

VIANOČNÝ PRÍHOVOR

Milí jogoví priatelia, priaznivci jogy,

opäť sa blíži čas Vianoc, keď sa obyčajne zastavíme a pokojnejšie prežívame sviatočné dni a máme aj čas na zamyslenie sa nad hlbšími pravdami a otázkami ,ako je napríklad zmysel nášho života, ako byť svetu, okoliu užitočným, ako sa stať lepším človekom...?

Nuž skúsme sa trošku spolu zamyslieť nad pojmom „**otvoriť svoje srdce**“ z pohľadu jogovej praxe.

Prastaré učenie jogy má hlboké poznania o našich telesných a duševných funkciách. Časť jogy zaoberajúca sa energetickým systémom v tele – *pránájáma*, hovorí o mieste, kde sa nachádza srdce – ako o jednom z najdôležitejších energetických centier.

Tieto energetické centrá sa vo všeobecnosti nazývajú *čakry*, ktoré slúžia v systéme energií človeka ako prijímacie stanice, transformátory a rozdeľovače energie – *prány* rôznych frekvencií. Najdôležitejšie čakry, ktorých je sedem, sú umiestnené pozdĺž chrbtice až na vrchol hlavy.



Štvrtá čakra, **Anaháta**, tiež nazývaná **srdečná čakra**, lebo je umiestnená na úrovni srdca, vytvára stred celému systému čakier. V nej sa spájajú tri spodné fyzicko-emočné centrá s tromi hornými duchovnými. Teda ide o miesto, kde sa duchovná energia, duchovné dary spájajú s energiami fyzického tela, s našim hmotným telom.

Východní filozofi a učenie jogy hovoria, že v tejto srdečnej čakre máme schopnosť vcítania, súcitu, naladenia sa na blížneho a prežívania svojich emócií. Tu vnímame krásy prírody, harmónie hudby a iných umení. Toto je to miesto, kde sú obrazy, slová a tóny premenené do pocitov. Úloha srdečnej čakry je **zjednocovanie cez lásku**. Každá túžba po vrúcnom kontakte, po splynutí, harmónie a lásky sa prejavuje prostredníctvom čakry srdca, i vtedy, keď nás stretne v „zaklinatej“ podobe – smútku, bolesti, strachu z odlúčenia, zo straty lásky a pod.

Vo svojej očistenej a dokonale otvorenej forme je čakra srdca centrom skutočnej, ničím nepodmienenej lásky, ktorú si nemožno ani kúpiť, ani privlastniť. Prostredníctvom štvrtej čakry priamo srdcom prideme k poznaniu, že všetky pocity a životné prejavy vychádzajú z túžby po láske a zjednotení, sú teda vlastne prejavom lásky.

Na základe týchto úvah skúsme viac komunikovať so svojím srdcom, vnútorným pohľadom sa pozrime na seba a hľadáme tam svoj pravdivý obraz. Lebo len ten nás upozorní na veci, ktoré by sme mali vylepšiť, započúvame sa do jeho hlasu, čo nám hovorí, je to stretnutie so sebou. Je to cesta k sebapoznaniu, liečivá cesta k upokojeniu a k rozvahe, uvedomeniu si pravých hodnôt v našom živote.

Keď otvoríme srdce sami sebe, potom ho môžeme také krásne a plné lásky otvoriť a ponúknuť aj svojim blízkym, priateľom a nakoniec aj celému svetu.

*Prajeme Vám krásne
a pokojné viäanocné sviatky.*

Soňa Ftáčniková a Dodo Blesák



zacvičme si:

ŠALABHÁSANA – Kobyłka

Šalabhásana („šalabha“ – v sanskrte „kobyłka“) zahrňuje niekoľko stupňov obtiažnosti: *ardha – šalabhásana* čiže polovičná kobyłka, ďalej celá alebo kompletná kobyłka a konečne niektorá z obťažnejších variantov. Na rozdiel od predchádzajúcich polôh z Rišikéšskej zostavy je *šalabhásana* prevažne dynamická; jej statická fáza je dosť krátka.

ARDHA-ŠALABHÁSANA

Východisková poloha

Polovičná kobyłka nasleduje po polohe kobry a dopĺňa ju. Východisková poloha je takmer totožná pre obe varianty; cvičenec leží na bruchu so spojenými a natiahnutými nohami s vystretými priehlavkami, ako pri polohe kobry. Poloha ramien a hlavy je však odlišná. Ramená sú pozdĺž tela, dlane naplocho zatlačené do podložky. Počas cvičenia je dôležité ramená mať stále pritlačené k podložke, od pliec až ku končekom prstov. Bradu vytlačíme čo najviac dopredu a oprieme ju o podložku; tým sú svaly šije na zadnej strane tlačene a na prednej strane krku natiahnuté. Podstatná časť blahodarných účinkov tejto ásany spočíva v tejto polohe šije.

Priebeh cvičenia

Táto ásana je jednoduchá a prístupná všetkým; v podstate ide o striedavé zdvíhanie jednej nohy za druhou, a to čo najvyššie, no i to má svoje pravidlá!

Hneď spočiatku si treba uvedomiť, že pri *ardha-šalabhásane* pracuje len jedna polovica tela, druhá polovica je maximálne uvoľnená. Potom sa úloha obráti.

Ležíme na bruchu s hlavou opretou o bradu. Vypozorujeme si niekoľko pokojných a hlbokých nádychov a výdychov. Vystreté ruky položíme kúsok od tela s dlaňami opretými o podložku. Cvičenie začína s nádychom a pomalým zdvíhaním nohy, postupne zmršťujeme svalstvo dolnej časti chrbta na strane zdvíhanej nohy. Pri zdvíhaní pravej nohy je nutné sa oprieť o celú

pravú pažu. Pomalým pohybom zdvíhame nohu, pričom sa zmršťujú svaly **len** na spodnej časti chrbta pravej strany.

Ale pozor – počas ardha-šalabhásany sa nesmie panva ani otočiť, ani odtrhnúť od podložky!

Treba sa vyhnúť týmto chybám:

- krčiť nohu;
- napínať sval lýtka;
- napínať priehlavok s prstami nohy;
- nohu zdvíhať so švihom;
- odtrhnúť pravú panvovú lopatu od podložky.

Noha musí pomaly stúpať zvisle z miesta, kde ležala. Keby sme podvádzali, teda keby sme pretočili panvu a opreli sa o protiľahlé koleno, zdvihli by sme nohu ďaleko vyššie, ale to nie je pri tomto cviku podstatné. Rozhodujúce je stiahnutie svalov dolnej časti chrbta, čo spôsobuje bohatý prívod krvi do križovej časti a dopĺňa tak účinky kobry. Na okamžik pohyb nohy v hornej polohe zastavíme a nohu necháme klesať na podložku. Opakujeme 3-krát. Obdobne pracujeme pri cvičení na ľavej strane.

Ardha-šalabhásana s oporou

Pri kobyľke s oporou podoprieme nohu po treťom zdvihnutí druhou nohou, pritlačením chodidla druhej nohy pod koleno. V tejto polohe zotrváme niekoľko dychov a opakujeme s druhou stranou.

ŠALABHÁSANA

Východisková poloha

Východisková poloha je totožná ako pri ardha-šalabhásane, až na polohu dlaní, ktoré si môžeme zovrieť v pästi, aby sme mali viac sily, alebo vsunúť pod stehná. Tiež si môžeme mierne pokrčiť ruky v lakťoch.

Variant I.

Pri polohe celej kobyľky sa nadýchneme, zadržíme dych a pomalým ťahom zdvihneme obe nohy súčasne mocným stiahnutím svalstva dolnej časti chrbta. Váha tela teraz spočíva na rukách, hrudníku a brade. Tu nie je nevyhnutné mať celú plochu dlane zatlačenú do podložky. Dľaň môže tvoriť skôr klenbu opretú o prsty a zápästie.

Musíme sa vyhnúť roztiahnutiu nôh, pokrčeniu kolien, napínaniu lýtkových svalov a napínaniu špičiek nôh.

Variant II.

Východisková poloha sa od predošlej odlišuje dvoma detailmi:

- brada nie je vystrčená čo najviac dopredu; podložky sa skôr dotýkame nosom;
- prsty rúk sú prepletené; cvičenec sa pretočí na bok, prepletie si prsty rúk, paže vystrie a snaží sa predlaktia pritlačiť čo najviac do seba. Prepletené prsty umiestni do slabín a pretočí sa naspäť na brucho.

Do ásany vojdeme tak, že sa zhlboka nadýchneme, zadržíme dych a silným zmrštením svalov chrbta zdvihneme nohy čo najviac hore; u pokročilých cvičencov až do zvislej polohy.

Van Lysebeth uvádza, že podľa jeho znalostí je konečná fáza *šalabhásany* jogovou polohou, pri ktorej sa dovoľuje a vyžaduje švih. I keď je *ardha-šalabhásana* a I. variant *šalabhásany* dostupný všetkým, poloha *šalabhásany* v jej konečnej fáze patrí k „najtvrdším“ cvikom v joge. Vyžaduje mocné chrbtové svalstvo a navyše značnú pružnosť v krížovej časti chrbta.

Dýchanie

Uviedli sme, že je treba zadržať dych.

Pozor, to ale platí výlučne pre variant II.

Vo všetkých iných formách *šalabhásany* je treba pokračovať v normálnom pomalom dýchaní, čo je v tej polohe ťažšie ako v iných ásanách. Je treba sa však na to sústrediť.

Sústredenie

Okrem sústredenia sa na dýchanie pri zaujatí polohy je celá naša pozornosť zameraná na svalstvo v dolnej časti chrbta (na oblasť krížov a na sval *latissimus dorsi* – široký chrbtový sval).

Trvanie

Ardha-šalabhásana má niekoľko sekundové zastavenie vo chvíli, keď noha dosiahla najvyšší bod.

Pri *ardha-šalabhásane* s oporou je výdrž v polohe dlhšia, a to niekoľko dychov až po hranicu, kde sa poloha stáva nepríjemná.

Pri I. variante stačí udržať polohu do piatich sekúnd.

Polohu vo variante II. je ťažké udržať viac ako desať sekúnd.

Po ukončení polohy je nutné bleskové uvoľnenie. Tu je potrebné počkať, až sa dych po zádrži úplne znormálne; až potom je možné cvik zopakovať alebo prejsť do inej ásany.

Opakovať polohu je možné dva až päťkrát.

I pokročilý cvičenec musí každý deň prejsť všetkými štádiami polohy kobyly, teda polovičnou kobyľkou, poprípade polovičnou s oporou, úplnou kobyľkou; každá z nich totiž pripravuje svalstvo pre ďalší variant a zaisťuje odlišné účinky.

