

PRASARITAPADATAN ÁSANA

ETYMOLOGIA

Táto ásana je predklonová poloha a súčasne je i polohou obrátenou. Názov je odvodený z „*prasarita*“, čo v sanskrte znamená „*otvorený, natiahnutý*“ a z „*pada*“, chodidlo.

TECHNIKA

Východisková poloha

Široký stoj rozkročný, chodidlá majú byť vzdialené cca 120 cm alebo viac, podľa dĺžky nôh; správnu vzdialenosť rýchlo nájdete tak, že skusmo zaujmete úplnú polohu: ak sa vám nepodarí položiť hlavu na podložku, musíte sa viac rozkročiť. Ruky dáte v bok. Zhlboka dýchate.

Prvá fáza

Pomaly a dôkladne vydýchnite; počas výdychu urobíte rovný predklon a položíte ruky dlaňami na podložku čo najbližšie k línii piat.

Zo začiatku môžete umiestniť ruky i pred túto líniu. S postupným zvládaním cvičenia sa budú dlane k tejto línii približovať a nakoniec ich umiestnite až za ňu.

Druhá fáza

Zhlboka sa nadýchnite, čo najviac zakloňte hlavu a dívajte sa pred seba, pokúste sa o prehnutie v krížoch. Tým sa narovná chrbát a chrbtica bude rovná, čo je cieľom, ktorý sledujeme.

V tejto polohe zadržte na 2 – 3 sekundy dych.

Tretia fáza a konečná poloha

Pomaly, dôkladne vydychujte a súčasne sa predkláňajte, pokiaľ sa temeno hlavy nedotkne podložky a čelo línii zápästí.¹ Táto pozícia už predstavuje konečnú polohu.

¹ Redakčná poznámka: Ak nemáte telo ešte pripravené na dosiahnutie konečnej polohy a hlavu nemôžete položiť na zem, pripravte si pár kníh, na ktoré si hlavu položíte. Postupne, po mesiaci či polroku, si z kníh uberajte.

Zhlboka dýčajte s dôrazom na dôkladné zakončenie každého výdychu. Pre dosiahnutie vytlačenia aj posledných zvyškov vzduchu z pľúc silne zatiahnite brušné svaly. Polohu udrzte na 10 až 20 hlbokých dychov.

Štvrtá fáza

Po poslednom výdychu sa nadýchnite a narovnajzte chrbát ako v druhej dobe, dlane zostávajú na podložke. Zadržte dych na 2 – 3 sekundy, chrbát držte stále vystretý.

Návrat do východiskovej polohy

Vydýchnite a vráťte sa do polohy vo fáze č. 1. Potom zaujmite stoj spätný a uvoľnite sa s vnímaním pokojného dychu.

DÝCHANIE

Pohyb a dýchanie sa musí synchronizovať. Preto je treba dôsledne dodržiavať uvedené pokyny. Prednostne sa môže dýchať spôsobom pránájámického dychu *udždžáji*, s čiastočným uzatvorením hlasivkovej štrbiny.

Dýchanie má byť stále veľmi hlboké s dôrazom na úplný dôkladný výdych.

KONCENTRÁCIA

Počas celého cvičenia sa koncentruje naše vedomie na dýchanie, v konečnej fáze polohy na stláčanie brušnej steny, z čoho vyplýva vnútorná masáž orgánov, ku ktorej dochádza pri usilovnom výdychu.

ODPORÚČANIE

Je treba zabezpečiť, aby sa nám nohy nekĺzali po podložke tak, že sa sústredíme na čo najväčšie rozkročenie. Preto je dobré, ak cvičíme na boso na podložke, ktorá sa nešmýka. Ak sa nohy rozchádzajú, je udržiavanie polohy náročné a k zabráneniu tohto rozchádzania je treba vynaložiť potom značné úsilie. Ak zase rozkročenie preženieme, vyvoláva to bolesť v stehenných svaloch. Je dovolené prísť k natiahnutiu až po hranicu bolesti, ale pociťovať by ste mali bolesť len „príjemnú“.

MIESTO V ZOSTAVE CVIČENIA

Toto cvičenie je možné zaradiť bezprostredne pred klasickými *kliešťami* – *paščimottanásanou*, tým, že preťahuje svalstvo nôh, uľahčuje jej prevedenie. Celý rad cvičencov nedokáže ani po mesiacoch cvičení zaujať konečnú

polohu kliešťa bez pokrčenia kolien a sú z toho nespokojní, že v tomto smere nedosahujú pokrok. Pravidelným cvičením *prasaritapadatan ásany* – jednej z obľúbených polôh juhoindickej školy – sa svaly a tiež väzy nôh rýchlo pretiahnu. Cvičenec tak zistí zreteľný pokrok pre správne prevedenie klasických kliešťa a *pluhu* – *hálásany*.

BLAHODÁRNE ÚČINKY

V tejto polohe sa spájajú účinky predklonových polôh a polôh obrátených.

Chrbtica

Chrbtica sa spružňuje vo fáze ohnutého predklonu (*flexia*) a vystiera vo fázach rovného predklonu (*tenzia*). Medzistavcové doštičky sú vystavené zvýšenému stláčaniu, čo udržuje ich elasticitu. Väzy chrbtice sú ťahané a stávajú sa vláčnejšími.

Svalstvo

Najvýraznejšiemu natiahnutiu sú vystavené svaly stehien. Počas zaujatia polohy to výrazne dajú najavo! Táto poloha, ako sme už uviedli, im rýchlo navracia ich normálnu dĺžku. Ťahujú sa tiež svaly a väzy chrbtice. Pri kontrakcii s dokonalým výdychom sa spevňuje brušná stena.

Krvný obeh

Krvné zásobenie mozgu (*intracerebrálna cirkulácia*) sa zlepšuje podobne ako v *šíršásane* (stoj na hlave) alebo v *sarvangásane* (sviečke), ale pretože výška krvného stĺpca je menšia (*Pascalov princíp*), krvný tlak v mozgových cievach je úmerne menší. V celom trupe sa urýchľuje krvný obeh, čo veľmi prospieva najmä brušným orgánom. Najblahodarnéjšie je ovplyvnená pečeň a žalúdok. Krvný obeh v pečeni je silne zvýšený a krv je doslovne nasávaná dolnou dutou žilou. Táto poloha dobre podporuje funkciu zažívacej trubice a pôsobí proti stagnácii krvi v brušných orgánoch.

U človeka so sedavým spôsobom života znižuje znížená cirkulácia krvi v žilách vnútorných orgánov celkovú vitalitu organizmu. Vďaka tejto polohe sa krv opäť navracia do obehu, k srdci a k pľúciam. Z hľadiska prospešnosti pre organizmus sa táto poloha práve svojimi účinkami na krvný obeh odlišuje od klasických polohy kliešťa (*paščimóttanásane*), pri ktorej je zväčšenie prítoku krvi do hlavy menej výrazné.

Nervový systém

Miecha je v polohe naťahovaná a tonizovaná, stimuluje sa sympatikus,² prechádzajúci pozdĺž chrbtice.

Najpozitívnejšie je ovplyvnený ischiatický nerv, ktorý je pri naťahovaní stehenných svalov v polohe natiahnutý a uvoľňovaný na svojom výstupe z chrbtice. Toto pretiahnutie mu veľmi prospieva a je výbornou prevenciou proti bolesti a niekedy ju i odstráni. Ak je však nerv podráždený a bolesť sa pri cvičení polohy zhoršuje, poloha sa musí vynechať.

NA ZÁVER

Poloha je v mnohých ohľadoch zaujímavá, i keď nie je bežná a nie každý ju môže zaujať. Jej cvičenie trvá najviac jednu alebo dve minúty.

Obr. č. 1

Postavte sa do stoja rozkročmo, dbajte na to aby sa vám nohy nešmýkali. Ruky si dajte v bok; zhlboka sa nadýchnite, dôkladne vystrite chrbát a zatiahnite brušnú stenu.



Obr. č. 2

Pomaly a dôkladne vydýchnite a predkloňte sa. Položte dlane na zem, čo najbližšie k spojnici chodidiel. Ak sa dlane nedostanú na zem, je treba sa viac rozkročiť.

2 Vetva autonómneho (vegetatívneho) nervového systému, ktorá tonizuje funkcie orgánov.

Dôkladne vydýchnite a súčasne položte hlavu na zem medzi ruky. Pohľad smeruje na brucho. V tejto polohe zhlboka dýčajte 10 – 20 dychov do brucha. Nastáva hĺbková masáž brušných orgánov. Pred návratom do východiskovej polohy dôkladne všetko vydýchnite.

Obr. č. 3

Táto fáza je veľmi dôležitá a nie je možné ju vynechať. Zhlboka sa nadychujte a prehnite chrbát v drieku; to vyrovná chrbticu – čo je potrebné pre jej statiku. Pohľad smeruje pred seba. Svaly nôh, chrbta a šije sú v tejto fáze napnuté. Po 2 až 3 sekundovej výdrži s plnými pľúcami prechádzate do nasledujúcej fázy.



Obr. č. 4

Pomaly, zhlboka sa nadýchnite a vystrite chrbát, ako na obrázku č. 3. Zadržte dych a až keď pocítite potrebu, vydýchnite a vzpriamením sa s vystretou chrbticou prejdite do východiskovej polohy, ako je na obr. č. 1. Vynechajte polohu s vyhrbeným chrbtom (obr. č. 2).



Pripravil Dodo Blesák
Cviky predviedol XY

zacvičme si:

LIEČIVÁ RELAXÁCIA V ŠAVÁSANE A JEJ MODIFIKÁCIE

Joga – kultúra duše a tela – je logicky multidisciplinárna. Jednou z liečivých a harmonizačných disciplín je relaxácia, ktorá má do detailu vypracované rôzne druhy a postupy relaxačných techník. Jedna z najbežnejších relaxácií, ktoré sa majú robiť ešte pred fyzickým cvičením a najmä na ukončenie cvičebnej hodiny, je relaxácia v polohe *šavásany*.

Šavásana – ľah na chrbte s rozkročenými nohami (päty sú na bočných okrajoch karimatky), ruky mierne od tela s dlaňami vytočenými smerom hore. Oči sú zatvorené. Je to relaxačná poloha bez akéhokoľvek pohybu, pracujeme v nej len s našou pozornosťou, vnímavosťou, predstavivosťou a s dychom (pred fyzickým cvičením 5 – 10 minút a pri záverečných relaxáciách po cvičení jogy 10 – 20 minút), pri hĺbkových relaxáciách (*joga nidrá*) je doba od 20 do 45 minút. Pre nezainteresovaného vyvoláva pri pohľade na cvičencov dojem, že „to nie je žiadne cvičenie, veď oni spia“. V skutočnosti, ak sa má dodržať požiadavka fyzickej nehybnosti a schopnosť koncentrácie, ide o cvičenie s určitou náročnosťou. Táto náročnosť sa prejavuje najmä u začínajúcich a nedostatočne poučených cvičencov. Každý nepatrný pohyb prezrádza, že cvičenec sa nedokáže skoncentrovať. Dôvodov je viacero, buď ide o momentálnu neschopnosť zastaviť myšlienkové víry, tzv. „opičiu myseľ“, ktorá skáče z jedného obsahu na druhý, o doznievanie stresových vplyvov zažitých počas dňa, u starších ľudí ide často o oslabenie nervového systému v dôsledku „opotrebovanosti“ alebo o bolestivé prejavy v kĺboch či svaloch, u mladých cvičencov tiež o roztržitosť a nedostatok sebadisciplíny a trpezlivosti.

