

zacvičme si:

# TRIKONÁSANA

## poloha trojuholníka

### DVA TYPY PREVEDENIA

Trikonásana môže byť prevedená buď ako rozcvička a v tom prípade ju cvičíme za *súrjanamaskár* – pozdravom slnka alebo ako ásanu – súčasť každo-dennej cvičebnej zostavy a v tom prípade sa zaraďuje za torziou. Obidve sa líšia len rytmom prevedenia.

### TECHNIKA

#### Východiskové postavenie

Rozkročte sa čo najviac, aby sa obmedzil pohyb panvy do strán, upažte do výšky pliec s dlaňami otočenými smerom k podlažke.

#### Prvá doba

Vytočte ľavú dlaň smerom hore a pomaly vzpažte ľavú ruku; dívajte sa na jej prsty. Súčasne pripažujte prvú ruku a priložte ju k pravej nohe a robíte úklon do pravej strany. Pravú ruku posúvame smerom dole ku kolenu. Dbajte na to, aby sa všetky pohyby robili v čelnej rovine.<sup>1</sup>

#### Druhá doba

Keď sa pravá ruka dotkne kolena,<sup>2</sup> posúvate palec a ukazovák po predkolení ako po koľajnici smerom dole, panva sa samozrejme ľahko vytáča.

Trup sa ukladá na pravú stranu, až sa prsty dotknú chodidla. Ľavé rameno pri úklone klesá až je nakoniec rovnobežné s podlažkou. Stále pritom sledujete ľavú dlaň zrakom.

1 Redakčná poznámka: Predstavte si, že ste opretý o stenu, ktorej sa dotýka váš zadok, chrbát, upažené ruky a hlava. Vy sa len po stene zosúvate do úklonu tak, aby všetky uvedené časti tela zostali v kontakte so stenou.

2 Pre začínajúcich a menej ohybných rozsah úklonu môže byť do polohy, ak sa dlaňou oprieme z boku stehna tesne nad kolonom. Pozri obrázok č. 5.

**Výdrž**

Potom, čo ste dosiahli túto polohu, pri ktorej sú plecia čo najviac kolmo k podložke, telo znehybnite. Cieľom je maximálne sa vytiahnuť z bokov. V tejto nehybnej polohe vykonajte päť až desať dychov.

POZNÁMKA: Pohyb bol rozčlenený len za účelom popisu. V praxi sa musí vykonať bez prerušenia až do konečnej jogovej pozície; jednotlivé fázy nasledujú za sebou v jedinom pomalom a plynulom pohybe.

**Návrat do východiskového postavenia**

Do východiskového postavenia sa vraciate v obrátenom poradí. Opakujte polohu do ľavej strany.

**DÝCHANIE A RÝCHLOSŤ PREVEDENIA**

V trikónásane sú dych a pohyb synchronizované. Prirodzenou tendenciou je vydychovať pri klesaní trupu. Musí sa to však robiť opačne, pretože nádych umožňuje spružniť a uvoľniť hrudník a plecia; uľahčuje tiež hrudníkové a klavikulárne dýchanie (dýchanie do pľúcnych hrotov).

Správne jogové dýchanie nie je možné, ak sú rebrá málo pohyblivé a stuhnutá oblasť lopatiek blokuje pohyby hornej časti hrudníka. Pri úklone vpravo sú rebrá pravej strany vzájomne stláčané proti sebe: dýchanie sa lokalizuje výlučne do ĽAVEJ strany. Ku koncu pohybu sa teda naplní ľavá polovica pľúc. Opačne je tomu pri vykonaní polohy na druhú stranu. Ak vykonávate trikónásanu ako polohu, teda ásanu, dýchajte takto:

- a) na začiatku mohutne vydýchnite;
- b) pri prvom pohybe do úklonu nadychujte (3 – 4 sekundy);
- c) v konečnej polohe zadržte dych s plnými pľúcami na šesť až osem sekúnd, teda približne na dvojnásobok trvania nádychu;
- d) pri návrate do východiskovej polohy vydychujte (3 – 4 sekundy).

Uvedené časy sa môžu predĺžiť, ale vždy len v medziach príjemnosti.

Ak znehybnenie trvá dlhšie ako 10 sekúnd, zrušte zadržanie dychu a zhlboka dýchajte. Ásana môže byť teda vykonávaná jednu až dve minúty.

**Trikónásana ako rozcvička**

Ak robíme trikónásanu ako súčasť rozcvičky, riadi sa rýchlosť jej cvičenia dýchaním. Trikónásana sa zaraďuje bezprostredne za p o z d r a v o m s l n k a , ak ho robíme ako dynamické cvičenie zrýchľuje dychový a srdcový rytmus.

Jogín sa síce úplne nezadýcha,<sup>3</sup> ale dýcha predsa len rýchlejšie ako obvykle. Ak cvičíte trikónásanu v tomto stave, rešpektuje síce popísaný spôsob dýchania, ale podľa rytmu vlastného dychu (v tej chvíli dosť zrýchleného). Výdrž sa obmedzí asi na dve až tri sekundy. Podľa toho, ako sa „zadýchanie“ zmierňuje, spomaľuje sa i cvičenie trikónásany až na rytmus hore popísaný.

## OPAKOVANIE

- Cvičenie formou ásany: celé cvičenie tri až štyrikrát na každú stranu.
- Cvičenie formou rozcvičky: pokiaľ sa dychový rytmus úplne neupokojí.

## KONCENTRÁCIA

Rozhodne na dýchanie, zvlášť na rozpínanie tej strany hrudníka, ktorá je otočená smerom hore.

## NAJČASTEJŠIE CHYBY

Vyvarujte sa nasledovných chýb:

- vydychovať pri pohybe úklonu smerom dole;
- nechať poklesnúť hornú ruku i plece nižšie, ako je vodorovná úroveň;
- nedostatočné rozkročenie ponecháva panve príliš veľkú možnosť sa vytočiť;
- pokrčiť nohu;
- nedovoliť panve, aby sa tiež v smere úklonu sklopila, a snažiť sa vykonať cvičenie dôsledne v čelnej rovine;
- pozeráť sa dole do podložky namiesto na dlaň.

## KONTRAINDIKÁCIE

Ak cvičenie robíme nenásilne a podľa uvedených pokynov, je bez kontraindikácie. Len nastávajúce mamičky musia byť od štvrtého mesiaca opatrné a začínajúcim piatym mesiacom prestať túto ásanu cvičiť úplne vzhľadom k účinkom na maternicu.

---

<sup>3</sup> Redakčná poznámka: Nezdýcha sa tak ako netrénovaní cvičenci, ktorí denne necvičia.

## BLAHODÁRNE ÚČINKY

### Svalstvo

Táto ásana pozoruhodne preťahuje a rozvíja svalstvo pozdĺž chrbtice. Uvoľňujú a spružňujú sa medzirebrové svaly, ktoré sú v dôsledku nášho povrchného dýchania oslabené a skrátané. Trikónásana im vracia ich stratenú funkčnosť.

Poloha sa dá zaujať pomocou šikmých brušných svalov ako i postranných svalov trupu a práve tie sa v úklone naťahujú a pri návrate posilňujú.

Brušná stena sa spevňuje a posilňuje.

Ásana posilňuje svaly krku a šije, ktoré sa v bežnom živote len zriedkakedy dostávajú do akcie.

### Hrudník a pľúca

Ako sme už uviedli, trikónásana je zameraná predovšetkým na obnovenie úplnej pohyblivosti obidvoch strán hrudníka, čo je veľmi dôležité. U väčšiny ľudí skutočne jedna polovica pľúc dýcha viac ako tá druhá; častejšie bývajú aktívnejšie pľúca na pravej strane. Táto dychová nevyváženosť sa časom zväčšuje, pretože menej aktívna strana pľúc má tendenciu svoju aktivitu ešte znižovať. Jedna strana pľúc síce postačuje k tomu, aby človek žil normálne, avšak s podmienkou, že sa nevenuje príliš namáhavým aktivitám. Hoci nás príroda, predvídajúca značné nároky na dýchanie, najmä pri intenzívnych a dlhodobých záťažoch, vybavila dostatočnými pľúcnyimi plochami, je potrebné, aby obidve polovice pľúc boli prevzdušnené rovnomerne. Ak sa tak nedeje, je menej aktívna polovica pľúc vystavená nebezpečenstvu pľúcnych chorôb.

Striedavým rozširovaním pravej a ľavej polovice hrudníka obnovuje ásana dychovú rovnováhu a dôkladne ventiluje obe pľúcne polovice.

Trikónásana je vynikajúcou prípravou pre dychové cvičenia a pránájámu.

Okrem toho pohyb paží pri zaujímaní polohy zapojuje do procesu dýchania najvyššie časti hrudníka. Ásana podporuje teda nielen ventiláciu strednej časti pľúc, ale tiež i pľúcnych hrotov.

### Chrbtica

V prvej fáze pohybu sa chrbtica ohýba bočne, čím sa korigujú laterálne (bočné) deformácie. Pri skolióze – vybočení chrbtice, je treba vykonať cvičenie asymetricky: napríklad dvakrát v smere korigujúcom skoliózu,<sup>4</sup> raz v opač-

4 Redakčná poznámka: Teda dvakrát na tú stranu, kde je vybočenie chrbtice.

nom smere. Pri výraznejšej deformácii sa poloha zaujme len na jednu stranu a musí byť cvičená niekoľkokrát za deň až do jej odstránenia.

Trikónásana je tiež dobrým doplnkom k torzným polohám (napr. *ardhamat-sjéन्द्रásane*), pretože dobre precvičí krížovú oblasť chrbtice.

### **Brucho**

*Trojuholník* spevňuje brušnú stenu a tiež aktivuje krvný obeh v oblasti brucha striedavým stláčaním a ťažovaním ľavej a pravej polovice brucha. Zvlášť intenzívne sú touto ásanou ovplyvnené orgány v panve, a preto táto poloha pôsobí priaznivo i pri poklese čriev (enteroptóza).

### **Nervový systém**

Nervy v krížovej časti chrbtice sú tonizované a stimulované, čo priamo ovplyvňuje všetky brušné orgány, najmä pohlavné a orgány močového ústrojenstva ako i hrubé črevo. Ásana odstraňuje zápchu, a to dvojakým spôsobom:

- mechanicky – striedavým stláčaním a ťažovaním brucha;
- reflexnou cestou – stimuláciou nervových centier miechy riadiacich príslušné orgány (poznáme, že sa tiež zväčšuje diuréza/vylučovanie moču).

### **Estetické účinky**

Trikónásana vyrovnáva chrbticu, rozvíja rovnomerne obidve polovice hrudníka, rozširuje zúžené, nevyvinuté hrudníky, pôsobí proti ukladaniu tuku na bokoch trupu.

Tieto účinky sa dosiahnu vtedy, keď je výdrž v polohe sprevádzaná hlbokým dýchaním a trvá aspoň jednu minútu na každú stranu.



Ako telo potrebuje potravu, tak potrebuje duša modlitbu.  
Potravu sa človek môže na niekoľko dní zrieť, nie však modlitbu.

Človek ktorý sa modlí,  
žije v mieri so sebou samým i s celým svetom.

Pri modlitbe je lepšie, keď srdcu chýbajú slová,  
ako keď slovám chýba srdce.

Mahátma Gándhi

Východiskové postavenie. Nadýchnite, a potom úplne pľúca vyprázdňte.



Vzpažte ľavú ruku; dívajte sa do dlane; pravú dlaň priložte z bočnej strany stehna. Potom urobte úklon do pravej strany a nechajte kízať pravú dlaň po stehne a predkolení, pokiaľ sa prsty nedotknú priehlavku. Počas úklonu sa nadychujte. Trup sa môže ľahko pootočiť a nakloniť vpred.

Teraz pokojne dýchajte. Natiahnite ľavú pažu a dajte ju do rovnobežnej polohy s podložkou. Zadržte dych na dvojnásobok trvania nádychu. Naplnené sú predovšetkým pľúca ľavej, hornej polovice hrudníka. V tejto fáze znehybnite, pritom by sa rovina pliec mala dostať do kolmej polohy voči podložke. Vyťahnite sa z ľavého boku a stále sa dívate do dlane ľavej ruky. Zopakujte na druhú stranu.



### **Variant**

Začnite ako predtým, len sa ešte viac rozkročte. Pravé chodidlo bude vytočené do strany kolmo na chodidlo ľavé. Pokrčte pravú nohu a pravú dlaň položte na podložku zvonku pravého chodidla. Pravý bok trupu priložte na stehno pokrčenej nohy a podpažie umiestnite na koleno.



Ľavá ruka, s dlaňou otočenou k podložke, smeruje šikmo hore. Ľavá noha je natiahnutá, trup a ľavá paža sa vyrovnajú do jednej priamky. Teda noha, trup a celá ruka teraz tvoria dokonalú priamočiaru líniu. Vo výdrži s hlbokým dýchaním zotrvaťe 8 až 15 sekúnd. Sústredte sa na napĺňanie ľavej, hornej strany hrudníka. Pri návrate do východiskového postavenia sa nadychujte. Zopakujte na druhú stranu.

### **Variant pre začínajúcich a menej ohybných**

Tento variant je pre začínajúcich a menej ohybných cvičencov. Východiskové postavenie a prvá doba pohybu pri úklone sa rovná hore uvedenému popisu. Tento ľahší variant spočíva v tom, že cvičenec sa pevne oprie nie o priehlavok, ale posúva dlaň počas úklonu len tesne nad koleno. V tomto mieste sa pevne oprie, kde preniesie váhu trupu. Všetko ostatné platí ako pri prvom variante.