ZDRAVOTNÉ ÚČINKY

Vegetatívny nervový systém: Účinky tejto polohy lepšie pochopíme, ak si pripomenieme niekoľko poznatkov z anatómie a fyziológie. Najdôležitejšie funkcie orgánov v našom tele nepodliehajú našej vôli, ale vegetatívne nervovému systému, ktorý je rozdelený na dva od seba oddelené a protichodne pôsobiace systémy: jeden z nich pôsobí na urýchlenie aktivity, druhý na jej spomalenie. Rovnováha týchto systémov podmieňuje dobrú funkciu celého organizmu, t. j. v konečnom dôsledku ako sa cítime. Je preto nevyhnutné ich posilňovať tak, aby boli vo vzájomnej rovnováhe.

V tomto prípade ide o:

- *orto-sympatický* systém, obsahujúci dvojité paralelné rad nervových ganglií spojených nervovými vodičmi pozdĺž chrbtice;
- *parasympatický* systém, je tvorený z dvoch častí:
 - pneumogastrický nerv (blúdivý) spojený s predĺženou miechou, čo je prepojenie medzi mozgom a miechou; inervuje najmä srdce, pľúca, žalúdok a ďalšie vnútorné orgány a vyúsťuje v solárnom plexe;
 - z panvovej oblasti, vystupujúci z chrbtice v krížovej oblasti; inervuje orgány v podbruší, medzi inými i genitálne orgány.

Blahodarný účinok kobyly spočíva práve v tom, že posilňuje panvovú časť parasimpatika a zaisťuje zvýšený prívod krvi do spodnej časti chrbtice a to v dôsledku silného zmrštenia svalstva v tejto oblasti.

Navyše – v dôsledku polohy hlavy a pliec – pôsobí na krk a šiju najmä v mieste, kde odstupuje blúdivý nerv od chrbtice. To je dôvod, prečo majú plecia zostať na podložke a brada čo najviac vysunutá dopredu.

Všetko čo sme povedali o polohe *kobry*, je možné aplikovať – až na malé detaily – aj na polohu *kobyly*, ktorá ju dopĺňa.

Na záver treba povedať, že sa v tejto polohe posilňujú vnútorné orgány v dôsledku zvýšenia vnútrobrušného tlaku.

Nervy: Pokiaľ ide o nervový systém inervujúci svalstvo a orgány, kobylka dynamizuje nervové centrá, ovládajúce orgány v podbrušiu, ako i solárny plexus.

Chrbtica: Táto ásana spružňuje chrbticu najmä v jej krížovej a driekovej časti a zvyšuje rozsah ohybnosti bedrového kĺbu.

Svalstvo: Svaly v krížovej oblasti sú týmto cvikom posilňované, čo je zvlášť cenné, lebo nedostatok pohybu, vyplývajúci zo sedavého spôsobu života, vedie u veľa ľudí k atrofii tohto svalstva; čo môže viesť k posunu stavcov, najmä pri piatom stavci v krížovej oblasti, ktorý je jeden z najzraniteľnejších článkov chrbtice.

Posilnenie svalstva v tejto oblasti nás zbavuje častých „bolestí chrbtice“, ktorými trpí množstvo ľudí. Sebemenší náraz alebo nesprávny pohyb môže viesť k vybočeniu stavca s nepríjemnými následkami, ako napríklad s blokáciou ischiatického nervu. Ľudia takto postihnutí sú pracovne neschopní a musia nosiť korzety, aby zaistili oporu svojej chrbtici. Nie je teda lepšie cvičením posilniť svalstvo svojho chrbta?

Šalabhásana nie je jedinou jogovou polohou posilňujúca toto svalstvo, je však jednou z najúčinnějších, ktorá chráni chrbticu pred problémami.

Tráviace orgány: Poloha pôsobí silne na obličky intenzívnou masážou, čím sa výrazne zlepšuje diuréza.¹ Obecne môžeme povedať, že je stimulovaný a posilňovaný celý zažívací systém a prídavné žľazy. Poloha kobylky značne vylepšuje činnosť pečene a podžalúdkovej žľazy a reguluje činnosť čriev tým, že sa zvyšuje ich peristaltika.

Krvný obeh: Pohyb nôh smerom hore pri šalabhásane doplňuje účinok obrátených polôh a tým do značnej miery podporuje krvný obeh. Najskôr prebytočná žilná krv odchádza zo žíl nôh, čo prispieva k predchádzaniu krvných zrazenín, krv v tepnách musí prekonať gravitačnú príťažlivosť, aby dosiahla spodné partie nôh. V tejto súvislosti sú lepšie prekrvené orgány v podbrušiu a v krížovej oblasti.

Pľúca: U pokročilejších cvičencov, ktorí zadržia dych počas cvičenia, stúpa počas tejto ásany tlak vzduchu v pľúcach čím sa posilňujú. Tlak pôsobiaci na celé pľúca pomáha jednotlivým pľúcny „komôrkám“ rozvinúť, čím sa zvýši väčšia absorpcia kyslíku.

Estetické účinky: Statika celej chrbtice je pozitívne ovplyvnená nápravou nedostatočného esovitého zakrivenia (lordózy) spodnej časti chrbtice.

¹ Diuréza je odborný výraz pre vylučovanie moču. Obvykle sa používa v špeciálnom význame ako množstvo moču vylúčené za určitý čas.



Nohy sú pri sebe, plecia sa dotýkajú podložky. Zvlášť dôležitá je poloha hlavy.



Ardha-šalabhásana (polovičná kobyľka)

S nádychom zdvíhame pomaly nohu a s výdychom ju kladieme na podložku. Nohy striedame a opakujeme trikrát. Do pohybu majú byť zapojené len svaly spodnej časti chrbta. Panva sa nesmie pri pohybe pretáčať. Nohy musia byť v kolénach vystreté ale lýtka sú uvoľnené.



Pri tomto cvičení sa dá zaujať i statická poloha, keď po treťom zdvihnutí nohy koleno podoprieme chodidlom druhej nohy. V nehybnosti si vypozerujeme 5 – 10 dychov.



Šalabhásana – celá kobyľka

Zatiahnutím svalov spodnej časti chrbta zdvihneme obidve nohy. V polohe zostaneme po dobu cca 5 až 10 sekúnd. Dlane môžu byť zatiahnuté do pästí, alebo s prstami vytvárajú klenbu a tlak sa prenáša na špičky prstov. Polohu je možné opakovať tri až päť krát. Dýchame normálne. Brada sa nesmie zdvíhať a plecia zostávajú pevne pritlačené k podložke. Kolená sú vystreté tesne pri sebe.



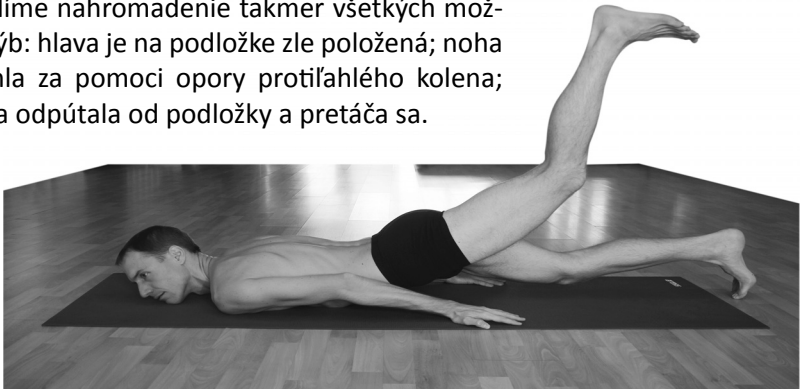
Zlý začiatok: brada nie je vysunutá dopredu a plecía sa nedotýkajú podložky.



Chybná poloha nohy, v kolene nie je vystretá a nezdvíha sa presne nad miestom, kde ležala ale sa presúva nad druhú nohu a tým sa vytáča panva, čo je vážna chyba.



Dole vidíme nahromadenie takmer všetkých možných chýb: hlava je na podložke zle položená; noha sa zdvihla za pomoci opory protiľahlého kolena; panva sa odpútala od podložky a pretáča sa.



Variet pre pokročilejších

Ruky sú v prstoch prepojené, predlaktia blízko seba, čo lepšie vidieť na nasledujúcej fotografii.



Pohyb vykonávame pri zadržanom dychu po nádychu. Silným stiahnutím sedacích svalov zdvihneme nohy čo najvyššie (u pokročilých cvičencov s výraznou pružnosťou chrbtice sa nohy zdvíhajú až do kolmej polohy). Plecia musia byť pritlačené do podložky. Ide o dosť obťažnú polohu, lebo nestačí len nohy nadvihnúť od podložky. Polohu s vysoko zdvihnutými nohami je možné vykonať až po dlhšom nácviku normálnej kobyľky.



Preložil a upravil Dodo Blesák

Foto: Irenka Kucharová

Použitá literatúra: LYSEBETH, André Van: Jóga. Praha : Olympia, 1988.

Pránájama

podľa André Van Lysebetha

KAPÁLABHÁTI – žiariaca lebka

Napriek tomu, že niektoré klasické spisy o joge, ako je *Hathajogapradípika* a *Ghérandasamhita* zaraďujú túto dychovú techniku medzi prečisťovacie techniky, toto cvičenie je prakticky neoddeliteľnou súčasťou pránájamy, v ktorej predstavuje jedno z najklasickjších cvičení a ktoré musí každý žiak pránájamy poznať a cvičiť.

Etymológia

Toto slovo sa skladá z „*kapala*“, čo znamená lebka a sanskrtského ko-reňa „*bhati*“, s významom „rozžiariť, prečistiť“. Kapálabhāti teda znamená doslovne „prečistenie lebky“. Pod lebkou rozumieme v tomto prípade vzduchové kanáliky hlavy: nosné dierky, prínosové dutiny a ďalšie dutiny, ktoré toto cvičenie prečisťuje.

Technika

Pred podrobným popisom tejto techniky chceme upozorniť, že existuje niekoľko variantov. Samotná *Ghérandasamhita* uvádza tri. Počet variantov len zdôrazňuje význam tohto cvičenia. Obmedzíme sa len na dve najbežnejšie praktické obmeny.

Stručný popis cvičení

Na rozdiel od bežného dýchania, v ktorom je aktívny nádych a pasívny výdych, je počas kapálabhāti aktívny prudký výdych, nádych je pasívny. Pri pránájámických technikách je zväčša výdych pomalší (obecne trvá dvojnásobnú dobu) ako nádych. Počas kapálabhāti je tomu naopak. Kapálabhāti sa skladá z krátkych dávok prudko vydychovaného vzduchu a nasleduje pasívny nádych.

Pozícia

Pri miernejšom variante sa toto cvičenie môže vykonávať v akejkoľvek pozícii vhodnej pre pránájamu; teda v *siddhásane*, *vadžrásane* alebo v polohe lotosu. Pri dôkladnejšom prevedení cvičenia, zameranom aj na dosiahnutie určitých duchovných cieľov, je nevyhnutné poloha lotosu. Ruky sú

v polohe *džňanamudry* (necht ukazováku sa opiera o stred palca v mieste kĺbu prvého článku, prostredník, prstenník a malíček sú pri sebe a vystreté, chrbát dlane je opretý o koleno, teda dlane sú vytočené smerom hore).

