ sa chcete zaoberať jogou len ako telocvikom, ako telesným cvičením, potom je to celkom v poriadku. Ale keď dochádza k situácii, že sa lekári začínajú zaujímať o jogu ako spôsob liečby, musíme vziať do úvahy aj negatívne účinky na pacienta. Okrem toho je potrebné si uvedomiť, že v joge sa nezaobráme iba telom, ale aj psychikou. Je potrebné si uvedomiť, v akej oblasti možno jogu aplikovať. Základnou vecou je, že joga je aplikovateľná v oblasti funkčných porúch, čiže nie tam, kde ide o štrukturálne poruchy, a v podstate ani tam nie, kde ide o infekčné choroby. Zostáva nám teda celá veľká oblasť liečby psychosomatických chorôb, kde vlastne došlo k určitej poruche v oblasti psychiky, ktorá potom ovplyvňuje aj telesnú činnosť. Joga volí pri terapii spätnú cestu, teda že sa znovu somatickým prístupom, tzn. telesným, snažíme ovplyvniť psychický rámec. Obe tieto stránky ľudskej bytosti sú veľmi úzko späté a cvičitelia jogy by si toto mali uvedomovať a mať to na pamäti. Potom by sme boli schopní i lepšie pomôcť pacientom.

Ak máme pacientov, ktorí majú psychické problémy, potom by sme im v prvom štádiu mali jogu predkladať ako telesné cvičenie. Ale ak chceme tomu človeku naozaj pomôcť hlbšie, potom nestačí len telesné cvičenie, je treba brať do úvahy odozvu každého jednotlivca, je potrebné priviesť pacienta k tomu, aby pochopil svoju vlastnú životnú situáciu. Pritom je potrebné prechádzať jeho citovou i intelektuálnou minulosťou. Je potrebné ho naučiť, aby si uvedomoval svoje vnútorné pocity. Podľa toho, ako pozorujeme reakciu jednotlivcov, môžeme im predkladať rôzne cvičenia. Vždy ale na základe celej osobnosti jedinca, ktorú berieme do úvahy. Myslím, že sme už o tom hovorili, ako je nutné individualizovať cvičenia podľa typu osobnosti. Napríklad, ak máme človeka, ktorý sa neustále predkláňa, ktorý je depresívny, je potrebné mu odporučiť pozície záklonové, aby sa narovnal a otvoril a to isté platí i naopak. Je si treba tiež uvedomiť, ako rôzne ásany ovplyvňujú spôsob dýchania. Aj v tomto aspekte je treba brať do úvahy osobnosť každého jednotlivca.

Ak sa zaoberáme tréningovým programom pre normálnych (rozumej zdravých) ľudí, ktorí nemajú narušené vedomie, je to istý špecifický druh tréningu. Keď chceme tým istým tréningom pomôcť pacientom, tak to samozrejme nejde a vy si musíte vybrať iný prístup. Napríklad keď chceme, aby z niekoho bol futbalový hráč, určitým spôsobom ho trénujeme. V prípade, že sa ten futbalový hráč na ihrisku zraní, potom mu odporučíme iný druh tréningu, nejaké rehabilitačné cvičenie, aby sa vyliečil. Podobne je to aj s jogovými technikami. Jedna vec je, keď máme človeka, ktorý je v rámci „normálu“ a snažíme sa, aby sa z neho stal dobrý jogín, čo znamená predovšetkým lepší človek, výborný človek. Iná vec je, ak máme človeka, ktorý je mimo normu. V tomto druhom prípade je našou úlohou priviesť ho z toho pásma mimo do oblasti normálu. A o to sa snažíme v našej terapeutickej práci s pacientmi.

Ale aj u normálnych cvičencov by sme mali postupovať istým plánovitým spôsobom. Podľa môjho názoru by sme mali začať s fyzickým aspektom jogy, tzn. zasvätiť žiakov do techník len na úrovni tela. Ale i tieto techniky by sme mali vyberať vzhľadom na vyššie aspekty jogy, i keď zatiaľ o nich mlčíme a necháme žiakov na úrovni fyzickej. Veľa ľudí je spokojných len s týmto aspektom a nechcú nič viac, sú pyšní na to, že perfektne urobia určitú polohu. Dokonca sú schopní učiť aj ostatných tieto pozície. Ale môže sa stať, že potom niekto príde a položí otázku. Naučil som sa túto techniku a čo ďalej? Keď sa moji študenti dostali do tohto stavu mysle, musel som ich uviesť do toho, čo znamená senzorický aspekt jogy. Teda prvá vec je motorický aspekt jogy, to čo robíme a potom prechádzame k senzorickému aspektu,

k tomu, čo vnímame. To znamená, že keď zaujímame polohu, prestaneme sa sústreďovať na to, ako ju robíme, ale pociťujeme to, čo sa v tele deje. Aby sme mohli čokoľvek prežívať, musíme vo vnemovej oblasti registrovať nejaké impulzy, čiže musíme v našich žiakoch dosiahnuť zvýšenie senzitivity voči svojmu telu.

Spočiatku teda rozvíjame motorický systém, čo pomáha žiakom rozvinúť dokonalú nervovo-svalovú koordináciu, zvyšuje to ich pružnosť, pohyblivosť, zvyšuje to rozsah pohybu kĺbov a tak ďalej. A dokonca sa môže nepriamo uvoľniť niektorá tenzia, ktorá je v tele zabudovaná na úrovni fyzického tela, pretože všetky tieto cvičenia pôsobia na vegetatívny nervový systém. Ale toto uvoľnenie je nepriame, podobne ako keď niektoré teórie tvrdia, že pomocou športu dôjde k uvoľneniu napätia, napr. pri futbale je možné použiť agresívne zákroky na ihrisku bez toho, aby sme fyzicky napadli protivníka a ublížili mu. V tomto ohľade sa to týka dynamického aspektu správania. Niečo iné je statický aspekt správania. Ak sa chceme zaoberať statickým aspektom správania, musíme hovoriť o svalovom tonuse, o pozícii, o rovnováhe, o tenzii a tak ďalej. Tu potom pomáhajú telesné cvičenia jogy.

Liečenie jogou v Indii a Európe

V Indii je joga vládou oficiálne uznávaná ako jeden z terapeutických prostriedkov. Je niekoľko rôznych centier, ktoré používajú terapiu pomocou jogy. Aj v niektorých vládných nemocniciach sú lekári, ktorí sa zaoberajú jogou a liečia svojich pacientov s jej pomocou. V Bombaji je jeden lekár, ktorý sa zaoberá tým, ako liečiť hypertenziu pomocou jogy, hlavne relaxáciou. Jeho práca bola vlastne jedným z prvých výskumov, ako liečiť vysoký krvný tlak pomocou jogy. V súčasnosti je v odbornej tlači značné množstvo článkov, ktoré sa touto otázkou zaoberajú. Ďalším problémom je použitie jogy v rehabilitácii po infarkte. My sami sme sledovali dve skupiny, jedna používala jogové terapie a druhá bola liečená normálne. Obe skupiny sme sledovali až päť rokov. Zistili sme, že v skupine, ktorá sa liečila pomocou jogy, bol výskyt ďalších infarktov štatisticky významne menší ako v druhej skupine. Dokonca i úmrtnosť bola nižšia ako v tej druhej skupine. V skupine pacientov, ktorých sme sledovali päť rokov, to bolo najzreteľnejšie.

V Madráske bola nemocnica, kde pracovali s problematikou terapie cukrovky. Ďalej sa niektorí lekári zaoberali problémom artritídy a jej liečením pomocou jogy. V našom ústave v Lonavle sme sa zaoberali výskumom obezity a liečením obezity pomocou jogy. V súčasnosti pracujeme s problema-

tikou liečenia astmatikov pomocou jogových techník. Každý mesiac prijímame do našej nemocnice priemerne osem pacientov a zostávajú tam dva mesiace. Prvé dva týždne sú kontrolným obdobím, kedy sa zisťujú príznaky choroby, priebeh choroby, subjektívne ťažkosti, atď., ďalšie dva týždne pacientov uvádzame do jednotlivých ásan a zvyšok tvorí hlavne *pránájáma* a procedúry na prečisťovanie, ktoré sú v týchto oblastiach ďaleko dôležitejšie ako ásany. Počas celej doby pacienti podstupujú biologické, psychologické a fyziologické testy a po prepustení dochádzajú vždy po troch až štyroch mesiacoch na kontrolu a to v priebehu dvoch rokov. Pri týchto kontrolách sa zisťuje, ako cvičia, aké majú problémy, ako sa zlepšuje ich stav, prípadne či sa znova objavujú ťažkosti, atď.

V našom stredisku v Bombaji zasa pracujeme s deťmi, ktoré majú problémy neurologického charakteru, nedostatočne vyvinutý mozog. Aj v tomto smere sa dosiahli významné výsledky, ktoré predniesli naši pracovníci na medzinárodnej konferencii v Montreale. V súčasnosti sa snažíme, aby bola jogová terapia zaradená ako postgraduálne štúdium pre fyzioterapeutov. V minulom roku sme u nás usporiadali kurz pre fyzioterapeutov. To je tak stručný prehľad toho, čo sa robí na rôznych klinikách, ktoré patria štátnym nemocniciam. Isté výskumy zadáva priamo vláda ústavom jogy a súkromným klinikám.

Ja sám som sa v poslednom čase zaoberal *pránájámickým dýchaním* z lekárskeho hľadiska. Dá sa povedať, že som začal s touto prácou pri svojej poslednej návšteve v Československu, kedy som napísal článok, ako uvádzať pránájámu v kurzoch pre začiatočníkov. Po návrate som túto problematiku rozvíjal, zaoberal som sa rozdielom medzi *pránou* a *apánou*, pojmi *švása* a *prašvása*, *púraka* a *réčaka*. Prakticky toto využívam pri liečení našich astmatických pacientov. Ďalšími aspektmi pránickej aktivity sú *samána*, *vjána* a *udána*, ktoré som sa rovnako pokúšal interpretovať z fyziologického hľadiska. Do tejto problematiky patrí i pojem ako nádí a bloky nádí, znečistenie, ktoré bráni priechodu prány. Nádí sú zážitkom cvičenca. Rovnako tak prežíva cvičenec aj znečistenie nádí a odstránenie znečistenia.

Snažíme sa prepracovať jogovú terapiu do takej miery, aby ju bolo možné zaradiť do učebných plánov a to nielen postgraduálnych špecializácií pre fyzioterapeutov, o ktorých som sa zmienil, ale i do osnov základnej školy. A skutočne niektoré prvky jogového výcviku tam už boli začlenené. Dohodnuté to bolo len v niektorých štátoch, ale teraz sa to už akceptuje v celej Indii a existujú jednotné osnovy pre učiteľov jogy, ktorí by ďalej mohli vyučovať študentov.

Viete, že nedávno som bol v Nemecku a tiež v Taliansku a v oboch týchto zemiach som spolupracoval s fyzioterapeutmi. V Nemecku bola joga včle-

nená do programu vzdelávania dospelých. Bežia tam aj kurzy pre učiteľov jogy spolu s kurzom *ajurvédy*. Žiadali ma, aby som im niečo povedal aj o ajurvédскеj terminológii. Musím povedať, že spolupráca s týmito ľuďmi mi pomohla, aby som zmenil svoj pohľad a pozeral sa na niektoré veci ináč. Obvykle pracujeme s hypotézou, že skutočná joga je proces *desocializácie*. Ale teraz sa kloním k názoru, že má tiež veľa spoločného so spojením. Pre akékoľvek vyjadrenie a akciu potrebujeme mať správne spojenie princípů uvedomovania s intelektom, s pocitmi a s orgánmi, ak má byť akcia účinná. Existuje istá zenová technika lukostreľby, ktorá spočíva v tom, že držíte v ruke luk a šíp bez toho aby ste strieľali, len analyzujete celý proces. Iná zenová technika je meditáciou v chôdzi – v slabo osvetlenej miestnosti ľudia chodia so zatvorenými očami a pritom meditujú. Potom sa chôdza nestáva automatizovanou činnosťou, ale chôdzou s plným uvedomovaním. Existujú ešte ďalšie praktiky, napr. tanec *taidži*, kde sa osoba snaží prejaviť s plným vedomím toho čo robí.

A týmto prichádzame k základnému rozdielu medzi cieľom normálneho vzdelávacieho programu a cieľom jogy a jej programu. V bežnom programe sa snažíme spočiatku naučiť určitú techniku alebo dosiahnuť istú zručnosť, čo znamená, že v počiatočných štádiách si uvedomujeme každý detail tejto činnosti. Ale potom sa snažíme postupne robiť túto činnosť automaticky, ako napríklad tanec, jazda autom, chôdza po schodoch, rôzne športy atď. To je založené na klasickom podmieňovaní. Veľa vecí pritom prebieha čisto na automatickej úrovni a my, ako subjekt, zostávame bez akejkoľvek aktivity. V jogovom programe sa naopak snažíme túto automatickú aktivitu priviesť späť do sféry vedomia. Vezmeme si opäť *pránájámu*. Dýchanie je bežným automatickým procesom, ktorý sa v každodennej činnosti upravuje bez zásahu vedomia. Meníme dýchanie pre iné účely, nie pre pochopenie dýchania samotného. Naproti tomu v jogovom programe sa snažíme porozumieť samotnému mechanizmu dýchania na subjektívnej úrovni., to je: ako to precitujeme, prečo to prebieha určitým spôsobom. Môžeme teda povedať, že bežná výchova je orientovaná na akciu, motoriku, na to, čo robíme, ale v joge sme orientovaní na to, čo vnímame.

Samozrejme nemožno jogu vnímať ako všeliek, ale v niektorých oblastiach sa joga skutočne ukazuje ako výhodnejšia. Jedným z takých príkladov sú alergie, alergická nádcha. V medicíne sa používajú imunosupresíva¹, na-

¹ *Imunosupresíva zaraďujeme do skupiny imunomodulátorov, ktoré potláčajú funkciu imunitného systému. Využívajú sa najmä pri autoimunitných ochoreniach alebo pri transplantácii orgánov a kostnej drene.*

príklad kortizon, ktoré znižujú senzitivitu osoby voči okoliu. Naproti tomu v joge sa snažíme korigovať senzitivitu na rôzne faktory z okolia. Psychofarmaká často pôsobia na psychickej úrovni tak, že blokujú určité nervové impulzy. Proti tomu v joge sa snažíme odstrániť bloky pomocou čistiacich procedúr. Znamená to teda, že v prvom prípade sa vlastne toho nežiaduceho nezbavujeme, len sa to snažíme zamaskovať, aby nás to neobťažovalo, naproti tomu v druhom prípade to všetko vyčistíme. Podobným spôsobom pôsobia i moderné psychoterapeutické techniky, napr. *gestalt*². V skupinách jogy sa to bežne nepoužíva, ale môžete sa s tým stretnúť v niektorých ášramoch. Predtým v minulosti to bolo tak, že ľuďom, u ktorých nedošlo ku skutočnému psychologickému prečisteniu, nedovolili, aby sa stali sanyasívni a museli sa vrátiť späť do spoločnosti.

Joga sa dokonca používa i na liečenie niektorých chorôb, kde sa to zdá byť na prvý pohľad neobvyklé. Viem, že v Delhí existuje jedno jogové centrum, ktoré sa zaberá výskumom liečenia očných chorôb vrátane glaukomu pomocou jogy. Ale pokiaľ si to rozoberiete, je to celkom logické, pretože ak dokážete navodiť hlboký stav relaxácie a relaxovať oko i očné pozadie, má to priaznivé účinky na celý systém videnia. U glaukomu vlastne ide o to, že stúpa vnútro očný tlak, čiže dochádza ku vzniku určitého bloku. Relaxácia môže napomôcť odstráneniu tohto bloku. Okrem relaxácie je v tomto prípade vhodné aj aplikovanie néti, krijí a niektorých dychových techník.

Šírenie jogy v medicíne

Často sa ľudia pýtajú prečo sa joga v medicíne nerozširuje oveľa viac. Jedným z dôvodov je rozdiel v prístupe jogy a v prístupe západného lekárskeho myslenia. Lekári sa väčšinou pozerajú na jogu ako na systém určitých cvičení. Tieto cvičenia potom analyzujú vo svetle svalových alebo prinajmenšom dychových mechanizmov a cvičení. Ďalší rozdiel je v tom, že v joge nie sú žiadne pilulky, ktoré by sme pacientom naordinovali, aby to na nich pôsobilo ako liek, ktorý predpíše lekár. Väčšina pacientov, ktorí idú k lekárovi, chce, aby dostali nejaký predpis, aby sa nemuseli o nič snažiť, vyvíjať žiadne úsilie, len hľtať lieky a o nič sa nestarať.

Ďalším dôvodom môže byť aj určitý pud sebazáchovy, pretože niektorí terapeuti sa môžu domnievať, že by im joga vzala ich zamestnanie. Špeciál-

2 *Gestalt terapia je terapiou zážitku v trojuholníku – telo, myseľ a emócie. Týmto zážitkom môže byť všetko, čo je v nás a čo vystupuje v prítomnosti do popredia ...*

ne to platí na Západe, pretože tam sú súkromní lekári a ich príjem je založený na tom, že ľudia sú chorí, keby chorí neboli, boli by lekári bez práce. Takže keď sa objaví systém ako joga, ktorý sľubuje ľuďom zdravie, do istej miery ohrozuje lekárske povolanie. Musíme si uvedomiť, že každý človek hodnotí veci podľa toho, či mu prinášajú niečo dobré. Spomínam si, že som bol raz v západnej Európe v jednej továrni na šaty. Keď som sa s nimi tak rozprával, povedali mi: „Pozrite sa pán doktor, vo vašom myšlienkovom prístupe je veľa rozdielov voči tomu nášmu. Bežne napríklad ľudia hodnotia víkend ako dobrý, keď je vonku pekne a oni si môžu vyjsť na výlet. Naopak my si myslíme, že keď bude zlé počasie, ľudia nepôjdu von, navštívia naše obchody a my viac zarobíme. Čiže pre nás je víkend dobrý, keď bude nečas.“

To je teda základný rozdiel v hodnotení a hodnotách a rozdiel v prístupe k životu. Väčšinou, keď človek trpí, koreň jeho utrpenia býva v systéme hodnôt. Predpokladajme, že by sa stalo, že by cez všetky víkendy bolo zlé počasie. Normálny človek by sa potom rozhneval, ale obchodník by sa radoval, že veľa utržil. Príroda je tu len jedna, realita je len jedna, ale hodnotenie je dvojaké. Čiže váš spôsob hodnôt spôsobuje, že ste šťastní alebo trpíte. Tajomstvo šťastia a tajomstvo správneho prístupu k životu je prispôbení systému hodnôt vonkajšej realite, skutočnosti, ktorú nemôžeme meniť. Ale zmena tohto systému trvá veľmi dlho.

