

JOGA PRE PSYCHICKÚ POHODU V ČASE CORONA VÍRUSU A LOCKDOWNU



Aké sú choroby nášho tela a aké našej duše? Aké sú choroby nášho sociálneho a ekonomického systému? Dni opustených a tichých ulíc, práce z domu, virtuálnych stretnutí a rozhovorov sa nám zdali nekonečné. Chýbala nám človečina, priateľské objatie a podanie ruky. Pandémia odhalila našu zraniteľnosť a vidíme, že v samote našich domovov nie sme naplnení, že všetci sme na jednej lodi, ktorej prístav a vyloďenie je ešte nie je na dosah, pre možnú ďalšiu vlnu pandémie.

Otázka ako zostať v psychickej pohode v čase, keď pandémia ešte nie je zažehnaná, je stále nanajvýš aktuálna. Psychoterapeutka *Mária Hatoková* má veľmi praktické rady, z ktorých sa vám tu pokúsim, aspoň niektoré, priblížiť i v spojitosti s mojimi jogoterapeutickými skúsenosťami.

V tomto čase ľudia stratili svoj životný režim, poriadok, pravidelnosť. Táto strata im chýba, upadajú do pasivity, výsledok je, že psychologické telefónne linky dôvery hlásili veľký nárast volaní o pomoc. Prečo je to tak?

Doba má na nás veľké nároky, nie je to čas, keď máme poľaviť z nárokov a spomaliť? Stúpol počet ľudí s úzkosťami a depresiami, lebo sme zrazu vystúpili z kolobehu pracovných povinností a teraz nevieme čo robiť. Práca nám bola často únikom a prostriedkom, aby sme sa vyhýbali sami sebe a nezamýšľali sa príliš nad sebou. Počas lockdownu táto možnosť nebola a tak sa otvárali neriešené veci. Konfrontácie samého so sebou a i s druhými, ktoré nie sú ukončené, týka sa to hlavne ľudí bez partnerov, čo nás stojí veľmi veľa síl. Ľudia majú čas sa teraz venovať zraneniam z minulosti a to sa nedá bez procesu smútenia. Otázka je, ako konkrétne sa postaviť v tomto čase k zraneniam, ktoré nám berú pokoj? Psychologička hovorí, že smútenie má viac fáz. Prvá je hnev, že sa nám nejaká krivda stala, že nás rodičia nejako vychovali, zle nás niečo naučili ... Ako odpoveď na hnev prichádza plač a smútok, to je pocit nehodnosti a precitlivenosti, ale to je tiež dôležité. Bez hnevu a plaču nie je možné odpustiť.

Slovo odpustenie má v sebe OD-PUSTENIE, je tam to *pustenie*. Ak neodpustíme, tak neviem začať odznova, neviem opustiť miesto, ktoré ma viaže

na nejakú traumatickú udalosť. Mnohí ľudia však ostávajú v rezignácii, neposunú sa z plaču k odpusteniu a *pusteniu*. Aj v Biblii nájdeme vetu: „Dal som vám moc rozviazať...” (Mt 18,17) To je odpustenie, rozviazať negatívne putá, ktoré nás viažu k nejakej situácii, k traume. Len cez odpustenie sa vieme na tú istú udalosť pozrieť ako na životnú lekciu. V psychológii to nazývame post traumatický rast.

Proces riešenia vlastných tráum, ktoré nás dobiehajú, si vieme urobiť aj doma bez odborného vedenia a to vtedy, ak nejde o veľmi vystupňovaný problém, ktorý by nás emocionálne zaplavoval. Samozrejme, lepšie je mať sprievodcu, keď už nie psychológa, tak zrelého priateľa, duchovného vodcu, gurua, s ktorým si vieme takéto veci prečistiť.

Kto sa venuje joge mal by dobre poznať zásady etických a morálnych odporúčaní definovaných v Jame a Nijame, ktoré sú základom duševnej hygieny, a to nie len pre tých čo cvičia jogu. Mal by poznať ich liečivé účinky na psychiku i telo a snažiť sa ich postupne začleniť do svojho denného režimu života. Práve oni nás vedú k riešeniu uvedených problémov. Ich dodržiavanie nás zbavuje nepokoja a starých tráum, čo podporuje aj imunitný systém a tým ozdravuje aj telo.

Mať dobré návyky a posilňovať ich najmä v čase lockdownu je nesmierne užitočné. Keď totiž máme dobré návyky, tak vytrváme, pretože nás potiahnu. Návyky, ktoré sú odporúčané na čas krízy, je zachovať si režim spánku, teda ideálne zaspávať a vstávať v rovnakom čase. Tiež v rovnakom čase si vytvoriť alebo zachovať návyk cvičenia jogy, ktorá je bezpochyby bezpečná kotva na upevnenie fyzickej a najmä psychickej pohody. Je užitočné mať trikrát denne pravidelnú stravu tiež v rovnakom čase.... Psychoterapeutka *Mária Hatoková* hovorí, že tieto návyky sú ako kotva v tomto fluidnom čase. Potrebujeme mať oporné body.

K dobrým návykom dodávam: stretol som pár cvičencov jogy, ktorí chodili k nám do kurzov, sťažovali sa, že im chýba joga. U nás už toľko „omietať“ problém: ľudia si myslia že robia jogu len keď si zaplatia kurz. Práve počas pandémie mali ešte väčší časový priestor a motiváciu na cvičenie, veď pravá joga sa robí denne v tichosti svojho domova a v tichosti svojho „vnútra“. To je ten najspoľahlivejší návyk, ktorý nám navodí psychické i telesné zdravie a v čase korona-vírusu sú dychové cvičenia priam záchranou, ako prevencia no najmä po vyliečení z vírusu pre rekonvalescenciu pri postcovidovom syndróme¹.

1 Po prekonaní choroby sú ľudia často postihnutí nedostatočným dýchaním, tým majú slabo okysličenú krv, čo má zlý dopad najmä na mozgovú činnosť.

Často počujem argument, že nedokážem si vytvoriť takýto návyk na cvičenie doma. Všetci sme postihnutí „chorobou“ lenivosti, ako ju premôcť a naučiť sa pravidelnosti cvičiť jogu denne, alebo s určitou pravidelnosťou sa dozvieme v nasledujúcom článku od R. Kufárovej: *Rada od Ruženky: Ako si vypestovať návyk na cvičenie.*

Nezabúdajme na samozrejmosť a to, že by sme mali mať aspoň polhodinu denne len pre seba; a pre nás, čo sa zaujímame o jogu je sústredené cvičenie ideálnym prostriedkom ako sa stretnúť sám so sebou a odpútať sa od stresových vplyvov vonkajšieho sveta. Zaručeným prostriedkom ako sa zbaviť stresu a byť sám so sebou je tiež prechádzka v lese. Niektorí ľudia v rodinách majú pocit, že je egoistické stiahnuť sa do svojho priestoru, keď je rodina spolu. Problém je, že keď nemám kontakt so sebou, tak sa strácam.

V čase pandémie korona-vírusu je imunita jeden z najdôležitejších faktorov v našom tele ako ochrana pred vírusom. To čo ju najviac oslabuje je naša psychika v čase stresu.

Zhrňme si v niekoľkých bodoch to, čo sme si už aj v predchádzajúcich ročníkoch nášho časopisu povedali, a to ako sa stresu zbaviť:

- plánovanie dňa a rozumné organizovanie svojich aktivít,
- striedanie duševnej práce s fyzickou námahou a naopak,
- vyhýbanie sa možným stresovým situáciám a konfliktom,
- dostatok pohybu, odpočinku a spánku,
- zdravá a vyvážená strava,
- pobyt v prírode,
- telesné a dychové cvičenia, relaxácie, masáže, meditácie,
- schopnosť počas dňa opustiť svet moderných technológií, telefónov a médií,
- pestovať dobré medziľudské vzťahy,
- byť opatrný pri stretnutí s ľuďmi prinášajúcimi do života konflikty a stres, alebo sa im vyhýbať,
- neznepokojovať sa vecami, ktoré nemôžeme zmeniť,
- vyhľadávať stretnutia s priateľmi. ktorých máme radi, hoci i virtuálne,
- smiech je najlepším liekom pre naše duševné i fyzické zdravie v boji proti stresu !!

Ide o rutinné, opakujúce sa činnosti, na ktoré sa nemusíme intelektuálne sústrediť a zapájame pri nich úplne iné centrá ako pri rýchlom, stresovom štýle života. Aj rutina môže byť istý spôsob meditácie či kontemplácie, keď sa nikam nenaháňam, len som. Takáto polhodina nie je egoistická, je sebazáchovná a každý z nás má na ňu právo, aj keď sme všetci spolu doma.

Mnohí ľudia situáciu okolo pandémie zľahčovali a zľahčujú, nenosia rúško, nedodržujú potrebný odstup... Otázka je, prečo by sme nemali byť striktní? Starám sa o komfort toho druhého viac ako o svoj? Alebo nechcem vyzeráť prísne, prehnane, ako rigidný človek? Veď keď cítim, alebo som cítil ohrozenie, keď sa niekto priblížil bez rúška, chcem radšej v úzkosti čakať či ma nenakazí? Veď môj priestor sa začína tam, kde sa končí tvoj priestor. Medzi ja a ty je hranica. To znamená, že beriem svoje potreby vážne a druhý to musí rešpektovať. Nemusím to robiť hádavo alebo s krikom, ale môžem trvať na tom, čo ja potrebujem, lebo moja potreba je dôležitá. Uvedomme si starú pravdu: oveľa viac energie nás stojí bojovať proti niečomu, ako bojovať za niečo.

Ak sa berieme vážne, tak by sme nemali mať problém ošetriť si svoj priestor. Ak berieme prehnane veľký ohľad na to, ako sa cítia druhí, tak vytvárame napätie u seba. A to dnes skutočne nepotrebujeme. Potrebujeme pokoj. To znamená, že nejdem proti niekomu, ja idem za seba.

Môže mať pandémia i duchovný odkaz?

Prežívame obdobie pandémie. Ľudí zamestnávajú príznaky covidu, štatistiky o počte mŕtvych, nedostatok zdravotného personálu v nemocniciach, hľadá sa z ktorého laboratória či z ktorej jaskyne vírus unikol a či to nie je biologická zbraň. Akosi sa v médiách zabudlo na jednu z podstatných otázok, ktorá sa obchádza: či má pandémia aj svoju duchovnú príčinu. Niektorí duchovní citujú sv. Hieronyma: „*Bože, zákruty vyberáš ostro a brzdiš bez varovania*“, narážajúc na myšlienku, že ide o Boží trest. Známy český prírodovede, teológ, pedagóg a biológ, P. Mgr. et Mgr. Marek Vácha, PhD. vyjadril sa k tom v jednom rozhovore takto: „*V televízii vždy hovorím, že pandémia určite nie je Božím trestom a myslím, že stojí za to zdôrazniť to. Čo však nehovorím, ale čo by rovnako stálo zato povedať je, že pandémiu zároveň vnímam ako znamenie čias, ako odkaz, ako signál, možno ako komentár od niekiaľ zhora k našej pôžitkárskej kultúre konzumizmu. Teda pandémia ako Boží trest nie. Ale ako odkaz – áno*“.

Odkaz či výstraha pre ľudstvo

Michaela Moravčíková v článku: *S mystikou aj v prírode – Sme jedna reťaz*, komentovala myšlienky k danej problematike i vyjadrenia pápeža Františka z jeho encykliky *Laudato si* takto:

Apetít po čoraz intenzívnejšom konzume v kombinácii so silnou rukou trhu a neraz aj so zneužívaním moci umožňujú drancovanie našej planéty (luxusné haciendy, pozemky ukrajujúce z chránených území, národných par-

kov, a miest so zdrojmi pitnej vody, decimovanie druhov živočíchov a rastlín, chemizácia poľnohospodárska, ťažba rôznych drahých prvkov či hornín pre ešte drahšie produkty, ktoré sa na pár sekúnd stávajú „vrcholom“ šťastia pre vyvolených, znečisťovanie životného prostredia „kultúrou“ vyhadzovania a pod.). Nepretržité zrýchľovanie procesov ľudskej činnosti nesmeruje k spoločnému dobru a ľudskému rozvoju, ale naopak vedie k zhoršeniu kvality života väčšiny ľudstva. V konečnom dôsledku nám chýbajú základné životné potreby ako voda a potrava, dýchame znečistený vzduch a sme nútení sa vyrovnávať so zmenami klímy. Akoby nastala rezignácia na holistický prístup, neochota vidieť svet v celej jeho zložitosti; rezignácia chrániť prírodu a krajinu, človeka a celú civilizáciu.

Výchova a etická spiritualita nás majú orientovať na iný životný štýl, ktorý je charakteristický slobodou od závislostí a nutkavej potreby konzumovať a vlastniť, prebudeníím novej úcty k životu, vyjdením zo seba smerom k druhému, bez ktorého nie je možné spoznať iné stvorenia v ich skutočnej hodnote.