Liečivé účinky *šavásany* spočívajú v tom, že hĺbkovo uvoľňuje nielen svalové napätia kostrosvalového systému, ale aj autonómny nervový systém, ktorý reguluje najdôležitejšie funkcie v organizme človeka, ako sú endokrinné žľazy, srdcovocievny systém a iné regulačné systémy. Výrazne ovplyvňuje teda celý nervový systém, ale najmä mentálnu úroveň jedinca. Rozvíja schopnosť sústredenia, väčšej vnímavosti pocitov svojho tela a väčšiu

obrazotvornosť. V relaxácii sa naplno uplatňuje pôsobenie na celú psychosomatiku, čo je blahodarné pre zdravie človeka a charakteristické pre celú jogu. Jedno je však isté, je to po meditácii jedna z najúčinnějších ozdravujúcich techník.

Veľmi užitočná je úvodná relaxácia pred fyzickým cvičením, ide o 5 – 10 minútové stíšenie, odpútanie sa od všetkých denných zážitkov doznievajúcich vo vedomí cvičenca. Cieľom tejto relaxácie je schopnosť väčšej koncentrácie, pozornosti na účinky jednotlivých cvičení, intenzívnejšie precitovanie pocitových vnemov v ásanách a najmä po nich. Počas cvičebnej hodiny, medzi jednotlivými prípravnými cvičeniami, by sa mali použiť i kratšie relaxácie a najmä po ukončení každej ásany. Relaxácia po dobu cca 10 dychov umožňuje vnímať pocitové ozveny, alebo odozvy v jednotlivých svaloch a orgánoch, ktoré zanechalo cvičenie alebo ásana. Relaxácia má trvať dovtedy až tieto odozvy doznejú, aby sa nemiešali s pocitmi z nasledujúcej polohy, alebo cvičenia. Pri ásanach sa veľa cvičencov zameriava najmä na jej technické prevedenie a už menej sa usiluje o koncentráciu a dosiahnutie relaxovaného stavu, na pôsobenie polohy na orgány, svaly a dychovú aktivitu. Práve až v relaxačnej polohe môžeme hlbšie prežiť ásanu a jej účinky dokonale využiť, ak sa sústredíme na vnímanie doznievajúcich pocitov. Dokonca to umožňuje ásanu takto mentálne ešte viac precítiť ako pri jej fyzickom zaujatí, čo súčasne rozvíja senzitivitu vnímania svojich pocitov v tele. Pri mojich pozorovaniach práce niektorých učiteľov jogy sa, žiaľ, tieto krátke relaxácie nevyužívajú a cvičebná hodina vyzerá ako spartakiádne alebo kondičné cvičenie.

Pred niekoľkými rokmi som v časopise uviedol svoju skúsenosť, keď som pôsobil na klinike na oddelení *Rekondície a naturálnej medicíny* ako jogoterapeut. Pacientom, ktorí boli na tri týždne hospitalizovaní na oddelení, pri vstupe som okrem iných fyziologických meraní meral i krvný tlak a pri ukončení som merania zopakoval. Relaxácie som s pacientmi viedol 2 až 3 krát za deň. Pri výstupnom meraní a po štatistikom vyhodnotení jednotlivých parametrov sa krvný tlak u väčšiny upravil tak, že boli znížené dávky liekov alebo úplne vysadené, vylepšila sa činnosť srdca u kardiakov a upravil sa celkový metabolizmus.

Podobné výsledky s podrobným popisom techník a účinkov relaxácie uvádzali i indickí vedci K. K. Datey a S. Bhagat (prvý z nich bol svetoznámym lekárom, kardiológom), ktorí na medzinárodnom seminári „Joga, veda a človek“ v roku 1975 v New Delhi informovali o liečebnom využití *šavásany*. Ich technika a jej trvanie sa nie príliš odlišovali od nami praktizovaného vedenia cvičení relaxácií. Rozšírili však a spresnili jednotlivé zóny na tele pre detailnú relaxáciu.

Praktizovanie *šavásany* u kardiologických pacientov v období troch týždňov viedlo i u nich k objektívnemu i subjektívnemu zlepšeniu stavu u všetkých cvičencov, k zníženiu krvného tlaku, zníženiu srdečného tepu, zlepšeniu spánku a k celkovému upokojeniu.

Popísali použitú metódu tak, že bola praktikovaná jej zložitejšia a súčasne i efektívnejšia forma *šavásany*, ktorú rozčlenili na tri etapy:

1. Uvoľnenie pomocou *autosugescie* (týka sa celého tela)
2. Uvoľnenie *aktívnych zón* organizmu
3. Uvoľnenie s využitím predstavy „*obrazu prúdenia energie*“.

1. Prvá časť cvičenia je blízka autogénnemu tréningu (AT). Pomaly, monotónne sa prednášajú formuly *autosugescie*, navodí sa stav, čo umožňuje dosiahnuť svalové uvoľnenie. Tieto vety sa vyslovujú v trojici – prvá časť upozorňuje na miesto, kde má byť zameraná pozornosť, druhá časť vety je dynamická *autosugescia*, tretia časť sa týka statického stavu uvoľnenia. Cvičiaci si môže pri tom pomáhať predstavou svetelného lúča, ktorý postupne osvetľuje tie časti tela, s ktorými práve pracuje naše vedomie. Pri inštrukcii napr. „*pozoruj svoju tvár*“, si človek predstavuje, že svetelný lúč dopadá na jeho tvár. Na rozdiel od AT, uvoľnenie postupuje od nôh hore k hlave. Cvičenie začína i končí upokojujúcou formulou – „*Ja sa upokojujem, som pokojný*“ (v myšlienkach je v predstave celé telo).

Potom nasleduje formula relaxácie zameraná na všetky svalové skupiny. Každá formula sa realizuje len v duchu (v myšli) a s úplnou koncentráciou na danú oblasť tela. Opakuje sa tri až štyrikrát, s trojsekundovou pauzou.

Príklad trojice formúl pre *autosugesciu* v relaxácii:

- a) Moja pozornosť (môj lúč pozornosti) je zameraná na...
- b) Táto časť tela sa uvoľňuje
- c) Táto časť tela je uvoľnená.

Celá prvá etapa v *šavásane* trvá 30 – 40 minút.

2. Druhá časť *šavásany* je zameraná na 16 najdôležitejších „aktívnych oblastí“. Ich uvoľnením sa tiež uvoľňujú skupiny priečne pruhovaného svalstva, ako i hladkého svalstva v príslušnej oblasti. Práca s týmito aktívnymi oblasťami je už vysoký stupeň *šavásany*. Tu nie je treba *autosugesciu* frázovať ako v prvej etape, stačí obrátiť pozornosť na danú oblasť a potom si predstaviť, že táto zóna sa „stáva mäkšou“, „roztápa sa“, „rozpúšťa sa“.

Autori K. K. Datey a S. Bhagat rozoznávajú 16 hlavných aktívnych oblastí (zón) plus jednu doplňujúcu; ide o tieto oblasti:

1. palce nôh; 2. členky na nohách; 3. kolená; 4. oblasť pohlavných orgánov; 5. oblasť anusu (konečníka); 6. ruky od zápästia po končeky prstov; 7. oblasť pupku; 8. lakte (doplňujúca zóna); 9. oblasť žalúdka; 10. oblasť srdca; 11. plecia; 12. hrdlo; 13. pery; 14. špička nosa; 15. bod medzi obočím, stred veľkej fontanely (stred lebky – čakra sahasrára); 17. najvyšší bod lebky.

Na uvoľnenie každej z týchto aktívnych zón vám postačí v priemere 15 – 20 sekúnd.

3. Energetické, resp. pránické uvoľnenie. Ležiac v *šavásane* si v duchu predstavujeme, že prána – energia pomaly prúdi od nôh k hlave a cez bod medzi obočím sa „vylieva“ von. Obraz prúdiacej energie sa cvičencom javí rôzne – pod predstavou tepla alebo chladu, ako „mravenčenie“ a pod. Inokedy zas v priebehu cvičenia sa môže vyskytnúť mierne potrhávanie v svaloch, mykanie, čo je všetko podľa autorov pozitívnym javom – energia „premýva“ telo – *pránické telo*.

Trvanie tejto časti relaxácie môže byť 3 – 4 minúty.

Počas trvania relaxácie vzniká tzv. hypnoidný stav – ide zväčša o autohypnózu, v ktorej počas dočasnej zmeny stavu vedomia nastáva liečivý účinok z uvoľnenia psychických blokov od stresov, ale i hĺbkové uvoľnenie skrytých blokov zo stresov v podvedomí, ktoré sme niekedy v minulosti zažili.

Ukončenie *šavásany* má byť pozvoľné: pohnúť prstami na ľavej nohe, potom na pravej nohe, potom súčasne pohnite prstami a priehlavkami na oboch nohách. Nohy si natiahnite posunutím ľavej a potom pravej päty dozadu. Postupne pohnite prstami na rukách, potom zovrite prsty v päste. Pomaly vzpažte obidve ruky a s nádychom si natiahnite pravú ruku a nohu a s výdychom povolte, s druhým nádychom si natiahnite ľavú stranu. Môžete to zopakovať ešte raz pretočte sa na bok a opatrne sa odtlačte rukou a posadte sa.

Relaxácia v takto modifikovanej *šavásane* je podľa autorov približne päťkrát hlbšia ako v autogénnom tréningu. Opäť zdôrazňujeme, že toto cvičenie prináša výrazný efekt pri mnohých psychosomatických ochoreniach a neurózach, najmä u stavov s hypertonickým syndrómom (napätosťou) a nespavosťou. Rýchle odstraňuje psychické napätie, únavu, nahrádza nedostatok spánku. Nie je tu absolútna kontraindikácia, ale je treba dodržať maximálnu dĺžku cvičenia v hranici 45 minút.

Autori popisujú skúsenosti s vykonávaním tejto relaxačnej metódy takto:

Počas niekoľkých rokov (1986 – 1989) skúšali popísaný variant relaxácie asi u 200 cvičencov, najčastejšie v kurzoch zdravotnej telovýchovy a duševnej hygieny. Cvičenia realizovali aj kolektívne, aj individuálne.

Metóda vedcov Dateysa a Bhagata sa ukázala veľmi účinnou formou relaxácie prinášajúca subjektívne zlepšenie kondície a pocit osvieženia takmer u všetkých cvičencov.

V prvej časti relaxácie nebolo vždy možné u začínajúcich alebo pravidelne necvičiacich jogu dodržať trojnásobné opakovanie každej trojice formúl pre autosugesciu. U pokročilejších cvičencov sa metóda realizovala s kladnými výsledkami i v sede.

Autori uvádzali, že u niektorých cvičencov, hlavne pri viacnásobnom opakovaní tejto relaxácie, sa dostavili pozitívne pocity, ktoré možno popísať takto:

- splynutie s ostatnými ľuďmi;
- uvedomenie si súčasť so svetom a vesmírom;
- zvýšenie uvedomenia hodnoty ľudskej bytosti;
- precítenie lásky k druhým, čo je ohromný zdroj sily;
- pocit intenzívnej radosti ako pri stretnutí s milým, blízkym človekom;
- žiarivé teplo; a podobne.

Ojedinele sa vyskytli, predovšetkým v tretej fáze relaxácie, pocity menej príjemné, napr.: pocity vibrácií v hrudi, pripútanosti k podložke, zvýšená tvorba slín a pod.

Vzhľadom k celkovej dĺžke cvičenia relaxácie sa časť cvičencov priznala, že v niektorých častiach cvičenia nakrátko zaspali, alebo mali k tomu silné „pokušenie“.