Ja verím, že aj lekári raz prídu na to, že je treba a že je užitočné akceptovať jogu. I dnes existuje veľká oblasť medicíny, kde sa začína veľa hovoriť o joge a to je oblasť psychosomatických ochorení.

Ale chyba je niekedy tiež na strane učiteľov jogy, ktorí sa dosiaľ nenaučili, akým spôsobom jogu interpretovať tak, aby tomu mohli porozumieť i lekári. Okrem toho sa aj učitelia jogy niekedy boja, že keby jogu začali používať lekári, naučili by sa ju, že by zasa oni prišli o zamestnanie. Zabúdajú na to, že lekári majú toľko práce, že by sami neboli schopní liečiť jogou. Myslím, že, že by bolo ideálne, aby lekári boli informovaní o účinkoch jogy, aby mohli pacientovi odporučiť návštevu strediska jogy podobným spôsobom, ako dnes v iných prípadoch odosielajú pacientov k odbornému lekárovi. Napr. ako chirurg posielal pacienta po operácii k fyzioterapeutovi na rehabilitáciu. Každý má svoju úlohu a každý má svoju oblasť, v ktorej sa realizuje.

MOŽNÉ VEDĽAJŠIE ÚČINKY JOGY

V Indii sa rovnako zaoberáme aj tým, ako pomôcť ľuďom, u ktorých sa v priebehu cvičenia objavili nežiaduce reakcie, pretože všetko má svoj pozitívny aj negatívny aspekt. To platí nielen pre jogu, ale napríklad i pre šport – veľmi dlho sa hovorilo o pozitívnych aspektoch športu, ale pomerne nedávno sa začalo hovoriť o nebezpečenstvách športu (športové úrazy) a dokonca vzniklo odvetvie lekárstva, ktoré sa tým zaoberá, športové lekárstvo. Rovnako tak, keď sa začali v medicíne používať drogy a liečivá, po počiatčnom nadšení trvalo pomerne dlho, kým sa začali skúmať vedľajšie negatívne účinky liekov a kým sa dospelo k názoru, že vlastne každý liek je do istej miery jedom. Rovnako tak, keď sa ľudia začnú zaoberať jogou, prípadne ju nesprávne aplikovať, stretávame sa niekedy s negatívnymi aspektmi jogy. Jogové texty sa o týchto aspektoch zmieňujú a my toto varovanie vo vlastnom entuziazme často prehliadame. Možno, že poznáte mená ako Rajneesh, transcendentálna meditácia a pod. Vykonalo sa veľa dobrej práce, ale občas dochádza k tomu, čo sa volá kultové zlyhanie. Otázkou neurofyzilogických a psychologických mechanizmov týchto nežiaducich reakcií sa bude treba viac zaoberať. Natrafil som sa nedávno na jeden článok, kde sa porovnávajú pozitívne a negatívne aspekty vyvolané jogou a zenom a zmeny stavu vedomia, vyvolané i autogénnym tréningom. Autori tam dospeli k záveru, že pokiaľ ide o vedľajšie účinky, je joga najmenej nebezpečná.

Rozoberme si teda, akým spôsobom sa dá pozeráť na praktiky jogy vo vzťahu k jogovému poznaniu. Už sme si povedali, že začíname najskôr s motorickým prístupom a potom prechádzame k senzorickému výcviku. Základným zákonom je, že keď je niekde nejaký vnem, nasleduje určitá reakcia; táto reakcia je buď na báze vonkajšieho pohybu alebo na báze vylučovania sekrétov žľazami s vnútornou sekréciou, to je na úrovni tela, alebo na emočnej úrovni dochádza k vzniku pocitu uspokojenia, uvoľnenia tenzie, alebo naopak k podráždeniu a vystupňovaniu tenzie. Na intelektuálnej úrovni to môže byť podnet, ktorý vyvolá nejakú myšlienku, ktorý túto myšlienku privedie do akcie, alebo ktorým získame lepšie porozumenie, poznanie, pochopenie situácie. Na druhej strane sa môže stať, že nielen nezískame poro-

zumenie, ale to môže viesť ešte ku zvýšeniu vášho zmätku. Tento zmätok je teda niečo, čo je na úrovni intelektu; na úrovni emócií sú to naše problémy, tenzie, frustrácie, satisfakcie; na fyzickej úrovni sú to pohyby svalov, ktoré buď fungujú dobre alebo nie, keď je ich funkcia narušená, napr. chvenie, svalová kontrakcia atď., alebo vylučovanie žliaz s vnútornou sekréciou. Pokiaľ tento princíp aplikujete na hru, môžete si predstaviť, že stimulom je lopta alebo puk, s ktorým sa hrá a našou reakciou je nejaká akcia hráča.

V jogovom cvičení nie je žiadny vonkajší stimul, to znamená, že to cvičenie nie je reakciou na niečo vonkajšie, ale naopak stimulom sa stáva naša vlastná činnosť. Môže sa ale stať aj pri cvičení jogy alebo zenových meditácií, že sa zvýši tenzia, že človek ide stále dovnútra a stráca kontakt s vonkajšou realitou. To môže viesť u niektorých jedincov ku vzniku problémov. Zvlášť vtedy, keď ide o bežného človeka, ktorý si zarába na živobytie svojou prácou a je preto závislý na spoločnosti. Preto je treba premýšľať o tom, ako aplikovať systém jogy, ako cvičiť, aby nedošlo ku strate kontaktu s vonkajšou realitou.

Môžeme si predstaviť, že jednotlivec prežíva na psychickej úrovni svoje telo ako niečo, čo je do istej miery mimo jeho ja. V jogových technikách potom môže prechádzať od vnímania svojho tela sám k sebe, do svojho vnútorného vedomia a zasa späť ku svojmu telu. Tým si vlastne buduje kanál, ktorý ho spája s telom i s vonkajším svetom. V rôznych technikách človek začína prijímať vnemy a impulzy z celkom určitých častí tela. Keď som hovoril o práne, spomínal som tieto mechanizmy. Podobne aj pri meditáciách sa mimovoľne začne vytvárať svalová aktivita, ktorá prispieva k tomu, že stále intenzívnejšie a intenzívnejšie vnímame vnemy z tela. Podobne sa môže stať, že svaly, ktoré boli uvedené do činnosti, sa nedokážu celkom uvoľniť a zostávajú istý čas stiahnuté. Špeciálne to platí na svaly v oblasti chrbtice. K tomuto javu dochádza u ľudí, ktorí robia tzv. kundalini jogu, preto je potom nevyhnutné vrátiť sa späť k ásánám, ktoré dokážu uvoľniť vzniknutú kontrakciu okolo chrbtice.

Aby sme lepšie pochopili tento mechanizmus, uvidíme príklad z každodenného života. Predstavte si, že denne jete veľmi jednoduché jedlá, aby ste získali veľa voľného času, ktorý môžete prežiť podľa svojich predstáv. Ale príde okamih, keď chcete pozvať na obed váženého hosťa, ktorému chcete pripraviť dobrý obed a nie len chlieb s maslom, ktorý obvykle jete. Potom ale musíte stráviť prípravou jedla a umývaním riadu oveľa viac času v kuchyni. Teraz si túto situáciu prevedte na vaše cvičenie a meditáciu. Sprvu vám stačí, keď si uvedomíte, že máte narušenú rovnováhu vášho vedomia, aby ste si na chvíľu sadli, prípadne urobili jednu alebo dve ásany a trochu dýchania, aby

ste sa upokojili a mohli sa opäť vrátiť ku svojej práci. Ale časom si poviete, že vaše praktikovanie jogy by malo byť oveľa intenzívnejšie, ako napríklad na jogových seminároch, kedy sa cvičí celý deň. A vy by ste v tom po návrate chceli pokračovať. Začínate teda zaraďovať viac pránajamy, viac ásan, aby ste dosiahli viac zážitkov. Ale zabúdate, že rovnako ako s tým obedom, keď chcete pripraviť lepšie, zložitejšie jedlo, je na to treba viac práce a je i viac riadu, ktorý musíte umyť. Rovnako tak, ak zintenzívňujete svoje cvičenie, prichádza do mozgu viac stimulácie, svaly okolo chrbtice sa viac kontrahujú a vy musíte zaradiť činnosť, ktorá to do istej miery vyrovnáva. Ak potom strávite veľmi veľa času meditáciou, potom bežíte do práce a nemáte čas relaxovať, vzniká vo vašom tele napätie. Zasa keď to porovnáme s tým jedlom, ak nebudete umývať riady, bude sa vám ho hromadiť stále viac a viac, až vám znemožní akúkoľvek ďalšiu činnosť. Na jednej strane máte síce príjemný pocit z pekného popoludnia, ktoré ste strávili s množstvom hostí, ale na druhej strane vidíte, že čím je viac hostí, tým viac riadu máte vo vašej kuchyni. A to si ľudia pri joge niekedy neuvedomujú a preto sa dostávajú na scestie.

Jedno z veľmi dobrých cvičení, kde kombinujeme cvičenie s vnímaním, je pozdrav slnku. Tam sa vlastne vyvíja aktivita rovnomerne v celom tele a nedochádza ku vzniku impulzov len v jednej časti. Sami ste možno zistili počas svojej praxe, že ak dôjde ku vzniku nejakej fixácie, emočnej tenzie v určitom mieste a vy túto tenziu neodvediete a začínate vnímať vnemy len z tejto oblasti, dochádza k zvyšovaniu tenzie. Takže je treba pamätať, že je nevyhnutné túto oblasť fixácie mobilizovať, odviesť fixáciu niekam inam. Presne to vlastne robíme vo fyzioterapii, kde pracujeme so svalmi okolo bolestivého miesta. Známe je to aj v psychológii, kde sa to volá *somatizácia emočnej tenzie*, ktorú je potrebné postupne rozbiť a tenziu odviesť. Podobné je to vtedy, keď sedíte bez pohybu v jednej pozícii a neustále vyvíjate aktivitu v jednej oblasti a blokuje aktivitu v iných oblastiach. Preto sa používajú segmentačné techniky, aby sme sa zbavili jednostranného zamerania a odstránili fixáciu na jedno miesto. Bol by som rád, keby ste si sami vyskúšali pozdrav slnku týmto spôsobom, v tomto dynamickom prístupe. Sú dva spôsoby, ako môžete pracovať s jogovými technikami. Jeden prístup je to, že žiakov vedieme k tomu, aby si uvedomovali pozíciu, nie pohyby. Keď sa ale príliš zameriame na pozíciu, potom sa môže stať, že i správanie žiaka bude nepohyblivé a že sa vytvorí fixácia na niečo iné. Teda keď cvičíte určitú pozíciu, väčšinou si uvedomujete niektorú časť tela viac než ďalšie. Potom je ale možné povedať ľuďom, aby aktivitu z jednej časti nechali rozptýliť na celé telo. Tým sa pôsobenie zmení. Ďalší prístup je zamerať vedomie na dynamickú časť,

na pohyby. Sledovať plynulý pohyb z jednej polohy do druhej. To pomáha ľuďom, aby sa dostali späť do aktivity. Ak to robíte týmto spôsobom, môžete im pomôcť, aby znížili svoju dávku stoja na hlave.

Je jedno pozorovanie z oblasti transcendentálnej meditácie, ktoré nebolo publikované a ktoré som získal ústnym podaním. Ako asi viete, v transcendentálnej meditácii sa odporúča necvičiť naraz dlhšie ako 20 minút, ale nikde sa nerozoberá otázka, prečo by sme nemali meditovať dlhšie ako 20 minút. Sú známe isté prípady, keď vekom mladší ľudia meditovali viac ako 20 minút. Zistilo sa, že sa začínajú objavovať nežiaduce reakcie. Má to zrejme niečo spoločné s aktivitou mozgu, s určitými rytmami, ktoré sa napr. objavujú počas spánku každých štyridsaťpäť minút. To sú obdobia, kedy sa pohybujú očné buľvy, kedy máme najviac snov, telo relaxuje a kedy sa štartuje do činnosti naše podvedomie. Niečo podobné sa môže stať aj pri transcendentálnej meditácii v prípade, že sa podvedomie dostane na povrch a kontrola vedomej mysle sa zoslabí. To môže viesť ku vzniku problémov, pretože transcendentálna meditácia nemá žiadnu techniku, ako zaobchádzať s touto podvedomou úrovňou alebo ako na to človeka pripraviť. Niečo podobné sa môže stať, keď robíme relaxáciu dlhší čas. Pretože v dlhodobej relaxácii sa senzorické impulzy prichádzajúce z tela začínú zoslabovať, mozog bude mať nedostatok impulzov. Keď na úrovni tela nie sú žiadne impulzy, klesá aktivita na úrovni mozgovej kôry a s týmto zmenšením kôrovej aktivity sa môže stať, že sa aktivizuje podvedomá myseľ. To môže mať na pacienta negatívny dopad a môže to byť vnímané ako nepríjemná skúsenosť. Keď teda budeme pracovať s pacientami, nemali by sme relaxáciu robiť dlhšie ako 15 minút. Pokiaľ robíme *šávásanu* dlhší čas, je potrebné kontrolovať reakcie pacientov.

Zrejme poznáte techniku *joganidry*, ako dobrú relaxačnú techniku. Myslím, že i tu u vás používa túto techniku veľa učiteľov. Ja sám hovorím, že nie som odborník, pretože túto techniku používam veľmi málo. Nedávno som v Taliansku navštívil jednu učiteľku jogy, ktorá robila joganidru štyridsať až päťdesiat minút. Pretože sa ma na to tiež spýtala, povedal som jej, že joganidru nepoznám, že na ňu nie som odborník a že s tým nemám osobné skúsenosti. Tá dáma bola tak láskavá, že so mnou sama urobila polhodinovú joganidru. Potom som jej povedal, že som v poriadku, že sa mi telo uvoľnilo, ale čo mám robiť s myslou, tá je stále v napätí. A pokiaľ je myseľ aktívna a z tela neprichádzajú žiadne impulzy, potom si ich vezme zo svojej pamäti. Tak som sa jej vtedy spýtal, že keď robí so žiakmi joganidru, či jej neprichádza na myseľ niečo z jej podvedomia. Ona mi to potvrdila, povedala, že učiteľia, ktorí robia joganidru dlhý čas, sa potom sami dostávajú do napätia. Jej sa to tiež stalo, keď spočiatku robila so žiakmi joganidru, dostávala sa do napätia.

Vtedy napísala list A. Lysebethovi, že sa jej stáva to a to a čo by mala robiť. Poradil jej, aby si vytvorila v mysli predstavu železnej klietky, ktorá bude brániť tomu, aby to, čo hovorí ostatným, pôsobilo na ňu samotnú. Až potom jej tenzia ustúpila. Sú prípady, že aj učiteľ jogy musí navštíviť psychiatra.

Príčina tkvie v tom, že ak vedieme ľudí, aby aktivizovali svoje podvedomie, dochádza nepriamo aj k tomu, že aktivizujeme svoje. Aktivovať svoje vlastnú podvedomie vyžaduje istú odvahu a sebaistotu, aby ste tomu dokázali čeliť tvárou v tvár. Preto hovorím, že dlhodobé robenie joganidry musíme robiť rozvážnym spôsobom, pretože by mohlo ľahko dôjsť k tomu, že by človek začal prežívať nevyvážený stav svojej vlastnej mysle. Preto je dobré najprv používať sekvenčné praktiky. Skôr ako začneme so žiakmi s joganidrou, je potrebné zaujať postoj pozorovateľa, aby bol učiteľ ako divák, pred ktorého očami beží film, ktorý je pre neho v zásade ľahostajný, či už je pozitívny alebo negatívny. To je ale veľmi ťažké.

Pri cvičení jogy sa niekedy stáva, že ľuďom sa postup zdá pomalý, pretože majú málo času a nechce sa im ísť krok za krokom a majú tendenciu postupy preskakovať a dosiahnuť všetko hneď. To platí predovšetkým na ľudí zo Západu, ktorí bývajú veľmi netrpezliví. V západnom Nemecku bol jeden učiteľ jogy, ktorý pristupoval k joge veľmi pomaly, dával poučenia po malých dávkach a ľudia na to reagovali tak, že vraj je to typický indický učiteľ a že sú pre západných ľudí jeho návody príliš pomalé. Ten učiteľ napriek tomu pokračoval ďalej svojim spôsobom a keď dovedol žiakov do štádia sebaopozorovania, pozorovania vlastného stavu mysle, potom sa postup stal automaticky pomalým sám od seba. To je jedným zo základných cieľov jogy, pozorovať vlastnú myseľ. Aj v zene sa neustále hovorí o bdelosti a ak chceme naozaj porozumieť ako fungujú princípy a základy jogy, potom toto sú veci, ktoré by sme mali pochopiť čo najskôr.

Keď sa napríklad hovorí, že rozvíjame jogu pomocou tanca, baletu a ďalších techník, to už potom nie je joga, ale niečo iné, napr. v Španielsku je skupina, ktorá robí tzv. dynamickú jogu. Niečo iného je teda mechanická aktivita a niečo iného je pozícia pozorovateľa, ktorý sa pozerá, čo sa vlastne okolo neho deje a ako tie veci prebiehajú. Vždy sa ale snažíme vidieť aktivitu zo svojho vlastného hľadiska, aby sme dokázali lepšie porozumieť svoju vlastnú podstatu, aby sme dokázali žiť lepšie svoj vlastný život. Keď porozumiete podstate svojho pocitu a emócie, pochopíte prečo vzniká, tým sa už automaticky dostáva pod vašu kontrolu. Slovo emócia vlastne znamená podľa svojho latinského koreňa niečo, čo nás uvádza do pohybu. Rovnako tak, vzdelávanie (edukácia) vlastne znamená dostať z človeka niečo, čo je v ňom, vyviešť to navonok. Ak teda dokážeme zaujať stanovisko pozorova-

teľa a uvedomiť si, čo nás uvádza do pohybu, potom pochopíme aj motivačnú silu emócie, aké faktory vlastne vytvárajú motivačnú silu vo vnútri nás samotných. A keď to poznáme, keď tomu porozumieme, potom už to do značnej miery na nás stráca účinok. Tieto mechanizmy sú rovnako popísané v jogových textoch, i keď sa tam používajú iné pojmy, používajú tam slovo mája, tzn. podobenstvo. Tým, že si emóciu uvedomíme, urobíme prvý krok k tomu, aby sme sa dostali z jej vplyvu, v tom okamihu nás už toľko neobťažuje. Musíme sa teda naučiť zaujať správny postoj, mať záujem, ale nepotláčať to. Napriek tomu my sa obvykle nezaujíname o naše emócie a nesnažíme sa im porozumieť. Skôr sa nimi necháme riadiť a ovládať.