Ľudská činnosť v našom spoločnom dome by nemala byť synonymom hrozby ničenia, katastrofy, ale starostlivosti o planétu a všetko stvorenstvo. Od Stvoriteľa človek dostal príkaz podmaniť si zem, čo neznamená jej drancovanie, ale odovzdanie správcovskej úlohy nad zemou, čo znamená spravovať a chrániť.

Často si sľubujeme, že z tejto pandémie chceme vyjsť iní. Z kríz, ktorým v živote čelíme, nemôžeme vyjsť rovnakí – buď sa staneme lepšími, alebo padneme. Pomôžme si navzájom nezostať len v očakávaní lepších časov, o ktorých nevieme, kedy a či prídu. Zamerajme sa na život v prítomnom okamihu, budovanie vzťahov v našich rodinách a spoločenstvách, to môže byť naše víťazstvo.

Určite to stojí na zamyslenie!

Dodo Blesák

...OTVORME HORIZONTY NÁDEJE

Nie sú to krásne slová, špeciálne frázy alebo iluzórne myšlienky, ktoré vnášajú do ľudí nádej. José Carlos Bermejo, mních, vyslovil definíciu nádeje, s ktorou sa môžeme stotožniť: „Nádej je ako krv, nevidíte ju, ale je tu. Krv je život a ním je aj nádej.“ Musíme stáť po boku tých, ktorí trpia a chýba im nádej, musíme im byť oporou, nielen hovoriť krásne slová. Keď sme chorí alebo prechádzame nejakými ťažkosťami, naše priority sa menia a na prvom mieste je hľadanie kvality života. Všímnime si, že duchovní ľudia majú neustálu nádej. Verím v zázraky, ale pre mňa je najväčší zázrak zostať v láske v tých situáciách, ktoré mi život prináša v prítomnom okamihu. Láska otvára horizonty nádeje pre akúkoľvek budúcnosť.

POZÍCIA DOSKY A BOČNÁ OPORA

CATURANGA DANDASÁNA A VASIŠŤASNA

Pozícia dosky a Bočná opora patria k intenzívnym posilňujúcim polohám. Sú veľmi obľúbené najmä v hatajoge, pretože posilňujú vnútornú silu a výdrž. Pozícia dosky sa vyskytuje v dvoch variantoch – prednou stranou tela smerujúcou hore (poloha Stola) a prednou stranou smerujúcou dolu. Pre začiatočníkov je najvhodnejšia tzv. Malá posilňujúca poloha.

Pozícia dosky s prednou stranu tela dolu

- Zaujmite na podložke polohu na všetky štyri končatiny. Ruky položte na šírku ramien, prsty roztiahnite, smerujú dopredu, mierne zdvihnite hrudník.
- Nohy, jednu po druhej, natiahnite a postavte ich na prsty.
- Trup a nohy upravte tak, aby telo pripomínalo dosku – naklonenú rovinu. Najlepšia kontrola tejto polohy buď v zrkadle, alebo niekto kto, vašu polohu skoriguje (obr. 1).



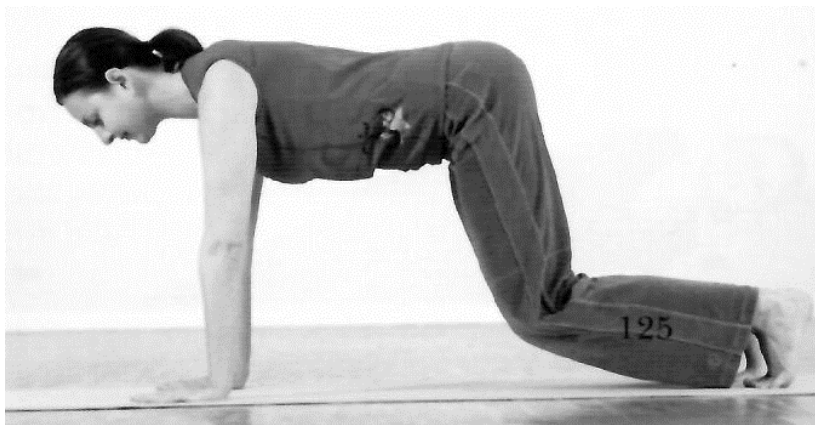
- Natiahnete svaly na nohách ťahom pät do zadu a šiju ťahajte dopredu. Ak cítite, že svaly panvového dna nie sú ešte dostatočne aktívované, stiahnite aj zvierač análneho otvoru, pričom nesmie poklesnúť stredná časť trupu.

- V tejto polohe sa sústreďte na pokojné a hlboké dýchanie až po hranicu únavy. Potom položte postupne kolená po jednom na podložku a panvu nechajte klesnúť na päty.
- Počas niekoľkých dychových cyklov uvoľnite sa v polohe Jogamudra.

Variant: malá posilňujúca poloha

Poloha je vhodná najmä pre začiatočníkov.

- Zaujmite východiskovú polohu na štyroch a postavte chodidlá na prsty. kolená zdvihnite maximálne 5 cm nad podložku (pozri obr. č.2).



- Vydržite v tejto polohe s pokojným a hlbokým dýchaním až po hranicu únavy.
- Vráťte postupne kolená na podložku a nechajte klesnúť panvu na päty a relaxujte v polohe Jogamudry.

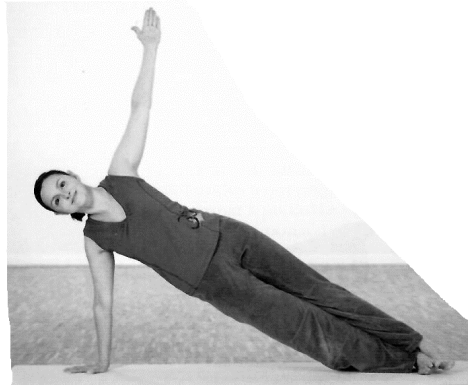
Bočná opora

Táto poloha je dosť náročná, ale pomáha posilňovať svalstvo držiace a stabilizujúce oblasť ramien.

Pri cvičení je mimoriadne dôležité uvoľniť vonkajšiu stranu lopatiek napr. v polohe na všetkých štyroch.

- Položte sa na podložku na pravý bok tak, aby vaše telo od hlavy až po päty vytváralo jednu líniu. Nohy položte jednu na druhú a pokrčte ich.
- Pravú ruku dajte pod pravé rameno. Ľavou rukou sa oprite pred panvou o podložku a napnite svaly panvového dna.
- Zdvihnite sa z podložky tak dlho, kým sa vaše telo od hlavy po chodidlá dostane do vzpriamenej naklonenej dosky.

- Ľavú ruku zdvihnite do roviny pliec a pravého ramena o ktoré sa opierate. Rameno pritom úplne uvoľnite. Dbajte na to, aby sa vaša panva neprehýbala dozadu a ani dole k podložke (pozri obr. 3).
- Vydržte v polohe počas niekoľkých pokojných dychov. Potom sa pomaly vráťte späť na podložku.
- Otočte sa na ľavú stranu, telo vyrovnajte do jednej línie a cvik opakujte rovnakým spôsobom na ľavej strane.
- Na záver prejdite do polohy dosky a potom do polohy psa a po natiahnutí do polohy Jogamudry.

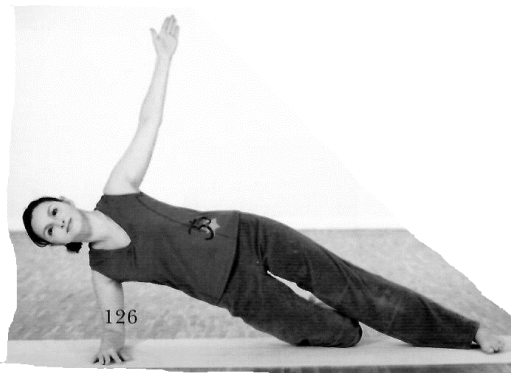


Variant: polovičná bočná opora

- Položte sa na pravý bok na podložku tak, aby vaše telo od hlavy až po päty vytváralo jednu líniu.
- Pravé koleno pokrčte tak, aby vytváralo so stehnom pravý uhol. Podoprite sa pravým predlaktím o podložku, lakeť sa nachádza presne pod ramenom.
- Zdvihnite sa z podložky, kým telo zostáva v jednej rovine. Dbajte na to, aby sa panva neprehýbala k podložke ani dozadu.
- Ľavú ruku upažte tak, aby sa dostala do roviny pliec. Vypnite hrudník.
- Vydržte v polohe počas niekoľkých dychov. Potom položte panvu pomaly späť.
- Cvik sa opakuje rovnakým spôsobom aj na druhej strane.

Celkové pôsobenie

Posilňuje svalstvo celého tela, intenzívne posilňuje šikmé brušné svaly a svaly stabilizujúce lopatky, dlhodobo zlepšuje držanie ramenných



kĺbov, povzbudzuje látkovú výmenu, prehĺbuje dýchanie, zlepšuje rovnováhu, zlepšuje výdrž a telesnú silu, vynikajúce cvičenie ako prevencia vzniku osteoporózy.

Buďte opatrní ...

- pri silnom natiahnutí krčných a ramenných svalov: cvičte len variant s oporou na predlaktiach,
- pri zápale šliach, syndróme karpálneho tunela, ganglinu v oblasti zápästia: cvičte s oporou poležiačky, alebo s oporou na pästiach,
- pri vysokom tlaku: dajte pozor na to, či dýchate pokojne a plynulo s dôrazom na výdych!
- v pokročilom štádiu tehotenstva (platí len pre Dosku).

V žiadnom prípade necvičte ...

- pri akútnych problémoch s ramenami a rukami,
- pri akútnych problémoch s dolnou časťou chrbta,
- pri akútnom poklesnutí medzistavcových platničiek.

Stôl – Purvottan ásana

Stôl patrí medzi polohy s oporou na rukách a nohách, pri ktorom predná strana tela smeruje nahor. Táto poloha je síce náročnejšia na silu, ale na druhej strane posilňuje všetky svaly, ktoré stabilizujú ramenné kĺby. Súčasne je táto ásana vhodná na natiahnutie veľmi skrátенých prsných svalov.



Keď budete cvičiť polohu Stola pravidelne, výrazne posilníte svaly hornej časti chrbta, čím sa automaticky zlepši držanie tela pri sedení. Dôležité je naučiť sa v správnej polohe zostať.

Pri posilňovaní svalov zadnej strany ramien cvičte dynamicky. Ak máte výrazne skrátенé prsné svaly, pokúste sa v polohe Stola vydržať počas niekoľkých dychových cyklov.

Základná poloha

- Sadnite si na podložku, chodidlá položte na šírku bokov. Ruky zapažte a na šírku ramien položte dlane na podložku (prsty smerujú k chodidlám) alebo sa oprite o päste.
- Zatiahnite sedacie svaly a držte ich stiahnuté po celý čas udržania sa v polohe.
- Dlane alebo päste tlačte do podložky a vytlačte hrudný kôš čo najviac dopredu.
- S nádychom zdvíhajte panvu hore a dopredu, až sa trup dostane do vodorovnej polohy s podložkou a pripomína dosku stola. Hlavu nezatláčajte ani netlačte bradu k hrudníku. Krčná chrbtica musí byť v rovine celej vašej chrbtice. Dajte si pri tom pozor, aby nohy zostali stále rovnobežné a aby sa päty a kolená nevytáčali na stranu. Brucho nechajte prepadnúť a zdvihnite slabiny hore (pozri obr. č.5).
- Pri výdychu nechajte panvu klesnúť smerom dozadu a dolu až takmer k podložke. Udržiavajte polohu pomocou ramien, ktoré podopierajú hrudný kôš.
- Cvičenie opakujte niekoľko krát v rytme svojho dychu alebo v polohe Stola vydržte aspoň počas niekoľkých nádychoch a výdychov.
- Ak sa budete cítiť unavení položte panvu pomaly späť na podložku, prepletenými prstami rúk objímte kolená a nechajte trup ťahať smerom dozadu, kým sa vaše ruky úplne nenapnú a nezačnú držať celú hmotnosť tela.
- Pomaly sa položte na chrbát. Vnímajte pocity vo svojich ramenách a hrudníku a uvoľnite sa.

Celkové pôsobenia

Posilňuje a stabilizuje svaly ramenného pásu, najmä veľké pílloité svaly, pretahuje svalstvo hrudníka, pretahuje skrátené svaly a väzy slabín, posilňuje vzpriamovače chrbta, sedacie svaly a zadnú stranu stehien, posilňuje podporné svaly na vonkajšej strane krčnej chrbtice a stabilizuje tak krčnú chrbticu.

Buďte opatrní ...

pri chronických problémoch s kĺbmi rúk alebo predlaktia, napríklad pri zápale šliach, syndróme zápästného tunela, tenisovom lakti, artróze cvičte len s oporou, pri ťažkom preťažení ramien a krku alebo pórúrazovej traume: cvičte výhradne dynamický variant.

V žiadnom prípade necvičte ...

pri akútnom zápale kĺbov rúk, lakťa alebo ramenných kĺbov.

Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Anna Trökes, Datlef Grunert *JOGA veľká kniha o zdraví*

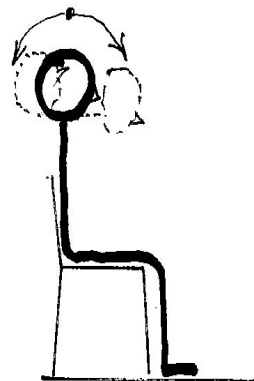
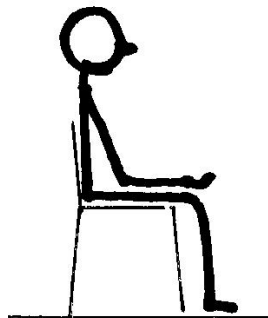
Vydavateľstvo Svojka & Co.,s.r.o. v roku 2008

ZOSTAVA CVIČENÍ NA KRČNÚ A HRUDNÚ CHRBTICU V SEDE NA STOLIČKE

Pohodlný sed, opretí sme o operadlo celou plochou chrbta, dolné končatiny (DK) sú od seba, chodidlá sú celou plochou na podlahe, horné končatiny (HK) sú uvoľnene položené na stehnách s dlaňami smerom hore.

1. **RELAXÁCIA** – dýchanie do spodnej časti hrudníka a do bránice. Nádych, rebrá spodnej časti hrudníka a brušná stena sa rozpínajú do strán a dopredu, s výdychom sa rebrá približujú k sebe a brušná stena sa vracia. Ramená a plecia sa nezdvíhajú, dych sa neťahá ku kľúčnym kostiam.

2. **Základná poloha:** nádych – otvorené oči, výdych – hlava sa ukláňa na pravú stranu, brada nasmeruje k plecu ale stále je nasmerovaná dopredu, oči sú teraz zatvorené. V tejto polohe zostávame



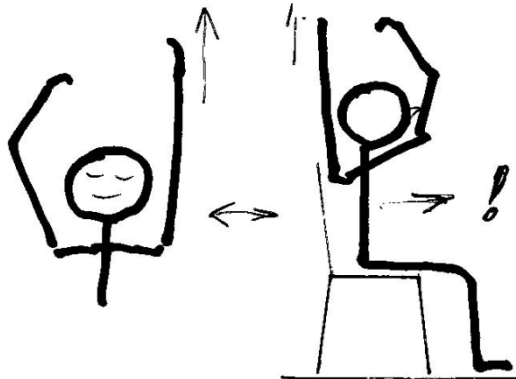
cca 8 dychov, snažíme sa uvoľniť a dýchať do spodnej časti hrudníka. Precíťme ťah svalov na opačnej, ľavej strane krku. Pokračujeme tak isto na druhú stranu.

Podobne pokračujeme s úklonmi hlavy dopredu, do predklonu a do záklonu do záklonu; ak nám to nerobí problém. Cez bolesť niky neprechádzame, t.j. pri bolesti v pohybe nepokračujeme!!!

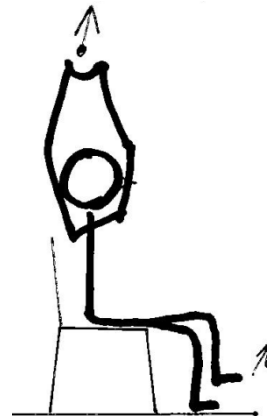
3. *Masáž*: túto sériu ukončíme malou masážou. Dajme si dlane po stranách krku, prsty sú vzadu na šíji. Dlane mierne zatlačme do svalov krku a robíme pár miernych úklonov do strán a vpred a dozadu, potom mierne hlavou krúžime 3x na jednu i druhú stranu.



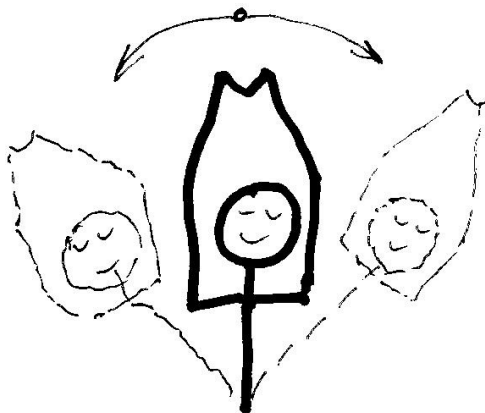
4. *Naťahovanie*: Poloha zostáva, len sa mierne s telom odsunieme od operadla, neopierame sa. Trup máme vzpriamený. Vzpažme obe HK a s nádychom vyťahujeme len pravú ruku smerom hore, ako by sme chceli dočiahnuť jabĺčko, cítime natiahnutie po celej pravej strane hrudníka, s výdychom sa ruka vracia, ale zostáva vzpažená. To isté s ľavou rukou. S každou stranou zopakujeme cvik 3x.



5. *Naťahovanie*: Vzpažme obe HK, prepojíme si prsty a vytočíme dlane smerom hore, s nádychom ich vyťahujeme do maxima smerom hore, lakty sú vystreté, s výdychom sa ruky uvoľnia a plecia sa vracajú dole. Zopakujeme 3x.



6. Úklony: Zaujmime polohu so vzpaženými rukami ako v cviku č. 5. Chodidlá viac roztiahnime, aby sme dostali väčšiu stabilitu. S nádychom vzpažíme, s výdychom robíme úklon do pravej strany. Chrbticu ukladáme postupne, začíname krčnou chrbticou a postupne ukladáme i nižšie stavce, ustrážme si ľavý sedací sval, aby sa nenadvihol od stoličky, s výdychom sa vrátíme do základnej polohy. Nasleduje nádych s vytiahnutím rúk hore do maxima a s výdychom robíme úklon do ľavej strany.

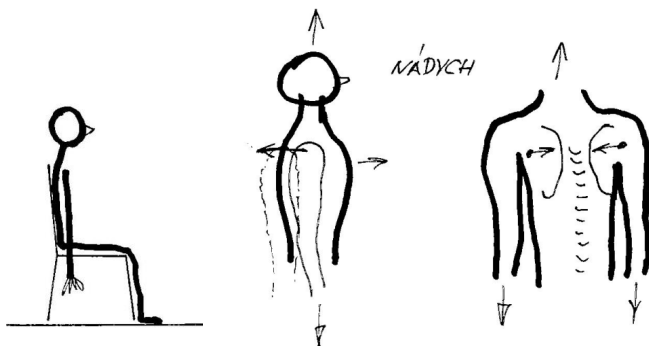


Návraty začíname s vystieraným chrbtice odspodu, poslednú vystrieme krčnú chrbticu. Na každú stranu urobte min. 3x.

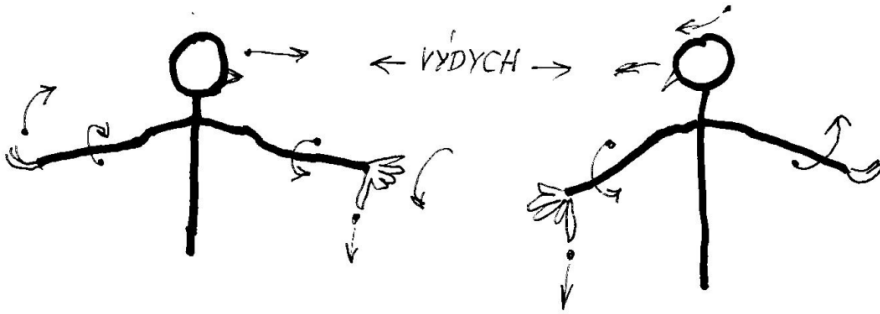
7. Horné dýchanie a krčná chrbtica: Prsty rúk si položíme na plecia a s veľkými oblúkmi krúžime s laktami smerom dozadu. Horný polkruh je s nádychom, spodný polkruh s výdychom. Urobte cvik 5x a potom na opačnú stranu.



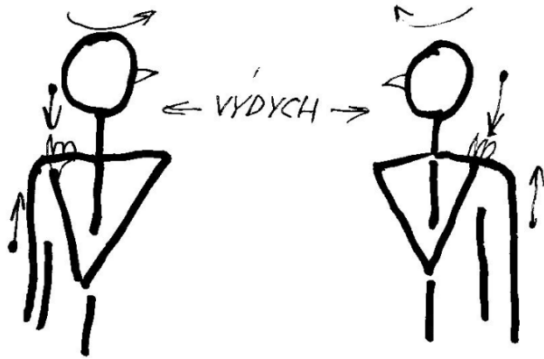
8. Natiahnutie krčnej chrbtice: HK nechajte uvoľnene visieť vedľa tela. S nádychom pritlačíme lopatky ku chrbtici, pritom hrudník vytlačíme dopredu, hlavu vyťahujeme smerom hore, čím si silno natiahneme krčnú chrbticu. S výdychom sa uvoľníme. Pozor, plecia nezdvíhajte hore.



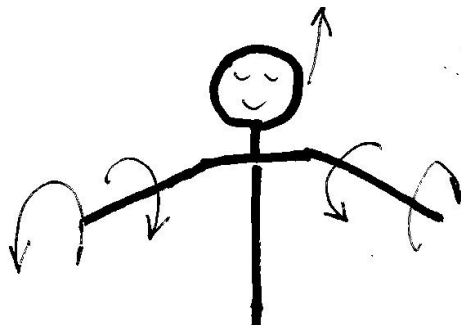
9. *Pretáčanie HK:* Upažte HK mierne pod úroveň pľiec. Dlaň jednej ruky vytočíme s palcom smerom **hore** a na druhej ruke palcom smerom **dole**. Celé ruky striedavo pretáčame až do maxima, pričom hlavu pretáčame na tú stranu, kde je palec na dlani smerom dole. Zopakujme min. 6x.



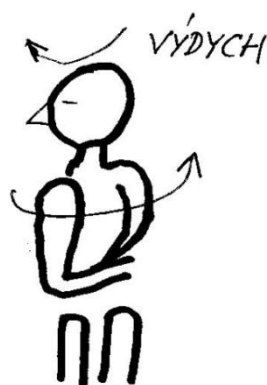
10. *Protitlak pleca a ruky:* Ľavá HK voľne visí vedľa tela, dlaň pravej ruky položíme na **ľavý** ramenný kĺb. Zatláčime dlaňou do pleca a súčasne plece tlačíme do dlane. Robíme tak protitlak, súčasne hlavu vytáčame smerom k **pravému** plecu až do krajnej polohy. V tejto polohe vydržíme 5 až 7 dychov. Pri uvoľnení sa vrátíme do rovnovážnej polohy a cvik vykonáme na druhú stranu. Zopakujme to 3x.



11. *Pretáčanie HK:* Upažme HK do výšky prs, dlane smerujú smerom dole, s nádychom vytáčame dlane smerom hore a snažíme sa urobiť záklon s prehnutím len v oblasti hrudníkovej chrbtice. Hrudník pri tom otvárame a vytláčame dopredu. Hlava sa v krčnej chrbtici nezakláňa!



S výdychom si vzpriamime chrbticu a hlavu vťahujeme smerom hore. Dlane pretočíme smerom k dole.

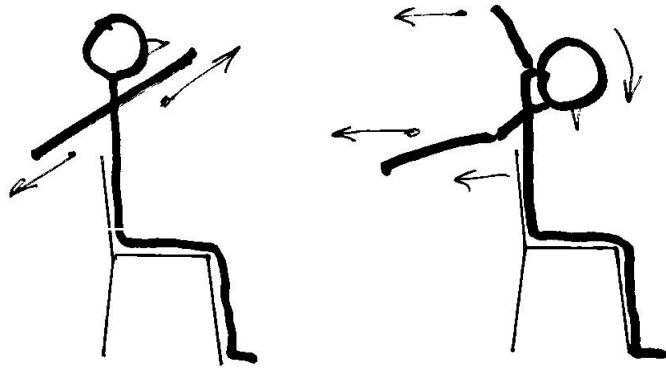


12. *Pretáčanie chrbtice:* HK si skrížime na prsiach a dlaňami uchopíme lakte. S *nádychom* trup pomalým pohybom vytáčame do ľavej strany a hlavu na opačnú stranu. S *výdychom* sa vrátíme späť, to isté opakujeme na druhú stranu. Pozor pohyby nesmú byť vykonávané prudko. Zopakujte na každú stranu 3x.

13. *Dýchanie do pľúcnych hrotov a naťahovanie svalov šije:* Dáme si dlane na zadnú stenu šije a s *nádychom* tlačíme lakte dozadu a hlavu môžeme mierne zakloniť, s pomalým *výdychom* hlava ide do predklonu, čím rolujeme dopredu krčnú chrbticu až sa brada zatlačí na hrudnú kosť. Vraciame sa s *nádychom* postupne až do vzpriamenej polohy. **Pozor**, ostatná časť chrbtice zostáva vzpriamená, teda ju nepredkláňame; pracujeme len s krčnou chrbticou. Veľmi **precítene** a **pomaly** urobme cvik min, 3x.



