

zacvičme si:

OTOČENÝ BEŽEC

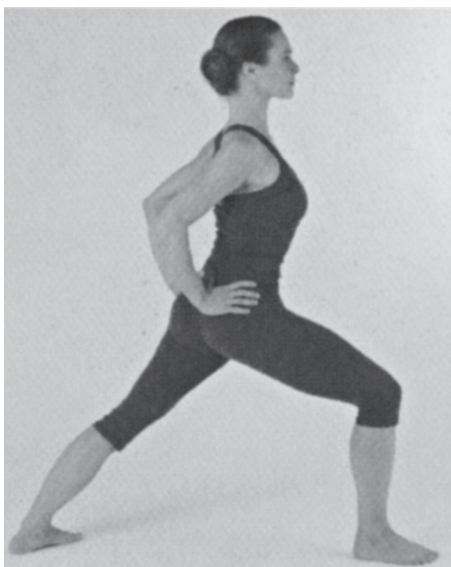
(Parivrtta dhavakásana)

Na veľký krok v živote človeka je treba odvahu, silu presadiť sa, pružnosť a predvídavosť. To všetko nájdete v nasledujúcej polohe: svalstvo dolnej končatiny potrebuje silu a výdrž, natiahnutie bedrového kĺbu, schopnosť rotácie hrudnej chrbtice a hrudného koša.



Postup:

1. V stojí si priložte obidve ruky odzadu na panvu a ľavú nohou čo najďalej zanožte. Jemným tlakom dlaní si vzpriamte panvu. Križová kosť klesá dole, spodná časť chrbtice sa predlžuje a citeľne uvoľňuje.



Krok č. 1

Krok č. 2



2. Ľavú pätu ťahajte čo najviac dozadu. Ľavá noha je v kolene vystretá a panvu sa snažíme tlačiť čo najviac smerom dole. Tým sa nám zväčšuje natiahnutie ľavých bedrových svalov. Priložte dlane vedľa pravého chodidla. Predkolenie pravej nohy je kolmé voči podlažke.
3. Pri nádychu sa snažte ťahať bedrovú kosť dozadu a celú chrbticu ťahajte hore až k hlave. Pravou stranou hrudníka ležíte na stehne pravej nohy.
4. Zdvihnite ruky od podlažky a spojte dlane v *prána mudre*.
5. Hlavu začnite vytáčať doprava, šiju pri tom vyťahujte v smere osi a postupne rotujte hrudník a chrbticu. Rotujeme predovšetkým hrudnú časť chrbtice vďaka zapojeniu šikmých brušných svalov. Pritom sa rebrá hrudníka stláčajú na tej strane, kde je noha vpredu, na druhej strane sa rebrá rozširujú.
6. V polohe výrazne preferujte hrudníkové dýchanie, pri ktorom si uvedomte pocity rozširovania a zmršťovania hrudného koša, teda napínania a uvoľňovania medzirebrových svalov a vnímajte celú chrbticu a prepojenie jednotlivých rebier s chrbticou.
7. Polohu zopakujeme i na druhú stranu.

Medicínske hodnotenia

Časté sedenie alebo silné ohýbanie bedrových kĺbov časom obmedzujú ich pohyblivosť. Bežec je optimálne cvičenie v prestávkach medzi dlhým vysedávaním doma alebo v kancelárii. Dve minúty v polohe každé dve hodiny urobia u ľudí so sedavým zamestnaním divy. Pre športových bežcov sú tieto polohy možno najlepšimi „all in one“ cviky k pretiahnutiu i k posilňovaniu: silová výdrž a koordinačný tréning rovnováhy celého svalstva dolných končatín. Súčasne sa trénuje otáčavosť hrudnej chrbtice, cvičenie je ideálne v prípade zaguľateného chrbta, skoliózy a stuhnutého hrudníka. Ramenné kĺby sa mobilizujú do rôznych smerov, čo zväčšuje akčný rádius ramien – ideálne pre nepohyblivé ramená alebo pri obmedzených možnostiach pohybu ramien za hlavu.

Prepojenie fyziológie s duchovným princípom

Vnútorňý bedrový sval prechádza oblasťou panvy smerom hore pozdĺž chrbtice a tam je prepojený s najdôležitejším dýchacím svalom, bránicou. Teda spodná časť tela je prepojená týmto svalom s hornou časťou. Chôdza a hlboké dýchanie sú vzájomne veľmi úzko prepojené. Pevný, neelastický bedrový ohýbač zabraňuje oscilácii bránice, a tým sa dýchanie a energetické zásobovanie tela stáva nerovnomerným a povrchným.

Zem symbolizuje dôveru, oporu, silu – a bežný život. Nebo zase sny, ciele a to, čo je výnimočné – božské. Jogín spája obidve úrovne: schopnosť dobre si organizovať bežný život, zvládnuť každodenné nároky a úlohy s výzvou a srdcom, ale popritom integrovať samého seba i zvláštnosti života – a o to v joge presne ide. *Proces rozvoja vyžaduje, aby sme sa dôkladne zaoberali telom, duchom i dušou.*

Variant I.

Široká rotácia

Stabilita dolných končatín i dĺžka natiahnutia slabiny umožňuje riadenú torziu okolo vnútornej osi. Mobilizujú sa všetky drobné kĺby chrbtice.

Postup:

1. V pozícii *Bežec* s priloženým kolenom na podložku, uvoľnite pravú ruku od podložky.
2. Začnite s rotáciou od hlavy s predĺženou šíjou



a postupne zapojte do rotácie hrudník spolu s pravým ramenom doprava. Ruka je v lakti vystretá, zápästie a prsty sú spevnené.

3. Precíťte celú chrbticu a hrudník ako i prepojenie jednotlivých rebier s chrbticou.
4. Teraz si uvedomte dýchanie do obidvoch polovic hrudníka a predstavujte si, ako sa medzirebrové svaly s každým plným dychom stávajú pružnejšími. Všetky bloky, všetky obmedzenia sa dýchaním rozpúšťajú. Po cca 10-tich dychoch urobte torziu i na druhú stranu.

Variant II.

V tejto polohe natiahnutie slabiny a vyrovnaná panva aktivujú hrudník k torzii podobne ako v polohe *Bežec*. Súčasne sa aj tu posilňuje svalstvo dolnej končatiny.



Postup:

1. Postupujte podobne ako v krokoch 1 – 4 v pozícii *Bežec*.
2. Ak je hlava otočená o asi 45 stupňov, postupujte s rotáciou horných hrudníkových stavcov spolu s hlavou ďalej čo najviac, podľa stavu vašej krčnej chrbtice.
3. Pravú ruku vytočte za chrbát tak, aby chrbát ruky bol na úrovni ľavej obličky.
4. Udržujte nohy a panvu v stabilite. Po cca 10-tich dychoch urobte torziu i na druhú stranu.

Variant III.

Striedanie tlakov pri rotácii a pri uvoľnení v hlbokom podpore, aktivuje a harmonizuje činnosť orgánov a posilňuje svaly nôh.

Postup:

1. Východisková poloha je stoj spojný s rukami v polohe *prāna mudra*. Spevnite svaly nôh, sedacie a brušné svaly mierne zatiahnite a vytiahnite celú chrbticu hore.
2. S vystretým chrbtom sa predkloňte v bedrových kĺboch a súčasne pokrčte kolená a zadok vysuňte čo najviac dozadu. Chrbát je prísne vystretý, kostrč a šija sú v jednej priamke.

3. Teraz začnite s rotáciou hlavy. Šija je vyťahovaná hore za hlavou. Otáčanie prechádza do hrudníkovej chrbtice. Ľavý lakeť priložte z vonkajšej strany pravého kolena, pravý lakeť smeruje hore. Predlaktia sú v jednej priamke.
4. Výrazne dýchajte do hrudníka opäť s koncentráciou ako v predchádzajúcich variantoch. Po cca 10-tich dychoch urobte torziu i na druhú stranu.



Upravil a preložil: Dodo Blesák

Použitá literatúra:

LARSEN, Christian – WOLFF, Christiane – HAGER-FORSTENLECHNER, Eva: *Medical yoga. Anatomicky správne cvičení*. Praha : Kosmas, 2013.

Fotografie boli použité z knihy.

*Upokojenie a uvoľnenie, čerpanie energie,
zmiernenie telesných ťažkostí a prevencia
voči nim – to všetko ponúka medical yoga.
Tu sa spájajú tisíce rokov staré poznanie
jogínov s poznatkami z výskumu evolúcie,
anatómie a modernej medicíny.
Výsledkom je návod na použitie tela,
vhodný pre každodenný život.*

Citát z knihy

Agnisára krija – prečistenie ohňom

Tento cvik patrí medzi očistné techniky – *krije*. Tiež sa používa aj pri nácviku sprievodných techník *pránajámy*, pričom pohyb brušnej steny prebieha omnoho pomalšie, citlivejšie s iným prístupom.

Agnisára krija sa môže cvičiť v stoji, v sede, štvornožky, v *joga mudre* (kolená sú od seba), v ľahu na chrbte alebo na boku. *Agnisáru* odporúčam začať aplikovať v dennej jogovej praxi až po zvládnutí plného jogového dychu.

Po výdychu (*rečaka*) a zádrži dychu (*báhhjakumbhaka*) striedavo vtahujeme a vytlačáme brušnú stenu. Cvičiť sa má bez náhlenia, dôkladne a plynulo, bez trhavých pohybov. Po dokončení cvičenia sa počas relaxácie spraví aspoň dvakrát plný jogový dych (*mahat joga pránajáma*). Potom môžeme pokračovať zaradením rozcvičovacích zostáv alebo ásan.

Prípravné cvičenie:

Poloha v ľahu na chrbte – *šavásana*. Niekoľko minút si vytvoríme vnútorné ticho, pričom sledujeme dýchanie. Dýchanie má byť pomalé a uvoľnené, aby nastala dostatočná absorpcia prány pre potreby nervového systému. Učme sa od samého začiatku *dirgha pránajámu*, hlboký, pomalý, riadený dych. Po takomto vedomom dýchaní sa sústredíme do oblasti brušnej dutiny – konkrétne panvového dna. Súbežne s nádychom vtahujeme oblasť konečníka s celým panvovým dnom smerom hore k pupočnému centru. S výdychom vytlačáme panvové dno späť ku konečníku (*ašviní mudra*). Spravíme aspoň 9 cyklov tohto prípravného cvičenia.



Variant I.

V *šavásane* pokrčíme nohy, postavíme ich chodidlami na podložku. Sústredíme sa do oblasti podbrušia, kde po výdychu a zádrži dychu, vtahujeme spodnú časť panvového dna v horizontálnom smere – pohyb je smerom k bedrovým kĺbom – a vytlačáme podbrušie k jeho stredu. Po 8 až 12 pohyboch spravíme aspoň dvakrát plný jogový dych.



Účinky: Aktivujú sa *čakry múládhára* a *svadhištána*, regenerujú sa nervové zakončenia v sakrálnej oblasti, odstraňuje sa zápcha, lenivosť hrubého čreva. Je to tiež prevencia proti hemoroidom. Cvik zlepšuje prekrvenie prostaty u mužov a ge-

nitálnych orgánov u žien, zabraňuje stuhnutosť a oslabeniu svalstva v spodnej časti brušnej dutiny.

Variant II.

V nezmenenej polohe presunieme pozornosť do oblasti pupočného centra. Po výdychu zadržíme dych a striedavo vťahujeme a vytláčame brušnú stenu kolmo ku chrbtici. Počet pohybov je individuálny. Potom relaxujeme tak, že spravíme dvakrát plný jogový dych. Vydýchame, zadržíme dych a striedavo vťahujeme a vytláčame brušnú stenu od podbrúšia cez *kandu* (centrum *nádí*) a pupočné centrum smerom hore do solárneho plexu. Pohyb prebieha v smere osi tela.

Účinky uvedených dvoch variantov sú hlavne v tom, že posilňujeme *samána-pránu*. Je to veľmi významný druh *prány*, ktorý vzájomne spája dve hlavné *čakry manipuru* a *anáhátu*. *Samánaprána* je v tele zodpovedná za rozdeľovanie energie zo stravy. Uvedené cvičenie je prevenciou proti zažívacím ťažkostiam a cukrovke. Je to aj spôsob, ako sa chrániť proti infekčným ochoreniam a rakovine, pretože „oheň“, ktorý sa týmto cvičením zapáli v celom tele, prečisťuje a uvoľňuje všetky vibrácie.

Variant III.

Podmienkou je zvládnutie predošlých variantov I. a II. s vťahovaním a vytláčaním brušnej steny v horizontálnom a vertikálnom smere. V nezmenenej polohe si predstavíme štvorec na brušnej stene. Nahmatáme si rukami výbežky panvovej kosti na ľavej a pravej strane a spojíme ich priamkou. Ďalšie dve priamky z oboch panvových výbežkov vedieme po stranách k dolným rebrovým oblúkom do úrovne solárneho plexu. Tieto dve priamky v horných bodoch spojíme a tak máme vytvorený štvorec na brušnej stene.