Často sa ľudia pýtajú, aký vplyv majú jogové techniky na činnosť srdca, či môže človek cvičiť jogu po infarkte, atď. Väčšina jogových techník pomáha tomu, aby klesla srdcová frekvencia. To je ale nepriame pôsobenie, pretože v joge nikdy nedovoľujeme priame pôsobenie na srdce. V joge sa snažíme vnímať činnosť srdca, ale nikdy sa nesnažíme srdce ovplyvniť. Pokiaľ zaznamenávate srdcovú činnosť zistíte, že mnohé techniky naozaj tepnovú frekvenciu znižujú. Je to tým, že existuje veľa bežných impulzov, ktoré prichádzajú a ktoré si ani neuvedomujeme a ktoré pritom činnosť srdca zvyšujú. Tieto impulzy pri niektorých technikách miznú a jeho činnosť sa tak prirodzene znižuje. Potom srdce sleduje svoj vlastný rytmus. Asi viete, že srdce má svoje vlastné centrum, ktoré udáva jeho rytmus. Okrem toho srdce prijíma impulzy aj z mozgu, ktoré jeho rytmus ovplyvňujú. To je hlavne z vazomotorického centra¹, z centra, ktoré utlmuje alebo povzbudzuje činnosť srdca. Čiže tie impulzy z mozgu, ktoré vznikajú napr. vplyvom emócií, ovplyvňujú srdcovú činnosť. Pokiaľ tieto emócie vymiznú alebo pokiaľ v joge určité impulzy zastavujeme, tak srdce nasadí svoj vlastný rytmus. Sú ale praktiky, napr. *kapa-labháti*, pri ktorých sa môže rytmus srdca aj zrýchľovať, ale to nie je vplyvom metabolizmu, ktorý by ten systém stimuloval, ale je to vyvolané pôsobením cez iné nervové okruhy.

Ďalšou otázkou sú obrátené pozície. Ja sa domnievam, že pokiaľ robíme dlho obrátené pozície správnym spôsobom, nemalo by to mať žiadne negatívne následky. Ale potom je tu zasa otázka, prečo by sme mali robiť dlhý čas obrátené pozície, aký to má zmysel a aký je váš cieľ. Ak si sami stanovíte svoj vlastný cieľ a následne to robíte pre jeho splnenie, potom je to v poriadku. Ak ale nie, potom je to niečo podobného ako keď dlho sedíte a neprijímate

1 Centrum v predĺženej mieche, riadi činnosť ciev, jej poškodenie alebo utlmenie, napr. pri otrave alebo ťažkom opuchu mozgu. Prebieha tu i regulácia krvného tlaku. Je to zložitý mechanizmus zahŕňajúci neuróny v mozgu a mieche.

žiadne informácie z tela. Môže sa ale stať, že keď dlho zotrváte v určitej pozícii a nemáte napr. v poriadku chrbticu alebo prípadne krčnú chrbticu, môže dôjsť k ich poškodeniu.

Vzťah učiteľ – žiak

Ak sa človek stáva citlivejším, začína prenikať k senzorického aspektu jogy, začína ďaleko citlivejšie vnímať aj vzťahy ku svojmu okoliu. Vtedy vstupuje do hry ďalší činiteľ, teda vzájomný vzťah medzi učiteľom a žiakom, preto je dôležité, aby aj cvičiteľ vedel, ako s ľuďmi zaobchádzať. Myslím, že by mal učiteľ vo vzťahu k žiakovi hrať najprv rolu matky, potom otca, brata a priateľa.

Každý z nás má na úrovni emócií určitú potrebu lásky a príchylnosti. V starej tradícii vždy túto potrebu saturovala žena *guru*. Bola to ona, ktorá sa starala o žiaka a hrala tak pre neho v živote rolu matky. Ale i keď pracujú ako cvičitelia jogy hlavne muži (platí hlavne pre Indiu) i tak musia, i keď sú mužmi, hrať spočiatku voči žiakom rolu matky. Je preto lepšie, keď spočiatku vedie cvičenia žena a hrá rolu matky ako žena.

Potom prichádza obdobie, keď potrebu emócií nahrádza potreba disciplíny, kedy je potrebné udržovať kázeň a učiteľ musí hrať rolu otca. V tomto štádiu stále zostáva určitý odstup, pretože všetci viete, že deti niekedy poctujú i istý odstup voči rodičom a nie sú schopné sa s nimi celkom voľne a otvorene baviť. V tomto štádiu prichádza prekonanie tohto odstup, to je tretie štádium, keď učiteľ privádza žiaka na úroveň vrstovníka, súrodenca a kedy sa ten vzťah otvára. Ale to stále ešte nie je konečné štádium, pretože sú veci, o ktorých sa nedokážeme baviť ani so svojimi súrodencami a ktoré môžeme povedať napríklad iba najbližšiemu priateľovi. To už je posledné štvrté štádium, kedy by sa žiak mal stať priateľom učiteľa.

Teda vidíte, že stať sa dobrým učiteľom jogy je ťažká vec. Musíte sa naučiť postaviť seba samého do rôznych rolí a rôznych situácií vo vzťahu ku žiakovi. Ak pracujete v skupine, môže to viesť k početným problémom. Môže sa stať, že jeden žiak vo vás potrebuje aspekt matky, ďalší vyžaduje aspekt priateľstva a vy sa chováte svojím normálnym spôsobom. Napriek tomu sa môže stať, že tí dvaja si vaše správanie nesprávne interpretujú, napr. jednému sa snažíte splniť potrebu matky, zatiaľ čo druhý, ku ktorému sa chováte na úrovni priateľa, to zle pochopí a domnieva sa, že sa k nemu správate rovnakým spôsobom. Môže sa stať, že tomu druhému bude závidieť a dôjde ku konfliktu, ktorým sa naruší aj ich vzťah k vám. Preto sa podľa starej tradície

konzultácie udeľovali vždy len medzi štyrmi očami. My ale žijeme vo veku, kedy sa pracuje aj s tzv. skupinovou dynamikou. To môžeme využiť i v jogových skupinách.

Pre niekoho, kto je senzitívny, to môže byť niekedy neznesiteľné. To sa musíte naučiť zisťovať na základe vlastných skúseností. Ak vediete žiakov na ceste rozvoja jogy, ak rozvíjate u žiaka senzorický aspekt, sprevádzate ho štádiami rôznych vzťahov, musíte dôjsť až do štádia, keď urobíte žiaka nezávislým na sebe (učiteľovi). Pre niektorých ľudí je veľmi ťažké viesť iných ľudí k nezávislosti na sebe. Robí im dobre, keď je na nich niekto závislý. Na druhej strane máte jednak ľudí, ktorí chcú byť stále nezávislými, jednak tých, ktorí sa nechcú stať nezávislými, ktorí potrebujú byť na niekom závislí. Pre tých, ktorí sa chcú stať nezávislými, je potrebné vymyslieť spôsob, aby tá ich nezávislosť nevyústila do zväčšenia ich ega. Preto je potrebné mať vždy niečo v zásobe a keď si dotýčný človek myslí, že všetko vie a všetko pozná, je potrebné mu vo vhodnom okamihu ukázať, že dokážete ešte trochu viac, aby ste mu ten „hrebienok troška pristrihli“. A tí, ktorí chcú byť na vás stále závislí, je potrebné zas tak trochu odmietajúť, aby sa naučili stáť na vlastných nohách. Musíte ale nájsť rovnováhu medzi odmietaním a povzbudzovaním, aby dokázali viesť sami seba.

Ak je medzi vašimi žiakmi niekto výnimočne schopný, potom mu dávajte príležitosť, aby sám viedol iných. A to je vlastne cieľom učiteľa jogy, aby sa jeho žiak dostal ďalej než je on sám, aby sa teda nechal viesť vlastným žiakom. Existuje príslovie, že učiteľ by mal vždy dokázať prijať porážku z ruky svojho vlastného žiaka, pretože to je vlastne jeho vlastný úspech ako učiteľa. Ale na druhej strane sa od žiaka vždy vyžaduje, aby si zachoval úctu ku svojmu učiteľovi po celý život, pretože bez učiteľa by sa v joge nenaučil ani tú základnú abecedu. To je aspekt, ktorý nám dnes niekedy chýba. Nezriedka sa tvrdí, že sa dá všetko naučiť z audiovizuálnych prístrojov, z aparátov a stráca sa nám z toho ľudský element. Nemáme čas, aby sme sa zastavili a pozreli sa späť na materskú školu, kde sme sa naučili prvé krôčiky v živote. Tým menej si spomíname na obdobie pred tým, keď nás naša matka učila prvé veci v živote. Je dobré, že na jednej strane si vážime prístroje, ale na druhej strane si musíme vážiť aj ľudí, ktorí nás učili prvé i ďalšie krôčiky v živote. To je ale otázka systému hodnôt, ktorý je dnes na Západe asi iný.

NIEKTORÉ ZÁKLADNÉ POJMY JOGY

Základným pojmom je *pránická aktivita* v tele. Na ňom sú založené všetky jogové školy. Ak porovnáme mŕtve a živé telo, vidíme, že zo štruktúralneho hľadiska sú rovnaké. Rozdiel medzi živým a mŕtvym telom je v tom, že v živom tele sú tieto štruktúry v činnosti, zatiaľ čo v mŕtvom nie. Musíme teda predpokladať, že v živom tele je niečo, čo je zodpovedné za funkciu štruktúry, teda určitá forma energie.

Z hľadiska medicíny sa dá povedať, že orgány môžu fungovať jedine vtedy, keď v nervoch prebiehajú príslušné impulzy. Pre naše účely môžeme teda interpretovať pránickú aktivitu ako energiu nervových impulzov. V joge zdôrazňujeme subjektívne pociťovanie týchto impulzov.

Pránická aktivita pôsobí na jednej strane na fyzickej úrovni, to znamená na úrovni štruktúry, ktorú môžeme skúmať pitvou a inými chirurgickými metódami. Na ďalšej úrovni je to precitovanie, chcenie, bytie a stávanie sa. To sú pojmy, ktoré nemôžeme skúmať rovnakými metódami, ako fyzické štruktúry, ale napriek tomu je táto úroveň dôležitá pre našu existenciu. Všetci to poznáme ako zážitok – som unavený, bolí ma hlava, cítim nechúť, atď. V oblasti stávania sa hovoríme: som lekár, som pisárka, som jednoducho niečím. Ak si odmyslíme všetky tieto aspekty cítenia chcenia a stávania sa, zostáva niečo, čo je tiež realita a je to bytie. Tiež na túto úroveň sa vzťahuje pránická aktivita. Keby táto rovina neexistovala, neboli by sme schopní cítiť. Prakticky si to môžeme ukázať napríklad na použití liekov proti bolesti. Tieto lieky nerobia nič iné, len blokujú dráhy, kadiaľ prichádzajú bolestivé vnemy. A pretože je tento blok na ceste impulzov, naše vedomie bolesť nevníma.

Joga nazýva túto úroveň psychických dejov *antach karaná*. Somatickú úroveň nazývame *bhaja karaná*. Z hľadiska pránickej aktivity bhaja znamená vonkajší a *antach* vnútorný. V lekárskejších termínoch by sme to mohli interpretovať ako mozog a zmyslové a motorické orgány. Vonkajší impulz podráždi receptor a mozog prijíma signál ako subjektívny vnem, ktorý sa zasa späťne príkazom mozgu dovedie pomocou nervov a motorických orgánov ku vonkajšej akcii. Čiže: subjektívne prebieha v mozgu (pociťovanie, chcenie a stávanie sa), vonkajšie sa manifestuje v našich orgánoch. Jednotlivé aspekty psychickej úrovne označuje joga určitými pojmami: *manas* – cítenie,

budhi – chcenie, ahamkara – stávanie sa, identifikovanie, čitta – bytie, vedomie. Zvlášť stojí pojem čistého subjektívna – puruša.

Pojem manas zahŕňa v joge dva aspekty. Obsahuje tak senzorickú ako aj motorickú aktivitu – teda to, čo označujeme pojmom cítenie. Budhi – chcenie je mienené ako analýza (pri rozhodovaní) a dochádzanie k nejakému konečnému rozhodnutiu. Je to intelektuálne. Ahamkara – identifikovanie sa je vedomie toho, že ja niečo robím, že sa s niečím stotožňujem, že je tam aktivita ja. Čitta – bytie je pojem označujúci bytie, ja som. Nie ale čistý pojem ja som, ale vedomie: som v tomto tele. To je ako keď si predstavíte, že sme všetci v tejto miestnosti a pritom napríklad cvičíme alebo hráme dajakú hru, Počas toho prežívame rôzne zážitky z hry, radosť, bolesť, nadšenie. Ale pri tom všetkým zostáva v pozadí vedomie toho, že sme v tejto miestnosti – to je čitta. Ale predstavte si, že nastane okamih, keď sa toto vedomie vytratí, zostane čistý pocit, že sme. Teda čitta je vedomie toho, že sme vo vnútri niečoho, že sme obmedzení (ale nie je v tom obsiahnuté vedomie toho, že niečo robíme, že prejavujeme nejakú aktivitu). Vedomie, ktoré nie je obmedzené na oblasť tela, to je puruša.

A pritom neustále pracuje pránická aktivita, ktorá je tým, čo vytvára vedomie. Naše vedomie sa teda pohybuje medzi týmito modalitami – puruša, čitta, pociťovanie alebo fyzická úroveň. Je to podobné, ako keď sa pohybuje futbalista po ihrisku. Toto premiestňovanie subjektívna, chovanie čitty, sa označuje termínom čitta vruti. Napr. pocit bolesti v istej chvíli je správanie čitty – vedomie sa vlastne stáva tou bolesťou. Podobne keď máme pocit hladu. Môžeme si to predstaviť tak, že naše telo je ihrisko a vedomie – čitta je hráč. Ale rovnako tak ako hráč nehrá celých dvadsaťštyri hodín, ale môže tiež sedieť na striedačke a len sa dívať (pritom je ale neustále prítomný), môže i naše vedomie zaujať stav pozorovateľa – to môžeme porovnať so stavom puruša. To vlastne hovorí Patandžali, keď hovorí o ciele jogy – čitta vruti niródha – zastavenie(nie je lepšie spomalenie?) zmien mysle. Podobne aj futbalista môže pozorovať svoju vlastnú hru – napr. na filmovom zázname. Vidí situáciu, v ktorej urobil faul. Na to môže reagovať dvomi spôsobmi: začne skúmať, ako to vlastne bolo, z čoho vzišlo jeho chybné správanie, či je to vplyvom nejakej hlboko uloženej nenávisti alebo agresivity a môže sa pokúsiť o nápravu. Pritom stále zostáva tým futbalovým hráčom. Druhá možnosť je, že sa dostane do napätia, rozhnevá sa a povie si, veď ja som nič neurobil. Keď je aj konfrontovaný s nahrávkou hovorí, ako je to možné? Veď som hral tak krásne. Keď sa to niekoľkokrát zopakuje, môže dospieť až do takého stupňa, že sa naštvie a povie si – nechám toho.

K tomu ale došlo vplyvom frustrácie, istého zavrhnutia, odmietnutia kri-

tiky, Znamená to teda, že je to porazenecký typ. V joge sa tento typ vzdania sa nazýva *mašána*, čo znamená cintorín. To je teda vzdanie sa aktivity z nesprávnych dôvodov, umrtnenie samého seba.

Ak je hráč inteligentný, uzná, že nemá nadanie na futbal a prejde do inej oblasti, pre ktorú má väčšie predpoklady. To je *vivéka*, alebo rozlišovanie. Stratiť záujem o určitú aktivitu, to sa nazýva *vairágia*. Vždy sa ale musíme pýtať, ako k tomu došlo. V prípade toho futbalového hráča vidíme, že najprv má o futbal záujem, nedarí sa mu hra a preto stráca záujem o futbal. Keď ale analyzujeme mechanizmus, ako to prebieha, zisťujeme, že to môže byť v dôsledku porazenectva – frustrácie, alebo vďaka lepšiemu rozlišovaniu. V prvom prípade má *vairágia* negatívnu hodnotu, zatiaľ čo v tom druhom pozitívnu. Je ešte iný typ *vairágie*, ktorý sa nazýva *prasuti vairágia*. To je istý typ nezájumu, ktorý sa objavuje napr. u ženy po pôrode dieťaťa. Niektoré ženy po pôrode v dôsledku prežitej bolesti stratia záujem o sexuálnu aktivitu zo strachu pred otehotnením a bolesťou. Väčšinou to ale po čase zasa prejde. Z týchto rôznych typov je rozhodne najlepšia *vivéka vairágia*, to je strata záujmu na základe lepšieho rozlišovania. To znamená, že človek neustále hľadá oblasť, ktorá je pre neho vhodnejšia a ktorá preňho vytvára predpoklady, aby sa dostal do lepšej harmónie s okolím.

Tieto pojmy sú síce filozofické, ale i keď s nimi nemôžeme priamo disponovať, majú pre nás praktický význam. Je to ako v matematike. Nulu vám nikto nemôže ukázať, ale keby ste tento pojem nemali, nemôžete v matematike vôbec nič robiť. Podobne sa môžete dostať až na úroveň čitty, ale nemôžete sa dostať ďalej na úroveň subjektívna a presne popísať, čo to vlastne je. Tak sa ten pojem subjektívna stáva vlastne výsledkom deduktívneho uvažovania. Priamo môžeme popísať iba správanie čitty (čitta vruti) a z toho sa snažíme pochopiť vedomie. Spočiatku je správanie čitty veľkou variabilitou, pohybom medzi extrémami, ktorý sa postupne znižuje a harmonizuje, až sa dostaneme do stavu, kedy je vedomie prítomné, ale neprejavuje sa v správaní. V jogovej terminológii sa to označuje termínom *drasta*. O tom hovorí tretí aforizmus Patandžaliho, kde sa hovorí, že potom, až sa ustáli aktivita na minimum, môže sa pozorovateľ ustáliť vo svojej pôvodnej podstate. Podobne ako u toho futbalového hráča, keď sa skončí hra, môže ísť domov a stať sa niečím iným – manželom, žiakom, učiteľom, robotníkom, atď. Ale môže byť aj v stave, že nič z toho nerobí a je len pozorovateľom. Je to dôležité pretože, potom sa môže naučiť robiť svoju aktivitu lepšie. To je ten konečný produkt, o ktorom sa už nedá hovoriť, ukončenie cesty. Ak sme dosiahli cieľ, cesta sa skončila. Čo sa popisuje, to je priebeh cesty. Preto sa v joge hovorí predovšetkým o správaní vedomia.