14. Po treťom opakovaní urobíme mierne predklon a ruky zatlačíme do zapáženia až na doraz a pritom ich vyťahujeme, akoby nás niekto ťahal za ruky do strán.



Pozor, ruky stále udržujeme na úrovni pliec. Uvoľnene dýchame. Vydržíme v tejto polohe čo najdlhšie, potom sa oprite o operadlo a uvoľnite sa.

Podobne ako pri cviku 1. relaxujeme s pomalým dýchaním do bránice a spodnej časti hrudníka. 10 dychov.

Spracoval Dodo Blesák

AKO SI VYPESTOVAŤ NÁVYK NA CVIČENIE

Keď my učiteľia nabádame svojich cvičencov, aby pravidelne cvičili aj doma, často dostávame odpoveď, že oni by aj cvičili, ale si nevedia zapamätať cviky, alebo že nevedia čo majú cvičiť, že nemajú na cvičenie čas, že nemajú kde cvičiť a že to sa nedá, lebo.... atď., veď to poznáte. Aj knižky si kúpili, aj sa im to páči, aj im to pomáha, len akosi nevedia ako na to. Dlho som nad tým rozmýšľala, či má vôbec význam ľuďom niečo radiť. Rozmýšľala som aj nad tým, čo by som im poradila, až som napokon zostavila niekoľko krokov, ktoré by mal človek urobiť ešte pred tým, kým začne konať. Vychádzala som z vlastnej skúsenosti a z poznatkov, ktoré som sa dočítala v rôznych motivačných knižkách. Rozhodne nikomu tieto rady nevnučujem. Svojim cvičencom som povedala, že niečo také mám a ak prejavia záujem, poskytnem im ich. S ľútosťou priznávam, že zatiaľ ich veľa záujem neprejavilo.

Takže ak patríte medzi tých, ktorí si veľmi želajú, aby sa cvičenie stalo vašou každodennou potrebou, len sa neviete správne naštartovať, skúste postupovať podľa nasledovného návodu, alebo sa aspoň inšpirujte.

ODHODLANIE ZAČAŤ. Pevné odhodlanie začať pravidelne cvičiť je myšlienka vo vašej hlave a je prvým krokom k tomu, aby ste začali uskutočňovať svoj zámer. Odhodte pochybnosti, či to naozaj dokážete! Nikdy si nehovorte „mala by som cvičiť, bolo by dobré, keby som cvičila pravidelne, už od zajtra začnem pravidelne cvičiť....ap. Vy to totiž dobre viete, že by ste mali a mohli cvičiť!!! Nikdy nehovorte „to sa nedá, lebo....“ to je len výhovorka a vy to dobre viete, že by sa to dalo a veru sa to aj dá, len treba hľadať spôsob ako by sa to dalo a nie dôvod ako sa to nedá!!!

PREDSTAVA. Pevné odhodlanie na niečo, je myšlienka, ale je to aj určitý pocit. Predstavte si samých seba, že pravidelne cvičíte a predstavte si aj pocity, ktoré pri tom máte. Využite svoju fantáziu, tvorivosť a predstavivosť. Myslíte na to, že tak ako sa cítite po cvičení jedenkrát do týždňa, tak sa budete cítiť každý deň. Jasne si sformulujte odpoveď na otázku prečo to chcete robiť a skúste si to predstaviť v prítomnom čase (napr.: som zdravá, mám ohybné kĺby, mám pevnú chrbticu, mám dobré držanie tela, mám dobre fungujúce orgány, som pekná, som štíhla, som dobre stavaná...)

URČENIE ROZSAHU A CIEĽA. Vaše odhodlanie musí mať reálne rozmery, to znamená, že si stanovte koľkokrát budete cvičiť, čo budete cvičiť a koľko budete cvičiť. Stanovte si na začiatok ľahko dosiahnuteľný cieľ, ktorý po čase môžete zmeniť. Ak sa vám podarí dosiahnuť na začiatku stanovený cieľ, stanovíte si ďalší cieľ. V praxi to znamená asi toľko, že na začiatok si stanovíte, že budete cvičiť napríklad 3 krát do týždňa zostavu cvikov, ktorú si dopredu pripravíte, budete cvičiť napr. 15 minút, a budete cvičiť v dobe od piatej do štvrti na šesť a celé toto budete vykonávať 3 mesiace. Po troch mesiacoch si urobte bilanciu svojich pocitov a pokúste sa pridať niečo navyše. Pridajte si počet cvikov, alebo predĺžte dobu cvičenia, alebo si pridajte ďalší deň. Rozhodne sa však nenúťte do niečoho, čo vám je príliš „proti srsti“, aby ste si to celé nesprotivili. Takto postupujte dovtedy, kým nebudete mať pocit, že ste pre seba urobili maximum.

PRAKTICKÉ RADY. Ak ste odhodlaní, máte predstavu a máte určený cieľ, potrebujete podmienky, aby ste svoj zámer mohli začať uskutočňovať. Určite ste na kurze dostali brožúrku *Rady pre začínajúcich s jogou*, ktorú zostavil Dodo Blesák. Ak ju nemáte, vypýtajte si ju od svojej učiteľky. Ešte raz si ju pozorne prečítajte. Ak máte nejaké nejasnosti, každý učiteľ vám ochotne poradí a vysvetlí, čo potrebujete vedieť.

Buďte vytrvalí a dôslední a nenechajte sa nikým a ničím odradiť! Dôsledne dodržiujte vymedzený čas, netrápte sa však, ak z nejakých príčin budete musieť cvičenie vynechať. Vedzte, že všetka sila je vo vás a len na vás záleží, či sa cvičenie stane vašou každodennou potrebou!

AKO SI ZAPAMÄTAŤ CVIKY Z KURZU. Nesnažte sa zapamätať si všetky cviky z jednej cvičebnej jednotky, ale vyberte si len 2 – 3, alebo cvik, ktorý vás niečím

oslovil. Doma si cvik zopakujte, prípadne si zapíšte postup, môžete si ho precvičovať aj v duchu. Postupne si osvojte niekoľko cvikov, ktoré vám najviac vyhovujú, alebo si ich chcete zaradiť do zostavy. Neexistuje univerzálna zostava pre všetkých. Vytvorte si vlastnú, ktorá bude najlepšia pre vás. Je dobré mať nejakú knižku o joge a tam si o tom ktorom cviku aj niečo prečítať. Dozviete sa na čo všetko pôsobí a aké sú prípadné kontraindikácie. Učiteľka jogy vám nemusela povedať všetko.

AKO SI VYBRAŤ CVIKY. Vychádzajte z toho, kedy budete cvičiť a koľko času ste ochotní venovať cvičeniu. Je rozdiel, či cvičíte ráno, cez deň, či večer. Je dobré mať v rezerve niekoľko zostáv (nie veľmi veľa!) a podľa okolností ich použiť. Ráno sa treba ponáhľovať, rozhýbať a rozdýchať, cez deň cvičíme niečo dynamické a večer niečo, čo nás upokojí, uvoľní a zharmonizuje. Buďte neustále pozorní a vnímaví. Na hodine jogy alebo z knižky sa dozviete, ktorý cvik je na čo dobrý. Nespoliehajte sa len na to, že vás niekto vedie, je to určitá závislosť, ktorá vás obmedzuje, aj keď je určite pohodlnejšie nechať sa viesť a o nič sa nestarať.

ZAČNITE KONAŤ! Konečne ste si všetko ujasnili a nič vám nebráni, aby ste začali cvičiť. Je tu ešte jedna dôležitá vec: cvičenie vám musí prinášať radosť. Ak tomu tak nie je, vaše odhodlanie nebolo dosť pevné. V takom prípade musíte prehodnotiť svoj zámer a stanoviť si iný cieľ. Možno vám nevyhovuje zostava cvikov, ktorú ste si zvolili, alebo sa neviete uvoľniť, alebo cvičíte v nevhodnom čase, príčin nespokojnosti môže byť viac. Zamyslite sa a v duchu prehodnoťte svoje postoje a pocity. Vaše podvedomie vám povie, čo robíte nesprávne, musíte byť len pozorní a vnímaví.

Na záver niekoľko motivačných citátov:

Myšlienka je ako kvet, reč je ako včela a skutok je ako plod.
(Ralf Waldo Emerson)

Neustále vzdelávanie je minimálnou požiadavkou
úspechu v každej oblasti.
(Brian Tracy)

Najlepším ukazovateľom našich priorít je množstvo času,
ktorý sme ochotní niečomu venovať.
(Ben Carson)

Rob čo môžeš, s tým čo máš, tam, kde si.
(Theodore Roosevelt)

PRÁNÁJÁMA

NASÁVANIE VZDUCHU

I najvšednejšie slovné obraty – ako aj ľudové porekadlá a príslovia skrývajú neobyčajnú múdrosť pre tých, ktorí ich používajú. Ak niekto povie, že „idem niekam von nahľtať, nalogať¹ sa vzduchu“, znamená to len to, že sa pôjde niekam von zhlboka nadýchať čerstvého vzduchu, pretože v obytných miestnostiach je vzduch už opotrebovaný, zatuchnutý. Tento slovný obrat by sa mal chápať doslovne, pretože by sme skutočne mali vzduch **nasávať** namiesto takmer pasívneho dýchania, ako vo všeobecnosti je bežné u druhu „homo domesticus“, ktorým naozaj sme.

Keď sa my, usadlí civilizovaní ľudia, ocitneme na čistom dedinskom vzduchu a snažíme sa dýchať ako jogíni, inými slovami plným jogovým dychom, i vtedy vzduch len **nadychujeme**, ale **nenasávame** ho.

Aký je medzi tým rozdiel?

Pre zvieratá i pre prírodného človeka je vzduch nevyhnutným prostredím pre život a okrem toho prináša veľa informácií a poznání o vonkajšom svete. Ľudský čuch je pri porovnaní so zvieracím neporovnateľne slabší. Zvieratám vzduch odovzdáva množstvo vnemov a informácií, a to ani nespomíname policajné psy, ktorých čuch nás vždy privádza k žasnútiu. Ázijskí či africkí lovci dobre vedia, že vietor nesie ich pach k zveri a varujú ju; aby sa priblížili ku koristi, prihliadajú na smer vetra. Čo sa týka nás, náš čuch už slúži len k vnímaniu vône jedla či umelých voňaviek, výnimočne kvetín.

Vráťme sa k „**nasávaniu** vzduchu“. Pri nádychu vťahujú zvieratá do seba vzduch nozdrami, ktoré sú často veľmi pohyblivé a aktívne. Niektoré kmeňe žijúce v spojení s prírodou dokazujú, že tiež „prírodný“ človek zachycuje a aktívne ohmatáva vzduch nozdrami. Nozdry obsahujú nepatrné svaly a pri každom nádychu sa ich nosné dierky rozširujú, aby vzduch skutočne **ucho-**
pili.

Vyskúšajme si takýto nádych. Najprv dýhame normálne, či už obyčajným, alebo plným jogovým dychom. Nozdry zostávajú prakticky nehybné. Potom sa zhlboka a energicky nadýchnime s uvoľnenými nozdrami; zistíme, že pri takomto saní počas nádychu nozdry sa chcú skôr priblížiť a zmenšiť

1 hltavo piť pri veľkom smäde.

tým priechod nosných dierok pri vstupe vzduchu. Dokonca sa stáva, že sa jedna dierka pri tomto nasávaní celkom uzavrie.

Skúsme si teraz vzduch „n a s a ť“.

Nadychujme a rozťahujme nozdry napnutím, svalov k tomu určeným (pri výdychu sa musia uvoľniť).

Keď sa niekoľkokrát týmto spôsobom nadýchnete, zistíte, že vzduch vstupuje omnoho ľahšie, výdatnejšie a rovnomernejšie (teda obidvomi nosnými dierkami, čo je z hľadiska prijímania prány neobyčajne dôležité). Nasávať vzduch rozťahnutými nozdrami napomáha nielen prísunu vzduchu, ale aktívne riadi prúd vzduchu prenikajúceho do nosa k oblasti čuchovej zóny.

Náš nos je skutočná *pránická* anténa. Rozťahnutím nosných dierok sa mení tvar vstupných otvorov nosa a vedú nadýchnutý vzduch k nosným dutinám, v ktorých je nespočetné množstvo nervových zakončení, a kde je podľa jogínov hlavný prijímač prány.