Hrudník

Kapálabhāti je čisto bráničná, brušná pránájama; napriek tomu má v nej hrudník dôležitú úlohu, pretože musí zostať úplne nehybný. Pred cvičením kapálabhāti sa vypne hrud', ktorá musí zostať v polohe ako po plnom nádychu s rozťahnutými rebrami. Počas celého cvičenia je hrudník nehybný: to je k jeho správne mu prevedeniu podmienka nevyhnutná.

Brušná stena

Hybnou silou tohto cvičenia je brušná stena. Aby ste sa túto pránájamu naučili, sadnite si do svojej obľúbenej polohy, a keď vzpriamite chrbticu a vypnete hrud', sústreďte sa na to, čo sa deje v bruchu. Preneste ťažisko z hrudníka do podbrušia pod pupkom. Teraz uvoľnite brušnú stenu a brucho tým mierne vystúpi. Prudko zatiahnite do vnútra svaly brušnej steny, predovšetkým veľký priamy sval. Toto zatiahnutie vyvolá prudké vypudenie určitého množstva vzduchu cez nos – **výdych**. Po zatiahnutí brušnú stenu okamžite uvoľnite. Brucho sa pozvoľna samo vráti dopredu a do pľúc nehučne vniká určité množstvo vzduchu – pasívny nádych.

Kapálabhāti sa skladá z rýchleho opakovania týchto prudkých vytlačení vzduchu s následným pasívnym nádykom.¹ Výdych je veľmi rýchly (dve desiatiny sekundy), samovoľný nádych je veľmi pozvoľný (od troch do ôsmich desiatín sekundy, podľa rytmu cvičenia).

Ako poznáte či je vypudenie vzduchu dostatočne prudké a krátke? Sledujte nosné steny (nozdry): pri výdychu sa zreteľne a náhle rozšíria; počas nádychu sa nepohybujú. Zaťahuje sa predovšetkým spodná časť brušnej steny, ako by ste dostali úder do podbrušia. Nesnažte sa „vyfúknuť“ čo najviac vzduchu, lebo dôležité nie je množstvo vydychnutého vzduchu, ale sila²

¹ *Redakčná poznámka:* Po prudkom zatiahnutí brušnej steny túto uvoľníme, tá svojou pružnosťou sa vracia dopredu, čím sa spodok pľúc po stlačení uvoľňuje a vzduch pod vplyvom podtlaku sám vstupuje do nozdier a pľúc.

² *Redakčná poznámka:* Ako učiteľ jogy mám s nácvikom kapálabhāti so začiatočníkmi takú skúsenosť, že sa to oveľa ľahšie naučia, ak spočiatku zvládnu veľmi jemné zatiahnutie brušnej steny napríklad s predstavou, že pod nosom majú komára, ktorého treba malým množstvom vzduchu odfúknuť nosom. Pri tomto jemnom výdychu sa nozdry ešte nerozširujú. Postupne sa naučia ovládať pohyby brušnej steny a pridávať na energii pri jej zatiahnutí.

„vyfúknutia“, nezaťahujte však brušnú stenu čo najviac dozadu lebo dráha brušnej steny pri zatahnutí má byť veľmi krátka.

Dobry prostriedok k vizualnej kontrole správneho výdychu: posadte sa pred zrkadlo. Pri výdychu pozorujte, čo sa deje s krkom a v jamkách kľúčnych kostí. Keď má výdych požadovanú silu, spozorujete, ako sa tieto jamky nadvihnú a na okamžik sa nahuje krk; je to v dôsledku nadvihnutia pľúc.³

Rytmus

Kvalita tohto cvičenia závisí od kvality výdychu, na jeho sile, počet výdychov za minútu je druhoradý.

Postupne zvyšujte počet výdychov až na šesťdesiat za minútu. Pokročilejší cvičenci by mali dosiahnuť maximum sto dvadsať výdychov za minútu. Ak sa cvičenie zrýchli ide to potom na úkor kvality výdychu.

Chyba

Veľa začínajúcich cvičencov sa snaží vyrovnávať výdych následným nádychom s novým zatahnutím brušnej steny. To je najčastejšia chyba. Ak sa znižuje sila výdychu, oslabuje sa účinnosť cvičenia. Nádych musí trvať aspoň trikrát dlhšie ako výdych.

Ostatné omyly:

- zdvíhajú sa plecia
- vyrovnáva sa doba výdychu s nádychom
- neudrží sa rovná a nehybná chrbtica
- nie je uvoľnená tvár
- snaha o rýchlosť na úkor sily výdychu.

Kontrola hlasivkovej štrbiny

Existujú dva spôsoby, ako kontrolovať smer prúdenia vyfukovaného (vydychovaného) vzduchu. Možno ho nasmerovať do nosných dierok. Jeho hlasitosť je rovnaká ako pri smrkaní bez vreckovky. Takéto vydychovanie je na úrovni nosných dierok veľmi hlučné a to až tak, že môže vychádzať sekrét a preto si pri nose podržte vreckovku. Takto vykonávané cvičenie zdôvodňuje aj svoj názov: „prečisťovanie lebky“. Druhý spôsob je, že musíte spomaľovať a kontrolovať výdych na úrovni hlasivkovej štrbiny. K tomu je treba stiah-

³ V zrkadle môžete sledovať, či je hrudník nehybný, či sa plecia nenadvihujú a či je tvár plne uvoľnená.

nuť hlasivkovú štrbinu ako pri *udždžaji*,⁴ ale oveľa miernejšie. Pri výdychu sa v hrdle vytvára ľahký šum, nie teda v nosných dierkach. Nádych je tichý. Po niekoľkých pokusoch nájdete správnu techniku.

Postupný nácvik

Ďalším základným prvkom kapálabhāti je počet dávok prudkých výdychov. Kapálabhāti je energetické cvičenie; pľúca si musia pozvoľna zvykať, preto sa nácvik robí postupne s trpezlivosťou, bez ponáhľania sa.

Počas prvého týždňa vykonajte sériu desiatich prudkých výdychov s následnými spomalenými a samovoľnými nádychmi. Po prvej sérii si na tridsať sekúnd odpočinite a dýchajte pomaly a plynule. Vykonajte asi tri dávky takýchto sérií.

Každý týždeň pridajte desať výdychov. Postupne dokážete zvyšovať i frekvenciu výdychov až prídete k sto dvadsiatim „úderom“ brušnej steny za jednu minútu, po ktorých nasleduje rovnako dlhá doba odpočinku. Tri série po sto dvadsiatich výdychoch predstavuje správnu mieru. V Indii dosahujú jogíni až niekoľko sto výdychov. Ako prvá sa unaví brušná stena.

Ak porovnáme kapálabhāti s bežným dýchaním, pri ktorom dýchame sotva dvadsaťkrát za minútu, je rýchlosť kapálabhāti šesťnásobná.

Sústredenie

Spočiatku sa musíte sústrediť na silu výdychu, rýchlosť zatiahnutia brušnej steny, udržanie nehybného a vypnutého hrudníka, uvoľnenosť tváre. Nádych prebehne samovoľne po uvoľnení brušnej steny.

Potom sa sústreďte na brušnú oblasť pod pupkom, na miesto zatiahnutia svalov v okamžiku výdychu. Do tejto oblasti sa vciťujte i počas relaxačnej pauzy.⁵

Kontraindikácie

Toto cvičenie má rovnaké obmedzenie ako ostatné cvičenia pránájámy. Cvičenie nemôžu vykonávať osoby so zápalom pľúc. Kardiaci toto cvičenie môžu vykonávať až po dlhšej príprave dýchania s kontrolou brušnej steny. Rozedma (emfyzém) pľúc v zásade nie je kontraindikácia.

Pozor, kapálabhāti sa nesmie cvičiť hneď po jedle s plným žalúdkom!

⁴ Technika z pranájámy, pri ktorej zatiahnutím hlasivkovej štrbinysa spomaľuje nádych, alebo výdych.

⁵ *Redakčná poznámka:* Moja skúsenosť s učením tejto techniky je, že prvé sústredenie u žiakov má byť na brušnú stenu, ktorú viacerí nevedia uviesť do pohybu zatiahnutia, na uvoľnenosť tváre a nehybnosť hrudníka. Až potom na ostatné prvky.

ÚČINKY KAPÁLABHÁTI

Vypudenie zostatkového vzduchu

Ani plný jogový dych úplne nevyprázdni pľúca od reziduálneho, opotrebovaného vzduchu, ktorý v nich zostáva aj po výdychu. Možné je to dosiahnuť však rýchlym opakovaním prudkých výdychov pri kapálabhāti, čím sa pľúca dokonale prevetrajú. Kapálabhāti je výbornou prevenciou proti tuberkulóze.

CO₂

Kapálabhāti dôkladne zbavuje telo CO₂, čím sa jeho pomer v krvi rýchlo znižuje. Organizmus je dokonale prečistený už po dvoj- až trojminútovom cvičení. Ide o blahodarné krátkodobé zníženie, lebo normálny obsah CO₂ sa po prerušení cvičenia automaticky rýchlo obnovuje. Výhodou tohto javu je, že sa bunky ľahšie zbavia CO₂, ktorý produkujú, lebo sa ho ťažšie zbavujú pri zníženej cirkulácii krvi v tele.

Kyslík

Počas kapálabhāti sa krv zároveň nasycuje kyslíkom. Bunky ho po uvoľnení CO₂ rýchle prijímajú do seba. Z toho vyplýva zvýšená bunecná činnosť, dôležitá predovšetkým pre civilizovaného človeka, ktorý vedie sedavý spôsob života. Kapálabhāti povzbudzuje bunecné dýchanie, čo sa prejavuje pocitom tepla v celom tele.

Človek žijúci väčšinou vo voľnej prírode sa dostatočne telesne namáha, čím sa udržuje správna metabolická činnosť buniek. Civilizovaný človek žijúci bez dostatočnej pohybovej aktivity potrebuje pre zachovanie zdravia dostatočný prísun kyslíka do krvi a kapálabhāti je pre podporu bunecného dýchania veľmi ľahké riešenie.

Krvný obeh

Niekoľkokrát som vo svojich knihách upozornil na poslanie bránice, ktorá aktívne podporuje krvný obeh. Má úlohu žilného srdca. Táto funkcia je ešte dôležitejšia u civilizovaného človeka, ktorého svalová činnosť je omnoho menšia ako u prírodného človeka, a jeho vratný žilný obeh sa neustále spomaľuje, čo sa priamo odráža na srdečnom výkone tepnovej krvi. Kapálabhāti z bránice robí výkonnú pumpu nasávajúcu žilnú krv, čím sa okysličuje a urýchli jej obeh. Po dvoch až troch minútach cvičenia vibrujú všetky tkanivá.