Praktizovanie popísanej metódy kladie pomerne vyššie nároky na skúsenosti a vedomosti relaxačných techník zo strany učiteľa, s touto metódou by preto jednoducho nemali začínať učitelia začiatovníci. Upozorňujeme, že cvičenie podľa tejto metódy si vyžaduje predbežné skúsenosti s jednoduchšími relaxačnými technikami ako u učiteľov tak i u cvičencov. Zdá sa tiež, že u tejto metódy sa dostavuje pomerne vyššia naviazanosť cvičenca na učiteľa, preto by sa malo počítať i s týmito emočnými zákonitostami.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: *Brněnské dny IV. tělovýchovných aktivit pro zdraví (zdravotní tělovýchova a jógická cvičení). Sborník referátů pracovní meto-
dické konference.* Brno 1987 – 1989.

PREČO SA MÁME NAUČIŤ RELAXOVAŤ

Relaxácia je uvoľnenie od napätia, zbavenia sa napätia na psychickej a fyzickej úrovni. Psychika je vždy na prvom mieste a najviac ovplyvňuje fyzické zdravie človeka. Napätia v tejto oblasti sa prenášajú do nervového a svalového systému tela. Najčastejším zdrojom napätí v psychickej oblasti je stres. V našom časopise sme už veľakrát hovorili o strese, pozrime sa ešte raz na jeho zdroj a na to, ako sa mu dá vyhnúť.

Stres (z angl. stress – tlak, záťaž) je termín na označenie širokého okruhu stavov, ktoré vznikajú ako odpoveď na rôzne nepriaznivé vplyvy (stresory). Stresor je faktor, ktorý vyvoláva stres. Stres sa teda používa na opis stavov v extrémnych podmienkach s dopadom na človeka na fyziologickej, psychologickú úroveň ako aj na úrovni správania. Je to neviditeľný zabijak, ktorý vrhá na psychiku a fyziológiu človeka smrteľné strely. Podľa druhu a charakteru vplyvu stresora sa rozlišujú rôzne druhy stresov. V najvšeobecnejšej klasifikácii ide o fyziologický stres a psychologický stres. Psychologický stres sa ďalej delí na informačný a emočný. Informačný stres vzniká pri informačnom preťažení, keď sa človek nechá zavalit' informáciami, keď nezvládne úlohu, keď sa nedokáže správne rozhodnúť v požadovanom čase, pričom nesie za rozhodnutie veľkú zodpovednosť. Emočný stres sa vyskytuje v situáciách ohrozenia, nebezpečenstva, traumy atď.

Trauma je už väčší kaliber na zdravie, ide o vystavenie človeka dlhodobo atakujúcimi stresmi bez ich riešenia a regenerácie relaxáciou. Ide teda o veľký jednorazový otras alebo úraz na duševnej alebo telesnej úrovni. Každý to mohol zažiť, či už pri oznámení, že máme veľmi vážne a ťažko liečiteľné ochorenie, čaká nás operácia, zomrel nám člen rodiny, dlhodobé ošetrovanie postihnutého dieťaťa, nevládných rodičov alebo invaliditu a pod. Dopad na zdravie človeka nie je okamžitý, prejaví sa po krátkom čase napríklad zlyhaním činnosti srdca prejavujúci sa rôznymi poruchami, oslabením alebo stratou imunitného systému, nádorovými ochoreniami, vredovým ochorením na orgánoch tráviaceho systému, psychiatrickými poruchami, na sociálnej úrovni napríklad stratou schopnosti komunikácie s druhými a ďalšie poruchy.

Sú na nás namierené však aj menšie kalibre, ktorých strely sú menšie alebo lepšie povedané nenápadnejšie zraňujú, sú však častejšie a je ich viac. Rozmáhajú sa do masových rozmerov.

Prežívame časy, ktoré sa vyznačujú pribúdajúcimi **závislosťami** od elektroniky, drog, pracovných zaťaženiach pri workoholizme, liekoch, alkohole a pod.

Už aj malé deti – školáci sa stávajú závislí od elektronických zariadení, čo ich núti otvoriť smartfón, tablet, notebook nielen doma, ale aj v dopravných prostriedkoch, na ulici. Vysedávaním, najmä detí, pri počítačových hrách s nedostatkom pohybovej aktivity a konzumáciou sladkostí, majú deti skoliózy chrbtice a trpia obezitou. Len si všimnite na ulici, čoraz častejšie stretávate ťažko sa pohybujúce mladé ženy a mladých mužov, u ktorých sú objemy určitých častí tela extrémne veľké.

Pomaly s mobilom sa chodí na toaletu a spáva sa s ním v posteli. Nevie sa odpútať od zdrojov informácií ani na dovolenke a aj keď sme na druhom konci zemegule máme nutkanie hneď vybaviť každú správu či mail.

Necháme sa zavalovať nie vždy pozitívnymi, ba až škodlivými návodmi a informáciami a ich spracovaním, čo prináša často určité napätia a veľmi často i stres. Táto závislosť neustále sledovať svoju elektroniku nielen vyčerpáva naše oči, ale aj centrálny nervový systém. Naše myšlienky sa nedostanú do pokojnej hladiny, ale pripomínajú vlnobitie, v inom článku v tomto časopise uvádzame názov tohto javu, že ide o „opičiu myseľ“. Dalo by sa povedať, že neexistuje harmónia medzi nepokojnou rozháranou myslou, s nedostatočnou schopnosťou koncentrácie a so zanedbávaním relaxácie, a medzi telesnou schránkou človeka, u ktorej by v pokoji a v harmónii fungovali jej jednotlivé orgány. Táto súvislosť medzi nimi je neviditeľná, a preto si ju väčšina ľudí neuvedomuje a ignoruje ju.

V našej kultúre nie sme zvyknutí vnímať a počúvať svoje telo, ale ak začneme mať problémy, napríklad s pamäťou, ak sa objavia časté infekcie, problémy s kvalitou spánku, ak robíme chyby v práci či na emocionálnej úrovni pociťujeme rôzne nepríjemné emócie, tak to nás telo informuje, že niečo nie je v poriadku.

Ako sa tomuto vyhnúť, ako poslúchnuť varovania tela, ako si konečne odpočinúť a uvoľniť sa? Rada je veľmi jednoduchá, a to:

„naučiť sa umeniu relaxácie“. Naučiť sa tomuto umeniu nie je vôbec náročné, ba naopak, je veľmi príjemné. Ak sa ho aj však ľudia naučia, u niektorých bude problém v pravidelnosti cvičenia, niekedy totiž relax odkladáme a posúvame v rebríčku dôležitosti za povinnosti a závislosti, až sa vytratí z nášho záujmu úplne.

Najprepracovanejšiu školu relaxácie rôzneho druhu a rôzneho stupňa náročnosti má joga. Takmer všetci psychológovia a psychiatri západného sveta kladú na uvoľnenie a relaxáciu veľký dôraz a použili pre svoje moderné terapeutické postupy niektoré techniky z jogy, ako napríklad Schultzov autogénny tréning, ale objavíme ich aj u iných autorov a metódach.

Joga ponúka široký výber relaxácií od tých najjednoduchších postupov až po časovo a koncentračne náročnejšie. Napríklad jedna indická škola v kalifornskej Santa Cruz učí uvoľnenie pre začínajúcich tak, že cvičenec je v pokojnej pozícii, v sede na zemi s podložkou, s nohami voľne natiahnutými a s opretým chrbtom. Neusilujú sa hneď viesť cvičencov do hlbokého ponoření do seba. Spočiatku stačí, keď cvičenec vydrží sedieť dlhšiu dobu (cca 5 – 8 minút) nehybne tak, aby sa jeho myseľ upokojila. Veľmi dobre k tomu napomáha sústrediť vedomie na priebeh každého nádychu a výdychu. V našich kurzoch jogy robíme tieto relaxácie väčšinou v ľahu na chrbte v polohe tzv. *šavásany*. Jogové relaxácie uvoľňujú svalové napätia nielen u priečne pruhovaného svalstva, ale aj hladké svaly v našich orgánoch. Uvoľňujú nervový systém v kostrosvalovom systéme, ale, čo je ešte dôležitejšie, uvoľňujú i autonómny nervový systém a preladujú ho zo sympatikotonického ladenia na parasympatické ladenie, ktoré upokojuje, uvoľňuje a stišuje funkcie životne dôležitých orgánov, ako srdcovú činnosť, krvný tlak, funkciu žliaz s vnútornou sekréciou (endokrinné žľazy). Preto odporúčame vybudovať si novú závislosť práve od tohto pozitívneho a prospešného cvičenia.

Ak cvičíme jogu, vieme, že prispieva k rovnováhe. Joga si kladie za cieľ nielen sebazpoznanie, ale aj navodenie rovnováhy vo všetkých troch hladinách bytia človeka, o ktorých hovoril indický doktor a majster jogy, Bhole:

1. **hladina somatická, telesná** – v nej dávame organizmus do rovnováhy rôznymi cvičeniami, ásanami a prečisťovacími technikami;
2. **hladina emočná, citová**: každá nerovnováha, každá emócia či už kladná alebo záporná má za následok poškodenie organizmu – ak je človek emocionálne rozladený, rýchlejšie starne, neuvažuje triezvo, jeho reakcie podliehajú emočnému vzrušeniu;
3. **hladina intelektuálna, myšlienková**: negatívne myšlienky zaoberajúce sa odsudzovaním druhých, zlomyseľné myšlienky, myšlienky, ktoré sa nám neustále vracajú, narušujú hladinu našej mysle. Rozrušená myseľ zasa narušuje pokojný život a organizmus musí toto narušenie nejakým spôsobom vyrovnať. Joga nás učí žiť v prítomnosti a upokojiť myšlienkový chaos v našom vedomí.

No nie je však cieľom tohto článku popis jednotlivých jogových relaxácií, ale poradiť, kde nájsť riešenie problému, ktorý sme vyššie rozviedli.

Stres sa dá odstrániť dvojakým spôsobom:

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

Aká je prevencia

- K stresom nedochádza tak často u toho, kto poctivo cvičí jogu. Presnejšie, stresy pre neho nie sú také zhubné, pretože jogín má lepšiu rovnováhu. Jedna z podmienok je navodenie si rovnováhy v troch hore uvedených hladinách. Ak je človek vyrovnaný, nepodlieha natoľko stresu.
- **Dôležité je** udržať si najmä psychickú rovnováhu a sebakontrolou ju sledovať – akonáhle v nás stúpa napätie, okamžite ho uvoľňovať. Ak to nie je možné urobiť cvičením, vyvážíme sa dychom. Prehlbíme celkovo dych, predĺžime výdychy a tým zmiernime napätie. Indovia na tieto situácie odporúčajú *bhramarí (čmeliak)*.

Nie každý pozná tieto techniky jogy a nie každý je schopný dodržať určité požiadavky vyplývajúce z jogovej náuky. Existujú však aj všeobecné postupy na odbúranie negatívnych dopadov psychický a fyzických stresov a závislosti.

