

zacvičme si:

ŠAKTI BANDHA

1. Veslovanie – Nauka Sančalana

Sed so spojenými nohami. Predklon výdych, záklon nádych. Táto poloha aktivuje masáž všetkých orgánov brucha a brušné svaly. Rozvíja flexibilitu chrbtice, svaly paží a trupu.

Cvičíme so zavretými očami, každé cvičenie opakujeme 3x.



2. Mlynské koleso s rozkročenými nohami – Čakki Čalana

Sed rozkročný, nohy rozkročené bez násilia. Ruky vystreté, prsty prepletené. Pri cvičení pohľad sleduje ruky pri pohybe. Pohybujeme sa tak, ako keby sme mali v ruke veľké pero a chceli na zem kresliť veľké kruhy. Kruhy tak veľké, aby cvičenie prebiehalo bez násilia. Cvičíme najprv v smere hodinových ručičiek, potom proti smeru hodinových ručičiek



(pri pohľade zhora). Predklon výdych, záklon nádych. Cvičením masírujeme brucho a spevňujeme brušné svaly, zvyšujeme ohybnosť chrbtice.



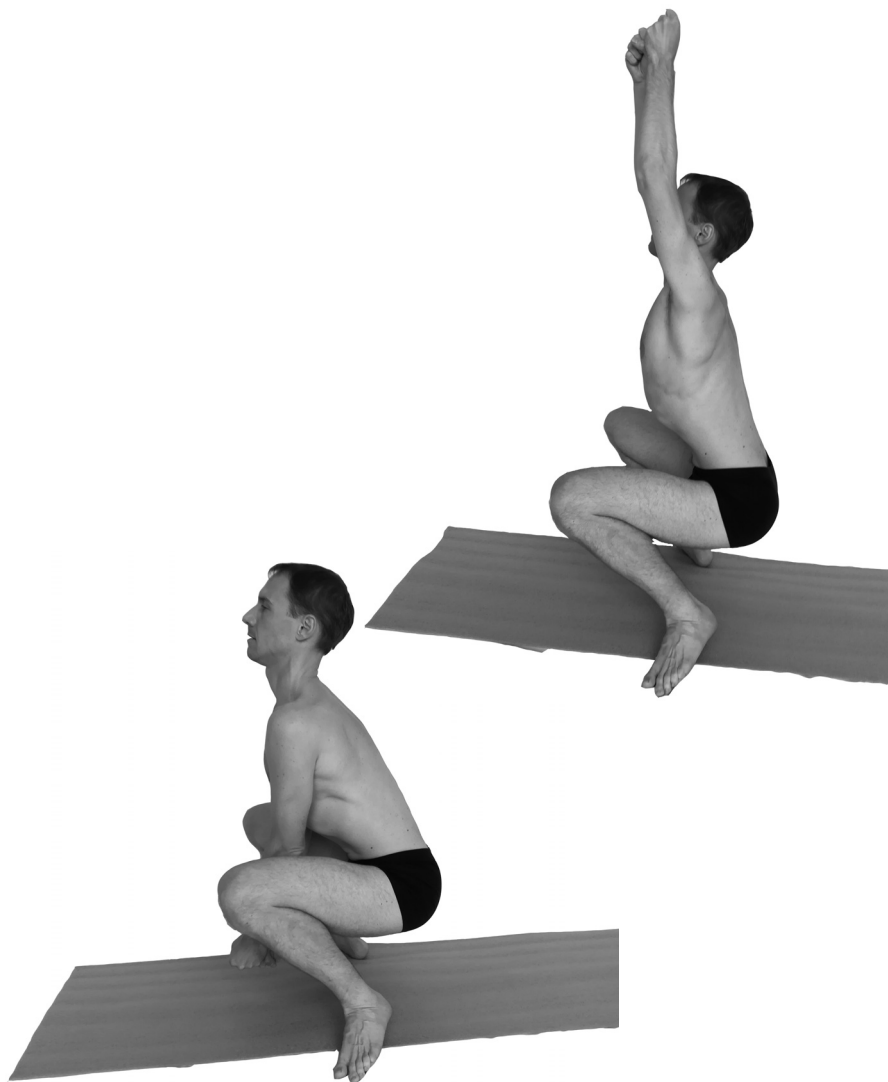
3. Ťahanie lana – Rassi Kičana

Sed s rovným chrbtom a spojenými vystretými nohami, alebo drep na celých chodidlách. Hlava v predĺžení hrudnej chrbtice. Ťahám lano, čo mi visí nad hlavou, najprv pravou, potom ľavou rukou smerom dolu, do výšky pásu. Dýchanie prirodzené a spontánne. U mužov pomáha posilniť a uvoľniť svaly na ramenách a pažiach, u žien zvyšuje pevnosť poprsia.



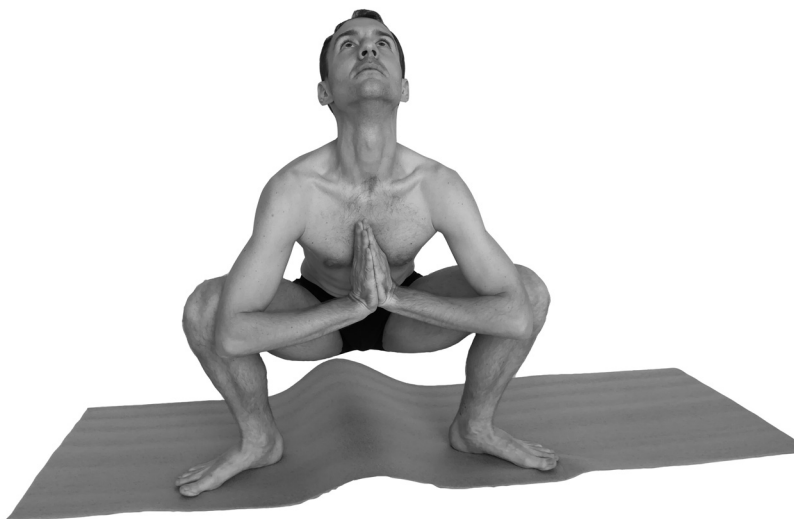
4. Sekanie dreva – Lakadi Kadana

Sed v drepe na celých chodidlách, kolená od seba. (Kto má problémy, môže sa oprieť o stenu.) Ruky vystreté, prsty prepletené. Nádych – zdvih rúk (zdvihneme sekeru), výdych – seknutie do dreva rýchlym žuchnutím. Výdych nosom je prudký, rýchly a hlasný. Ak je cvičenie v drepe príliš namáhavé, je možno ho vykonávať aj v stoj. Cvičenie je vynikajúce pre posilnenie hrude.



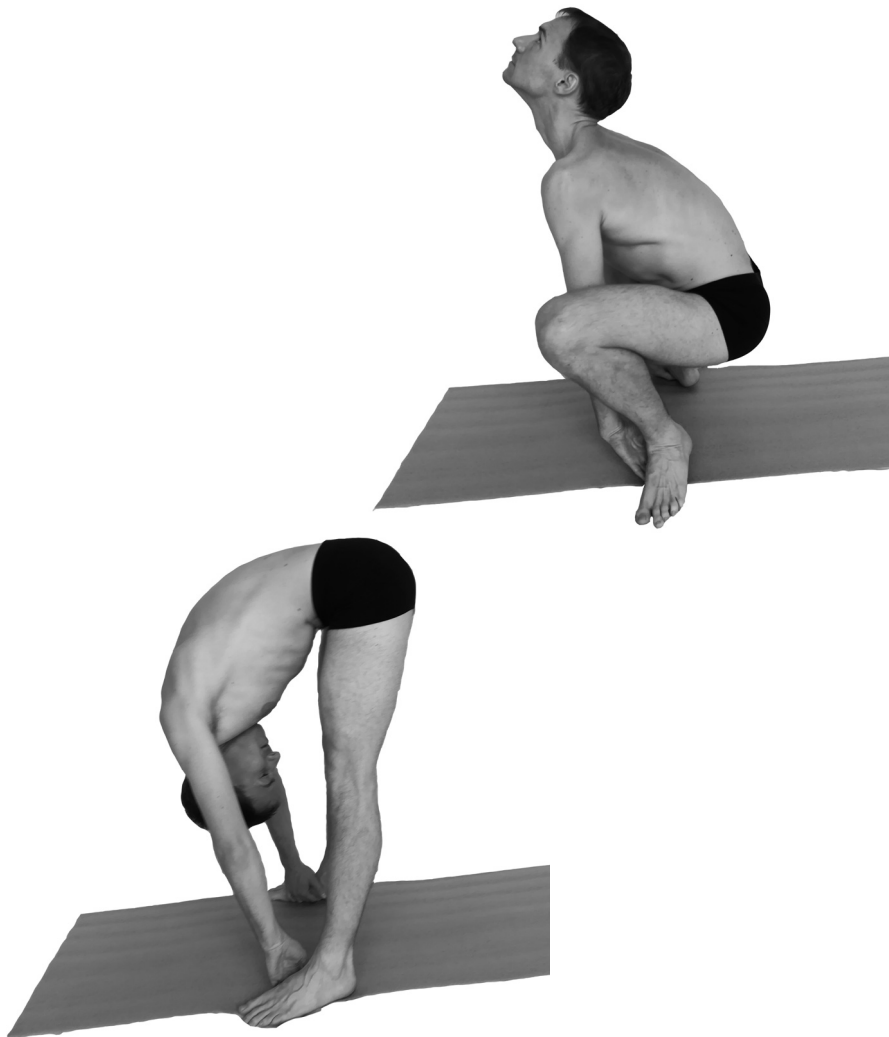
5. Pozdrav – Namaskar

Drep na celých chodidlách, ruky laktami opreté o vnútornú stranu kolien, dlane spolu, pritiahnuté k hrudi, hlava zaklonená, nádych. Túto pozíciu držte niekoľko sekúnd. S výdychom kolená spojíme, ruky vystrieme, dlane ostávajú spolu, hlavu predkloníme a schováme medzi kolená. Cvik má veľmi silný účinok na nervy a svaly v ramenách, kolenách a pažiach. Rozvíja meditačný postoj. Rovnako ako v polohe č. 4 – ak je to veľmi ťažké, možno cvik robiť v stoj.



6. Predklon z drepu – Vaju Niškasana

V drepe na celých chodidlách zasunúť prsty rúk pod klenbu nôh, palec položíme cez priehlavok, mierne pokrčené lakty tlačia kolená smerom von, pozrieť hore – nádych. Výdych predklon, kolená vystrieť, hlava je medzi ramenami. V tejto polohe zotrvať niekoľko sekúnd a potom sa vrátiť do drepu. Pozícia je účinná, aj keď kolená nie sú úplne vystreté. Je vynikajúca pre kĺby, nervy a svaly kolien a ramien. Cvičenie pomáha eliminovať brušné plyny.



7. Kačička – Udar Akaršan Asana

Drep, dlane sú na kolenách. S výdychom pravé koleno k ľavej päte, hlavu otočiť doľava, pozriem za seba maximálne ako to ide, ako keď chcem vidieť, čo je za ňou. Chrbát rovný. Nádych späť. Výdych opakujeme na druhú stranu. Veľmi užitočné pre osoby s brušnými chorobami. Ako striedavo stláčame a natahujeme brušné svaly, jemne ale veľmi účinne masírujeme brušné orgány. Táto ásana sa používa aj v hathajogovej technike Šanka prakšalána.



7. Shakti Bandhu Asany

Swami Satyananda Sarasvatí prikladá veľmi hlboký význam sade siedmich ásan nazývaných *Shakti Bandha*.

Energiu v podobe prány (životnej sily) máme v každej časti tela. Tá by mala voľne prúdiť, ale kvôli chybným chemickým reakciám v tele môže byť jej voľný pohyb zastavený. To spôsobuje stuhnutosť, reumatizmus a svalové napätie. Ak sú totiž vo vnútri tela vytvorené poruchy, sú blokované určité energetické obvody, v dôsledku čoho môžu vzniknúť rôzne formy ochorenia. Jednou z najbežnejších porúch v tele je chybná činnosť endokrinného systému. Zostava *Shakti Bandha* je rad polôh určených na odstránenie energetických bloká. Tieto cvičenia pre uvoľnenie energie v tele eliminujú toxíny a zaistia, že biochemické reakcie sú v rovnováhe. Vedecké experimenty vykonávané v rôznych častiach sveta, ako napr. v Rusku, Poľsku, Francúzsku, Nemecku, Indii, presvedčivo preukázali, že ásany a cvičenia na uvoľnenie energie sú schopné veľmi silno zharmonizovať endokrinný systém. Toto **dynamické cvičenie jogy** vedie aj k uvoľneniu a rozpoťahovaniu chrbtice.