Preložil a upravil Dodo Blesák  
Ásanu predviedol Juraj Šimko

Použitá literatúra:

LYSEBETH, André Van: *Cvičíme jógu*. Praha : Olympia, 1988.

# RIŠIKÉŠSKA ZOSTAVA ÁSAN

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí čitatelia, v sérii článkov v našom časopise od roku 2015 až do roku 2017 sme uviedli jednotlivé ásany zo známej a populárnej zostavy, tzv. Rišikéšsku sériu ásan. Túto najvhodnejšiu zostavu pre Európana priniesol z Indie Holanďan André Van Lysebeth, jeden z najznámejších propagátorov jogy v Európe a táto zostava pochádza z ášramu svámiho Šivanandy z Rišikéšu.

A. V. Lysebeth ju uviedol vo svojej knižke **Jóga**, ktorú z francúzskeho prekladu vydalo nakladateľstvo Olympia v rokoch 1972, 1978, 1984. Séria deviatich polôh má presne stanovené poradie s podrobným popisom ako ich zaujať a ich účinky na jednotlivé oblasti ľudského organizmu vrátane psychiky. Vyžaduje asi len pol hodiny času, čo je prístupné pre väčšinu z nás, zatiaľ čo napríklad séria svámiho Dhiréndry Brahmačáriho z Dillí je síce úplnejšia, zato však svojou trojhodinovou dĺžkou – spolu s prípravou – je bežne na Západe prakticky nerealizovateľná.

Myslím, že taký dôsledný a podrobný popis neobsahuje žiadny materiál o joge. Pretože nie každý sa mohol dostať k tejto knižke,<sup>1</sup> snažili sme sa uviesť v našom časopise jednotlivé polohy a popis, ako ich zaujať a ich blahodarné zdravotné účinky. Prvýkrát sme uviedli tabuľku Rišikéšskej série so správnym poradiem a len s krátkym popisom účinkov jednotlivých ásan v našom časopise č. 5/2006. Skrátený preklad, ale s podrobným popisom ako zaujať jednotlivé ásany sme uviedli od roku 2015 v číslach nášho časopisu takto:

- 3/2015 – Sarvangásana – sviečka
- 4/2015 – Halásana – pluh
- 1/2016 – Mátsjásana – ryba
- 2/2016 – Paščimóttásana – kliešte
- 3/2016 – Bhudžangásana – kobra
- 4/2016 – Šalabhásana – kobyľka
- 1/2017 – Dahanurásana – luk
- 2/2017 – Ardha Matsjendrásana – torzia
- 3/2017 – Šíršásana – stoj na hlave alebo delfín.

1 Redakčná poznámka: Od roku 1984 už vyšlo niekoľko vydaní a v knižniciach si ju môže každý vypožičať.



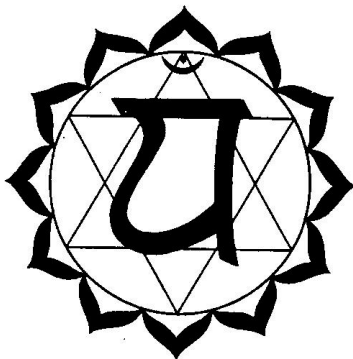
André Van Lysebeth vo svojej knihe JÓGA, v kapitole V jakém pořadí provádět cviky? uvádza, že „v joge nie je nič ponechané na náhodu a sled ásan sa riadi presnými pravidlami, vyplývajúcimi z tisícročnej skúsenosti. V sérii cvikov zaujíma každá poloha svoje miesto, doplňuje či zvýrazňuje predchádzajúci cvik, pripravuje ďalší, alebo predstavuje kompenzačnú proti polohu. Je mnoho účinných a logicky zostavených rôznych sérií ásan; z nich je dobré vybrať si jednu sériu a držať sa jej, lebo organizmus si postupne na ňu zvyká, vytvára si akýsi „pavlovovský reflex“ – pamäťový efekt tela, pripravuje sa na ňu a o to lepšie reaguje.“

### Prečo toto poradie










V Indii prijíma nový adept pokyny svojho učiteľa bez diskusií, pretože autorita učiteľa je taká, že žiadny žiak ani neuvažuje položiť svojmu *guru* otázku „prečo takto a nie inak“, rovnako ako žiak strednej školy nediskutuje o Einsteinovej rovnici. Pokiaľ ide o učiteľa, ten sa domnieva, že dlhé vysvetľovania sú zbytočné a nechá adepta samého nájsť opodstatnenia týchto pokynov. Na Západe si naše racionalistické uvažovanie vyžaduje vedieť „prečo“ a „ako“. Toto želanie poznať je v podstate správne a pokiaľ by neexistovalo spontánne, bolo by ho treba vyprovokovať, lebo pre všetkých tých, čo majú pracovať sami, platí zásada, že znalosť pravidiel umožní vyhnúť sa omylom.

Ak analyzujeme rišíkéšsku sériu podľa ich účinkov, tak musíme pri tom oceniť geniálnu intuíciu dávnych rišiov.

Na nasledujúcej strane uvádzame na pripomenutie tabuľku nákresov a poradie jednotlivých ásan rišíkéšskej zostavy.



**Anaháta – čakra srdca**

Sviečka <b>SARVÁNGÁSANA</b>		1 minúta
Pluh <b>HALÁSANA</b>		2 minúty i s dynamickou fázou
Ryba <b>MATSJÁSANA</b>		1 minúta
Kliešte <b>PAŠČIMÓTTÁNSANA</b>		2 minúty i s dynamickou fázou
Kobra <b>BHUDŽANGÁSANA</b>		1 minúta
Kobylka <b>ŠALABHÁSANA</b>		1 minúta
Luk <b>DHANURÁSANA</b>		½ minúty
Torzia <b>ARDHA MATSJENDRÁSANA</b>		1 minúta
Stoj na hlave <b>ŠÍRŠÁSANA</b>		1 až 10 minút
<b>UDDIJÁNA</b> alebo <b>NAULI</b>		1 – 2 minúty
<b>DÝCHANIE</b>		3-5 minúty
Relaxácia v <b>ŠAVÁSANE</b>		3-5 minút

Pripravil Dodo Blesák

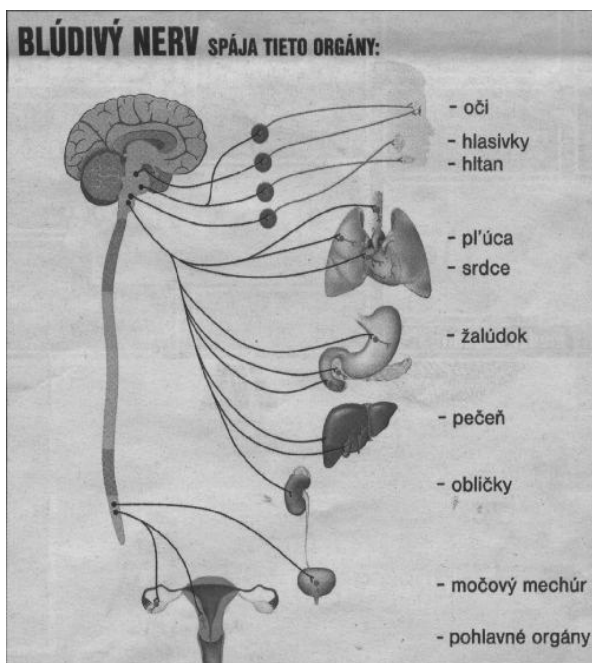
Použitá literatúra: LYSEBETH, André Van: *Jóga*. Praha : Olympia, 1984.

## Vedecký výskum

# AKO FUNGUJE JOGA

Všetci, ktorí sme už niekedy „ochutnali“ jogu, vieme ako dobre „robiť“ joga telu a mysli. No doteraz nikto presne nevedel vysvetliť prečo a ani ako môže joga zlepšiť stavy ako depresia a strach, chronické choroby – diabetes, epilepsia a chronické bolesti.

Skupina výskumníkov pod vedením doktorky Chris Streeter, PhD. z Bostonskej lekárskej university, objavila „tajomstvo jogy“. V článku publikovanom v máji 2012 (The Study: The Effects of Yoga on Autonomic Nervous System, Gamma-aminobutyric-acid and Allostasis in Epilepsy, Depression and Post-traumatic Stress Disorder) vyslovila hypotézu, že hlavný účinok jogy je v regulácii nervového systému, aktivizovaním blúdivého nervu (nervus vagus – pneumogastrický nerv), čím sa zvyšuje schopnosť organizmu čeliť stresu.



**Blúdivý nerv** (nervus vagus) je najväčší a najdôležitejší kranialny nerv v tele, začína v spodnej časti lebky a tiahne sa, „blúdi“, celým telom pričom reguluje mnoho činností organizmu, ovplyvňuje respiračný systém trávenie a nervový systém, prenos signálov v prvých štádiách infekcie a zápalu, teda reguluje všetky telesné funkcie ako aj ovplyvňuje naše emócie.

Označenie blúdivý nerv vzniklo na základe umiestnenia koncových vetiev nervus vagus v brušnej dutine, ktoré sú výrazne vzdialené od jeho motorických jadier v predĺženej mieche.

Keď je blúdivý nerv správne pružný (je v správnom „napätí“) a správne pracuje – naše trávenie je v poriadku, srdce pracuje optimálne a naše nálady sú stabilné a pozitívne, ľahko sa z napätých a stresujúcich situácií „prepíname“ do relaxačných uvoľnených stavov a následne jednoduchšie a bez väčších energetických strát riešiť životné výzvy.

Na druhej strane „nízke napätie“ – pružnosť blúdivého nervu je spojené s depresiami, chronickou bolesťou, problémami s trávením, zvýšeným tepom, epilepsiou, extrémnou náladovosťou a post-traumatickými stresovými chorobami.

Väčšina týchto problémov sa pozoruhodne zníži alebo aj úplne zmizne pri pravidelnom praktizovaní jogy.

Výskumníci vyslovili hypotézu, že stimulácia blúdivého nervu jogovými cvikmi je hlavný dôvod zlepšenia vyššie uvedených zdravotných problémov.

Svoju teóriu testovali použitím cvičení a polôh, ktoré podľa jogovej teórie ovplyvňujú pružnosť a správne napätie blúdivého nervu. Zistili napríklad, že dýchanie cez odpor (udžáji) zvyšuje stav relaxácie celého organizmu, čo sa prejavuje aj zníženým pulzom.

V následnej pilotnej štúdií, do ktorej zahrnuli už vyšší počet skúsených cvičencov praktizujúcich jogu, zistili, že hlasné spievanie mantry Om, aktivizuje blúdivý nerv a následne navodzuje celkovú relaxáciu tela, viac ako keď sa táto mantra recituje len mentálne, vnútri.

Takéto štúdie sú začiatkom vedeckého skúmania ako rôzne jogové techniky ovplyvňujú fyziológiu ľudského tela.

Preložila a doplnila Soňa Ftáčniková,  
učiteľka Jogovej spoločnosti

Zdroj:

<https://yogainternational.com/article/view/scientific-research-how-yoga-works>

# VNÚTORNÉ DÝCHANIE

*Žiadna očistná technika, sebadisciplína alebo askéza neprevyšuje pránájámu. Pránájámou sa myseľ zbavuje nečistôt. Základ číreho vedomia (sattva) sa stáva priezračným a získava jas Najvyššieho Vedomia. (MISHRA, Ramamurti S.: *Yogasutra. The Textbook of Yoga Psychology*. New York : Anchor Press, 1973).*

Dr. Mishra vyštudoval medicínu a filozofiu v Indii, Anglicku, Kanade a v USA. Ako endokrinológ, neurochirurg a psychiater sa venoval aj štúdiu sanskritu. Tento vzdelaný človek svojím výrokom potvrdzuje znalosti dávnych učiteľov jogy, ktorí nevysvetľovali mechanizmus procesov, ktoré prebiehajú v organizme pri dýchaní, ale vyzozorovali jeho účinky na telo aj psychiku. Pre nás je cenné, že jogové postupy potvrdzuje aj moderná veda.

## Ide o prísun vonkajšieho kyslíka?

Za hlavný účinok pránájámy sa považuje zvýšený prívod energie do organizmu (*prány*) a to sa často zdôvodňuje zvýšením prívodom vonkajšieho kyslíka. Názor, že sa pri *pránájáme* hlbokým dýchaním privádza do organizmu viac vonkajšieho kyslíka, je nesprávny. Opak je pravdou! Dychová frekvencia priemerného dospelého človeka v pokoji je 15 až 16 dychov za minútu. V tom čase vdýchne približne 9600 ml vzduchu. Ak jogín spraví za minútu dva hlboké dychy, napríklad pri pomerne ľahkom dychovom vzorci 4:16:8:4, potom vdýchne len okolo 7200 ml vzduchu, teda o 2400 ml menej, než pri bežnom dýchaní. Omnoho menej vdýchne pri náročnejších dychových vzorcoch. Napriek tomu dochádza k zvýšenému prívodu energie. „*Ako vieter odnáša dym a nečistoty v ovzduší, tak pránájáma odnáša nečistoty tela a mysle,*“ hovorí starý jogový text.

MUDr. M. Bhole, indický lekár a učiteľ jogy tvrdil, že pránájámou sa dá liečiť alebo aspoň pozitívne ovplyvniť každá choroba. Bolo to pred 30 rokmi a vtedy sme to brali s istou nedôverou. Vyvracal názor, že jogovým dýchaním sa privádza do pľúc viac vonkajšieho kyslíka. Tvrdil, že naopak, v organizme vzniká jeho nedostatok (hypoxia) a prebytok oxidu uhličitého (hyperkapnia).