Tieto postupy vrelo odporúčame. Sú to:

- Zistíte, prečo sa neviete pravidelne stretnúť so sebou samým na 5 – 10 minút v relaxácii a odpútať sa od svojich závislostí a každodennej činnosti;
- Skúste sa zamyslieť nad tým, čo vás občas stresuje a ako si s tým poradiť;
- Relaxácia je i o uvoľnení napätia v svaloch, ktoré spôsobuje najmä stres. Skúste sa naučiť občas uvedomiť si vaše držanie tela, či už v stoji alebo v sede, uvoľníte napätie v držaní svojich pliec, ramien, chrbta, ktoré aj keď si to neuvedomujeme, majú zvýšené napätie;
- Skúste pracovať aj so svojou predstavivosťou a vybavte si v pamäti tú činnosť z detstva, ktorá vám spôsobila najväčšiu radosť a predstavte si podobnú činnosť aj s touto radosťou, čo prežívate i teraz v dospelosti;

- Pri snahe uvoľniť sa a relaxovať sa vám to len ťažko podarí, ak vám každú chvíľu cinkne telefón, a preto vypnite všetky elektronické prístroje;
- Skvelou formou relaxu a „vyprázdnenia“ hlavy je prechádzka v prírode so sústredením sa na to, čo vidíme, s vedomím svojho dýchania, bytia „tu a teraz“;
- Začnite sa pravidelne, aspoň dvakrát do týždňa, venovať nejakej nesusťažnej športovej aktivite (napr. rýchla chôdza v prírode, ľahký beh, bicyklovanie, plávanie a podobne);
- Dôležité je aj uvedomiť si tri piliere zdravia – *zdravú stravu*, dostatočný *telesný pohyb* za prítomnosti vedomia, teda sústrednosti, a *spánok*. Tu treba dosiahnuť určitú vyváženosť.
- Pre dosiahnutie duševnej rovnováhy a pokoja, pre dosiahnutie sebaúcty sa treba snažiť preladiť svoj prístup k životu i v oblasti etiky a morálky, ako napríklad: *nelipnúť* na nikom a ničom, byť *nepripútaný* k majetku a peniazom, *prežívať prítomnosť*, stať sa vnútorným *pozorovateľom*, *robiť prácu pre radosť* a nielen pre odmenu, *pestovať trpezlivosť, spokojnosť, striedmosť, skromnosť, pranie* dobra iným a *pestovať čisté vzťahy*, *vedieť sa nadchnúť prírodou a umením*...

Pripravil Dodo Blesák

LEKÁRSKA VEDA OBJAVILA DÁVNO POZNANÉ

PAMÄŤOVÁ POHODA A RELAXAČNÁ ODOZVA

Americký lekár MUDr. Herbert Benson z Ústavu medicíny mysle a tela v nemocnici Deaconess Hospital a Harvardskej lekárskej fakulte sa počas svojho tridsaťročného medicínskeho výskumu sústreďoval na to, čo môžu ľudia robiť, aby prispeli svojím dielom k vyliečeniu z chorôb. Zistil, že ľudia majú sklon obracať sa v chorobe a v ťažkostiach k viere, čo im prináša nielen emocionálnu a duchovnú úľavu, ale priamo životne dôležité zdravie. Vo svojej knihe *Nadčasová liečba* uvádza prienik výsledkov jeho výskumu o fas-

cinujúcej sile ľudského ducha medzi objektívnu vedu. Ukazuje, že pozitívna viera, najmä viera vo vyššiu moc, zásadným spôsobom prispieva k nášmu fyzickému zdraviu. Dokazuje, že ak sa ľudia dovolávajú viery, a to nie len náboženskej, aktivujú neurologické cesty k sebauzdraveniu organizmu. Pritom prišiel na kľúčové poznania, ktoré nazval **pamätová pohoda a relaxačná odozva**. Objavy vychádzajú z pozorovania a zo základov západnej vedy a sú jej veľkým obohatením, ale potvrdzujú už dávno poznané. Preto je pre nás veľmi zaujímavá skutočnosť, že tieto poznania poznali východné kultúry už veľmi dávno pred našim letopočtom, v joge sú známe už niekoľko tisícročí. Vedecká medicína takto potvrdzuje dávnové poznania starých kultúr; preto ma táto jeho práca zaujala a chcem sa s čitateľmi o tieto poznania podeliť.

Ako sme už uviedli, najvýznamnejším výsledkom výskumu MUDr. Bena-sona v oblasti medicíny bolo definovanie telesného pokoja, ktorý si môže každý z nás vyvolať; má aj opačný efekt, ako dobre známa stresová reakcia, psychológmi definovaná: „*zaútoč, alebo uteč*“. Tento telesný pokoj nazval „*relaxačná odozva*“, čím sa myslí stav, pri ktorom sa znižuje krvný tlak, spomaľuje srdcový tep ako i rytmus dychu a metabolizmus. Túto, v mnohých smeroch, trvale blahodarnú relaxačnú odozvu môžeme vyvolať veľmi jednoduchými technikami pomocou sústredenosti mysle či meditácie.

Doktor uvádza: „... jedna moja pacientka si dala chirurgicky odstrániť z prsníka neškodné kalciové depozitum. Chirurg jej odporučil operáciu, aby sa z neho vraj nevyvinul zhubný nádor, čo bola možnosť takmer nepatrná. Len zmienkou o možnosti vzniku rakoviny pacientka úplne spanikárila a psychicky sa „zosypala“. V noci sa budila a nebola schopná zaspáť. Ku mne sa dostala, aby sa zbavila úzkosti a paniky, hovoril som s ňou o relaxačnej odozve a o spôsobe, ako je možné tento stav uvoľnenia dosiahnuť. Vysvetlil som jej, že k tomu, aby túto odozvu vyvolala, musí sa pokojne sústrediť 10 – 20 minút denne na nejaké slovo alebo vetu a odsunúť stranou akékoľvek myšlienky, ktoré by ju od toho odvádžali. Pacientka sa rozhodla – ako mnohí z mojich pacientov – využiť na toto cvičenie sústredenie mysle na náboženskú frázu. Vybrala si slová požehnaní, ktoré jej matka hovorila, keď odchádzala do školy. A po niekoľkých mesiacoch vytrvalého využívania tejto detskej modlitbičky na vyvolanie relaxačnej odozvy začala pacientka cítiť, že sa zbavuje nepokoja a strachu, ktoré ju neustále sužovali. Povedala mi, že začala hľadiť na život a ľudí inými očami. Sama zdôrazňovala citovú posilu, ktorú jej poskytla symbolika a význam matkiných požehnaní. Tento emocionálny a duchovný balzam na ňu, ako sa zdá, pôsobil rovnako silno ako chemické a fyzikálne zmeny, ku ktorým dochádza počas relaxačnej odozvy.“

Takýchto príkladov uvádza doktor v knihe niekoľko a zovšeobecnený

záver je v tom, že nezáleží na tom, akým spôsobom jednotliví ľudia túto relaxačnú odozvu vyvolajú – fyziologické zmeny sú rovnaké. Ľudské telo je vybavené tak, aby reagovalo takým upokojujúcim stavom – ktorý je opakom stresovej reakcie „útoč“ alebo „uteč“ – kedykoľvek sa myseľ na nejaký čas sústreďí a nevšíma si všedných nutkavých myšlienok. Inými slovami, keď sa upokojí myseľ, upokojí sa vzápätí i telo.

Na otázku ako vyvolať relaxačnú odozvu hovorí, že to vôbec nie je neobvyklé a náročné. Aby ste zakúsili relaxačnú odozvu a jej okamžite upokojujúce účinky ako i dlhodobý blahodarný účinok na vaše zdravie, zvolte si techniku, ktorá zodpovedá vašej viere. Relaxačnú odozvu možno vyvolať veľkým počtom techník, vrátane meditácie, modlitby, autogénnym tréningom, progresívnou svalovou relaxáciou, jogou, tchai-ťi-čchuanom (skrátene tai-chi), čchi-kungom, joggingom, plávaním, dychovými cvičeniami aj opakovaním nejakej číslovky a pod.

Je potrebné urobiť len dva kroky. Prvý krok je, aby ste slovo, vetu, modlitbu, frázu alebo telesnú činnosť neustále a sústredene opakovali. Ak sa vám do vedomia vkradnú iné myšlienky, nevenujte im pozornosť a vráťte sa k predošlému sústredenému opakovaniu.

Voľba toho, na čo chcete upriamiť svoje vedomie opakovaním, záleží od jednotlivcov. Ak ste nábožensky založený, môžete si zvoliť pár slov z modlitby; napríklad:

- Kresťanské – „*Otče, zmiluj sa na do mnou*“
- Katolícke – „*Matka Božia, pomôž mi*“
- Židovské – „*Šma Jisroel*“, „*Šalom*“, „*Echod*“, „*Hospodin je môj pastier*“
- Muslimské – „*Inšallah*“
- Hinduistické – „*Óm*“, „*Aum*“

Ak nie ste nábožensky založený, vyberte si niečo svetské:

- „*Cítim v sebe šťastie a úsmev.*“
- „*Som súčasťou krásnej prírody.*“
- „*Cítim v sebe zdravie a silu.*“
- „*Som súčasťou harmónie celého vesmíru.*“
- „*Mám pokoj a lásku.*“
- „*Moja duša sa usmieva.*“
- „*Milujem život, ako krásny dar.*“

Bez ohľadu na techniku či formulu, relaxačnú odozvu vyvoláte, ak dodržíte tieto dva kroky: opakovanie formuly a pasívne ignorovanie rušivých myšlienok vrátením sa k formule.

Doktor v deviatich krokoch popísal techniku, ktorú učí pacientov:

- **Prvý krok:** Zvoľte si slovo alebo frázu, ktorá je zakorenená vo vašom systéme viery.
- **Druhý krok:** Pokojne si sadnite do pohodlnej polohy.
- **Tretí krok:** zavrite oči.
- **Štvrtý krok:** Uvoľnite si celý svalový systém v tele.
- **Piaty krok:** Pomaly dýchajte a prirodzene pri tom opakujte počas výdychu svoje slovo alebo frázu.
- **Šiesty krok:** Budte úplne pasívny. Nestarajte sa, či to robíte dobre alebo zle. Po vniknutí inej myšlienky si to len uvedomte a vráťte sa k sústredenému opakovaniu svojho slova.
- **Siedmy krok:** Robte to takto 10 až 20 minút.
- **Ôsmy krok:** Po ukončení pokojne ešte sedte cca 1 – 2 minúty, aby sa vaše myšlienky mohli vrátiť. Otvorte potom oči a ešte v pokoji sedte, až po chvíli vstaňte.
- **Deviaty krok:** Toto cvičenie robte raz alebo dvakrát za deň.

Ale veď to všetko poznáme z relaxačných techník, ktoré učíme v joge. *Relaxačnú odozvu* vyvolávame rôznymi druhmi relaxačných postupov od bodovej detailnej relaxácie cez bleskovú relaxáciu spojenú s vedomím dýchania, koncentrovania sa na opakovanie určitých slov alebo viet (mantra), vnútorným úsmevom, s využitím predstavivosti a autosugescie (sankalpa), cez vnútorné vizuálne postupy v tzv. jogovom spánku (joga nidrá), až po rôzne druhy meditácií.

MUDr. Benson našiel i ďalší zdroj k vedecky nesmierne dôležitému objavu na podporu uzdravovania a nazval ho „*pamäťová pohoda*“. K tomuto svojmu druhému objavu sa vyjadruje tak, že pozorovaním svojich pacientov k prirodzenej ľudskej schopnosti – túžbe po uzdravení, objavil, akú silu zohráva u človeka túžba po tomto stave – viera, t. j. *intenzívna* túžba po dosiahnutí predchádzajúcej duševnej a telesnej pohode v stave zdravia. Toto poznanie podmieňuje a priam potvrdzuje aktívny prístup jedinca pre udržanie svojho zdravia, no najmä pri uzdravovaní z choroby. Každý z nás si svoju intenzívnu túžbu po predchádzajúcej pohode nakoniec premieta do viery v schopnosť lekára pomôcť mu, tiež do viery z vyliečenia pomocou liekov, ktoré mu predpísal, alebo do viery v Boha.

V *relaxačnej odozve* ide o telesný pokoj, pohodu, táto môže fungovať i bez pôsobenia nejakej viery v pozadí, teda nezávisle od *pamäťovej pohody*. Tieto dva stavy sa však môžu v skutočnosti veľmi významne navzájom prelínať pre prospech zdravia človeka, ktorý sa chce zbaviť psychických či fyzi-

ologických problémov. Tieto dve zložky sa skutočne veľmi dobre dopĺňajú.