Bandhu Shakti ásany, ako všetky ostatné ásany, nikdy nevytvoria veľké svaly na predvážanie tela, ale upravujú energetické prúdy v tele a slúžia ako pomôcka pre vnútorné prebudenie človeka. V skutočnosti ásany ako fyzické gestá priamo aktivujú psychické centrum v mozgu a zároveň aj nepriamym spôsobom, energetické centrá v našom tele (*čakry*), predovšetkým *swadhistánu*. Akonáhle je stimulovaná, pôsobí na endokrinné žľazy zodpovedajúce jej pôsobeniu, ktoré ovplyvňujú emócie, a teda našu energetickú kapacitu.

Takže ľudia, ktorí nemôžu robiť ásany, by mali robiť cvičenia pre uvoľnenie energie z dvoch dôvodov: pripraviť sa na prípadnú prax ásan a zladiť činnosti svojho tela.

Túto sadu siedmich ásan sa odporúča vykonávať aspoň raz za mesiac.

Postupnosť pozícií je: Nauka Chalan (veslovanie – loď), Chakki Chalan (mlynček), Vruksha Akshaya (sekanie dreva), Sutra Dharana (ťahanie lana), Namaskar (pozdrav), Vayu Nishàkàsana (predklon v drepe), Udar Karshanàsana (kačička).

Po dokončení *Shakti Bandhu* precíťte účinky cvičenia a dávajte pozor na všetko, čo sa deje vo vnútornom i vonkajšom prostredí. Mali by sme si byť vedomí dýchania, ale to neznamená, že myšlienky, zvuky a ďalšie pocity, ktoré prichádzajú do vedomia z vonku alebo z vnútra, musia byť potlačené. Naopak, nebráňme sa tomu. Aj keď myseľ blúdi sem a tam, postupne sa ustáli

a my sa snažíme pri precitovaní udržať pozornosť bez násilia, keď je oveľa jednoduchšie sústrediť sa na dýchanie a uvedomovanie si vlastných pocitov.

Shakti Bandhu slúži všetkým, začiatočníkom i pokročilým, ako aj tým, ktorí praktizujú iné jogové techniky, pretože udržiava vyvážené energie a pomáha – veľmi opatrne – prebudiť *čakry*, predovšetkým *swadisthanu* (sídlo podvedomia).

Pri vykonávaní týchto ásan **je dôležitý pohyb a zámer**, vedomie a dýchanie a perfektné prevedenie držania tela. Ak ste nepružní a niektoré pozície nie sú presne ako na obrázkoch, nevádi. Ak sa sústredíte na pohyb, vizualizujete si pozíciu a cítite účinok cviku, splní to cieľ.

Pripravil a upravil: Dodo Blesák

Použitý zdroj:

www.pranavayoga.co.in/2015/10/06/asanas-for-shakti-bandha

Mukunda V. Bhole, M.D.

Mozog človeka musí zvládnuť pri zabezpečení životných procesov zložitý regulačný program, ktorý sa dá analyzovať a môžeme tak prísť k systému, ktorý z regulačných hľadísk našu osobnosť delí na päť úrovní, akýchsi „päť tiel“ (päť oblastí osobnosti človeka) so samostatnými okruhmi problémov: **1. telo somatické; 2. telo energetické (pránické); 3. telo emočné (oblasť citov); 4. telo intelektu, uvažovania, myslenia; 5. telo duchovné, nášho bytia, základ našej existencie.**

Ak nie sú tieto „telá“ rovnomerne „vyžívané“ a vyvinuté, ak je niektoré z nich podvyživené, alebo niektoré dominuje nad ostatnými, tak táto nerovnováha ovplyvňuje naše jednanie, náš vzťah k sebe samému a k druhým a ovplyvňuje naše rozhodovania. Našou snahou by malo dôjsť k vyrovnaniu, harmónii týchto „tiel“ prostredníctvom známych jogových techník.

Uvedené existenčné úrovne sa dajú vnímať i prostredníctvom čakier. Ide o to, odmietnuť mystickú interpretáciu čakier a poznávať ich z pohľadu fyziológie. Príslušnými jogovými technikami, ako sú ásany, cvičenie pránájámického dýchania, čistiace kryje a koncentračné techniky, môžeme nerovnovážne stavy na jednotlivých úrovniach osobnosti vyrovnáť a tak osobnosť harmonizovať. Všetci vieme, že vo svete súčasných problémov ľudstva, to nie je málo.

Ak využívame cvičenia jogy v celej jej ponuke techník spomenutých vyššie, tak tieto cvičenia vedú psychiku človeka od egocentrizmu a sebeckta, k orientácii na pomoc druhým. Tým sa stáva prastará joga cennou hodnotou aj pre súčasnú modernú spoločnosť.

Myšlienky z príhovoru na konferencii v Brne v r. 1985.

Celý príhovor uvedieme v nasledujúcom čísle.

INKONTINENCIA A JOGA

Inkontinencia: definícia a jej vplyv na psychiku

„Inkontinenciu môžeme vo všeobecnosti definovať ako stratu schopnosti vedome udržať moč, a tak určovať okamih vyprázdnenia močového mechúra. **Ide teda o nechcený mimovoľný únik moču, spôsobený stratou schopnosti vôľovo moč zadržiavať**“.¹

Poznáme niekoľko druhov inkontinencie:

STRESOVÁ: Pri stresovej inkontinencii uniká malé množstvo moču pri smiechu, kašľaní, kýchaní, zdvíhaní a nosení bremien, v ťažších prípadoch aj pri zmene polohy tela. Jednou z príčin môže byť aj nadváha. U žien sa táto forma vyskytuje najčastejšie a zapríčiňuje ju pokles panvového dna – po pôrode alebo pri zníženej hladine estrogénov v klimakteriu. V mnohých prípadoch sa dá zvládnuť špeciálnym cvičením na posilnenie brušných a panvových svalov.

URGENTNÁ: Ide o nedobrovoľný únik moču ako výsledok náhlej a silnej potreby. Pri tomto type inkontinencie je človek vystavený nezvládnuteľnému nepríjemnému nutkaniu močiť s tým, že mechúr sa skutočne následne vyprázdni. Sval, ktorý kontroluje sťahovanie močového mechúra, je podráždený, nestabilný a sťahuje sa nepravidelne. Touto poruchou trpia predovšetkým starší ľudia. Obvykle je jej spúšťačím mechanizmom zle liečená infekcia močových ciest, nádory, cukrovka a zväčšená prostata.

REFLEXNÁ: Táto inkontinencia je dôsledkom neurologického ochorenia alebo úrazu mozgu či miechy – to znamená, že môže nastať i v mladšom veku. Mechúr sa chová reflexne – ako napríklad pri dojčencoch – keď k jeho vyprázdneniu dochádza úplne mimovoľne, odtok moču nie je možné riadiť.“²

Podľa MUDr. Jiřího Votavu, CSc a spol. v knihe **Jóga očima lékařů**, cviky na spevnenie panvového dna majú vplyv aj na nesprávnú polohu maternice vrátane ptózy (poklesu brušných orgánov)³ alebo pri ich zníženom napätí.

¹ <http://www.incovenal.eu/sk/inkontinencia-mocu>

² <http://www.zdravie-nonstop.sk/inkontinencia/druhy-a-stupne-inkontinencie>

³ VOTAVA, Jiří a kol.: *Jóga očima lékařů*. Praha : Avicenum, zdravotnické nakladatelství,

K príčinám, ktoré spôsobujú únik moču, patrí genetická predispozícia, ktorú asi nemáme možnosť ovplyvniť, ale najčastejšími príčinami bývajú obezita, pokles hladiny estrogénov u žien v menopauze a **ochabnutie svalov panvového dna** prichádzajúce s pribúdajúcim vekom a pôrodmi. Tento únik moču nastáva kdekoľvek, kedykoľvek pri kýchnutí, zakašľaní, pri športe – najmä prudšom pohybe alebo zdvihnutí nejakého väčšieho predmetu. Okrem fyzického úniku moču a s tým spojenými „nehodami“, ktoré spôsobujú fľaky na oblečení, resp. nepríjemné pachové odozvy, takýmto ľuďom spôsobujú psychické problémy a bloky. Často dochádza k postupnému vyčleňovaniu sa zo spoločnosti, športových aktivít a pod., nakoľko ich obava z nepríjemných následkov úniku moču je veľmi silná. Reálne riešenie daného problému dostupnými prostriedkami, napr. aplikovaním špeciálnych vložiek na moč alebo nenáročným, avšak opakovaným a dôsledným cvičením niekoľkých cvikov na spevnenie svalstva panvového dna, by mohlo tieto problémy vyriešiť.

V ďalšej časti sa budem venovať cvikom na únik moču a odstránenie predovšetkým stresovej inkontinencie spôsobenej ochabnutím svalstva panvového dna.

CVIKY NA SPEVNENIE PANVOVÉHO DNA (popis a ich charakteristika)

Cviky bez potreby cvičenia na podložke

Začneme nenáročnými cvikmi, ktoré je možné vykonávať počas dňa v akejkoľvek polohe. Je možné skrátiť si čakanie v rade na obed či na zastávke autobusu v stoji, v sede na stoličke bez toho, aby si niekto čokoľvek všimol a zároveň si takto pomáhame.

1. Sťahy podbrušia (termín v sanskrite *Uddijána mudrá*)

Termín *mudrá* (v preklade pečat'), vyjadruje pôsobenie na reflexné dráhy, uzly a zakončenia s cieľom zosilniť nervové vzruchy a zvýšiť účinok ostatných techník.⁴ Táto technika je súčasťou dýchacích techník *pránájámy*. Pri *pránájáme* sa totiž dáva do pohybu prúd pránickej energie v tele prostredníctvom nádychu, výdychu a zadržaní dychu po nádychu a výdychu a usmerňuje alebo uzatvára jej toky. Cvičiacemu pomáhajú lepšie sa sústrediť na konkrétne

1988, s. 134.

⁴ POLÁŠEK, Milan: Joga. Bratislava : Šport 1988, s. 125.

oblasti a deje v organizme. Spočíva v tom, že počas dýchania (vrátane zadržania dychu po nádychu a výdychu) udržiavame spodnú časť brušnej steny mierne stiahnutú.

Nácvik sťahov podbrušia:

- a) V pohodlnom jogovom sede, napr. v tzv. tureckom sede zadržte dych po nádychu.
- b) Sústreďte pozornosť na oblasť močového mechúra a jemne vtiahnite podbrušie smerom nahor.
- c) Pomaly vydýchajte a stále udržiavajte sťah. Spočiatku na konci výdychu podbrušie uvoľníme, neskôr dbáme na to, aby podbrušie ostalo stiahnuté.

Účinok cvičenia: Sťah podbrušia napomáha k lepšej aktivizácii „zadnej časti pľúcnych lalokov a vyrovňavaniu prirodzeného zakrivenia chrbtice v bedrovej oblasti“.⁵

Stiahnutie podbrušia by sa nám malo stať samozrejmosťou hlavne v bežnom živote z dôvodu správneho držania tela, cvik tiež pôsobí proti poklesu vnútorností do panvového dna (napr. sedavom zamestnaní).

2. Sťahy konečníka (termín v sanskrite *Ašvini mudrá*)

Ide o cvik, ktorým aktívne ovládame sťah konečníkových zvieracích svalov.

Nácvik sťahov konečníka:

- a) Pre nácvik je vhodné zvoliť na začiatok polohu sedu na päťach (vá-džrásana).
- b) Sústreďte sa na oblasť konečníka. Počas nádychu zvolna stiahnite zvierače konečníka a počas výdychu ich pomaly uvoľnite. Sťahy a uvoľnenia spojte s hlbokým pravidelným dýchaním. Odčítajte si dobu trvania nádychoch a výdychov, napríklad N:V = 5:5 opakujete najmenej 10-krát denne, aspoň týždeň, neskôr predĺžte čas trvania nádychoch a výdychov až do dychového vzorca 12:12.
- c) Sťahy vykonávame plynule, pomaly, synchronne s nádychmi a výdychmi, **nie prudko!**⁶

⁵ Tamže, s. 126.

⁶ POLÁŠEK, Milan: Joga – osem stupňov výcviku. Bratislava : Šport 1990, s. 161.