Po výdychu a zádrži dychu pohybujeme brušnou stenou v smere hodinových ručičiek (pri pohľade na brucho zvonka) po vnútornom obvode štvorca – snažíme sa vytvoriť krúživý pohyb. Predstava štvorca je pomôckou pre myseľ pri krúživých pohyboch brušnej steny. Po chvíli spravíme aspoň dva hlboké nádychy a výdychy a krúžime brušnou stenou proti smeru hodinových ručičiek.

Účinky: Krúženie zlepšuje uvoľnenie tráviacich štiav, peristaltiku čriev, vyprázdňovanie žlčníka, napráva lenivosť pečene, čistí obličky a robí masáž sleziny.

Variant IV.

Cvičiť začneme v ľahu na ľavom boku (*drdhaásna*). Ľavou rukou si podložíme hlavu a nohy pokrčíme. Uhol medzi chrbticou a nohami má byť takmer 90 stupňov. Na ľavom boku začíname z dôvodu priebehu tráviacej trubice. Po výdychu a zádrži dychu vťahujeme brušnú ste-



nu v oblasti slabín vo vertikálnom smere (smerom k žalúdku), pohyb späť necháme voľne klesnúť. Po krátkom odpočinku, s plným jogovým dychom, pokračujeme v tej istej polohe. Po výdychu a zádrži dychu vťahujeme ľavú polovicu brušnej steny smerom od bedrového kĺbu k stredu pupka. Potom podobne cvičíme aj v ľahu na pravom boku.

Účinky: Aktivuje sa pankreas, čím sa upraví cyklická tvorba inzulínu. Zlepšuje sa samočistiaca schopnosť obličiek.

Variant V.

Cvičíme v polohe mačka (*vjaghraásana*, *mardžari*). Po výdychu a zádrži dychu, vťahujeme brušnú stenu dnu a necháme ju voľne klesať von. Počet opakovaní je individuálny.



Variant VI.

Zaujmemo mačku – s oporou na lakťoch. Po výdychu a zádrži dychu upriamime pozornosť do hornej časti panvového dna, kde vťahujeme a vytláčame brušnú stenu.



Variant VII.

V polohe *joga mudra* si prepletieme prsty rúk, vytvoríme z nich polkruh a vložíme do neho hlavu tak, aby sa opierala temenom o podložku. Nohy sú mierne rozkročené, zadok je hore – nesedíme na päťkách. Po výdychu a zádrži dychu zameriame pozornosť do panvového dna, vťahujeme a vytláčame brušnú stenu v tejto oblasti.



Variant VIII.

Z polohy žabí sed (*mandukásana*) prejdeme do *jóga mudry* – sedíme na päťkách, palce nôh sa dotýkajú, kolenná sú rozkročené, ruky pred sebou, čelo sa dotýka o podložku. Po výdychu a zádrži dychu vťahujeme od konečníka smerom dovnútra celé panvové dno a uvoľňujeme ho.

Variant IX.

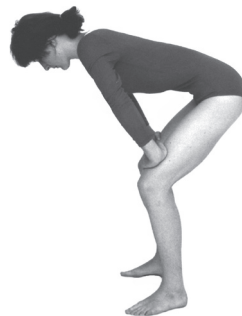
Zaujmemo diamantový sed (*vadžrásana*). Chrbtica je vystretá, aby sa vyvážilo prúdenie energetického toku *prány*. Po výdychu a zádrži dychu vťahujeme vnútornú časť podbrušia od



konečníka smerom hore a voľne necháme klesnúť späť do pôvodnej polohy.

Variant X.

V stojí rozkročnom s mierne pokrčenými kolenami ruky sa opierajú o stehná a trup je naklonený dopredu. Po výdychu a zádrži dychu vťahujeme a vytláčame brušnú stenu von a dnu. Po každom cykle vťahovania a vytláčania brušnej steny zaradíme relaxáciu, pričom dýchame plným jogovým dychom (*mahát joga pránajáma*).



Všeobecné účinky agnisáry:

Agnisára je veľmi hodnotné cvičenie najmä v dnešných časoch, keď vplyvom sedavého spôsobu života a nesprávneho stravovania, dochádza k lenivosti čriev, hemoroidom, vydutinám, stuhnutosti brušnej steny, poklesu vnútorných orgánov, pretučnenosti brucha atď. Tiež závažné sú problémy s nedostatočným vyprázdňovaním žlčníka, samočistiacou schopnosťou obličiek, lenivosťou pečene, zápchou...

V súvislosti s činnosťou tráviaceho traktu sa v joge hovorí o tráviacom ohni. *Agnisára krija* tento oheň rozducháva, to znamená, že sa zlepšuje činnosť tráviacich a vylučovacích orgánov, teda nielen proces trávenia, ale aj samočistenie organizmu.

Kto cvičí pravidelne varianty I. až X., vyhne sa mnohým z uvedených zdravotných ťažkostí. Cenné je, že časť tohto cvičenia možno vykonávať aj na lôžku, takže ten, kto je pripútaný na lôžko, môže si udržať dobrú funkciu trávenia a vylučovania, ak charakter choroby nebráni cvičeniu *agnisáry*. Treba sa poradiť s lekárom.

Upozornenie: *Agnisára* sa nemá cvičiť hneď po jedle, pri prebiehajúcich zápalových procesoch v brušnej dutine a pri vredoch.

Prajem Vám pevné zdravie a veľa trpezlivosti pri dennej praxi v joge.

Paľo Latka, Jogacentrum, Stará Lesná

Redakčná úprava a obrázky Milan Polášek

Článok bol uverejnený v časopise *Jogovej spoločnosti Spravodaj* v čísle 3/2003



Aj veľkého dobráka
od seba odoženieš,
ak ho stále krmiš
svojimi bolesťami.

PRED a PO CVIČENÍ

Ak si chceme niečo dôležité naštudovať, naučiť sa niečo, čo pokladáme za dôležité a chceme si to vštepiť do pamäti, musíme sa sústrediť a plne sa ponoriť do nových informácií. Schopnosť sústredenia sa vytvára pre človeka veľký predpoklad úspechu takmer vo všetkých činnostiach, či už v duševných alebo manuálnych.

Sústredenosť je veľmi dôležitý prvok i v joge. Jogu často nazývame ako „cestu k sebapoznaniu“, poznávaniu nášho vnútra, teda toho, čomu často nevenujeme pozornosť, a preto ho v skutočnosti ani nepoznáme. Najčastejšie vnímame len naše potreby, najmä „mať“, a preto sa zaujíname o to, po čom bažíme, čo chceme mať: mať vilu, plnú chladničku, peniaze, funkcie, moc, byť populárny, obľúbený a pod. Lenže jedno múdre príslovie hovorí, že šťastie človeka spočíva v „*nie mať, ale byť*“. Bytie človeka sa prehlbuje poznávaním, byť vnímavým na svoje duševné a duchovné prežívanie prítomného okamžiku (to známe byť so svojím vedomím **tu a teraz**), ale byť vnímavý i na reč svojho tela, a v neposlednom rade byť vnímavý na pocity a potreby druhého človeka, ktorý je pri mne. K tomuto vedomiu a posilňovaniu svojho bytia nám napomáha i joga, či už uvedomovaním si známych zásad z Jamy a Nijamy – prvých dvoch stupňov Aštangajogy, ale i pri samotných cvičeniach. Vní mavosti a učeniu započúvať sa do reči svojho tela sa učíme najmä pri relaxačných technikách, ale aj pri samotných prípravných cvičeniach, ktoré majú pripraviť naše svalstvo, kĺby a celý organizmus na charakteristické jogové polohy tela – ásany. Tým v sebe vypetujeme zvýšenú senzitivitu, zvýšenú vnímavosť. Ak ásany nerobíme s touto vnímavosťou a sústredenosťou, tak nerobíme jogu, ale gymnastiku, a tým strácame účinky na psychiku, ktorá má takmer 85 percentný vplyv na celkové zdravie človeka. Blahodarné účinky jogy spočívajú práve v tom, že ovplyvňujú celý psychosomatický systém človeka. Preto cvičitelia, ktorí sa zameriavajú len na zvýšenie telesnej kondície, ohybnosti a redukciu hmotnosti a vedú kurzy jogy štáby spartakiádne cvičenia, robia joge veľmi zlé meno. Pri takomto spôsobe cvičenia nevedú cvičencov k započúvaniu sa do tzv. *pocitových ozvien* v tele, ktoré doznievajú po každej ásane, teda nenaučia cvičencov vnímať reakcie tela počas a po jednotlivých cvičeniach.

Vní mavosť, ako už bolo povedané, si môžeme rozvíjať už od prvých hodín výcviku. Ona sa stáva hlavným nástrojom cvičení až od 5. stupňa v osemstupňovej, metodicky usporiadanej Aštangajogy. Od tohto stupňa práve začínajú duševné techniky.

Účastník kurzu, ktorý príde na cvičenie, je po prežití problémov všedného dňa zahltený stresom, únavou, nepokojom, strachom, agresivitou. Ide o tzv. duševný smog získaný vplyvom: hluku, lavínou informácií z pracoviska, reklám, masmédií, únavou z neustálych riešení medziľudských vzťahov v rodine i na pracovisku, strachu zo straty zamestnania, zdravia a podobne. Toto všetko vytvára stres, ktorý opotrebovávajú našu nervovú sústavu, znižuje celkovú obranyschopnosť nášho organizmu,

teda oslabuje náš imunitný systém. Môžeme povedať, že ide o hluk tohto sveta, ktorý prehlúšuje hlas nášho vnútra, hlas nášho svedomia.

Tento stav vnútorného prostredia zabraňuje sústredeniu a vnímaniu pokynov cvičiteľa, no najmä vnímaniu samotného cvičenia a jeho účinkov. Na začiatku hodiny takýto cvičenec v šávásane – relaxačnej polohe – v ľahu na chrbte, nedokáže vydržať v nehybnosti ani 3 minúty, jeho mimovoľné pohyby (poškrabkanie, náprava trička, vlasov, zmena polohy končatín a pod.) prezrádzajú neschopnosť stíšenia svojej nervovej aktivity a krátkej relaxácie; o to ťažšie je potom jeho vnímanie doznievajúcich pocitov po cvičení alebo ásany v svaloch alebo orgánoch.

Táto vnímavosť je rozdielna aj pri jednotlivých vekových kategóriách. Mladý človek vníma drobné podnety tela obťažne preto, že jeho celkové ladenie je zamerané navonok, chce poznávať, stále viac vníma podnety a informácie z vonku, je súťaživý, chce vyhrávať. Sú to prejavy otvárania sa svetu, typické prejavy **jínu**. Tu pomôže motivovať mladých cvičencov s oboznámením dôležitosti schopnosti sústredenia, ktorá napomáha pri štúdiu, pri rozhodovaní sa v dôležitých otázkach v stiesnenom časovom priestore, rozvoji hĺbkovej pamäti, potláčaniu agresívnych sklonov, roztržitosti a pod.

Zníženie sústredenosti u starších ľudí nad 65 rokov je často v dôsledku opotrebovania nervovej sústavy či už vekom alebo predchádzajúcou zlou životosprávou, najmä v oblasti duševnej hygieny alebo akútnymi problémami so zdravotným stavom. Starší ľudia sú síce viac vtáňovaní do seba, viac sa uzatvárajú, zmenšujú svoje okruhy záujmov, ale zmenšujú aj svoju fyzickú schránku, čo sú zas prejavy **jangu**.

To všetko si pre cvičiteľa vyžaduje naliehavo zaraďovať do cvičebnej hodiny relaxačné techniky s koncentráciou na dych a pocity ozveny z cvičenia, čím sa napomáha liečebnému procesu pre celý rad civilizačných ochorení vrátane nervových porúch a tiež sa spomalí progres takých problémov, ako je strata pamäti, starecká demencia, Parkinsonova prípadne Alzheimerova choroba. Samozrejme, že relaxačné techniky majú v neposlednom rade aj celý rad ďalších liečebných účinkov, ako napríklad zníženie krvného tlaku, upokojenie srdcovej činnosti, regenerácia nervovej sústavy, uvoľnenie spaziem v kostrovo-svalovom systéme, ale i v hladkých svaloch vnútorných orgánov, čo má za následok normalizáciu ich funkcií, najmä tráviacich orgánov.

Praktické cvičenia relaxačných techník pred fyzickým cvičením

Cvičiteľ začne cvičebnú hodinu touto krátkou, maximálne 10 minútovou relaxáciou. Ak cvičíme doma, môžeme relaxáciu skrátiť na 5 minút alebo tento typ relaxácie si môžeme zvoliť ako samostatné cvičenie, ktoré môžeme predĺžiť na 15 minút.

Variant č. I

Ľahnime si do šávásany (ľah na chrbte, s nohami od seba a ruky od tela s dlaňami vytočenými smerom hore) a v polohe zachovajme úplnú nehybnosť.