Kapálabhāti v organizme vyvoláva intenzívnu pránicku činnosť, preto žiaci, ktorí cvičia kapálabhāti dlhé minúty, ju musia vykonávať v polohe loto-

su aby nohy boli pevne prepletené pre dosiahnutie stabilnej polohy; lebo reakcie organizmu pri dlhých cvičeniach môžu byť niekedy veľmi prudké. Ale takéto cvičenia sa v Európe takmer nevykonávajú, pretože sú povolené len pod dohľadom skúseného guru.

Pľúca

Kapálabhāti prečisťuje pľúca a udržuje ich špongiovitú pružnosť. Výmena plynov prebieha aktívnejšie.

Bránica

Bránica sa na kapálabhāti zúčastňuje veľmi intenzívne, ale pasívne, pretože pohyby vytvárajú svaly brušnej steny, ktorá stláča brušné vnútornosti dozadu a smerom hore. Bránica je teda „ovládaná“ brušnou stenou cez vnútorné orgány. Kapálabhāti udržuje bránicu pohyblivou a pružnou.

Brušná stena

Kapálabhāti veľmi dobre vedie ku kontrole všetkých svalov brušnej steny, najmä priamych svalov, čím získavajú na sile a pružnosti, čo je pre kvalitu brušného svalstva neobyčajne dôležité. Táto činnosť brušných svalov navyše odstraňuje na bruchu tukové vankúše.

Brušné orgány

Všetky orgány v brušnej dutine sú bez výnimky fyziologicky masírované čo vo veľkej miere podporuje ich činnosť; hlavne u tráviacej trubici a príľahlých žliaz. Zlepšuje sa trávenie a nedostaví sa pocit ťažkosti po jedle. To však neplatí, ak sa cvičí s plným žalúdkom a s plnými črevami. Kapálabhāti tiež povzbudzuje črevnú peristaltiku⁶ a pôsobí proti zápche.

Nervový systém

Kapálabhāti výrazne pôsobí na nervový, zvlášť na neurovegetatívny systém. Okysličenie krvi spojené so zníženým pomerom CO₂, ktorý je prirodzeným dráždidlom dýchacieho centra, ho utišuje, a to sa odráža na celom neurovegetatívnom systéme.

Kapálabhāti má pre celý nervový systém skvelý posilňujúci prostriedok.

⁶ Peristaltika je pozdĺžny vlnovitý pohyb stien dutých orgánov, ktorý slúži na posúvanie ich obsahu. Vytvárajú ju hladké svaly a zaisťuje ju autonómna nervová sústava. Peristaltika sa uplatňuje pri tráviacej sústave, močodoch, vajčikovodoch a v iných dutých orgánoch.

Vidíme, aký je prístup jogy logický! Keď ásany uvoľnia telesné štruktúry tela – kĺby, svaly a uvoľnia sa nervové korene a prečistia energetické dráhy – nádý, pripravujú tým celý organizmus, aby prijal ďalšiu pránu. Ásany, sprevádzané vhodným dýchaním, zvyšujú množstvo voľnej prány v ľudskom tele a umožňujú jej vyvážené rozdeľovanie do celého organizmu. Pránájama potom k tomu dodáva vlastné účinky a ešte zvyšuje viazanie prány a nabíja „akumulátory“ (čakry), z ktorých je prána podľa potreby rozdeľovaná do všetkých orgánov.

Mozog okysličený kapálabhāti je pripravený na koncentračné cvičenia, na dobrodružstvo vnútorného skúmania psychiky; lebo práve preto v tomto poradí zostavil Patañďžali osem stupňov.

Jasný a bystrý mozog môže oveľa menej podľahnúť najčastejšej prekážke pre koncentráciu a meditáciu – polospánku.

Hlavné účinky kapálabhāti teda sú: masáž mozgu, masáž celého nervového systému, podpora obehu mozgomiešneho moku.

Aby ste si uvedomili posilňujúce účinky kapálabhāti, stačí, keď si ju po veľmi namáhavom dni zacvičíte tri až štyri minúty (spolu s odpočinkom). Okamžite pocítite, ako sa únava rozplýva a ako ste pripravení k ďalšej činnosti. Únava a jej toxíny sa odplavujú čerstvou krvou prúdiacou do mozgu. Preto kapálabhāti pôsobí ako jedinečný povzbudzujúci prostriedok mozgu.

Pri športovaní sa tiež dýchanie zrýchľuje, ale pri fyzickej námahe sa zvýšený prísun kyslíka okamžite spotrebuje. V joge je pre telesnú nehybnosť svalové vypätie minimálne a využitie kyslíku a prány maximálne. Preto pránájama šetrí a nabíja naše batérie, zatiaľ čo šport nás unavuje. No na tom nie je nič zlého, pretože telesnú únavu tiež potrebujeme, čo modernému usedenému človeku chýba. Ale tiež práve takýto človek dneška, ktorý je najmä duševne činný, vyžaduje od svojho mozgu a nervového systému aby bol v kondícii.

Preto nikoho už neprekvapí, že pravidelné cvičenie kapálabhāti zlepšuje pamäť a koncentráciu a je aj prevenciou proti mozgovej príhode a Alzheimerovej chorobe.

Preložil a upravil: Dodo Blesák

Krátené

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

KULTÚRNO-HISTORICKÉ ASPEKTY JOGY A JEJ TRIEDENIE

Čo je to vlastne joga?

Slovo **joga** má v *sanskrite* (starý indický jazyk) viacero významov. V *upanišádach* a *Bhagavadgíte* sa termín jogy používa vo význame zjednotenia, spojenia. Podľa Pataňdžaliho je joga metodickým úsilím o dosiahnutie dokonalosti, a to kontrolou rôznych prvkov fyzickej i psychickej prirodzenosti človeka. Prenesený význam slova mohol byť dvojaký: spriahnutie – *spojenie* človeka s bohom alebo spriahnutie – v zmysle *ujarmenia*, ovládnutia nižších fyziologických elementov ľudskej bytosti, čo je podmienkou, aby sa úplne očistené vedomie človeka, *átman*, stotožnilo s absolútnym vedomím, *brahman*.

Výraz joga sa používa najčastejšie na označenie:

- metódy rôznych telesných a duševných cvičení;
- filozofického systému, o ktorý sa tieto techniky opierali a súčasne výsledky týchto metód filozofiu spätne ovplyvňovali;
- cieľov, ako je sebazpoznanie, harmonizácia tela a duše, celková rovnováha a pod., ktoré sa dosiahnu jogovými technikami.

Podľa indických predstáv je joga pokladaná za večnú pravdu práve tak ako bytie. Na začiatku stvorenia sveta bola chápaná ako tvorivý princíp a v priebehu časov sa dávala poznať múdrym. V hinduistickom náboženstve za pôvodcu jogy pokladali vždy toho boha, ktorého v danom historickom období považovali za najvyššieho. V *Bhagavadgíte* sa za zvestovateľa jogy považuje vtelenie boha Višnu, Kršnu. Najčastejšie však za pôvodcu jogy pokladali predstaviteľa premeny, boha Šivu.

Aby bolo možné považovať jogu za večnú, bolo by nutné priznať jej objektívnu, časove neobmedzenú platnosť, ako napríklad zákonitosti obsiahnuté v Pythagorovej vete alebo v zákone o zachovaní energie. Dôležitejšie je vystihnúť, v akej dobe a za akých historických podmienok vznikli predstavy, z ktorých boli neskôr systémy jogy zostavené.

2. tisícročie pred n. l. – Árvovia

Náboženstvo a duchovný život je súčasťou života každého človeka v Indii už po niekoľko tisícročí. Ak chceme vypátrať pôvod jogy, musíme sa ponoriť do hĺbky a temnoty vekov, kde nájdeme nespočetnú spleť rôznych náboženských prejavov.

Keď niekedy v druhom tisícročí pred n. l. začali do Indie prenikať *Árvovia*, bola krajina svedkom mnohých zašlých kultúr. Tieto kultúry už poznali písma, ktoré doposiaľ nebolo rozlúštené. A je otázkou, či niektoré predstavy, charakteristické pre jogu, sa nevyskytli už v nich. Možno teda súdiť, že rada predstáv protoindickej kultúry bola prijatá príchodiacimi *Árijmi* a v priebehu storočí sa dostali do popredia aj ich názory. Keď totiž *Árvovia*, zaoberajúci sa pastierstvom, prišli do Indie, usadili sa v poriečí rieky Indus a jeho prítokov, ich náboženské a kozmologické predstavy¹ boli podobné, ako u iných indoeurópskych kmeňov. Ich bohovia boli personifikáciou prírodných javov. Veľmi pravdepodobne sa u nich prejavili tendencie, v dôsledku styku s pôvodným obyvateľstvom, diferencovať sa od neho v záujme zachovania „čistej krvi“ a tak vytvorili kasty. Príslušnosť ku kastám bola určená narodením a nedala sa zmeniť.

Pomerne rýchlo sa u *Árjov* vytvoril stav kňazov so spoločenskou funkciou vyplývajúcou zo znalosti vzťahov k božstvám. Kasta kňazov, *bráhmánov*, zdôrazňovala svoju nadradenosť nad ostatnými kastami i nad vládnuťou kastou bojovníkov, *kšatrijov*, a to znalosťami a ovládaním magických síl. Bráhmáni hlásali, že priazeň božstiev je možné získať obetami, *jadžňou* a to rituálmi, ktoré sa stávali stále zložitejšími a mohli ich vykonávať len vysokovzdelaní bráhmáni. Vývoj tohto myslenia možno sledovať v posvätných staroindických textoch, *védach*, *bráhmanoch* a *upanišadách*. Z nich sa aj dozvedáme, že tieto poznania náboženských rituálov boli tradične ústnym podaním odovzdávané z generácie na generáciu.

Védске obdobie

V neskoršom *védskom* období začiatkom prvého tisícročia n. l., keď sa sídla *Árjov* posunuli do poriečia Gangy a ďalej na východ a juh, nastúpil nový typ kňazov, *atharvánov*, ovládajúcich magické sily a zlučujúcich funkcie obeťujúcich, kúzelníkov a liečiteľov. Predstava príslušníkov *Atharvávědy* bola, že pri obetovaní je najdôležitejšia magická moc obety, magické rituály a magicke formuly, *mantry*, ktorým sa podriaďujú i samotní bohovia.

¹ Predstavy o vesmíre ako celku s filozofickými závermi. V súčasnosti spojenie nových poznatkov astronómie, teoretickej fyziky a filozofie.

nadovšetko miluje, na ktorého sa sústreďuje a on sa stáva jeho dominantnou predstavou vyplňujúcou celý obsah jeho vedomia. Nakoniec uctievač stráca predstavu svojho individuálneho **ja** a zažíva nekonečnú slasť s vyvoleným božstvom. Doposiaľ bhaktijoga zaujíma významné miesto v indickom náboženskom myslení.