Že znížený prívod kyslíka organizmu neškodí, možno potvrdiť dobrým zdravotným stavom a dlhovekosťou ľudí žijúcich v riedkom vzduchu vo vysokých horách, tiež mimoriadne dlhými zdržami dychu lovcov perál, prípadne morských živočíchov, ktoré dýchajú pľúcami (korytnačka, veľryba) a dlho vydržia bez dýchania pod vodou. Jedno z vysvetlení hovorí, že telo sa chráni pred nedostatkom kyslíka zlepšenou krvotvorbou a hustejšou sieťou krvných vlásočníc. Nevysvetľuje to však dlhovekosť a dobrý zdravotný stav. Túto medzeru vyplňuje teória o endogénnom dýchaní, o ktorej bola zmienka v Spravodaji JS č. 3/2001.

### Čo sa deje v pľúcach

Doteraz sú najlepšie preskúmané mechanické účinky zapájania dýchacích svalov, najmä pri hlbokom dýchaní. Vie sa, že podporujú cirkuláciu telových tekutín, masírujú vnútorné orgány, šetria srdce atď. Tiež sú dosť známe účinky budivého a tlmivého pôsobenia dychu na nervový systém (sympatikus a parasympatikus).

Z hľadiska vnútorného dýchania je dôležité, že pri jogovom dýchaní sa vedome používajú predĺžené nádychy, výdychy a zádrže dychu. Popri tom sa používajú aj sprievodné techniky: dýchanie proti odporu (*udždžáji*), sťah panvového dna (*múla bandha*), sťah podbrušia (*uddijána mudrá*), krčný uzáver (*džalandhára bandha*) a brušný uzáver (*uddijána bandha*). Oproti bežnému dýchaniu sa tak v pľúcach vytvárajú väčšie pretlaky a podtlaky, čím sa značne posilňuje jednak prenikanie molekúl vzduchu do najjemnejších pľúcnych alveol, jednak ich vyprázdňovanie. Toto má priamy vplyv na zlepšenie kvality krvi, takpovediac, jej energetizáciu.

### Čo prebieha na bunkovej úrovni

Pri pravidelnej praxi dychových cvičení sa pri odberoch krvi dá zistiť zvýšený obsah erytrocytov. Toto pozitívne vplýva na bunky výstelky ciev (endoteliocyty) a na bunky tkanív. Následne sa energeticky podnecujú aj vzdialenejšie, periférne bunky. Čím je vzdialenosť periférnych buniek od krvných vlásočníc väčšia, tým menej dostávajú podnetov. Preto najaktívnejšia je oblasť krvného riečišťa, kde prebieha energetická a látková výmena bezprostredne.

Energetické pôsobenie erythrocytov sa najzreteľnejšie prejavuje na bunkách imunitného systému, ktoré vyrábajú protilátky, mediátory, interferóny, medzibunecné faktory a ďalšie látky. K tomu potrebujú neustály prísun energie, čiže kvalitnej krvi. Vysoká kvalita krvi je teda podmienkou vysokej kvality imunitného systému. Pri plytkom spôsobe dýchania sa netvorí kvalitná krv a bunky imunitného systému, živočia, trpia nedostatkom energie.

### **Vnútoré dýchanie – súhrn**

Účinky vnútorného dýchania možno zhrnúť do niekoľkých bodov:

- zlepšuje stav výstelky ciev, čiže máme nástroj na prevenciu aj liečenie aterosklerózy a infarktu,
- posilňuje imunitný systém, zvyšuje počet lymfocytov v krvi,
- zlepšuje energetickú výmenu a zdravotný stav všetkých tkanív,
- niekoľkonásobne znižuje obsah voľných radikálov.

Americkí vedci zistili, že hlavnou príčinou starnutia a úpadku organizmu je nízka energetická aktivita buniek, čím sa zvyšuje obsah voľných radikálov a tie spôsobujú ich rozpad. Energetickú aktivitu buniek nepodnecuje len množstvo dodaného kyslíka, ale hlavne ich burcuje k činnosti istý spôsob dýchania. Energetický rozruch v membránach buniek spúšťa okysličovanie nenasýtených mastných kyselín voľnými radikálmi, čím sa bunkám dodáva energia a kyslík. Samozrejme, zo zvýšenej kvality krvi najviac získavajú orgány, ktoré jej potrebujú najviac: srdce, mozog, obličky, žľazy s vnútornou sekréciou a pľúca.

Z uvedeného vyplýva, že kyslík nie je dodávaný do tkanív krvou priamo, ale sa v nich vytvára v omnoho väčšom množstve pravdepodobne týmto postupom:

- zaktivizovanie erythrocytov nastáva v pľúcnych alveolách reakciou tkanivových uhľovodíkov na kyslík zo vzduchu,
- zaktivizované erythrocyty podnecujú zvýšenú činnosť buniek,
- podnietené bunky získavajú energiu a kyslík z reakcie voľných radikálov a nenasýtených mastných kyselín.

## Pôsobenie voľných radikálov

V najnovších vedeckých publikáciách sa čoraz častejšie poukazuje na pôsobenie voľných radikálov pri poškodzovaní buniek endotélia a porušení cievnych stien. Ich nadbytok hrá vážnu úlohu pri ateroskleróze, ischemickej chorobe srdca a mozgu, zhubných nádoroch, bronchiálnej astme, predčasnom starnutí ap. Čím vyššia je koncentrácia voľných radikálov, tým je to horšie. Tiež sa zistilo, že pri každom strese prebieha zvýšené okysličovanie lipidov bunecných membrán voľnými radikálmi, čo vedie k starnutiu a rozvoju chorôb. Poznatok, že pri endogénnom dýchaní sa znižuje obsah voľných radikálov je cenným podnetom, aby sme sa viac venovali dýchaniu a predchádzali tak najčastejším civilizačným chorobám.

## Tradičná joga a súčasnosť

Staré texty i novšie poznatky výskumu len potvrdzujú, že dych, ako základný prejav života, je najúčinnjším nástrojom jogy. Mimoriadne kvalitne prepracované dychové techniky sa však v cvičebnej praxi takmer vôbec neujali, používajú sa len zriedkavo. Naproti tomu mnohých oslovil Frolovov dýchací trenažér, ktorý je masívne propagovaný sľubom dlhovekosti, vyliečenia takmer všetkých chorôb a podopieraný medicínskymi argumentami. Pritom ide len o dýchanie bránicou, len o dýchanie ústami a len o kontrolu dýchania podľa úrovne vodnej hladiny v trenažéri. Presne predpísaný postup tréningu, zvyšovanie hladiny vody v trenažéri, pridávanie minút tréningu a sľuby super výsledkov. To oslovuje väčšinu súčasnej populácie. Samozrejme, nie je to zadarmo, dobre to vynáša. Človek sa akosi rád vzdáva možnosti slobodnej práce na sebe, sebvýchovy a sebapoznania. Radšej sa podrobuje predpísanému drilu. Je to pohodlnejšie. Buď mi všetko nariadi nejaký autoritatívny guru alebo farár, lekár či liečiteľ. Ja nemusím premýšľať, nemusím nič skúmať, ja len plním príkazy. Bohužiaľ, tak postupovali aj fašisti. Oni len plnili príkazy. Je to ohromne pohodlné! Ale kam to vedie? Určite nie k vnútornej slobode a rozvoju osobnosti.

Ak sa dnes zamyslíme, prečo perfektne prepracované techniky pránájámy zatiaľ dýchanie cez Frolovov trenažér, vychádza nám zdôvodnenie:

- joga človeka do ničoho nenúti,
- ponecháva veľký priestor pri výbere techník, veľkú osobnú slobodu,
- nič horibilného nesľubuje, ani ničím nehrozí,
- ponúka len cestu sebvýchovy a sebapoznania.



## Zanedbávaná pránájáma

Prečo na spoločných cvičeniach jogy nevenujeme viac priestoru *pránájáme*? Odpoveď nám dáva ďalší výrok v úvode spomínaného Svátmárámu: *Na skrotenie slona, leva alebo tigra treba veľa času a trpezlivosti. Pránájámu treba krotiť ešte pomalšie, ináč človeku uškodí.* Vyžaduje to pravidelný každodenný tréning, zvyšovanie záťaže nie deň za dňom, ale po týždňoch a takmer po sekundách a rešpektovanie individuálneho stupňa zdatnosti. Preto nemožno zaradiť pránájámu do cvičení, kde si niekto príde raz za týždeň - dva popreťahovať kosť. Bolo by to nebezpečné a nezodpovedné. Podobne je to aj s pobytovými kurzami jogy. Prichádzajú tam ľudia, ktorí by sa bez predchádzajúcej prípravy chtivo zaradili medzi trénuvaných účastníkov, len aby im niečo neušlo. Takže, *karmicky* vzaté, najlepší je pre nich, na ich súčasnej úrovni, Frolovov trenažér a jeho striktné inštrukcie. Pochodom vchod, raz, dva, spievať!

Toto pojednanie netreba brať ako kritiku ruských „objaviteľov“ endogénneho dýchania. Nechajme stranou motívy, ktoré ich k nám priviedli. Faktom zostáva, že človeku, ktorý chce mať všetko vedecky objasnené a vysvetlené, pomohli pochopiť, že jogová pránájáma sa opiera o pevné základy založené na presnom pozorovaní jej účinkov. Dávny guru nehovoril o mechanizme, ktorý prebieha v bunkách. Ale účinky poznal bezpečne. Tiež dával metodické pokyny, ale veľký priestor ponechával sebavnímaniu a sebaškúmaniu. Vedel aj to, že na spôsobe dýchania sa prejavuje duševný stav človeka, a naopak, dýchaním sa dá duševný stav ovplyvniť. Preto sa nespoliehal len na samotnú techniku dýchania, ale venoval sa aj otázkam duševnej hygieny.



Viacerí učiteľia jogy, ktorí k nám prišli zo zahraničia, tvrdili, že sme duševne veľmi vnímaví. V slovenčine slovo dych a v češtine dech má veľmi blízko k výrazu duch. Je to len náhoda?

Milan Polášek

# SILA PREDSTAVIVOSTI

alebo TELO má svoju PAMÄŤ

– ako sa ásany ľahko naučiť a zapamätať

Denná prax nám poskytuje mnoho príkladov o vplyve myšlienok a predstáv. Skúsení lekári nám napríklad potvrdzujú, že pacienti, ktorí veria vo svoje uzdravenie, sa uzdravujú v priemere rýchlejšie ako tí, ktorí za rovnakých podmienok strácajú dôveru v lepší priebeh onemocnenia.

Psychológ a znalec jogy, PhDr. Libor Míček, CSc. v knihe *Duševní hygiena* hovorí, že „veriť v myšlienku, v autosegesciu, znamená bezvýhradné presvedčenie, že sa tak stane. Jedna z najdôležitejších podmienok pre autosugesciu je, že nepochybujeme o tom, že naša činnosť vedie k realizácii našej predstavy. Sugescia je pokyn, ktorý sa k človeku dostáva akoby „zadnými vrátkami“.

Český lekár MUDr. Josef Jonáš na konferencii v Brne v roku 1987 vo svojej prednáške: Úloha psychiky, predovšetkým autosugesce v józe súčasnosti, vyslovil myšlienku: „Joga je podľa našich skúseností dobrou prevenciou, často i vynikajúcim liečebným prostriedkom, ak použijeme aj svoju predstavivosť a sugesciu. ... Myšlienkovú koncentráciu spojenú so sugesciou možno prirovnať k účinku laseru oproti rozptýlenému svetlu. Ide o silnú motiváciu k ovplyvneniu svalovej aktivity a reguláciu vnútorného prostredia organizmu. Musíme už konečne pochopiť poznanie vedy, že nácvik jogy je súčasne posilňovanie autosugestívnych schopností nášho tela“.

My, čo sa venujeme joge, poznáme čo je prána, energia, ktorú môžeme našim jazykom nazvať bioenergia. Vieme o nej, že v organizme človeka ju možno usmerňovať svojím vedomím, silou myšlienky. Cieľom pránájámy je prijímať, uchovávať a **vedome kontrolovať** prúdy pránickej energie v tele. Medzi psychikou a pránou existuje vzájomné pôsobenie. Teda ak sa naše vedomie skoncentruje na určitú časť tela, na určitý orgán, tak cítime ako sa uvoľňujú svalové napätia, rozširujú cievy, nastáva lepšie prekrvenie svalových a orgánových tkanív a lepšie nervové zásobenie. Prejavuje sa to i zvýšením tepelnej hladiny. Ide o prílív energie, ktorá lieči. Sila koncentrácie našej mysle, našej predstavivosti má pozitívne účinky na náš organizmus, ktoré jogíni poznajú už dávno, ale poznajú ju i senzitivní i mysticky založení ľudia.

Už spomínaný doktor psychológie Libor Míček vo svojej knihe tiež uvádza, že: „Každá jednotlivá myšlienka a predstava má tendenciu pripraviť or-

ganizmus k jej realizácii. Obsahom svojho myslenia a predstavivosti jedinec spoluvytvára svoj život na telesnej, duševnej ale i spoločenskej úrovni“.