Zdá sa, že táto zvláštna schopnosť nozdier reflexne vyvoláva určitú zmenu postupne v celom dychovom ústrojenstve od nosných dierok až snáď k prieduškám, a nie je vylúčené, že ovplyvňuje i pľúcne aureoly. Takéto aktívne privádzanie vzduchu uvádza do činnosti nervové mechanizmy ovplyvňujúce všetky úrovne dychového ústrojenstva ale aj psychiku: preto odporný zápach okamžite zablokuje dychový mechanizmus a vyvolá stiahnutie svalov tváre, naopak príjemná vôňa nás povzbudzuje k hlbšiemu nádychu a k úsmevu. Nepatrné podráždenie nervových zakončení nosných dutín (prach, dráždivá vôňa alebo plyn) reflexne vyvolá celkovú odpoveď dýchacieho ústrojenstva a musíme kýchať, alebo kašľať. Keď sa tento nervový mechanizmus spustí, nič ho nemôže zastaviť. V prípade alergie môže byť podnet ku kýchaniu ešte výraznejší (peľ niektorých rastlín). Pri aktívnom nasávaní čistého vzduchu nosnými dierkami nejde o prudkú reakciu, ale naopak o euforický pocit otvorenosti k vonkajšiemu svetu, ktorý predstavuje naše životné prostredie; príliš často na to zabúdame, čo je poľutovania hodné.

Na základe týchto vedomostí sa snažte počas dychových cvičení a pri cvičení technik pránájámy aktívne roztvárať nozdry. Toto odporúčanie platí pre **všetky cvičenia pránájámy** včítane striedavého dýchania: v tomto prípade sa k prechodu vzduchu rozťahuje len nosná dierka nestlačená prstom.

Vnímanie priechodu čerstvého vzduchu v nosných dierkach sa tak stáva oveľa lepšie a napomáha nevyhnutnému sústredeniu mysle na prijímanie vzduchu a prány.

Dýchať týmto spôsobom nie je samozrejme možné celý deň; ale pravidelné nasávanie vzduchu vedie k tomu, že nozdry znovu získavajú svoju pohyblivosť a môžete tým zvýšiť až o desať percent množstvo vdychovaného

vzduchu. Úmerne k osemnástim nádychom za minútu by to za rok predstavovalo päťsto tisíc litrov vzduchu, ktoré by pľúca prijali navyše a dodali energiu bunkám. Časom sa tento spôsob dýchania, zdedený po predkoch, ale stratený usadlým spôsobom života, ktorý hrdo nazývame „civilizácia“, aspoň čiastočne cez deň, ale niekedy aj v noci obnoví. Vyskúšajte si opak a striedajte normálny dych s aktívnym zachycovaním vzduchu, a okamžite sa presvedčíte o účinnosti tohto dýchania.

Ak nás príroda týmito svalmi obdarila, tak určite preto, aby sme ich používali.

Cvičením jogy tak možno posilňovať nosné svaly, ale treba i povedať: „Predýchal som sa, mám unavený nos!“

Čuchová oblasť

Čuch je veľmi zvláštny zmysel! U človeka sa zdá, že má len druhoradý význam, predovšetkým ak to porovnáme s čuchom zvierat. Zmyslový život mravcov tvoria takmer výlučne čuchové vnemy. Jeho tykadlá, zamerané na vnímanie rozličných pachov mu umožňujú sledovať rôzne stopy; cestu mu vyznačujú pachy.

Význam čuchových vnemov zvieratá závisí na vnímavom povrchu určitého pre tieto vnemy. Čuchová sliznica psa pokrýva prakticky celý zložitý labyrint jeho ňufáku, ktorého rozvinutá plocha by odpovedala takmer polovice plochy jeho srsti! U človeka je naopak táto oblasť nepatrná: sotva o rozmere poštovej známky!

Úroveň čuchu u civilizovaného človeka sa zjavne stále znižuje. Vyzerá to tak, že narastá u neho stále viac na význame zrak a sluch ku škode k ostatným zmyslom, a čuchu obzvlášť. Uvidíme, že mozgové centrá zodpovedné za čuchový zmysel majú vnútorné odozvy a ovplyvňujú správanie i psychiku. Sloveso „cítiť“ sa vzťahuje k pocitom ale i vnútorným vnemom: „Cítim sa dobre“, ale spájame ho aj s tušením: „Cítim, že to zle dopadne“. Nehovoríme o človeku, ktorý má intuíciu, že má „dobrý nos“ alebo „čuch“? Alebo „ten človek mi nejde pod nos“. Zviera čuchom vyhľadáva korisť, vetrí nepriateľa, ale spúšťa sa u neho i sexuálny reflex. Pach vydávaný samičkami niektorých motýľov privábi samčekov i na niekoľko kilometrovú vzdialenosť. I u človeka je čuch prepojený so samotnými štruktúrami nášho mozgu, ktoré ovplyvňujú celý rad nášho správania. Preto je k tomu nutné prihliadať pri samotnej praxi techník pránájámy.

Aby sme pri pránájáme správne dýchali, musíme poznať „aerodynamické“ zvláštnosti nášho nosa.

Prúd vzduchu vstupujúci do nosa sa v každej nosnej dierke rozdeľuje do troch „chodbičiek“ (pozri obrázok). V čuchovej oblasti na vrchole nosnej klenby mení vzduch smer toku a prichádza do styku s oblasťou schopnou vnímať pachy. Pri bežnom nádychu sa tejto oblasti dotkne len nepatrná časť z objemu nadýchnutého vzduchu. Vôľou je však možné vedome riadiť značný prúd vzduchu k tejto citlivej čuchovej oblasti. Aby sa zachytilo čo najviac prány a zvýšila účinnosť cvičenia pránájámy, musíme k tejto oblasti vzduch viesť vedome.

Poznáme cvičenie, pri ktorom si počas nádychu predstavujeme, že nasávame vôňu ruže: prúd vzduchu sa automaticky spomaľuje a smeruje k tejto veľmi citlivej oblasti nosa.

K tomu tiež prichádza pri cvičení pránájámy so spomaleným dýchaním.

Existuje však ešte jeden prostriedok, ako tento vzdušný tok, a teda prijímanie prány a účinnosť pránájámy zintenzívniť. Čo robí čuchajúci pes? Ohrňuje nos! Krátkymi postupnými nádychmi vedie oveľa väčší tok vzduchu s pachmi k oblasti, v ktorej pachy zachycujú nervové bunky.

Kapálabhāti a *bhastrika* majú podobný účinok. Rýchle obrátenie prúdu a zvýšená frekvencia dýchania vyvoláva v tejto strategickej oblasti zvýšené vírenie, ktoré posilňuje a povzbudzuje „vnútorný mozog“. Vzduch je však treba v hlasivkovej štrbine spomaliť, aby do nej prudko nevstupoval, ba dokonca vedome ho riadiť; čo v vytvára v nej charakteristický zvuk, najmä pri technike *u d d d d j i*. Tým lepšie porozumieme významu striedavého dýchania určeného k povzbudeniu tejto časti ako v ľavej nosnej dierke (kde máme energetickú dráhu *idu*), tak i v pravej dierke (kde sa nachádza *pingala*).

Čuch otvára bránu k najhlbším psychickým vrstvám a bude užitočné sa teraz zmieniť o používaní niektorých vôní k vyvolaniu „stavov duše“. Aby ženy boli príťažlivé, už tisíce rokov používajú parfumy. V Indii horia vo všetkých chrámoch vonné tyčinky zo santalového dreva a sprevádzajú nevyhnutnú meditáciu a pránájámu.

Jeden z najlepších spôsobov, ako povzbudiť *idu* a *pingalu*, je použiť občas vonné tyčinky či jednoducho cvičiť striedavé dýchanie vdychovaním vône skutočnej kvetiny, ruže alebo konvalinky². Stačí sa sústrediť na vôňu, aby sa myseľ celkom ponorila do dychovej činnosti. Rozumové uvažovanie, ktoré je značne spojené s vizuálnymi a sluchovými vnemy, sa tak „odpojuje“. Preto

2 Cvičenie pránájámy je znemožnené v prípade, ak máme nos nepriechodný počas nádychu v dôsledku nachladnutia, alebo alergie, prípadne ranného zahlienenia nosných dutín. Joga tu ponúka jednoduché riešenie – nosnú sprchu zvanú **néti**. Návod je v nasledujúcej kapitole.

je lepšie cvičiť pránájámu so zatvorenými očami, v pokoji, a pokiaľ možno v tichu.

Je ľahké vôľou zmeniť podiel prúdenia vzduchu nosnou dutinou a viesť jeho väčšiu časť k tejto čuchovej oblasti. Vezmime si ružu: vôľou môžeme znížiť jej vôňu riadením prúdu vzduchu k spodným „chodbičkám“ alebo ju naopak zvýšiť, keď ju privedieme k vrcholku nosnej klenby. K tomu sa spája ďalšia vec, koncentrácia. Ak sa do tejto oblasti sústredíme, pohrúžime, vnímame vôňu omnoho čistejšie, vtedy sa do nášho vegetatívneho nervového systému otvárajú nové prístupové cesty a naša psychika sa preladí do príjemného relaxačného stavu.

Preto tento spôsob dýchania, keď vzduch vedieme k čuchovej oblasti, možno robiť i pri relaxácii. Počas nej v ľahu na ľavom boku sa sústredíme do pravej nosnej dierky a privedieme do nej nádychom čo najviac vzduchu. Tiež to urobíme na pravom boku s ľavou nosnou dierkou.

Džalanéti – nosná sprcha

Jogíni poznajú rôzne spôsoby prečisťovania organizmu a jeho udržiavanie v čistom stave aj bez chémie, ktorá je základom súčasnej farmakológie, a ktorú s obľubou až zaslepením preferujú súčasní lekári a tiež aj pacienti. Telo si do určitej miery samé vylučuje zvyšky metabolizmu a toxíny: obličky filtrujú krv a v moči sa vylučuje toxická močovina; črevá zbavujú telo splodinami trávenia; koža tiež vylučuje toxíny a nakoniec pľúca vylučujú predovšetkým zvyšky kyslíčnika uhličitého. Joga svojimi očistnými technikami (*šatkarmy*) pomáha týmto orgánom v ich očisťovacej činnosti, pretože niektoré zostatky metabolizmu nemôže telo automaticky vylúčiť. Niektoré orgány majú oslabenú a zníženú činnosť alebo sú preťažené. Niektoré očistné techniky sú pre nás, Európanov trochu nezvyklé³, no dajú sa ľahko naučiť s motiváciou ich hlbokých liečivých účinkov. Tak sme napríklad povinní denne si umývať kožu, čistiť si zuby a pod. Joga nám však ponúka pomoc v oveľa väčšom a účinnejšom rozsahu.

Dýchať znamená žiť, ale pre správne dýchanie a najmä pre cvičenie pránájámy musí byť nos čistý. Dýchacie ústrojenstvo vylučuje určité množstvo hlienu, ktoré zachycuje prach zo vzduchu, aby nedošiel do pľúc. Miniaturne pohyblivé riasy dopravujú čiastočky prachu mimo organizmus pohybmi opačného smeru, ako prichádza vzduch. Smrkaním sa zbavujeme značnej časti tohto hlienu, no nedostatočne. Až prepláchnutie nosných dutín slanou vodou – **dža-**

3 Niektoré dámičky, „jogínky“ prevracajú oči už len keď sa popisujú.

lanéty – dôkladne vyčistí nosnú sliznicu, ktorá je bohato zásobená nervami. Prúd vody, ktorý je intenzívnejší než prúd vzduchu, tu stimuluje tie najdôležitejšie energetické dráhy: **idu** a **pingalu**, nehovoriac o podpore funkcií mozgu a vzdialených orgánov v našom tele, cez spomínané nervové ukončenia.

Čuchové nervy sú nosnou sprchou oživované a tiež aktiváciou krvného obehu v nosných dutinách sú priaznivo ovplyvňované očné nervy. Veľmi dôležitým liečivým účinkom má **néti** pri liečbe nádchy z prechladnutia ale aj alergickej nádchy. Na to prišla i západná farmakológia a ponúka v lekárňach spreje s morskou vodou, samozrejme za patričnú cenu.

Technika

K pôvodným technikám jogy má najbližšie prečisťovanie nosa pomocou misky: Technika je veľmi jednoduchá, potrebujete miskú so slanou vodou. Neslaná voda by spôsobila nepríjemný pocit pre osmotický tlak na bunky. Pridaním zarovnanej kávovej lyžičky soli, najlepšie morskej, dosiahneme osmotickú rovnováhu vo vnútornom prostredí.

Misku s vlažnou slanou vodou držíme vodorovne a namočíme nos do vody. Vodu **nenasávame** tak, **ako vzduch** pri nádychu, voda by vnikla dosť prudko do nosa. Urobíme malý pohyb hrtanom, ako pri prehĺtnutí, ten pôsobí ako pumpa. Voda postupne vnikne do nosa, takže po niekoľkých pohyboch „pumpou“ ucítíme slанú vodu v krku. Vzduch nesmie vniknúť do organizmu súčasne s vodou. Prestaneme nasávať, počkáme niekoľko sekúnd s nosnými dierkami vo vode a necháme vodu postupne vytečť z nosa mimo miskú. Potom opäť „sprchu“ opakujeme. Po niekoľkých opakovaní si nos riadne vyčistíme od vody, aby nezostala v dutinách (vid. obrázky).