Jednobodové vedomie

Keď sa zameriate na proces uvedomovania, zistíte, že si neustále uvedomujete jednu vec za druhou. Príklad: V meste je veľa námestí, keď nefungujú svetlá, musí prísť príslušník, aby riadil dopravu. Keď pozorujete na takomto námestí dopravný ruch, zistíte, že sa tam neustále niečo mení. Podobne, keď dávame pozor na svoje zmysly, uvedomíme si veľa vecí, ktoré k nám prichádzajú z vonkajšieho sveta a neustále sa menia. Ale keď uztvoríte svoje zmysly, začnete si uvedomovať iné veci – podnety zo svojho tela – bolesť, teplo, podráždenie atď. Pritom sme stále pozorovateľmi. Nie ste zodpovední za to, čo sa deje, i keď je to vo vašom tele, nevytvárate to. Ale počas toho času, keď sedíte, ste si vedomí mnohých vecí, ktoré sa odohrávajú. To teda nie je jednobodové vedomie, ale mnohobodové. Ale teraz si predstavte, že chcete sledovať len jednu vec – podobne ako keď na tom námestí chcete sledovať dopravu len v jednom smere, môžete to urobiť, ale potom už nemôžete dopravu riadiť. Iná situácia je na jednosmernej ulici – doprava prebieha stále jedným smerom, bez ohľadu na to, kam zameriate svoju pozornosť.

Vráťte sa teraz ku telu a predstavte si, že ste odstránili všetky rušivé podnety, znečistenie, nerovnováhu a tak ďalej a vnímate stále podnety jedného druhu. A i keď sa pozeráte inde, nachádzate stále len jeden druh aktivity. Takže vedomie je v činnosti, ale uvedomujete si neustále to isté. Základným faktom je, že keď si chceme niečo uvedomovať, nikdy to nie je jediná vec, ale veľa vecí v priebehu určitého časového úseku. Neustále vzniká veľa podnetov a stále sa strácajú. Ale keď sa istý čas opakuje stále ten istý jav, vzniká kontinuita. Podobne, ako pri neónovej reklame – neustále tam bežia rôzne písmená, farby, atď., ale môžete si tiež predstaviť, že sa neustále premieta jedno a to isté. Rovnako tak sa v našom tele stále objavujú a miznú javy, ale môžete sa dostať do stavu, kedy prebieha aktivita len jedného druhu. A to vedie k jednobodovému vedomiu. Ak táto jednobodovosť nastupuje automaticky, hovorí sa tomu meditácia. Ale keď vyvíjate isté úsilie, aby ste si udržali jednobodovosť, potom to nie je meditácia, ale koncentrácia. Takže môžete povedať, že meditácia je automatické zameranie pozornosti na jeden bod. Ale už v samotnom akte pozornosti je isté úsilie. Až keď sa odstráni aj toto úsilie, stáva sa to meditáciou. A keď sa človek stráca v tomto svojom prežívaní, tak sa to stane absorpciou. Každá skúsenosť môže mať obsah alebo to môže byť zážitok bez obsahu. Keď vezmete obsah tejto skúsenosti na ďalšiu analýzu, stáva sa to kontempláciou. To sú rôzne pojmy, ktorým musíte rozumieť. Koncentrácia – vyvíjame úsilie, aby sme udržali naše vedomie na

jednom mieste. Preto sa niekedy pri pokuse o koncentráciu objavuje tenzia. Keď sa aktívne snažíte získať niečo pre seba z toho jedného bodu, je tam pozornosť. Keď sa to stane automatickým procesom a ten zážitok sa nemení sám od seba, je to meditácia. Keď sa v tomto zážitku stratíte, je to absorpcia. Keď sa miesto toho, aby ste sa v tom stratili, snažíte získať obsah a pracovať s ním, je to kontemplácia. Všetky tieto techniky používame v našom každodennom živote, bez toho, aby sme o tom vedeli. Sú to automatické procesy a v joge sa snažíme si tieto procesy uvedomiť.

PRÁNÁJÁMA

Základnou otázkou pránájámy je to, čo vieme o svojom vlastnom dýchaní. Môžete samozrejme povedať, že sa dýchanie týka výmeny plynov, príjmu a vstrebávania kyslíka a vylučovania kysličníka uhličitého. Ale koľkí z vás majú skutočný zážitok, ktorý sa týka tejto výmeny? Čo z toho skutočne prežívate? Prežívate pohyby vzduchu a jeho prúdenie alebo naozaj to, čo sa deje vo vašich pľúcach?

Základná otázka je teda, čo si z dýchania uvedomujeme. Niekedy si dýchanie uvedomujeme viac, a to v situáciách, kedy dôjde k nejakej zmene, napr. v horách, kde nesieme ťažkú batožinu, prípadne keď bežíme za autobusom. Ale to, čo čítame v knihách, je len informácia, ktorá sa dosť líši od nášho vlastného zážitku. Je to výsledok objektívneho štúdia dýchania, ktorý nie je na subjektívnej úrovni použiteľný. Všetci asi viete, že existuje objektívny prístup a že vedľa neho je i subjektívny prístup.

My teda teraz budeme uvažovať o dýchaní z hľadiska subjektívneho prístupu. Väčšinou, keď si uvedomíme dýchanie, vnímame len dýchacie pohyby. To je prvá vec, ktorú pozorujeme. Buď pohyby na úrovni hrudníka alebo na úrovni brucha. Tieto pohyby môžete pozorovať na niekom inom alebo prípadne môžete použiť aj zrkadlo a pozorovať, ako sa prúdom vzduchu zarosí, čo je vlastne ukazovateľ pohybu vzduchu. Takže tu sú dve veci, ktoré si väčšinou všímame – dýchacie pohyby a pohyb vzduchu, ktorý nejakým zmyslom zachytíme.

U každého ale dýchanie prebieha akosi ináč. Nieкто dýcha len hrudníkom, nieкто naopak zasa len bručom. Naším cieľom by malo byť, aby sa dýchania zúčastnil celý dýchací mechanizmus, tzn. ako brucho tak aj hrudník. Najskôr by ste mali dosiahnuť to, aby sa pri mechanickom dýchaní pohybovalo brucho aj hrudník rovnakým spôsobom, súčasne, ako keď sa nafukuje balón. V ďalšej fáze sa snažte dosiahnuť to, aby sa dýchania zúčastnil aj váš chrbát. Ak máte pocit, že sa váš chrbát nezúčastňuje, musíte nejakým spôsobom zvýšiť jeho citlivosť, aby sa zúčastnil dýchacej aktivity. Existujú určité pozície, ktoré ju pomáhajú zvýšiť, napr. môžete urobiť *paščimóttánásanu* alebo *jogamudru* vo *vadžrásane* a tu precitovať, či sa zvyšuje aktivita chrbta. Pokiaľ sa vám to podarí, môžete sa o to pokúsiť v sede. Keď sa to vydarí, môžete povedať, že ste pomocou tejto ásany aspoň na chvíľu odstránili blok v chrbte. Ak sa to za nejaký čas (hodinu) vráti do pôvodného stavu, musíte ásanu znova zopakovať, aby sme dosiahli správny spôsob dýchania i za normálnych podmienok.

Podobne by ste sa mali snažiť vyrovnať dýchaciu aktivitu na pravej a ľavej strane. Na vyrovnanie tejto aktivity nacvičujeme *udyánu*, *agnisáru* a *kapálabhátí*. Ako náhle pri kapálabhátí zvládneme pohyby brucha, prejdeme k sledovaniu pocitov v oblasti nosa a snažíme sa sledovať pohyb vzduchu, ktorý vyrážame, a zachytiť bod, kde sa mení smer pohybu vzduchu, kde naráža na lebečnú kosť a ohýba sa dopredu. Dôležité je skutočne si uvedomiť vnem dotyku vzduchu. Práve táto technika nám pomáha uvedomiť si dôležitú oblasť čela. Ak sú tieto techniky vykonávané správne, mali by viesť k určitým zmenám, ktoré sú modifikovateľné aj objektívne. V Československu sa podobným výskumom zaoberajú v Prahe na Bulovke v Ústave fyziologických regulácií ČSAV. Bolo by ideálne, keby bolo možné po istom čase stanoviť pomocou týchto testov, či konkrétna osoba robí techniku správne alebo nie. Zatiaľ neexistuje žiadny takýto objektívny test. Znamená to teda, že môžeme iba učiť žiakov správnu techniku cvičenia a pri posudzovaní sme odkázaní na svoj subjektívny dojem a ich výpovede o svojich pocitoch.

Funkčné blokády

Prečo sa stáva, že dýchame len jednou časťou hrudníka? To sú práve funkčné blokády, ktoré sa dajú laboratórne veľmi ťažko zistiť. Jogový termín pre tieto bloky je mala – joga to nazýva nečistoty. Znamená to, že niečo blokuje manifestáciu pránickej aktivity v príslušnej oblasti. Vnútorňa dýcha-

cia aktivita tam bola už predtým, ale bez vonkajšej manifestácie, bez vášho pocitu. To je pojem bloku. Tieto nečistoty sa dajú z tela vylúčiť pomocou metabolických procesov, ale naopak na druhej strane sa môžu do tela dostať, zafixovať sa v rôznych častiach tela, pri istých citových stavoch, ako napr. pri hneve, žiarlivosti, podozrievaní, nenávisti alebo i láske. Ale príčinou môže byť aj intelektuálna činnosť, keď chceme niečo urobiť, zdvihnúť, zistiť niečo o dajakej veci a pod. Môžu to byť ďalej aj vonkajšie vplyvy, ktoré nás znepokojujú, vytvárajú nám problémy, nejakým spôsobom nás ovplyvňujú. Musíme sami tieto blokády nájsť, aby sme ich mohli odstrániť a aby mohlo dôjsť k obnoveniu normálnej činnosti.

Joga k tomu pristupuje niekoľkými spôsobmi. Na telesnej úrovni sa to odstraňuje činnosťami alebo praktikami, ktoré sa týkajú tela – pozície, pránájama, krije, atď. Pokiaľ tieto nečistoty pochádzajú z citovej oblasti, je potrebné pracovať s emóciami. Pokiaľ to je z intelektuálnej oblasti, treba aj tam urobiť isté korekcie, aby sa dospelo k náprave dýchacej činnosti.

Najjednoduchšou praktikou je uvedomovanie si dýchacej činnosti, porovnávanie dýchania na pravej a ľavej strane, uvedomovanie si dotyku vzduchu v nosných dierkach. Pri cvičení môžeme použiť rôzne pozície tela, napr. úklon vľavo a pozorovať, ako sa mení dýchanie v pravej a ľavej časti tela a v súvislosti s tým zmeny v pravej a ľavej nosnej dierke. Tak môžeme sledovať vplyv rôznych pozícií a ásan na dýchanie. Raz to môžeme skúsiť na pravú stranu so zdvihnutou rukou, potom na ľavú stranu s tým, že ruku necháme dole a opäť sledujeme, ako sa to prejaví na našom vnímaní dychu. Pokiaľ sme urobili tieto techniky správne, zistíme, že ásany necvičíme kvôli svalom a iba kvôli účinku na telo, ale zväčša kvôli účinku na dýchanie. Účelom jogového cvičenia nie je cvičenie so svalmi, ale to, aby sme dokázali na sebe sledovať procesy, ktoré pri tejto činnosti v nás prebiehajú, to čo prebieha pri dýchaní a ako sa dýchanie mení.

Ak zistíme, že máme isté problémy pri dychovej činnosti, dostávame sa do situácie, keď je potrebné urobiť istú korekciu. Ásany teda vlastne korigujú a upravujú pôsobenie nervovej činnosti na fyzickú činnosť, môžeme povedať, že odstraňujú blokády v tele. Ďalšie cvičenie je napr. v sede s otočením vľavo a vnímanie dýchania. Dýchanie vnímame v rôznych oblastiach – v hrudníku, v bruchu, v jednotlivých kvadrantoch, tzn. hore, vpravo, vľavo, dole, vpravo, vľavo, vzadu, vpredu, atď. Zasa si uvedomujeme ako prebieha táto dýchacia činnosť vo všetkých tých kvadrantoch a kde je tá činnosť najsilnejšia. To isté znovu urobíme na druhú stranu.

Cieľom týchto cvičení je zistiť, aké impulzy prebiehajú v určitých oblastiach, čo vlastne znamená manipuláciu s pránickou aktivitou. Nie je to

priama manipulácia, ale nepriama. Ďalším cvikom, ktorý môžeme urobiť, je pokúsiť sa v sede alebo v ľahu uvoľniť a snažiť sa zistiť, v ktorej oblasti si najviac uvedomujeme dýchanie. Zasa môžeme použiť niektoré polohy, ásany, ktoré ovplyvňujú dýchanie v prednej a zadnej časti tela. Väčšinou sú to ásany, v ktorých sa používajú predklony alebo záklony. Pri predklonoch sa stimuluje a zvyšuje aktivita v oblasti chrbta, pri záklonoch sa zvyšuje aktivita v oblasti hrudníka. Čiže toto sú techniky, ktorými zisťujeme vplyv ásan na dýchanie pri pránájáme.

Pochopiteľne v dôsledku nášho každodenného života každý z nás dýcha iným spôsobom a každý potrebuje aj iný druh pránájámy. Líši sa to podľa pohlavia, podľa druhu práce, ktorú robíme, môže to byť ovplyvnené i momentálnym citovým rozpoložením, prípadne aj tým, ako uvažujeme, to všetko ovplyvňuje naše dýchanie. Pritom je potrebné z času na čas urobiť určité korekcie týchto návykových vzorcov dýchania a je potrebné sa vrátiť do prirodzeného stavu, tzn., že je potrebné odstrániť nečistoty – mala, ktoré tvoria bloky a zabraňujú, aby dýchanie v určitej oblasti prebiehalo celkom uvoľnene. Podľa jogových textov by sme mali byť schopní v jednom okamihu vnímať nádychovú aktivitu v celom tele a rovnako tak aj pri výdychu. Pokiaľ to človek takto vníma, nazýva sa tento zážitok v jogových textoch zážitkom pránického tela. Keď sa necháte viesť zážitkami, ktoré získate v rôznych pozíciách, dostanete sa nakoniec až na najvyššiu úroveň, až k centrálnemu nervovému systému, k mozgu a uvedomíte si, že vlastne toto všetko je regulované mozgom. To je vlastne najvyššia úroveň, ku ktorej joga smeruje – mozog a vedomie.

V mozgu sú centrá, z ktorých vychádzajú dýchacie impulzy a odkiaľ putujú do periférnych oblastí. Ak naopak sledujeme impulzy z jednotlivých častí späť ku miestu ich vzniku, prichádzame opäť k mozgu.

Pránájama a čakry

Joga má pre vyjadrenie významu mozgu a pre fakt, že mozog je základom všetkých činností, svoj vlastný termín. Môžeme si povedať, že to je to, čo joga označuje slovom *sáhasrara čakra*, čo znamená tisíc zážitkov, tisíc skúseností, druhá časť slova znamená základ. Všetky fyzické činnosti prebiehajú v určitých vymedzených oblastiach. Jednou zo základných činností je napr. vylučovanie. I toto má v joge svoj vlastný termín, svoje vlastné označenie a môžeme to zasa spojiť s termínom *muladhara čakra*, čo vlastne znamená

prvotná činnosť. Keby ste sa na to pozreli z neurofyziologického hľadiska, mohli by ste to zasa dať do súvislosti s nervovým pletencom v oblasti panvy, ktorá riadi dolnú časť tela.

Napr. pri boxovaní sa snažíte chrániť pred úderom, sťahujete brušné svaly, chránite si hlavu a brucho a nastavujete chrbát. Môže to byť preto, že si inštinktívne uvedomujete, že pre našu existenciu životne dôležité orgány sú v prednej dolnej časti tela. V jogovom jazyku sa to označuje termínom *svadhištána*, kde *sva* znamená ja, ja sám a *dhištána* znamená existujúci. Čiže je to miesto, o ktorom vieme, že v ňom existujeme. Z takýchto miest začíname pracovať. V joge si ďalej vyberáme rôzne iné miesta, s ktorými pracujeme, a v ktorých opäť získavame iné reakcie.

Keď sa pýtate, čo cítime, dostávame sa do oblasti srdca, kde zasa máme iné vnemy a *pocity*. Jogová veda vychádza z toho, aby človek dokázal poznať sám seba a svoju existenciu. Je ale ťažké nájsť jazyk, ktorým by bolo možné tieto vnútorné pocity porozprávať ostatným.

Vráťme sa k sahasrára čakre. Keď cvičíme dýchanie, dostaneme sa do oblasti hlavy. Keď rozoberáme pocit hnevu, dostávame sa opäť do oblasti hlavy. Rovnako tak aj pri sledovaní nejakej myšlienky. A tak sa môže stať, že sa do oblasti hlavy dostávame pri rôznych jogových cvičeniach. Veľa činností je zase možné ďalej v hlave rozvíjať. Môžete si to predstaviť ako autobusovú stanicu, kde prichádzajú autobusy z rôznych smerov a dakedy sa môže stať, že v jednom smere sa pohybuje príliš veľa autobusov, takže doprava je veľmi hlučná a neprehľadná. Ak má stanica fungovať bez problémov, je potrebné, aby sa autobusy zas rozišli každý svojím smerom. To je, prenesené do situácie v mozgu, pre citlivých ľudí problematické, aby si dokázali usporiadať všetky tie vzruchy a city a dokázali si poradiť so všetkými impulzmi, ktoré do mozgu prichádzajú a vyvolávajú v ňom napätie. Môže sa stať, že takýto človek je v napätí, pretože ťažko zvláda vzruchy z okolia. Cvičením jogy sa dokáže do istej miery zbaviť tohto napätia, a tak ten človek teraz chce cvičiť stále viac a viac. Ale aj pri cvičení jogy začína prichádzať do mozgu stále viac impulzov a človek sa tým môže znovu dostať do napätia. V takejto situácii je potrebné cvičencom odporučiť menej činnosti v oblasti periférie, odporučiť im, aby necvičili hodinu denne v celku, ale napríklad len dvadsať minút štyrikrát denne. Tým tie senzorické impulzy nie sú tak silné. Myslím, že sami máte skúsenosti s týmito vedľajšími účinkami jogy.