Účínok cvičenia: toto cvičenie priaznivo pôsobí proti ochabnutiu stien vyústenia hrubého čreva, proti hemoroidom a niektorým zdravotným poruchám vyvolaných sedavým spôsobom života. Autor Milan Polášek vo svojej knihe *Joga – osem stupňov výcviku* uvádza, že je potrebné pri intenzívnom cvičení upraviť konzumovanú stravu – doplniť viac vlákniny, nakoľko by mohlo dôjsť ku vzniku zápchy. Tiež poukazuje na potrebu pomalého a plynulého cvičenia z dôvodu, že prudké sťahy môžu vyvolať u cvičenca bolesti.

3. Sťahy močového zvierača (termín v sanskrite Vádžrolí mudrá)

Týmto cvikom aktívne ovládame sťah močového zvierača. Sťah sa vykonáva v prednej časti panvového dna, ako pri snahe zadržať močenie.

Nácvik sťahov močového zvierača:

- Vhodné je zvoliť na začiatok nácviku polohu sedu na päťach (*vádžrásana*).
- Sústredte sa na oblasť močového zvierača. Počas nádychu zvolna stiahnite zvierače močového zvierača a počas výdychu ich pomaly uvoľnite.
- Pokiaľ stiahnutie a uvoľnenie máte pri dýchaní pod kontrolou, pokúste sa pri nádychu zvierač močového mechúra stiahnuť a nechať ho stiahnutý aj pri výdychu. Urobte ešte 2–3 × dychy a pri poslednom výdychu pomaly zvierač uvoľniť.

Spočiatku pri cvikoch si dovoľím odporučiť používať vložky, nakoľko pri prudšom uvoľnení môže nastať mierny únik moču. Na posilnenie zvieračov močového mechúra ako i vagíny (svalovo-väzivovej trubice) je možné na účel posilnenia použiť aj *venušine gulôčky* s menšou hmotnosťou, ktoré je možné použiť ako pomôcku na posilnenie panvového dna a neskôr, keď bude sťah dostatočne pevný, zameniť ich za *venušine gulôčky* s väčšou hmotnosťou.

Účínok cvičenia: Sťah močového zvierača pomôže pred vykonaním prudšieho pohybu, resp. pred kýchnutím, zakašlaním a pod. obmedziť nechcený únik moču spôsobený predovšetkým stresovým druhom inkontinencie, ktorú je síce možné riešiť aj operačne, avšak trpezlivým cvičením po niekoľkých mesiacoch dosiahnete potrebný účinok aj bez operačného zásahu.

CVIKY NA SPEVNENIE PANVOVÉHO DŇA NA PODLOŽKE

1. Napnutie tela – váha spočíva na päte a ramenách

Nácvik sťahov panvového dna:

- Pre nácvik zvolíme polohu ľahu na chrbte – poloha mŕtvol (šávásana).
- Spojíme vystreté nohy, preložíme pravú nohu v členku cez ľavú. Ruky dáme pozdĺž tela dlaňami smerom nadol. Sústreďte sa na oblasť panvového dna. Nadýchnite sa a po dôkladnom výdychu spevnite sedacie svaly a celé panvové dno a dvihnite oblasť panvy a preneste váhu na spodnú pätu (ľavú pätu) a lopatky (hlava ostáva na podložke).



- Ostaneme v napätí 3–4 nádychy a po nádychu sa uložíme na podložku, uvoľníme sa a ľahneme opäť do šávásany.
- Následne nohy vymeníme a opakujeme cvik na druhú stranu.

2. Cvik na posilnenie brušných svalov

Nácvik na posilnenie brušných svalov a panvového dna:

- Začneme v ľahu na chrbte. Pokrčíme kolená, nohy ostanú na šírku bedrových kĺbov. Predpažíme, prsty na rukách prepletieme, stiahneme panvové dno, a nadýchneme sa, zdvihne hlavu a hrudník v jednej línii asi 20 cm nad podložku.
- Po nádychu sa pomaly dvíhame chrbát až sa spojené ruky dostanú medzi kolená, cestou späť na podložku vydýchame.





- c) Neklesáme po výdychu úplne na podložku, zastaneme nad podložkou a cvik opakujeme 10 x, ideálne 15 x. Tento cvik je tiež možné vnímať ako prípravný cvik na polohu loďky (*návasana*).

Účinky: posilnenie brušných svalov a pri pomalom vykonávaní cviku cítime aj vnútorné svaly panvového dna.

3. Poloha veľkej pečate (termín v sanskrite *Mahamudra*)

Nácvik polohy:

- a) sadneme si do polohy palice (*dandasana*) pokrčíme ľavú nohu na podložke a chodidlo dáme k pravému stehnu,
- b) s nádychom, s vystretým chrbtom a vystretými rukami sa dotkneme chodidla, ktoré ťaháme k sebe (flex), hlava je zároveň krčnej chrbtice, dýchame 5–8 nádychov,
- c) s nádychom sa vrátíme do palice a vymeníme nohy.

Účinky: stiahnutie a aktivácia panvového dna, hlboké vnútorné svaly a svaly panvového dna (sval okolo konečníka, sval kostrčový⁷).

Poznámka: Z dôvodu pôsobenia energetických dráh v tele táto poloha pri vystretej pravej nohe ovplyvňuje chod srdca a tenkého čreva; cvik na druhú stranu podľa dostupnej literatúry nemá takéto účinky a je len na vyrovnanie.

⁷ KAMINOFF, Lesslie: *Jóga: anatomie*. Brno : Computer press, a. s. 2010, s. 120-121.



4. Poloha žaby

Nácvik polohy:

- a) postavíme sa na podložku po jej šírke, päty sú na podložke, špičky mimo podložky smerujú dopredu,
- b) s nádychom stiahneme panvové dno, ruky dáme do polohy prosebníka (namaskar mudra) a pomaly klesáme do drepu
- c) zaprieme lakte o vnútornú stranu stehien, príp. kolien a dýchame 5–8 hlbokých ádychov.

MUDr. Jiří Votava, CSc a kol. v knihe *Jóga očima lékařů* odporúča pre pokročilejších cvičencov na spevnenie panvového dna rôzne polohy so stiahnutým panvovým dnom (ako keď potrebujeme ísť na toaletu a momentálne nemôžeme):

1. Polovičná sviečka (*viparita karání*)
2. Pluh (*hálásana*)
3. Ťava (*uštrásana*)



Všetky cviky spojené so sťahom konečníka,⁸ pokračujeme

4. Kliešte (*pašchimotanasána*)

5. Kobra (*bundžangasána*)

6. Kobyľka (*šalabhasána*)

7. V stojí unožujeme vystretou nohou, ktorú držíme za palec nohy ľavou rukou.

Pokiaľ sa zostava osvedčila, MUDr. Votava odporúča nemeniť ju.

Pokračovanie v č. 4/2018

Eva Krištofiaková,
cvičiteľka jogy JS

⁸ Jóga očima lékařů , MUDr. Jiří Votava, CSc a spol, Avicenum zdravotnické nakladatelství, 1988, str. 134

PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRVKY V PRAXI CVIČITEĽA JOGY

Predslov

Prednáška RNDr. Pavla Křivku, CSc., odznela na konferencii v roku 1985 (tzv. Brněnské dny, ktoré sa pravidelne raz do roka konali v osemdesiatych rokoch 20. storočia až do roku 2002 v Brne). Pavel Křivka je vynikajúci doktor psychológie a výborný učiteľ jogy, ktorý v rokoch 1986 – 1989 pôsobil i v Bratislave. Mal som to šťastie, že som sa zúčastnil i na jeho týždennom kurze vo Zvolenskej Slatine, ktorý sa mi hlboko vryl do pamäti, lebo jeho sedenia, jeho rozpravy boli také zaujímavé, odborne fundované, že každý účastník ich s veľkým záujmom sledoval. Obohatili ma o poznanie, že oveľa viac ako rýchle striedanie cvikov za sebou je schopnosť sústredenia sa na pocity, ktoré jednotlivé cvičenia či polohy zanechávajú v tele a ich prežívanie. Len tak docielime to, čo sa o joge tvrdí, že pôsobí na celého človeka, na jeho psychosomatiku, teda na prvom mieste je psychika, a potom telo.

Dodo Blesák

Úvod

Základná otázka, na ktorú musíme na každom kurze odpovedať, je, či psychoterapeutické prvky do jogy patria, alebo nie. Vždy sa vyskytne skupina ľudí, ktorí obhajujú tézu, že tieto prvky sú niečo úplne iného, že žiadna terapia do jogy nepatrí, že joga je len pre zdravých ľudí a joge sú cudzie. Väčšinou to býva tak, že títo ľudia porovnávajú svoju subjektívnu predstavu o joge, ktorú si vytvorili na základe prečítaných textov z rôznych „odborných“ materiálov a po absolvovaní kurzov u cvičiteľov s podobnou odbornosťou. Je zaujímavé, že práve ľudia, ktorí sa vyjadrujú, že podobné techniky im „nesedia“, že to nie je pre nich atď., sú vo veľkej väčšine uzavretí, rigidne racionálni, s vypracovaným systémom obrán, pevne sa držiacich len svojich názorov, majúci obavu otvoriť sa, prípadne u nich prevláda strach z nepochopenia, sprevádzaný nedôverou. Obyčajne sú to ľudia, ktorí aj ťažko nadväzujú kontakty s okolím – teda práve tí, ktorí by to najviac potrebovali. Ale

vráťme sa k ich otázke: Je to skutočne tak? Je možné rozhodnúť, ktoré prvky a techniky do jogy patria a ktoré nie? Existuje niečo, ako je tá jediná, pravá joga? Aby sme túto na otázku odpovedali, pozrieme sa najskôr na vývoj jogy z historického hľadiska a z hľadiska niektorých základných prístupov

Výlet do histórie jogy

Prvá vec, ktorá nás prekvapí pri prelistovaní si histórie jogy, je zistenie, že (s pomerne malým zveličením) joga ako taká (ako jediný uzatvorený systém) vlastne neexistuje. Je len veľké množstvo jogových škôl a tradícií, ktoré síce majú na jednej strane určité spoločné prvky (ducha, cieľ, zameranie), ale na druhej strane obsahujú mnoho rôznych prvkov, vzájomne odlišných, ba dokonca často i protikladných.

Zameranie jedného z najstarších textov jogy (2. – 3. storočie nášho letopočtu), Pataňdžaliho *Joga sutry*, je možné charakterizovať ako snahu postupne sa odpútať od vonkajšieho sveta, vylučovať z vedomia všetky objekty (včítane vlastného tela – telo a jeho myseľ je chápané ako prekážka) a prísť k najhlbšiemu pohrúženiu, kde svet úplne zmizne. Tento až negatívny postoj k svetu (a k svetským radovánkam) je charakteristickým rysom árijskej tradície, ktorá je práve v *Joga sútře* veľmi výrazná. Naproti tomu nasledujúci smer, jeden z najsilnejších prúdov v indickom myslení, kultúre, filozofii i umení, *tantrizmus* (vyvíjal sa v 4. – 6. storočí a počas šiesteho až ôsmeho storočia zaplavil celú Indiu) zaujal stanovisko presne opačné – všetko prijíma, nič nevylučuje, žiadnu skúsenosť, žiadny pocit, žiadnu oblasť ľudského života, ani sex (čím tiež vzniká okolo tantrizmu trochu senzačný nádych). ... V celom tantrickom učení jasne vystupuje náznak návratu k pôvodnej protoindickej tradícii, čo so sebou na druhej strane nesie bohaté používanie rituálnych prvkov, vypracovaných vizualizácií, mantier, jantier, atď.

Málokto tiež vie, že *hathajoga* sa priamo vyvinula z *tantrizmu* (v 8. – 9. storočí n. l.) a je vlastne praktickou aplikáciou a rozvinutím jednej z hlavných myšlienok tantrizmu, že totiž telo nielenže nemusí byť prekážkou na ceste vnútorného vývoja, ale že je možné ho použiť, aby sme sa práve pomocou tela a telesných a dychových praktík ďalej vyvíjali.

Zakladateľom hathajogy bol legendárny Górakšynát, ktorý napísal prvú známu hathajogickú príručku – *Górakša samhita*. Ďalej v stredoveku sa potom objavuje množstvo rôznych škôl a tradícií, takže sa dá povedať, že čo významnejší učiteľ, to vlastná škola alebo tradícia. Tento proces sa samoz-

rejme nezastavil ani v novoveku a veľa techník, ktoré dnes patria do jogy celkom samozrejme, vzniklo pomerne nedávno (náhodou menujeme napríklad plný jogový dych – Šivananda, *krokodílie – spinálne* cviky od Dew Murtiho, *saravhita ásany* od Satjánandu a pod.).