D Ź ň á n a j o g a vedie k vzdaniu sa vlastnej individuálnej existencie tým, že analytickým myšlienkovým rozborom sa jogín dopracuje k poznaniu jej neskutočnosti. Podľa hierarchie hodnôt je to joga najvyššieho poznania. Vyznačuje sa úplným oslobodením od pocitov, že človek má nejakú individuálnu existenciu, že jeho osobné **ja** je činiteľom. Tohto poznania sa dosahuje tým, že sa spočiatku rozlišuje to, čo je trvalé, od toho, čo trvalé nie je. Až týmto trvalým rozpoznávacím pohľadom do vnútra sa pochopí jediná trvalá podstata, čisté vedomie, *átman*, a spozná jeho totožnosť s vedomím absolútnym, *brahman*.

R á d Ź a j o g a vedie k ovládnutiu mysle. Asi v treťom storočí pred n. l. zostavil Pataňďžali *Jogasútru*, v ktorej popísal metódu ovládnutia mysle, *r á d Ź a j o g u*, a to pomocou cvičení metodicky rozdelených do ôsmych stupňov²: *jama*, *nijama*, *ásany*, *pránájáma*, *pratjahára*, *dhárana*, *dhjána*, *samádhi*. Prvých päť stupňov nazývame *krijajogou* a sú prípravou na vlastné zvládnutie mysle. Ďalšie tri stupne zaraďujeme medzi duševné techniky. Upokojiť hladinu večne rozčereného oceánu mysle a navodiť pokoj mysle je hlavným predmetom záujmu jogína a tvorí dôležitú súčasť Pataňďžaliho jogy. Pataňďžaliho rádžajoga je najutriedenejší systém jogy a všetky ostatné systémy jogy boli týmto systémom podstatne ovplyvnené.

H a t h a j o g a má za cieľ ovládnutie tela a jeho fyziologických pochodov. Hathajoga znamená pôvodne zharmonizovanie psycho-fyziologických rytmov, čomu nevyhnutne predchádza radikálna očista celého organizmu. Najskôr musí byť telo zbavené nečistôt (toxínov) získaných nesprávnou životosprávnou a povrchným dýchaním, tak isto i dispozíciami, s ktorými sa už človek narodí. Pretože akákoľvek porucha v systéme krvného obehu, nervovom alebo žľazovom systéme sa odráža i na stave našej mysle. Hathajoga je vlastne prvou a hlavnou podmienkou alebo predpokladom pre vyššie stupne seba uskutočnenia. Pataňďžali ju považuje za nutnú prípravu pre jeho systém.

² Nebudeme popisovať ich obsah, lebo sme ho uviedli vo viacerých číslach časopisu, naposledy i v minulom čísle v článku *Čo môže dať Pataňďžaliho systém jogy modernému človeku*.

Tieto jednotlivé metódy jogy sa vzájomne dopĺňajú a nie sú vždy presne vyhranené. Všetky sú vzletne popísané v posvätných písomkách višnuistov, v *Bhagavadgíte*.

V našom kultúrnom prostredí je pre nás metóda *hathajogy* nesmiernym prínosom pre jej zdravotné účinky po psychickej i somatickej stránke. Tieto techniky upevňujú zdravie, nesmierne zvyšujú odolnosť organizmu, teda jeho imunitný systém, zvyšujú telesné sily, a vedú dokonca k ovplyvneniu funkcií telesných orgánov riadených vegetatívnym systémom. Ovládnutím tela a jeho fyziologických funkcií môžeme tak priaznivo ovplyvniť i emotívu, afektívu a myslenie.

Preložil a upravil: Dodo Blesák

Krátené

Použitá literatúra:

BARTOŇOVÁ, Milada – BAŠNÝ, Zdeněk – MERHAUT, Boris – SKARNITZL, Rudolf: *Jóga od starej Indie k dnešku*. Praha : Avicenum, 1971.

JOGA A SVET

Ako vieme, kolískou jogy je India. Joga však nezostala len tu, ale našla živnú pôdu na celom svete. Ako zložka indickej kultúry vyžarovala v priebehu histórie do okolitých ázijských krajín, do tzv. „väčšej Indie“, ale aj za jej hranice. Prítom je len prirodzené, že je ďaleko zrozumiteľnejšia a prijateľnejšia pre ľudí z Východu, od moslimov severnej Afriky až po budhizmom ovplyvnených Japoncov, ako pre nás, ľudí západného sveta.

Len čo začneme o joge uvažovať z hľadiska Západu, treba prekonávať hrádze neporozumení. Súvisí to so životnou filozofiou západného sveta, ktorá je v podstate objektívna. Človek západu verí len tomu, čo vidí, čo môže zmerať a ohmatať. Cení si hmotné veci a fyzický život, usiluje o postavenie, uznanie a moc v spoločnosti.

Typický západný postoj je však v úplnom rozpore s indickým poňatím, kde pre hinduistu neviditeľné je skutočné a viditeľné je klam, ilúzia; pričom indické myslenie jasne chápe hierarchiu nadzmyslovej moci. Cieľom východného idealizmu bolo úplné odrieknutie sa od všetkých hmotných pút a stat-

kov. Jogín a mudrc žili len preto, aby to dosiahli. Snívajú o dni, keď nebudú mať potrebu mať nič, zatiaľ západniar bez rozdielu spoločenského zriadenia, v ktorom žije, sníva o dni, kedy bude mať čo najviac, aby sa mal stále lepšie. Na Východe je bohatstvom múdrosť, na Západe sú najžiadanejšie hmotné a viditeľné statky.

Začínáme si dnes uvedomovať, že všetky extrémny sú zhubné a že najväčšia cnosť spočíva v zlatej strednej ceste umiernenosti. A preto sa premýšľajúci ľudia snažia o syntézu západného a východného myslenia, o dosiahnutie rovnováhy medzi pripútanosťou a odpútanosťou, medzi získavaním a odriekaním.

V starej Indii bola joga len pre pár vyvolených ezoterickým cvičením, ale stal sa z nej celosvetový fenomén a tiež všeobecne prijímaný spôsob upokojenia, čo stresovaným občanom veľkomiest dokonale pomáha k udržaniu zdravia.

Cesta jogy do Európy

Európania sa dozvedeli o joge v čase, keď Angličania a Francúzi kolonizovali Indiu. Ich rasové, náboženské a vedecké predsudky im bránili rozpoznať jej pedagogickú, terapeutickú a mravnú hodnotu. Sústredili sa len na vonkajší popis a povrchno súdili, že joga je totožná s mágiou, kúzelníctvom, šamanizmom a pod. Zvýrazňovali jej antisociálny aspekt, pretože už vopred považovali všetkých potulných askétov a jogínov za príživníckych žobrákov, rafinovaných leňochov.

Tento odmietavý postoj trval i počas rozkvetu indologických štúdií, keď sa európski učitelia za pomoci brahmanských učencov naučili sanskrit a začali objavovať nepreberné bohatstvo staroindickej literatúry; práve vtedy sa vydávalo veľa originálnych textov a ich prekladov do európskych jazykov. Na tento stav upozornil Hans Jacobs, ktorý poukázal na to, že „indológ (až na vzácne výnimky) sa nezaujíma o pravosť alebo nepravosť predmetu svojho štúdia, ale je plne presvedčený o nadradenosti hmotnej civilizácie, západnej evolučnej teórie a klasických disciplín. Len pomyslenie, že jogíni mohli či dokonca dosiahli nejakého pravého poznania, ktoré jemu uniklo, by ho nutne priviedlo do rozpakov a nedôvery.“

Takýto negatívny postoj sa neskôr zmenil a rad indológov, filozofov a psychológov podstatne prispeli k adekvátnejšej interpretácii jogy. Avšak širšia európska a americká verejnosť sa viac dozvedela o joge od jogínov, ako Vivékananda, Abhedánanda, Rámačáíraka atď., ktorí prišli na Západ hlásať in-

dický idealizmus. Títo jogíni však precenili intuitívne schopnosti západného človeka, často i priaznivo nakloneného a aj so záujmom o duchovno; až na vzácne výnimky nepoznali európsku kultúru a nutne hlásali tisícročné, tradíciami vyskúšané metódy induktívneho pôsobenia učiteľa na žiaka a nevideli dôvod, prečo by sa mali pre odlišnú mentalitu prispôsobovať Západu. Z tohto dôvodu prenášali i tradicionalistické náboženské rituály, ktoré európska kresťanská civilizácia nie vždy prijímala. A preto ich obetavé cestovanie, prednášky a vydávanie spisov o joge nemalo veľký úspech.

Inou chybou je to, že žiaci sa nezaujímajú ani tak o učenie ako o osobnosť učiteľa. Veria v neho a nie v to, čo hľása. Často sa aj stáva, že s učením ponúkané archaizmy žiaci, ako sa ľudovo vraví, prehltli aj s navijakom, vrátane náboženských a ezoterických rituálov. Následky tejto duchovnej slepoty, bývajú často veľmi smutné až tragické.

Je nutné si uvedomiť, že rôzne formy jogy, pozície a dychové cvičenia, najmä manipulácia s „hadou energiou“ (*kundalini*), môžu byť aj rizikové. Preto niektorí odborníci pred nimi varujú a dokazujú, že i keď sú tieto techniky pod vedením skúseného guru pre Indov neškodné, pretože sú od detstva vedení k tomu, aby vykonávali očistu tela i mysle, pre Západniara, ktorý dúfa, že dychovými cvičeniami sa dostane „do stavu milosti“, sú takmer nevhodné. O to s väčším nadšením sa jogy ujali rôzne pochybné nábožensko-filozofické synkretizmy (zlučovanie rôznych, spravidla nesúrodých názorov, smerov a sústav); v našom teritóriu strednej Európy sa objavili najmä v Čechách. Jedným z nich bolo napríklad učenie *Teosofickej* spoločnosti. Bol to hrozný zlepenec nesúrodých hinduistických, budhistických, gnostických (prvkov teórií o poznávaní), západných i iných prvkov s úplnými výmyslami a fantáziami, ktorý za účelom klamanja verejnosti dostal silný indický terminologický náter. Indovia sa dívajú na tento konglomerát s hlbokým pohrdaním a považujú teosofizmus za jednu z mnohých siekt.

Ako sme už povedali, najväčšou prekážkou pre správnu interpretáciu východných náuk je zásadný rozdiel medzi spôsobom myslenia Východu a Západu. Nanajvýš obťažne je prekladať indické metafyzické pojmy, pre ktoré európske jazyky nemajú ekvivalenty. Mnohí interpreti si preto vytvárali individuálnu terminológiu, ktorú navyše nepoužívali dôsledne a ktorá sa líšila od prekladateľa k prekladateľovi. K ďalšiemu skresleniu indických predstáv a pojmov nutne prispievajú preklady z druhej a tretej ruky, t. j. zo sanskrtu do angličtiny, z angličtiny do nemčiny, z nemčiny do češtiny a pod. Konečný výsledok býva tak vzdialený duchu originálu, že by v ňom Ind pôvodnú myšlienku vôbec nepoznal. Týmto nedostatkom trpia i inak záslužné vydania celého radu jogových textov a ich prekladov.