Tu by som sa zameral na časť citátu: „... predstava má tendenciu pripraviť organizmus k jej realizácii...“

Na tejto vedecky potvrdenej pravde sa zakladá i výborná metodika výučby cvičení ásan, ktorú vám chcem ponúknuť. V podstate nič objavné, pretože koordináciu našej mysle, našej predstavivosti so svalovou motorickou aktivitou využívajú už dávnejšie gymnasti, atléti ale nájde uplatnenie aj v iných športoch. Určite ste videli pri sledovaní atletických pretekov, ako sa napríklad pretekár v skoku do výšky sústreďuje na svoj výkon tesne pred rozbehom. Niektorí si rukami alebo hlavou „nalinkujú“ rytmus behu a niektorí vo svojej predstave i s rukami naznačujú svoju dráhu rozbehu i let nad latkou. Až potom sa rozbehnú ku skoku. Telo sa snaží napodobniť ideálny rozbeh, odraz a let nad latkou. Podobne robia i gymnasti najmä pri prostných cvičeniach, aby jednotlivé cviky čo najviac dosiahli predstavu dokonale zvládnutého cviku. Túto predstavu získali niekoľkoročným tréningom s pomocou trénera.

### **Telo sa snaží kopírovať našu sugestívnu predstavu**

Podobne postupujeme pri využívaní pamäťovej schopnosti nášho tela i pri výučbe začínajúcich cvičencov jogy, ale i u cvičencov s viacročným praktikovaním ásan. Pri poznávaní motorickej aktivity vieme, že udržovanie a zaujatie ásan je umožnené vďaka určitým jemným a automatickým neurosvalovým koordináciám. Rôzne skupiny zúčastnených svalov sú kontrolované koncentrovaným vedomím a veľmi komplexným reflexným systémom činnosti.

Metóda nácviaku ásan za pomoci sústredenej predstavivosti je mimoriadne efektívna, pri nej sa asány cvičenci ľahko naučia a zapamätajú. Je dôležité, aby učitelia jogy už v začiatkoch zdôrazňovali svojim žiakom, že pri ásanach ani tak nejde o gymnastiku a prácu s telom, ale ťažiskom je práca s vedomím.

Táto metodika pomôže i tým, ktorí majú určité telesné obmedzenia a chcú sa dostať o kúsok ďalej, bližšie k dosiahnutiu správnej polohy.

Čím bude cvičenie v duchu presnejšie, tým väčšími sa budú výsledky podobáť dokonalejšiemu prevedeniu, lebo ako už sme povedali, v organizme je pánom psychika, čo potvrdzuje aj moderná medicína.

U pokročilejších je to najkratšia cesta k dosiahnutiu konečnej fázy – priblíženie sa k dokonalejšiemu zaujatiu ásany, odpútanie sa od vedomia tela, zastavenie myšlienkových vírov pre dosiahnutie stavu nehybného vedomia, ako by sme sa stali súčasťou nekonečného oceánu alebo vesmíru. Ide o krátky meditatívny stav.

## AKO NA TO

P r e d p o k l a d o m p r e t ú t o m e t o d i k u j e :

1. Kvalitný učiteľ, ktorý je už metodicky zdatný a vie dopodrobna popísať polohu a jednotlivé prechodové dynamické fázy v nadväznosti na dych. Pri začínajúcich cvičenchoch je potrebné cvik predviesť, prípadne použiť obrazovú predlohu polohy.<sup>1</sup> Je totiž nevyhnutné, aby žiak mal dokonalú predstavu ako má poloha vyzerieť. Obrazovú predlohu, či už nákres alebo fotografiu, použije pri náročných ásanách<sup>2</sup> ten učiteľ, ak pre svoj vek, alebo určité zdravotné limity ideálnu polohu nemôže predviesť; mal by však dôkladne popísať účinky polohy pre správnu motiváciu cvičencov.

Učiteľ vyzve cvičencov, aby v relaxačnej polohe so zatvorenými očami, podľa podrobného popisu učiteľa, si predstavovali samých seba, akoby sa videli v zrkadle. Predstavujú si každý detail pohybu v pohybovej časti ásany pred zaujatím jej konečnej podoby. Predstavujú si ako zaujali jej dokonalý tvar a následne stav nehybnosti. Ďalej si predstavujú precítenie účinkov polohy na svalový systém a na vnútorné orgány. Vo svojej predstave pokračujú stavom postupného odpútania vedomia od štruktúry tela a ponor do ticha svojho vnútra; a to počas cca 2 minút (alebo počtu dychov, ktoré stanoví učiteľ). Predstava pokračuje, ako sa poloha ukončí a ako sa z polohy vychádza. Na záver cvičenec v relaxačnej polohe opätovne zaujme mentálne prežívanie ásany v pocitoch, ktoré v ňom ásana zanechala; najmä v častiach tela, ktoré boli zapojené do pohybovej a statickej fázy .

V tejto poslednej mentálnej fáze tiež zistíme, aký je rozdiel medzi našimi pocitmi v predstave a v skutočnosti, tie ale závisia od našej momentálnej psychickej a fyzickej dispozície.

Toto cvičenie v predstavách nám umožňuje, „zacvičiť“ si tak napríklad aj na lôžku pri ochorení alebo po operácii (čo môžem sám potvrdiť z vlastnej skúsenosti, ako silnú pomoc v doliečovaní), vo vlaku a inde.

Ešte treba zdôrazniť, že pohybová fáza ásany musí mať pomalá, plynulá a má mať čo najviac relaxovaný priebeh, čo má význam pre neurofyzické mechanizmy v našom svalovom systéme, pričom sa ľahšie vyrovnáva základ-

1 Cvičenec by mal mať o jogu taký záujem, že si zaobstará dobrú literatúru s vyobrazením jednotlivých ásan a s príslušnými popismi polôh.

2 Odporúčam pohybovú časť na zaujatie náročnejších ásan rozfázovať na určité časti a tie postupne nacvičovať a nakoniec ich spojiť do konečného postupu, alebo tvaru.

ný svalový tonus so zmenami tonusu v priebehu pohybu. Skôr ako prebehne pohybová fáza, predchádza tomu určitá neurofyzická aktivita, lebo vieme, že v ásanach ide spočiatku o úmyselnú pohybovú činnosť. V priebehu dynamickej fázy ásany je napríklad veľký rozdiel medzi tým, či ásanu nacvičujeme a pohybový stereotyp si začíname osvojovať so sústredenosťou, alebo pohybovú zložku zvládame už dokonale len s veľmi malým uvedomením, čo je u pokročilejších cvičencov, kde ide skôr o automatickú činnosť.

### Ukážme si postup nácviku pre začínajúcich

Vyberme si napríklad *bhudžang ásanu – kobru* (podrobný popis bhudžangásany sme uviedli v našom časopise JaZ č. 3/2016).

Žiaci si v ľahu na bruchu **predstavujú v duchu**, ako vykonávajú jednotlivé fázy polohy podľa inštrukcií učiteľa, ktoré vyslovuje pomaly s krátkymi pauzami, aby si ich vedeli cvičenci postupne predstavovať:

- opríte si hlavu o čelo,
- dlane si umiestnite pod plecia tak, aby končeky prstov boli presne na úrovni pliec,
- lakte pritlačte k hrudníku a nohy si dajte k sebe,
- natiahnite si spodnú časť chrbtice natiahnutím pravej nohy tak, že špičku nohy posúvate po podložke dozadu,
- to isté urobte s ľavou nohou,
- natiahnite si krčnú chrbticu posúvaním brady ponad podložku čo najviac dopredu,
- nakoniec pokračujte s nádychom v pomalom a plynulom pohybe hlavy smerom hore a postupným zapojením chrbtových svalov bez pomoci rúk zdvíhame i hrudník,
- celá váha tela spočíva na bruchu,
- predstavujte si, že tento cvik zopakujete tri krát tak, že s nádychom zdvíhate trup od podložky smerom hore a s výdychom sa vraciate a čelo opriete o podložku,
- po troch dynamických fázach zaujmite statickú fázu po dobu 4 nádychov a výdychov,
- postupne preneste časť váhy na dlane,
- uvoľnite si tvár pootvorením pier, zatvorte oči a dôkladne sa uvoľnite od pásu až k nohám,
- hlavu držte rovno, akoby ste sa dívali na morský horizont,
- polohu ukončíte návratom na podložku rovnako pozorne a postupne ako ste do polohy vošli,

- hlavu vytočte a lícom sa oprite o podložku, ruky vráťte k telu,
- predstavujte si, ako vnímate a precítujete pocity (pocitové odozvy), ktoré doznievajú z ásany v svaloch chrbta a v chrbtici najmä od drieku až po krčnú chrbticu,
- **teraz zaujmite cvik reálne, fyzicky.**

Možno, že zo začiatku nenapodobníme nejakú ásanu presne. Ani by sme neradili ju dosiahnuť silou-mocou, teda s veľkým úsilím. Polohu treba zaujať tak, aby bola čo najbližšie danému typu a ideálnej predstave, t. j. napodobniť ju čo najpohodlnejším a najuvoľnenejším spôsobom. Telo pomaly a príjemne povolí a po určitom čase bude našu predstavu kopírovať. Pocit, ktorý budeme pri tomto cvičení mať, môže byť aj príjemná bolesť. Ale i na túto bolesť je treba zabudnúť a v príslušnej polohe byť s minimálnym úsilím presne tak, ako keď uvoľnene sedíme alebo stojíme, tak by to malo byť i pri samotnej výdržii v každej ásane.

2. Pokročilejší cvičenci, ktorí už viac rokov cvičia, nemusia mať takýto podrobný popis, lebo už majú zvládnuté jednotlivé polohy a poznajú ich po gymnastickej i pocitovej stránke. Stačí ich len vyzvať, aby si pomaly a podrobne predstavili a precítili dve pohybové fázy (vstup a výstup z ásany), ako i statickú fázu. U pokročilejších cvičencov sa teoretický základ pre pochopenie účinkov ásany postupne vyjasňuje s rozvojom medicínskych poznatkov o riadenej motorickej aktivite, ako i psychologických poznatkov, a to v jednotlivých fázach ásany. K pochopeniu však prispieva aj rozvoj vlastnej jogínskej praxe, najmä vedomým pozorovaním vlastných psychologických prežívaní meditačného typu (introspekcia). Na túto stránku praktizovania ásany kladie veľký dôraz *Patañdzali* vo svojej *J o g a s ú t r e* (PJS II, 46-48).

Statická fáza ásany je v jogovej praxi najdôležitejšia a charakterizuje ju práca s myslou, s uvedomovaním si, čo je podstata toho, aby sme dosiahli psychosomatické liečivé účinky ásany

Všimnime si, že hore uvedená technika presne korešponduje s učením o troch fázach zaujatia ásany, ktoré sme podrobne popísali v našom časopise č. 2/2017 v článku pod názvom **Ásany a ich fázy**, kde sme uviedli, že podmienkou dosiahnutia liečivých účinkov ásany je bdelá pozornosť už pred ich zaujatím: „Bdelá pozornosť musí byť predovšetkým zameraná najmä na vnímanie vnútorných odoziev, vnútorných pocitov, ktoré nám ásana dáva a to počas troch fáz. Mali by sme sa ich naučiť a pri každej ásane dodržať. Ide o dve fázy mentálnu a jednu fyzickú, ktorá si však tiež vyžaduje dodržanie určitých pravidiel. Ide o tieto fázy“:

- **I. mentálne zaujatie ásany vo svojej predstave**
- **II. fyzické zaujatie ásany**
- **III. vnímanie pociťových ozvien doznievajúcich po ásane**

Na záver však znovu prízvukujem, že rozdiel nespočíva ani tak vo vonkajšom prevedení, ako vo vnútorných duševných dejoch, teda na čo je naše vedomie orientované, na čo je zameraná naša pozornosť.

P a t a ň d ť a l i vo svojich aforizmoch uvádza ako zaujať ásany, aby sme docielili ich účinky, tieto výsledky sa dajú najlepšie dosiahnuť uvoľneným úsilím – „*ánanta – šaithilját*“, t. j., keď sa ásana robí uvoľnene. I keď potlačíme úsilie, samotné vedomie, že sa nachádzame v nezvyklej polohe, uvedie do chodu naše vedomie, či už chceme alebo nie. Práve preto Pataňďžali radí odpútať myseľ od polohy a zacieliť ju iným smerom, obrátiť pozornosť na určité nekonečné bytie – „*ananta, samápatti*“ – ktoré kontemplujeme, t. j. zároveň sa snažíme cítiť sa časťou a súčasťou nekonečného celku, stotožňujeme sa s nim. Dôvodom je, že každá iná myšlienka môže viesť k emocionálnemu účinku, ktorý pôsobí na naše vedomie a na celý neurovegetatívny systém. Je to pozitívny spôsob, ako dosiahnuť čo najlepšie relaxáciu tela a mysle. Toto sa často pri cvičení ásan zanedbáva a je to veľká škoda, pretože z hľadiska neurofyziológie je to veľmi dôležité. Pravidelné cvičenie jogových ásan ovplyvňuje celkové psychofyziológické správanie. Ak začneme niečo cvičiť, je potrebné v prvom rade vedieť, čo od toho môžeme očakávať, aké účinky. V očakávaní, teda v sugestívnej predstave pozitívnych účinkov pri terapii ochorení a pri harmonizácii celého organizmu je potrebné poznať, chápať a dodržiavať presný mechanizmus, ktorý k takýmto účinkom vedie. Inak, ak by sme začali bez týchto vedomostí a prípravy, výsledky by boli dlhú dobu ponechané len na náhodu.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: Joga a zdravie č. 2/2017, časopis Jogovej spoločnosti; MUDR. JONÁŠ, Josef: Úloha psychiky, predovšetkým autosugesce v józe súčasnosti. In: *Sborník referátů pracovně metodické konference*. IV. Brněnské dny, 1987; SWAMI KUVALAYANANDA – DR. VINEKAR, L.: *Jógová terapie*. Bratislava : CAD PRESS, 1990.