1. Uvoľníme si tvár pootvorením úst, sledujeme ako sa tým uvoľnili svaly na krku, žuvacie svaly a mimické svaly tváre (svaly líc a okolo očí). Postupne si uvedomme obočie a čelo a uvoľníme si ich. Predstavme si, ako sa vystiera každá vráska, ako keď dlaňou na stole vystierame pokrčený papier;
2. Od fyzickej nehybnosti skúsme znehybniť i naše myšlienky, „odstrihnime“ všetky informácie z našich zmyslov, „ponorme“ sa do ticha svojho vnútra a zabudnime na všetko, čo sme dnes prežili alebo čo ešte na dnes plánujeme;
3. Sme tu a teraz s len naším telom, ktoré dýcha. Ukotvime našu pozornosť na dych. Uvedomme si, že **nádyh** znamená napĺňanie, ako keď sa balón nafukuje, jeho objem sa zväčšuje a steny balóna sú v pohybe smerom do priestoru a zväčšuje sa i napätie v jeho stenách. **Výdych** je vyprázdňovanie, ako keď z balóna vypúšťame vzduch, jeho objem sa znižuje, pohyb stien má opačný smer, zmršťuje sa a v stenách sa napätie uvoľňuje;
4. Pokúsme sa vnímať svoj dych v súvislosti s týmto pripodobnením s balónom. Sústreďme sa na brušnú stenu a pozorujeme, či tam prebieha napĺňanie a vyprázdňovanie, vnímajme s tým súvisiaci pohyb počas cca 15 dychov, ak sa nám to nedarí objaviť, vytvorme si predstavu opísaného balóna. Snažme sa zapamätať si tento pohyb a pocity s ním spojené;
5. Presuňme svoju pozornosť na prednú stranu hrudníka od solárneho plexu po stred hrudnej kosti a i tu skúsme objaviť pohyb (15 dychov);
6. Presuňme svoju pozornosť na pravý bok hrudníka a znovu si uvedomme, či tam cítime pohyb z napĺňania a vyprázdňovania, podobne postupujeme so sústredenosťou na ľavom boku hrudníka;
7. Podobne s veľmi veľkou uvoľnenou sústredenosťou objavte pohyb v hornej časti hrudníka od hrudnej kosti po kľúčové kosti;
8. Presuňme svoju pozornosť do pravej nohy a uvedomme si v nej pocity, ktoré v nej máme v stave nehybnosti. Vytvorme si predstavu, že všetok nádyh smeruje do nohy a s tým súvisiaci pocit napĺňania, teda rozširovania a zväčšovania napätia. Túto predstavu si môžeme vytvoriť či už vizuálne tak, že si predstavujeme akoby sa noha zväčšovala, opuchla alebo len na pocitovej úrovni. Venujme tomu pozornosť počas 5 – 10 dychov;
9. Presuňme potom pozornosť do pravej ruky a podobne postupujeme aj s ľavou nohou a ľavou rukou. V každej končatine zachovajme rovnaký postup ako v pravej nohe.
10. Pred ukončením relaxácie si uvedomme náš dych bez akýchkoľvek predstáv, len si uvedomme jeho plynulosť a pravidelnosť. Na záver si môžeme uvedomiť pocit v celej pravej nohe, v jej chodidle a v jednotlivých prstoch a skúsme sa presvedčiť, že ich vieme ovládať a pohnime s nimi. Uvedomme si pocity v celej pravej ruke, v dlani, v jednotlivých prstoch a malými pohybmi ich oživíme. Podobne postupujeme aj po ľavej strane.
11. Dajme si nohy k sebe, ruky vzpažme a natiahnime sa do dĺžky, raz pravú a potom ľavú stranu a ešte raz to zopakujeme.

Variant č. II

1. Postupujeme podobne ako v krokoch 1. – 3. vo variante č. I.
2. Predstavme si, že ležíme na hladine vody, ktorá nás nesie ako „nafukovačka“. Sme v bazéne s príjemnou vodou sami, nevyrušujú nás žiadne zvuky.
3. Pokračujeme v našej predstavivosti a vnímajme i naše dýchanie. Počas každého výdychu cítime ako sa nečistota na povrchu tela rozpúšťa a splýva vo vode¹. Postupne si predstavujeme ako sa uvoľňuje „nečistota“ i z vnútra tela. Vidíme, že s výdychom sa rozpúšťajú všetky toxíny z každej bunky, všetky napätia a spazmy z každého svalu, kĺbu, orgánu. Sústreďme sa postupne na niektorý orgán, ktorý treba posilniť, ozdraviť, omladiť. Vnútorným pohľadom vidíme, že s každým výdychom je príslušný orgán stále čistejší, omladenejší a funkčnejší.
4. Presuňme svoju pozornosť do pravej nohy a uvedomte si pocity v celej nohe. Vytvorme si predstavu, že po každom výdychu akoby nám noha oťažela a mierne sa ponorila pod hladinu, počas nádychu sa pomaly opäť vynára na povrch hladiny. Túto predstavu aj dôkladne precíťte. Vypozorujme si takto cca 7 dychov.
5. Uvedomme si pocity v ľavej ruke a počas 7 dychov si vytvorme podobnú predstavu ako v pravej nohe.
6. Podobne postupujeme i v končatinách po ľavej strane tela.
7. Ukončite relaxáciu podobne ako pri 11. a 12. kroku v I. variante.

Variant č. III

1. Postupujeme podobne ako v krokoch 1 – 4 vo variante č. I s predstavou, že ležíme pri mori na jemno piesku nádhernej pláži.
2. Vytvorme si predstavu, že počas každého výdychu (cca 7 dychov) cítime, ako nám postupne pod jednotlivými končatinami piesok ustupuje a tieto sa postupne vtlačujú do piesku, ako by sme si v piesku robili odtlačok našej postavy.
3. Ukončenie relaxácie urobme podobne, ako uvádzame v krokoch 11 – 12 vo variante č. I.

Podobné predstavy spojené s nádychom a výdychom si môžeme vytvoriť podľa toho, čo je nám bližšie a príjemnejšie.

Dodo Blesák



1 Môže nám k tomu pomôcť predstava hodenej kocky cukru do pohára s čajom, vidíme, ako sa kocka rozpúšťa a rozpadáva a cukor preniká do celého obsahu čaju.

Cvičenia psychohygieny v jogových kurzoch

Gejza M. Timčák

Cvičenia psychohygieny sa pomaly dostávajú na miesto, ktoré im v jogovom cvičení patrí. Žiaľ, ešte stále je častý názor, že k dosiahnutiu komplexného pôsobenia jogového cvičenia postačí cvičenie ásana a trochu dýchacích cvičení, eventuálne relaxácia. Je pravdou, že tieto cvičenia majú intenzívny účinok, avšak cvičenia psychohygieny nenahrádzajú.

Môžeme sa spýtať, čo treba vlastne rozumieť pod pojmom jogová psychohygiena a čo vlastne sleduje.

Vieme, že dnes je na poprednom mieste požiadavka komplexného rozvoja osobnosti človeka, jeho plná sebarealizácia. Čo je k tomu potrebné?

V prvom rade je podmienkou, aby človek spoznal sám seba. Sebapoznanie je proces, ktorý zahŕňa sebaštúdium (svádhjája), štúdium optimálnych foriem ľudského života (dharma) a štúdium dynamického životného prostredia, v ktorom človek žije (kšetradžña). Na tieto formy nadväzuje skúmanie svojho pravého miesta v živote (svadharma) a svoje vnútornej štruktúry (vičára). Z pohľadu tréningu jogy sem patria teda jama, nijama, psychické krija a súbory cvičení od pratjahary vyššie.

Človek, ktorý prešiel takýmto tréningom, je plnohodnotným členom spoločnosti a celým svojím vedomím stojí na svojom mieste k službám spoločnosti – ľudí. Takýto človek chápe človeka a jeho úlohu v živote správne a komplexne a je schopný zapojiť do subjektívnych aj objektívnych životných procesov všetky svoje schopnosti.

Mohli by sme ho do istej miery nazvať aj ideálom. Je zrejmé, že takýto ideál nie je ľahko dosiahnuť, ale aj to, že vždy budú ľudia, ktorí sa narodia s mimoriadnym nadaním v tomto smere (a budú ostatným vzorom) a že budú ľudia, ktorí sa k sebazdokonaľovaniu neodhodlajú po celý svoj život.

Joga si nekladie za cieľ presvedčovať, ale poskytnúť možnosti. Ak by sme to chápali tak, že by sme vo svojom jogovom tréningu mali začleňovať psychohygienu iba ako možnú eventualitu, volili by sme si nesprávne riešenie, však už samotné cvičenie jogy je fakultatívne. Náplň cvičenia by sa mala riadiť intenciami, ktoré nám viactisícročná skúsenosť jogy predkladá. A psychohygiena je v joge na poprednom mieste. Vieme, že aštangajóga – ako ju podáva Patandžali – doyen jogovej literatúry, začína tréning jamou a nijamou (tab. 1). Vieme, že jogová tradícia zadefinovala prekážky (tab. 2 - 4), cnosti jogína (tab. 5 - 7) a to na viacerých úrovniach. Predsa cvičitelia aj cvičenci často pociťujú k týmto cvičeniam akúsi nechúť, ktorá pramení z toho, že nie je ľahké odhodlať sa zmeniť niektoré svoje návyky alebo vyvinúť skutočnú snahu v tomto smere. Toto je fakt, ktorý pozná dobre aj psychologická prax.

Ak to tak nevie urobiť sám cvičiteľ, ťažko začleňuje tieto cvičenia do tréningových rozvrhov. Treba však pripomenúť, že u cvičiteľov je rozhodujúci ani nie dokonalý výsledok, ale úprimná a dlhodobá, konzistentná snaha o zvládnutie tejto časti tréningu; však sa pred cvičencov nestavia ako vzor dokonalosti. Mal by však byť vzorom v snahe a systematickom tréningu. V tomto zmysle by mal oboznamovať aj svojich cvičencov s tréningom psychohygieny.

Počas tréningu začiatočníkov v rámci TJ Slávia VŠT Košice, kde tréning psychohygieny už viaceré roky prebieha, sme zistili, že mladší cvičenci sú obyčajne prekvapení, keď im cvičiteľ predkladá možnosť tréningu psychohygieny. Je to preto, lebo počas štúdií a doma sa s psychohygienou obyčajne nestretnú. Ak áno, tak je to snád' u psychológa či psychiatra, keď je treba liečiť rôzne formy porúch psychiky. Neprítomnosť psychohygieny v našom každodennom živote robí život konfliktnejším a spôsobuje svojimi dôsledkami aj škody nám i celej spoločnosti.

Tréning jamy a nijamy sa ukázal byť príliš náročný pre celkom začínajúceho cvičenca, a preto sme adaptovali systém cvičení P. Poppera, maďarského psychológa, ktorý v knižočke *Kniha vnútorných ciest* popisuje rad cvičení, ktoré sú pre európsku myseľ prístupné a vedia vhodne pripraviť cvičenca na pochopenie jamy a nijamy.

Cvičenia psychohygieny v našich kurzoch podávame ako fakultatívnu časť tréningového procesu, avšak ukázalo sa, že do cvičenia sa zapája viac ako 90% cvičencov. Znamená to, že cvičenci rýchlo spoznávajú hodnotu psychohygieny. Zatiaľ bolo problémom iba to, že pre nedostatok telocviční sme trénovali väčšie skupiny a u tých sa ťažšie odbúravajú komunikačné bariéry pri skupinových diskusiách vyplývajúcich z tejto časti tréningového procesu.

Vlastný tréning psychohygieny prebieha tak, že sa každý týždeň prediskutujú po cvičení poznatky z minulo týždenného psychohygienického cvičenia, a potom sa obyčajne preberie jedno nové cvičenie.

Náročnosť cvičení vzrastá postupne. Prvé cvičenie napr. vyžaduje iba to, aby sme raz denne popísali logicky a presne, bez odbiehania myšlienok štruktúru, formu a použitie jednoduchého predmetu – napr. pravítka či pera. Je to cvičenie, ktoré zaberie sotva minútu – dve, ale ktoré je dobrým tréningom pozornosti. Pokročilejšie cvičenie napr. pozostáva z toho, že človek si pri hovore všíma svoj hlas, jeho moduláciu a emotívne pozadie. Vnímanie hlasu má byť stále a súčasné hovoru. Variantom cvičenia je to, že pridáme aj dokonalé vnímanie hlasu toho druhého bez toho, že by sme stále komentovali v mysli hovorené, lebo to nám zabráňuje vnímať informačné a emočné pozadie hovoreného.

Tréning po absolvovaní asi 15 týždňov cvičenia popperovského typu prechádza na cca 15 cvičení venovaných jame a nijame. Cvičenia psychohygieny v ďalšom ročníku prebiehajú stručným zopakovaním jám a nijám a nabehnutím na náročnejšie cvičenia (tab. 2 - 7), ktoré vyžadujú na zvládnutie hlbšiu reflexiu.