Teda proces pri *relaxačnej odozve* je v skutočnosti taký silný, že sa nemusíte dovolávať ani viery, aby ste ju vyvolali. Ľudia nemusia odriekavať modlitbu alebo niečo, čo má vzťah k ich viere; môžu použiť akékoľvek slovo, frázu, zvuk alebo opakované činnosti, na ktoré sa sústredia. Avšak pri sugestívnej predstave a očakávaní pozitívnych účinkov pri terapii – *pamätovej pohody* – a pri harmonizácii celého organizmu je veľmi dobré a potrebné poznať, chápať a dodržiavať presný mechanizmus, ktorý k takýmto účinkom vedie. I keď veda dokázala relaxačnú odozvu a vieru veľmi ľahko oddeliť, pacienti ju radi uplatňujú ako aj svoje hodnotiace kritéria na techniky mentálneho sústredenia. Tým vzniká veľmi dynamické liečebné duo.

MUDr. Benson si pri výučbe tohto poznania pre lekárov a sestry uvedomil dosah starostlivosti človeka o seba samého, t. j. o všetky tie zdraviu prospešné veci, ktoré si jednotlivci môžu sami pre seba urobiť. To umožňuje využívať liečebne nielen pre naše telo, ale aj pre oveľa účinnejšiu bohatosť vnútra našej ľudskej bytosti – našu hodnotovú stupnicu viery, myšlienok a citov. Doktor hovorí, že spočiatku: „... som sa zdráhal tieto faktory skúmať, pretože filozofi a vedci ich po celé stáročia pokladali za „nevedecké“ a nemerateľné. Mal som však neustále pred sebou to, že pokroky v liečbe mojich pacientov boli veľmi často závislé od ich životného elánu a pevnej vôle. A tiež preto, že som sa nemohol zbaviť pocitu, ktorý som mal, že ľudská myseľ a viera, ktorú tak často asociujeme s ľudskou dušou, má fyzické prejavy.“

Túžba po uzdravení má veľký význam nielen pri liečbe, ale aj pre ďalšie životné vyhliadky a zmysel života. Každý z nás si premieta v pamäti svoju intenzívnu túžbu po minulej pohode; má schopnosť zachovať si v pamäti pokoj a sebadôveru, tiež spojenú so zdravím a šťastím, a to nielen emocionálne alebo len dočasne upokojujúcim spôsobom, táto pamäť sa premieta tiež na fyzickej úrovni. Premieta sa do svalového tonusu, do funkčnosti jednotlivých orgánov a v stave choroby do liekov, ktoré užíva alebo i do riešení rôznych problémových sociálnych situácií v živote každého človeka.

Nezávisle od knihy MUDr. Bensona sme v článku nášho časopisu č. 4/2018 pod názvom *Sila predstavivosti alebo telo má svoju pamäť* hovorili o pamäti prenesenej do predstavy o našom tele – našich svalov, nášho vedomia a našej psychiky. Ide o poznanie, ktoré popisujú i psychológovia a fyzioterapeuti, že telo a psychika sa snažia kopírovať naše zapamätané predstavy. PhDr. Libor Míček, CSc vo svojej knihe *Duševná hygiena* tiež uvádza, že: „Každá jednotlivá myšlienka a predstava má tendenciu pripraviť organizmus k jej realizácii. Obsahom svojho myslenia a predstavivosti jedinec spoluvytvára svoj život na telesnej, duševnej, ale i spoločenskej úrovni.“

Na tomto poznaní stojí i jogová prax (*joga sádhana*), ktorá sa snaží o pozitívny účinok a to dosiahnutie vnútorného oslobodenia od zlých návykov a postojov v myslení, úzkosti a strachu. Podľa jogínov je to hlavne myseľ a jej stavy, ktoré vedú človeka buď k otroctvu zapríčinenému chybnými postojmi alebo k snahe oslobodiť sa od nich. Oslobodenie v joge neznamená nič iné ako prečistenie sa od nečistôt mysle, úzkosti a strachu, a ich rušivých vplyvov v tele, dosiahnutím stavu harmónie, vyrovnanosti a pokoja.

Sústredenie vedomia cvičiaceho a relaxácia je neoddeliteľná nutnosť pri cvičení jogy najmä pri ásanách. Cvičením ásan má byť teda dosiahnutá stabilita na všetkých troch úrovniach:

fyzická – na úrovni tela

mentálna – na úrovni mysle

emočná – na úrovni citov.

Podľa definície Pataňdžaliho¹ má byť pozícia ásanu *pevná a stála*. Je to súčasť verša a dá sa vyložiť dvojakým spôsobom. Jeden výklad je ten, že ášana je pozíciou, v ktorej je *precítený pocit blaha, šťastia, príjemnosti a stability*. Teda ášana je stabilná, pevná, pohodlná a môže dať pocit vnútorného pokoja, ba až šťastia. Druhý výklad tohto verša sa vzťahuje na účinky ásanu.

A práve tieto pocity harmónie si cvičiaci vtlačí do svojej pamäti a tak si vytvorí MUDr. Bensonom objavenú tzv. „**pamäťovú pohodu**“, ktorú využívajú hneď po ukončení ásanu, ale i v čase nepohody počas všedného dňa alebo v čase pripútanosti na lôžko počas choroby. Túto pamäť však používame nielen na mentálnej, ale i na fyzickej úrovni, úrovni nášho tela. Teda obsahom svojho myslenia a predstavivosti jedinec spoluvytvára svoj život i na *telesnej* úrovni. Toto poznanie potvrdzuje i metodiku nácviku ásan podrobne opísanú v uvedenom čísle nášho časopisu. Popísali sme tu metodiku nácviku ásan s využitím tejto svalovej pamäti, ako veľmi účinnú metódu na ľahké zapamätanie si jednotlivých dynamických i statických fáz ásan. Vďaka predošlej praxi dokážete konkrétne svalové pohyby vykonávať účinnejšie a presnejšie.

Svalová pamäť z tejto predstavy uľahčuje telu „kopírovať“ polohu z našej predstavy alebo sa k nej priblížiť. Čím bude sústredenosť na predstavu väčšia a predstava správnej polohy presnejšia, tým ľahšie sa naše telo k nej priblíži, lebo ako sme už povedali, v organizme je pánom psychika, čo potvrdzuje aj moderná medicína.

1 Klasik jogy, ktorý prvý pred cca 400 rokmi pred Kristom, písomne metodicky usporiadal jogu do ôsmich stupňov.

Správna metodika nácvik ásan je teda zaujať ju v predstave ešte pred jej realizáciou, vybaviť si vo svojej pamäti každý centimeter pohybu ako vojsť do polohy, vybaviť si jej dokonalú predstavu, vybaviť si v pamäti pocity a jej účinky a znovu postupný prechod do východiskovej polohy. Telo sa snaží napodobniť túto pamäťovú predstavu z predchádzajúcich cvičení a ľahšie polohu zaujme. Ak učiteľ pre začiatočníkov tieto kroky pred cvičením verbálne popíše, tak si cvičenci jednotlivé polohy veľmi ľahko zapamätajú.

Po ukončení ásany a po zaujatí relaxačnej polohy telo opäť znehybníme a „ponoríme“ sa do pocitov, ktoré nám ásana zanechala a tie postupne doznievajú. V joge ich nazývame *pocitové odozvy* alebo *ozveny*. Ide o veľmi liečivú fázu, ktorá nás naučí väčšej vnímavosti na reakcie vyvolané ásanou v svaloch a orgánoch. Navyše väčšina jogových techník sa nám po čase stane vyložene príjemná a ľahko zapamätateľná.

PhDr. Libor Míček, CSc. tieto postupy odporúča slovami: „Úloha psychiky, predovšetkým autosugescie v joge, je podľa našich skúseností dobrou prevenciou, často i vynikajúcim liečebným prostriedkom, ak použijeme aj svoju predstavivosť a sugesciu.“

Ja si dovoľím dodať, ak použijeme svoju „relaxačnú odozvu“ a „pamäťovú pohodu.“

Obidva tieto účinné „objavy“ ľahko získa aj bežný cvičenec jogy, ak dodrží odporúčania Pataňdžaliho, ktorý vo svojich *sústrach* – starých spisoch – radí: ak sme v ásane, je potrebné odpútať myseľ od jej polohy a zacieliť ju iným smerom, obrátiť pozornosť na určité nekonečné bytie – „ananta, samápatti“, prejsť s vedomím do krátkeho meditatívneho stavu. Dôvodom je, že každá iná myšlienka môže viesť k emocionálnemu účinku, ktorý pôsobí na naše vedomie a na celý neurovegetatívny systém. Je to pozitívny spôsob, ako dosiahnuť čo najlepšiu relaxáciu tela a mysle. Je to najlacnejší a najjednoduchší spôsob liečby civilizačných ochorení, ktoré nás teraz trápia.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: BENSON, Herbert – STARKOVÁ, Marg: *Moc a biologie víry v uzdravení – Nadčasové léčení*. Praha : Práh, 1997.

STRES A OPIČIA MYSEĽ

Psychológovia charakterizujú stav človeka v strese ako reakciu, ktorá sprevádza človeka od jeho stvorenia. Vtedy sa telo a myseľ radikálne pripraví na to, o čom sa domnieva, že ide o hroziace nebezpečenstvo. Adrenálín v krvi niekoľkonásobne stúpane a následne sa zvýši krvný tlak, frekvencia dychu a rýchlosť metabolizmu. Zvýši sa i svalové napätie, ako i frekvencia a intenzita mozgových vln. Prítok krvi do svalov ramien a nôh sa zvýši v priemere o 300 až 400 percent, a to všetko preto, aby ste boli schopní účinne bojovať alebo utiecť. Túto reakciu psychológia aj tak nazýva – „útoč, alebo uteč“, ide o zakódovanú reakciu v našom mozgu, ktorá je zakódovaná už milióny rokov od čias našich predkov, lebo museli každú chvíľu bojovať o svoje teritórium, obživu, zachovanie života. Reakcia prirodzene vyžaduje rýchlu akciu sprevádzanú rýchlym pohybom, pri ktorom sa obsah adrenalínu v krvi „spáli“ a stáva sa neškodným. Tieto stresové reakcie nás sprevádzajú aj pri menej nebezpečných situáciách, či už pri jazde v aute, pri nezhodách s druhými ľuďmi, u študentov v školách, pri zodpovedných úlohách v zamestnaní, ale aj po spomienkach na traumatické zážitky, ako i na problémy, ktoré máme ešte len pred sebou.

Väčšina stresov, ktorým sme takto vystavení – pravdepodobne denne a nezriedka i viac krát za deň – sú falošné poplachy. Napriek tomu nemôžeme takejto mobilizácii našej psychiky predísť, pretože ide o automatickú reakciu. Žiaľ, adrenálín, vyvolaný reakciou, zostáva v nás, nemetabolizuje, ak túto energiu nespálime behom alebo inou fyzickou aktivitou; čím nás postihuje rôznymi negatívnymi následkami na našom zdraví. Nepretržitá aktivácia nervového systému totiž telo opotrebuje. Stres a napätie pôsobia ako zväčšovacie sklo na všetky malé životné nepríjemnosti. Nezakopávame o veľhory, ale o krtince. Stres a napätie nás vlákajú do teleskopickej pasce a všetko sa zdá byť príliš veľké a ťažké.

Z D R O J E S T R E S U

Stres v našom živote pochádza zo štyroch základných zdrojov:

- z *prostredia*,
- z *tela*,
- z *mysle*,
- z *duše*.