# OČISTNÝ DYCH – NÁDÍŠÓDHANA

Z minulého čísla už vieme, čo je to „pránické telo“, utvárané všetkými jemnými energiami pôsobiacimi v našom tele. Toto „energetické telo“ vytvára súdržnosť hutnejších hmotných častíc nášho viditeľného tela. Je to naša „životná sila“. Pripomeňme si porovnanie s ponorkou. Vieme, že elektrická energia v tomto plavidle preteká hmotnými vodičmi (elektrickou a telefónnou sieťou); ale dokáže sa obísť i bez vodičov, napríklad mobilnými telefónmi, radarom či palubným námorným rádiom. Podobne ani v našom tele nepreteká táto energia náhodne, ale je riadená presne určenými dráhami. Podobne ako sa nemôže zamieňať elektrické vedenie (elektrická a telefónna sieť) so samotnou elektrickou energiou, nesmie sa stotožňovať energia prúdiaca našim telom s jej vodičmi; nesmie sa preto zamieňať „prána“ s jej dráhami, dráhami – „nády“.

## Nádí

Aké sú tieto vodiče?

Podľa anatómie jogy je naše telo prestúpené zložitou sieťou 72 000 nádí – v sanskrte doslova „trubicami“ – v ktorých táto energia obieha.

Niektorí jogíni tvrdia, že u obyčajného človeka je mnoho týchto vodičov pre pránickú energiu nepriechodných, a teda táto energia obieha v organizme nedostatočne. Pretože prána je základnou hybnou silou celého nášho fyzického a duševného života, takýto nevyvážený stav potom vedie k rôznym psychosomatickým poruchám.

Zaistiť voľnú cirkuláciu pránickej energie na všetkých úrovniach, je jedným zo základných cieľov jogy. Preto ršiovia odporúčali vhodnú stravu, ásany, ktoré otvárajú čo najviac nádí, zdravý a jednoduchý život v prírode, ako to dovoľia okolnosti. Cvičenie jogy, ako je popísané v knihách *Učím sa jogu* a *Zdokonaľujem sa v joge*,<sup>1</sup> umožňuje tiež ľuďom zo Západu, aby si zachovali priepustnosť dostatočného počtu nádí, zabezpečuje správny energetický metabolizmus, ktorý postačuje bežným potrebám. K dosiahnutiu dynamického zdravia na psychickej a fyzickej úrovni je ale pránájáma nenahraditeľ-

1 Autorom týchto kníh je André Van Lysebeth. Praha : Vydavateľstvo Olympia, 1984 a 1988.



ná. Prvá záväzná podmienka je zaručiť, aby táto rozvodná sieť spĺňala svoje poslanie.

## Ida a pingala

Medzi týmito jemnými vodičmi rozlišujú jogíni dva hlavné; nazývajú sa *ida* a *pingala*. *Ida* je energetický vodič a začína v ľavej nosnej dierke a *pingala* v pravej. Tieto „vodiče“ – teda „*nádi*“ – vedú k chrbtici a pokračujú dole po celej jej dĺžke. Podľa niektorých tradícií sa tieto nádi niekoľkokrát krížia, t. j. vymieňajú si strany chrbtice a takto obchádzajú hlavné „čakry“ na chrbtici. Každá nosná dierka má svoju osobitnú úlohu. Nie sú „vzájomne zameniteľné“. Je nutné, aby boli obe otvorené a priechodné. Preto je vhodné pred cvičením pránájámy urobiť si „*néti*“, nosnú sprchu.

Napriek tomuto prepláchnutiu sa stáva, že jedna z dierok zostáva stále čiastočne nepriechodná, čo je vlastne prirodzené. Jogíni, ako bedliví pozorovatelia, si všimli, že sa neuzatvorí vždy rovnaká dierka a že uzatváranie dierok sa periodicky mení asi po dvoch hodinách.

Tento jav je v našej medicíne dobre známy pod názvom „hojdacia nádcha“, pretože jedna dierka sa zatvára, keď druhá sa otvára. Striedanie prebieha po celý deň väčšinou podľa stavu životnej rovnováhy a najmä podľa stavu pečene.

Na uvoľnenie nosných dierok stačí poznať dve či tri techniky. Prvá technika je jednoduchá a naprosto spoľahlivá, stačí, ak si ľahnete na bok tak, že nepriechodná dierka je hore. Po určitej dobe, od jednej do troch minút, ucítite ako sa nosná dierka uvoľňuje; druhá sa nezatvára.

Dôležitá informácia je, že *ida* je mesačná, ochladzujúca ľavá nosná dierka, a *pingala* slnečná, otepľujúca pravá dierka. Tradícia jogy odporúča v noci dýchať pravou nosnou dierkou (*pingalou*). Preto sa má spať na ľavom boku. Veľa ľudí s tým váha, obávajú sa, že by sa tým stláčalo srdce. Táto obava je neopodstatnená, pretože srdce je asi v strednej časti hrudníka. Svámi Šivánanda spresnil, že na tomto boku sa i lepšie trávi potrava.

Druhá technika spočíva v tom, že si palcom stláčate určitý bod na šiji, pri krčnom stavci, v dolnej časti lebky. Po krátkej chvíli hľadania ho môže každý nájsť. Jemný, ale stály tlak v tomto bode bez ťažkostí otvára nosné dierky i pri prvých príznakoch nádchy, ktorej sa tiež zbavíte cvičením pránájámy a použitím techniky *néti*. Táto druhá technika má výhodu v rýchlosti dosiahnutého účinku, ale funguje len vtedy, ak stláčate alebo masírujete správny bod.

Tretia technika je najrýchlejšia, ak silne pritlačíme pazuchu (na opačnej strane ako je nepriechodná dierka) k operadlu stoličky (v Indii používajú jogíni barlu zakončenú vidlicou). Presné miesto zistíme ľahko, pretože je omnoho citlivejšie.

Vráťme sa k našim nádi – *ide* a *pingale*. Najúčinnéjšie klasické cvičenie k prečisteniu týchto dvoch nádi sa nazýva **nádišodhana**. Je to striedavé dýchanie **b e z** zadržania dychu, preto túto techniku ešte nemôžeme zaradiť do klasických techník pránájámy. Jej cieľom je vyvážiť a vyrovnať pránický prúd v oboch nosných dierkach, ale hlavne prečistiť sieť nádi, inak cvičenia pránájámy majú v tomto smere obmedzenú pôsobnosť. Na začiatku cvičenia nie je nutné, aby prúd vzduchu bol po oboch stranách naprosto rovnaký. Ak je niektorá dierka úplne nepriechodná, treba použiť jednu z uvedených techník.

## Technika ku striedavému dýchaniu

Ako správne uzatvárať nosné dierky: otvorte dlaň na pravej ruke a sklopte ukazovák a prostredník do dlane. Palec zostáva voľný a bude uzatvárať pravú nosnú dierku, prstenník bude uzatvárať ľavú nosnú dierku. Aby ste stlačili na nose správne miesto k uzatvoreniu nosnej dierky, priložte ich k nosu takmer pri obočí; potom s nimi pohybujte pozdĺž nosnej kosti. Keď prsty posuniete k dolnému okraju nosnej kosti, prídete k mäkkej časti nozdier, ktoré pod ľahkým tlakom prstov povoľujú a uzatvárajú vstupný otvor vzduchu. Práve v tomto mieste budete behom cvičení nozdry striedavo stláčať.

Dôležité odporúčanie: nozdier sa dotýkajte len bruškami prstov, nechty by nemali nikdy prísť do kontaktu s nosom!

Teraz môžete začať s cvičením.



## Postoj

Sadnite si do niektorého z jogových sedov, chrbtica bude vzpriamená, ale telo uvoľnené. **S ú s t r e d' t e s a !**

## Postup

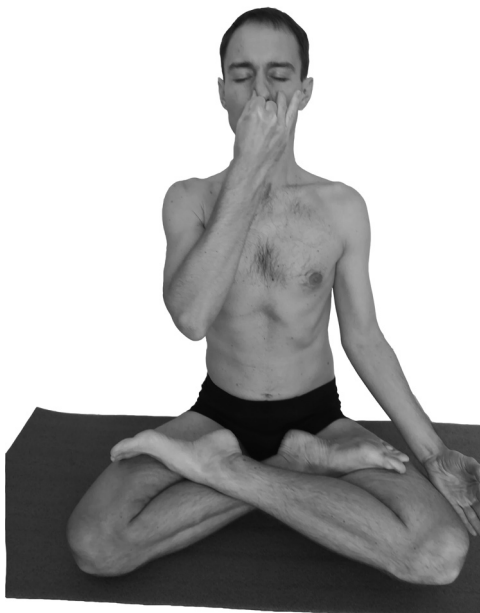
1. **Pomaly a dôkladne vydýchnite**, nosné dierky neuzatvárajte, ale buďte už s rukou pripravení.
2. **Pomaly a ticho sa nadýchnite** ľavou nosnou dierkou, keď ste pred tým uzatvorili pravú nosnú dierku palcom.
3. **Na konci nádychu uzatvorte obidve nosné dierky**. Na dve či tri sekundy zadržte dych, nie viac!
4. Ľavá nosná dierka zostáva uzatvorená, **uvoľnite pravú nosnú dierku a cez ňu vydychujte**, čo možno najtichšie a zhlboka.
5. Keď sú pľúca vyprázdnené, **uvoľnenou pravou nosnou dierkou sa pomaly a ticho nadýchnite**.
6. Uzavorte obidve nosné dierky, dve či tri sekundy zadržte dych až potom **uvoľnite ľavú nosnú dierku, ktorou veľmi pomaly a zhlboka vydychujte**.
7. Ihneď sa opäť nadýchnite rovnakou, t. j. ľavou nosnou dierkou, atď.<sup>2</sup>

## Zhrnutie:

- nádych ľavou,
- výdych pravou,
- nádych pravou,
- výdych ľavou,
- nádych ľavou atď.

## Sústredenie

Na začiatku bude pozornosť plne zaujatá pohybom prstov, striedaním nosných dierok pri uzatváraní a uvoľňovaní. Čo sa



- 2 Pri učení tejto techniky svojim žiakom poviem veľmi ľahko zapamätateľnú zásadu: tú dierku, ktorou ste sa nadýchli (nasleduje krátke zadržanie dychu), hneď uzatvorte a pokračujte druhou nosnou dierkou, teda výdychom.

zdá na prvý pohľad zložité, sa rýchlo stane jednoduchým a logickým. Keď sa nebudete musieť zaoberať prstami, sústreďte sa na priechod vzduchu v nosných dierkach, prípadne si predstavte pránu, ako sme už popisovali v predchádzajúcich článkoch.

### **Vhodný čas**

Najvhodnejší čas na cvičenie je ráno i večer. Absolútne pravidlo: nikdy necvičte hneď po jedle, vyčkajte aspoň pol až hodinu.

### **Trvanie**

Toto cvičenie môžeme cvičiť ľubovoľne dlho, až po prvý pocit únavy. Neunaví sa väčšinou pľúca, ale ruka alebo psychika!

### **Pomer medzi výdychom a nádychom**

Na začiatku učenia sa pomerom výdychu a nádychu nezaoberajte, dbajte len na to, aby sa dýchanie spomaľovalo. Po určitej dobe, keď si cvičenie osvojíte, **vyrovnajte** dĺžku výdychu a nádychu.

Robte toto cvičenie vytrvale, až sa rovnováha nádychu a **výdychu** stane automatická a nenútená, až potom prejdite k dôkladnejším cvičeniam.

### **Zhrnutie**

Ide o cvičenie bez dlhého zadržania dychu (len na 3 sekundy po nádychu), ktorého cieľom je vyvážiť dych tak, aby:

- prečistili nádí a zaistilo sa pôsobenie v ďalších cvičeniach pránájámy;
- dosiahlo sa toho, že pri striedavom uzatváraní nosných dierok každou stranou prechádza rovnaký prúd vzduchu (teda prány);
- došlo k rovnomernému rozdeleniu dĺžky výdychu a nádychu.

Nestahujte kŕčovito svaly na tvári, hlavne okolo očí, na čele, okolo pier a brady; nezvierajte zuby, uvoľnite čeľusť, jazyk, hrdlo a krk. Ústa si uvoľnite miernym úsmevom. **Počas cvičenia sú oči zatvorené!**

Upravil a preložil Dodo Blesák  
Pránájámu predviedol Juraj Šimko

Použitá literatúra:

LYSEBETH, André Van: *Pránájáma – technika dechu*. Praha : Argo, 1999.

# CHYBY V MECHANIKE POHYBU

vysovanie, preťažovanie, tri body, spevňovanie

*O význame a blahodarných účinkoch jedného z najzdravších pohybov – chôdzi sme písali už našom časopise v číslach 4/2011 a/2011. Náš člen Janko Mitúch rozvíja vo svojom článku, ktorý bude mať svoje pokračovanie v budúcom čísle, detaily chýb, ktorými by sme sa mali najmä pri chôdzi vyhnúť.*

Redakcia

Tento článok som napísal vlastne preto, že vidím, koľko ľudí má rôzne zdravotné problémy s pohybovým ústrojenstvom i napriek tomu, že aktívne vykonávajú rôzne športy, či pravidelne dlhé roky chodia na jogové cvičenia. Pravdepodobne sa na to nepozreli ešte cez mechaniku pohybu a práve v zlej mechanike pohybu môže byť zdroj problému.

Každý človek by chcel mať pevné a pružné telo, psychiku a dobrú imunitu. Keď sa začnú prejavovať problémy so zdravím, človek hľadá riešenie. Najskôr začne hľadať **pomoc mimo seba**, čiže u lekárov, masérov, terapeutov a pod. Niekedy to nepomôže alebo nastane iba čiastočné zlepšenie a aj to nie trvalé.