Psychohygiena má aj „nastavbu“, ktorá pracuje s podvedomou oblasťou. V terminológii jogy sú to mentálne krije, pratjahara, dhárana a dhjána. S týmito začíname až v 3. ročníku a u cvičiteľov, resp. v špecializovaných kurzoch, ktoré plánujeme.

Možnosti nácviku základov pratjahary sme overili na krátkodobých kurzoch, kde sme sa v rámci relaxácie venovali s cvičeniami aj tomuto prvku (kurz organizoval TJ Metropol Košice).

Tab. 1. a. Patandžaliho jama a nijama

Jama:

ahimsa	neublížovanie, neprítomnosť zlomyseľnosti
satja	zdržanie sa od nepravdivosti
asteja	neodcudzovanie
aparigraha	nehrabivosť
brahmačarja	disciplína emócií a vzťahov

Nijama:

šauča	čistotnosť + šatkarmy + mitahara + regulácia stravy
santóša	vnútorný pokoj
tapas	vôľa k tréningu a prekonaniu ťažkostí
svadhjája	sebaštúdium, štúdium jogovej literatúry
íšvara pranidhána	pochopenie svojho miesta v živote a jeho radostné prijatie

Poznámka

U jám poznáme aj afirmačnú formuláciu: pomoc – pravdivosť – schopnosť dávať – štedrosť – samostatnosť.

Tab. 1. b. Jama a nijama v puránickej tradícii

Jama:

ahimsa	neublížovanie, neprítomnosť zlomyseľnosti
satja	zdržanie sa od nepravdivosti
asteja	neodcudzovanie
asanga	svedomitosť
hríra	svedomitosť
asamčája	nehrabivosť
astigjam	dôvera v jogové texty
brahmačarja	zdržanlivosť – citová, resp. telesná
mauna	kontrola reči
šthairja	stálosť
kšamá	schopnosť odpúšťať
asthaja	neprítomnosť strachu

Nijama:

šauča telesná

šauča mysle

džapa (cvičenie mysle)

tapas

šradhha (dôvera)

tithjam (pohostinnosť)

madarčanam (úcta princípu univerzálneho vedomia)

tirthátanam (návšteva miest, kde žili resp. žijú veľké postavy jogy)

parártha (služba druhým)

tušitaráča (spokojnosť)

árjasevanam (služba šľachetným ľuďom)

Tab. 2. Dóše – nečistoty mysle

mala 6 vášní a 7 nečistôt

vikšepa oscilácia mysle (napr. slovná „hnačka“)

avarana závoj nepoznania

Tab. 3. Prvých šesť mál („krokodílov“)

káma neadekvátne žiadosti (napr. sexuálna obsesívnosť)

krodha hnev

lobha chamtivosť, vôľa odcudziť

moha zaslepenosť, pobláznenosť (napr. do nejakej osoby)

mada pýcha

matsarja žiarlivosť

Tab. 4. Druhých sedem nečistôt

dambha arogancia

darpa pocit nadradenosti

asuja závisť zaslúženého blahobytu druhých

iršja želanie nešťastia druhým

ahamkara egoizmus

rága pripútanosť

dvéša nenávisť

Tab. 5. Štyri postoje pre náročnejšie cvičenie jogy

vairágja	nepripútanosť
vivéka	správne rozlišovanie
šatsampatti	pozri tab. 6.
mumukšutva	túžba po dopátraní sa jogového poznania

Tab. 6. Šatsampatti (šesť „pokladov“)

sama	stála uvoľnenosť od žiadosti, pokoj, pokoj mysle
dama	kontrola externých funkcií orgánov, sebakontrola
uparati	odpútanosť od zmyslových obrazov, spokojnosť
titikša	udržiavanie vyváženosti mysle aj v externých podmienkach, trpezlivosť
šraddha	dôvera v tradíciu jogy a v slová kvalifikovaného jogína
samádhána	sústredenosť mysle na jeden objekt, vyváženosť mysle, vnútorná „usadlosť“.

Tab. 7. Tri cnosti mysle jogína

maitri	priateľstvo
karuna	láskavosť
mudita	šťastnosť

*Doc. Ing. Gejza M. Timčák, PhD., TJ Slávia VŠT a PS Košice
Prednesené na III. Brnenských dňoch v r. 1987
Pripravili: Dodo Blesák, Lujza Szépvová*

Použitá literatúra:

- Four Chapters on Freedom*: Commentary on Yoga Sutras of Patanjali. Bihar School of Yoga 1979.
- POPPER, Péter: *A belső utak könyve* (Kniha vnútorných ciest). Budapest : Ifjúsági Lapkiadó Vállalat, 1982.
- SIVANANDA, Swami: *Practice of yoga*. Shivanandanagar : The Divine Life Society, 1979.
- TAPASIANANDA Swami: *Srimad Bhagavata*. Vol. IV. Madras : S. Ramakrishna Math, 1982.
- TIMČÁK, Gejza M.: Možnosti aplikácie cvičení typu pratjahara v rehabilitácii. Seminár SLS, Bratislava 1984.
- TIMČÁK, Gejza M.: *Cvičebná látka kurzu JC pre začiatočníkov 1*. TJ Slávia VŠT PS Košice. Manuskript, 90 strán.
- MUKTÁNANDA Swami: Aparókšanubhuti. Advaita Ashrama, Mayavati 1977.

Relaxovať priebežne

Kto z nás ešte nestihol dovolenku alebo poriadny relax, určite má dôvod aspoň na miernu záviť voči tým, ktorí si lebedili pri mori na pláži, vychutnávali orosený pohár piva alebo vína, kochali sa v krásnej prírode alebo nadšene híkali pri nájdení ukážkových dubákov. Všetci sa však môžeme upokojiť. Štúdie psychologičky Jessicy de Bloomovej hovoria, že dobré pocity a reset z dovolenky vyprchajú do dvoch až štyroch týždňov. Oveľa dôležitejšie je naučiť sa relaxovať priebežne.

Vieme sa naozaj zrelaxovať?

Viacerí sme nastavení využívať náš čas tak efektívne, že keď sa na chvíľu natiahneme a nič nerobíme, rýchlo nás premkne pocit viny. Ešte aj relax chceme mať spojený s niečím, o čom sa dá hovoriť ako o zisku. Psychologička E. Diane Barthová vo svojom článku pre portál psychologytoday.com píše: „Dospeli sme k tomu, že za úspech považujeme výkon a dosiahnutie niečoho a výkon prirovnávame k šťastiu“. Hovorí, že neustály tlak niečo dosiahnuť prináša so sebou stres, úzkosť a depresiu, ktoré fyzicky bránia telu relaxovať. Aj uvedomenie si, že potrebujeme oddych a snaha napchať ho do nabitého kalendára sa ľahko môžu stať ďalším stresovým faktorom.

Takéto príznaky pozorujeme nielen na strednej generácii, naše mamy a babičky sú dokonalý príklad toho, ako sa nikdy nezastaviť. A hoci mladých považujeme za lenivcov, problém efektívne oddychovať majú aj oni. Aj hra je práca – tábory na vylepšenie atletických zručností, chudnutie, vytváranie umeleckých diel – to je všetko možné, len nie čistá zábava. Nečudo, že kým mladí prídu na vysokú školu, sú vystresovaní, úzkostliví a depresívni. Ako si poradia s týmito pocitmi? Naplno sa pustia do toho, čo považujú za relax – napríklad opíjanie sa. Spýtajte sa ich na to. Povedia vám, že sa chcú opiť, lebo je to najlepší spôsob zábavy, aký poznajú. Barthová síce hovorí o britských tínedžeroch, ale keď si zoberieme psychologickú sondu voľného času mladých na Slovensku, tak zodpovedá textu pesničky *V piatok podvečer (si zresetujem hlavu)* od skupiny HEX, čo by si mali zobrať k srdcu hlavne rodičia a pedagógovia.

Mozog potrebuje prestávky aj cez deň

Všetci vieme, aký dôležitý je nočný spánok, no na prestávky cez deň zabúdame. Zaujímavý prehľad o tom, ako prestávky zvyšujú produktivitu, napomáhajú kreativite a zlepšujú pozornosť, sa uvádza v rôznych psychologických štúdiách. Vedci zistili, že náš mozog využíva 20 % energie celého tela konštantne, a len o 5 až 10 % viac v čase sústredenej mentálnej aktivity. Dokonca ak pracujeme duševne, niektoré časti mozgu sú menej aktívne a synchronne začínajú pracovať práve počas bdelého

ho oddychu. Sieť týchto častí mozgu označujú ako Default Mode Network (DMN) a zodpovedajú za procesy, ktoré zlepšujú pamäť, vytvárajú spomienky, pomáhajú nám porozumieť tomu, čo sme sa naučili a dokonca si počas nich budujeme etické zásady. Prežívame ich v momentoch rutinných aktivít, ako napríklad pri umývaní riadu, v sprche a pod. Sú to tie *aha* momenty, keď akoby z ničoho nič vyriešime nejaký problém. Preto by sme si mali robiť po presne stanovenom čase krátke prestávky, ideálne už po hodine sústredenej mentálnej aktivity. Joga nás naučí celý rad jednoduchých dychových i pomalých pohybových relaxačných cvičení, ktoré nás už po piatich minútach dokonale odpútajú od práce a okysličia celé telo. Stačí si ponáťhovať svalstvo jednoduchými cvičeniami či už na stoličke alebo v stoji. Ideálne je, ak máme možnosť ľahnúť si na chrbát či už na koberec alebo na karimatku a ponáťhovať si chrbticu a celé telo jednoduchými cvikmi a sústrediť pozornosť na pocity, ktoré prináša každý nádych a výdych. Cviky pozná každý – i začínajúci záujemca o jogu – alebo sa dajú jednoducho naučiť z knihy o joge.

Ak sa niekomu nechce nič nového naučiť, stačí relaxovať európskym spôsobom, ktorý je nám blízky a jednoduchý – prechádzka alebo beh v prírode, hra s dieťaťom, hudba, nie je zlý nápad krátko po obede si zdriemnuť. Výrazne to zlepšuje pozornosť, pretože mozog rád viac krát prepína medzi spánkom a bdelosťou. Odporúčané sú krátke 10, 20 alebo 30-minútové intervaly. Dlhá siesta je len pre tých, čo majú čas sa prebrať.

Sila prítomného okamihu

Joga však pozná už niekoľko tisícročí techniky ako efektívne a nenáročne uľaviť mysli a zároveň ju naštartovať – a to pomocou meditácie a tréningu (mindfulness).¹ Pri vedomej prítomnosti nie je cieľom nemyslieť, ale naplno prežívať prítomný moment, sledovať pocity tela a tiež myšlienky. Tie však nechávame voľne plynúť, nenadväzujeme na ne, ani ich nehodnotíme. Ak by sme predsa len uleteli, naspäť sa dostaneme pomocou sústredenia na dych. Joga vo svojich vyšších stupňoch náročnosti, v oblasti duševných techník, má dopodrobna vypracované postupy na ovládanie našej mysle a schopnosti koncentrácie, tieto stupne sa nazývajú *Pratjahára* – odpútanie zmyslov, *Dhárana* – koncentrácia a *Dhajána* – meditácia.

Jogová prax a najnovšie vedecké štúdie potvrdzujú, že meditácia zlepšuje psychické zdravie, schopnosť sústrediť sa a posilňuje pamäť. Stačí 10 až 20 minút meditatívnych techník denne a výsledky pocítíme už o niekoľko týždňov. Pre skeptikov uvádzame, že tieto benefity majú základ v zásadných zmenách štruktúry mozgu, pretože meditácia spôsobuje zväčšenie objemu a hustoty hipokampu – časti mozgu, ktorá zodpovedá za dlhodobú pamäť a zhustenie tých oblastí predného mozgu, ktoré majú na starosti kontrolu emócií. Zabraňuje aj ochabovanie centier pozornosti pri starnutí. Tí, ktorí majú s meditáciou bohaté skúsenosti, môžu mať dokonca zložitejšie zvráskavenú mozgovú kôru, čo napríklad znamená aj lepšie abstraktné myslenie.

¹ Podstata systému Rádžajoga je práve v nehybnosti – nehybnosť tela (v ásanách) a nehybnosť mysle.