Prostredie, v ktorom žijeme, bude vždy vyžadovať istú mieru prispôsobenia. Musíme znášať chlad a zimu, hluk, množstvo ľudí a spolužitie s nimi, termíny, ohrozenia osobnej bezpečnosti a sebavedomia.

Aj naše telo nám poskytuje množstvo stresových faktorov. Rýchly vývoj v puberte, daň pomalého dospievania, choroba, nehody, poruchy spánku alebo príjem potravy. Telo reaguje na stres akéhokoľvek pôvodu okamžite. Prepracovanosť, strata zamestnania, smrť alebo rozvod môžu veľmi jednoducho vyvolať i chronický stres.

Myseľ a jej rôzne vnemy sú tiež zdrojom stresu. Napríklad, keď sa vníma-me ako neschopní alebo nehodní lásky, podceňujeme sa a pokladáme sa za bezcenných. Naše zlyhania vnímame ako katastrofy a máme strach z reality. Výsledkom je v každom prípade stres!

Tento stav sa stane chronickým, ak stres trvá dlhšie. Chronický stres zapríčiňuje aj problémy so spánkom a prijímaním potravy. Spíme a jeme buď príliš veľa, alebo príliš málo. Chronický alebo opakovaný stres časom zničí telo. Je dokázané, že stres vždy napadne imunitný systém, čo má za následok chorobu a niekedy aj smrť.

Mens sana in corpore sano – V zdravom tele zdravý duch

Je to staré latinské porekadlo a recept na šťastie. Moderná veda, ktorá nám podrobne vysvetlila stres, tvrdí aj to, že ho možno poraziť, a prelomiť tak začarovaný kruh. Dosiahneme to, len ak budeme správne:

- **oddychovať**
- **cvičiť**
- **zdravo sa stravovať.¹**

Naši predkovia mali pravdu v tom, že zdravé *telo* vo veľkej miere prispieva k šťastnej *mysli* a zdravej *duši*. Isto vieme, že sú to tri jemne prepojené časti.

Ú Č I N K Y S T R E S U N A Z D R A V I E

Pozrieme sa bližšie na dopady stresu na zdravie človeka.

Neurón, teda nervový signál, okamžite nesie správu o strese, čo spôsobuje zvýšenú tvorbu chemických látok napätia. Účinok je okamžitý. Telo sa napne a myseľ s dušou prestanú pracovať.

Stres ovplyvňuje dýchací systém prakticky okamžite. Telo sa snaží čo najrýchlejšie dopraviť okysličenú krv do tkanív, a preto má človek tendenciu

1 Redakčná poznámka: Na tieto tri aktivity je hathajoga priam „vysokou školou“ zdravia.

dýchať prudšie a rýchlejšie. Rýchle a plytké dýchanie môže spôsobiť hyperventiláciu – obzvlášť v prípade, ak je človek náchylný na úzkosť a záchvat paniky alebo astmatický záchvat.

Pohybový aparát, ktorý dostal zvýšený prídel kyslíka, zároveň reaguje na stres napnutím svalov. Naše svaly sa zbytočne napínajú, pretože sú neustále vyzývané, aby tak robili. Opakované svalové napätie však môže spôsobiť bolesť. Ak postihuje ramená, krk alebo hlavu, môže vyvolať migrény či tenznú bolesť hlavy

Stresová reakcia ovplyvňuje aj srdcovo-cievny systém. Náhly a krátkodobý stres zvýši srdcovú frekvenciu a krvný tlak. Chronický stres môže poškodiť cievy a tepny, vzrastie preň riziko vysokého krvného tlaku, srdcového infarktu a mŕtvice.

Stres dokáže vyvolať chaos v imunitnom systéme. Môže za to uvoľnený hormón kortizol, ktorý dočasne potláča imunitu a ochranné zápalové procesy.

Neprijemné účinky stresu sa môžu prejaviť aj na tráviacom systéme. Znižuje sa napríklad schopnosť čreva vstrebávať živiny, objavujú sa problémy s vyprázdňovaním.

Stres vplýva aj na emocionálnu pohodu. Pod jeho vplyvom sa môžete cítiť unavenejší alebo podráždenejší ako zvyčajne. Môžu nastať problémy so spánkom či koncentráciou. Mysel' je uvedená do stavu chaosu, neschopná sa sústrediť a pokojne uvažovať a riešiť situáciu s rozvahou. Stres sa na psychologickú úroveň prejavuje tak, že všetko sa nám zdá iné. Veci, ktoré inokedy prejdeme bez povšimnutia, sú pre nás teraz často utrpením. Nedokážeme sa sústrediť. Nepodstatné veci ako termín, obyčajná hádka alebo prístroj, čo nefunguje, narúšajú našu vnútornú rovnováhu.

Budhisti majú pre tento búrlivý mentálny chaos znamenitý termín – *pa-paňča*, čo doslova znamená „*opičia myseľ*“. Ako skáču opice zo stromu na strom, skáče často i naša myseľ bez oddychu od myšlienky k myšlienke. Keď má človek opičiu myseľ, nadmerná mozgová aktivita môže preťažiť systém, čo spôsobuje veľké problémy pri sústredení, učiť sa novým veciam či zaspávať.

R E L A X A Č N Á O D O Z V A

MUDr. Herbert Benson vo svojej knihe *Nadčasová liečba – Moc a biológia viery v uzdravenie* pri popise svojho objavu o relaxačnej odozve a o tom, ako zvládnuť a eliminovať následky stresu a jeho vplyvu na emocionálnu pohodu, uvádza takýto príklad: Pani Janet Franková prišla pred dvoma rokmi

do nášho ústavu. Mala veľký problém s nespavosťou; bola šťastná, ak sa jej podarilo zaspáť o štvrtej alebo piatej hodine ráno, i keď si išla ľahnúť o jednástej večer. Jej problém spočíval z veľmi traumatizovanej skúsenosti, keď jej osemnásť mesačný vnuk spadol do bazénu a skoro sa utopil. V dôsledku tejto nehody zostal duševne i fyzicky zaostalý. Pani Franková strávila týždne v nemocnici so svojím synom a s nevestou. Veľmi skoro po tom začala pociťovať nespavosť. „Neustále sa mi v hlave prevaľovali myšlienky na vnuka,“ spomínala pani Franková.

Neskôr sa dostala ku knihe „*Relaxačná odozva*“ a sama sa pokúsila o meditáciu.

Predtým ako si začala vyvolávať relaxačnú odozvu, potrebovala si vždy nechať pustené rádio, keď išla spať, pretože zvuk prehlušoval myšlienky a hlasy v jej hlave. Keď si však ľahla a recitovala si „*Hospodin je môj pastier*“ alebo „*Daj mi svoj mier*“, jej srdce prestalo búšiť a mohla zaspáť. Hovorila, že „*predstavovala som si pred sebou Boha a skoro by som sa ho mohla dotknúť, taký bol pre mňa reálny*“.

Pani Franková si zavolała na pomoc kapacitu svojho mozgu, aby realizovala svoju vieru. Potom uplatnila túto vieru na mechanizmus sústredenia mysle, a to jej prinieslo fyzickú úľavu, ktorú popisovala. Naše srdcia nie sú našťastie vybavené len na to, aby rýchlejšie pumpovali, keď sme v strese, ale i na celkom opačné funkcie, na balzam, ktorý dokáže pôsobiť proti škodlivým následkom stresu.

Relaxačná odozva sa nedá mobilizovať tak rýchlo ako reakcia „uteč“ alebo „útoč“. Tiež v modernom živote nepríde sama, i keď mnohí z nás ju pravdepodobne zakúsili, a ani o tom nevedeli. Naši predkovia ju určite častejšie nevedomky vyvolávali už pri pohľade na západ slnka alebo na obzor. Určite si užívali viac nerušeného pokoja ako my, keď pre našu zábavu vyhľadávame a udržujeme neustále napätie a vzrušenie.

J O G A – L I E K P R O T I S T R E S U

O tom, či stres na tele zanechá trvalé škody, do veľkej miery rozhodne spôsob, akým sa s ním vyrovnáte. Zatiaľ čo alkohol a drogy vedú k hromadeniu škodlivých účinkov stresu, aktívny oddych či šport, no najmä joga, ktorá je uceleným systémom pôsobiacim na celú psychosomatickú oblasť človeka.

K stresom nedochádza tak často u toho, kto poctivo cvičí jogu. Presnejšie, stesy pre neho nie sú také zhubné, pretože jogín má lepšiu rovnováhu. Jedna z podmienok je navodenie si rovnováhy v troch hladinách: *telesnej, myšlienkovej, emočnej*. Ak je človek vyrovnaný, nepodlieha natoľko stresu.

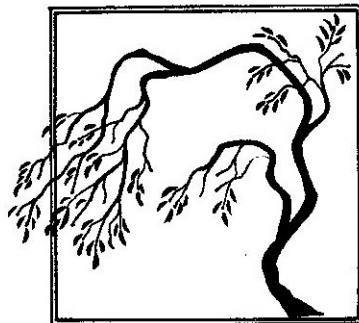
Joga má na odbúravanie stresu mnoho techník ovplyvňujúcich psychiku človeka, no prvou a najdôležitejšou technikou je poznanie, pochopenie a dodržiavanie zásad psychohygieny **jamy** a **nijamy**. Slúžia k vnútornému prečisteniu vzťahov človeka k sebe a k druhým. Joga tiež ponúka jednoduché techniky ovplyvňujúce: celý kostrosvalový systém, srdcovocievny systém, funkčnosť endokrinných žliaz, dýchací aparát a využívanie dychu na psychické ladenie človeka, duševné techniky učia stíšeni mysle a využívanie jej potenciálu na schopnosť sústredenia a odpútania sa od opičej mysle, využíva stravu na ovplyvnenie funkčnosti orgánov i psychiky.

Na tomto poznaní stojí celá jogová prax (*joga sádhana*), ktorá sa snaží o pozitívny účinok na dosiahnutie vnútorného oslobodenia od stresu a zlých návykov a postojov v myslení, úzkostí a strachu. Podľa jogínov je to hlavne myseľ a jej stavy, ktoré vedú človeka buď k otroctvu zapríčinenému chybnými postojmi, alebo k snahe oslobodeniu sa od nich. Oslobodenie v joge neznamená nič iné ako prečistenie sa od nečistôt mysle, úzkosti a strachu, a ich rušivých vplyvov v tele v dôsledku stresov, dosiahnutím stavu harmónie, vyrovnanosti a pokoja.

Vieme, že fyzické problémy v našom tele môžu spôsobiť mentálne a duševné problémy. Pravdou je aj to, že ak sa staráme o svoje telo, napomáhame fungovaniu duše a mysle.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: BENSON, Herbert – STARKOVÁ, Marg: *Moc a biologie víry v uzdravení – nadčasové léčení*. Praha : Práh, 1997.



BHRÁMARI – ČMELIAK

Sanskrtský názov znamená „čmeliak“, podľa toho, že zvuk vznikajúci počas výdychu, ale i počas nádychu, pripomína zvuk letu čmeliaka. Výdych je dvojnásobne až trojnásobne dlhší a teda pomalší a tón zvuku je nižší a jemnejší.

VÝCHODISKOVÁ POLOHA

Sadnime si do niektorého z jogových sedov *padmāsany*, *siddhāsany*, *sukhāsany* alebo do *vádždrāsany*. Kto má problémy s kolenami, môže byť i v sede na stoličke v tzv. *faraónskom* sede, v ktorom sa neopierame o operadlo stoličky, nohy máme mierne od seba s celou plochou chodidiel na zemi. Predkolenia sú voči stehnám v 90 stupňovom uhle. Podmienka v každom sede je, že chrbtica je vystretá, hrudník rozšírený. Prstami, najlepšie ukazovákmi, si dobre uzatvoríme ušné zvukovody, tak aby dlane smerovali dopredu. Zuby sa nedotýkajú a pery majú len jemný dotyk. Zatvoríme oči a je vhodné si na začiatku utvoriť *džalandhara bandhu* (bradu zatlačíme na hrudnú kosť).