Pravdou však je, že nikto nemôže poznať svoje telo lepšie ako ja sám. Ak začnem hľadať **pomoc zvnútra** a začnem používať **všímavosť**, ku ktorej pridám **trpezlivosť a vytrvalosť, vieru v seba samého**, tak výsledky v odstraňovaní problémov sa môžu výrazne zlepšiť. Zo začiatku človek pochybuje, nedoťahuje detaily, no dôležité je, aby hľadal informácie a vhodne ich aplikoval.

O tom, ako som sa rozhodol riešiť **problém s kolenom**, som písal v článku „Kde je pravda“, ktorý bol publikovaný v časopise Joga a zdravie, vydávaným JS Bratislava, pred prázdninami v roku 2018. Problému s kolenom predchádzal problém s bedrovým kĺbom. Nakoľko som neriešil zdroj problému v bedrovom kĺbe, postupne, asi za 5 rokov, sa objavil veľký problém aj s kolenom. V podstate som už nemohol ani chodiť, injekcie nezaberali, o umelom kĺbe som nechcel ani len uvažovať.

Informácia od syna Mareka, že netreba v tom hľadať nič tajomné a zázračné, že je to hlavne v **zlej mechanike pohybu, vo vysovaní a jedno-**

**strannom preťažovaní dolnej končatiny**, rozhodla po odznení otcovského syndrómu o tom, že nebolo už možné čakať. Je pravdou, že najprv som si pomohol s ruskou fóliou POLIMEDEL, ktorú používa ruská armáda ako zdravotnícku pomôcku. Po odskúšaní som ju odporučil následne aj viacerým osobám, ktorým pomohla v liečení napr. päty, zápästia, ramena, priedušiek a pod. Čiže som siahol po rýchlejšej pomoci, po pomoci zvonka. Po aplikovaní fólie sa koleno zlepšilo natoľko, že som po 3 týždňoch už mohol bežne chodiť a aj opatrnejšie behať. Zdroj problému, čiže zlú mechaniku pohybu, však fólia neodstránila.

Syn Marek má viackrát usmernil, ako pracovať s **mechanikou pohybu svojho tela**. Začal som sa učiť **správne chodiť**, nakoľko som zistil, že **zdroj problému začína v dotyku s podlahou**. Postupne som si začal všímať v bežnom živote, kedy vyosujem a jednostranne preťažujem určitú časť tela a **vytvoril som si systém**, ako postupovať a **posilňovať potrebné svaly**, s ktorým sa s vami rád podelím.

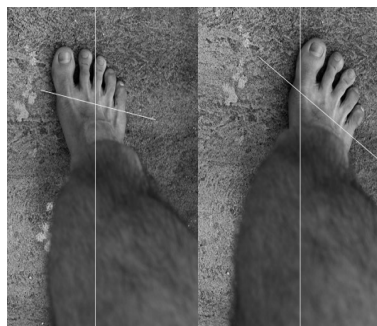
**PRVÁ OBLASŤ – chodidlo, jeho dotyk s podložkou**

- a) Sledovanie dvoch bodov v našľapovaní, neskoršie troch bodov. Ide o **dotyk päty a o dotyk pod chodidlom medzi druhým a tretím prstom**. Keď sa rozvinie všímovosť na dva body, môžem zaradiť 3. bod, čiže spolu dotyk pod pätou, malíčkovou hranou a palcovou hranou chodidla.
- b) Všímam si **rovnomerné rozloženie došľapu na celé chodidlo**.
- c) Všímam si nie iba došľap, ale aj **zdvíhanie zadnej nohy**, či začína z bodu medzi druhým a tretím prstom a tiež ma zaujíma presun nohy.
- d) Zvolím si rovný terén, aby nerovnosť terénu zo začiatku neodpútavala pozornosť a nestťažovala všímovosť pri dôkladnom došľapovaní. Všímam si to najprv na jednej nohe, potom na druhej nohe a neskoršie na oboch nohách naraz.
- f) Začnem **pri státi** a to iba maličkým prenášaním ťažiska.
- g) Ďalej to pozorujem **pri našľapovaní** na mieste, čiže **naznačujem chôdzu**.
- h) Neskoršie zvolím **chôdzu s pár krokmi**, nerobím to extrémne pomaly, skôr zvolím pomalú prirodzenú chôdzu. Dôvodom je to, že neskoršie už budem môcť „nahodiť“ všímovosť aj v bežnom živote, keď sa presúvam pešo do práce, na prechádzke a pod. Všimnem si, ako mi počas takýchto presunov lieta myseľ, nahradím to cielene všímovosťou na dotyky s terénom.



## **DRUHÁ OBLASŤ – vyosovanie**

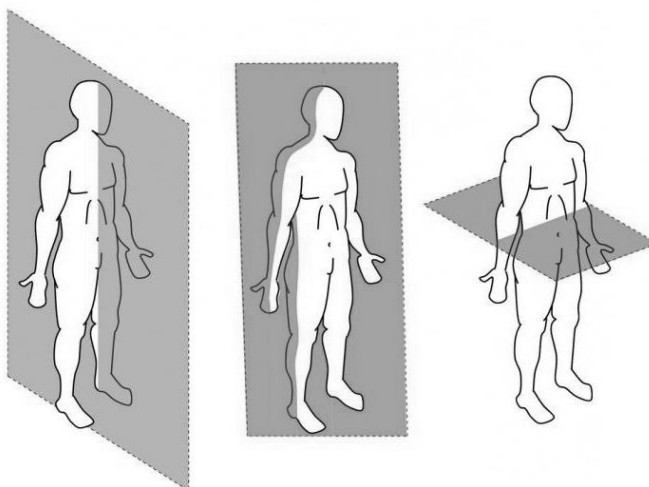
a) Všímam si, či mi pri **našľapovaní smeruje koleno medzi druhý a tretí prst na chodidle**. Nieкто môže oponovať, že čo ak má nieкто krivé nohy, čiže kolená nesmerujú medzi druhý a tretí prst. Ak nie je problém, tak to vlastne neriešim. Zaujímam sa i odliepanie zadnej nohy, či vychádza od druhého a tretieho prsta a následne prenášanie nohy.



b) Všímam si, či ak stojím, mám prenesenú **váhu iba na jednu nohu**, napr. na ľavú nohu. Vtedy chybné vyosím nielen koleno, ale aj panvu. Čiže koleno mi nesmeruje medzi druhý a tretí prst a panva nie je vodorovná s podlahou, ale padá doprava. Telo sa to snaží dorovnávať na opačnú stranu, čiže sa **vyosí chrbtica**. Hlava sa to snaží dorovnať na opačnú stranu cez krčnú oblasť. Zvyčajne sa pridá aj **vyosenie v členku a v krčno-hrudnej oblasti, ktoré sú ťažšie viditeľné**. A tak mám od chodidla po hlavu **viacnásobné vyosenie**, vo zvislom smere som „skrútený ako paragraf“. Keď to nerobievam rovnomerne na obe strany tela, tak rokmi vznikne jednostranné preťaženie a problémy začnú vznikáť.

Niekedy počuť, že „z ničoho nič“, odrazu ma začalo bolieť tam a tam. Z ničoho nič to asi nebude, niečo tomu predchádzalo.

Nesnažím sa striedať prenášanie ťažiska z jednej nohy na druhú, ale snažím sa nevyosovať, keď iba stojím. Niekedy sa k vyoseniu tela pridá ešte i rotácia tela, ktorá sa s negatívami preniesie do panvy a nižšie.

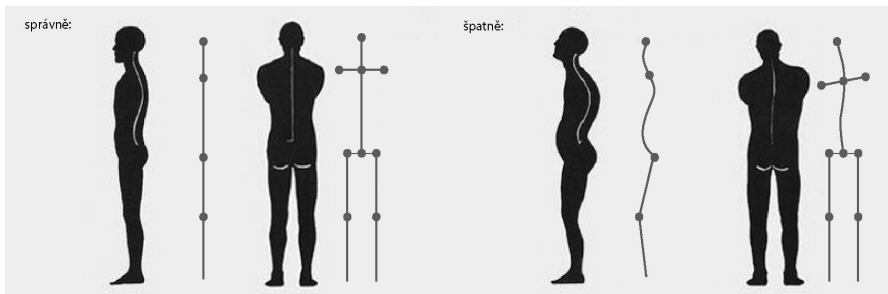


## **TRETIA OBLASŤ – zaťažovanie**

**Zaťažovanie treba robiť na obe strany rovnomerne.** A to nie iba pri cvičení. Je veľa športov, kde zaťažujú jednu stranu tela, resp. časť tela. Ak sa nerobia **kompensačné cvičenia**, nastáva opotrebovanie a následne zdravotné problémy.

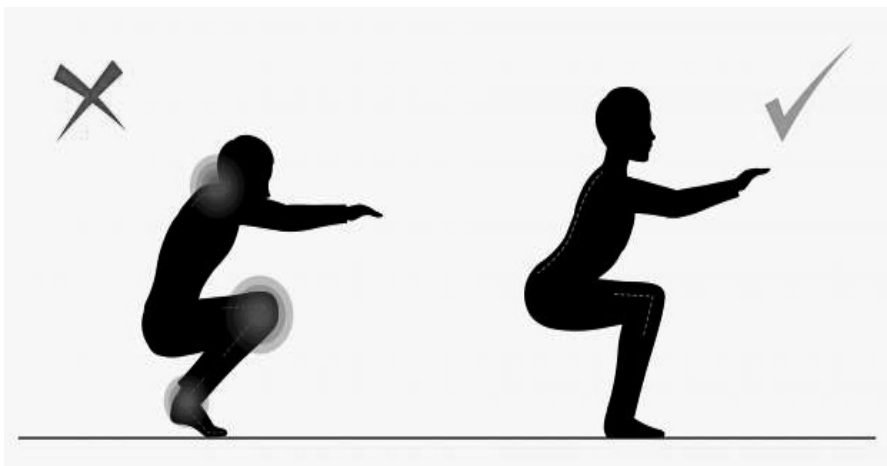
Zaťažovanie na obe strany treba robiť aj v bežnom živote. Niektorí povedia, že pri manuálnej činnosti nevie používať druhú ruku. Ak je pre mňa motiváciou to, že budem zaťažovať rovnomerne obe strany, tak sa to dá. Nejde o to, že ak som pravák, tak by som sa mal stať ľavákom, genetika sa zmeniť asi nedá. Ale môj postoj, názor, motivácia by sa mohla dať zmeniť. Pri menej rizikových činnostiach, napr. pri práci s lopatou, motykou a pod. to aplikujem dlhé roky, inak by som urobil istotne menej práce a bola by preťažená jedna strana.

- a) Potreba zaťažovať na obe strany **pri bežných činnostiach** napr. sú: státie, chodenie, sedenie, ležanie, dvíhanie, zdvíhanie sa, nosenie, otáčanie, predkláňanie. Môže to byť státie v obchode, v autobuse, pri umývaní zubov, riadu, sedenie na stoličke, na zemi, v aute, ležanie na zemi, posteli...
- b) **Neprekladám si jednu nohu cez druhú.** Pri prekladaní iba na jednu stranu a ešte dlhodobejšie sa v podstate noha predlžuje. Nesnažím sa to kompenzovať tým, že striedam prekladanie nôh.
- c) Všimnem si, **ako stojím, či mám rovnomerne zaťažené chodidlá pri bežnej činnosti.**
- d) Všimnem si, či **sedím** bez vyosenia, či **nosím** tašku striedavo v oboch rukách, či zdvíham šálku tak, že neustále zdvíham plece. Ak sa zdvihne jedna strana pleca, čiže plecica nie sú vo vodorovnej rovine, tak som použil najmä horný trapézový sval, a nie svaly okolo lopatky, ktoré sú na to primárne určené. A ak to robím stále iba na jednu stranu, časom môže byť problém.





- e) Všimnem si, či sa zdvíham napr. zo stoličky tak, že koleno smeruje medzi druhý a tretí prst na chodidle a päta je ukotvená. **Ak koleno padá pred druhý a tretí prst, pomôžem si zasunutím panvy dozadu.** Je to vlastne **bezpečný polodrep**. Ak pri vstávaní použijem rúk na odtláčanie sa od kolien, tak neposilňujem, možno iba zanedbateľne. Voľakedy som drepy pri cvičení zrušil, lebo som mal problémy s kolenami. Teraz som ich zaradil do posilňovania, ale už s tým, že **kolená smerujú počas celej dráhy medzi druhý a tretí prst na chodidle, panva je tlačaná dozadu a kostrč k zemi**. Ak nemám rozsah, čiže nezídem zadkom až k päťam, tak robím polodrep, stehná sa dostanú do vodorovnej polohy s podlahou. Ak ani to nedokážem spraviť, tak robím ešte kratší drep. Nie je až tak dôležitý rozsah zníženia, čiže vykonanie drepu či polodrepu, ale **bezpečné zaťažovanie kolien**.