Skúste si zohnať bestseller od svetoznámeho duchovného učiteľa Eckharta Tolleho: *Sila prítomného okamihu – Základné teórie, meditácie a cvičenia* (Eastone Books, 2011). Ani odporcovia spirituality nebudú argumentovať proti jednej z Tolleho hlavných myšlienok, že všetky veci sa dejú len v prítomnosti a my pri tom často žijeme viac sústredení na budúcnosť alebo minulosť. Skúsme si položiť otázku, kedy sa cítime najviac uvoľnení? Pri plávaní v mori alebo v jazere alebo po behu, keď cez buchot srdca hlasne počujeme vlastné kroky? Keď zaboríme nos do vlasov milovanej osoby? Alebo pri pozorovaní západu slnka či unesení výhľadom z vrcholca hory? Všetko sú to chvíle, keď naplno prežívame prítomnosť. Akosi lepšie nám to ide počas dovolenky, ale Tolle v knihe prináša jednoduché návody a cvičenia ako trénovať vedomú prítomnosť aj počas bežného dňa. Napríklad plne sa sústrediť na umývanie rúk alebo na pohyby nôh pri kráčaní po schodoch. Hlavný problém vidí v našom naviazaní sa na myseľ, ktorá nás ovláda. Ak sa od nej oddelíme, zistíme, že JA je viac ako len hlas v hlave, „vykašleme“ sa na všetko, čo bolo a bude a vychutnajme si život naplno všetkými zmyslami. Tak prečo to hneď nevyskúšať?

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: GUČÍKOVÁ, Mirka: *Augustový reset mozgu*. In: .týždeň, 31, 2014.

Zoznámte sa postupne s tými najdôležitejšími ásanami a ich variantmi. S precíznym zameraním a s koncentráciou na detaily precítite svoje vlastné telo, jeho hranice a slabosti, ale i jeho silné stránky. Každá ásana má pri tom špecifické účinky na pohybový aparát a vnútorné orgány. Tieto poznania vám pomôžu nájsť vhodné cvičenia i pri existujúcich ťažkostiach. U ľahkých obmenách sú ásany prispôsobené pre každodenné použitie: priestorom pre cvičenie sa tak stane autobusová zástavka, kuchyňa alebo dokonca kancelária.

Citát z knihy: Medical yoga. Anatomicky správne cvičení

Slovo LÁSKA, to nie je len zvuk

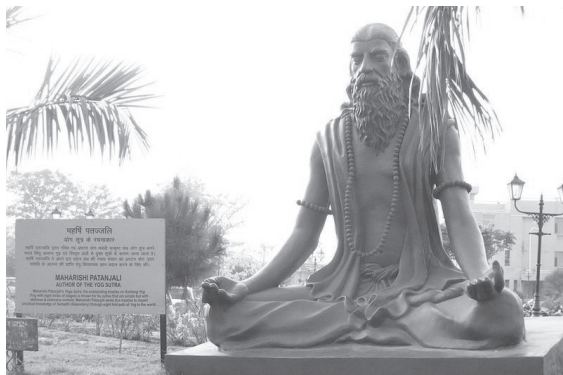
Prečo mi to napadlo? Na hore Sinaj odovzdal Boh Mojžišovi desať Božích prikázaní, ktoré máme dodržiavať. Hneď druhé prikázanie znie: *Nevezmeš Božie meno nadarmo*. Biblia tiež tvrdí: *Boh je Láska*. To znamená, že oba výrazy majú rovnaký význam, rovnako hlboký obsah, sú to isté. To napovedá, že k nim treba pristupovať s rovnakou úctou, nepoužívať ich zbytočne pri každej nevýznamnej príležitosti.

Nevezmeš ani slovo láska nadarmo!

Vlastne, týka sa to do istej miery všetkých slov. Súčasná spoločnosť je zaplavená slovami – inflácia slova. Už je to otravné. Význam slov sa tým znehodnocuje a my im prestávame pozorne načúvať. Veľa je hovoriacich, ale veľmi málo pozorne načúvajúcich. Aj slovo láska sa znehodnocuje neustálym rozprávaním o láske. Príjemné slovo, ale nebýva vždy pravdivé. Hoci sa nehlásim k žiadnemu náboženstvu, veľmi sa mi páči, že Biblia pripisuje slovám na mnohých miestach mimoriadny význam. Ježiš povedal: *Ľudia sa budú v deň súdu zodpovedať z každého daromného slova, ktoré vyslovia*. Aj Mahátmá Gándhí si pravdivé slovo stotožňoval s Najvyšším. Trval na tom, aby boli pravdivé nielen slová, ale aj ich zmysel.

Všetky ľudské ideály sú pominuteľné, jedinou trvalou hodnotou je láska. Bez ohľadu na našu životnú filozofiu najcennejšie slovo v každom jazyku je *láska*. Láska je skúšobným kameňom vzťahov. Na jednej strane naplnená láska k niekomu alebo k niečomu nám poskytuje pocity šťastia a blaženosti, na druhej strane sklamaná láska spôsobuje duševné utrpenie.

Aj v láske sa prejavuje polarita *jín – jang*. Čím je jeden pól väčší, tým väčší je opačný pól. Rovnováha medzi pólmi bola známa už dávny jogínom. Klasik jogy Patanjali (socha na obrázku) uviedol v Jogasútre pojmy *rága* a *dvéša* ako veľké prekážky v našom duchovnom vývoji. Lipnutie človeka na majetku, moci, kariére, prestíži, pripútanosť k nejakej osobe, ap. sa vo filozofii jogy nazýva *rága*. Opačný pól sa nazýva *dvéša*. Sú to len prejavy nášho ega, ktoré nás odvádzajú z čistého a nesmrteľného streda našej bytosti. Uviedol tie pojmy len ako poučenie, aby sme sa vyznali sami v sebe, pochopili svoje správanie, aby sme neschádzali zo správnej cesty. Čím



viac človek na niečom lipne, tým väčší odpor má k tomu, čo predmet jeho lipnutia ohrozuje. Tým si spôsobuje utrpenie. Princíp *rága* a *dvéša* vysvetľuje mnohé spory, ktoré nám denne predvádzajú ľudia, ktorí nemajú k sebe citový vzťah. Obe krajnosti *rága* a *dvéša* sú škodlivé, pripravujú nás o pokoj v duši, poškodzujú aj naše celkové zdravie a vytvárajú bariéry medzi ľuďmi.

Láska nehádaná, nie je milovaná ●●●●●●●●●●●●●●●●

Dôležité je, ako sa polarita *rága* a *dvéša* prejavuje medzi ľuďmi, ktorí sa majú radi. Naše babičky tvrdili: *Láska nehádaná, nie je milovaná*. Ak ide o skutočný vzťah, potom práve spory bývajú dôkazom toho, že ľudia sa majú radi, že im navzájom na sebe záleží.

Za prejav veľkej lásky sa v literatúre označuje vzťah Rómea a Júlie. Istý odborník na manželské vťahy povedal, že keby obaja neodišli predčasne zo sveta, tak by ich vzťah viedol ku krachu. Lebo zamilovanosť nie je pravá láska, je to len romantické zbožňovanie, túžba byť stále spolu. V manželstve časom dochádza k vytriezeniu, ba až k sklamaniu. Žážitok zo sexuálneho aktu vedie len ku chvíľkovému uspokojeniu, ale neodstráni konflikty, hnev, žiarlivosť, dokonca až nenávisť. Preto zdrojom mnohých problémov v manželstve nebýva istá odlúčenosť páru, ale jeho prílišná zomknutosť, *rága*. Ak si niekoho zidealizujeme a pripútame sa k nemu, potom rozdiel medzi ideálom a skutočnosťou vyvolá podráždenie a podvedomú zlosť, ba až nepriateľstvo.

Len keď sa partneri prijmú takí akí sú, zamilovanosť prejde do vzťahu pravej lásky a priateľstva. *Rága a dvéša* sa zmenšia, stiahnu sa z krajných polôh k pokojnému strediu, bližšie k rovnováhe. Tak sa v spolužití ženy a muža stane hlavným to, čoho sa nedotýka čas ani choroby. Oddanosť a láska vyplnia srdcia ľudského páru stálym pokojom, ktorý prenikne celou rodinou.

Láska medzi priateľmi ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

Nezužijme to však len na lásku medzi mužom a ženou. Aj priatelia sa navzájom majú radi. Napomínáme sa navzájom, pretože nám na tom druhom záleží. Pravdivé slová nebývajú vždy príjemné. Ak si priateľ naše pripomienky vypočuje, považuje a otvorene vysvetlí svoje postoje, ak prijme náš názor a nelipne na svojej pravde, potom sa nám poďakuje. Ak sme sa mýlili my, a prijmemo jeho vysvetlenie, poďakujeme sa my jemu. Ale ak sa priateľa všetko hneď dotkne, ak lipne na svojom, neustúpi, potom je to jeho duševná *rága* a *dvéša*. Ak si my nezhodíme jeho argumenty a tvrdohlavo trváme na svojom, tak to je naša *rága* a *dvéša*. Keď sa dvaja neústupne hádajú, nemá pravdu ani jeden. Keď pripustíme, že sme sa zmýlili, už sme o niečo zmúdreli. Väčšinou ide o nedorozumenia. Nedorozumenia sú príčinou mnohých trápení, ale súčasne sú hnacou silou života. Vytvárame sa prekonávaním nedorozumení.

Táto úvaha má prispieť k tomu, aby sme človeka, ktorý nás kritizuje a napomína, chápali ako svojho priateľa, že je to dôkazom jeho priateľského vzťahu k nám. Že

chce, aby sme boli lepší, že mu na nás záleží. Indický učiteľ jogy MUDr. Bhole nám kedysi vysvetlil: *Cieľom jogy je dobrý človek, výborný človek*. Chceme, aby takým bol človek, ktorého máme radi, preto neprikyvujeme všetkému, čo robí.

História nám ponúka príklady mimoriadnych osobností, ktoré nemali vzťah len k niekomu. Milovali bez rozdielu všetkých ľudí, aj svojich nepriateľov. Jeden z nich sa z lásky ku všetkým nechal aj ukrižovať. Keby bol mlčal a nekritizoval, mohol sa v pokoji dožiť vysokého veku. Hovoril: *Nesúďte, aby ste neboli súdení!* Prišli sme na svet, ale nevybrali sme si čas, krajinu, rodičov, genetický kód, postavu, inteligenciu, nadanie atď. Všetko nepoznáme, preto vôbec by sme nemali súdiť. To však neznamená, že by sme nemali napomínať.

Čo s tým? Prijať fakt, že všetko je riadené úžasnou kozmickou inteligenciou, ktorú nevieme celkom pochopiť, ale život nás k nej posúva, a to hlavne cez utrpenie. Veľkí jogíni tvrdia, že ľudia nie sú zlí, sú len nevedomí. Princíp lásky nám bol daný do kolísky. Snažiť sa ním žiť, to je jediné, čo môžeme pre tento svet urobiť.

Čo povedali niektorí múdri ľudia o priateľstve ● ● ● ● ● ● ● ●

Službou pravého priateľa je, aby nás nabádal urobiť to,
čo urobiť potrebujeme a môžeme. Svojmu priateľovi sa nemusím ospravedlňovať,
nemusím sa brániť, nemusím nič – nachádzam u neho pokoj.

Antoine de Saint-Exupéry

Kto ťa v dobrom upozorňuje na tvoje chyby,
to je pravý priateľ. Drž sa ho!
Nie toho, kto ťa len chváli.

Budha

Napomínať a nechať sa napomínať,
to je výsada pravého priateľstva.

Cicero

Nepotrebujem priateľa, ktorý len prikyvuje tomu, čo hovorím
a prispôsobuje sa tomu, čo robím. To omnoho lepšie robí môj tieň.

Plutarchos

Čím viac lichotení, tým slabšie priateľstvo.
Čínske príslovie

Čím viac sme otvorení a pravdiví sami k sebe,
tým viac naša otvorenosť a pravdivosť vyžaruje na iných.

Chögyam Trungpa, tibetský filozof

Kto je náročný na správanie svojich blízkych, a na seba nie,
to je veľmi rozháraný človek. Ľudia si zvykli kupovať všetko hotové.

Ale pretože priatelia nie sú na predaj, nemajú priateľov.

Antoine de Saint-Exupéry

Pravého priateľa spoznáš vo chvíli, keď sa pod tebou prelomí ľad.

Eskimácke príslovie

Slovo joga tiež nie je len prázdny zvuk

Svet je ohlušený množstvom zbytočných slov. Tak ako je zbytočne omieľané slovo lásky, tak je omieľané aj slovo joga. Stalo sa predmetom zisku, predvádzania sa ap. V skutočnosti si výraz joga zaslúži úctu. V Indii jogu považovali za dar bohov ľudstvu. Výraz joga totiž znamená jednotu, cieľ, v ktorom človek spozná svoju totožnosť s univerzálnym vedomím, so Stvoriteľom. Ide o dosiahnutie stavu číreho vedomia. Všetky nástroje jogy majú viesť k tomuto cieľu. Pataňdžali v Jogasútre uvádza ásanu len ako pevnú a pohodlnú telesnú polohu, v ktorej sa dá nerušene meditovať. Teda žiadne akrobatické výkony. Je to len jeden nástroj jogy, určite nie ten hlavný.

Dostali sme do vienka veľké dary. Medzi tie dary patrí aj láska a joga. Ak s týmito darmi ľahkovážne a nesprávne zaobchádzame, karma bude v správnom čase účtovať, len nie na naše počkanie. Všetko má svoj čas. Keď chceme ísť otvorene k svetlu, tak sa svojho tieňa nezabavíme. Podobne funguje aj karma. O tom som sa viackrát presvedčil za tie roky, čo s venujem joge.