TECHNICKÉ PREVEDENIE

Literatúra sa veľmi stručne zmieňuje o tejto technike, dokonca aj samotná kniha *Pránájáma* od Van Lysebetha, tak si dovoľujem čerpať zväčša z vlastných zážitkov a skúseností, získaných viacročným cvičením tejto techniky.

Voľne, ale zhlboka nadychujeme len nosom, zadržíme dych a urobíme *mula bandhu* (stiahnutie svalov panvového dna) na maximálne 5 sekúnd, pri pomalom a dlhom výdychu obidve *bandhy* (uzávery) uvoľníme a vydávame zvuk podobný čmeliakovi, podobne ako pri zvuku *hmmmm...* Snažíme sa o zvuk podobný barytónu, teda hlbšie, a nie vysoké tóny, ako by vydávala osa. Tón by mal byť stále rovnako vysoký, má znieť hladko, bez chrčania.

Pri cvičení sa ponor do seba a pozorne vnímaj, kde vibrácie pôsobia. Spočiatku sa sústreďte na oblasť krku – na *višuddhu čakru*, ale dbajte na to, aby zvuk nevznikal a nezostal len v oblasti hlasiviek, ale aby prešiel do mäkkej

časti podnebia a vyššie. Zvuk by mal rezonanciou postupne rozvibrovať hornú oblasť lebky a odtiaľ by rezonanciou mala vibrácia prejsť, pri ideálnom prevedení, do celej chrbtice. Dá sa to docieľiť jednoducho tak, že zvuk vyladíme podobne, ako sa dá naladiť hudobný strunový nástroj. Pozor, ostatné prsty rúk sa nesmú dotýkať tváre, bola by tým narušená rezonancia, ako keď by ste položili ruku na rezonančnú dosku huslí alebo iného strunového nástroja. Opakujem, že zvuk musí mať hlboké tóny. Aby rezonanciou prešli vibrácie do lebky, skúste urobiť veľmi nepatrné pohyby (tzv. mikropohyby) s hlavou sklopením brady cca 1 milimeter dopredu alebo dozadu. Počúvajte, v ktorej polohe je zvuk dunivejší. Ďalší krok ladenia môžete urobiť s ukazovákmi, mierne ich ešte hlbšie zasuňte alebo máličko povytiahnite. U mňa veľmi dobre funguje aj to, že necht ukazováku mierne zatlačím dozadu na zadnú stenu zvukovodu. Kombináciou týchto troch úkonov sa vám to určite podarí.

Výdych by mal byť veľmi pomalý, aby ste mohli zvuk vydávať čo najdlhšie. Po dokončení výdychu chvíľu vnímajte vnútorné ticho, ktoré nastalo po skončení vibrácie

DOBA TRVANIA

Opakujte cvičenie pokiaľ je to príjemné, odporúčaná doba je 3 až 5 minút. Cvičenie ukončíme v *šavásane* (v ľahu na chrbte).

TERAPEUTICKÉ ÚČINKY

Blahodarné účinky sa prejavujú pri dodržaní požiadavky plne sa sústrediť na každý výdych, ako by sme počúvali najkrajšiu hudbu, pri ktorej si chceme vychutnať každý tón. To nás učí i sústredenosti. Vtedy cvičenie pôsobí na stimuláciu tej vetvy autonómneho nervového systému – parasimpatikus – ktorý relaxuje a upokojuje celú psychiku. Cvičenie sa teda využíva pri problémoch so spánkom, na zníženie vysokého krvného tlaku a najmä na upokojenie myšlienkových vzruchov vyvolávajúce napätie, nepokoj, strach, neurózu, depresie. Tento druh pránájámy sa odporúča pre spevákov a hudobníkov, ale i pre ľudí, ktorých verbálny prejav je súčasťou ich práce na úpravu a posilnenie hlasiviek. Zlepšuje zafarbenie hlasu, ktorý získava na sýtosti. Denné cvičenie *bhrámari* napomáha pri problémoch s nosovými a čelovými dutinami a pôsobí ako masáž na mozog.

CVIČENIE PRE POKROČILEJŠÍCH

Ak už sme zvládli túto techniku vyludzovania zvuku počas výdychu, skúsme podobný postup vytvárania zvuku čmeliaka i počas nádychu. Ide o mierne ťažší postup, keď je tón o niečo vyšší ako pri výdychu. I pri nádychu i výdychu sa pri tvorbe zvuku *hmmm...* má sa rozvibrovať nosohltan, zvuk nevytvárame hlasivkami! Vyššie tóny počas nádychu pôsobia povzbudivo a stimulujú celé naše psychické ladenie.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: BARTOŇOVÁ, Milada a kol.: *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Praha : Avicenum, 1971; POLÁŠEK, Milan: *Joga*. Bratislava : Matys, 2017.

VÝŽIVA

ZBAVME SA KYSLOSTI

Za dve najdôležitejšie funkcie *prány* – životnej sily v našom tele jóga považuje *samanávju* (vstrebávanie, trávenie) a *apánávju* (vyprázdňovanie, vypudzovanie). Lenže telo správne vstrebáva potravu a zbavuje sa všetkých toxínov len vtedy, keď sú dodržané určité podmienky pri výbere stravy, v tomto prípade, ak sú v nej kyseliny a zásady v určitom pomere.

Čím viac sa strava odkláňa od tohto prirodzeného pomeru, tým viac hrozí navodenie nerovnováhy v našom organizme. Samozrejme, že táto nerovnováha má dopad na všetky jeho funkcie. Teda jednou z podmienok zachovania životaschopnosti ľudského tela je udržiavanie určitej acidobázickej (kyselino-zásaditej) rovnováhy. Možnosť prípustnej zmeny tejto rovnováhy je veľmi malá. Reakcia krvi musí byť medzi 7,32 až 7,42 pH, čo sa veľmi blíži k neutralnosti až zásaditosti. Krv má byť teda veľmi ľahko zásaditá.

Prekyslenie organizmu spôsobuje chronické ochorenia, poruchy infekcií obličiek, poruchy slinivky brušnej, ale tiež ovplyvňuje vegetatívny nervový systém. To následne spôsobuje pokles imunity, vznik zápalových ochorení, najmä nádorov a ďalších závažných porúch. Aby telo vyrovnalo túto nerovnováhu čerpá zo svojich alkalických (zásaditých) zásob a tak dochádza k priaznivej situácii pre plesňové infekcie. Odbúranie vápnika z kostí spôso-

buje kazivosť zubov, pórovitosť kostí a vznik osteoporózy. Veľmi ilustratívny je vzťah k vegetatívnej nervovej sústave. Kyslé prostredie dráždi *sympatikus*, ktorý je v podstate stresovým nervovým systémom. Mnohé psychické stresy a poruchy sú výsledkom narušenia vnútorného prostredia. Existuje však aj opačný postup. Stres spôsobuje zovretie tepien v brušnej dutine. Hromadia sa odpadové produkty z tkanív, ktoré majú kyslú reakciu. Stres organizmus prekysľuje a kolotoč sa rozbieha. Po zúžení ciev v mozgu a obmedzení prietoku krvi nasleduje nepokoj, únava, nesústredenosť, závraty, poruchy spánku, potenie, depresie.

Acidobázickú rovnováhu v tele ovplyvňujú aj emócie a konanie človeka.

Zásadité prostredie v tele dosiahneme:

zásadotvornou stravou, odpočinkom, spánkom, cvičením, pobytom na čerstvom vzduchu, radosťou, smiechom, priateľským rozhovorom, srdečným vzťahom k ľuďom.

Kyslý organizmu spôsobuje:

obavy, strach, hnev, nenávisť, zlobu, sebecko, ohováranie a pod.

Telo si vyrába kyseliny neprestajne. Svalovou námahou sa vytvára kyselina mliečna. Ak je námaha mierna, organizmus stačí túto kyselinu neutralizovať. Ak je námaha príliš veľká, nastáva prekyslenie svalov.

Pri sedavom zamestnaní sa telo okysľuje a po 5 hodinách práce v uzavretej miestnosti môže pH moču klesnúť zo 7,5 až na 5. Pohybom na čerstvom vzduchu sa krv dobre prekyslíči, niektoré kyseliny sa zmetabolizujú na kyslíčnik uhličitý, a tým sa vydýchajú. Ideálne je zacvičiť si jogovú dychovú techniku (z pránájámy *bhastriku alebo kapálabhāti*). Obnoví sa neutrálne pH moču aj tkanív, zmizne pocit únavy a zlepší sa celková nálada človeka.

Na odstránenie prekyslenia sa zúčastňuje niekoľko orgánov:

- Sú to predovšetkým pľúca vylučovaním kyslíčnika uhličitého.
- Druhým orgánom, ktorý vylučuje veľa kyselín, sú obličky. Ich činnosť podporuje pohyb, najmä taký, pri ktorom dochádza k sťahovaniu brucha a tým k mechanickej masáži obličiek. V joge máme celý rad cvičení s týmto efektom (napríklad *uddijána bandha, naulí, paščimóttánásana* a iné). Ich funkciu stimuluje aj pitie dostatku tekutín v malých množstvách v priebehu dňa.
- Tretím orgánom je pokožka. Je to najväčší orgán človeka. Vylučovanie kyselín pokožkou prebieha potením. Pre zdravie je prospešné, ak sa každý deň snažíme dobre zapotiť (krátky beh, cvičenie jogovej rozčvičky *Súrjanamaskár* v rýchlejšom tempe, sauna).

- Dôležitým orgánom vylučujúcim veľa kyselín je aj hrubé črevo, ktoré ich vylučuje do stolice.

Ak všetky tieto orgány nestačia odstrániť nadbytočné kyseliny, organizmus použije aj ostatné východy z tela a kyselín sa zbavuje rozličnými výtokmi a vyrážkami. To však nie je žiaduce.

Vráťme sa k jedlu

Ak chceme upriamiť svoju pozornosť na zdravú výživu, všetko smeruje k tomu, že bez ohľadu na hádky a spory jednotlivých dietetických škôl, musí sa stravovanie premyslieť z hľadiska rovnováhy kyselín a zásad.

Strava, ktorá spôsobuje prekyslenie organizmu, je dôsledok našej nevedomosti alebo našich stravovacích chýb, ktoré v podstate dobre poznáme. Sú to:

- a) v prvom rade v dôsledku zlého pomeru kyselinotvorných a zásadotvorných potravín v jedle;
- b) nedostatočným prežúvaním potravy. Jedlo v ústach sa má dôsledne pohryzáť a premiešať so slinami, aby z neho vznikla kašovitá až tekutá koexistencia a až potom ju prehltáme;
- c) príliš malý príjem tekutín;
- d) nadvýživou a vznikom obezity sa organizmus preťažuje.

To, čo sme si doposiaľ povedali, by mohlo vyvolať dojem, že jesť musíme len zásadité potraviny. To však platí len do určitej miery, pretože v skutočnosti potrebujeme oba druhy, kyselinotvorné i zásadotvorné potraviny.

Existuje však základné pravidlo: bežná strava môže obsahovať obidve zložky, ale z prevažnej časti však musí prevládať zásadotvorná zložka.