Prečo máme cvičiť jogu

Život človeka je v súčasnosti určovaný nesmiernym rozvojom vedy a techniky. Človek je manipulovateľný súčasťou civilizáciou, ktorá svojimi technickými prostriedkami ovláda myseľ a správanie. Masmédiá mu približujú všetky hrôzy sveta, nanucujú, čo má kúpiť, ako sa má obliekať, ako byť silou-mocou úspešný. Vnucujú komplex menejcennosti tým, ktorí nestoja o tento konzumný spôsob života. Znevažujú etické a estetické normy, rozbiťajú systémy hodnôt, ľudia strácajú zmysel života, rastie počet duševných chorôb a porúch, ako i telesných ochorení, pri klesajúcej úrovni zdravotných služieb. Civilizačné ochorenia, najmä nádorové, srdce cievne a poruchy metabolizmu, majú svoj pôvod v duševnom napätí spôsobenom stresmi a emocionálnou nevyrovnanosťou. Rýchlo sa množí počet samovrážd, stúpa zločinnosť, najmä u mladistvých.

Možno súdiť, že jedna z príčin týchto negatívnych javov súčasnej civilizácie je skutočnosť, že došlo k relatívnemu zaostávaniu vied, zaoberajúcich sa oblasťou ľudského duševného života.

Jednou z ciest získania rovnováhy medzi psychickým a emočným napätím a fyziologickými pochodmi v ľudskom tele ponúka najkomplexnejší a najprepracovanejší systém – jogu. V tomto systéme sú zahrnuté skúsenosti tisícov mysliteľov, ktorí v priebehu tisícročí prevažnú časť svojho života pozorovali svoje vnútro, aplikovali teda metódu introspektívneho – vedomého skúmania vlastných duševných javov, a prišli k množstvu hlbokých poznatkov.

Ľudia cvičiaci jogu dokážu lepšie odpočívať, redukovujú vplyv každodenného stresu, uponáhľanosť a s väčším nadhľadom riešia rôzne stresujúce medziľudské problémy v rodine i na pracovisku, dokážu zmierniť následky rôznych poranení a zdravotných problémov a prispievať tak k urýchleniu ich liečby. Ale to sú tvrdenia, ktoré si môže každý ľahko overiť ak denne si zacvičí 15 – 20 minút alebo u ľudí, ktorí takýto spôsob životosprávy už dlhšie prijali.

O jogu sa postupne začali seriózne zaujímať i vedecké inštitúcie a začali skúmať jej účinky na zdravie človeka.

Z výsledkov skúmania uvedieme ako príklad len niektoré: Mnohé štúdie ukázali, že joga dokáže výrazne zlepšiť hormonálnu rovnováhu, napríklad znižuje hladinu adrenalínu a ďalších „bojových“ hormónov a zvyšuje hladinu testosterónu ako hlavného sprievodcu mužskej sexuality. Telo však odjakživa dáva pred slasťou prednosť prežitiu. Ak to však zoberieme opačne, znamená to, že stres dokáže plamene vášne uhasiť, no relaxácia dokáže vyvolať situáciu, keď slabo tlejúce uhlíky opäť zahoria.

Veľa ľudí sa pod vplyvom tlaku stresových situácií uchýli k alkoholu. Al-

kohol však dokonale spomaľuje činnosť mozgu. Ale jeho vedľajšie účinky sú tragické. Etylalkohol sa v tele rozkladá na toxické látky, ktoré prispievajú k vzniku rakoviny, poškodzujú pečeň a mozog.

Joga je láskavejšia, dokáže myseľ utíšiť – vyvolať „spomalenie mentálnych funkcií“ a vyvolať v mozgu zvýšenie hladiny dôležitého neurotransmiteru,¹ ktorý spomaľuje aktivitu neurónov, a to dvojnásobne viac ako alkohol. Umožní takzískať pocit fyzického a duševného pokoja, zosilnenie uvoľnenia a potlačenie úzkosti.

Ukázalo sa, že veda počas niekoľkých desaťročí pomaly odhaľovala alternatívne postupy, ktoré pri liečbe využívajú vlastné zdroje tela. To sa však nikde neinzeruje, nepropaguje, pretože sa to nepredáva a doktori nie sú za to honorovaní. Vysvetlenie je stručné, farmaceutické koncerty prišli by o zisky, ale pri tom sa nikto neopýta, či na trh nepretláčajú zbytočné lieky, ktoré navyše sú často i s nežiaducimi účinkami, čiže škodlivé.

Obľúba jogy rastie nielen preto, že táto technika dokáže zmierňovať napätie, ale tiež vďaka tomu, že svojou tradičnosťou je protipólom k modernému životu. Je prirodzená a prírodná, stará a koncentrovaná – niečo ako pilulka proti civilizácii. Jej dávna vznešenosť nám ponúka nový druh stíšenia.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: BARTOŇOVÁ, Milada – BAŠNÝ, Zdeněk – MERHAUT, Boris – SKARNITZL, Rudolf: *Jóga od starej Indie k dnešku*. Praha : Avicenum, 1971; BROAD, William J.: *Jóga – Fakty a mýty*. Praha : Euromedia Group k. s. – Ikar, 2013.



¹ *Neurotransmitter* je chemická látka uvoľňovaná z nervového zakončenia na synapsii. Slúži na prenos impulzu cez synaptickú štrbinu a umožňuje tak ďalšie šírenie podráždenia (v nervovom systéme) alebo vyvolanie určitej reakcie (sťah svalu, vyprázdnenie žľazy). *Synapsia* je miesto styku medzi neurónmi alebo medzi neurónmi a inými bunkami. Slúži na prenos vzruchov z bunky do bunky.

ORGÁNOVÉ HODINY







Týmto článkom si vám dovoľujeme pripomenúť veľmi zaujímavé prepojenie čínskej tradičnej medicíny s indickou jogou. Oblasť, ktorú moderná medicína a najmä fyziológia začína vedecky potvrdzovať a využívať v liečebných postupoch. Je to praktický návod, ako si zdravie udržať a vylepšiť prostredníctvom jogových cvičení. Pripomíname preto, že sme v našom Spravodaji tieto postupy uverejnili už dvakrát. V čísle 2 z roku 1997 sme uverejnili veľmi podrobný popis súvislostí biologických rytmov v tele človeka v jednotlivých orgánoch s energetickými tokmi v meridiánoch, orgánové hodiny i orgánovú zostavu pod názvom **Harmonizácia energetických tokov v meridiánoch – vzťahy biorytmov – meridiánov – orgánov – ásan**. V čísle 3/2006 sme uverejnili jednotlivé polohy ásan v článku **Orgánová zostava**. Nasledujúci článok sa zameriava na orgánové hodiny v ktorých kulminuje tok energie do jednotlivých orgánov a súvislosť meridiánov od stavu svalov, cez ktoré prechádzajú.



Zdravie je výsledkom vyváženosti energií v tele človeka. Tradičná čínska medicína pripisuje veľký význam energetickej harmónii medzi dvoma polaritami tela, ktoré vytvárajú energie JIN a JANG. V jogovej terminológii sa táto energia volá prána a prúdi v dráhach – nádí (čínska medicína ich nazýva meridiány), ktoré vo zvislom smere prechádzajú celým telom. Existenciu energetických dráh v tele verifikovala moderná medicína pomocou rádioaktívnych stopových prvkov.

Oveľa skôr ako sa prejaví samotné ochorenie, predchádzajú ju symptómy energetickej nevyváženosti v dráhach. Energetická nevyváženosť sa prejaví poruchách bunkového metabolizmu, i keď zatiaľ na tele sa žiadne viditeľné znaky neprejavujú. Bunkové zmeny sa prejavia drobnými poruchami ako únava, poruchy spánku, pobolievanie rôznych častí tela. Neskôr sa nerovnováha môže prejavíť zmenami na pokožky, na očnej dúhovke a ešte neskôr prepukne do diagnostikovaného ochorenia.

Meridiány sú pomenované podľa orgánov, cez ktoré prechádzajú a zásobujú ich energiou. Napríklad meridián alebo dráha ľadvin, pľúc a podobne. Intenzita energie v týchto dráhach sa v čase mení a kulminuje v určitých hodinách, kedy je príslušný orgán najviac energiou zásobený, čo sa z fyziologického hľadiska prejavuje ako funkčné maximum, teda orgán je v tento

čas najviac zaťažený. Po prechode jedným meridiánom sa zvyšuje intenzita energie v ďalšom orgáne, ktorý nazývame párovým. Výmena energie v určitých pravidelných rytmoch zabezpečuje dobrú funkčnosť organizmu. **Tak môžeme odvodiť tzv. biologické hodiny alebo orgánové hodiny uvedené v nasledujúcej tabuľke:**

<p>03:00 – 05:00</p>	<p>V činnosti sú pľúca, preto sa v tomto čase obyčajne budia fajčiari, astmatici, chorí na priedušky, ľudia s nádchou, so zápalmi dýchacích ciest. V tejto dobe človek pociťuje aj najväčší strach a úzkosť. Každá maličkosť nadobúda obrovský význam.</p>	
<p>05:00 – 07:00</p>	<p>Vrchol činnosti hrubého čreva. Najvhodnejšia doba pre vyprázdňovanie organizmu. Je potrebné vyhýbať sa stresu a psychickej záťaži a zvýšiť príjem tekutín (čaje).</p>	
<p>07:00 – 09:00</p>	<p>Do činnosti sa dostáva žalúdok. Je veľmi dôležité konzumovať v tomto čase vitamíny. Telo potrebuje byť v teple, studená sprcha alebo kúpeľ preto nie sú vhodné.</p>	
<p>09:00 – 11:00</p>	<p>Vrcholí práca pankreasu a sleziny, neodporúča sa konzumácia alkoholu. Vhodné je ovocie, med (je to jediná denná doba, keď je telo schopné stráviť sladkosti). Vyhýbať by sme sa mali prílišnej fyzickej činnosti, je to čas vrcholu duševných schopností.</p>	
<p>11:00 – 13:00</p>	<p>Doba aktívnej činnosti srdca, nie je dobré zaťažovať ho veľkým množstvom potravy. Nastáva mierny útlm, pozor na úrazy! Vhodná je prechádzka alebo krátky spánok.</p>	
<p>13:00 – 15:00</p>	<p>Obdobie vrcholu činnosti tenkého čreva. Postupne sa zvyšuje fyzická aktivita.</p>	

15:00 – 17:00	Najviac pracuje močový mechúr. Dobré je piť bylinkové čaje, športovať. Tráviaci systém je schopný prijať výdatné jedlo, aktivita stúpa a dosahuje druhý výkonnostný vrchol.	
17:00 – 19:00	V činnosti sú obličky. Je potrebné vylúčiť škodlivé látky – tuky, cukry, soľ, chemikálie, káva, alkohol, chlad, stres.	
19:00 – 21:00	Do činnosti sa dostáva obal srdca – krv. V tejto dobe človek veľmi dobre vníma. Je to čas vhodný na počúvanie hudby a divadelných hier, ale aj najúčinnější na pôsobenie antibiotík alebo na aplikáciu krémov na bolestivé miesta.	
21:00 – 23:00	Doba činnosti trojitého ohrievača. Prebieha príprava tela na spánok, preto je nevhodné fajčiť, jesť alebo akokoľvek aktivovať organizmus.	
23:00 – 01:00	Začína pracovať žľzník. Tí, ktorí majú ťažkosti s týmto orgánom, sa v tomto čase obyčajne budia alebo nemôžu spať.	
01:00 – 03:00	Začína pracovať pečeň. V tejto dobe nastáva útlm (najnižšie okysličenie mozgu), je potrebné byť opatrný najmä pri činnosti vyžadujúcej zvýšenú opatrnosť. Neodporúča sa konzumácia ťažkých a mastných jedál alebo pitie alkoholu.	