Analýza dýchania

Väčšina z nás spája dýchanie, dýchacie pohyby s pohybom vzduchu. Ale dýchacie pohyby a pohyb vzduchu sú dve rôzne veci. Môžete sa o tom jednoducho presvedčiť tak, že zavriete ústa, zapcháte si nos a budete pohybovať bruchom a hrudníkom, striedavo ho rozťahovať a sťahovať. Takže týmto sme od seba oddelili prúd vzduchu a dýchacie pohyby. Niekomu to robí problémy. Napr. pri uddijáne, keď má urobiť nádychový pohyb, bez toho aby vdýchol. To potom znamená, že má zafixovanú istú nesprávnu asociáciu a nie je schopný od seba oddeliť nádychový pohyb a samotný vdych. V živote máme veľa takýchto nesprávnych asociácií, ktoré sú založené na chybných hodnotách. Potom je potrebné zmeniť hodnoty, z ktorých to vzniklo alebo asociácie.

Overili sme si, že dýchanie v zmysle fyzickej činnosti tela, je nezávislé na pohybe vzduchu. Pri tejto činnosti môže nastať pohyb vzduchu, pokiaľ sú vzduchové cesty otvorené, ale nemusí, pokiaľ sú vzduchové cesty uzavreté. Takže to sú vlastne dva rôzne mechanizmy, ktoré spolu určitým spôsobom súvisia, ale nie sú totožné. Podobne je potrebné sa vždy snažiť pochopiť, čo robíme sami, čo je naša aktivita a to, aký to má potom vzťah k okoliu. V joge nepresviedčame ľudí z psychologického hľadiska, ale snažíme sa vychádzať z telesných zážitkov. Je dôležité získať takéto vlastné zážitky a je dôležité porozumieť im. Joga sa snaží, aby ste rozumeli svojim životným procesom a robí to veľmi múdro.

V joge sa pri tomto cvičení odporúča, aby si cvičenec zapchal nos prstami a nezadržoval dych len pomocou krčných svalov. Dá sa to vyskúšať raz so zapchatým nosom a raz so zadržaním dychu pomocou krčných svalov. Asi sami zistíte, že je v tom istý rozdiel. Keď sa zapchá nos, mali by zostať krčné svaly uvoľnené, naopak ak to robíte druhým spôsobom, musíte krčné svaly stiahnuť, čiže vzniká napätie. Vnímať človek tento rozdiel pocíti veľmi ľahko. Mnohí ľudia pri cvičení uddijány pociťujú stiahnutie v krku, u žien pocit vťahovania *maternice* dovnútra panvového dna. Až potom, keď sa naučia, ako túto oblasť relaxovať, môžu mať pocit otvorenia a môžu robiť uddijánu správne. Čiže pri uddijáne musíme sledovať ako uvoľnenie v oblasti krku, tak vnútorné pocity, ktoré vznikajú v bruchu, v dolnej časti brucha. Je dôležité si uvedomiť si aké pocity tam vznikajú, ako sa dostávajú dovnútra a kam sa dostávajú. Môžete si to vyskúšať sami, uvedomiť si, aký pocit máte pri tom, keď sa brucho vťahuje dovnútra a až keď tento pocit získate, mali by ste sa pokúsiť urobiť dokonalú uddijánu a opäť sledovať pocit, čo sa s vami deje, či

je ten pocit v prednej, či v zadnej časti, či sa šíri nahor alebo na stranu alebo zostáva na mieste a podľa toho môžeme svoj zážitok analyzovať. Pokiaľ tieto pocity boli najzreteľnejšie v prednej časti, tak je to znakom citovo založených typov. Zistilo sa, že pri citových stresoch je porucha dýchania práve v prednej oblasti. Pokiaľ ste si uvedomili tieto pocity v oblasti chrbta, potom je to spojené s oveľa menším emocionálnym účinkom. A niekedy sa dokonca stáva, že máte zážitok, vnútorný pocit, bez akéhokoľvek emocionálneho odtieňa. To je vlastne to, o čom sa potom hovorí v kundalini joge. Obecne je teda dôležité, aby sa tieto pocity prežívali skôr v oblasti chrbta ako v prednej oblasti. Ak privedieme cvičenca k tomu, aby pociťovali svoje pocity hlavne v zadnej oblasti, potom sa tým zmenší aj intenzita prežívania citových kríz, ktorými trpia. Samozrejme sa tým nezrušia, neodstránia, ale budú znesiteľnejšie. Existuje tiež možnosť ovplyvniť dýchanie mudrami, s ktorými sa pracuje hlavne v Gitanandovej škole.

V joge sú dve rôzne označenia pre nádych a výdych. Buď púraka a rečaka alebo *švása* a *prašvása*. Švása a prašvása, to sú mechanické dýchacie pohyby na úrovni hrudníka a brucha. Priebeh týchto pohybov môže byť narušený vplyvom rôznych blokov, ktoré stoja v ceste dýchacím impulzom. Preto je potrebné tieto bloky odstrániť, aby sa impulzy mohli bez prekážok dostávať do všetkých častí, ktoré sa zúčastňujú dýchacieho procesu. Ale aj neskôr sa môže stať, že znova dôjde ku vzniku určitých blokov a tak sa tá korekcia musí robiť neustále.

Ďalším stupienkom je uvedomiť si nielen tie mechanické pohyby, ale uvedomiť si prúdenie vzduchu. Najprv sa môžeme zamerať na dotyky vzduchu v nosných dierkach. Pri tomto uvedomovaní môžeme porovnávať typ vedomia alebo zážitok, aký máme, keď vnímame dotyk vzduchu len v ľavej nosnej dierke v prípade, že pravá je upchatá alebo naopak, aký pocit v nás vyvoláva, keď dýchame pravou nosnou dierkou a upcháme ľavú.

Pránájama a niektoré subjektívne komplikácie

Niekedy sa môže stať, že pri dýchaní jednou nosnou dierkou vznikne u niektorých ľudí znepokojenie, narušenie rovnováhy. To teda znamená, že podľa toho, akým spôsobom prúdi vzduch z pľúc a do pľúc, podľa toho, ako sa vzduch dostáva dovnútra a na ktorú oblasť sa zameriame, môže to u niektorých ľudí vyvolať znepokojenie a narušenie rovnováhy. Ak si dakto prečítal v nejakej knihe popis pránájamickej techniky a robí to sám bez po-

chopenia základných princípov, môže sa *napríklad* stať, že používa tú oblasť, ktorá ho vyvádza z rovnováhy. Potom miesto toho, aby sa cvičením pránájámy upokojil, je tým jeho rovnováha ešte viac narušená. Aj z tohto hľadiska je potrebné chápať reakcie našich cvičencov. Jedného môže vyviest' rovnováhy ta istá technika, ktorá u iného nevyvoláva nič podobné.

Zaujímavá príhoda sa stala v Nemecku, kde som spomínal práve túto tému dýchania jednou nosnou dierkou a ich striedanie. Medzi poslucháčmi bola aj jedna cvičiteľka jogy z Hamburgu, ktorá mi potom povedala, že keď dýcha ľavou nosnou dierkou, tak ju to vyvádza z rovnováhy. Pozeral som sa na ňu, keď robila *padmāsana*. Robila ju bežným spôsobom a to tak, že ľavú nohu mala dole a pravú hore. Vtedy som jej povedal, aby si nohy vymenila. Je zaujímavé, že po výmene nôh bolo narušenie rovnováhy oveľa menšie ako predtým. Odporúčal som jej, aby túto polohu – zmenenú polohu – používala stále, keď robí striedavé dýchanie. Väčšinou sa uprednostňuje poloha, keď je pravá noha hore a ľavá dole. Ak na zmenu polohy nôh človek nie je zvyknutý, môže sa potom stať, že krátky čas cíti bolesť. Iným prípadom bol jeden žiak v Bonne, ktorý mal polypy v nose. Vždy, keď robil toto cvičenie, vyvádza ho to z rovnováhy. A až, keď si dal polypy odstrániť, dosahoval lepšie vyrovnanie a uvedomovanie pomocou techniky *loma – viloma*.

Čo teda máme robiť, keď niektorí naši cvičenci sa sťažujú pri dýchaní *loma – viloma*, *súrja bhedana* alebo pri niečom podobnom, že to narúša ich rovnováhu? Čo potom? Potom je samozrejme nutné vybrať inú oblasť, v ktorej môže vnímať tieto pocity prúdiaceho vzduchu. Teda potom si vyberáme miesto oblasti nosa oblasť ústnej dutiny. Takže tí z cvičencov, ktorí mali nejaký pocit narušenia rovnováhy alebo nepokoja vo vedomí počas dýchania jednou či druhou nosnou dierkou, nech teda skúsia dýchať pomocou techniky *šítalí*, tzn. dýchať pomocou jazyka stočeného do trubičky a vydychovať zasa nosom. Je potrebné to skúsiť a preskúmať svoje vlastné pocity. Vdychujte a vnímajte dotyk vzduchu vo vnútri jazyka, ako ním prúdi a vydychujte nosom. Kto nedokáže stočiť jazyk do trubičky, môže vdychovať zošpúlenými perami. Väčšina cvičencov potom cíti, že narušenie rovnováhy je menšie a že pocity sú iné, než keď dýchali nosnými dierkami. Niektorí cvičenci majú horšie pocity pri dýchaní ústami a iní zasa pri dýchaní rôznymi nosnými dierkami. Je preto potrebné vziať do úvahy príslušný zážitok a podľa toho vybrať vhodnú techniku pránájámy. Základnou otázkou je, prečo alebo za akým účelom robíme so študentmi pránájámské techniky. Predpokladám, že všetci viete, že to nie je preto, aby sme zvýšili kapacitu pľúc, načerpali viac kyslíka, dostali z krvi kyslíčnik uhličitý, atď.

Cieľom je samozrejme získanie určitého druhu uvedomovania si svojho vlastného tela. V bežnom živote pocity, ktoré prichádzajú z nášho tela do nášho vedomia sú skôr negatívne. Ako príklad, keď máte nádchu alebo zápal nosných dutín, cítite bolesť, tlak, nepríjemné pocity. To isté platí aj o svaloch. Ak nie ste zvyknutí pracovať, môžete napríklad po ťažkej práci cítiť bolesť vo svaloch, kŕče a únavu vo svaloch. Ide o to, že telo si normálne uvedomujeme len vtedy, keď sa hlási týmito nepríjemnými pocitmi. My však chceme dosiahnuť to, aby tie orgány, z ktorých väčšinou čerpáme negatívne pocity, nám poskytovali istý druh rovnováhy, pokoja a šťastia. Nemalo by zmysel, aby sme z vnútra vyvolávali nepríjemné pocity. Je to vlastne opäť práca s naším vedomím a musíme sa snažiť, aby impulzy a pocity, ktoré vyvolávame, nevedli k narušeniu vedomia ale naopak, aby nám pomohli dostať sa zo stavu narušeného vedomia do stavu rovnováhy a tento stav rovnováhy stále prehlbovať. To je základná myšlienka, ktorú môžeme sledovať vo všetkých jogových technikách. A ak sledujete techniky v pránájame z tohto hľadiska, tak zistíte, že aj bez kumbhaky, len pomocou púráky rečaky, sa môžete dostať z narušeného vedomia do stavu rovnováhy. A vlastne až vtedy, keď sme si istí, že ste sa dostali do vyrovnaného stavu, až potom môžete prejsť ku kumbhake, ktorá vlastne tento pocit zintenzívňuje a toto vedomie udržuje istý čas.

A ak sme dokázali toto vedomie udržať určitý čas počas *kumbhaky*, môžeme ho zintenzívniť ešte tým, že aplikujeme *bandhy*. To nám potom pomôže pochopiť základné princípy. To isté platí pre ásany. Najprv sa zo stavu nerovnováhy dostaneme tým, že pre korekciu použijeme ásany na dosiahnutia rovnováhy a potom prechádzame ku stále náročnejším ásanám a tým zintenzívňujeme naše vedomie.

Vráťme sa teraz späť k dýchaniu. Predpokladajme, že máte nepríjemné pocity pri dýchaní ústami. Môžete na to reagovať dvomi spôsobmi, buď zistíte a snažíte sa analyzovať, prečo pri dýchaní ústami vznikajú nepríjemné pocity, čo môže byť vec dosť zložitá a komplikovaná, ktorá nevedie vždy k cieľu. Alebo sa snažíte zmeniť oblasť, z ktorej čerpáte impulzy, miesto v ústach sa budete snažiť získať tie pocity z oblasti hlasiviek. Snažte sa pociťovať dotyk vzduchu v oblasti hlasiviek počas nádychu aj výdychu. Na to nám poslúžia dve pomôcky, je to zvuk a dotyk. Obvykle sa nechávame viesť zvukom. Ale snažte sa cítiť i dotyk vzduchu, pociť odporu bez zvuku. Najlepšie je, si to vyskúšať sami na sebe.

A teraz sa obráťme ku druhej pomôcke, to je zvuk. Zvuk sa viaže k ďalšiemu pojmu, k pojmu *akáša tatva*, čo je tatva priestoru. My môžeme spojiť obe dve možnosti a pracovať zároveň s dotykom aj zvukom, alebo len s jed-

nou, tzn. buď s dotykom alebo so zvukom. Existujú dve pránájamy, kde je zvuk veľmi dôležitý: *bhrámarí a murčhá*. Pri bhrámarí sa vytvára v nose zvuk podobný bzučaniu včely. Nie je to ale chrápanie. Ak nacvičujete bhramarí, pokúste sa najskôr zachytiť len pocit dotyku vzduchu v nose počas výdychu. Pritom nepatrne zdvihnite mäkké podnebie bez vzduchu. A potom prejdite k vlastnému bhramarí, čo znamená pridať k tomu zvuk a vnímať rozdiel medzi týmito dvomi technikami. Zasa si to musíte vyskúšať sami na sebe, zvlášť ten dotyk vzduchu počas výdychu. Ak ste boli pozorní a skutočne vzduch sledovali, potom zistíte, že keď ide vzduch z pľúc hore, tak sa na najvyššom mieste v nose otáča a vychádza zasa smerom dole a von. Možno, že ste zistili, že v nose sú rôzne oblasti, kde môžete ten dotyk pociťovať. Pri bhramarí sa potom zamerajte zasa na zvuk, vydychujte a snažte sa zachycovať zvuk vo vnútri. Je dôležité, aby si porovnali pocity, ktoré ste mali pri zachycovaní dotyku a potom pri vnímaní zvuku. Je potrebné si to urobiť niekoľkokrát, aby ste boli schopní porovnať rozdiel medzi pôsobením dotyku a pôsobením zvuku. Zvuk, ktorý môže vzniknúť, je dvojakého druhu: jeden typ je rovný, je to hladké bzučanie, druhý vo forme vibrácií. Môžete vyvolať oboje, ale v bhramarí by správne malo ísť o vibráciu. Zvuk môžeme buď počuť ušami alebo vnímať celým telom. V tele máme zmysel pre vnímanie vibrácií. Vnímanie vibrácií vlastne prebieha cez kostnú dreň, ktorá je v celom tele. Vibrácia pri bhramarí nepochádza z oblasti hlasiviek, ale z oblasti mäkkého podnebia. Pre niekoho to môže byť ťažké a vyžaduje to trochu praxe. Musíme dať pozor, aby zvuk nevznikal v oblasti hlasiviek, potom by to bolo niečo ako chrápanie a malo by to negatívne účinky na oblasť nosa. Tento spôsob môže viesť k špecifickému zápalu hlasiviek, je potrebné byť opatrný. Jeden z organizátorov jogy v Anglicku sa naučil túto techniku a miesto tvorby zvuku v oblasti nosa, vytváral zvuk v oblasti hlasiviek. Pretože to pri cvičení demonštroval žiakom, robil to dosť často denne, zistili mu nešpecifickú laryngitídu. Lekár sa ho pýtal, čo robil. On mi o tom napísal, či to nie je dôsledok tejto techniky a ja som mu odpísal, že pri použití hlasiviek je to skoro isté. Preto teda tento bod majte na pamäti.

Murčhá je niečo podobné, ale je tu niekoľko náročných momentov, je to technika, ktorá sa na verejnosti bežne nepreberá. Podobne aj technika nazývaná pláviný, pri ktorej naplníme žalúdok vzduchom a vzniká tak veľmi veľký tlak na srdce a vnútorné orgány. To potom vedie k zmenenému vedomiu. Preto sa to rovnako v kurzoch nepreberá.

Je tiež nutné rozlišovať medzi *uddžájí* a *bhramarí*. Pri *uddžájí* vzniká zvuk hlavne v oblasti hlasiviek. Nadychujeme sa akoby sme chceli zadržať dych a potom trochu uzatvoríme hlasivky. Ten základný zvuk je teda v hlasivkách

a vibrácie sa namodelujú v nose. Pri udžďžájí pracujeme hlavne s hlasivkami, tzn. v tých miestach, kde vzduch vychádza z pľúc, tam prúd vzduchu prúdi naproti odporu a ďalej už sú cesty priechodné. Zatiaľ čo pri bhramarí sťahujeme navyše aj svaly pri mäkkom podnebí. Prvý odpor je teda v oblasti hlasiviek a ešte vyššie v oblasti mäkkého podnebia, kde je odpor väčší. Pri udžďžájí je odpor iba v oblasti hlasiviek a vyššie už nie je žiadny.

Je potrebné, aby ste dokázali pocítiť vibrácie v oblasti celého nosa a našli bod, odkiaľ sa vibrácie rozširujú a hlavne oblasť, kde sa vzduch otáča. Podobne pri bhramarí, keď sa vibrácie tvoria v oblasti mäkkého podnebia, môžete mať pocit ich vzniku ešte niekde vyššie. Snažte sa stále nájsť bod, v ktorom začínate cítiť vibrácie. Je to podobné, ako keď počujete vo veľkej miestnosti svoj hlas ako odraz od múra. Podobne sa aj zvuk v tele odráža a my musíme nájsť ten bod, odkiaľ vychádza. Z tohto bodu sa zasa môžeme nechať viesť niekam inam.