Názov joga v sanskritskom písme



Grafické znázornenie mantry OM. Je to prapôvodný zvuk, vibrácia absolútna.

Pripravil Milan Polášek

Joga a realita

Pavel Křivka

Pred dvomi rokmi som na tomto mieste hovoril o tom, že základnou otázkou jogy, je otázka, aká je povaha existujúcej reality. Všetci asi poznáte jednu z definícií hmoty: „Hmota je objektívna realita, existujúca nezávisle od nás a od nášho vedomia, ktorá nám je daná v našich vnemoch a pocitoch“. Opakujem, že ... realita je nám daná v našich vnemoch a pocitoch. Inými slovami, naše vnemy a pocity pre nás vlastne tvoria realitu, v ktorej žijeme. Čím viac a čím intenzívnejšie sme teda schopní si uvedomovať všetko, čo vnímame (zvnútra aj zvonku) a prežívame v každom okamihu, tým viac sa blížime ku skutočnosti, tým viac žijeme. Život je otázka intenzity vedomia. Preto joga (a všetky systémy vnútorného rozvoja) toľko zdôrazňuje bdelosť. Všetky jogové techniky vlastne zahŕňajú prácu s vedomím.

Akú rolu hrá z tohto pohľadu myseľ? V okamihu, keď presunieme pozornosť zo sféry vnímania a prežívania do sféry myslenia, strácame kontakt s realitou tu a teraz a dostávame sa do subjektívneho sveta myšlienok, predstáv a fantázie (ktorý je síce u zdravého človeka vytvorený na základe pocitov, vnemov a skúseností s realitou, ale často veľmi sprostredkovane). Preto joga hovorí, že naša myseľ je naším najväčším nepriateľom.

Bohužiaľ, mnoho jogínov sa domnieva, že joga znamená odtiahnuť sa od reality okolo nás. Právý opak je pravdou – joga vlastne znamená výcvik vo vnímaní a rozvoj senzitivity (zároveň so zvyšovaním odolnosti voči narušovaniu rovnováhy, čo v mentálnej úrovni znamená posilňovanie postoja svedka, nezaujatého pozorovateľa – t. j. neosobný prístup – ale o tom som tu hovoril pred dvomi rokmi), pretože slovo joga znamená jednotu a jednota, celok všetkého, čo existuje, je to najvyššie. K tejto jednote sa nikdy nedostaneme tým, že budeme niečo vylučovať, ale práve naopak – čím širší bude záber nášho vedomia, čím viac dokážeme prijímať všetko, čo vstupuje do poľa vedomia (všetko = všetko, čo sa deje mimo tela a všetko, každá reakcia, ktorá prebieha vo vnútri tela), tým bližšie sme k jednote.

K tejto jednote ale joga smeruje cez jedinca, cez subjekt. Spoločnosť sa skladá z jedincov a zmena samého seba má teda spoločenský dopad. V tomto smere je joga celkom v súlade s tézou jedného filozofa, zdôrazňujúcou spoločenskú podstatu práce na sebe. „Moje vlastné bytie je spoločenskou činnosťou, a preto aj to, čo robím zo seba, robím zo seba pre spoločnosť, pričom si sám seba uvedomujem ako spoločenskú bytosť.“

Joga je teda zásadne biofilná (o rozdiel medzi biofilnou a nekrofilnou orientáciou; pozri napr. 3. kapitolu v knihe Ericha Fromma Ľudské srdce | The Heart of Man, 1964) – zameraná na zmenu osobným príkladom, pochopením, rastom, odstránením blokov, vytvorením podmienok pre prejavenie základnej tendencie každého živého organizmu – evolučná tendencia k rastu a rozvoju. Človek a spoločnosť je živý systém a život je charakterizovaný práve tým, že je to proces, zmena, vývoj. Proti tomu stojí nekrofilný prístup, zameraný na zmenu pomocou kontroly, tvrdého riadenia, sankcií, zásad a nariadení, toho, čo sa musí a čo sa nesmie, pomocou manipulácie, zameranie na moc, silu, tvrdosť – prístup mechanický, anorganický. Skutočný rast a vývoj živého systému nie je v súlade s použitím týchto prostriedkov. To koniec koncov vidíme na našom životnom prostredí – tým, že človek zabudol, že je organickou súčasťou prírody, postavil sa proti nej a pokúšal sa ovládnúť a podriaďiť si ju, podrezal si konár, na ktorom sedí. To isté platí v joge – i keď sa v niektorých starších publikáciách vyskytujú formulácie, že jogín je pán a vládca seba samého, že ovláda a kontroluje, že rozvíja silu vôle a premáha to či ono a dosahuje rôznych schopností, nemá tento prístup nič spoločné so skutočným duchom jogy a vedie len k posilneniu ega a ku zväčšeniu duality.

Človek môže dať ostatným len to, čo má sám v sebe. Nemôžem nikoho učiť matematiku, pokiaľ ju sám neovládam, nemá príliš zmysel snažiť sa zmenou zákonov a nariadení dosiahnuť zlepšenie medziľudských vzťahov a mier vo svete, pokiaľ sám nemám mier v sebe a dobrý vzťah k ľuďom okolo seba. Pokiaľ sa vo svojom správaní budeme riadiť princípom oko za oko, zub za zub, do toho času nebude na zemi mier. Cesta jogy teda nie je cesta sily, ale cesta dôvery (dôvery v múdrosť vlastného organizmu, ako hovorí André Van Lysebeth) a odstraňovania prekážok, ktoré vedie k harmonickému fungovaniu celej osobnosti. Je to predovšetkým cesta rozvoja vedomia, ktorá vedie k tomu, aby sme boli stále viac vo svete, stále viac sami sebou a zároveň všetkým, čo je okolo nás – najvyššia jednota, keď mizne rozdiel medzi subjektom a objektom a je len nekonečný prúd života, ktorého sme súčasťou.

*RNDr. Pavel Křivka, CSc. Pedagogická fakulta Ústí nad Labem
Prednesené na III. Brnenských dňoch v r. 1987
Pripravil Dodo Blesák
Preložila Zuzka Dorogiová*

Použitá literatúra:

III. Brněnské Dny zdravotně tělovýchovných aktivit. Sborník referátů III. pracovní metodické konference. Brno : Geofyzika, 1986 – 1987.

Bdelá pozornosť

Zažili ste sklamanie v rodine, na pracovisku? Sklamali vás priatelia? Máte strach z choroby, smrti, straty niekoho blízkeho? Uniká vám to, po čom túžite? Cítite slabosť, bezútešnosť, rozladenosť? Je proti tomu nejaký prostriedok? Je! Treba si vypestovať „duševné svaly“, najlepšie ešte v čase, keď sa nič nedeje. Keď potom príde krízové obdobie, akoby ste ich našli.

V čom spočíva pestovanie „duševných svalov“? V ovládnutí mysle. Nepokojná myseľ je ako rozbúrená hladina jazera. Nevidíme cez ňu do hĺbky a nevidíme na nej správne ani zrkadlenie okolia. Všetko je zdeformované. Čím viac sme citovo na situácii zainteresovaní, tým je hladina našej mysle rozbúrenejšia, tým menej sme schopní správne vidieť, usudzovať a zachovať si pokoj. Ako ovládnuť myseľ, ako si pestovať „duševné svaly“? Metódu poznali už dávni mudrci. Je ňou cvičenie bdelej pozornosti.

Sústavná bdelosť sa týka všetkého, čo nás stretá, či už je to príjemné, neutrálné alebo nepríjemné. Vždy si všetko uvedomujeme, nesnažíme sa uniknúť, ani pred nepríjemnými pocitmi z tela, ani pred stavmi mysle. Dobrou pomôckou bdelosti je všetko pomenovať v rytme dýchania. Napríklad, keď ma niečo bolí, v duchu si opakujem pri nádychu „bolí“, pri výdychu „bolí“. Alebo pri nervozite pri nádychu „nervozita“, pri výdychu „som nervozita“. Princíp starostlivého pozorovania vyžaduje neoddeľovať sa od toho, čo prebieha. Som to ja, je to môj stav a môj pocit. Pred ním ani neunikám, ani na ňom nelipnem, len si ho uvedomujem, splyvám s ním. Čiže udržujem si neutrálny postoj. Je to dôležitá podmienka prístupu k cvičeniu. Ne-potrebujeme sa čohosi zbaviť, lebo tak by sme odmietali sami seba a stratili by sme príležitosť sebapoznania. Keď nezúčastnene pozorujeme svoj hnev, radosť, smútok, bolesť, strach..., dôjde k zmiereniu a stav sa stíši. Samozrejme, nie je to jednoduché, aspoň spočiatku nie, preto je dobré postupovať krok za krokom. Napríklad mám zlosť, čo je úhlavný nepriateľ duševnej pohody. Postupujem takto:

1. Uvedomujem si, že mám zlosť, pozorujem, že kdesi z môjho vnútra vyviera zlosť. Keď sa zlostím, som sám zlobou. Potlačiť zlosť znamená potlačiť alebo vyhnať sám seba. Preto zlosť nepotláčam, len si ju uvedomujem.
2. Prijmem zlosť priateľsky, je to moja zlosť. Nechávam ju splyvať so svojou pozornosťou. Aby sa však pozornosť udržala bdelá a jasná, musím stále vedome dýchať.
3. Láska sa správam k svojej zlosti, ako keď matka tíši plačúce dieťa, privinie si ho, neodmieta ho, aj keď ju trápi.
4. Uvedomujem si a pozorujem, ako sa zlosť tíši, mám ju pod kontrolou.
5. Teraz sa môžem podívať hlbšie na príčinu svojej zlosti. Pokiaľ zlosť planie, nie som schopný podívať sa lepšie na seba. Premýšľam o príčine, ktorá ma vyprovokovala k zlosti. Lenže reakcia je moja, ja som ochorel zlosťou, kdesi zly-

hala moja „imunita“ proti zlosti. Keď chcem liečiť chorobu, musím poznať jej príčinu. Mám príležitosť stať sa sám sebe lekárom, zbaviť sa svojich predsudkov a názorov, ktoré sú podhubím zlosti. Len čo správne zistím pravú príčinu svojej zlosti, keď spoznám v sebe jej prameň, začne sa samotná vytrácať. Dostaví sa pokoj, vnútorný mier a možno aj pocit radosti z vyliečenia.

Pozor: Počas celého uvedeného postupu musím vedome dýchať! Moja pozornosť sa postará o všetko, je to hlavný, univerzálny liek.

Cvičenie je dobre robiť vo voľnej prírode, lepšie sa podarí uskutočniť ho. Vyžaduje trpezlivosť, nenechať sa ničím rozptyľovať. Predmetom sústredenosti môže byť čokoľvek (kvet, obrázok, predmet, predstava). Najcennejšie je sústrediť sa na niektorý svoj vážny problém, napríklad nevraživosť k niekomu, odpor, zlosť, nenávisť, strach... Môže to byť nepríjemné a objaví sa sklon prerušiť pozorovanie, uhnúť, radšej o tom nevedieť. Tým sa však nič nevyrieši, zostane to v hĺbke bytosti, bude to naďalej tlieť, až raz opäť vyšľahne oheň v plnej sile. Treba len vedome dýchať a usmívať sa v duchu na tú nepríjemnosť ako na priateľské napomenutie. Osvedčilo sa kladenie otázok: Prečo cítim odpor? Prečo sa hnevám? Prečo tak prudko reagujem? Prečo som mlčal, keď bolo treba prehovoriť? Koho alebo čo mi to pripomína? Prečo sa ma to dotýka?

Veľmi užitočné je pozorné jedenie. Najprv chvíľu dýchať, usmievať sa a pozrieť sa na okolosediacich. Potom sa pozorne dívať na jedlo a vnímať v ňom celú prírodu, celý vesmír. Najlepšie je zvyknúť si nerozprávať pri jedle, naučiť sa sústrediť len na jedenie. Ak sa pri jedení debatuje o nepríjemných veciach, aj najlepšie pripravené jedlo stráca veľa na svojej hodnote.

Cvičiť pozornosť môžeme v sede, v ľahu, stojí a aj pri chôdzi. Poloha má poskytnúť pohodlie a mier, nie trýzniť telo. Ak sa objaví nepohodlie, treba polohu veľmi pozorne zmeniť. Ak sme pozorní pri akejkoľvek činnosti bežného života a zaujímame pri tom postoj pozorovateľa, potom je to dobré cvičenie spojené so životom. O to vlastne ide. Môže to byť spev vtáka, zvuk kostolného zvona, pohľad na kvet, čokoľvek nám môže pripomenúť dýchanie, návrat k sebe, radostný úsmev a plnosť života v prítomnej chvíli.