Z tohto krátkeho výletu do histórie vyplýva niekoľko poučení.

Poučenie prvé:

Joga nikdy nebola uzatvoreným kodifikovaným systémom, ktorý by sa odovzdával a prijímal bez zmien, ale práve naopak – zostala až do dnešných dní otvoreným, živým systémom, ktorý sa neustále vyvíja.

Poučenie druhé:

Každá doba, každý učiteľ si na základe dedičstva minulosti vytvára taký súbor techník, ktorý je charakterizovaný práve pre potreby tej doby, pre tú konkrétnu spoločnosť, kultúru a ľudí, ktorí tam žijú. A z týchto dvoch poučení môžeme odvodiť tretie.

Poučenie tretie:

Žijeme v tomto storočí, v strednej Európe, v tejto konkrétnej spoločnosti a nemôžeme odovzdávať jogu mechanicky ako hotový systém, ale podobne ako to bolo v minulosti, i my musíme nájsť taký prístup, ktorý bude vychádzať z potrieb doby a spoločnosti.

A jeden zo základných charakteristík súčasnosti je stále rastúci význam medziľudských vzťahov v živote človeka (a s tým súvisiaca jeho psychika), ktoré sú poznačené rozbitím tradičných sociálnych štruktúr patriarchálnej rodiny a pevných väzieb. Ľudské vzťahy, v ktorých pravidlá už nie sú tak pevne diktované tradíciou, ako to bolo v minulosti, na jednej strane sú teda slobodnejšie, na druhej strane ale ďaleko komplikovanejšie, obtiažnejšie, kladú na jedinca väčšie požiadavky a zodpovednosť a vyžadujú i väčšiu mieru schopnosti porozumieť samému sebe a i ostatným. Ide o veľký nápor na psychiku človeka negatívne pôsobiaci stále viac i na jeho fyzické zdravie. Akú úlohu v tejto situácii môže hrať joga?

Niektoré prístupy v joge

Už v predchádzajúcich príspevkoch som hovoril o niektorých základných prístupoch jogy; vychádzal som z Pataňdžaliho a ukázal som, že cieľom jogy nie je v žiadnom prípade izolácia, odtiahnutie sa od sveta a zameranie sa len na seba, na svoje telo a svoje zdravie, ale práve naopak, dosiahnutie čo najširšieho kontaktu s realitou. Najintenzívnejšie vedomie všetkého, čo je

teraz a tu, v tomto okamžiku a odstránenie toho, čo nám v takomto vnímaní bráni a čo videné deformuje a skresľuje. Prekážky k takémuto vnímaniu si vytvárame sami, sú to naše vlastné bloky v mysli – stena, ktorú si okolo seba stavíme. Masky, ktoré nosíme na tvári, nesprávne adaptívne mechanizmy, defenzívne, niekedy paranoidné reakcie (za ktorými sa skrýva vnútorná neistota, strach a zraniteľnosť). A z toho vyplýva aj naša agresivita. Sú to v podstate neurotické mechanizmy, ktoré nám umožňujú nevidieť to, čo nechceme vidieť, čo by pre nás bola príliš trpká pravda (väčšinou o nás samých). Táto štruktúra nám vo vnútri chýba – potrebujeme podporu a uznanie.

Nevyhnutnou súčasťou jogy pre rozvoj človeka je práve uvedomenie si týchto mechanizmov a reakcií. Toto uvedomenie (náhľad) je prvým nutným krokom k tomu, aby sa človek začal od nich oslobodzovať (väčšinou už samotné uvedomenie pozoruhodne zmenší vládu, ktorú majú nad nami). Preto yoga toľko zdôrazňuje bdelosť a citlivé vnímanie reality a toho, čo sa odohráva v nás a okolo nás (aj počas telesného cvičenia¹). Stále citlivejším a širším vnímaním sa rozširuje vedomie a stúpa schopnosť porozumenia sebe i ostatným. Na druhej strane stúpa i schopnosť prežívania a uvedomenia si samého seba a dôvera – v seba, život, svet. Z toho vychádza námietka, s ktorou sa často stretávame, že už samotné tradičné techniky jogy by mali viesť k získaniu seba podpory a k náhľadu do vlastných mechanizmov.

Znie to logicky, ale moje niekoľkoročné cvičiteľské skúsenosti ma presvedčili, že to proste tak nefunguje. Stretol som sa s mnohými ľuďmi, ktorí cvičili jogu veľa rokov, sú bezpochyby schopní dosahovať i hlbokých vnútorných vhlbení sa, ale pritom im úplne chýba náhľad na vlastné mechanizmy, chodia po svete slepí a hluchí. Často sa sám seba pýtam, ako chcú títo ľudia dosiahnuť niečo, ako je transcendentálne vedomie jednoty sveta, keď ich každodenné vedomie a uvedomovanie, citlivosť a vnímanosť k sebe, ku svojim pocitom i k druhým ľuďom, funguje na takej nízkej úrovni? Mnohí adepti jogy (a žiaľ, aj mnohí tzv. cvičitelia, ktorí robia z jogy spartakiádu) by získali zrejme z niektorých psychoterapeutických techník sebaobjavovania viac, než ako opakovať mantry, nekriticky akceptovať vopred pripravenú životnú filozofiu, čakať na osvetlenie alebo odovzdať sa jednému z mnohých indických guru. Veľká časť z tých, ktorí sa vrhajú na jogu a východnú filozofiu

¹ Žiaľ na mnohých kurzoch im to cvičitelia neumožňujú, lebo bez precítienia pocitov zanechaných predchádzajúcou ásanou alebo cvičením v krátkej relaxačnej pauze v nehybnosti, robia z jogy spartakiádu.

ako všeliek na svoje choroby a problémy, podliehajú sebaklamu. Som presvedčený, že práve úlohou nás cvičiteľov je, aby sme obrátili takýchto ľudí k nim samým – nie tým, že ich necháme dvadsať minút stáť na hlave alebo meditovať o tom, kto som, ale že obrátíme ich pozornosť na pocity a reakcie v situáciách každodenného života, in medias res, t. j. keď sa v nich niečo deje, keď sa dostávajú do kontaktu s druhým človekom. Postavme ich do takých dynamických situácií a prinúťme ich, aby si uvedomili, čo prežívajú (pomocou určitých techník – najlepšie neverbálnych, kde nemajú možnosť úniku do racionalizácie a intelektualizácie). To je liečivé sebazpoznanie, to je zasadenie jogy do konkrétnych podmienok dnešnej doby a spoločnosti.

Niektoré otvorené problémy a záverečné poznámky

Všetci vieme, že na našich kurzoch sa stretávame so značným percentom labilných, nevyrovnaných ľudí, často so zreteľnými neurotickými symptómami, niekedy i s ľuďmi nevyzretými. Často to býva na takom stupni, že je naproste iluzórne dúfať, že by k náprave stačili len nejaké cvičenia, techniky, opakovanie mantier. Cvičiteľ, ak má úprimnú snahu poskytnúť pomoc a radu, je nútený, či chce alebo nechce, suplovať aspoň z časti rodičov, pedagóga či psychoterapeuta. Je mnoho ľudí, ktorí chodia z kurzu na kurz, od cvičiteľa k cvičiteľovi a stále dúfajú, že konečne budú počuť to pravé, tú pravú techniku, ten správny návod na život. A tak idú mnohí od zenu cez hathajogu k makrobiotike a akujóge a stále nenachádzajú to, čo hľadajú² – záruku, istotu. Budú hľadať tak dlho, pokiaľ nepochopia, že žiadnu takú záruku nemôžu dostať, že musia sami nájsť svoju cestu, že oni sami sú tým najvyšším sudcom, ktorý rozhoduje o tom, či tú, alebo onú techniku príjmu, či uveria tomu, alebo onomu tvrdeniu, autorite toho, či onoho učiteľa alebo knihy. Budú hľadať tak dlho, pokiaľ nepochopia, že musia hľadať jedine sami v sebe, vo svojej každodennej skúsenosti, vo svojich bežných reakciách, vzťahoch k ľuďom okolo seba, vo svojich bolestiach i radoostiach, nádejach i túžbach, strachu a obavách. Domnievam sa, že problémy týchto ľudí je len ťažko možné riešiť tradičnými jogovými technikami.

Samozrejme, že s podobnými problémami sa stretáva každý, kto pracuje so skupinou ľudí, či už je to cvičiteľ v inom športovom odvetví, alebo pedagóg. Postavenie jogy je však predsa o niečo výsadnejšie. Joga je na jednej strane ďaleko komplexnejší systém, zahrňujúci všetky zložky človeka, a teda

² Dr. Bhole hovorí, že ide o podvyživené, alebo nenasýtené duchovné „telo“ osobnosti.

viac ju možno uplatniť na jeho rozvoj. Tým však súčasne vyvoláva u niektorých cvičencov i nerealistické očakávania. Na druhej strane práve preto, že aspiruje na viac ako na získanie určitej športovej či výukovej schopnosti (alebo len na rehabilitáciu či prevenciu), a že je zameraná na vývoj osobnosti ako celku, pričom kladie väčší význam práve na mentálnu stránku, na rozdiel od ostatných odvetví. Práve z toho vyplýva väčšia povinnosť cvičiteľov jogy zaoberať sa týmito ľudskými a medziľudskými problémami a hľadať možnosti, ako s nimi pracovať. K tomu je však celkom nevyhnutné, aby dotýčny cvičiteľ mal v tomto smere sám určité skúsenosti alebo minimálne aspoň teoretické znalosti. V tejto súvislosti si spomínam na pekný článok Daniely Špicnerovej o prenose a protiprenose medzi cvičiteľom a cvičencami, ktorý vyšiel v Metodických listoch. To sú zákonitosti, ktoré sa uplatňujú v každom ľudskom vzťahu a tým, že o nich nevieme, alebo pred nimi zatvárame oči, nezabránilme ich pôsobeniu. Je pravda, že získanie praktických skúseností je dosť náročné, ale literatúry z tohto oboru je dnes už dostatok, takže aspoň základné znalosti psychoterapie a praktickej psychológie by sa mali vyžadovať od každého cvičiteľa, ak nie pri prvom kvalifikačnom stupni, tak celkom iste už pri druhom a v ďalších vyšších stupňoch.

K tomu, aby sme si uvedomili význam medziľudských vzťahov pre celkový účinok kurzu stačí, keď si vybavíme ich atmosféru a jej zmeny v priebehu týždenného sústredenia – tváre a výrazy ľudí na prvom „zoznamovacom“ večere, postupné rozpúšťanie a otváranie, až sa spravidla, približne po treťom cvičení, vytvára typická atmosféra, o ktorej potom ľudia hovoria, že niečo takého ešte nezažili (najmä tí, ktorí sú tam prvý raz). Čím rýchlejšie sa ľudia zbavia ostychu a blokov, strachu a zábran, čím rýchlejšie sa otvoria, tým skôr sa taká atmosféra vytvorí a o to je silnejšia. Práve pre prvý kontakt a uvoľnenie sa mi osvedčili neverbálne techniky kontaktu – očami, rukami. Dôležitým faktorom je tiež, že ľudia sa dostanú do pohybu a do akcie, čím sa naruší ich prirodzená počiatočná pasivita. To, čo sa odohráva neverbálne, je totiž živé, je to priama bezprostredná skúsenosť, zatiaľ čo slová sú len sprostredkovanou skutočnosťou, sprostredkovanou mŕtvymi symbolmi. A my všetci sa bohužiaľ pohybujeme príliš často na úrovni týchto mŕtvych symbolov, na úrovni predstáv (Indovia to nazývajú *máya*) – možno i preto, že mnohé veci, ktoré sú v realite ťažké, sa na úrovni slov zvládajú často pomerne ľahko. A tak nahradzujeme živý zážitok a skúsenosť myšlienkovou konštrukciou a domnievame sa, že keď sme sa niečoho zmocnili intelektuálne,

keď sme niečo pochopili, že je to také isté, ako keby sme to prežili. Bohužiaľ, nie je to tak, ale zistíme to až vtedy, keď príde to skutočné prežitie. A to je súčasť jogy: zamerať pozornosť od racionálneho a intelektuálneho k bezprostrednému vnemu a pocitu.