Neskôr k vykonávaniu nosnej „sprchy“ – **džalanéty**, používali a používajú účelovú nádobku, ktorú pomenovali „**lóta**“, ktorá sa podobala čajovej kanvici s kužeľovým ukončením hrdla, aby sa otvor nosnej dierky riadne utesnil; ak tomu tak nie je, voda potom steká aj mimo otvoru nosnej dierky po tvári. V lekárňach podobnú nádobku je možné teraz tiež kúpiť pod názvom „nosná sprcha“. Tým sa stal postup veľmi ľahký a príjemný.

Lóta sa naplní osolenou vodou. Niektorí jogíni používajú teplú, vlažnú vodu, iní vodu izbovej teploty, ba i studenú. Každý postup má svoje výhody. Teplá voda lepšie a rýchlejšie uvoľňuje hlien zachytené v nosných dutinách; studená voda povzbudzuje a otužuje. Nech si každý vyberie podľa ľúbosti⁴.

4 Na zájazdoch k moru, zameraných na cvičenie jogy, robíme výplach hneď po rozcvičke s morskou vodou. Vtedy vidno koľko cvičencov dôveruje múdrostiam stáročiami overenými a berie jogu vážne, lebo 70% z nich rýchlo prchá z miesta.

Pri výplachu si zaved'te nástavec lóty napríklad do ľavej nosnej dierky. Urobte predklon, hlavu mierne vytočte napravo, akoby ste sa chceli ľavým okom pozeráť na strop, alebo na oblohu a voda bude sama vtekať do nosa a sama vytečie druhou nosnou dierkou. (Obr. č. 1).

Majte v ruke malý uterák, alebo papierovú vreckovku, aby ste si ju mohli v prípade zamokrenia tváre utrieť.

1. Dôležité: počas celého postupu musia byť ústa otvorené, aby sme cez ne mohli dýchať.

Keď asi polovina objemu lóty pretečie ľavou nosnou dierkou, opakujte rovnaký postup s druhou nosnou dierkou. Samozrejme i s úklonom a vytočením hlavy na druhú stranu.

Keď nemáte lótu môžete si urobiť džalanéty s čajovou kanvicou úpravou výtokového otvoru s pomocou napríklad gázy, vyformovanej do kužeľovitého tvaru. Podobne si môžete tak upraviť hrdlo⁵ na fľaši od minerálky, na ktorej však musíte prepichnutím urobiť malý otvor, cca 2 cm nad dnom, aby pri vytekaní vody mohol vzduch vniknúť do fľaše.

2. Dôležité: vodu, ktorá zostala v nosných dutinách treba vyfúkať von.

Najprv skloňte hlavu a nechajte zvyšok vody nech sám vytečie z nosných dierok. Predkloňte sa a silno vyfúknite vzduch cez obe nosné dierky, pritom



5 Úpravu môžete urobiť použitím vrchného uzáveru z niektorých kvapiek z lekárne, ktoré majú kužeľovitý uzáver, stačí ho pripievať na fľašový otvor pomocou gumovej hadičky a zrezať vrch kužeľa na uzávěry.

zveste hlavu dole (obr. č.2). Nadýchnite sa a hneď energicky vypudte vzduch cez obe nosné dierky pri zdvíhaní hlavy, (obr. č. 3). Tak isto to urobte s úklonom hlavy na ľavú stranu a potom na pravú (obr. č. 4 a 5).

Dodržte tento postup:

1. hlavu skloniť, nechať vodu samu vytiecť,

2. v predklone hlavu zdvíhať a nakloniť ju do ľavej a potom do pravej strany, dobre je ak pri prudkom vyfúknutí vzduchu výdychom si uzatvoríte vždy hornú nosnú dierku.

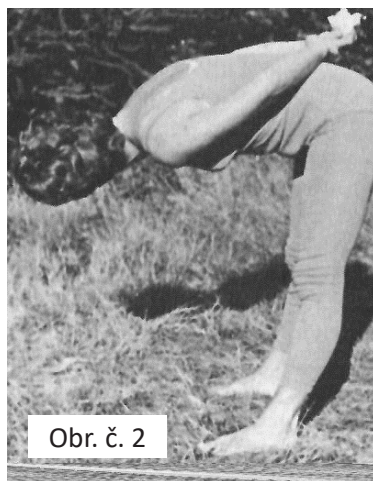
Zopakujte tento cvik viac krát, pokiaľ všetka voda vyjde von.

Preložil a doplnil Dodo Blesák

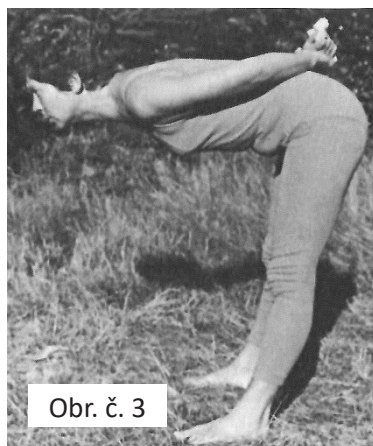
Použitá literatúra:

André Van Lysebeth, PRÁNÁJÁMA
Vydalo ARGO, Praha, r. v. 1999

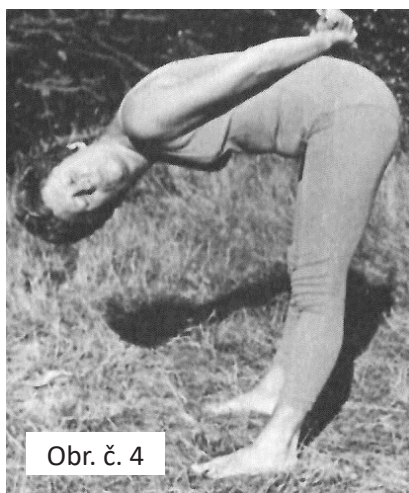
André Van Lysebeth, JÓGA, Vydalo
nakladateľstvo Olympia, r. v. 1984



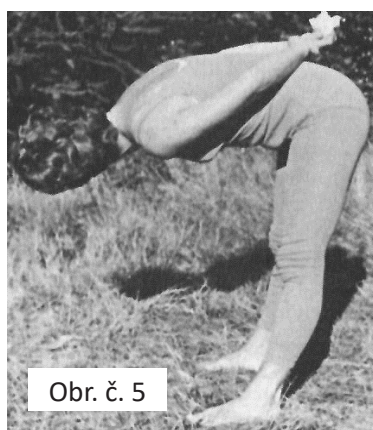
Obr. č. 2



Obr. č. 3



Obr. č. 4



Obr. č. 5

FYZIOLÓGIA, PSYCHOLÓGIA A SPIRITUALITA PRIRODZENÉHO DÝCHANIA

Úsmevný dych

V posledných rokoch sa veľa píše o liečivej sile smiechu. Príbeh o tom, ako Norman Cousins, bývalý vydavateľ časopisu *The Saturday Review*, užíval smiech (a vitamín C), aby sa vyliečil zo zákernej choroby, bol po prvý raz vydaný v roku 1979 v jeho knihe *Anatomy of an Illness* (Anatómia choroby). Lekári z California Pacific Medical Center v San Francisku, ktorí sú presvedčení, „že smiech je najlepší liek“, zaradili projekt *Humor v lekárstve* do svojho programu Lekárstvo a filozofia. V ich brožúre *Ways of the Healer* (Spôsoby liečiteľa) sa píše: „Blahodárne filozofické a psychologické účinky smiechu sú vedecky preukázané. Tento program sa zaoberá tým, ako čo najúčinnšie stimulovať a aplikovať liečivý smiech v nemocničnom prostredí.“

Vlastnosti úsmevu

Tí z nás, ktorí z vlastnej skúsenosti vedia, ako smiech môže zmeniť emócie a zlepšiť náladu, si pravdepodobne všimli, že úprimný úsmev priateľa – alebo i neznámeho človeka – je nákazlivý a dokáže nás oslobodiť od stresu a negativity. Taký úsmev môže zmeniť naše fyziologické a citové rozpoloženie. Môže nám dať novú energiu a perspektívu. Môže nám pomôcť rozpaľovať sa, čím naozaj sme. A predsa o vlastnostiach úsmevu a jeho vzťahu k liečeniu bolo napísané len veľmi málo.

„Vnútorňý úsmev“

Vzhľadom na to, že neobyčajná sila úsmevu bola empiricky potvrdená, prekvapuje, že sa tak málo ľudí usmieva. Taoistickí majstri dávno vedia, že úsmev dokáže zmeniť naše postoje a energie. Práve táto skutočnosť ich viedla k tomu, aby začali cvičiť to, čomu Mantak Chia hovorí „vnútorňý úsmev“. Toto cvičenie nás naučí usmievať sa do našich orgánov, tkanív a žliaz. „Taoistickí mudrci hovoria, že keď sa usmievate, vaše orgány vylučujú látku, ktorá posilňuje celé telo. Keď ste nahnevaní, alebo keď máte strach, vaše

orgány produkujú jedovaté výlučky, ktoré blokujú energetické kanály, spôsobujú nechutenstvo a nespavosť, zvyšujú krvný tlak, zrýchľujú srdcový tep a vyvolávajú záporné emócie. Ak sa usmievate do svojich orgánov, zvyšujete ich výkonnosť. Vnútorňý úsmev sa užíva v mnohých taoistických meditáciách a cvičeniach vrátane tai-tchi. Rôzne verzie vnútorného úsmevu nájdete tiež v budhistickej literatúre, alebo v maliarstve (napríklad v sebavedomom úsmeve Budhu či Mony Lisy).

Vedomé usmievanie môže zmeniť náš emočný stav

Nie je ťažké pochopiť, že vedomý úsmev môže zmeniť náš emočný stav. Charles Darwin vypožoroval, že slobodným vyjadrovaním emócií vonkajšími prejavmi emócie zosilňujeme. Slávny psychológ William James povedal, že emócie závisia od „vedomia telesného stavu“. Keď zmeníte svoj telesný stav alebo jeho prejav, vaše emócie sa tiež menia. Moshe Feldenkrais píše: „Všetky emócie sú spojené so vzrušením, pochádzajúcim z vegetatívneho či autonómneho nervového systému, alebo z orgánov a svalov, ktoré toto vzrušenie inervuje. Vo vyšších centrách nervovej sústavy sú tieto impulzy vnímané ako emócie.“ Keď tieto impulzy meníme tým, že vedome meníme svoje pohyby a pozície, meníme zároveň svoje emócie, hlavne tie, ktoré posilňujú našu predstavu o sebe samých.

Je odôvodnené povedať, že medzi „spontánnym“ a „vedomým“ úsmevom je veľký rozdiel. V nedávnej vedeckej štúdii sa však zistilo, že vedomé usmievanie mení mozgovú aktivitu podobným spôsobom ako spontánne usmievanie. Autori štúdie hovoria: „Hoci emócie vnímame ako niečo, čo sa nám deje, z našej štúdie vyplýva, že vedomou zmenou výrazu tváre môžeme vyvolať niektoré psychologické zmeny, ku ktorým dochádza pri spontánnej emócií.“

Regulovanie našich orgánov

Bez ohľadu na to, ako sa v danej chvíli cítime, vedomý úsmev má temer okamžitý vplyv na celý organizmus. Úsmev nám uvoľňuje svaly na tvári a toto uvoľnenie sa rozširuje do celého tela. Tiež sa tým zmierňujú všetky emócie a postoje, na ktorých sme si založili svoju predstavu o sebe samých. Toto hlboké uvoľnenie podporuje prúdenie krvi a energie v našom tele a umožňuje mozgu a nervovej sústave regulovať vnútorné orgány.

Zo skúsenosti viem, že vedomý úsmev, hlavne úsmev zameraný na naše vlastné orgány a tkanivá, podporuje vylučovanie liečivých chemických látok, ktoré majú takmer okamžitý účinok na naše telo. Keď som popísal proces

vnútorného úsmevu doktorke Candace Pertovej a opýtal som sa jej, či verí, že úsmev môže produkovať látky posilňujúce naše telo, odpovedala: „Isto.“ Potom dodala, že naše „čítanie je modulované“ peptidmi a že keď sa „sústredíme“ na nejaký orgán a na „autonómny nervový obvod“ s týmto orgánom spojený (obvod, ktorý sa skladá prevažne z peptidov), môžeme daný orgán regulovať.

Kombinovanie vnútorného úsmevu s priestorovým dychom

Keď kombinujeme vnútorný úsmev s hlbokým, priestorovým dychom a vytvárame tak „úsmevný dych“, účinky môžu byť ešte silnejšie, pretože i dýchanie ovplyvňuje produkciu blahodarných látok v organizme. Pertová mi tiež povedala, že dýchanie môže ovplyvňovať naše emócie tým, že produkuje neuropeptidy, pretože centrum, ktoré riadi dych, je umiestnené v štvrtej mozgovej komore, kde sa vylučujú rôzne druhy neuropeptidov. Potom povedala, že vedomou zmenou dychu môžeme ovplyvňovať, aké neuropeptidy sa uvoľňujú.