Cvičenie v chôdzi je výborná vec. Má sa pri tom prežívať radosť z chôdze samotnej, z pohybu a dýchania. Kráčajte tak, ako keby ste nohami hladili matičku Zem, ktorej ľudstvo tak ublížilo. Keď vás upúta pohľad na pekný kvet, pokochajte sa ním, ale potom znova sledujte svoj dych a pôžitok z chôdze.

Keď zazvoní telefón alebo keď idete telefonovať, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, usmejte sa na toho, kto asi volá alebo komu idete volať a potom uskutočnite hovor. Pravdepodobne to prebehne v dobrom, priateľskom duchu, resp. to zmierni napätie menej príjemného rozhovoru. Podobný postup môžete použiť pri stáť v rade, čakaní na autobus a podobne. Aj nepríjemná okolnosť vám môže pripomenúť, že máte vedome dýchať, brať to s úsmevom a byť v prítomnosti. Keď sa to

naučíte, bude vám to slúžiť celý deň, nielen v danej chvíli. Bude to mať mimoriadne priaznivý vplyv na vaše vzťahy s okolím.

Vyčítať niekomu alebo niekoho úporne presviedčať je neúčinné. Lepšie je nevychádzať, nemudrovať, neškriepiť sa, ale snažiť sa súciteľne pochopiť. Keď pochopíme, otvorí sa priestor pre lásku a tak nastane zmena k lepšiemu. Každý človek má v sebe prameň súcitu a lásky. Pozitívnymi myšlienkami ho odkrývame a čistíme, negatívnymi znečisťujeme a zahrabávame.

Pri podávaní ruky, objatí niekoho, dívaní sa na niekoho, treba vedome dýchať. Zážitok bude obojstranne hlbší. Ak cítime duševnú prázdnotu, nemá zmysel potriať ruky, objímať alebo potľapať niekoho po pleci.

V každej veci okolo nás môžeme vnímať celý vesmír. Napríklad v kúsku papiera sú chemické prvky, strom, voda vzduch, slnečné svetlo, leto, zima, semená, klíčenie, rast... V kvete je zdroj hnoja a v kúsku hnoja je výživa kvetu. Jedno i druhé tu má miesto, svoju cenu, jedno závisí od druhého. Tak je to so všetkým v prírode, tak je to i s dobrom a zlom, šťastím a utrpením. Keď chceme niečo pochopiť, musíme sa s tým hlboko zžiť, zjednotiť sa, odstrániť dualitu.

Keď sa v mysli viac zapodievame tým, čo je zlé, vytvárame si zásobník zlých myšlienok, ktoré v skrytosti budú čakať na svoju príležitosť, aby nás zaplavili nepokojom a nešťastím. Lepšie je myslieť na dobré veci, vytvoríme si zásobník dobrých myšlienok, ktoré sami o sebe sú zdrojom pokoja a radosti. Nemusíme za tým nikam putovať, môžeme to rozvíjať kdekoľvek, hneď tu a teraz.

Vysedávať v tichu a predstavovať si, že sa naša láska šíri priestorom ako rádiové vlny, je málo účinné. Skutočná a účinná láska sa viditeľne prejavuje v dennom živote, v správaní sa k ľuďom, prírode a spoločnosti. Bdelosť má byť spojená s účinným skutkom. Keď vidíme a chápeme, mali by sme i konať.

Pri cvičení pozornosti si nevytyčujeme žiadny cieľ. Nesnažíme sa z toho čosi vyťažiť, získať. Len sa tešíme z toho, že dýchame, kráčame, sedíme, ležíme, relaxujeme, jeme alebo niečo robíme. Základom pocitu šťastia je bdelosť k tomu čo prebieha v prítomnej chvíli. Ak sa zameriavame na niečo, čo chceme cvičením dosiahnuť, rozladujeme sa a strácame rytmus. Keď nie sme sami so sebou v prítomnom okamihu, všetko nám uniká. Vytvárať si nádeje znamená strácať energiu, ktorú treba využiť v prítomnosti. Keď vedome dýchame vraciame sa do prítomnosti. Budúcnosť sa aj tak sama odvinie z toho, čo prebieha v prítomnosti. Niet cesty k šťastiu, šťastím je cesta.

Za inšpiratívne myšlienky k článku ďakujem knižke *Thich Nhat Hanha: Peace Is Every Step. The Path of Mindfulness in Everyday Life*. Bantam 1992. Už viackrát sa mi potvrdilo, že netreba príliš behať po svete za informáciami, že v správnej chvíli dostaneme poučenie, ktoré nám práve patrí.

Milan Polášek

Článok bol uverejnený v spravodaji Joga a zdravie 4/2000

JOGA aj pod TATRAMI

A leto máme pomaly za sebou. Ušlo to ako voda. Máme za sebou dovolenky na rôzne spôsoby, podľa toho, čo nám dovolil rodinný rozpočet alebo záujmy o poznávanie alebo vyložene odpočinok naplnený plávaním, naháňaním bronzu, vylihovaním na slniečku, pešou turistikou v prírode alebo na bicykli. Medzi nami však boli aj takí, ktorí cieľavedome venovali časť dovolenky na rekondíciu svojho tela i psychiky, vedomí si toho, že pre udržanie svojho zdravia musíme niečo aj aktívne urobiť a pomocou jogy spojili príjemné s užitočným. To slovo *musíme* vyznie dosť nepríjemne, ale v kolektíve ľudí, ktorých spája snaha o poznávanie, prírodu, pohyb, zdravú stravu, úsmev a priateľstvá, sa postupne v nás jeho význam mení a chápeme ho ako *chceme*. Chceme byť v kolektíve dobrých ľudí a urobiť niečo pre svoje zdravie, chceme vynaložiť investíciu, z ktorej budeme čerpať veľa ďalších dní.

A my, učители z Jogovej spoločnosti, sme boli pri tom. Viedli sme kurzy už na tradične známych miestach, kde sa už veľa rokov vystriedali záujemcovia o jogu a kde dostanú všetky spomínané benefity, myslíme tým na Chatu pod Hrbom nad Ľubietovou a na o niečo mladšie stredisko jogy v Starej Lesnej, ale i v Harmónii. Na týchto miestach sme sa snažili poskytnúť záujemcom počas letných dní zdravý životný štýl, ktorý by ich mal inšpirovať i pre ďalšie dni v roku.

O sústreďeniach na Chate pod Hrbom sme už veľa písali, teraz by sme vám radi priblížili pomerne nové zariadenie, ktoré využíva Jogová spoločnosť, ako i iné skupiny jogy mimo našej spoločnosti, a to **Vila Linda**, ktorú postavil náš priateľ, učiteľ jogy Paľko Latka. Penzión v Starej Lesnej stojí za touto tatranskou dedinkou v bezprostrednej blízkosti Studeného potoka, ktorý tečie z Vysokých Tatier a vytvára známy Veľký vodopád v ústí Studenovodskej doliny. Penzión je vzdialený cca 4 km od Tatranskej Lomnice. Začiatkom júla sme mali u Paľka sústreďenie spojené so školením nových učiteľov jogy. Boli sme unesení nádherou záhradou, ktorá by určite potešila i japonských záhradných umelcov. Záhradu od potoka oddeľuje širší val veľkých kameňov. Tento bezpečnostný val proti vysokej vode je dômyselne zakomponovaný do záhradnej architektúry tým, že medzi kamene majiteľ dal ornicu a tak vytvoril terasy o veľkosti cca 1 × 1 m, kde pestuje pažitku, petržlenovú vňať, cibuľku a pod. Na perfektnej trávike sme cvičili s krásnym výhľadom na masív Lomnického a Slavkovského štítu. Keď bolo chladnejšie alebo pršalo, cvičili sme (trikrát denne) v cvičebnej miestnosti, v ktorej nechýba krb a ktorá je na tento účel v budove penziónu zariadená. Vzhľadom na školenie učiteľov bol denný program rozšírený i o prednášky, ktorých sa mohli zúčastniť i ostatní účastníci sústreďenia. Kto chcel, mohol využiť Mini Wellnes, ktorý je súčasťou vybavenia vily a pozostáva z fínskej sauny, infra sauny, vírivej vane a meditačnej miestnosti. Bývali sme v dvojposteľových izbách so sociálnym vybavením, spĺňajúcim vysoký štandard. Pani Zdenka vládla v kuchyni a pripravovala pre nás vegetariánsku stravu s veľkou fantáziou. Ráno nám pripravila raňajky na spôsob „švédskych“ stolov s takým umeleckým aranžmánom, až sme

híkali. Paľko ponúka ubytovaným turistom a záujemcom o cvičenia jogy aj odborné vedenie počas celého roku. Môžeme teda odporučiť všetkým členom Jogovej spoločnosti (ale nie len im), ak chcete za rozumnú cenu stráviť letnú či zimnú dovolenku v Tatrách, Vila Linda vás privíta. Cvičitelia jogy tu zas môžu uskutočniť svoje víkendové alebo viacdňové sústredenia so svojimi cvičencami. Objednajte si termín na tel.: 0903 606082; 0918 485530; e-mail: vilalinda@vilalinda.sk, www.vilalinda.sk.

A teraz niečo z vegetariánskej kuchyne pani Zdenky, ktorá nám prezradila pár receptov:



Fašírková zmes

Na fašírky použijeme varenú pohánku, ktorú rozmixujeme a sójovú drť, ktorú zaparíme zeleninovým vývarom.

Pomer 1 : 1. Môže byť aj 2 : 1/2 diely pohánky

Do vychladnutej zmesi pridáme do zlata opraženú cibuľku, soľ, čierne korenie, mletú rascu, majorán, pretlačený cesnak, čerstvú nasekanú petržlenovú vňať a na drobno nasekanú čerstvú červenú papriku alebo mrkvu. Petržlenom a cibuľkou nešetríme, dávajú fašírke chuť.

(Žiadna strúhanka, múka a tuk na vyprážanie!) Do zmesi nakoniec pridáme vajíčka. Na veľkú formu srnčieho chrbta dáme 6 – 7 vajec.

Formu na srnčí chrbát vyložíme papierom na pečenie, ktorý zľahka pretrieme kúskom masla. Na papier dáme zmes, ktorú uhladíme a dáme piecť.

Po upečení zmes vyklopíme, stiahneme papier a nakrájame. Takúto fašíрку podávame k prívarkom (šošovicový, kelový, zo zelenej fazuľky na kyslo a pod.)

Ďalšia možnosť je, ak do formy nalejeme ½ zmesi, uhladíme, stredom poukladáme prúžky čerstvej kápie a prúžky syru a zaplníme druhou polovicou zmesi.

Fašírkovú zmes môžeme naplniť aj so sušenými paradajkami a syrom a chutné sú aj s vareným vajíčkom. Takúto fašíрку podávame na rukolovom šaláte s varenými zemiakmi s vňaťou petržlenu.

Jablková torta s avokádovým krémom

4 veľké jablká ošúpeme a nastrúhame, pridáme 4 PL špaldovej múky, 4 PL hnedého cukru, 1/2 prášku do pečiva, 4 žltka, vymiešame a nakoniec primiešame 4 na sneh ušľahané bielka.

Obsah vylejeme do tortovej formy s priemerom 28 cm a upečieme.

Krém: 2 avokáda, 4 banány (ovocie musí byť prezreté, avokádo úplne mäkké a banány tiež)

Ovocie rozmixujeme a pridáme kvalitné kakao. Zmes už nesladíme, sladkú chuť získame z prezretého ovocia. Zvlášť ušľaháme šľahačku a zľahka primiešame do krému. Hotový krém nanesieme na tortový korpus a dáme do chladničky schlaadiť.

Jablkový korpus si môžete natrieť džemom a ozdobiť šľahačkou – jednoduché a veľmi chutné a rýchle.

Zeleninová polievka

Základom polievky je do zlata opražená cibuľa (veľa cibule), do ktorej pridáme nakrájanú alebo na hrubo postrúhanú mrkvu a trocha drvenej rímskej rasce. Spolu ďalej pražíme pokiaľ mrkva nepustí šťavu, tým dosiahneme peknú zlatú farbu polievky. Zalejeme vodou a povaríme. Hneď na začiatku pridávam himalájsku soľ a veľa čerstvých magi a petržlenových listov, ktoré dobre zviažeme potravinovou niťou. Zeleň sa len vyvarí a potom vyberie; polievke dodá vynikajúcu chuť. Do polievky pridáme nakrájanú zeleninu (petržlen, kaleráb, zemiaky, hrášok, zelenú fazuľku) no proste, čo máme doma alebo na čo máme chuť. Aby polievka nebola riedka, pridávame drobné krúčky alebo červenú šošovicu alebo vynikajúci bulgur, ktorý je ako aj šošovica veľmi rýchlo uvarený. (Bulgur je celozrnná pšenica, nalámaná a predvarená, pochádza zo Stredomoria) Bulgur sa dá použiť aj ako príloha, má vynikajúcu chuť, podobne ako celozrnný kuskus, ktorý len zaparíme vodou, bulgur chvíľu povaríme, je tvrdší. Ak sa nám polievka zdá ešte riedka, zahustíme ju malou lyžičkou zemiakovej múky, rozmiešanej vo vode (múku u nás nedostať, vozím si ju z Poľska). Rozdiel od zemiakového škrobu Solamilu je v technológii výroby, škrob sa získava vyplavovaním a zemiaková múka sa vyrába sušením zemiakov a ich mletím. Je to čistý produkt, v ktorom sú uchované všetky živiny. Zemiakovú múku používam aj na zahustenie omáčok, do zemiakových placiek a pod.