Často v tejto súvislosti počujem námietku, že to aj tak nemá zmysel, pretože v každodennom živote sú ľudské vzťahy úplne iné, že keď sa človek vráti z takéhoto kurzu, je sklamaný a rozčarovaný, že je to niečo, ako keď človeku pootvoria dvere do raja a potom mu ich zabuchnú tesne pre nosom. Ja osobne vidím najväčší význam atmosféry na letnom týždennom či zimnom kurze – ale i na viacmesačnom – práve v tom, že:

a/ ľudia vzácné objavujú, že niečo také je možné. Že sú možné aj iné vzťahy medzi ľuďmi, s akými sa stretávajú v bežnom živote, iný spôsob chovania a jednania, iný spôsob bytia. Proste prežijú na vlastnej koži iný model

b/ okrem toho sa tomu jednoducho učia, týždeň sa učia žiť trochu inak, byť otvorení, porozumieť ostatným, vyjadrovať svoje pocity, odkladať masky a obavy, strach a konvencie, dôverovať ľuďom okolo seba, že im neublížia.

I keď sa po návrate domov môžu objaviť pocity sklamaní z toho, že nejde všetko tak ľahko, ako na kurze, zostáva v človeku to, že videl reálnu možnosť niečoho iného a že získal v tomto smere praktickú skúsenosť. Vie teda čo, a vie i trochu ako; a že realizácia je obtiažna, lebo každý musí začať sám u seba, to snád nie je ani nutné zdôrazňovať.

Predsa by som ešte chcel zdôrazniť, že pri vytváraní skupinovej atmosféry nejde o to, aby boli ľudia na seba „dobrí“, nasadili si na tvár masku úsmevu a správali sa podľa nejakého vopred prijatého vzorca. Ďaleko viac ide o to, aby sa naučili otvorene vyjadrovať to, čo sa v nich skutočne deje, aby odložili navyknuté masky a učili sa otvorenému a priamemu správaniu bez strachu z dôsledkov. Okrem iných vecí by mali dokázať i prijať negatívnu informáciu o sebe, bez toho, že by to chápali ako útok.

Z toho vychádza námietka, ktorú počujem skôr zo strany profesionálov, že totiž pri zaradení podobných techník sa môže stať, že jedinec o sebe zistí niečo, pred čím až doposiaľ úspešne zatváral oči, znovu sa objavujú spomienky, s ktorými bol zdanlivo vyrovnaný, že sa dostanú na povrch pocity a skutočnosti, s ktorými si dotýčný neporadí, skrátka, že sa niekto „zloží“ a čo potom? Je pravdou, že určité nebezpečenstvo tohto druhu existuje. Avšak domnievam sa, že techniky, ktoré používame, sú skutočne len hry s psycho-terapeutickým potenciálom. Nie je možné ísť do hĺbky individuálnych prob-

lémov, ale už len pozitívny vplyv celkovej atmosféry prospieva k zvládnutiu podobných okamžikov. Podľa mojej skúsenosti, pokiaľ prišlo k náznakom niečoho podobného, nikdy to nebolo v rozsahu, ktorý by sa nedal zvládnuť dostatočne citlivým individuálnym prístupom (na druhej strane o to viac to len podtrhuje význam predbežnej prípravy cvičiteľov v tomto smer). Okrem toho – podobnému riziku je takýto jedinec vystavený dnes a denne v bežných situáciách každodenného života (kde nie je pri tom cvičiteľ, ktorý by mu mohol pomôcť) a skutočne nemá zmysel na kurzoch vytvárať „skleníkové prostredie“. Práve zvládnutie takýchto okamžikov najviac prispieva k sebaopoznaniu.

Na druhej strane sa domnievam, že pokiaľ chce niekto skutočne so sebou niečo robiť, rozvíjať sa, rásť, potom jedným zo základných predpokladov je práve odvaha uvedomiť si pravdu o sebe samom a schopnosť túto pravdu prijať. Pokiaľ nechceme redukovat jogové cvičenia len na ich fyzický aspekt, nemôžeme zabúdať na stále rastúci význam medziľudských vzťahov v dnešnej dobe, ktoré najčastejšie zraňujú človeka a nemali by sme sa vyhýbať ničomu, čo prispieva k ľudskému sebaopoznaniu, zväčšuje schopnosť človeka rozumieť sebe i ostatným, byť stále viac sebou, prežívať plne a intenzívne všetko, čo prináša život, vidieť svet i ľudí takých, akými v skutočnosti sú a dokázať i prijímať realitu takú, aká je.

Preložil a upravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: FEUERSTEIN, Georg A.: *The essence of yoga (a contribution to the psychohistory of Indian civilisation)*. London : Rider, 1974.

.....



Ideálny človek je ten, ktorý uprostred najväčšieho ticha a samoty je schopný najintenzívnejšej činnosti a uprostred najintenzívnejšej činnosti vie nájsť ticho a samotu púšte

Vivékánanda

PREČO MAJÚ SENIORI CVIČIŤ JOGU

Akosi to nejde dokopy

Sedel som vo vlaku a do kupé pristúpil starší muž bez akéhokoľvek po-zdravu (čo je žiaľ častým zjavom v našom národe či už u starších a samozrej-me najmä u mladých, náš národ sa stáva čoraz viac nevychovejší). O chvíľu začal bez akéhokoľvek podnetu sám od seba nahlas prednášať svoje hlúpe názory na ženy, na politiku, nadával vlastne na všetko, a pritom používal hrubé slová. Bol to starší muž a preto mi to nešlo akosi dokopy. S Milanom Poláškom, s cvičiteľským kolegom, hovorili sme raz o tom, že je smutné keď mladý človek je hlupák, no je u neho predpoklad, že môže rokmi zmúdiť, ako sa hovorí „život ho naučí“. Čo je však úplná tragédia, keď človek ani rok-mi nezíska na rozume, ba ešte viac ohlúpne.

Je veľmi smutné pozeráť sa na starého, nevychovaného a sprostého. To akosi nejde dokopy. S takým i najbližší veľmi ťažko vychádzajú lebo nedo-káže vnímať a kontrolovať svoje správanie. Neskôr som toho človeka začal ospravedlňovať, možno mal od rodičov zlú výchovu, možno má duševnú poruchu, neurotizmus, možno sa pohybuje v spoločnosti ľudí s podobným chovaním, možno stráca na sebakontrolu a nevníma adekvátne realitu okolo seba, možno všetky tieto príčiny sa začali prejavovať telesným a duševným starnutím. Takéto starnutie je smutné.

Samotný zvyšujúci sa vek nie je hendikep ani charakterový kaz. Je to len proces, v ktorom niektoré vlastnosti odbúdajú a niektoré pribúdajú. Odbú-dajú sa ambície, súťaživosť, fyzická sila, schopnosť trvalej duševnej koncen-trácie.

To zníženie vnímania a schopnosti koncentrácie, neschopnosť sa sústre-diť, mať neustále roztekanú myseľ ako prejav vnútorného nepokoja však postihuje i vychovaných, inteligentných a vzdelaných. Opotrebovanosť ner-vovej sústavy sa prejavuje najmä takto, no môže prejsť i do ďaleko závažnej-ších porúch, ako sú strácanie pamäti, demencia, dezorientácia, Alzheimero-vé ochorenie, mozgová príhoda a pod.

Riešenia na udržanie kondície tela a psychiky

Je pochopiteľné, že starnutie prináša so sebou nevítané zmeny niektorých telesných a duševných schopností človeka. Zmeny niektorých psychických procesov s pribúdajúcimi rokmi sú zreteľné. Celkovo starý človek reaguje pomalšie na podnety vonkajšieho prostredia. Zapamätanie si nových faktov a videných či počutých informácií je pre staršieho človeka obťažnejšie než pre mladého. Existujú však individuálne výnimky. Pri prehľade všetkých možných zmiendostavujúcich sa spolu so starnutím treba mať na pamäti, že proces starnutia je individuálne rozličný a je ich možné v podstate spomaliť vhodne zvolenou životosprávou a dodržiavaním všetkých zásad duševnej hygieny, na ktoré predovšetkým v tomto vekovom období je relatívne najviac času. Evidentné sú zmeny i na telesnej schránke, najmä opotrebovanosť pohybového aparátu, najmä kĺbov, čo tlmí pohybové aktivity a človek sa niekedy až „zbytočne šetrí“. Neuvedomuje si, že nehybnosť, vysedávanie pri televízii oslabuje svalstvo, svalstvo atrofuje a starnutie napreduje oveľa rýchlejšie. Tu platí známe príslovie, čo sa nehýbe sa stáva mŕtvym. Jeho psychomotorika, teda vedomé riadenie pohybu, sa znižuje. Prejavuje sa to i na neistej chôdzi.

Tieto poznania môžem potvrdiť z vlastnej praxe učiteľa jogy. Množstvo cvičencov začínajúcich s jogou, ale i cvičenci, ktorí už dlhšie navštevujú týždenné kurzy nie sú schopní, alebo zvyknutí vykonávať pohyby na základe **prijatej inštrukcie zvonku**, teda od učiteľa. Pohyby v bežnom živote vykonávame akoby automaticky, keď nám niekto niečo podáva vystrieme ruku, otvoríme dlaň a prstami uchytíme podávaný predmet bez toho, aby sme si uvedomovali jednotlivé fázy pohybu. Ale keď učiteľ na joge dá inštrukciu predpaž ramená, zovri dlaň v päst a sklop päst v zápästí (ide o riadený pohyb na základe vedomého vykonania podľa počutej ale často i videnej inštrukcie), tak sa automaticky niektorí cvičenci obzerajú po druhých, ako to robia oni. Akoby nedôverovali sami sebe, či dobre pochopili inštrukciu, aj napriek tomu, že som cvik verbálne popísal a predviedol, teda počuli i videli. Ďalšou príčinou je **nesústredenosť**, neschopnosť sa odtrhnúť od svojho myšlienkového sveta naplneného myšlienkovými vírmi, ich vedomie je niekde inde, nie je *tu a teraz*. Najčastejšie to vidieť pri relaxačnom cvičení, keď učiteľ pri detailnej relaxácii dá inštrukciu - „uvedomte si pocit z dotyku päty o podložku“, vtedy niektorí cvičenci upozornia na svoju nesústredenosť tak, že si začnú poťahovať tričko, upravajú si vlasy, pri zvuku vrzgnutia dverí

hneď otvoria oči, aby videli kto odchádza, i keď celá ich pozornosť by mala byť vo vnímaní pocitu z dotyku päty o podložku. Sú to prejavy najmä u začínajúcich, no často i u cvičencov, ktorí doma necvičia a tak si nemôžu osvojiť jednotlivé cviky a tento nedostatok sa prejavuje aj niekoľko mesiacov, ba aj celý deväťmesačný kurz. Získanie **pohybových návykov** (akejsi „zručnosti“) i pri často opakujúcich sa cvičeniach v kurze raz za týždeň, je možné získať najmä pri sústredenom cvičení doma. Prejav nesústredenosti ich oberá o tú najdôležitejšiu zložku jogových cvičení – upokojenie psychiky jednobodovým sústredením mysle na pomalý pohyb, vnímaním dychu a najmä pocitov v príslušnej časti tela, pre ktoré bolo cvičenie určené alebo, ktoré bolo cvičením „oslovené“, a to v priebehu pohybu a tiež po samotnom cvičení (počas krátkej relaxačnej pauze v nehybnosti). Čiže upokojenie mysle a celej psychiky nenastáva a je z toho len gymnastické cvičenie.

Vnímanie reality, vnímanie seba, vnímanie informácii, ktoré poskytujú naše zmysly o svete, ale vedieť sa aj od nich odpútať a koncentrovať sa len na jeden zmyslový vnem, na jednu prijímanú informáciu to je to, čo nám ponúka joga. Teda nie každá, ale taká, ktorá ponúka viac ako len silné svaly, vystretú chrbticu, hypermobilitu kĺbov, naháňanie fyzickej kondície, či redukciu váhy. Žiaľ na niektorých kurzoch jogy sa cvičenia vedú formou spartakiády, kde jeden cvik strieda druhý, alebo sa z jogy robia akrobatické polohy, ktoré sme mohli vidieť v cirkuse alebo v športovej gymnastike. Joga nás má naučiť okrem cvikov na udržanie správnych funkcií telesných orgánov, svalovej hmoty a kĺbov predovšetkým lepšiemu vnímaniu pocitov vo svojom tele, teda k senzitivite (precitovaniu vnútorných odoziev v tele počas a po cvičení). Tým, že nás učí koncentracii a sústredenosti udržuje náš mozog i celú nervovú sústavu v kondícii. Takýto celostný, holistický prístup nám ponúka **Rádžajóga – kráľovská joga**, je to smer, ktorý môže ovplyvniť celú osobnosť človeka, teda vplýva na celú jeho psychosomatiku, na psychiku i telo. Je to metodicky usporiadaná joga podľa Pataňdžaliho, ktorá má najviac prepracovaný systém dýchania a práce s myslou.