To je teda ďalší spôsob, ako zvyšovať uvedomovanie si dychovej aktivity. Aby sme si to zopakovali – prvou vecou boli mechanické pohyby, ktoré prebehli na úrovni tela, druhým krokom bolo vnímanie zvuku a dotyku vo vnútri tela. Inými slovami – vidíte, že prechádzame z periférie smerom dovnútra., do štruktúry vášho organizmu. To má istý význam. Pozrime sa na neuro-fyziologické aspekty tohto typu dýchacieho cvičenia. Viete, že v tele máme dva nervové systémy – jeden je centrálny a periférny mozgovomiechový nervový systém, ktorý je ovládaný vôľou a druhý je nervovo-vegetatívny alebo autonómny nervový systém. Ak vnímame impulzy a pohyb nervov na periférii, pracujeme hlavne s centrálnym nervovým systémom, ak sa snažíte vnímať impulzy z vnútornej oblasti, pracujete s autonómny nervovým systémom. Podľa toho si môžete vybrať, ktorý spôsob vnímania dychu je vhodný pre použitie u rôznych ľudí. Predpokladajme, že máte človeka, ktorý pracuje hlavne intelektuálne a je v napätí. Možno, že bude lepšie v tomto prípade použiť centrálny nervový systém, ktorý sa obvykle vzťahuje na intelekt a vôľu. A pretože tento človek robí hlavne intelektuálnu prácu, tak sa intelektuálne napätie opäť premieta do týchto oblastí, ktoré sú ovládané centrálnym nervovým systémom. U človeka s vegetatívnymi ťažkosťami, napr. neurotika so srdcovou neurózou, žalúdočnou neurózou, a pod., pracujeme zasa so systémom autonómny. Vždy je ale nutné brať do úvahy jeho individuálnu reakciu na cvičenie, ktoré mu odporučíme. Niekedy môže dôjsť aj ku transpozícii, takže potom sa problémy premietajú do opačnej oblasti a vtedy je nutné postup zmeniť.

Vidíte teda, že jedna vec je učiť v kurzoch dýchanie mechanicky. Podobne ako keď sa dieťa učí abecedu od *a* po *z*. Pre toto dieťa je nutné naučiť sa celú

abecedu, aby ju mohlo používať až potom ideme ďalej a snažíme sa dieťa naučiť používať slová. Ak chceme niekomu niečo oznámiť, užívame len niektoré písmená na vytváranie slov a slová potom majú určitý význam. Podobne pri dýchaní je jednou vecou zvládnuť techniky a druhou je vybrať určité techniky alebo ich kombináciu, ktorá je vhodná pre daného človeka. Takáto kombinácia vytára akoby slovo, ktoré niečo oznámi príslušnému nervovému systému a nesie nejaký význam. Teda podobne na kurzoch jogy sa učia spočiatku všetky typy techník, ale neskôr, keď učiteľ zaujme individuálny prístup ku cvičencom, uvedomí si, že ten či onen človek potrebuje niečo špecifické a je potrebné mu odporučiť individuálnu kombináciu. Je celkom obvyklé, že ľudia skôr či neskôr prídu požiadať o radu ku cvičiteľovi so svojimi osobnými problémami a ťažkosťami. V tom prípade je nutné zaujať osobný prístup.

Potom už cvičiteľ nie je učiteľom celej abecedy, ale vodcom, ktorý týmto ľuďom ukazuje cestu. Teda musíte preto vedieť, akým spôsobom viesť ľudí. Spočiatku ideme na úroveň periférie, na úroveň brucha, hrudníka, potom prechádzame hlbšie na úroveň dotyku a zvuku. Teraz je len otázkou, ako ďaleko a ako hlboko dovnútra môžeme ísť. Dôležité je nedávať vopred žiadne informácie a sugescie, alebo niečo, čo sa týka toho, čo majú ľudia cítiť. Jediná inštrukcia je, nechať sa viesť len pocitom dotyku. Najlepšie je zamerať sa na to, kam až vás tento pocit dotyku vo vnútri tela môže viesť. Môžete si vybrať pravú alebo ľavú nosnú dierku, zamerať sa na pocit vzduchu a nechať sa ním viesť buď hore alebo dolu. Pri dýchaní nás väčšinou zaujíma to, čo smeruje dole. Zistíte veľmi skoro, že rôzni ľudia majú rôzne vnemy. Je rozdiel medzi tým, do akej úrovne v tele boli schopní vnímať tie dotyky, ako boli schopní sa tým nechať viesť. U niekoho môže dôjsť k blokovaniu pohybu tým, že sa brucho stiahne, pôsobí proti a nepustí vzduch ďalej ako po oblasť hrudníka. U niekoho sa dokonca môže stať, pokiaľ je uvoľnený a prepracovaný pomocou ásana, že ho tento pocit vedie až do špičky prstov na nohe. Ako si to môžeme vysvetliť. Je zrejmé, že či robíte čokoľvek, vzduch ako materiálna vec nemôže ísť ďalej, ako do úrovne pľúc. To všetci vieme. Ale joga hovorí, že je potrebné nechať prúdiť pránu z nosných dierok až do špičky palca na nohách. Teda ide o niečo iného ako prúdenie vzduchu. Znamená to, že by ste mali byť schopní vnímať ten vzduch v nosných dierkach tak senzitívne, že ten pocit dokážete vysledovať a vystopovať v ďalších častiach tela, aj v tých najvzdialenejších. U väčšiny ľudí zistíte, že to dokážu vysledovať len do určitej časti a ďalej už to nejde. To znamená, že tam sú nejaké prekážky v prúdení pránickej aktivity, nečistoty – mala a tieto bloky a prekážky sa musia odstrániť. Joga hovorí, že je potrebné prečistiť *nadí*.

Ak ste ale dostatočne citliví, ste potom schopní vnímať, ako sa tieto pocity šíria do všetkých častí tela. Pri dostatočne zreteľnom uvedomovaní, poskytuje sledovanie tohto šírenia dotyku celým telom pocit, akoby tu existovalo ešte jedno, iné telo. Na tomto základe boli potom vytvorené pojmy ako pránické telo a podobne. Ale vyžaduje to značný tréning, aby sme boli schopní skutočne tento vnem dotyku vzduchu sledovať.

Pránajáma a bandhy

Ak sa budete snažiť porozumieť pránajáme tak, ako sa vám to snažím ukázať, zistíte, že vlastne pránajáma je manipulácia s tou energiou vo vás, ktorá je zodpovedná za dýchanie. Ak sa necháte viesť vnemami, ktoré získate z tela behom dýchania, ucítite časom potrebu nechať na seba pôsobiť tieto vnemy dlhší čas a prípadne i potrebu, aby tieto vnemy boli intenzívnejšie. Môže dôjsť k tomu, že telo samotné urobí veci, ktorými sa ten zážitok zintenzívni. Podobný príklad môžete vidieť v každodennom živote. Spočiatku človek, povedzme pije len pivo, dve, tri pivá, neskôr chce získať intenzívnejší pocit alkoholického opojenia, začne piť víno a ešte neskôr, keď sa chce opiť, použije destilát. To je tým, že chce mať intenzívnejší zážitok. To je jedna zo základných vlastností ľudskej mysle, chce neustále zintenzívňovať svoje zážitky. To isté platí aj vo vzťahu k technikám v joge. Najprv si začínate uvedomovať svoje vedomie, napr. v nose, potom prejdete do oblasti hrudníka, začnete vnímať vnemy z oblasti hrudníka a neskôr aj z celého tela, potom príde štádium, keď vám to je už príliš známe a chcete niečo ďalšie. Začínate teda robiť zádrže dychu, zážitok sa zintenzívňuje a postupne prechádzate aj k *bandhám*.

Otázka ale znie, čo teraz s týmito zážitkami. Podobne ako pri tom alkohole. Dôležité je, čo budete robiť, keď dosiahnete stav alkoholického opojenia. Nieкто ide pokojne spať, nieкто začne spievať, nieкто sa zgúľa dakde do priekopy, ďalší zasa bude agresívny. Podstatné teda je, čo urobíte s výsledkom. Ak nemáte nejakú predstavu a nevíete, čo s daným zážitkom budete robiť, potom nemá zmysel sa o to ani snažiť. Ak nejaký plán máte, potom je v poriadku sa do toho púšťať. Ja osobne nemám žiadny plán a preto som sa nikdy neusiloval získať tie najintenzívnejšie zážitky. Síce som to vyskúšal, ale nikdy som si na to nevytvoril návyk. Pretože navyknúť si na niečo, to nie je dobré. Zvyk je železná košeľa a návyk človeka veľmi zväzuje. Ale je dobré mať zážitky, pretože každá skúsenosť môže pomôcť vášmu rozlišovaniu. V každej

veci by ste teda mali ísť až na úroveň vlastnej skúsenosti. A ak získate túto skúsenosť, prejde potom do slov a poznania určitej múdrosti, ktorú z toho môžete získať. To je opak mechanického prístupu, ktorý často používame.

A podľa môjho názoru to platí aj na význam bandh v oblasti pránájámy. Predpokladajme, že nemáte žiadne sensorické vnemy, vstupy, ktoré by ste vnímali a i tak začnete aplikovať bandhy, napr. *mula bandhu*, čo znamená stiahnutie panvových svalov. Keď robíte *uddijána badhu* a *agnisáru* správne, potom máte v panvovej oblasti určité pocity, a tieto pocity môžete zosilniť mula bandhou. Ak ale z panvy žiadne pocity nedostávate a robíte mula bandhu mechanicky, tzn., že sťahujete panvové svalstvo a potom zasa uvoľňujeme, povedzme desaťkrát až pätnásťkrát denne, môže sa stať, že iba zvýšime napätie v oblasti brucha a môže dôjsť dokonca aj ku vzniku bolesti, pretože silná svalová kontrakcia môže viesť ku vzniku bolesti. Takže sa môže stať, že dôjde ku vzniku generalizovaných bolestí v spodnej časti brucha a môže to viesť aj ku vzniku zápchy. Tým totiž, že kontrahujeme svalstvo, sťažujeme posun a pohyb hmoty v črevách. A skutočne sú známe mnohé prípady, keď mechanické robenie mula bandhy viedlo ku vzniku zápchy. U iných ľudí to môže viesť k nežiaducej stimulácii sexu a potom ľudia prichádzajú a hovoria, že keď sa začali zaoberať jogou, tak sa u nich zvýšila túžba po sexuálnom živote. Ale aj v tomto bode je potrebné rozlišovať. Niečo iného je zlepšenie sexuálnych funkcií a niečo iné je zvýšenie sexuálnej potreby. U ďalších ľudí, ktorí sú necitliví a nie sú schopní správne vnímať svoje telo, to môže viesť ku vzniku hemoroidov. V klasických jogových textoch je množstvo poznámok, varovaní a pokynov, ktoré sa týkajú týchto vecí.

Podobne je to aj s *džalahdhara bandhou*. Nieкто si napríklad prečítal, že to znamená stiahnutie krčného svalstva a pritisnutie brady na prsia, potom to tak robia a pritom vytvárajú kontrakcie v krčných svaloch. U niekoho sa môže stať, že počas tej kontrakcie začína mať také zvláštne pocity v hlave. Môže to viesť aj k tomu, že sa zastaví prísun krvi do hlavy, pretože tým, ako pritlačíte hlavu do krčnej jamky, reflexívne znižujete krvný tlak a môže dôjsť až k mdlobám. Keď krvný tlak klesne pod istú medzu, bunky v mozgu nedostávajú dostatočný prísun krvi a to je dôvod. Ak nepočúvate ani toto varovanie, ktoré prichádza z tela, môžu prísť ďalšie komplikácie. Pokiaľ ale máte isté vnemy, pri ktorých zistíte, že došli až na úroveň krku alebo hornej časti hrudníka a cítite, že tie vnemy nejdú ďalej ako na úroveň krku, potom si môžete overiť, že keď dovolíte hlave, aby sa zľahka sklonila, budete mať pocit, akoby ste v tej zadnej časti krku otvorili cestu k tomu, aby ste mohli vnímať tie pocity ďalej na vyššej úrovni. Najskôr to urobte raz alebo dvakrát s hlavou narovnanou, aby ste si tie pocity jasne uvedomili a potom to urobte ešte

raz a nechajte hlavu, aby sa sama sklonila dole. Pravdepodobne sami zacítite rozdiel medzi týmito dvomi spôsobmi prevedenia. Podobne je rozdiel medzi tým, keď hlavu skláňate dolu aktívne, čo je niečo, čo robíte motoricky, ide o kontrakciu svalov, a medzi tým, keď len dovolíte hlave, aby sa sklonila, čiže keď sa zameriate len na vnímanie toho, čo sa deje, nie na vykonanie. Ako som už povedal na začiatku, v joge pracujeme s motorickým prístupom, ale postupne by sme mali prechádzať na úroveň vnímania, pretože tým do istej miery zabránime vzniku negatívnych výsledkov, ktoré by sa mohli objaviť pri aktívnom silovom cvičení.

Je potrebné dobre porozumieť tomu, čo pránajáma vlastne je. Potom tiež pochopíte, že nie je žiaduce robiť pránajámu celý deň. Mohlo by to viesť k tomu, že by sme sa dostali mimo normálneho života. Staré texty hovoria, že by sa mala pránajáma robiť trikrát denne – ráno, na poľudnie a večer. Ak počas dňa pracujeme, normálne žijeme, ruší nás množstvo podnetov zvonku, pretože realita okolo nás na nás rôzne dolieha. Len čas od času sa snažíme vrátiť sa k normálu, k žiaducemu stavu normálu, k žiaducemu stavu rovnováhy. Ak robíme nejakú prácu, je to vždy narušenie rovnováhy, je to niečo mimo normálu. To je ale zákonité. Ak má voda tiecť, musíme vytvoriť spád. Jedine potom môže dôjsť k pohybu. Podobne, aby fúkal vietor, je potrebné vytvoriť prostredie s rôznym tlakom. Rovnako tak pre každú činnosť musí existovať nejaký rušivý vplyv, musí byť nerovnováha a z toho stavu nerovnováhy sa snažíme dostať do stavu rovnováhy. Nieкто sa úspešne dostane do stavu rovnováhy, dá sa z neho vyviešť a zasa do neho vracia. A nieкто je stále v stave nerovnováhy a všetky ďalšie podnety ešte k tomu prispievajú, aby sa jeho nerovnováha zväčšila. Takže aj pomocou jogových techník môžeme zistiť, či je človek v nerovnovážnom stave alebo nie a ako sa tiež vrátiť do stavu vyrovnanosti. Ak sa vám podarí zostať trvalo vo vyrovnanom stave, stane sa z vás *sanjásin*, ale potom nemôžete zostať v normálnom živote. Ale my predsa chceme zostať v normálnom svete, vo svojom živote, vo svojej práci, vo svojej rodine. Preto musíme dokázať vystaviť sa podnetom, ktoré narúšajú našu rovnováhu a opäť sa do stavu rovnováhy vracajú.

POZNÁMKY K JOGOVEJ PRAXI

Tatvy

Celá jogová veda je založená na skúsenosti človeka, ktorý to prežíva. V jogových textoch je táto skúsenosť zhromaždená za účelom komunikácie a diskusie. Jedno zo základných otázok je otázka, čo som ja, subjekt. Ak hovoríme o svojom tele, hovoríme moje telo, čo naznačuje, že práve pomocou tela by sme mali dospieť k zážitku subjektívna. Je to akoby telo patrilo niečomu, čo je vo vnútri. Musíme teda získať nejaký telesný zážitok. Sú tu dva rozdielne prístupy: alebo je v subjektívne niečo a my chceme získať zážitok toho niečoho, alebo je v subjektívnom niečo, čo sa nedá ničím identifikovať. Ak konáte nejakú činnosť, ak napríklad bežíte, môžete si uvedomiť seba, ako bežíte, ale potom si uvedomujete seba akože bežca, ale nie len ako samotné vlastné subjektívno. To znamená, že si uvedomujete seba ako niečo, s čím sa identifikujete. Niečo iné je uvedomenie si seba samého bez identifikácie s čímkoľvek. Je to asi tak, akoby tu bolo niečo, akýmsi princípom, ktorý sa neustále niečím stáva, stále niečím iným. Všetko naše úsilie sa zameriava na to, stať sa tým niečím – manželom, učiteľom, vedcom, atď. Ale nikdy sa nesnažíme prísť na to, čo to je, čo sa stáva tým niečím iným. Ak si chcete vyrobiť nôž, musíte si vybrať dobrú oceľ a overiť si, že je to dobrá oceľ. Ale my sami sme stále zameraní na výrobu hotového výrobku, seba ako niekoho, a nikdy nemyslíme na surovinu – na *samého seba*. Ale existuje postup, ako poznať túto surovinu v nás, ktorá sa stáva manželom, bratom, atď.

Predpokladajme, že si pokojne sadneme a snažíme sa vnímať, aký máme pocit, skúsenosť, keď nie sme nič, len sami sebou. Môžete vnímať telesné pocity, tiaž, akoby ste cítili niečo pevného a hustého. To je čistý zážitok vašej existencie. Nemá to nič spoločné s tým, čo sa deje okolo vás. Inokedy zasa môžete cítiť teplo až horúčavu, prípadne pocity páľavy. Nieкто ešte môže mať iný zážitok, pocit prúdenia, pohyb sem a tam, ako keď prúdi voda. Napriek tomu že ste v absolútnom tichu a nič nerobíte, môžete mať vo vnútri tela tieto pocity. Keď sa chcete nechať viesť týmito zážitkami, máte potrebu ich dajako označiť, chcete o nich komunikovať s niekým iným, tak vzniká

pojmem piatich tatiev, alebo piatich elementov. Čiže toto je päť elementov na úrovni svojich zážitkov: prítvi, apa, tédža, vajú, akáša. *Pritvi* znamená zem, *apa* znamená vodu, *tédža* znamená oheň, *vajú* vzduch a *akáša* priestor. Tieto látky sú samozrejme z chemického hľadiska zlúčeninami alebo dokonca zmesami rôznych zlúčenín, ale z hľadiska zážitkov, ktoré získavate vo vnútri tela, to sú elementy.

Ďalšou otázkou je pôvod týchto zážitkov – to už je otázka vzťahu tela a okolia. Napr. zjete veľa papriky a možno už počas jedla máte v očiach slzy z toho, ako to páli, začína vám kvapkať z nosa a za chvíľu začnete mať aj pocity pálenia v útrobach. Preto hovoríme, že paprika obsahuje *apá tatvu* bezprostredne a *tédža tatvu* sprostredkovane. Z vedeckého hľadiska samozrejme nič také neobsahuje, obsahuje nanajvýš vitamíny. To je síce pravda, ale je to laboratórny nález a nie vaša skúsenosť. Ak sa potom človek riadi svojou skúsenosťou, tak delí potraviny podľa týchto zásad. Iným príkladom je že, keď jete veľa jogurtu a stane sa vám, že dostanete zápchu, môžete potom povedať, že jogurt obsahuje *prítvi tatvu*, napriek tomu, že z vedeckého hľadiska je jogurt mliečny výrobok, ktorý so zemou nemá vôbec nič spoločné. Ak vezmete mlieko, zistíte, že u niektorých ľudí vyvoláva hnačku, preto sa hovorí, že mlieko obsahuje viac *apa tatvy*. Ak sa takto začnete pozeráť na potraviny, môžete z toho odvodíť aj niektoré dietetické zásady. Napríklad človeku, ktorý trpí pocitmi ťažoby v hlave, nebudete odporúčať konzumovanie jogurtu, ale niečo, čo obsahuje *akáša tatvu*. Tieto zásady sa ale značne líšia od dnešného prístupu, pretože my nemyslíme na termín osobná skúsenosť, ale sledujeme obsah uhľohydrátov, tukov, bielkovín, vitamínov, atď. a prikladáme ďaleko väčší význam laboratórnym výsledkom ako osobnej skúsenosti. Domnievam sa, že by bolo dobré oba tieto prístupy spojiť. Niekedy sa môže stať, že odporučíme z dietetického hľadiska vyváženú diétu a napriek tomu má dotyčná osoba problémy. *Ajurveda* hovorí, že bez správnej diéty nemôže žiadny liek účinkovať. Na druhej strane, keď sa stravujete správne, väčšinou už žiadny liek nepotrebuje.