Pokračovanie v budúcom čísle

Prípravil:

Ján Mitúch, Nitra, [www.karate-army.sk](http://www.karate-army.sk),  
cvičiteľ Jogovej spoločnosti

Spolupracovali: Marek Mitúch, Trnava  
Ivana Vaškovičová, Zlaté Moravce, cvičiteľka JS

# VZŤAH DUŠE a DUCHOVNÉHO PRVKU K HMOTNÉMU TELU

## BIPOLARITA – DVOJPÓLOVOSŤ

Deň – noc, tvrdé – mäkké, teplé – studené, sladké – kyslé, muž – žena, radosť – smútok, nízke – vysoké, silné – slabé... Žijeme v bipolárnom svete, ktorý východné národy už pred niekoľkými tisícročiami popísali ako prejav protikladných energetických prejavov pod názvom JIN – JANG. Charakterizovali nimi zákony vesmíru a všetko, čo je na Zemi – prírodu i život človeka. Poznáme ich aj v grafickom znázornení, pre nás jogínov známa „monáda“. Z tejto zákonitosti vychádza i stravovací systém: makrobiotika, ktorú u nás už dávnejšie poznáme na liečenie zdravotných problémov. Táto bipolarita – protiklady však neexistujú len v materiálnom svete, ale možno ňou charakterizovať i vnútro človeka, jeho duševný svet a jeho povahové vlastnosti, ktoré sú v pozitívnom tvare vymenované a dobre popísané i v jogových zásadách pre duševnú očistu – JAMA A NIJAMA. Všimnime si napríklad aspoň niektoré: agresivita – mierumilovnosť, neubližovanie (*ahinsa*); chamtivosť – štedrosť, nehrabivosť (*aparigraha*); nepokoj – pokoj, spokojnosť (*santóša*); zlomyseľnosť – čistota v myslení, láskavosť, dobroprajnosť (*šauča*); egoizmus – altruizmus, pokora, sebaopoznanie (*išvárapranidhána* ale i *aparigraha*) a iné.

## Egoizmus – altruizmus

Skúsme sa zamyslieť nad poslednou dvojicou a jej vplyvom na vlastnosti človeka a jeho život: *egoizmus* – *altruizmus*, *pokora*. Ide o nedodržanie viacerých etických odporúčaní.

I keď niektoré príklady nemusia stopercentne vystihovať to, čo chceme znázorniť, pokúsme sa vplyv tejto dvojice pripodobniť k pôsobeniu hydrostatického a atmosférického tlaku na človeka.

**Egoizmus**, respektíve **egocentrizmus** – ide o hodnotovú orientáciu subjektu, pri ktorej v živote jedinca prevládajú jeho vlastné záujmy, názory, hodnotenia, bez ohľadu na záujmy a názory iných ľudí. Charakterizovaný je vlast-

nostami ako: zahľadenie do seba, nadmerné sebahodnotenie, vyvyšovanie sa nad druhými, neustále si nárokovanie uznania za svoje zásluhy, žiarlivosť a spochybňovanie úspechov druhých, byť presvedčený vždy o svojej pravde, vyžadovať si vždy vodcovskú pozíciu. Egoizmus je otroctvo, ktoré spúta viac než väzenie. Ide o ľudí, ktorí sa po celý deň presviedčajú a ubezpečujú, akí sú dobrí. Výsledkom toho je aj neustále narúšanie vzťahov s druhými okolo seba i v rodine a nakoniec osamotenie. Ide o vnútornú zaľatosť, ktorá sa často premieňa na zlomyseľnosť. To sú stavy, keď človek neuzná svoju chybu, ale hľadá ju všade okolo seba. Tu nejde o banálne porušenie predpisov, ale zlyhanie existencie a stav otroctva. Je to znečistenie svojho vnútra ignorovaním viacerých odporúčaní zásad JAMY a to najmä: neublížovanie (ahinsa), zdržanlivosti (brahmačarja), chamtivosti (aparigraha).

Egoizmus si môžeme pripodobniť ako ponáranie sa pod hladinu mora do stále väčšej a väčšej hĺbky. Zvyšuje sa pri tom hydrostatický tlak, ubúda svetlo a tým viditeľnosť. Vo veľkých hĺbkach človek na to doplatí životom, lebo tlak rozdrví každý vodotesný objekt. Takto môžu vlastnosti egoistu poznačiť psychiku a telesné zdravie človeka, prestane vidieť realitu, ktorá ho obklopuje, potreby a záujmy druhých. Môže síce na čas predstierať a budiť iný, lepší dojem, potom vedome žije dvojité život a je vnútorne rozdelený. Výsledkom je tiež, že nakoniec búra vzťahy okolo seba a zostáva sám s pocitom nepochopenia. Ak iný človek, jeho blízky, alebo kolega, nechce narušiť s takýmto egoistom vzťah, musí nájsť v sebe dostatok pokory a vedieť sa svojho názoru často zrieknuť, aby nevzniklo medzi nimi napätie. Ak by sme takto postihnutému povedali o jeho „chorobe“ priamo a otvorene pravdu, väčšinou ju neprijme, urazí sa a vzťah sa preruší.

**Altruizmus** je súhrn vlastností človeka ako: vidieť v druhom jeho dobré vlastnosti, vedieť ho uprednostniť, obetavosť pre druhých, ochota pomáhať, podeliť sa, vidieť biedu a potreby iných, klásť vlastné záujmy až nakoniec, cítiť za ľudí a za spoločnosť zodpovednosť. To sú vlastnosti vyžadujúce aj pokoru, teda dodržiavanie odporúčaní NIJAM, najmä čistotu a pozitívne myslenie (*šauča*), spokojnosť a vyrovnanosť (*santóša*), sebadisciplínu a vôľu prekonávať prekážky (*tapas*). Samozrejme sa odporúča osvojiť si dodržiavanie zásad JAMY.

Pripodobnime si vplyv altruizmu na človeka, s predstavou stúpania do výšky. S výškou pribúda svetlo, z nadhľadu vidíme nielen Zem, ale aj realitu a relativitu problémov, ktoré už nepôsobia na nás tak ťaživo.

S ubúdaním gravitácie sa problémy ako keby umenšujú, až nakoniec sa môžeme dostať do výšky (za určitých technických riešení), kde nastáva bezváhový stav – *levitácia*. Toto podobenstvo by nám malo navodiť motiváciu

snažiť sa vystupovať stále vyššie po rebríku odporúčaní pre lepšie seba-poznávanie a sebareflexiu, v snahe zvýšiť úroveň nášho človečenstva.

Treba však tiež povedať, že i keď hovoríme o dvojpólovosti, o protikladoch, musíme brať do úvahy, že nič nie je len biele, alebo čierne. Aj v monáde, kde je *jang* znázornený čiernou plochou, uprostred nej je už malá biela plôška ako rodiaci sa *jin*. Tak je to u každého z nás. Pýtam sa: Kto z nás sa občas nepozeral zhora na druhého a nedával mu najavo, ako robí veci nesprávne? Nepovažujeme svoje metódy vo výchove, postupy v práci alebo životné priority za tie najlepšie? Nepripadáme si chvíľami vlastne tak trochu neomylní a neohrňame nos nad druhými?

Spomeňme si na odporúčania starých indických spisov o joge uvedených vo *Védach*: kto sa chce venovať joge, mal by si v rámci *hathajogy* dôkladne prečistiť nielen fyzické telo očistnými technikami z oblasti *kríjí*, ale očisťovať svoje vnútro, svoj duševný svet poznávaním a dodržiavaním desiatich zásad z JAM a NIJAM, ako i obohacovaním duchovného života. Inak je naše vedomie a telo v stave nepokoja a napätia, pri ktorých žiadne cvičenie neprináša očakávané účinky. Ak tak neurobíme, neodstránime zo svojho vnútra *smog*, ktorým ho máme zanesený, a to porušovaním týchto všeľudských noriem duševného života.

Ak sledujete naše články o psychohygiene a etikoterapii, iste už viete, že mravné vedomie človeka, teda žitie podľa morálnych a etických zásad, značne ovplyvňuje duševné zdravie. Jeho narušením sa oslabuje obranyschopnosť – imunita organizmu a teda celkové zdravie nášho tela. Organizmus ľahšie podľahne najmä súčasným civilizačným ochoreniam, od psychiatrických až po nádorové ochorenia, ktorých nárast tak trápi ľudstvo.

## Pohľady vedy

Pozrime sa, čo nám k tomu hovorí odborná literatúra. MUDr. Ctibor Bezděk vo svojej knižke ***Záhada života a smrti – etikoterapie***. V kapitole s názvom *Vzťah duše a duchovného prvku k hmotnému telu*, na s. 38 a s. 62:

„... Francúzski autori nehľadajú podstatu chorôb v anatomických poruchách, ani vo vývoji nejakého mikróba na telesnej živnej pôde, ale vidia podstatu ochorení v boji organizmu s neusporiadaným duševným a duchovným obsahom človeka. Človek si, tak povediac, svoju chorobu vytvára sám, riadi si jej postup a vede ju k uzdraveniu, alebo k smrti. ...

Fyziológia nás učí poznávať len zákony hmoty. Ale v skutočnosti účinkujú v človeku vedľa tohto hmotného prejavu ešte iné vlastnosti, ktoré sa nedajú

vysvetliť len fyziologickými hmotnými zákonmi, napríklad sebaobetovanie, láska, zdržanlivosť, sebaovládanie a pod. Charakter človeka tvoria však práve tieto vlastnosti, ktoré sa nedajú odvodiť od hmotného prejavu.

Skôr naopak, tieto vnútorné vlastnosti nehmotného charakteru majú podstatný vplyv na fyziológiu človeka – dokážu riadiť a ovplyvňovať vnútorné orgány. Ich vplyv ide dokonca tak ďaleko, že im niekedy podlieha vonkajšia podoba tela. Veď je dostatočne známe, že spôsob myslenia sa odráža napríklad vo výraze tváre. ... No nie je to len tvár, ktorú ovplyvňuje vnútorné rozpoloženie človeka, ale celé jeho držanie tela a tiež tvary iných častí tela, ako i funkcie a zdravie vnútorných orgánov. ... Zdravie je teda stav, v ktorom sa všetky jednotlivé ústrojenstvá v tele podriaďujú vedeniu ústredného duchovného princípu, naopak choroba znamená neposlušnosť, vzburu jedného alebo celého systému buniek proti tomuto ústrediu. ...

Až doposiaľ moderná medicína úplne prehliadala duchovnú podstatu človeka a v tom spočíva jej najväčší omyl. ...

Z uvedeného vyplýva, že na časté poruchy zdravia má veľmi dôležitý vplyv duchovná úroveň človeka a stav jeho mravného vedomia. Odtiaľ vyplýva oná neobyčajná zložitosť a často ťažko prekonateľné problémy na ceste nášho snaženia vysvetliť podstatu a príčinu mnohých ochorení. Psychológ Dr. J. Hanausek vyslovil myšlienku, že: rozpor medzi poznanými odporúčaniami mravných zásad a medzi skutočnými prejavmi života človeka je často príčina nervového rozhodenia, ktoré môže viesť k prepuknutiu neurasténie, teda zvýšenej citlivosti a dráždivosti nervového systému. Prejavy skutočného života majú korene v podvedomí, a môžu byť v úplnom rozpore s mravnými odporúčaniami i keď ich jedinec pozná. Odtiaľ vznikajú ťažké rozpory, ktoré vedú potom k duševnej, nervovej a často telesnej rozvrátenosti na úrovni vážnych ochorení. ...

Môžeme predpokladať, že mravné porušenia ovplyvňujú zdravie človeka, samozrejme len vtedy, keď si ich človek plne uvedomuje alebo je aspoň schopný si uvedomovať, že to, čo robí, sa prieči mravným a etickým odporúčaniam. Vtedy v podvedomí človeka prebieha strašný zápas, ktorý rozvracia jeho dušu. ...

Človek, ktorého svedomie takpovediac spí a nachádza sa akoby v stave zvieracom, nebude možno trpieť porušovaním mravných zásad, a možno sa preto bude tešiť i pevnému zdraviu. Treba však zdôrazniť, že nie každý človek s citlivým svedomím musí chorľavieť, a naopak každý zločinec musí byť zdravý.

Avšak bez akýchkoľvek pochybností priestupky mravného zákona nezostávajú bez svojich prirodzených následkov ani u ľudí, ktorých svedomie spí

... Takto si ľudia pravdepodobne pripravujú svoj osud pomaly tým, že v ich podvedomí sa ukladá materiál, ktorý sa prejavuje náhlymi a veľmi prudkými poruchami, napríklad úrazmi, infekciami a vovádzajú ich do osudových životných zlyhaní až katastrof (ku kriminalite). Pohlavne nezdržanlivého postihne HIV alebo syfilis; alkoholika alebo narkomana chudoba, človeka hrabivého rodinný rozvrat a duševná rozorvanosť, násilníka postihne odplata a zmrzačenie.“

Názor, že príčinou telesných ochorení je nesúlad medzi hmotným telom a jeho žiadosťami na jednej strane a ústredným duchovným princípom na strane druhej, je veľmi starý. Stretávame sa s ním ako so samozrejmom vecou v starých východných filozofiách i v indickom prírodnom liečiteľstve – v Ajuurvéde. Takýto názor na skutočnú podstatu ochorení nájdeme v mnohých náboženstvách, tiež i v kresťanskom náboženstve, kde sa ochorenia považujú za následok hriechov, teda porušení etických a morálnych zásad a princípov prirodzenosti. Poznáme známe výroky Ježiša Krista, keď uzdravoval chorých: „*Tvoje viera Ťa uzdravila. Chod' a viacej nehreš.*“

Ak človek prekročí príkazy svojho svedomia alebo rozumu, dopúšťa sa priestupkov, za ktoré pyká tak alebo onak, veľmi často však ochorením. Ak prekročí zvieru príkazy svojho pudu, dopúšťa sa podobného priestupku a následkom je potom trest, či už je to úraz alebo smrť od dravcov, alebo poľovníkov, či choroby. Choroba však nie je trest od Boha, ale trest, ktorý sme si sami privodili nedodržiavaním prirodzených duchovných, duševných a fyzických princípov.