Nech to vysvetľujeme akokoľvek, vnútorný úsmev je ako lúč energie, ktorý vedie priestorový dych hlboko do nášho organizmu, a priestorový dych je ako nosná vlna, ktorá prenáša energiu úsmevu do všetkých orgánov. „Úsmevný dych“ je pre mňa základným cvičením sebauvedomovania a sebaliečenia. Relaxujúce energetické pole, ktoré tento dych vytvára, mi pomáha uvedomovať si nezdravé napätie a návyky, ktoré oslabujú moje zdravie a vitalitu. Toto cvičenie mi navyše pomáha detoxikovať, energetizovať a regulovať rôzne orgány a tkanivá, čím mi umožňuje nielen posilňovať môj imunitný systém, ale tiež meniť spôsob, akým vnímam sám seba. Nasledujúce cvičenie ja založené na kombinácii niektorých prvkov cvičenia vnútorného úsmevu a priestorového dychu.

Cvičenie

Niekoľko minút sedte v pokoji so zatvorenými očami. Vnímajte celé svoje telo vrátane všetkých napätí a emócií. Nechajte ich usadiť ako kal na dne pohára vody. Nepremýšľajte o nich. Uvedomujte si svoj dych. Potom začnite priestorovo dýchať a otvárať tri hlavné dýchacie priestory. Vnímajte, ako celé vaše telo dýcha.

1. Vnímanie a relaxovanie očí

Vnímajte svoje oči. Mierne ich niekoľkokrát otočte z jednej strany na druhú.

Potom ich nechajte relaxovať. Ako hovorí Mantak Chia: „Cvičenie vnútorného úsmevu začína v očiach. Oči sú spojené s autonómnym nervovým úsmevom, ktorý reguluje činnosť našich orgánov a žliaz. Oči prijímajú zmyslové signály ako prvé a potom ich prenášajú do ďalších orgánov a žliaz, ktoré podľa situácie urýchľujú alebo spomaľujú svoju činnosť. Oči udržiavajú pokojnú a vyrovnanú úroveň reakcií. Preto môžete relaxovaním očí relaxovať celé telo a uvoľňovať energiu pre potrebnú aktivitu.“

2. Nechajte pocit uvoľnenia prejsť v úsmev

Len čo máte oči uvoľnené, dovoľte tomuto pocitu uvoľnenia, aby sa rozšíril po celej tvári, do jazyka a do všetkých kostí lebky. Predstavujte si, ako sa na vás usmieva niekto, koho máte radi. Prijmite jeho úsmev a opätujte ho. Vnímajte, ako sa vám oči a celá tvár ešte viac uvoľňujú. Ak si nedokážete predstaviť niečo, čo by vás priviedlo k úsmevu, začnite sa usmievať vedome. Zdvihnite kútiky úst a rozťahnite tvár do úsmevu. Urobte to, ako najlepšie viete. Po niekoľkých minútach zistíte, že sa usmievate celkom prirodzene.

3. Predstavujte si, ako vaša tvár dýcha vaším úsmevom

Uvedomujte si svoj priestorový dych. Pri každom nádychu si predstavujte, ako vám vzduch vstupuje do tela nielen nosom, ale tiež tvárou a očami. Všimnite si, ako váš úsmev mení váš dych. Akoby váš dych rozširoval. Pri tomto spôsobe dýchania si tiež môžete všimnúť, že sa vám tvorí viac slín. To je dobré znamenie. Neprehĺtajte ich. Len dýchajte a sliny zhromažďujte. Vedecké výskumy ukazujú, že sliny obsahujú rôzne proteíny, hormóny a ďalšie látky, ktoré majú liečivé účinky. Taoisti veria, že sliny – ktorým niektorí hovoria „zlatý elixír“ – absorbujú energiu čchi z dychu a prenášajú ju do celého organizmu. Keď to správne využijeme, zvýšená produkcia slín môže podporovať naše zdravie.

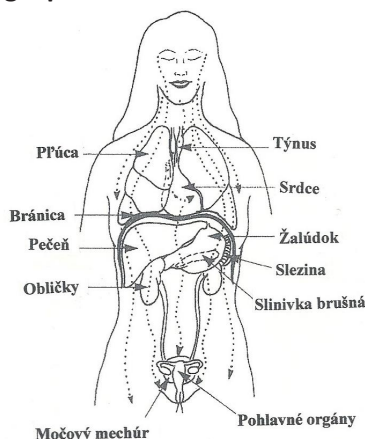
4. Usmievajte sa do svojich orgánov

Teraz budete prenášať úsmevný dych do všetkých orgánov svojho tela. Predstavujte si, ako vám úsmev prúdi ako voda ústami a krkom do týmusu za hrudnou kosťou. Vnímajte, ako sa vám týmus pri nadychovaní a vydychovaní otvára a zatvára. Potom si predstavujte, ako vám úsmevný dych naplňa srdce. Vnímajte, ako vám srdce relaxuje. Potom si predstavujte, že sa úsmevný dych rozširuje do pľúc po oboch stranách srdca. Cítite, ako sa vám pľúca rozťahujú a sťahujú? Z pľúc prenášajte úsmevný dych do pečene na pravej strane hrudného koša. Usmievajte sa a dýchajte do tejto oblasti. Vnímajte,

ako sa vám oblasť pečene rozťahuje a sťahuje a ako sa uvoľňuje zbytočné napätie. Teraz prenášajte úsmevný dych do slinivky brušnej a do sleziny na ľavej strane hrudného koša. Potom ho prenášajte do obličiek a dolnej časti chrbta. Vnímajte, ako sa vám obličky rozťahujú a sťahujú pri každom, dychu. Teraz prenášajte dych do močového mechúra a genitálií. Pravdepodobne pocítite, ako sa vám celá dolná časť brucha otvára a naplňa energiou.

5. Prehltnite sliny a sledujte, ako vám energia prúdi dole

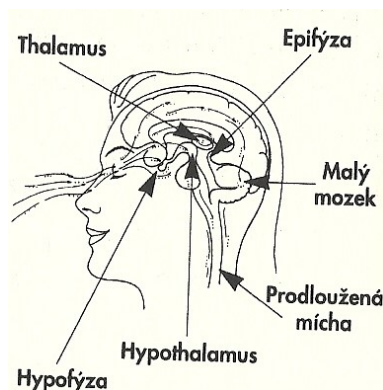
Po dokončení predošlého cvičenia si pravdepodobne všimnete, že sa vám v ústach tvorí viac slín ako obvykle. Až sa ich nahromadí priveľa, prehltnite ich presne v okamihu, keď narovnáte krk tým, že zastrčíte bradu. Pri prehltaní pocítite teplú energiu, ktorá vám prenáša úsmevný dych dole do tela. Vnímajte, ako energia prúdi krkom, žalúdkom, hrubým a tenkým črevom až do konečníka. Predstavujte si, ako vám úsmevný dych prechádza celým zažívacím traktom.



6. Prenášajte svoj úsmevný dych do mozgu a chrbtice

Opäť začnite priestorovo dýchať a neprestávajte sa usmievať. Vnímajte svoje oči a uvoľnite ich. Predstavujte si, ako vám úsmevný dych vstupuje do tela očami a tvárou a potom sa vracia do hypofýzy, hypotalamu a ďalších častí mozgu.

Pri tomto dýchaní si pravdepodobne budete uvedomovať svoj mozog a jeho činnosť. Predstavujte si, že vám dych prúdi až do malého mozgu. Vnímajte, ako sa vám pri nadychovaní a vydychovaní rozťahuje a sťahuje celá hlava. Nechajte svoj úsmevný dych pomaly prúdiť dolu chrbticou až do kostrče.



7. Sústreďujte a vstrebávajújte energiu

Pri nadychovaní si predstavujte, ako sa vám brucho naplňa priestranosťou úsmevného dychu. Vnímajte teplo

a energiu vo svojom bruchu. Pomaly vydychujte ústami. Sústreďte sa na svoje brucho a predstavujte si, ako sa vám pocit priestranosti rozširuje do všetkých orgánov, tkanív a kostí. Keď si tento proces uvedomujete dostatočne, môžete do svojho cvičenia pridať ďalší prvok. Pri vydychovaní si predstavujte nielen ako vám „úsmevná energia“ prúdi do všetkých orgánov, ale tiež ako vám z tela odchádzajú všetky napätia a jedovaté látky. Keď toto cvičenie zvládnete, všimnete si, že vás nesmierne energetizuje a posilňuje vaše zdravie.

Pri cvičení úsmevného dychu nesmiete zabúdať, že cieľom cvičenia nie je stať sa usmievavým robotom. Cvičenie má dva ciele: po prvé vám má pomôcť uvedomovať si svoju telesnú a citovú existenciu a po druhé má uvoľniť zbytočné napätie vo všetkých oblastiach, kde máte zablokovанú energiu. Po niekoľkých mesiacoch cvičenia budete schopní dosahovať žiaduce výsledky s pomocou najjemnejšieho vnímania vnútorného úsmevu. To vám umožní cvičiť úsmevný dych uprostred stresu a konfliktov každodenného života.

*Preložila Zuzka Bradiaková
Pripravil Dodo Blesák*

Použitá literatúra:

Lewis, Dennis: **Tao dechu** – *Naučte sa správne dýchať. Fyziologie, psychologie a spiritalita prirodzeného dýchání.* Praha : Pragma, 2000.

CVIČENIA PSYCHOHYGIENY

V JOGOVÝCH KURZOCH

Doc. Ing. G. M. TIMČÁK, TJ Slávia VŠT a PS Košice
Prednáška prednesená na **III. Brněnských dní** v roku 1986.
Prevzaté zo Zborníka referátov III. pracovno-metodickej konferencie.

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

účinkov, avšak cvičenia psychohygieny a jej pôsobenie na vyladenie psychiky nenahrádzajú.

Môžeme sa spýtať, čo treba vlastne rozumieť pod pojmom jogová psychohygieny a čo vlastne sleduje. Vieme, že dnes je na poprednom mieste požiadavka komplexného rozvoja osobnosti človeka, jeho plná sebarealizácia¹. Čo je k tomu potrebné?

V prvom rade je podmienkou, aby človek sám seba spoznal. Sebapoznanie je proces, zahrňujúci sebaštúdium (svádhjája), štúdium optimálnych foriem ľudského života (dharma) štúdium dynamického životného prostredia, v ktorom človek žije (kšetradžña). Na tieto formy nadväzuje skúmanie svojho pravého miesta v živote (svadharma) a svojej vnútornej štruktúry (vičára). Z pohľadu tréningu jogy sem patria teda **jama**, **nijama**, psychické krije² a súbory cvičení od pradžahary vyššie.

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

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

Joga si nekladie za cieľ presvedčovať, ale poskytnúť možnosti. Ak by sme to chápali tak, že by sme vo svojom jogovom tréningu mali začleňovať psychohygienu iba ako možnú eventualitu, volili by sme si nesprávne riešenie, však už samotné cvičenie jogy je fakultatívne. Náplň cvičenia by sa mala riadiť intenciami, ktoré nám viactisícročná skúsenosť jogy predkladá; a psychohygieny v joge je na poprednom mieste. Vieme, že aštangajoga ako ho podáva Pataňdzáli, doyen jogovej literatúry, začína tréning *jamou* a *nijamou* (Tab.1).

Vieme, že jogová tradícia zadefinovala prekážky (Tab.2) i cnosti jogína (Tab. 3-4) a to na viacerých úrovniach. Cvičitelia aj cvičenci však často pociťujú k tým cvičeniam akúsi nechúť, ktorá pramení z toho, že nie je ľahké odhodlať sa zmeniť niektoré svoje návyky alebo vyvinúť skutočnú snahu v tom-

1 *Poznámka redaktora:* Z medicíny už dávno vieme, že rozladená psychika človeka, najmä v dôsledku stresu, oslabuje jeho imunitu a spôsobuje infekčné ako i nádorové a srdcovocievne ochorenia.

2 *Poznámka redaktora:* Očistné techniky v joge obsahujú očistu tela – šatkarmy a čo je ešte dôležitejšie očistu vnútra – psychiky.

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

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

Tréning *jamy* a *nijamy* sa ukázal byť príliš náročný pre úplne začínajúcich cvičencov a preto sme adaptovali systém cvičení P. Poppera, maďarského psychológa, ktorý v knižočke *“Kniha vnútorných ciest”* popisuje rad cvičení, ktoré sú pre európsku myseľ prístupné a vhodne pripravujú cvičenca na pochopenie *jamy* a *nijamy*.

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

Vlastný tréning psychohygieny prebieha tak, že sa každý týždeň prediskutujú po psychohygienickom cvičení poznatky z minulého týždňa a potom obvyčajne sa preberie jedno nové cvičenie.

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

Tréning po absolvovaní asi 15 týždňov cvičenia popperovského typu prechádza na cca 15 cvičení venovaných *jame* a *nijame*. Cvičenia psychohygieny v ďalšom ročníku prebieha stručným zopakovaním *jám* a *nijám* a nabehtnutím na cvičenia náročnejšie (Tab.2-4), ktoré si k zvládnutiu vyžadujú hlbšiu reflexiu.