To sú teda základné pojmy, aby ste porozumeli tatvám v joge. Niečo iné je, ako s nimi pracovať. Zdôrazňujem, že to sú veci skôr okrajové, i keď sú to živé pojmy, s ktorými môžete pracovať, overovať ich na sebe, ale nesmiete zabúdať, že v modernej spoločnosti je potrebné predkladať veci len určitým spôsobom. Na fyziologickom a neurologickom vysvetlení týchto pojmov sa zatiaľ stále iba pracuje.

Aby sme získali z tela určité pocity a určitú skúsenosť, sú na to treba isté štruktúry. Tieto štruktúry si uvedomujeme na základe ich funkcie ako určitý zážitok. Pozorujeme teda štruktúry, ale prežívame funkcie. V objektívnom

prístupe, v anatómii, usudzujeme zo štruktúr na ich funkciu, ale keďže tieto štruktúry fungujú v živom tele, snažíme sa ich pociťovať subjektívne. Preto subjektívny a objektívny prístup k telu prebiehajú každý na inej úrovni.

V tele sú rôzne štruktúry –svaly, šľachy, cievy, kosti, atď. Tieto štruktúry začínajú fungovať najprv na základe nervového impulzu. Keď napnete sval, pociťujete jeho pevnosť. To je výsledok vášho rozhodnutia. Ale v tele môžu byť oblasti, kde sú svaly neustále stiahnuté bez vášho vedomia a tam vzniká podobný pocit. Po ťažkej namáhavej práci sa môže stať, že vám svaly stuhnú. O tom sa je možno presvedčiť zvonku pohmatom, ale môžete to tiež zažívať subjektívne. Znamená to, že do svalov neustále prichádzajú nejaké impulzy, ktoré ich udržujú v ľahko kontrahovanom stave. To môže byť buď v celom tele, alebo len v určitých oblastiach. Môžeme to popísať tak, že je tam viac *priti tatvy*. Potom sa môžeme pokúsiť, tento prebytok odstrániť a kontrahované svaly uvoľniť. Niekedy môžeme mať podobný pocit preto, že sa v určitej oblasti hromadí krv. V tomto prípade by sme sa mohli pokúsiť previesť náš subjektívny zážitok do objektívneho popisu.

Ďalším faktorom je prúdenie krvi v cievach. Pritom neustále prebieha výmena tepla medzi krvným riečiskom a okolitými tkanivami. Pokiaľ je cirkulácia rovnomerná, máme rovnomerný pocit tepla v celom tele, ale môže sa stať, že do niektorej oblasti začne prúdiť viac krvi, čo znamená viac tepla a my začíname v tej oblasti pociťovať teplo. Alebo naopak v určitých oblastiach môže byť cirkulácia znížená a tam začneme pociťovať chlad. Okrem toho je v celom tele veľa nervových zakončení, ktoré môžu byť podráždené. Je veľa faktorov, ktoré môžu ovplyvňovať senzitivitu týchto nervových zakončení. Napríklad sa môže stať, že pracujete celú noc a druhý deň cítite pálenie v očiach. Toto pálenie nemá nič spoločné so zrakom, ale je to výsledok toho, že boli podráždené určité nervové zakončenia. Niektorí ľudia sa zasa sťažujú na pocity pálenia v chodidlách alebo v dlaniach, ale ak im zmeriate teplotu pokožky, zistíte, že je celkom normálna. V zásade sú teda možné dva faktory, ktoré spôsobujú všetky tieto pocity – buď nerovnovážna funkcia telesných štruktúr alebo porucha citlivosti nervových zakončení v tele. Pre korekciu telesných funkcií máme rôzne techniky ako sú ásany, práňajama a čistiace procedúry, tie tiež ovplyvňujú senzitivitu nervových zakončení, môžeme používať ešte dietetické úpravy alebo hľadať aj súvislosti s psychickými problémami jedinca. Vždy je ale nutné sa zaoberať tou osobou komplexne.

Mali by ste si byť vedomí existencie týchto piatich rôznych tatiev a ich prejavov, ale pokiaľ sú v rovnováhe a nemáte žiadne výrazné pocity, nemali by ste sa tým príliš zaoberať. Pokiaľ sa ale vyskytnú rušivé vnemy, je po-

trebné sa zaoberať otázkou, ako ich ovplyvniť. To je potom súčasťou jogovej terapie. Ale aj tu je určité nebezpečenstvo, že niektorí ľudia sa budú z prehnaného nadšenia týmito pojmami zaoberať. U zdravého človeka fungujú tieto tatvy vyrovnané a viac menej automaticky. Niektorí nadšenci sa potom pokúšajú tatvy ovplyvniť a pracujú napríklad len s jednou, čím dochádza ku vzniku zbytočných problémov. Veľká časť tatvických techník pracuje s *tédža tatvou, tatvou ohňa*. Napríklad sa snažia predstaviť si v niektorých častiach tela svetlo, alebo dokonca vizualizovať celé telo ako svetelný objekt.

Všetky tieto vnemy, ktoré k nám prichádzajú, sa zhrňajú do pojmu pránická aktivita. Pomocou týchto vnemov a zážitkov sa snažíme porozumieť podstate onej aktivity, ktorá sa odohráva v našom tele. Potom sa môžeme pýtať, ako pomocou jogových techník zmeniť pocit ťarchy na pocit ľahkosti alebo odstrániť pocit pálenia. Keď začneme uvažovať týmto spôsobom, musíme sa zaoberať stravou, našimi činnosťami, tým ako sa vyrovnávame s vecami a špecifickými technikami (*krije*). Pomocou týchto vecí potom môžeme modifikovať to, čo sa odohráva v našom tele. Všetky tieto štyri faktory môžeme chápať na úrovni fyzickej, emočnej alebo intelektuálnej.

Pre rôzne typy každodennej činnosti potrebujeme v tele rôznu aktivitu. Pre aktivitu zameranú navonok musí existovať istý potenciálový rozdiel, tenzia, ktorá vedie k činnosti, podobne ako voda môže pracovať jedine vtedy, keď je tam rozdiel tlaku. Tento rozdiel potom spôsobuje aktivitu. V jednom starom texte (Svarodhaja) sa uvádza, pre ktorý druh činnosti by mala byť dominantná pravá alebo ľavá nosná dierka a ktorá oblasť v príslušnej nosnej dierke by mala byť senzitívna. Veľa ľudí to v každodennom živote skutočne využíva. Vytvoria patričný stav vo vlastnom tele a až potom sa pustia do určitej práce. To sú však otázky skôr teoretického charakteru – napr. sa hovorí, že keď sejete zrná, mala by byť otvorená pravá nosná dierka, ale keď robíte niečo, čo by mať trvalý charakter (staviate dom), mala by byť otvorená ľavá nosná dierka. Niektorí ľudia tvrdia, že sa im to osvedčilo, ale zatiaľ nebol v tomto smere vykonaný žiaden vedecký výskum. Zasa je v tom isté nebezpečenstvo, že slabý človek by sa mohol ľahko stať otrokom týchto vecí. A na druhej strane silný človek to nepotrebuje. Rad týchto textov je určený pre človeka, ktorý je schopný neosobného prístupu. Ak ste na tejto úrovni, potom vám to skutočne môže poskytnúť ďalšiu informáciu, ďalší smer vývoja. Ale stať sa neosobným v osobných vzťahoch, to je veľmi ťažké. V okamihu, keď sa snažíte byť neosobní v medziľudských vzťahoch, ste vždy zavrhaní a nie ste akceptovaní. V medziľudských vzťahoch musíte vždy hrať tú či onú rolu a ako náhle hráte nejakú rolu, už táto veda nefunguje. Ak sú medzi vami takí, ktorých zaujímajú tatvy a podobné veci, nech majú na pamäti: v oka-

mihu, keď sa dostane na povrch vaše ego, potom táto veda nie je na nič. Ale v okamihu, keď sa vaše ego neprejavuje, keď ste skutočne neosobní, potom môžete z týchto vecí získať informácie, ktoré pre vás bude cenným vodíkom. Myslím, že je to veľmi užitočné pre ľudí, ktorí pracujú s ostatnými, aby ich práca bola skutočným vedením a nie nadväzovaním osobných vzťahov.

Surja namaskár

Pokúsime sa cvičiť *surja namaskár* tak, že vykonávané pohyby budú celkom automatické a my sa budeme snažiť precítiť len tie pohyby, len ich vnímať. Urobíme si takú predstavu, ako keď máte telefón. Na jednej strane máte slúchadlo, na druhej mikrofón, jednou hovoríte, druhou počúvate a v oboch prípadoch telefón pracuje. My pri bežnej činnosti do nášho tela len hovoríme. Ale teraz necháme telo robiť naučené pohyby a akoby budeme len počúvať cez to slúchadlo. Budeme teda sledovať, akým spôsobom vykonávame pohyby v tele. Keď sa dostanete do koncovej polohy, sledujete či je v niektorej časti tela, v ktorejkoľvek, určité napätie. Ako náhle zistíte, že je svalstvo viac stiahnuté, alebo že je v napätí, potom sa snažte dosiahnuť, aby ste mali všetky pocity v tele na rovnakej úrovni. Napríklad, keď sa príliš prehýbate a cítite v chrbte priveľkú aktivitu, znamená to, že sa tam vytvára blok. Mohli by ste tiež cítiť hyperaktivitu v oblasti chrbta a kontrakciu v oblasti krku. Snažte sa, aby k týmto javom nedochádzalo, vyrovnejte telo, aby bola aktivita v zadnej oblasti všade rovnaká. Môžete podvedome sťahovať spodnú časť brucha. Hlavu nedávajte príliš dozadu, ale skôr ju narovnávajte.

V druhej polohe budete potom cítiť napätie v zadnej časti nôh, možno že nepocítite žiadnu aktivitu v chrbte. V tom prípade tým, že necháte telo, aby sa prispôbilo, môžete previesť aktivitu z nôh do chrbta, aby sa to vyrovnalo.

Prejdime k tretej pozícii. Teraz zistíte, že je viac zaťaženia vzadu ako vpredu. Mali by ste znova dosiahnuť rovnaké rozloženie hmotnosti na oboch rukách aj nohách. Často sa stáva, že oblasť panvy je uvoľnená a pritom pocítujete veľa aktivity v chrbte. Ak chcete aktivitu v tele vyrovnať a cítiť ju rovnako od špičiek na nohách až po hlavu, potom ľahko stiahnite sedacie svaly a pocítite všade rovnakú aktivitu.

Prejdime k ďalšej polohe. Obvykle máme tendenciu tlačiť príliš do nôh a necítíme žiadnu aktivitu v oblasti chodidiel a kolien. Mali by ste sa snažiť vyvolať aktivitu v pätách, aby sa päty dotkli zeme, hlava sa dostáva dovnútra, ruky sa narovnávajú a naťahujú a panva ide hore. Snažte sa všetky tieto

procesy, ktoré v tele prebiehajú celkom jasne pociťovať. Pokiaľ je to možné, zavrite oči, ak to robí problémy, nechajte ich otvorené. Pozorujme všetky pohyby a načúvajte. Snažíme sa, aby v prvej pozícii nebola hyperaktivita, pri dokončení pohybu sledujme aktivitu v celom tele, od prstov na nohách až po hlavu a špičky prstov na rukách.

- Štvrtá pozícia - ľavá noha vzadu, rovná poloha tela, žiadne napätie v krku, rovnaký tlak na ruky aj nohy.
- Piata pozícia – kolená sa dotýkajú zeme, sedacie svaly idú k päťam, v koncovej pozícii sa hlava uvoľní.
- V šiestej pozícii sa hrud' a čelo dotýkajú zeme.
- Siedma pozícia – telo ide nahor, rovnaká aktivita až do čela.
- Ôsma pozícia – päty idú ku zemi, sedacie svaly k zemi.
- Deviata pozícia – kolená k zemi, sedacie svaly idú k päťam, hlava k zemi.
- Desiata pozícia – pravá noha ide k ľavej ruke.
- Jedenásta pozícia – ľavá noha sa vracia dopredu.
- Dvanásta pozícia je rovnaká ako počiatočná poloha.

Nezabudnite tiež na to, že váha tela musí byť rozložená na celej ploche nôh, nestáť vpredú ani vzadu, ani na špičkách, ani na päťach, stáť rovnako na oboch nohách. Ak sa pokúsite vnímať so zatvorenými očami rozloženie tlaku na nohách, zistíte vo svojom postoji mnoho nerovnováhy. Na udržanie rovnováhy prebieha vo vnútri tela veľa pochodov, ktoré vôbec nevnímame. To ale pri cvičení jogy musíme využiť.

V ktorejkoľvek ásane, keď v pozícii nič nerobíme, sa v tele niečo deje. Už od počiatočných pozícií sa zameriavame na to, aby v krku bolo rovnaké napätie vzadu aj vpredú. To isté v chrbte a bruchu. Pozor pri prechode do jednotlivých pozícií. Keď sme cvičenie zvládli, môžeme pridať okrem vnímania tela aj vnímanie dychu a potom sa nechávame viesť vnemom dotyku vzduchu, ako vstupuje do tela. Sledujeme, v ktorej časti vnímame mechanické pohyby vzduchu pri dýchaní a kam nás vedie účinok a pocit vnemu. Zdôrazňujem hlavne tretiu pozíciu, keď je pravá noha vzadu, ľavá vpredú. Zamerajte sa tu na zrovnávanie pravej a ľavej časti tela.

Dýchanie si musíme uvedomovať hneď od začiatku. Po cvičení je dôležité uvoľniť celé telo a prípadné tenzie v tele rozpustiť. Preto prechádzame pri relaxácii ku vedomiu dychu a vnímame dychovú aktivitu v oblasti brucha. Snažte sa zachytiť, ako sa pri pohybe brucha hore pohybuje chrbtica dole ku zemi. Naopak, keď brucho ide dovnútra, zdvíha sa chrbtica od zeme. Prispôsobte chrbticu tomuto pohybu. Potom prejdite do oblasti hrudníka a chrbta. Obe

oblasti spojte dokopy, aby ste mali pocit, že brucho a hrudník tvoria trubicu, ktorá sa rozťahuje pri nádychu a sťahuje pri výdychu. Chrbát je dobré trochu uvoľniť, aby sa v ňom dala správne cítiť aktivita. Niekomu pomôže, keď pri tom pokrčí nohy v kolenách. Potom prejdite do oblasti nosa. Snažte sa pociťovať dotyk vzduchu v nosných dierkach a spojte to s pocitom vdychovania vzduchu do oblasti trubice, tvorenej bruchom a hrudníkom. Keď tieto vnemy prechádzajú do oblasti hrudníka a brucha, môžete mať niekedy pocit, akoby sa tieto pocity chceli rozšíriť ešte ďalej do oblasti nôh, až do špičiek prstov na nohách. Ak máte pocit, že by ste to cítili jasnejšie, keď natiahnete nohy, skúste ich opäť natiahnuť. Teda potom sa snažíme pociťovať dychovú aktivitu pomocou pohybov a vnemov v celom tele, akoby sa celé telo počas nádychu rozširovalo, rozpínalo a zmenšovalo a zmršťovalo počas výdychu.

Krije

Účinky *krijí* nie je možné ponímať len na fyziologickej úrovni, ale majú značný psychologický význam. Človeka tým vlastne učíme, ako akceptovať situáciu, ktorá mu je nepríjemná. Nepôsobíme tu na štrukturálnej úrovni, ale na funkčnej úrovni. Keď robíme svalové cvičenie, chceme zväčšiť svalovú hmotu, štruktúru. Ale napríklad v prípade *dhauti* nechceme zväčšiť veľkosť žalúdka, nemeníme nervovú štruktúru, ale meníme funkciu, spôsob ako zvracať alebo prehĺtať. A preto, že vždy hovoríme môj žalúdok znamená to, že vlastne pracujeme so sebou samým. Vychovávame sami seba, aby sme dokázali zvracať, alebo aby sme dokázali veci prehltnúť a prijať. Preto sú čistiace procedúry tak dôležité pri liečení funkčných porúch, kde patrí väčšina psychosomatických ochorení.