Techniky tejto jogy, najmä v oblasti duševných schopností, duševnej kondície sú skutočne vhodné pre mladých, no najmä pre ľudí v seniorskom veku. Preto človek nad päťdesiat rokov by sa nemal nechať pomýliť novinármi, ktorí radi píšu a propagujú jogu ako niečo módné a extravagantné a ukazujú

mladé, krásne vyšportované postavy v rôznych akrobatických polohách. Ak to vidí človek v strednom a staršom veku, tak si hneď povie, tak toto je tá joga, to už pre mňa nie je.

Niektorí učitelia jogy sa stali len cvičiteľmi, predcvičujú a cvičia jeden cvik za druhým, ako na skutočnej spartakiáde. Zabudli, že Paťaṇḍžaliho ucelený systém má osem špecifických techník a len jedna sa venuje fyzickej aktivite – ásanám. Väčšinou sú tieto techniky zamerané na dýchanie a prácu s myslou, nazývame ich *duševné techniky*. Tieto techniky alebo stupne, nemusíme zaraďovať do cvičebnej hodiny ako osobitné cvičenia, ale môžu sa použiť i pri samotných pohybových cvikoch tzv. prípravných cvičeniach, no najmä počas nehybnosti v ásanách.

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

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

Ako dôstojne zvládnuť seniorský vek uviedol raz vo svojom príhovore jeden významný vedec pri oslave svojich 75 rokov. Jeho hlavným posolstvom bolo: *nebojte sa starnutia, robte to, čo vás baví, konečne sa nemusíte starať o deti, o kariéru, o to, čo si kto pomyslí, robte veci, ktoré vo vás zapalujú vášň. A potom povedal, že najkrajšie roky života prežil od sedemdesiatky do sedemdesiat päťky a verí, že ešte bude pokračovať.*

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

Dodo Blesák

Pránájáma

DĹŽKA DYCHU

Každej našej činnosti zodpovedá určitý typ dýchania. Nemusíme byť ani jogíni, aby sme vedeli, že pri behu dýchame inak, ako keď sme pohodlne usadení v kresle a že náš dychový rytmus v bdelom stave sa odlišuje od rytmu, ktorý nastane počas spánku.

Jogíni však dýchanie skúmali podrobnejšie a vymedzili vzájomné vzťahy medzi dychom a všetkými ľudskými činnosťami, nie len telesnými, ale tiež duševnými a emočnými v najširšom zmysle slova. Rozhnevaný človek dýcha inak ako úzkostlivý; dýchanie spokojného usmievavého je úplne odlišné od dýchania nervózneho človeka. Jogínom stačí pozorne sledovať, ako niekto dýcha a rozpoznajú jeho fyzický i psychický stav.

Starovekí indickí ršiovia¹ skúmali rôzne fázy dychu: dĺžku, rytmus, trvanie, ťažisko atď. Teraz nás bude práve zaujímať dĺžka dychu. Ako sa meria? Najjednoduchšou metódou je navlhčiť si dlaň a priložiť si ju k nosným dierkam. Pri výdychu pocítite na dlani prúd vzduchu a odparovanie vlhkosti vyvolá pocit chladu. Pomaly oddiaľte dlaň, až prúd vzduchu nebudete cítiť. Keď zmeriate vzdialenosť dlane od nosných dierok, dostanete približnú dĺž-

¹ Podľa starých indických mytologických spisov ide o mudrcov, ktorí dosiahli osvietenie.

ku dychu. Väčšia presnosť sa dosiahne pomocou malého bavlneného kľbka na hodvábnej niti, ktorú držíte pred nosnými dierkami a postupne ju odťahujte, až zostane nehybná.

Týmto spôsobom zmerali jogíni priemernú dĺžku dychu, vyjadrenú v „palcoch“,² pri najrozmanitejších ľudských činnostiach, od behu po meditatívne *samádhi*.

V *Ghérandasamhite*, v klasickom jogovom spise, rši Ghéranda hovorí (verš 84–96): „telo meria deväťdesiatšesť palcov (jeden meter osemdesiat centimetrov). Obvyklý prúd vzduchu pri výdychu je dvanásť palcov (čo zodpovedá deviatim anglickým palcom a našim dvadsiatim centimetrom); keď sa spieva, je jeho dĺžka šesťnásť palcov; pri chôdzi dvadsaťštyri palcov; v spánku tridsať palcov; pri pohlavnom akte tridsaťšesť; pri namáhavej fyzickej činnosti ešte viac. Keď sa postupne skracuje prirodzená dĺžka prúdu vydýchnutého vzduchu, (teda spomalí sa a tým sa časovo výdych predĺži) životná energia sa zväčšuje; predĺženie dychu túto životnú energiu znižuje.“

Okrem tohto ršiovia vyzorovali, že čím viac je myseľ niečím plne zaujatá, čím viac je sústredená, tým viac sa dych skracuje; v *samádhi* sa stáva nepozorovateľným.

Aby sme dosiahli maximálne sústredenie, joga nám odporúča uvedomiť si dýchanie a postupne skracovať jeho dĺžku, čo znamená spomaliť rýchlosť prúdiaceho vzduchu.

Usaďte sa do svojej obľúbenej polohy, chrbtica musí byť rovná a kolmá, hlava v rovnovážnej polohe. Uvoľnite sa a znehybnite ako socha. Uvedomte si svoj dych; sekundu po sekunde, bez rozptýlenia sledujte jeho vstup a výstup. Pri nádychu – musí byť úplný a hlboký – sledujte čo možno najdlhšie, ako vzduch vstupuje do nosných dierok, nosohltanu, hrdla, priedušiek. Pri výdychu spomalte prúd vzduchu vychádzajúci z nosných dierok a skracujte dĺžku dychu, teda spomalte rýchlosť jeho prúdenia, aby výdych trval časovo dlhšie. Dych sa musí stávať stále tichším a jemnejším, stále pomalším, ale zostáva hlboký. Pri výdychu ani nádychu nesmie prísť k jedinému zadrhnutiu. Za týchto podmienok nastávajú najlepšie pránické a plynné výmeny.

Sústredenie je základný prvok: nedopusťte, aby vás vaše starosti rozptýlili! Popravde namietnete, že je to ťažké, že je to obťažné. Opakujte si preto nejakú *mantru*. Západnému človeku odporúčam *pranávu* – opakovať si v duchu slabiku *óm*. Spočiatku ju môžete vyslovovať päťkrát nahlas s tým,

² Indický „palec“ je dlhý približne 2 centimetre.

že „ó...“ rozvibrujete v hrudníku a hrdle (polovica času výdychu) a „m...“ v hlave; potom ju stále zoslabujete, až „vyvanie“, teda až ju budete opakovať len v duchu. Óm vyslovované v duchu má prenikavejšie psychické a pránické účinky ako vyslovované nahlas. Sledujte určitú dobu skracovanie dychu, jeho spomaľovanie. Snažte sa, aby sa myseľ dokonale sústredená, stále viac upínala na vnútorné vyslovovanie slabiky óm; dovoľte aby dych, slabika óm a bdelé vedomie splynuli, zmiešali sa, zjednotili. Čas medzi nádychom a výdychom príliš nepredlžujte, snáď len na jednu sekundu. Keď budete toto cvičenie vykonávať dlhší čas, môže sa dostať ospalosť. Môžete si zdriemnuť, je to však „technický nedostatok“, ale bez následkov. Lepšie je však sa tomu vyvarovať. Jedným z cieľov tohto cvičenia je, aby sa kontrolovane vyplavilo na povrch naše nevedomie. Vlastne sa musíte dostať do stavu zdanlivého spánku, ale takmer nepozorovateľne a bez prerušenia vedomia. Ide o stav vhodný na meditáciu alebo modlitbu.

Niekedy sa objavujú farby a svetelné víry. Nech vás to neprekvapí, ani neznepokojí: tieto „fosfény“ vychádzajú z nevedomia. Zostaňte k nim neutrálni, nevyhľadávajte ich, ani neodmietajte. Zmieňujem sa o týchto javoch, i keď výnimočných, preto, aby sa osoby, u ktorých sa prejavujú, nemuseli znepokojovať.

Cvičenie na prijímanie energie

Po výdychu s prázdnyimi pľúcami pokojne zastavte dych a svoju sústredenú pozornosť vedte k spodnej časti chrbtice, ku krížovej kosti. Pri tomto zadržaní dychu je ľahké zaostriť vedomie do tejto oblasti. Možno je, že tam pocítite nejaké vibrácie.

V každom prípade si predstavte, že do tohto miesta vediete prúd prány v podobe svetla a tepla. Po určitom čase v tejto oblasti začnete cítiť teplo, dokonca i mravenčenie. Ak však nevnímate nič zvláštne, neznamená to, že je cvičenie neúčinné: jeho pôsobenie je úplne spoľahlivé. Vytrvalo pokračujte v cvičení!

Pri nádychu vedte bdelú pozornosť hore pozdĺž chrbtice; predstavte si, že toto teplo stúpa chrbticou odspodu hore. Tým povediete pránu – ktorá sa, ako už vieme, podriaďuje mysli.

Podľa možnosti neprerušujte náhle toto cvičenie. Ak je to možné, cvičte ho na osamelom mieste, kde vás nikto nebude rušiť.

Návrat k normálnemu bdelému vedomiu prebieha tak, že cyklus absolvujeme v opačnom smere; to znamená, že opäť budeme vyslovovať slabiku *óm* v duchu, potom nahlas a nakoniec budeme pozvoľna predlžovať dych. Toto cvičenie je veľmi účinné a nemá žiadne riziká. Zadržanie dychu s prázdnyimi pľúcami nie je nebezpečné. Jeho účinky na psychiku sú hlboké. Vedomé pohrúženie mysle pri cvičení potláča logické uvažovanie a súčasne prebúdzá intuíciu. Každodenné pravidelné päťminútové cvičenie, predovšetkým pri východe a západe slnka, upokojuje psychiku a váš deň sa prežiarí pohodou; okrem toho pocítite pránické účinky, lebo prána vedená z dolnej časti chrbtice smerom hore dodáva energiu dôležitým nervovým centráam a neustále ich aktivuje bez spätných otrasov.

Preložil a upravil: Dodo Blesák

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

VPLYV MESIACA a STRAVA

Strava bola odjakživa základnou ľudskou potrebou s nesmiernym vplyvom na fyzický a psychický stav organizmu človeka. Na to prišli i starí Indovia pri zrode jogy. Pri dnešnom životnom štýle zabúdame, že sme neoddeliteľnou súčasťou prírody, v ktorej vládnu určité pravidlá a zákonitosti. Aj keď si to často nechceme priznať, za všetky choroby, ktoré k nám prichádzajú, si môžeme mi sami. Hazardujeme s vlastným zdravím a nemyslíme na následky, ktoré neskôr musíme strpieť. Skúsme si sami sebe pomôcť, odhodme staré stravovacie návyky, začnime sa o to zaujímať a prečítať si o tom niečo. Usilujme sa pochopiť tajomstvo kolobehu nášho života a to v zákonitostiach rytmov Vesmíru a v biorytmoch nášho organizmu. Každý z nás má šancu žiť vlastný život tu a teraz a každý z nás má šancu prežiť ho radostne. Stačí len chcieť sa rozhodnúť...

Verím, že sa pokúsíte celý kalendárny rok variť v harmónii s biorytmami nášho organizmu, ktoré sú ovplyvnené štyrmi fázami Mesiaca. Dôvodom je rešpektovanie poznania, že v každej fáze sa aktivizujú jednotlivé orgány náš-

ho tela, keď máme možnosť sa viac zamerať na zlepšenie ich funkcie. Organizmus každého z nás tvoria rovnaké orgány, avšak líšime sa od seba jedine kvalitou ich funkčnosti. Podporiť činnosti našich orgánov môžeme vhodne vybranou stravou, vhodnou starostlivosťou o naše telo a spoluprácou s prírodnými dejmi. *Ideálnou cestou ako to dosiahnuť sú jogové princípy, ktoré nespočívajú len v samotných fyzických cvičeniach, to by bolo len veľmi málo, ale aj v zásadách životosprávy jogína, očistných technikách, princípoch psychohygiény a v relaxačných technikách.*

Pre spoluprácu s prírodnými dejmi nám v oblasti výživy môže pomôcť literatúra, v ktorej sú uvedené jedlá vhodné pre jednotlivé fázy mesiaca, čo veľmi môže pomôcť tým, čo majú zdravotné problémy, ale aj tým, ktorí im chcú včas predísť.