Energetické dráhy prechádzajú i celým radom svalov. Stav svalov, ich svalový tonus (t. j. či sú svaly ochabnuté alebo napäté), ovplyvňuje prechodnosť energie v príslušnom meridiáne. Teda aj na základe svalového tonusu môžeme vysvetliť nevyváženosť meridiánov a dôsledky oslabenia funkčnosti orgánov súvisiacich s oslabením príslušných svalov.

Odhalením týchto vzťahov sa stáva zrejším, aký veľký liečebno-preventívny význam pre zdravie človeka majú cvičenia v hathajoge. Medzi mnohými jogovými cvičeniami sú ásany (polohy) najtypickejšie prejavy práce s telom, dychom a vedomím v klasickej joge. Ich účinok na celý psychoso-

matický systém je nezastupiteľný. Správne zaujatá ásana má jednak priamy vplyv na vnútorné orgány (akupresúrny tlak, vnútorná masáž, zmena prekrvenia a pod.), ale aj pokojným a plynulým pohybom pôsobí na svaly a šľachy, ktoré sa stávajú pevnejšie, pružnejšie a schopné sa uvoľniť, čím sa stávajú priechodnejšími pre meridiány. Môžeme teda povedať, že ásanami prečisťujeme energetické dráhy.

Orgány a svaly, cez ktoré prechádzajú príslušné meridiány

Párové orgány

Názov svalov

Pľúca	Predný pílovitý sval – muscoli serratus anterior (spája rebrá s lopatkou)
Hrubé črevo	Dvojhlavý sval stehna – m. biceps femoris (zadná časť stehna)
Žalúdok	Veľký prsný sval – m. pectoralis major (časť pripájajúca sa na kľúčnu kosť)
Pankreas, slezina	Trojhlavý sval ramena – m. triceps brachii a najširší sval chrbta – m. latissimus dorsi
Srdce	Podlopatkový sval – m. subscapularis
Tenké črevo	Štvorhlavý sval stehenný – m. quadriceps femoris a brušné svaly – m. abdominis
Močový mechúr	Dlhý ihlicový sval (vonkajší sval lýtky) – m. fibularis brevis.
Obličky	Driekový sval – m. psoas major
Dráha obalu srdca – sexuál. cirkulácia	Veľký priťahovač – m. adduktor magnus (priťahovač stehna).
Dráha troch ohrievačov	Malý oblý sval – m. teres major (vystierač ramena upevnený na lopatke)
Žlčník	Deltový sval ramena – m. deltoideus
Pečeň	Veľký prsný sval, časť pripájajúca sa na prsnú kosť – m. pectoralis major pars sternocostlis

Text pripravil Dodo Blesák

Tabuľku orgánových hodín pripravila Eva Tomanová

z knižnej police:

CESTA K MLADOSTI A ZDRAVIU**Predslov**

„Tisíc doktorov ponúka tisíc ciest, ale všetky vedú k jednému jedinému chrámu zdravia a mladosti“. Tak hovorili dávni mudrci na Východe. Nezaoberali sa vedou v dnešnom zmysle slova, ale veľa toho dokázali na ceste k poznaniu seba samých a vedeli sa vysporiadať s chorobami prakticky bez použitia nápomocných prostriedkov.

Cieľom tejto knižky je vrátiť človeku seba samého. Raz niekto povedal doktorovi: „Vylieč sám seba!“ Veľmi by som si priaľ, aby sa tento výrok vzťahoval na kohokoľvek z nás, pretože každý z nás sa môže stať vládcom nad svojím vlastným zdravím.

Toľko čítame v úvode knižky: **Lekce Dr. Norbekova – Cesta k mládí a zdraví.** Praha : Nakladatelství Lott, 2004.

Autor tu v dvanástich lekcích ponúka originálnu metodiku, zahrňujúcu dávne poznatky o ľudskej prirodzenosti, i súčasné poznania vedy o možnostiach ľudskeho organizmu. Zaujala ma hlavne tým, ako rozvíja duševné techniky i telesné cvičenia, ktoré poznáme v joge. Tým ich ako lekár nielen potvrdzuje, ale v určitom smere aj prehľbuje. Metodika je vypracovaná veľmi zrozumiteľne do praktických a postupných techník, pri ktorých využíva poznatky o sile myšlienky a predstavivosti človeka. Učí nás pracovať s pocitmi tepla, mravenčenia, a chladu, ako i práce s predstavivosťou pri vnútorných masážach jednotlivých orgánov. Obsahuje fyzické cvičenia, vychádzajúce z jogy, masáže aktívnych bodov, dychové meditačné cvičenia. Ťažiskom sú však tréningy s emóciami, ktoré veľmi aktívne ovplyvňujú našu celú psychosomatiku a celé naše zdravie. Naučiť sa ich ovládať a regulovať v prospech človeka je hlavným poslaním týchto tréningov. Ak by som chcel vymenovať základné momenty, na ktorých nás autor naučí pracovať, tak sú to:

- obnovenie duševnej rovnováhy pomocou tréningu emócií, pocitov a predstavivosti; rozvíjanie sebakontroly
- tréning potlačených schopností organizmu – t. j. schopnosti samoregulácie a omladzovania. Spustenie samoozdravovacieho procesu

- zvyšovanie odolnosti organizmu posilnením imunitného systému, normalizácia látkovej výmeny, normalizácia činnosti nervovej sústavy a psychiky, obnovenie harmónie v oblasti intímnych vzťahov, normalizácia hmotnosti.

Kniha nepatrí medzi tie, ktoré ponúkajú ľahké úspechy a postupy na schudnutie, vyzdravenie, zbohatnutie. Je určená pre tých, ktorí sa chcú naučiť poctivo a cieľavedome pracovať na sebe, ktorí sú motivovaní pod tlakom vážnej choroby alebo porúch funkčnosti niektorých orgánov. Myslím, že mnohým môže pomôcť aj v oblasti psychickej nerovnováhy a k zmene správania človeka, čo je prínosom pre behaviorálnu medicínu, ktorá je modernou vedou stále viac odporúčaná pre praktickú medicínu.

V nasledujúcej ukážke z časti piatej lekcie nám autor ukazuje prácu s myslou.

Obraz zdravia a mladosti alebo ●●●●●●●●●● prečo musíme pestovať vo svojom srdci zelený strom

Neexistuje chorý, ktorý by netúžil po uzdravení. Zďaleka nie každý sa však uzdraví, zvlášť pri ťažkých ochoreniach. Z čoho vyplýva, že len pranie nestačí. K tomu, aby sa trpiaci uzdravil, potrebuje ešte niečo iné.

Ale čo? Odpoveď na túto otázku leží v samotných základoch našej metodiky.

Ak chceš byť šťastným človekom, tak ním buď. Táto všeobecne známa a na prvý pohľad trochu ironická formulácia je k počudovaniu správna. Len slovo „bud“ musíme v začiatkovej etape nášho putovania do zeme večnej mladosti zameniť slovom „staň sa“.

Inak povedané, daj svojmu telu správnu orientáciu.¹ Neželaj si uľahčenie svojho údely, neželaj si, aby si sa zbavil svojho neduhu, ale želaj si, aby si našiel mladosť a zdravie, zameň formuláciu „chcem zostať pri živote“ za formuláciu „chcem žiť“. Prežívaj to želanie celou svojou bytosťou, zasad' vo svojom srdci zelený strom. Teš sa z každého dňa, ktorý ti daroval vesmír a príroda, a snaž sa túto radosť prebúdzat' aj u ostatných. Podľa prieskumu amerických vedcov 30% ľudí trpiacich ťažkým onkologickými chorobami svoje ochorenie prekoná.

¹ ... správne naprogramovanie (poznámka prekladateľa).

Z psychologických vyšetrení uzdravených ľudí sa zistilo, že sú to ľudia s optimistickou povahou a že v čase svojho ochorenia nielenže nenariekali nad svojím osudom, ale dokonca ani nepomysleli na možnosť smutného konca. Nebojovali o život, ale žili každý deň, každú chvíľu, každú minútu, radovali sa z malých úspechov a neodpadávali vo chvíľach neúspechu. Verili, že mraky, ktoré sa nakopili na obzore, opäť čoskoro odídu.

„Optimisti, áno... Lenže ja medzi nich nepatrím,“ môže mi niekto povedať. „A kde mám ten optimizmus, preboha, vziať, keď ma v boku pichá, bolí ma v ramenách, škriabe na prsiach a v kĺboch mi praští? Radšej ma najskôr vyliečte a uvidíte, ako sa začnem radovať zo života! To budete pozerieť, ako budem prekypovať radosťou a ako ju budem rozdávať ostatným! Ale zatiaľ, nehnevajte sa na mňa, zatiaľ nemám dôvod sa radovať, keď sotva doleziem na záchod...“

Nesmiete robiť takúto chybu! Netlačte samých seba do slepej uličky!

Dokiaľ radosť zo života neprichádza sama od seba, znamená to, že ju musíme vyvolať *umelou predstavou*. Vieme, že náš organizmus sa poddá patričnej nálade. Vieme, že medzi vnútorným stavom a vonkajším výrazom existuje nielen priamy, ale i obrátený vzťah.

Prinútiť sa, aby sme z ničoho nič pocítili nával šťastia, je prakticky nemožné. Ale vžiť sa do predstavy šťastného človeka možné je, a to i bez zvláštnych ťažkostí. Stačí len využiť jednoduchý herecký prostriedok – zdvihnúť hlavu, vzpriamiť sa, narovnať ramená a usmiať sa. A postáť v tejto pozícii takých päť minút.

Dobrá nálada sa určite dostaví, možno už len preto, že vy – takí dospelí a solídni ľudia – naraz ste sa pustili do nejakej ľahkovážnej hry.

Usmejte sa. Ešte, a ešte raz. Ľahkovážnosť a hravosť sú vlastnosti mladosti. Organicky sa spájajú s predstavou, ktorú v sebe musíme vyvolať. Hrajte úlohu šťastného človeka. Hrajte samých seba – takých akými by ste sa chceli stať. A ani si nevšímajte, ako tá rola v jednom krásnom okamžiku vstúpi do vašej podstaty a ako sa dobrá nálada stane nerozlučnou vlastnosťou vašej znovuzrodenej duše.