Príčina, prečo sa niektorí ľudia krijám tak bránia, je zrejme v ich vedomí, v ich výchove. Okolo každého z nás je akási realita, ktorá sa prezentuje rôznymi formami. Sme vedení aj výchovou k tomu, že isté veci prichádzajú v určitej podobe. V okamihu, keď realita zmení svoju formu, keď sa nám prezentuje v inej podobe, nám to vadí. A pretože vzniká rozrušenie na úrovni mysle, prenášajú sa vzruchy aj do tela a tak dochádza k narušeniu telesných funkcií a objavuje sa ochorenie. To je v podstate proces vzniku psychosomatických chorôb. V tomto bode príliš nepomáha človeku vysvetľovať, že sa musí prispôbiť, že si musí upraviť podmienky. To je psychologický prístup, ktorý sa samozrejme tiež používa. Ale je lepšie siahnuť ku prístupu, ktorý používa joga a to je prístup pomocou telesných mechanizmov. Ak človeka, ktorý má odpor prehltnúť nejakú látku alebo zvracať, prinútite, aby sa naučil

prehľtať a zvracať, znamená to, že sa niečo zmenilo v jeho prístupe a postoji. O tom som už niekoľkokrát hovoril. Povedal som vám, že *vamana dhauti* pomáha pri prekyslení žalúdka, aby sa kyseliny dostali von s vyvrátenou vodou. Hovoril som tiež o tom, že pri prehľtaní gázy sa vyčistí žalúdok a nečistoty sa nalepia na látku a s ňou sa dostanú von. To sú ale iba mechanické účinky. Na to môžete namietajú, čo niekedy hovoria lekári, že ak je účelom len vyčistenie žalúdka, prečo by sme mali pacientov nútiť zvracať, že im stačí podať látku, ktorá kyseliny potláča. Podobne, keď chceme podporiť tvorbu štiav na zlepšenie zažívania, je možné to urobiť pomocou tabletiiek. Samozrejme je to možné a aj to robíme. Prečo teda siahať na tieto zložité techniky, ktoré ponúka joga. Dôvod je ten, že liečba pilulkami môže zlepšiť stav vášho zažívania, ale absolútne nemení váš vzťah k životu. To je problém, o ktorom sme začali premýšľať, keď sme zisťovali, že väčšina astmatikov nie je schopná robiť techniky na prečisťovanie ani po štrnásťdennom výcviku. Zaujímalo nás, prečo je pre nás jednoduché vodu vyvrátiť, ale pre nich nie. Prečo jeden človek je schopný prehltnúť látku ľahko a druhý nie. Je to samozrejme v postoji tých ľudí k tomu, čo majú robiť, teda ide o prispôsobenie sa prostrediu. Tabletky vás nikdy nenaučia, ako sa tomu prostrediu prispôbiť a ako si zvyknúť. Vaša odolnosť zostáva stále rovnaká a môže sa dokonca znižovať, pretože potom netrpíte fyzickými bolesťami a tým sa znižuje vaša tolerancia voči nim. Do istej miery sa dá povedať, že potom stúpa nespokojnosť ľudí so životom, že nie sú schopní prekonať stresové situácie, nepríjemnosti, nie sú schopní znášať utrpenie. Nemusím snáď uvádzať príklady, ktorých vidíte okolo seba veľa. Ako ľudia nie sú spokojní s manželstvom, ako nie sú schopní s prácou, ktorú robia, ako nie sú spokojní s tým, že to či ono je alebo nie, nie sú spokojní so množstvom ďalších vecí. Nie sú spokojní s tým, ako sa k nim iní správajú, starší ľudia sa divia, že mladší sa stavajú proti ich názorom, mladší vidia veci naopak a jedna aj druhá strana sa diví, že ostatní nie sú trochu pružnejší, nepoľavia zo svojho stanoviska.

Trochu sme sa tejto problematike venovali počas výskumnej práce s astmatikmi. Po prijatí do nemocnice boli u nás celkom dva mesiace. Prvé dva týždne sme ich len pozorovali. Až potom sme ich učili metódy prečisťovania, len ukážky bez komentára. Potom sme s nimi začali cvičiť, ako látku hltáť a robili sme záznamy, koľko toto kto zhltoľ. Pri *vamana dhauti* sme sledovali, koľko kto vypil vody, koľko kto vyvrátil a sledovali sme koľkokrát kto zvracanie urobil. Neskôr sme skúmali prístup daného človeka, jeho vnútorné pocity. Po dvoch týždňoch sme sa začali snažiť, aby o krijiách uvažovali z iného pohľadu. Zistili sme, že keď zmenili svoj postoj ich výkon sa výrazne zlepšil. Keď sme im vysvetlili, že látka je rastlinného pôvodu, že ju môžu prehltnúť

rovnako ako prehlnú mrkvu, podarilo sa im prehlnúť celý kus tkaniny dlhý desať metrov. A podarilo sa im ju pomaly vysúkať von bez toho, aby pri tom museli zvracať, mali pocit ľahkosti, že sa z nich niečo dostáva von, že sa uvoľňujú.

To je jeden aspekt týchto metód, uvedomenie a zmena postoja na psychickej úrovni. U ľudí, ktorým robí problémy vyvracať vodu, často zisťujeme, že ide o človeka, ktorý prešiel nejakou traumou a ktorý nebol schopný svoj problém dostať zo seba von, nedokázal o tom prehovoriť. Na druhej strane máte typy ľudí, ktorí sú schopní o tom hovoriť donekonečna. Pre prvý typ je zvracanie ťažké, pretože takýto ľudia zo seba ťažko dačo dostávajú, druhý typ ľudí to urobí veľmi ľahko, sú zvyknutí to všetko okamžite odovzdať ďalej. Na základe telesných procesov sa tak dostaneme k procesom psychickým. Rovnako tak to robíme aj u našich astmatikov, vedíme ich najprv k tomu, aby si uvedomili svoje problémy, ktoré ich astma vlastne spôsobuje. Najprv začíname s telesnými procedúrami, ktoré majú psychické dôsledky a snažíme sa, aby si uvedomili, čo im pomáha. Ak pochopia, čo spôsobuje ich zlepšenie, potom je pomerne ľahké s nimi pracovať ďalej.

Dospeli sme k záveru, že ľudia, ktorí nie sú schopní prijať veci zo svojho okolia, sú ľudia, ktorým robí problémy prehĺtanie pri prečistovacích technikách. Musia sa najprv naučiť, ako prijímať svet okolo nás. To ale trvá veľmi dlho, je to pomalý proces ale jeho výsledky sú vždy pozitívne. Ak je potom človek schopný prehlnúť látku bez toho, aby sa začal dusiť, alebo dostal kŕče a rovnako tak dostáva látku hladko aj von, potom to znamená, že sa zmenil celý jeho prístup k tejto metóde a že je pozitívny. Tento človek, bez toho aby si to uvedomoval, tento pozitívny prístup začína praktikovať aj v inej oblasti a pri inej činnosti.

Základným problémom väčšinou býva to, že človek nie je spokojný v prostredí, v ktorom žije. A pretože toto prostredie je mimo jeho kontrolu, musí sa naučiť, ako riadiť svoje vlastné reakcie na okolie. Pomocou týchto techník mu vlastne pomáhame modifikovať jeho vlastné reakcie. To si môžete vyskúšať sami na sebe. Ak ste vznetlivejšej povahy zistíte, že praktizovaním týchto techník ste pokojnejší. Prostredie zostáva rovnaké, nadriadení aj spolupracovníci sú stále rovnakí, ale vás to nerozčuľuje. Podobnou problémom je senná nádcha alebo sezónna astma. V tomto prípade zostáva ročné obdobie rovnaké, vo vašom okolí rastú stále rovnaké rastliny, ale zmenila sa vaša reakcia, keď už nemáte nádchu ani astmu. Preto sú čistiace procedúry také dôležité v jogovej terapii. Pri bežnom, skôr telovýchovnom cvičení jogy, začíname s ásanami, ale terapeutický program začína vždy čistiacimi procedúrami, ktorým prikladáme pri terapii ďaleko väčší význam ako ásanám.

Kapalabháty

Ako všetky jogové techniky aj *kapalabháty* sa musí robiť s vnútorným vedomím a s pozornosťou zameranou na pocity zvnútra. Často sa však stáva, že vidíme, ako u človeka vzniká napätie v tvári. Býva to preto, že má niekde dajakú prekážku a pri kapalabháty sa ozýva silný zvuk, väčšinou to ľudia robia so značným úsilím. V tomto prípade je nevyhnutné cvičencov opraviť. Kapalabháty je vlastne prípravnou technikou k pránajáme. Prána súvisí s pránickou aktivitou, ktorá je založená na vnímaní, kde hrá dôležitú úlohu pocit dotyku. Ak z nás pri vykonávaní cvičenia vychádza zvuk, zameriava sa vaša pozornosť na zvuk a nie na dotyk. Preto vedíme cvičencov k tomu, aby si uvedomili dotyk, náraz vzduchu v dýchacích dutinách a ne sústreďovali sa na zvuk. To samozrejme nutne vnesie zmeny do techniky. Človek sa potom prirodzene snaží odbúrať napätie z tvárovej časti a snaží sa, aby jednotlivé nárazy pri kapalabháty boli miernejšie. To je zmena, ktorú by mal učiteľ na cvičenoch vidieť, cvičenec sám by mal cítiť, či to robí dobre alebo zle. Ďalšou chybou, ktorá sa pri kapalabháty často vyskytuje, sú pohyby celým telom. Je nutné neustále zdôrazňovať, že kapalabháty sa má robiť bez akýchkoľvek pohybov tela, hlavne pohybov hrudníka a v ramenách. Telo sa má pohybovať čo najmenej, má sa pohybovať len dych. Je ale potrebné rozlišovať pohyby tela a dýchacie pohyby. Dýchací pohyb je ten pohyb, ktorý umožňuje vniknutie vzduchu dovnútra a vypustenie vzduchu von. Pohyby tela ale tomuto pohybu nepomáhajú a nemajú s ním nič spoločné. Dôležité je, ako sa človek pri kapalabháty posadí a ako má tú techniku zvládnuť. Pri dýchacích technikách vôbec sa stáva veľmi často, že cvičenec pracuje iba s prednou časťou tela. Vôbec si nevšíma, čo sa deje v zadnej časti tela. Malo by platiť, že keď sa rozpína predná časť, aby sa vzduch dostal dovnútra, zadná časť sa pohybuje smerom dozadu, pri výdychu by mal nastať obrátený pohyb – tzn. zadná časť dopredu, predná dozadu. Bohužiaľ to niekedy cvičenci robia opačne. V takýchto prípadoch je treba zdôrazniť, že keď je úder pri kapalabháty, brucho sa vťahuje dovnútra a cvičenci by mali mať pocit, že aj chrbát sa vťahuje dovnútra. Je to dôležité, pretože ak učiteľ jogy pri tom nezasiahne ihneď, keď si všimne chybu, potom cvičenci zotrávajú a utvrďujú sa v nej.

Krijajoga

Krijajoga je úplne niečo iného, ako čistiace procedúry (*šatkarmas*). Krijaja je v joge terminus technikus. Interpretácia slova krijaja znie ako akcia, ako to čo robíme. Nie je celkom správna, pretože aj v každodennom živote robíme veľa vecí, ale nie všetky nám pomáhajú, aby sme porozumeli sami sebe. Veľa vecí robíme celkom mechanicky. Ak denne chodíme do práce je to akási činnosť, ktorú vyvíjame, ktorú si uvedomujeme, ale ktorá nám neposkytuje porozumenie sebe samým. Rovnako tak, ako keď sa venujeme dennej toalete – holeniu, makeupu, atď. Ale môžeme sa pýtať ďalej, aký druh vedomia sa pri týchto činnostiach získava. Je to vedomie, ktoré súvisí s tým, aký dojem vyvolám u druhých ľudí? V protiklade k tomu krijaja znamená činnosť alebo konanie, ktoré poskytuje lepšie porozumenie sebe samému a z ktorého vyplýva aj istý stav vedomia. A keď teda hovorím o krijajoge, znamená to štúdium tých techník, ktoré poskytujú zážitok a porozumenie sebe samému.

Patandžali hovorí o troch veciach, ktoré označuje ako krijajoga. *Tapas*, čo znamená vystaviť sa určitej stresovej situácii (pričom sa pránajama chápe ako jeden z najlepších prostriedkov tohto druhu). Druhom *tapas* je aj pôst, (čo ale neznamena hladovanie), alebo rozhodnutie vstávať každý deň o štvrtej hodine ráno – to všetko znamená určité prekonávanie samého seba, prekonávanie svojho *tamas*. Je to teda to, že sa dobrovoľne, s plným uvedomením, vystavujeme určitej stresovej situácii, čo zvyšuje našu schopnosť odolávať životným stresom. Ďalším bodom, ktorý Pataňdžali uvádza, je *svadhjája*. Sva znamená ja a *dhjája* znamená študovať. Keď niečo študujeme, snažíme sa tomu porozumieť, keď chceme porozumieť sebe samým, musíme skúmať svoje vlastné správanie – prečo sa správame určitým spôsobom, prečo cítime určité veci, prečo určité veci prežívame práve takto. A týmito prečo a hlavne ako najskôr porozumieme svojmu nerovnovážnemu stavu sa môžeme pokúsiť svoje správanie korigovať, aby sme sa dostali do rovnovážneho stavu.

Tretím bodom je *íšvarapranidhána*. Pritom Pataňdžaliho poňatie *íšvary* sa líši od poňatia *íšvary* ostatných škôl. Patandžali hovorí, že *íšvara* je určitý aspekt vášho vlastného ja, ktorý zostáva neustále v rovnovážnom stave, ktorý je tým posledným pozorovateľom.

V bežnom živote človek neustále zastáva akési úlohy. Môžeme si položiť otázku, kedy je človek najviac sám sebou, pričom odpoveď by asi bola, že vtedy, keď je celkom sám, keď nie je práve v interakcii s niekým iným. To sa v jogovej terminológii nazýva *puruša višéša*. Keď si prejdete svoje myš-

lienky a emócie, zistíte, že veľká časť sa vzťahuje k niečomu, čo je mimo vás. Ak túto časť odstránite, zostane tam to, čo sa vzťahuje k vám, to ste vy. A *pranidhána* znamená, že sa čas od času stotožníte s týmto aspektom seba samého, s pozorovateľom. To je *išvarapranidhána* podľa Pataňdžaliho. Čiže všetky techniky, ktorými sa toto snažíte dosiahnuť je kriyajoga v Pataňdžaliho poňatí.

Ale existuje aj kriyajoga, o ktorej sa hovorí v kundalini joge. Tam sa zmieňujú o istých praktikách, ktorými sa dajú v tele vybudíť celkom špecifické vzorce sensorických impulzov. A ak sa tieto impulzy objavia, necháte sa nimi viesť. To sa v tejto škole nazýva kriyajogou. Jednu knihu o týchto technikách publikoval svámí Satjananda.

Podľa základného jogového textu Háthajoga pradipika je kriyajoga to, čím odstraňujeme bloky v pociťovaní pránickej aktivity. Správne by ste mali byť schopní pociťovať pránickú aktivitu vo svojom tele všade, rovnako tak, ako vidíte celé svoje telo v zrkadle. Ale v tejto knihe sa tomu hovorí prečisťovacie procedúry (šudhikrija nie kriyajoga). Trochu iné poňatie je v Bhagavadgite, kde sa kriyajoga nazýva karmajogou. Pričom *karma* znamená činnosť alebo konanie, ktoré slúži na očistenie seba samého. Tam hovorí Krišna Ardžunovi aby konal a bojoval bez emočnej zaangažovanosti. Tam tiež definuje jogu ako jogu *karmasukaušalam*, čo znamená výkonnosť v činnosti. K tomu patrí byť činným a konať bez akéhokoľvek očakávania. Tento pojem bol neskôr značne zdiskreditovaný, temer každá práca sa začala označovať ako karmajoga a išlo to tak ďaleko, že napríklad politické osobnosti zametali ulice, aby ukázali, že robia karmajogu. Ale to nemá s karmajogou, ako očistením seba samého, vôbec nič spoločné, to je naopak vytváranie svojho obrazu pre verejnosť.

Nádí, ich pociťovanie

Pojem *nádí* je opäť na zážitkovej a skúsenostnej úrovni. Ak robíme akúsi ásanu alebo pránájámu, začíname vo vnútri tela dačo pociťovať. Cítite, že sa niečo deje vo vnútri v istej oblasti. Povedzme, že sa niečo deje v prednej časti alebo vpravo. Tento proces môže buď zostať lokalizovaný v tej oblasti alebo sa môže vytvoriť postupnosť týchto pocitov, ktorá niekam smeruje. Ak niekam smeruje a vy ste schopní ten smer určiť, môžete spokojne povedať, že toto je pre vás nádí. Niekedy môžete zistiť, že prebieha vo vnútri tela istá aktivita a tomu sa hovorí *sušumna*. Väčšinou sa stotožňuje s chrbticou, ale nemusí to byť chrbtica. Rozhodne nemôžete považovať nádí ako nejakú štruktúru. Podkladom síce musí byť akási štruktúra, ale nádí je predovšet-

kým fungovanie tej štruktúry a samozrejme platí, že z jednej štruktúry môže vzniknúť niekoľko rôznych funkcií.

Niekedy sa stane, že určité vnemy pociťujeme len do istého miesta. Napr. niekto cíti pri uddyjane teplo, ktoré stúpa nahor až do miesta lopatiek. V tomto prípade hovoríme, že ten kanál je otvorený len do tejto výšky. Potom je samozrejme nutné urobiť niečo, aby vnímané pocity mohli putovať od miesta vzniku až do miesta určenia. Podľa jogy, ak niečo vzniká v spodnej časti, to je v múladháre, môžete to pociťovať ako teplo alebo ako pulzáciu alebo jednoducho len ako akési vnútorné vnemy. V prípade, že to ostane len v jednej oblasti, hovorí sa, že je aktivovaná príslušná čakra. Podľa jogových textov by vnemy mali putovať hore po chrbtici cez vrchol hlavy až do bodu medzi obočím. Ďalej sa potom majú rozvetvovať do dvoch prúdov, ktoré pripomínajú hadí jazyk a kvôli trojnásobnému zakriveniu (zakriveniu chrbtice) a zážitku rozdvojenia sa to nazýva hadia sila.

Teda to znamená, že sa snažíme dosiahnuť väčšiu senzitivitu rôznych oblastí, aby sme boli schopní vnímať príslušné vnemy pozdĺž celej dráhy. Niektorí ľudia to môžu pociťovať v zadnej, niektorí aj v prednej časti. Texty sa zmieňujú o oboch týchto dráhach, ale hovoria, že predná dráha je vždy spojená s určitým emočným aspektom, zatiaľ čo zadná dráha nezahŕňa emócie. Niekedy sa stane, že to nepociťujeme uprostred, ale len na jednej strane a to má tiež svoj názov. Všetky tieto procesy sú popísané do značných detailov a niektorí ľudia využívajú tieto vedomosti v terapii. Ak je v tele bolestivý bod, snažia sa zistiť, ako tá bolesť v tele putuje a podľa toho pacienta liečia. Ale to musí vždy vyrastať z vlastnej skúsenosti a pokiaľ človek nie je pripravený a povie si, ja by som mal mať tiež takéto zážitky, môže dôjsť napríklad aj ku nechcenej autosugescii a to možno i nevedome. Preto naše texty popisujú jednoduché techniky a nehovorí sa tam o týchto zážitkoch. Je preto dobre, keď človek za nami prichádza so svojimi zážitkami sám. Otázka by mala vždy prísť zo strany žiaka. Dostal som sa až sem, mal som tie a tie pocity, čo ďalej. Pokiaľ budeme takto postupovať, vyvarujeme sa nežiadúcich reakcií.

Hrané afekty

Hrané afekty majú svoj dopad ako na herca, tak aj na poslucháča. To sa potvrdzuje aj výskumom. Pokiaľ ide o diváka viete, že stav mysle je iný na začiatku ako na konci. Môže to ovplyvniť i jeho myslenie a bude potom myslieť iným spôsobom. Námet, ktorý dramatik vyberie, môže teda ovplyvniť aj postoj ľudí v spoločnosti.