Niečo o mesiaci a jeho vplyve

Mesiac je planéta, obiehajúca Zem a svojou vzdialenosťou a gravitačnými silami ovplyvňuje atmosférický tlak, vodné masy, teplotu, elektrické a magnetické pole. Tieto fyzikálne vplyvy pôsobia na Zem vrátane ľudského tela a psychiky.

Mesiac obieha okolo Zeme po eliptickej dráhe. Počas tejto cesty prechádza štyrmi fázami. Moment, keď sa nachádza Mesiac medzi Slnkom a Zemou a my ho nevidíme, sa nazýva **Nov**. Vtedy sú gravitačné sily Slnka a Mesiaca spojené, sčítavajú sa a vplývajú na energiu tekutín, ako vidíme v prírode na milióny ton vôd v mori (prílvy a odlivy), ale i v našom tele, najmä v našej hlave. Mesiac je vtedy najviac vzdialený od Zeme. Keď z Mesiaca vidíme pravú polovicu, prešiel 1. štvrtinu a je v **I. fáze** svojho obehu, gravitačné sily sa rozkladajú a ovplyvnená je energia tekutín v brušnej stene. Mesiac je najbližšie k Zemi. Moment, keď je Zem medzi Slnkom a Mesiacom a my ho vidíme celý, sa nazýva **Spln**. V čase splnu Mesiac prešiel už **II. fázou** a 2. štvrtinou svojho obehu. Gravitačné sily Slnka a Mesiaca sú v protipolohe a v tele je ovplyvnené pôsobenie energie tekutín v panvovej časti a nôh. Mesiac je opäť najviac vzdialený od Zeme. Keď vidíme z Mesiaca ľavú polovicu, nachádza sa v 3. štvrtine obehu a prešiel do **III. fázy**. Jeho vzdialenosť je najkratšia od Zeme. Počas IV. fázy gravitačné sily začínajú opäť spolupôbiť a majú vplyv na energiu tekutín v hlave. **Novom** sa končí 4. štvrtina jeho obehu a IV. fáza.

Téma Mesiac a vplyv mesačných fáz na biorytmus nášho organizmu je veľmi rozsiahla a nie je možné ju zhrnúť do niekoľkých riadkov, a preto teraz

uvádzame len niektoré zásadné pravidlá tak, aby sa nimi mohol riadiť každý z nás.

Vplyv postavenia Mesiaca v súhvezdí zverokruhu na ľudské orgány počas dňa

Orgány vymenované pri jednotlivých znameniach sa najviac aktivizujú

BARAN	hlava, oči, nos
BÝK	čelúste, zuby, uši, krk, štítina žľaza
BLÍŽENCI	plecia, celé horné končatiny, priedušky
RAK	pľúca, žalúdok, žľzník, pečeň
LEV	srdce, krvný obeh
PANNA	črevá, pankreas, slezina, nervový systém
VÁHY	bedrové kĺby, obličky, močový mechúr
ŠKORPIÓN	pohlavné orgány
STRELEC	stehná
KOZOROŽEC	kolená, kosti, pokožka
VODNÁR	od kolien po členky, žily
RYBY	nohy (od členkov), lymfatický systém.

F Á Z Y M E S I A C A

I. Fáza NOV



Počas I. fázy sa Mesiak približuje k Zemi a organizmus sa sťahuje, ovplyvnená je energia tekutín v hlave.

Aktivácia: hlava, mozog, centrálny nervový systém, čelné a čeľustné dutiny, oči, uši, nos ústa, štítny žľaza, priedušky, pľúca.

Zvýraznené ťažkosti: migrény, nervové napätia, bolesti hrdla a krčnej chrbtice, únava zraku, ušné problémy, bolesti ramien, astma.

Strava:

- Vhodné: ovocie, zelenina, cesnak, sója, kukurica, fazuľa, ovsené vločky, šťavy, orechy;

- Povolené v malom množstve: vyprážané jedlá, hranolčky, hrianky, syr, maslo, mäso, vajcia;
- Vyhýbať sa: mliečne výrobky, krémové koláče, káva, čokoláda;
- Nápoje: minerálky, čaj – mäťový, šípkový, lipový, prieduškový
- Vitamíny: C, E.

Diéta: ak chceme zlepšiť stav aktivizujúcich orgánov v tejto fáze, vhodné je zvoliť si *ovocno-zeleninovú diétu*. Organizmus sa sťahuje, ľahko sa priberá, potrebujeme čerstvé a šťavnaté jedlá. Váhu tela upravíme, ak v strava bude obsahovať prevažne ovocie a šaláty. Organizmus dobre získava a prijíma potrebné látky, vitamíny a minerály.

Starostlivosť o telo: má obsahovať masáže hlavy, ramien a rúk, obklady očí, preplachovanie nosa slanou vodou (néti), výplachy hrdla a ústnej dutiny, vlažné inhalácie, bylinné kúpele. Plávanie, posilňovacie cviky, joga (najmä háteny a dychové techniky).



II. Fáza – pravá polovica mesiaca

Počas II. fázy sa Mesiac vzdáľuje od Zeme, organizmus sa rozširuje a ovplyvnená je energia tekutín v hrudníku a brušnej oblasti.

Aktivácia: srdce, žalúdok, pankreas, slezina, pečeň, žľazník, črevá.

Zvýraznené ťažkosti: vysoký a nízky tlak, srdcové choroby, pálenie záhy, sťažené trávenie, meteorizmus.

Strava:

- Vhodné: dusená zelenina, prívarky, polievky, kompóty, zemiaky, rôzne kaše (obilninové, strukovinové), cestoviny;
- Povolené: mliečne výrobky, sušené ovocie (datle, marhule, slivky);
- Vyhýbať sa: vyprážané jedlá, mäso a mäsové výrobky, studené nápoje;
- Nápoje: čistá voda, čaj – mäta + ľubovník + repík, harmančekový;
- Vitamíny: Pangamín, horčík.

Ak chceme zlepšiť stav aktivizujúcich orgánov v tejto fáze, vhodné je zvoliť si:

Očistnú diétu – hladovkové a očistné dni. Organizmus sa rozširuje a ľahko sa zbavuje škodlivých látok. Zvýšené množstvo vody a teplých bylinkových čajov (ku koncu fázy najmä s prehánajúcimi účinkami).

Starostlivosť o telo: je vhodné použiť očistné techniky z jogy tzv. *šatkarma* – výplach žalúdka, výplachy čriev. Teplé bylinkové kúpele. Prípravné jogové cvičenia obsahujúce natáhovanie a relaxácie.

III. Fáza – spln



Počas III. fázy sa Mesiac približuje k Zemi a organizmus sa sťahuje, ovplyvnená je opäť energia tekutín v panvovej oblasti a nôh.

Aktivácia: črevá, obličky, močový mechúr, pohlavné orgány, nohy;

Zvýraznené ťažkosti: bolesti v panvovej oblasti, problémy s obličkami, bolesti nôh;

Strava:

- Vhodné: ovocie, zelenina, cesnak, sója, fazuľa, šošovica, šťavy, orechy;
- Povolené: len občas vyprážané jedlá, hranolčeky, chlieb, syr, mäso, vajcia;
- Vyhýbať sa: paprika, horčica, mliečne výrobky (v dňoch aktivácie obličiek);
- Nápoje: minerálky, žihľavový, harmančekový, šípkový čaj;
- Vitamíny: C, E.

Ak chceme zlepšiť stav aktivizujúcich orgánov v tejto fáze, vhodné je zvoliť si:

Ovocno-zeleninovú diétu – organizmus sa sťahuje a ľahko sa priberá. Potrebujeme surovú stravu (ovocie, šaláty, jadrá) strukoviny, minerálky, vlažné bylinkové čaje.

Starostlivosť o telo: vhodné aplikovať masáže panvovej oblasti a nôh. Striedanie teplej a studenej vody pri sprchovaní nôh, ukončiť studenou. Plávanie, posilňovacie a všetky tonizujúce cvičenia z jogy, napríklad záklonové polohy.

IV. FÁZA – ĽAVÁ POLOVICA MESIACA



Počas IV. fázy sa Mesiac vzdáva od Zeme, organizmus sa rozširuje a je ovplyvnená energia tekutín celého tela od nôh ku hlave.

Aktivácia: nohy, celý tráviaci, ale i kostro-svalový systém, koža, lymfatický systém, krvný obeh;

Zvýraznené ťažkosti: tráviace ťažkosti, svalové a kĺbové problémy, ako i kožné problémy;

Strava:

- Vhodné: dusená zelenina, prívarky, polievky, kompóty, zemiaky, rôzne kaše, cestoviny;
- Povolené: mliečne výrobky, kvasená zelenina, ryby;
- Vyhýbať sa: vyprážaným jedlám, mäsovým výrobkom, čokoláde;
- Nápoje: čistá voda, čaj – mäta + ľubovník + repík, harmančekový;
- Vitamíny: Pangamín, horčík.

Ak chceme zlepšiť stav aktivizujúcich orgánov v tejto fáze, vhodné je zvoliť si:

Očistnú diétu: hladovkové a očistné dni. Organizmus sa rozširuje a ľahko sa zbavuje škodlivých látok. Zvýšený príjem vody a teplých bylinkových čajov. Jedlá najmä kašovité, rôzne prívarky, zeleninové polievky a rôzne kompóty. Dvojdňová kúra z jačmenných krúpov.

Starostlivosť o telo: Masáž celého tela, bylinkové naparovanie, sauna, očista žalúdka a čriev s mierne slanou vodou – *šatkarmy* z jogy. Teplé bylinkové kúpele. Naťahovacie cviky z jogy.

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

GROBAUEROVÁ, Jana: *Varíme v znamení Mesiaca*. Bratislava : Ikar 2008.

J. Paungerová a T. Poppa – *Sila mesiaca*

CINGROŠ, Jiří: *Sám sobě doktorem*. Praha : Start, 2003.

JONÁŠ, Josef: *Křížovky života*. Praha : Eminent, 2007.

Dr. PAMUKOV, Dimiter – Prof. ACHTARDŽIEV, Christo: *Prírodná lekárneň*. Bratislava : Príroda, 1986.

KOLEKTÍV: *Jedlo ako jed, jedlo ako liek*. Readers Digest Výber 1998.

JOGA HARMONIZUJE VZŤAHY

Zdravé vzťahy – zdravý jedinec – zdravá spoločnosť – joga

Význam vzťahov

Každý človek túži po uznaní, po láske, túži mať okolo seba priateľov a dobrých ľudí, preto vzťahy sú pre náš život veľmi dôležité. Sú školou života v tom najširšom zmysle slova. Veď nikto nechce byť sám a nemať nikoho, o kom vie, že si ho váži, že ho má rád, že sa môže o neho oprieť v čase potreby. Každý z nás hľadáme miesto, kde by sme našli viac porozumenia, viac lásky. Základné veci, ktoré nás robia ľuďmi, sa učíme vo vzťahoch a to milovať, dôverovať, hovoriť, smiať sa, poznávať, prijímať informácie. Aj preto je neskutočne dôležité, aby vzťahy fungovali – a nie hocijako, ale podľa zákonov ich pôvodného Architekta.

Rôzne filmy, seriály, piesne a lifestyleové časopisy nás zásobujú hrbou lacných informácií o tom, ako majú naše vzťahy vyzerieť. Predstavy hollywoodskych filmárov vôbec nemusia byť na prvý pohľad odpudivé. Práve naopak. V niečom môžu skvelo vystihovať túžbu človeka milovať a byť milovaný. Často bývajú lákavé. Koniec-koncov, jednoduché (a zavádzajúce) odpovede na komplikované otázky sú tak trochu mottom nášho dneška. Od populistickej politiky, nezdravé fast foody, „modernú“ spiritualitu bez zodpovednosti, až po vzťahy, od ktorých pri prvom náznaku komplikácií dávame ruky preč.