Psychohygienu má aj „nadstavbu“, ktorá pracuje s podvedomou oblasťou. V terminológii jogy sú to mentálne *krije*, **pratjahara**, **dhárana** a **dhjána**. S týmito začíname až v 3. ročníku a to u cvičiteľov, resp. v špecializovaných kurzoch, ktoré plánujeme. Možnosti nácviku základov **pratjahary** sme overili v krátkodobých kurzoch, kde v rámci relaxácie sa cvičenci venovali aj tomuto prvku (kurz organizoval TJ Metropol Košice).

Tab. č. 1: **Jama a nijama** od Pataňdžaliho

J a m a :

ahinsá – neubližovanie, neprítomnosť zlomyseľnosti
satja – zdržanie sa od nepravdivosti, od klamania
asteja – neodcudzovať, nekradnúť, neprivlastňovať si to, čo nie je moje
aparigraha – nebyť hrabivý
brahmačaria – zdržanlivosť, ovládanie emócií

N i j a m a

šauča – čistota tela i mysle + šatkarmy + správna strava
santóša – vnútorný pokoj, vyrovnanosť
tapas – vôľa k cvičeniu a prekonávanie ťažkostí a obmedzení
svádhjája – sebaštúdium, sebaopoznávanie, túžba po poznávaní
íšvara parnidhána – pochopenie svojho miesta v živote a jeho radostnom prijatí, túžba po duchovnom rozvoji

Tab. č. 2: **D ó š e** – nečistoty mysle:

Mala – a/ 6 vášní a b/ 7 nečistôt.

Vikšepa – oscilácie mysle (napr. slovná „hnačka“, t.j. neschopnosť zachovať ticho, neustále rozprávanie).

Avarana – závoj nepoznania, nevedomosť.

a / M a l a	b / M a l a
Šesť vášni (krokodílov)	Sedem nečistôt
káma – neadekvátne žiadosti, napr. vtieravé sexuálne myšlienky a predstavy	dambha – arogancia
krodha – hnev	darpa – pocit nadradenosti
lobba – chamtivosť, nutkanie na krádež	asuja – závisť blahobytu druhých
moha – zaslepenosť, pobláznenosť	iršja – želanie nešťastia druhým
mada – pýcha	ahamkara – egoizmus
matsarja – žiarlivosť	rága – pripútanosť
	dvéša – nenávisť

Tab. č. 3 Štyri postoje pre náročnejšie cvičenia jogy:

vairágja – nepripútanosť

vivéka – správne rozlišovanie

šatsampatti – šesť pokladov pozri Tab. 4

mumukšutva – túžba po dopátraní sa jogového poznania

Tab. č. 4 Šatsampatti

1/ sama – stála uvoľnenosť od žiadostí, pokoj mysle;
2/ dama – kontrola zmyslových funkcií, sebakontrola;
3/ uparati – odpútanosť od zmyslových orgánov, spokojnosť
4/ titikša – vyváženosť mysle aj konfliktných podmienkach, trpezlivosť;
5/ šranddha – dôvera v tradície jogy a guruovi
6/ samádhána – jednobodová sústredenosť mysle, vyváženosť mysle.

Redakčne pripravil Dodo Blesák

Literatúra:

Patandžali Bh.: Yoga daršana, in S. Satyananda – Four chapters on freedom, BSY, Monghyr, 1979

Popper P.: A belső utak könyve, Magvető, Budapest, 1982 (Kniha vnútorných ciest)

Sivananda S.: Practice of yoga, D.L.S., Shivanandanagar 1979

Tapasiananda S.: Srimad Bhagavata, vol. IV., S. Ramakrishna Math, Madras, 1982

Timčák G. M.: Možnosti aplikácie cvičení typu pratjahara v rehabilitácii, Seminár SLS, Bratislava, Spp., 1984

Timčák G.M.: Cvičebná látka kurzu JC pre začiatočníkov 1, TJ Slávia VŠT PS Košice, manuskript, 90 pp.

Vimuktánanda S. (Transl.): Aparókšanubhuti, Advaita Ashrama, Mayavati, 1977

PSYCHOHYGIENA

HLAVNÉ HRIECHY ZRAŇUJÚCE DUŠU I TELÁ (SVOJE I DRUHÝCH)

Špinou nazývame celý rad nečistôt na povrchu i vnútri nášho tela, ktoré sú rizikové až škodlivé pre naše zdravie. Preto hlavnou náplňou v hathajoge sú očistné techniky (krije), na zbavenie sa týchto nečistôt. Na prečistenie nášho energetického tela – energetických dráh (nády) používame v joge celý rad fyzických cvčení no najmä polôh tela – ásany. Na vyčistenie duševného tela, teda našej psychiky používame techniky, ktoré sú ťažiskovou náplňou v Pataňdžaliho Rádžajoge tzv. Aštangajoga. Tieto očistné techniky majú navodiť očistenie človeka od rôznych povahových porúch a zlozvykov, ktoré sú spúšťačom vážnych a ťažkých ochorení, teda ide o vnútornú premenu človeka. Tento proces v západnej medicínskej terminológii poznáme pod pojmom **psychohygienu**. Pripomínáme, že psychika človeka je základom jeho zdravia, pretože jej narušenie oslabuje obranyschopnosť – imunitu organizmu.

Z Pataňdžaliho Aštangajogy poznáme určité morálne a etické odporúčania, podľa ktorých by sme si mali vyčistiť svoj duševný život, svoje „duševné“ telo, aby sme mohli pomocou ostatných ďalších šiestich techník očistiť i svoje fyzické aj duchovné telo pre príjem energie a harmónie. Poznáme ich pod názvom **Jama** – päť odporúčaní vo vzťahu človeka k vonkajšiemu svetu a **Nijama** – päť zásada o vzťahu k vnútornému svetu človeka. Prvé dva stupne, na ktoré musíme vystúpiť, ak chceme aby z nás joga urobila nielen zdravých ale aj dobrých ľudí, teda ide o zmenu v našom živote.

V Bhagavad Gite sú zásady Jamy a Nijamy ešte rozšírené o niekoľko ďalších výstrah pred nebezpečenstvom, číhajúcim na zdokonalenie človeka a jeho duševnú a duchovnú rovnováhu. Vychádza z tézy, že existujú 2 brány do pekla – teda miesta, kam človek príde s výčitkami svedomia: **Kama** (náruživosť) a **Krodha** (zlosť). Náruživosť ako spojenie pýchy, chamtivosti, závidi, rozkoše, obžerstva. **Krodha** vedie k hnevu, k vznetlivosti, agresivite. V Bhagavad Gite nájdeme aj **Tamas** – ťažkopádnosť, lenivosť, tomu zodpovedá **Akredia**.

Ak použijeme kresťanskú terminológiu ide o hlavné, v minulosti nazý-

vané smrteľné hriechy. Koncept siedmich smrteľných hriechov pochádza vlastne z katolíckej viery. V 4. st. zostavil mních Evagrius Ponthus zoznam tzv. ôsmich nerestí, ktoré boli neskôr označované ako hlavné hriechy a nakoniec v 6.st. pápež Gregor I. tento zoznam pozmenil a naformuloval 7 smrteľných hriechov. V Biblii v Starom zákone sa hovorí, že hriech má za následok smrť. To znamená, že duša bude mať problémy. Človek raz tak či tak zomrie, ale duša nebude účastná na vykúpení. Podľa kresťanského učenia sa môžu hriechy odpustiť vedením bohumilého života, pôstom, pokáním a vierou v Krista (Nový zákon).

Čo je vlastne 7 smrteľných (hlavných) hriechov?

Hlavné hriechy sú také, ktoré sa stali akýmsi ľudským zlozvykom, ničiacim celého človeka. Preto sa nazývajú ťažkými hriechmi, lebo z nich vychádza každé neetické správanie. Smrteľnými hriechmi sa nazývajú nie preto, že by nemohli byť odpustené, ale preto že vedú k „etickej smrti“ – teda k zabúdaníu na všetky zásadné etické pravidlá.

Sedem smrteľných hriechov je:

pýcha / Superbia
lakomstvo / Avaritia
závisť / Invidia
hnev / Ira
smilstvo / Luxuria
obžerstvo / Gula
lenivosť / Akredia

Mohli by sme povedať, že smrteľné hriechy sú v terminológii jogy *radžis-tické*, ku ktorým patria: pýcha, lakomosť (chamtivosť), hnev, závisť, smilstvo, do určitej miery aj obžerstvo a *tamasický* smrteľný hriech je lenivosť. Tie-to smrteľné hriechy sa pokladajú za hriechy, súvisiace s nastavením povahy človeka a ako takým sa im človek ťažšie vyhýba. Zoberme si príklad: raz si niekomu ublížil, pociťuješ ľútosť, čím sa hriechu môžeš zbaviť. Ale ak je v tebe pýcha, povýšenosť a arogancia, tak ťa to bude opakovane viesť k tomu, že budeš ubližovať ľuďom aj naďalej. Ak si napríklad lakomý, potom nebudeš pomáhať iným ľuďom, so svojím nadbytkom sa nebudeš deliť s inými, aj keby to potrebovali a veľmi by im to pomohlo. Alebo ak si závislivý, potom sa usiluješ byť za každú cenu lepší ako iní, aj keď nezákonnými prostriedkami. A v hneve zabudneš na všetky svoje predsavzatia a môžeš

konať dokonca násilnícky. Náruživosťou, necudnosťou, sexuálnymi úchylkami sa ubližuje mnohým ľuďom, ničia sa manželstvá, rodiny atď. Tiež obžerstvo, nestriednosť vedú k rôznym chorobám, nevoľnostiam a lenivosť vedie k tomu, že nič z toho nezmeníš.

Ako vidíme, každý z týchto filozoficko-náboženských smerov rozpoznal nebezpečenstvá, ktoré deformujú človeka a posúvajú ho do kategórie nedobrych.

Teraz si však položme jednu z najdôležitejších otázok: Uvedomujem si, že mám niektoré z týchto negatívnych vlastností? Mám naozaj záujem vynaložiť úsilie zbaviť sa ich? Poznám sa? Dôležitosť týchto otázok je v tom, že niektoré priestupky voči týmto odporúčaniam si vôbec neuvedomujeme, alebo ešte horšie, že si ich vždy v sebe vieme odôvodniť a ospravedlniť; za to vieme vždy presne identifikovať negatíva u tých druhých. Sebareflexia je jedna z najdôležitejších vecí pri sebapoznávaní, čo nám práve joga poskytuje v uvedených siedmych hriechoch, alebo odporúčaní v Jamách a Nijamách, ak tieto schody pri venovaní sa joge preskočíme, niekedy nám žiadne cvičenia nemôžu pomôcť. Pretože žitie v týchto negatívnych vlastnostiach nám navodzuje vnútorný nepokoj, stres, ktorý sa premieta do našich endokrinných žliaz, do nášho tela a vytvára prostredie pre nefunkčnosť a poškodenie niektorých orgánov a v konečnom dôsledku dochádza aj po niekoľkých rokoch k narušeniu nášho zdravia. No žiaľ, tieto súvislosti pohodlným, lenivým a nedôsledným ľuďom, ale aj cvičencom, ktorí pristupujú k joge povrchné, ako sa hovorí „nedôjdú“ a na otázku: „prečo práve ja“ hľadajú príčinu v náhode, v dedičnosti, v zlom manželovi (manželke) a pod.

Cvičenec jogy musí vnímať zmeny nielen na svojom tele, že má napr. lepší spánok, že ho menej bolí chrbtica ale musí mať záujem aj na zmene vo svojom správaní k druhým ľuďom, či už vo svojej rodine, na pracovisku, voči svojim priateľom. Vyhybať sa tzv. smrteľným hriechom – pre jogínov – vyhybať sa porušeniam Jamy a Nijamy sa dá jedine pevným predsavzatím, dosiahnuť zmenu k lepšiemu a to úprimnou snahou a technikami pre seba-vnímanie. Každý deň si dať pred svoj vnútorný zrak jednu zo zásad a večer spätným premietaním prežitého dňa si uvedomiť situáciu, pri ktorej sme ju porušili, alebo sme dosiahli víťazstvo nad pokušením a starými zvykmi. Čiže akési spytovanie svedomia. Potom môžeme naplniť odporúčanú zásadu, že „zmena je život“¹.

¹ V nadväznosti na uvedený citát odporúčam prečítať článok „Život je zmena“.

Lev Nikolajevič Tolstoj sa v jednej svojej literárnej práci vyjadril:

**„Vraví sa, že človek by sa mal hanbiť, keď sa mení.
To je nezmysel! Hanba je, keď sa nemení.**

Pripravil: Dodo Blesák

Použitý zdroj:
<https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/was-sind-eigentlich-die-sieben-todsunden>

Zapamätaj si podstatu psychohygieny

*„Čo je v hlave to je aj v tele“
Myšlienky ovplyvňujú psychiku človeka
a tým i funkciu orgánov v tele.*



HALÁSANA