Tesne pred podávaním dochutíme bielym korením a nasypeme do polievky veľa nadrobno posekanej petržlenovej vňate, ktorú si pestujeme vo veľkom a pridávame skoro všade!

Pripravil Dodo Blesák



Môj spôsob liečenia vodou

Sebastian Kneipp

„Súzvuk a súlad v našom tele, ktorý nazývame zdravím, však narúšajú najrozmanitejšie poruchy prostredníctvom rozličných zásahov, označujeme ich slovom choroba. Choroby vnútri i na povrchu tela patria ku každodennému problému, s ktorým musí väčšina ľudí chtiac-nechtiac zápasiť. Všetky tieto ochorenia, či sa už nazývajú tak alebo onak, majú – a to zdôrazňujem – svoj pôvod, svoju príčinu vzniku v krvi, lepšie povedané v jej narušení. To sa môže prejavovať v poruchách obehu, hoci samotná krv môže byť zdravá, alebo v jej zložení...

Tak ako je to v prípade dobre vybudovaných zavlažovacích zariadení, aj cievna sústava preniká svojou červenou životodarnou tekutinou celým telom, všetkým, každou jeho časťou, každým orgánom, vyživuje a oživuje ho. Podstata poriadku tkvie v miere. Každé, príliš mnoho alebo príliš málo, v rýchlosti krvného obehu, každý vstup cudzorodých látok, narúša súlad a harmóniu, spôsobuje roztržku a namiesto zdravia nastoľuje chorobu.“

Sebastian Kneipp

Ako ozdravuje voda?

Akým spôsobom pôsobí voda pri ozdravovaní? Rozpúšťanie, vylučovanie a posilňovanie, to sú tri vlastnosti vody, s ktorými si pri liečení vystačíme.

Voda, a najmä náš spôsob ozdravovania vodou, lieči všetky vyliečiteľné choroby, lebo v procese sa všetky vodné prostriedky zameriavajú na to, aby odstránili korene choroby. Ide teda o to:

- a. aby sa chorobné látky v krvi rozpustili
- b. rozpustené vylúčili
- c. takto očistenú krv opäť uviedli do správneho obehu
- d. aby sa nakoniec oslabený organizmus zocelil a dostatočne posilnil.

Používanie vody

Vodné prostriedky (procedúry, aplikácie), ktoré používam, sa rozdeľujú takto:

- otužovanie
- omývanie
- polievanie a ostrekovanie
- ovíňanie, obkladanie, obklady a zábaly
- kúpele
- naparovanie

Po skončení tohto cvičenia sa rýchlo zbavíme všetkého, čo sa nám na nohy napilo a bez osušenia, teda mokré nohy si hneď obujeme do suchého. Po chodení v tráve nasleduje chodenie s obutými nohami po suchej ceste až do zahriatia nôh. Zapamätajte si, aby sme si po takejto procedúre nikdy neobuli nohy do mokrých alebo vlhkých ponožiek! Čoskoro by sa ohlásili následky na hrdle. Teda vyzuté topánky a ponožky neodhodíme do mokrej trávy, ale si ich suché odložíme.

Toto cvičenie, ako aj chodenie naboso vôbec možno uplatňovať aj vtedy, keď sú nohy studené.

3. Chodenie po mokrých kameňoch

Chodenie po mokrých kameňoch alebo kamennej dlažbe nie je také príjemné ako chodenie po tráve, no pre naše nohy je veľmi zdravé. Ploské kamene vo veľkosti orechu musia byť mokré, dôležité je, aby sme na nich nezostali stáť bez pohybu. Kamene si môžeme poliať čo najstudenšou vodou a vytvoriť si na nich akýsi vodný pás (do vody môžeme pridať trochu octu). Chodník z kameňov si môžeme vytvoriť i sami v záhrade pri dome alebo i vo voľnej prírode. Chôdza má trvať maximálne tri až pätnásť minút. U zdravých ľudí môže chôdza trvať aj dlhšie.

Kto trpí na studené nohy, má ťažkosti s hornými dýchacími cestami, je náchylný na katar, má bolesti hlavy, odporúča sa robiť takúto kúru čo najčastejšie. Okrem otužovania touto chôdzou sa spevňuje klenba chodidla, čím sa rieši i problém s „plochými“ nohami.

4. Chodenie v čerstvo napadanom snehu

Silnejší účinok ako pri predchádzajúcich cvičeniach dosiahneme chodením v čerstvo napadanom snehu. Dôraz sa tu kladie na čerstvo napadaný sneh, tzv. prašan, ktorý sa ešte lepí na nohy, a nie starý zmrznutý a stvrdnutý sneh. Cvičenie je ideálne pri slnečnom počasí bez vetra. Celé telo musí byť v teple, dobre je ak telo pred chôdzou v snehu zahrejeme cvičením. Chôdza musí byť plynulá bez postávania v trvaní 3 – 4 minúty. Pokiaľ ide o obliekanie a následnú chôdzu, treba dodržať pravidlá ako pri chodení v mokrej tráve.

5. Chodenie v studenej vode

Tento spôsob otužovania pôsobí na:

- celé telo, lebo silno posilňuje krvný obeh
- odvodnenie organizmu tým, že sa zvýši vylučovanie moču
- na zlepšenie výmeny plynov prehĺbením dýchania
- na celý nervový systém.

Voda by spočiatku mala siahať ponad členky, či už je to vo vani alebo v potoku. Otužovanie stupňujeme, ak chodím vo vode, ktorá siaha po lýtko a najúčinnnejšie vtedy, keď voda siaha až po kolená. Doba chôdze by mala byť od 30 sekúnd až po tri minúty. Pri osobách s oslabenou imunitou možno začať s vodou, ktorá nie je veľmi

Stres a imunita

Imunitná sústava zabezpečuje ochranu organizmu proti ochoreniu. Stres navodzuje imunitnú nedostatočnosť. Je tu určité hormonálne prepojenie, o ktorom sa toho ešte veľa nevie, ale ide o priamu súvislosť so stresom. Stres znižuje v organizme množstvo protilátok a množstvo buniek brzlíka. Vo výskumnej skupine 15-tich žien s nádorovým ochorením prsníka sa zistilo, že pokiaľ boli choré a manželia sa o ne starali, manželov imunitný systém bol v poriadku. Do dvoch mesiacov od smrti žien nastala u ich manželov úplná depresia imunitného systému – ich imunita úplne vymizla. Boli takí bezbranní, akoby dostávali imunodepresíva. A až v rozmedzí 4 – 14 mesiacov sa im imunita obnovila na pôvodné hodnoty.

Takisto študentom sa v skúšobnom období prudko znižujú protilátky v porovnaní s obdobím prázdnin. Za zmienku tiež stojí, že ľuďom, ktorí sú priateľskí, radostní, usmievaví, pokojní, sa v stresovom období protilátky znižujú omnoho menej v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú súťaživí, nemajú priateľov. Môžem mať nepriateľa, ale môžem s ním vnútorne žiť v mieri.

Joga nás učí, že človek by mal byť stále psychicky vyrovnaný. Mal by vedieť zostať vyrovnaný v šťastí aj nešťastí. Ak máme priateľské, mierumilovné vzťahy, šetríme si svoj imunitný systém a zvyšujeme svoju odolnosť – hovoria jogové texty. V *jame* nachádzame pravidlo, ktoré hovorí, aby sme neškodili druhým ani sebe.

Stres a šport

Šport spôsobuje stres so všetkými dôsledkami – vrcholoví športovci sa nedožijú vyššieho veku. Majú vyšší cholesterol a lipidy. Sú popísané prípady infarktu napr. po skokoch do výšky, pri cyklistike a po ťažkých tréningoch. Športovec je ambiciózný, chce vyhrať, čo je samo o sebe stresor. Pridajme k tomu výkon, pri ktorom sa športovec premáha vôľou a na ktorý prípadne nestačí. Keď sa to opakuje často, stres vykoná svoje. Človek by mal robiť šport iba tak, aby mal z neho pôžitok a iba toľko, na koľko stačí.

Stres sa dá vybiť dvojakým spôsobom:

- **pohybom** – keď sa dostanem do stresovej situácie, urobím to, na čo je telo vlastne pripravené: zabehám si alebo si zacvičím dynamické cviky, napr. 20 – 30 krát *súrja namaskár*. Tým sa stres vybije a adrenalín sa vylúči z organizmu.
- **hlbokou relaxáciou**, pri ktorej sa uvoľní celé telo & myseľ a všetko sa dostane do svojej normy.

Ja to robím takým mixom – idem si zabehať, osprchujem sa vlažnou vodou a potom 10 – 15 minút relaxujem. Je to však individuálne.

Prevenčia

K stresom nedochádza tak často u toho, kto poctivo cvičí jogu. Presnejšie, stresy pre neho nie sú také zhubné, pretože jogín má lepšiu rovnováhu. Ak je človek vyrovnaný, nepodlieha natoľko stresu.

Dôležité je udržať si najmä psychickú rovnováhu a sebakontrolou ju sledovať – len čo v nás stúpa napätie, okamžite ho uvoľňovať. Ak to nie je možné urobiť cvičením, vyvážíme sa dychom. Prehlbíme dych celkove, predĺžime výdychy a tým zmiernime napätie. Indovia na tieto situácie odporúčajú *bhramarí* (čmeliak) – i keď je problematické robiť *bhramarí* napr. pred šéfom. Učme sa:

- stať sa dokonalým **pánom** svojho času
- zbytočne **nevyčerpávať** svoj **adaptačný systém**
- **nesebeckosti**, umeniu zrieknuť sa vecí
- zbaviť sa **nerozhodnosti** – aj keby bolo rozhodnutie nesprávne
- **nelipnúť** na nikom a ničom, byť nepripútaný
- **prežívať prítomnosť**, stať sa vnútorným pozorovateľom
- robiť **prácu pre radosť**, nie pre odmenu
- **cvičiť** pre pôžitok – ak cvičím pre nejakú chorobu, je to úzkostné, a úzkosť zväzuje. Uvoľniť sa a precítiť, ako je mi krásne
- **odstrániť kléše** (rušivé vplyvy) ako sú nevedomosť, strach z chorôb a smrti, lipnutie na niečom, odpor k nepríjemným veciam
- **pestovať** trpezlivosť, spokojnosť, striedmosť, skromnosť, pranie dobra iným, nezávidenie, pestovať umenie, mať koníčka... (Dnes je veľmi rozšírená hlučná hudba – keď ju počúvame, stúpa v nás napätie bez ohľadu na to, či máme k nej dobrý vzťah alebo nie. Je to hudba naladená na sympatikus. Nájdime si a počúvajme hudbu, ktorá nás upokojí).
- **používať tri sitá reči** – všetko, čo človek povie, by mal preosiať cez tri sitá, stále jemnejšie a jemnejšie:
 1. *je to, čo chcem povedať pravda alebo lož? Ak je to lož, tak to nepoviem. Ak je to pravda, preosejem ju cez ďalšie sito:*
 2. *je to, čo chcem povedať dôležité alebo nedôležité? Ak to nie je dôležité, nepoviem to, aj keď je to pravda. Ak je to dôležité, preosejem to cez najjemnejšie sito:*
 3. *je to, čo chcem povedať dobré? Ak je to zlé, nepoviem to.*

Z toho vyplýva, že to, čo chcem povedať, poviem iba v prípade, ak je to pravda, je to dôležité a je to dobré. Ak sa naučíme tieto sitá uplatňovať, väčšinou budeme mlčať.

- naučiť sa mať stále **pozitívne myšlienky** – pozitívne myšlienky sú aj základom *sankalpy* (v *sankalpe* nikdy nepoužívame negatívne myšlienky, pretože by sme si ich mohli vsugerovať)
- dopriať si **spánok** a neurobiť si ilúzie, že spánok nahradíme relaxáciou. Môže sa to stať, ale iba na niekoľko dní. Spánok je daný geneticky, nevyhýbajme sa zdravému spánku. Nedostatok spánku vedie k vyčerpaniu organizmu. Pataňdzali povedal, že nemáme spať ani málo, ani veľa. Ak má niekto geneticky určené a stačí mu 5 hodín spánku, je to v poriadku. Ak však niekto musí spať 8 hodín, nech spánok neoklame.
- **cvičiť** tak, aby sme boli vyrovnaní. Ak máme v tele veľké napätie, znižujeme ho a naopak, ak máme v tele malé napätie, cvičením ho zväčšujeme.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: ŠEDIVÝ, Jaroslav: Kapitoly o józe. 1998.