Pamätajte si, že pokiaľ chcete dosiahnuť cieľ, musíte si ho jasne predstaviť. Obraz mladosti a zdravia, to je vaša predstava cieľa. Bez nej sú všetky cvičenia zbytočné, pretože strácajú akýkoľvek zmysel.

Tréning emócií ²

Práca na dnes bude zameraná predovšetkým na vytváranie duševnej rovnováhy, t. j. na vyriešenie konfliktov z vašej minulosti i prítomnosti a na predchádzanie konfliktov v budúcnosti.

Ale to predsa nie je možné, povieť mi. V živote predsa ani z ďaleka nejde všetko hladko a bez problémov. Ľudia sa hádajú, udobrujú a pritom si navzájom ubližujú, zraňujú sa, ponížujú a urážajú.

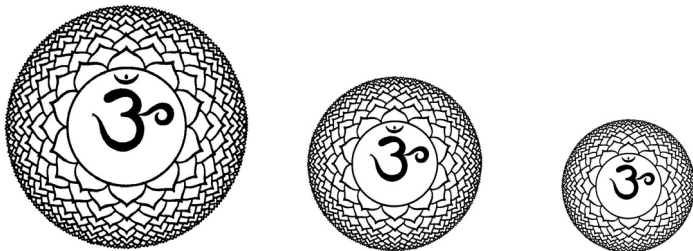
A potom, konflikty niekedy bývajú neriešiteľné a žiadnym spôsobom sa nedajú urovnať. A tým skôr v minulosti, ktorú už nemožno vrátiť. Čo je na svete taký prostriedok, ktorý by dokázal uzmierniť nezmieriteľných nepriateľov, alebo preniesol človeka do minulosti, aby sa aspoň pokúsil niečo v nej zmeniť?

No veru, máte skoro úplnú pravdu. V materiálnom svete taký prostriedok neexistuje. Ale existuje v inom svete, ktorý je nám všetkým od detstva známy a zrozumiteľný, a síce – v hĺbinách našej duše. Ten prostriedok sa volá – *odpustenie*.

Odpustiť – znamená to urobiť raz navždy kríž nad niečím špatným, zlým, nespravodlivým, hlúpym, a tým odľahčiť svojej duši. Práve tak, ako sa ľudský organizmus potrebuje zbaviť škodlivého odpadu, potrebuje sa očistiť i ľudská duša.

Odpustenie je práve takýmto aktom očistenia, ktorý má blahodárny vplyv na zdravie duše a následne i na zdravie tela. Pravdivosť tohto tvrdenia krásne potvrdila svojou vlastnou skúsenosťou Louise Hayová. „Mnohé ochorenia pochádzajú z neschopnosti odpúšťania,“ povedala kedysi, a držiak sa tohto predpokladu, dokázala sa sama vyliečiť z ochorení, nad ktorými oficiálna medicína zostávala bezradná...“

Preložil a pripravil Dodo Blesák



² Edičná poznámka: Táto kapitola je zo siedmej lekcie.

výživa:

KLÍČIACA NÁDEJ ZDRAVIA TRETIEHO TISÍCROČIA

... „Majme odvahu a odvrhnime staré zvyky čo ničia naše zdravie a vyskúšajme nové poznania, lebo len to je zázračným kľúčikom k dlhotrvajúcemu úspechu udržania života bez trápenia i v neskoršom veku...“

Rastlín je veľa, semienok tiež a mnohé z nich nás živia. Semená obilnín a strukovín sú na našom tanieri bežné. Semená d'ateliny, žeruchy či dokonca reďkovky, kapusty a kalerábu a mnohé ďalšie sú však tiež chutné a zdravé, a to nielen pre vtáčikov. Samozrejme nie surové, ale naklíčené. Teda nie zabité varením, ale práve naopak, zobudené k búrlivému životu. Vtedy klíčiaci život, teda životodarné **enzýmy** sa zmnožia a premenia ťažšie stráviteľné bielkoviny na prijateľnejšie aminokyseliny, zložité sacharidy na jednoduchšie sladké cukry, vytvoria množstvo nových bielkovín, vitamínov a biologicky aktívnych látok. Významne tak zvýšia ochranu, výživu a aj stimulačnú hodnotu semien. A práve to je reálna nádej nášho zdravia, môže byť zdrojom našej regenerácie, ozdravenia, omladenia. Ich konzumácia môže byť súčasne i lacným, každému prístupným chuťovým pôžitkom v kontraste s nechutnými umelými vraj *tabletkami zdravia*, ktoré nám za drahé peniaze priam vnucuje agresívna farmaceutická reklama. **Naklíčené semená, prirodzené elixíry zdravia, sú priam nabité životodárnymi enzýmami – sú najprirodzenejšou, najúčinnnejšou, súčasne aj najlacnejšou enzýmoterapiou** (dnes tak farmaceutmi propagovanou, ale drahou).

Na reálne využitie stačia všade dostupné, ale chemicky neošetrené, teda nemorené semiačka, ktoré vodou premyjeme a necháme 4 – 8 hodín namočené, a potom ich dáme na sito z umelej hmoty (najlepšie s rovným dnom), ktoré položíme do hrnca s trochou vody (ktorej hladina nedosahuje sito) na udržanie vlhkej atmosféry, a všetko zakryjeme pokrievkou, alebo vlhkou utierkou. Hrnec odložíme do teplého kúta kuchyne. Semiačka na site 1 až 3 krát premyjeme vodou. Za 3-5 dní naklíčia a možno ich konzumovať, samozrejme surové, lebo zohriatím nad 50 °C by sme zničili práve životodár-

ne enzýmy, o ktoré nám ide. Krátkodobu tepelne upravujeme len semená sóje a fazule, aby sme rozložili v nich obsiahnuté antinutritívne látky. Pri nakličovaní však dbáme na to, aby semená neboli ponorené vo vode a nie v hrubej vrstve (maximálne do 2 cm). Potrebujeme totiž veľa vlhkého vzduchu. Samozrejme, že semená môžeme naklíčiť i v špeciálnych poschodových klíčiadlách, ale to vôbec nie je podmienkou úspechu. V pripojenej tabuľke sú uvedené základné charakteristiky klíčenia najpoužívanejších semien. Okrem nich môžeme nakličovať aj pohanku (netreba máčať), cicer, mungo (tzv. zelená sója), jačmeň, ryžu, ovos, proso, ľan (ľan krátko namáčať), sezam, tekvicu, žeruchu, horčicu, senovku grécku.

Toto klíčenie semien môžu realizovať hocikedy počas roka aj tí, ktorí namajú zeleninovú záhradku. Vlastnoručne si možno lacno a jednoducho dopestovať ešte hodnotnejšiu náhradu nedostatkovej zeleniny priamo v kuchyni a skonzumovať ju bez akýchkoľvek strát. Po zbere zeleniny sa v nej totiž dopravou a uskladnením veľmi rýchlo strácajú najmä vitamíny. U klíčiach semien sa však vitamíny tvoria ešte aj podzubami. Pre ilustráciu obsah vitamínu B1 oproti nenaklíčeným semenám pšenice sa zvýši už po 6 hodinách klíčenia o 50%, vitamíny B2 o 70%, vitamíny B3 o 50%, vitamínu E o 110%, betakaroténu o 200% a obsah vitamínu C v naklíčenej sóji sa zvýši až o 500%. Zmnožia sa aj ďalšie B vitamíny ako B6, biotín, kyselina pantoténová, listová a paraaminobenzová. Ale nie len to. Významne sa zvýši aj obsah bielkovín. Práve na tom je postavený jeden z výživových programov OSN pre rozvojové krajiny s nedostatočným zdrojom bielkovín. Napr. obsah bielkovín v naklíčenej sóji sa zvýši zo 42% na 50%, v hrachu z 25% na 34%. Ďalšou výhodou naklíčenia je, že sa pri tom rozložia aj fytyáty, ktoré mnohí považujú zodpovedné za horšie využitie minerálov a stopových prvkov pri trávení potravín. Práve pre toto všetko sa nemožno čudovať, že sa vo svete konzumácia naklíčených semien odporúča ako **intenzívna prevencia** či ako významná **podporno-liečebná** strava prakticky všetkých civilizačných ochorení, teda rakoviny, artériosklerózy, diabetu, srdcovocievnych, ochorení, ba dokonca i nervových ochorení a neplodnosti, čo sa už oddávna s úspechom praktizovalo vo veterinárstve. Naklíčené semená pomáhajú znižovať cholesterol v krvi, regulovať krvný cukor, čistia organizmus, prítomné fytoestrogény omladzujú najmä ženy, uľahčujú priebeh klimaktéria a oddávajú starnutie žien i mužov. Toto všetko, hoci to znie ako prehnaná reklama, je vekmi overená realita, a teda i naša reálna nádej do budúcnosti.

Klíčenie semien a ich výživové a liečebné použitie však nie je nijakým novodobým objavom. Táto prax je stará už viac ako 5 000 rokov. Starí Číňania ju využívali pri liečení tráviacich a kožných problémov a pri ochorení svalov.

Hindovia, žijúci v severnej Indii, najzdravší národ na svete, sa od nepamäti živili aj naklíčenou ražou. Anglickí moreplavci zasa na dlhých morských cestách konzumovali klíčky rôznych semien ako prevenciu skorbutu (smrteľná choroba z nedostatku vitamínu C).

Naklíčené semená konzumujeme celé, teda semenko i klíčok a to hlavne surové. Pridávame ich do zeleninových šalátov, nátierok, obilných raňajok zvaných müsli, kaší, plniek, do mierne vychladnutých polievok, ale i na prípravu rôznych maškrt a ovocných šalátov. Naklíčené semená si však môžeme aj rozmixovať s vodou, dochutiť medom a citrónom a vyrobiť tak chutný elixír zdravia.

Naklíčené obilie nebolo v minulosti neznáme ani na Slovensku. Naši predkovia ho používali na sladenie obilia. Áno, naklíčené obilie osladilo obilnú múku a vznikli z toho predveľkonočné koláče zvané kalkíše. Trochu inovovaný pôvodný recept je jednoduchý. Dobre naklíčenú pšenicu (alebo iné obilie) rozomelieme na mäsovom mlynčeku, zahustíme celozrnnou múkou, pridáme posekané orechy a hrozienka. Spracované cesto rozprestrieme na vymastený plech, lepšie vyložený papierom na pečenie a upečieme v predhriatej rúre. Výbornou maškrtou sú „holé“ kalkíše, ale ešte chutnejšie sú, ak ich potrieme surovými rozmixovanými jabĺčkami zahustenými mletými orechmi.

Dobrá chuť a pevné zdravie i z naklíčených semien plných živej prírody, veď:

*Príroda je múdra matka,
príroda je čarodej.
V semiačku si uchováva
pre nás zdravia nádej.
Skúsme jej to čaro vziať,
skúsme si ho získať.
Netreba nám veľa znať,
len semiačko klíčiť dať.
Zo semienka trpkkej chute
vykľuje sa samý slad,
naviac plno živných látok,
čo nám môžu zdravie dať.*