Túto prevahu zabezpečí v strave dostatok surovej zeleniny (napríklad v šalátoch) a ovocia. Ovocie (nie však prezreté) by malo prevažovať pri raňajkách. Ovocie pomáha produkovať tráviace šťavy, ktoré podporujú dobré vylučovanie tráveniny z tela. Pri večeri by mala prevažovať zelenina. Zelenina je zásadotvorná iba v surovom stave. Varením sa ničia bunkové steny, účinné látky difundujú – rozptýlia sa, miesia sa a vytvárajú nerozpustné zlúčeniny, ktoré bez účinku vychádzajú z tela von. Dokladom toho je zmenená chuť surovej zeleniny po jej uvarení. Napríklad surová mrkva je chutná, kým varenú musíme ochucovať.

Treba poznamenať, že slovný pojem kyselinotvornosť alebo zásadotvornosť sa nezhoduje s chuťou potraviny, ale vyjadruje pôsobenie potraviny na organizmus až po jej metabolizovaní v tráviacom trakte. Napríklad citrón

chuť kyslo, a pri tom je zásadotvorný, pretože jeho kyslosť spôsobujú organické kyseliny. Tie sa v procese metabolizmu premenia na kyslíčnik uhličitý, ktorý vydychujeme, takže prevládne reakcia zásaditých prvkov.

Na prekyslení organizmu sa najviac podieľa konzumácia mäsových výrobkov od párkov až po šunky a salámy i s ich chemickou úpravou (konzervačné látky, rastové hormóny pre zvieratá, soli, farbivá, ochucovadlá a pod.) a najmä denná konzumácia mäsa. Tiež i konzumácia výrobkov z bielej múky, cukrov a tukov.

Ak je jedno jedlo celé kyselinotvorné, ďalšie dve až tri jedlá by mali byť celé zásadotvorné.

Ďalšie pravidlo: čím jednoduchšie jedlo, tým ľahšie trávenie a tým menšie riziko vzniku kyselín.

Pozor, ak večeríme príliš neskoro, bude nám v noci i tá najzdravšia strava v tráviacej trubici kvasiť, a teda produkuje toxíny a spôsobuje nekvalitný spánok.

Pri prekyslení organizmu a pozorovaní hore uvedených zdravotných problémov možno stav zlepšiť:

- pitím šťavy z mrkvy, zeleru, trochy petržlenu, surových zdravých zemiakov;
- odporúča sa aj užívať pomleté vajcové škrupiny, z oboch strán umyté zo surových vajec, nechať ich na plechu asi na 10 minút vysušiť v mierne vyhriatej rúre (nesmú zhnednúť). Zomleté na kávovom mlynčeku na jemný prášok užívame raz denne pol hodiny pred raňajkami v dávke pol čajovej lyžičky, pokvapkané citrónom. Je tu kontraindikácia pri insuficiencii¹ obličiek.

Jednotlivé potraviny z hľadiska acidobázickej rovnováhy sa delia na tri základné skupiny:

1. kyslé a kyselinotvorné, 2. zásadité a zásadotvorné, 3. neutrálne (acidobázicky vyvážené).

1.a Kyslé potraviny:

- živočíšne potraviny: červené mäso, zverina, údeniny, slanina, šunka, pečeň, ľadvinky, mozog, mäsové vývary, hydina;
- ryby;
- syry – čím aromatickejšie, teda čím viac kvasené, tým viac zakyselujú; vaječný bielok je kyslý, ale žĺtok zásaditý (celé vajce je skôr neutrálne);

1 Nedostatočnej funkcie.

- strukoviny – fazuľa, hrach, šošovica (okrem sóje);
- niektoré druhy zeleniny – červená kapusta
- arašidy, ocot, horčica;
- nápoje s vysokým obsahom kyseliny uhličitej – priemyselne vyrábané perlivé nápoje.

To ale neznamená, že uvedené potraviny vôbec nesmieme konzumovať, stačí, keď ich spotrebu obmedzíme a dáme prednosť zásaditým a zásadotvorným potravinám.

1.b Kyselinotvorné potraviny

Tieto „kradnú zásady“, pretože ich premena na kyseliny počas trávenia núti telo, aby siahlo do svojich zásaditých minerálnych zásob. V čele peletónu sú tri „vražedné“ potraviny:

- a) biely cukor a všetky potraviny, v ktorých je obsiahnutý;
- b) biela múka, a teda biele pečivo a všetky zákusky z obchodov;
- c) priemyselne vyrábané stužované tuky a rafinované oleje.

Do tejto skupiny patria:

- všetky zákusky, sušienky, koláče, marmelády, džemy, cukríky, čokoláda, zmrzlina;
- cestoviny – špagety, makaróny, rezance atď.;
- všetky margaríny a obyčajné oleje;
- biela lúpaná ryža, biely chlieb a pečivo;
- káva, čaj, malinovky, alkoholické nápoje vrátane vína (pivo je zo všetkých alkoholických nápojov najmenej kyselinotvorné, a v malom množstve teda prijateľné...).

Ľahko kyselinotvorné sú celozrnné obilniny (naturálna ryža, ovsené vločky, kukurica, jačmeň, pšenica, pšeno, vrátane celozrnného chleba. Potraviny len ľahučko kyslé: jogurty a tvaroh.

2. Zásadité a zásadotvorné potraviny

- predovšetkým zemiaky! Ide o najlepší zásaditý pokrm vôbec;
- kvalitné čerstvé a surové mlieko;
- zelenina: šaláty, mrkva, paradajky uhorky, zeler, cibuľa, červená repa, sója, gaštany, atď.;
- naklíčená pšenica, slnečnica;

- zeleninové polievky bez mäsa a bez tuku sú zásadotvorné najmä v období zrýchleného odkyselovania;
- čerstvé i sušené ovocie, mandle, vlašské orechy, lieskové orechy, mak, gaštany;
- divoko rastúce byliny ako púpava, žihľava, žerucha a iné. Ale aj petržlen, cesnak;
- vaječný žĺtok;
- droždie;
- neperlivé minerálne vody s nízkym obsahom minerálov.

3. Neutrálne, acidobázicky vyvážené

- voda;
- za studena lisované oleje;
- vysoko kvalitné maslo.

Ak sa však pozrieme na jedálny lístok priemerne civilizovaného občana, zistíme, že sú na ňom prevažne kyslé a kyselinotvorné potraviny, teda pravý opak toho, čo by na ňom malo byť. Bežne to vyzerá takto:

Raňajky

Biele pečivo alebo croissanty	kyslé
Lekvár alebo džem	kyslé
Vajce	ľahko kyslé
Osladená káva	kyslé
Párky	kyslé

Obed a večera

Mäso	kyslé
šalát ochutený octom a obyčajným olejom	kyslé
zemiaky	zásadité
mäsová polievka	kyslé
údeniny	kyslé
syry	kyslé
víno	kyslé
espresso	kyslé

To znamená, že väčšina ľudí vo vyspelých západných krajinách je v stave trvalej acidózy a koleduje si o všetky hore spomínané neduhy.

Takmer ideálne zloženie dennej stravy

Výber by mal byť podľa zásady: 80% zásadotvorných potravín
20% kyselinotvorných potravín

Prakticky to znamená denne zjesť:

- 500 g surovej zeleniny a naklíčených semien
- 500 g surového ovocia
- 150 g hrubozrnných obilnín – upravených v podobe chleba, kaše, platiek
- 150 g varených strukovín alebo 20 g orieškov
- 50 g ostatné – tvaroh, jogurt, mak, med
- 1,5 až 2 l tekutín – bylinkové čaje, minerálne vody, pramenistá voda.

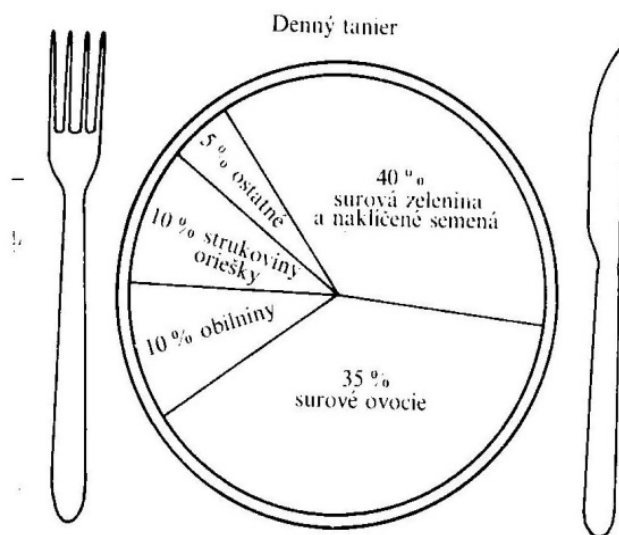
Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

JONÁŠ, Josef: *Tajenky života*. Praha : Eminent, 1994;

VAN LYSEBETH, André: *Omládněte s jógou za 2 x 7 dní*. Praha : Argo, 2006;

ČERVENÝ, KAREL – ČERVENÁ, DRAHOMÍRA: *Vegetariánska kuchárka*. Bratislava : Práca, 1990.



Na zamyslenie

Odpovede doktora medicíny, psychiatra, psychológa, gréckokatolíckeho kňaza Maxa Kašparů z jeho knižky: **Nebudem hrať divadlo pred Božou tvárou**. Zhovárал sa s ním Martin Ližičiar

S čím všetkým k vám ľudia prichádzajú do ordinácie?

Niekedy riešia zásadné veci, ktoré sú zmysluplné a dôležité pre život. Inokedy prichádzajú s hlúposťami. Súčasný človek si totiž nevie dať rady s tým, s čím si vedeli poradiť naši predkovia – tí používali „sedliacky rozum“. Dnes je v móde mať poradcu, takže existujú manželské a predmanželské poradne, ale aj predrozvodové, rozvodové i porozvodové poradne.

Stále ku mne prichádza dosť ľudí, ktorí sa chodia radiť o hlúpostiach, ale pre nich sú to vážne veci.

Môžete prezradiť nejaký príklad?

Trinášročný chlapec, rodičia finančne veľmi dobre zabezpečení. Prišli s tým, aby som im poradil, kam majú vziať ďalšie leto svojho syna na prázdniny. Moderne povedané, do akej destinácie. Boli v Brazílii a tam to chlapca po štyroch dňoch začalo nudiť, pretože nemal dosť adrenalínu. Prestal s nimi hovoriť a presedel celé dni pri hotelovom počítači.

Rodičia chceli poradiť, kam ísť ďalší rok, aby mu to psychicky neuškodilo. Aby som ho vyšetril. Poslal som ich rovno domov, pretože robím len to, čo viem robiť. Keďže neviem operovať zuby, nerobím to. A rovnako neviem poradiť hlúpym rodičom.

Pred tým, ako ste si na to zvykli, hnevalo vás to?

Poriadne ma to štválo, vždy som sa vnútorne rozčúľil. Keby ste vedeli, s akými vecami za mnou ľudia chodili... Na to nikdy nezabudnem.

Napríklad prišla jedna pani a hovorí mi: „Potrebovala by som nejaké lieky, aby som na pohrebe plakala...“ A ja nerozumiem: „Snáď, aby ste neplakali, nie?“ „Nie, pán doktor, aby som plakala. Umrela mi sestra, s ktorou sme sa nenávideli a ja budem na pohrebe v prvom rade. Sestra mi je ukradnutá, ale budú tam ľudia, ktorí budú pozeráť, či plačem alebo neplačem. Počula som, že sú také lieky, ktoré ...“

Nenechal som ju dohovoriť: „Tak bežte tam, kde ste počuli, ja lieky na plakanie nepoznám. Alebo... skočte dole do potravín, kúpte si chren a cibuľu, nakrájajte si ju do vreckovky, to by vám tiež mohlo pomôcť...“