Vzťahy majú vo všetkom prednosť. Aj pred prácou, aj pred kariérou, aj pred zabezpečením sa, aj pred peniazmi. Problémom moderných vzťahov je, že sú príliš zamerané na plnenie idealistických a egoistických snov. Neučia nás hľadať v ľuďoch, ktorými sme obklopení, dobro a ceniť si každého, koho na ceste života stretne. Naše sebecké snahy sa často stavajú nad rešpektom k druhým. Naším vzťahom chýba vernosť, ktorá je ovocím lásky. Ak mám k niekomu vzťah priateľstva, tak budem verne pri ňom stáť v radoostiach, ale aj v ťažkých chvíľach. Takýmto vzťahom si vytvoríme vzájomné

puto, ktoré krásne opísal francúzsky spisovateľ Antoine de Saint-Exupéry vo svojej nádhерnej knižke *Malý princ*: „...dobré vidíme len srdcom. To hlavné je očíam neviditeľné. ...si zodpovedný za puto, ktoré si vytvoril.“

Vždy je dobré predpokladať, že ľudia okolo nás konajú s tými najlepšimi úmyslami. Pomáha nám to vcítiť sa do ich situácie, pozrieť sa na veci z ich uhla pohľadu. Avšak nesmieme byť ani naivní. Kritické myslenie je nevyhnutnosťou vo svete poznačenom rôznymi hriechmi, najmä mať, vlastniť, no už menší záujem je o kvalitu bytia.

Známy odborník na atletiku Alfons Juck sa vyjadril, že skromnosť a pokora značne pomáhajú pri športových výkonoch. Keď má športovec vo svojom svedomí usporiadané veci, má po psychickej stránke čistú hlavu, čo je pre jeho výkon vždy veľký prínos.

Keď máš problémy, pozri sa do svojho svedomia!

Ako nám môže pomôcť joga

Ako už všetci vieme, joga nie je len telovýchovný systém, ponúka oveľa väčší bonus a to, že ovplyvňuje a lieči i našu psychiku, harmonizuje naše vzťahy k sebe a k svojmu okoliu. Joga nám teda ponúka niečo, čo potrebujeme všetci. A nie je bez zaujímavosti, že osemstupňové usporiadanie jogy podľa indického filozofa Pataňdžaliho začína, akoby vstupnou bránou, zásadami JAMY a NIJAMY, ktoré sú určené pre vnútorné očistenie a harmonizáciu psychiky človeka. Joga už od jej vzniku odporúča dodržiavanie pravidiel presahujúcich všetky veky ľudskej existencie. Znamená to, že každý, kto sa chce venovať joge, by mal súčasne s cvičením tela a mysle spoznávať seba, svoje nedokonalosti vo vzťahoch k sebe a k druhým a zbavovať sa ich. A to nie len pre jogu samotnú, ale i pre každodenný život. Po takomto očistení vzrastie vedomie svojej hodnoty ako človeka vo vlastných očiach, nastane vnútorné upokojenie, istota a sebadôvera, pretože sme odstránili celý rad vnútorných napätí spôsobených úzkosťou, strachom, prehnanou citlivosťou, súperením a pod. V tomto stave netreba vo svojom svedomí už s ničím bojovať. Toto poznanie znesie i prísnu kritiku modernej psychológie o čom svedčia i nasledujúce vyjadrenia vedcov.

Ako hlavná zásada životného poslania veľkého jogína, filozofa a politika **Mahátma Gándhiho** bola *Ahimsa – nenásilie, neubližovanie*. Je to zásada z prvého a základného stupňa rádžagogy – JAMY, ktorá obsahuje päť odporúčaní. Ide o prvé a najdôležitejšie odporúčanie.

Z tejto zásady vychádza i vyjadrenie indického vedca a lekára, **MUDr. M. V. Bohleho**, že „... cieľom jogy je stať sa dobrým človekom... zdravým nielen telesne, ale i duševne a duchovne“.

Je nemysliteľné aby sme komukoľvek fyzicky ublížili, ale aj kruté slová a nemilosrdné konanie rania. Učme sa od zákona lásky: „*nerob druhým to, čo nechceš, aby druhí robili tebe*“ a nie od populárnych autorov a „odborníkov“ na internete. Často túžime po stave, kde prevláda pokoj a láska, no často vnímame prejavy, ktoré tomu nezodpovedajú, tie však samozrejme najľahšie vidíme na tých druhých, najťažšie na sebe.

AHIMSA – táto zásada vylučuje násilné správanie či už v skutkoch, či v slove, ako aj na úrovni myšlienok človeka, najmä vedome a plánovite živých. Neubližovanie, nenásilie je na prvom mieste hlavne preto, že nedodržanie tohto najdôležitejšieho odporúčania môže viesť k vychovaniu chladnej, dokonale sa ovládajúcej osobnosti, ktorá dokáže obmedzovať prejavy slobody druhých všade v dosahu svojej moci. Jej dodržiavanie je jediný možný menovateľ pre nastolenie dobrých vzťahov medzi ľuďmi v spoločnosti a tiež nastolenie mieru a spolupráce medzi národmi na našej planéte Zem, nášho spoločného domova. Nie vždy dostatočne využívame vzťahy ako priestor na sebadarovanie. Niektorí dokonca robia pravý opak. Ničia ľudí naokolo, zasievajú semiačka rozbrojov a spôsobujú hlboké zranenia.

Rabín Shimon ben Gamliel povedal „na troch veciach stojí svet: na spravodlivosti, pravde a mieri“. Ide o reflexiu spoločenského dosahu **pravdy**. Pravda je jedným z pilierov spoločnosti a v JAME ide o druhú zásadu – **Satja**. Ak chyba, spoločnosť sa rúca. V medziľudských vzťahoch je pravda rozhodujúcou podmienkou pre vzájomnú spoluprácu. Lož rozvracia každý vzťah.

Joga ako systém harmonického rozvoja celistvého človeka je predovšetkým v súlade s novým modelom vedy pre medziľudské vzťahy. Pre uskutočňovanie tohto systému je však nutné osvojiť si nové globálne myslenie, lebo joga má potenciál rozširovať vedomie z individuálneho **ja** na ekologické či kozmické vedomie a tu práve hrá významnú úlohu etika v JAME a NIJAME

Z tohto vychádzal i známy český lekár **MUDr. Jaroslav Šedivý**, veľký znalec jogy a jej liečivých účinkov na rôzne civilizačné ochorenia. Vo svojej pred-

náške hovoril o docielení psychického a telesného zdravia človeka tak, že umožňuje celkovú harmonizáciu osobnosti na štyroch rovinách:

1. *na telesnej rovine*
2. *emočnej, citovej, psychickej*
3. *intelektuálnej, myšlienkovej*
4. ***rovine psychosociálnej.***

Chceme sa bližšie pozrieť na rovinu, kde MUDr. Šedivý uvádza, že ide o rovinu, na ktorej sa musíme snažiť dosiahnuť rovnováhu medzi svojím okolím a sebou samým. Ide o sociálnu oblasť spolunažívania človeka s druhými ľuďmi, teda o **oblasť vzťahov**. Ďalej MUDr. Šedivý pokračoval poznaním modernej psychologickkej vedy, že ak vzťah človeka k svojmu okoliu, k druhým ľuďom je kladný, tak reakcia okolia bude takmer vždy kladná i voči nám. Potom naše vedomie bude vnímať pocit spokojnosti a harmónie, ktorú tým získame. Vedecky je už dokázané, že celý náš imunitný systém reaguje veľmi citlivo na túto vnútornú duševnú rovnováhu. Ľudia, ktorí si zachovávajú priateľské a úprimné vzťahy, navzájom si pomáhajú, sú nesebeckí (americkí vedci nazvali takýto typ „*Heart persone*“) majú oveľa väčšiu imunitu a sú teda odolnejší voči telesným i duševným chorobám ako ľudia závistliví, všímajúci si len negatívne stránky jednaní tých druhých, pomstychtiví, sebeckí, hrabiví, a podobne.

Podobne sa k problematike psychohygieny v životospráve človeka vyjadřila i učiteľka jogy a psychologička **PhDr. Miluše Kubičková, CSc.** v článku *Vplyv biorytmov na skvalitnenie života*, uverejnenom v minulo čísle JaZ 2/18. Životosprávu jogína, ale i každého človeka, definovala ako komplex činností tvorivo vykonávaných v súlade s prírodnými, psychickými i sociálnymi zákonitostami. Tento komplex činnosti sformulovala v článku do piatich činiteľov a to:

1. *vyvážený pohyb a držanie tela*
2. *vyvážené dýchanie a hospodárenie s vitálnou energiou*
3. *vyvážená duševná činnosť*
4. ***vyvážené súžitie s ľuďmi***
5. *vyvážená výživa.*

Ako vidíme, neoddeliteľnou súčasťou vyrovnaného života je u nej ne-
smierne dôležitý element definovaný pod 4. bodom – oblasť sociálnych
vzťahov: **vyvážené súžitie s ľuďmi**.

Človek, ktorý posilnil svoju harmóniu na telesnej úrovni vyváženým po-
hybom, vyváženým dychom a vyváženou psychikou, býva viac ohľaduplný
a lepšie ovláda umenie vyváženého súžitia s druhými ľuďmi.



Možno si dávate otázku, prečo toľko hovorím o psychosociálnej rovi-
ne, o vyváženom súžití s druhými? Odpoveď je veľmi známa. Človek, ktorý
sa vydal na cestu jogy, by si mal telo očistiť od nečistôt, toxínov z nedo-
konalej životosprávy napríklad chybného dýchania a nevhodného stravo-
vania a to cestou očistných techník – **krijí** uvedených v hathajoge. Mal by
sa však predovšetkým vnútorne očistiť od „toxínov“ svojej duše, získaných
nedokonalosťou povahy v nezdravých vzťahoch s druhými a k sebe samému
a to sú práve už spomínané JAMY a NIJAMY. Najväčší počet nedorozumení,
hnevov, ubližovaní, teda stresov, ktoré oslabujú našu psychiku a tým i náš
organizmus a pripravujú pôdu pre rôzne druhy vážnych ochorení, vznikajú
pri kontaktoch s druhými ľuďmi. Tieto odporúčania nech sa prenášajú do
konkrétneho života, voči konkrétnym ľuďom, aby sme budovali atmosféru
zmierenia, kde je viac mostov ako ostnatých plotov, kde bude viac života,
a nie mizérie vzťahov.

Pani doktorka Kubíčková v zásadach správnej životosprávy jogína uvádza
v piatom bode **vyváženú výživu**. Tak ako telo potrebuje v strave potreb-
né stavebné prvky pre jeho zdravé fungovanie, správnu „výživu“ potrebuje
i naše duševné telo. Duchovne založení ľudia a znalci ľudskej duše nám dá-
vajú takéto zamyslenie, ako aj dobrú radu:

*Často chceme byť uistení, že nás niekto má rád, je to prirodzené, veď to
je potrava pre ľudské srdce. Aj telo musí jesť každý deň viackrát. Prečo by
to by to malo byť iné pre srdce, pre naše „duchovné a duševné telo? Ešte
dobré, že Stvoriteľ vymyslel lásku a priateľstvo, inak by naše srdce bolo stále
chladné, ale aj hladné. Preto pre nás vysiela na svojej frekvencii slová lásky.
Aj my musíme svojim drahým a blízkym ponúknuť túto stravu, aby sme posil-
nili siete vzťahov. Nielen zalúbené dvojice si vypisujú pekné SMS, ale aj naši*

priatel'ia, kolegovia, známi, tí všetci očakávajú, že nebudeme skúpi na milé a povzbudivé slovo. Veď to isté potrebujeme a očakávame aj my. Buďme vďační za ľudí v našom živote, ktorí sú s nami vo vzťahu. Človek nie je ostrov, sám by neprežil.

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

KUBÍČKOVÁ, Miluše: *Vliv biorytmů na zkvalitňování života*. JZD AK Slušovice, rok vydania neuvedený.

MÍČEK, Libor: *Duševní hygiena*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

ŠEDIVÝ, Jaroslav: *Účinky jogy na lidský organizmus v prevenci i v doléčování*.

Ak chcem byť človekom, ktorý vie byť obohatením pre druhých a ponúknuť dobro, ktoré mám v sebe, musím najskôr poznať seba. Poznávať svoje vlastnosti a tie dobré neustále rozvíjať, je jeden z cieľov jogy a hlavným poslaním jednej jej časti – psychohygieny a meditácie.