## Výživa duchovného „tela“

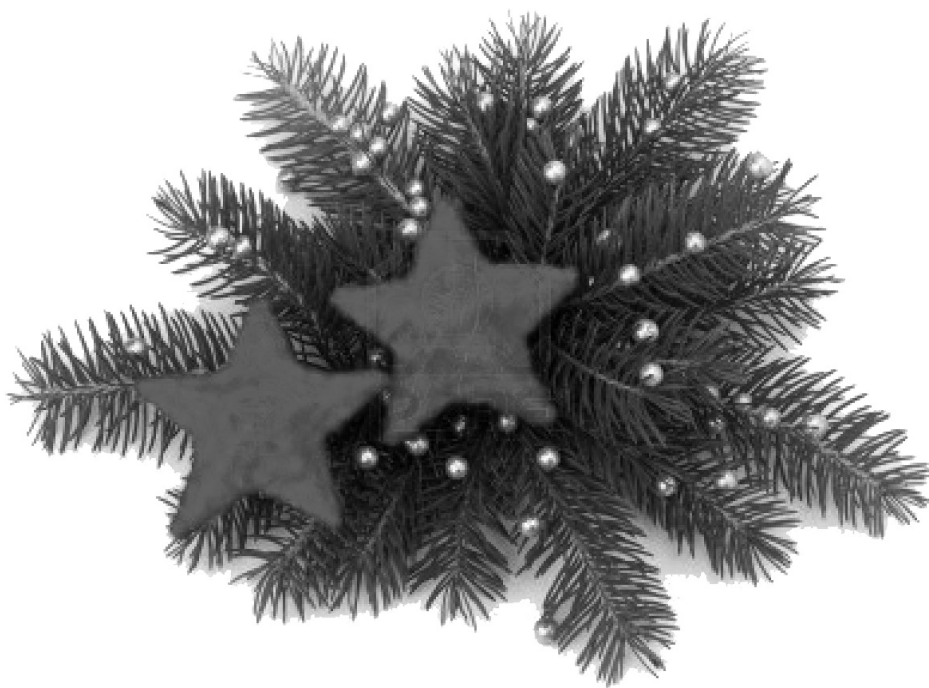
Musíme si teda v bipolarite protikladov medzi – žiadostivosťami hmotného tela, ktoré nás tak priťahujú a duchovnými – etickými a morálnymi princípmi slobodne vybrať a rozhodnúť sa, či podľahneme našim slabostiam, alebo si kvalitu svojho života udržíme aktívnym prístupom pri dodržiavaní poznávaných odporúčaní. Správny výber však závisí od našej schopnosti duchovného rozlišovania, to získame ak nezanedbávame výživu nášho duchovného „tela“. Tak ako živíme naše fyzické telo správnym stravovaním, naše pránické telo najmä dýchaním a pobytom v prírode, tak duchovné „telo“ musíme živiť čistotou mysle, neustálou snahou byť lepším v láske k druhým, sebapoznávaním a odstraňovaním nedokonalostí.

Jedna z definícií jogy znie: *Joga je cesta k sebapoznávaniu*. Definícia sa však netýka ani tak sebapoznávania svojho tela, ale najmä poznávania náš-

ho vedomia, duševnej a duchovnej úrovne. Tieto nehmotné súčasti osobnosti sú rozhodujúce pri riadení nielen nášho fyzického zdravia ale najmä ovplyvňujú naše myslenie, naše vzťahy, naše reakcie na konflikty a stres a všetky naše životné postoje. Preto by sme im mali venovať zvýšenú pozornosť a v joge klásť oveľa väčší dôraz na duševné techniky a očisťovať sa od spomínaného smogu, a nie sa zameriavať len na telesné cvičenia.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: MUDr. BEZDĚK, Ctibor: *Záhada života a smrti – etikoterapie*. Praha : Nakladatelství Gemma 89, 1995.



## Meditačná prax

# ANTAR MAUNA

Meditatívne praktiky sú dôležité pre získanie hlbokého stavu uvoľnenosti a vnútornej vnímavosti, nápomocné pri riešení vnútorných konfliktov, vyvolaných našim postojom k svojmu okoliu, k ľuďom a k veciam, ako i k sebe samotnému. Jednou z veľmi užitočnej praxe dhrány (koncentračné cvičenie) je technika **antar mauna** (vnútorné ticho).

Pri tejto technike si uvedomujeme svoj vnútorný svet. Ak ju budeme denne vykonávať aspoň krátky čas, postupne sa stane súčasťou našej každodennej aktivity a budeme ju môcť vykonávať hocikedy a hocikde počas celých 24 hodín. Je to pestovanie vnútorného vedomia – pozornosti myšlienok, citových reakcií atď. tak, že dokážeme jasne vnímať svoje reakcie k jednotlivým životným situáciám, čím výrazne urýchľujeme náš osobný vývoj.

Jestvuje celkove 6 stupňov tohto uvedomovania, ale pre našu každodennú prax postačia prvé 2 stupne:

- Prvý stupeň – pestovanie pozornosti voči vonkajším zvukom, vne-  
mom a udalostiam okolo nás, ktoré treba sledovať a upriamiť celú  
našu pozornosť na prítomnosť v pozícii pozorovateľa.
- Druhý stupeň nadväzuje na prvý a môže sa rozvinúť len po zvládnutí  
prvého a súvisí so sledovaním svojho vnútra.

Pri prvom stupni si uvedomujeme zvuky a pocity zvonku. Nebojujte so svojou myslou, ani so svojimi zmyslami, snažte sa byť len ich pozorovateľmi. Snažte sa len o rast vedomia, aby sa myseľ a zmysly vytrénovali natoľko, aby ich vonkajšie zážitky nerušili. Nemalo by vás rušiť nič takého, ako je zvuk, pohľad, chuť, dotyk, pach ani nič iné. Zmysly sú stíšené natoľko, že sa staneme svedkom, znalcom zážitku. Staňte sa pozorovateľom napr. interakcie medzi zvukom a uchom. Môžete to robiť hocikde, doma, v aute, medzi priateľmi, počas jedenia, teda nielen v tichosti a v utiahnutosti. Takto si môžete vypes-  
tovať dharmu (prospešného) pokojného a tichého svedka.

Druhý stupeň znamená stiahnutie pozornosti z vonkajšieho sveta do



mysle, do procesu myslenia, pozornosť sústredíte na spontánne myšlienkové pochody, ktoré sa v nás odohrávajú. Musíte sa stať svedkom každej vynárajúcej sa myšlienky. Zistíte, že myšlienky, ktoré vám víria hlavou, pochádzajú z vašej dávnej minulosti. Nemajú význam, sú nepodstatné, sú to len momentálne záchvevy. Len keď sa stanete ich pozorným pozorovateľom, dokážete zachytiť úžasnú rýchlosť vášho vedomia, zistíte, že myšlienky prichádzajú a odchádzajú. Nestotožňujte sa s nimi, len ich pozorujte!

Niekedy sa stáva, že dochádza k takzvanému mentálnemu bloku a myšlienky neprichádzajú. Znamená to, že vedomie ako také sa neprejavuje. Myseľ síce stále pracuje, ale vy to nevnímate. Myšlienkové procesy sú akoby zakryté závojom. Strhnite tento závoj a objavíte tok svojich myšlienok.

Keď sa objaví myšlienka, snažte sa ju zachytiť a registrovať vo svojej mysli. Jestvuje mnoho myšlienok, mnohé z nich si nepravete registrovať, chceli by ste ich eliminovať, vyhnúť sa im. Prirodzenou vlastnosťou nášho psychologického prístupu je potláčanie nepríjemných spomienok či myšlienok. Ak dokážete odstrániť závoj, keď sa myseľ môže slobodne prejavíť, dochádza k pocitom šťastia a radosti. Ak sa počas týchto období, keď dokážete byť nezaujatým svedkom, prejaví vaša „neprijemná, zraňujúca“ minulosť, budete úplne oslobodení od bolestivých reakcií.

Počas vykonávania treba:

1. zaujať postoj – „nech sa veci dejú“
2. vedieť sa pozerať na seba ako nezúčastnený pozorovateľ.

Nebráňte sa žiadnej myšlienke, neváhajte a netrápajte sa pocitom viny. Ponechajte mysli slobodu pri zachovaní si bdelej pozornosti. Pamätajte : **Vy nie ste myšlienkou, vy ste nezúčastneným svedkom myšlienky!**

Toto sa budete musieť naučiť. Nestotožňujte sa so žiadnou myšlienkou. Dištančujte sa od nich, ako pozorovateľ pokusu. Vy nie ste myšlienkou, nie ste energiou vášho vedomia, nepreciľujete žiadnu nenávisť voči žiadnej myšlienke, ani k nej nepreciľujete lásku, ani nesympatiu, ponechajte myšlienkam možnosť, priestor prejavíť sa.

Nechajte, nech sa môžu myšlienky voľne prejavovať a vyplávať na povrch.

Ak sa vedomie môže voľne prejavíť, ak sú zábrany úplne alebo čiastočne odstránené, prejaví sa zväčša ako prvá nepríjemná myšlienka. Dobré myšlienky sa prejavia až neskôr. Pamätajte si, že nezáleží na tom, aký druh myš-

lienok sa začne vyplavovať, dobré alebo zlé, budete len ich svedkom, ako keby ste pozerali film, divadelnú hru alebo TV. Myšlienky sa postupne vyplavujú, tak ako voda tečie v rieke. Nemajte zábrany, nebuďte plachí, buďte len svedkom celého procesu.

Vypestujte si aj počas dňa neustálu, neprerušovanú pozornosť. Vnútorne vedomie by malo byť neustále bdelé, strážiace klud, eliminujúce rušivé javy, nežiaduce myšlienky. To vedie k pocitu vnútorného pokoja, mieru a tichého šťastia.

### **Praktické využitie prvého stupňa** v úvodnej fáze techniky joga nidra:

Myseľ je ako neposlušné dieťa, robí všetko naopak, ako chceme. Keď sa snažíme odpútať od vonkajších zmyslových vnemov, myseľ sa na ne ešte intenzívnejšie upriami. Na druhej strane, keď sa chceme svojou vôľou na niečo sústrediť a upriamiť, myseľ má sklon strácať o tieto vnemy záujem. A to je dôvod, prečo sa napríklad pri praktizovaní joga nidry (jogového spánku) používa prvý stupeň techniky antar mauny.

Sústredíme pozornosť na zvuky z okolia prechádzajúc pozvoľne od jedného k druhému pri zachovaní si postoja nezaujateho pozorovateľa. Po určitom čase myseľ sama stratí záujem o tieto vnemy a prestane ich vnímať. Zatvorené oči nám zabezpečia odpútanie sa od zrakových vnemov. Napokon zostáva hmat, ako najintenzívnejší zdroj informácií o vonkajšom svete spolu so zmyslami chuť a čuch (no tie sú najmenej rušivé pri snahe odpútať sa od vonkajších vnemov). Vnímanie zmyslu hmatu sa minimalizuje zaujatím polohy šavásany, relaxačnej polohy, pri ktorej sa snažíme minimalizovať dotykové vnemy tela navzájom (nohy rozkročené, paže vzdialené od trupu, dlane vytočené smerom hore...). Oblečenie je pohodlné, voľné.

Najvhodnejšia izbová teplota zabezpečujúca tepelnú pohodu bez rušivého vplyvu prievanu.

Takto minimalizuje vonkajšie rušivé, rozptyľujúce vplyvy a myseľ sa môže upriamiť k fyzickému telu, kde nasleduje fáza rotujúceho vedomia po jednotlivých častiach tela, s cieľom úplného fyzického uvoľnenia.

Upravila a doplnila Soňa Ftáčniková  
z prekladu Milana Poláška pôvodného textu  
Dr. Swamiho Shankardevanadu

## zamyslenie

# SANTÓŠA – SPOKOJNOSŤ – ŠŤASTIE

Ide o odporúčanie z druhého stupňa metodického usporiadania *Rádžajogy* podľa *Paťandžaliho* – z *Nijamy*, ktoré sa nazýva **santóša**, a prekladá ako spokojnosť, vnútorný pokoj a jas, čoho výsledkom je stav človeka, ktorý nazývame byť šťastný.

Znamená to, že človek je vždy v súlade so sebou samým i s okolitým svetom, stav vnútornej vyrovnanosti, ktorá je potom základom každého nášho jednania pri rozhodovaní sa a riešení denných povinností a najmä v kontakte s druhými ľuďmi. Nie je to stav pasivity a rezignácie a už vôbec nie stav spokojnosti s neuspokojivou situáciou. Spokojnosť je odrazom *šauče – čistoty* a je v podstate určitou odmenou za dodržiavanie predchádzajúcich piatich zásad a pravidiel v *Jame*.

Je veľa spôsobov správania, ktoré nám môžu zaručiť trvalú nespokojnosť a trvalý stres. Môžeme sa napríklad stále sužovať nad tým, čo nemáme a stále sa môžeme strachovať, že stratíme to, čo máme.

Santóša hovorí, že treba prijímať situácie ako život prináša, no treba si uvedomiť, že nežijeme len pre radosť a potešenie.

A prečo teda? Odpoveď je: pre poznanie.

V každej udalosti je niečo, čo sa k nám prihovára ako náš učiteľ. To sa týka aj ochorení a rôznych nehôd, ktoré nás občas prenasledujú. Neberme to vtedy tak, že svet je proti nám, lebo sa môžeme dostať do stáleho stavu napätia, do stavu očakávania len samých nepríjemností a podľa povahy zaujmeme buď permanentný postoj rozhorčeného bojovníka, keď hlavnou emóciou, ktorá nás ovládne, je hnev alebo sa dostaneme do pozície človeka neustále pripraveného na útek, a hlavnou emóciou bude strach. Netreba zdôrazňovať, že striedanie týchto dvoch emócií, hnevu a strachu, znamená členstvo v klube čakateľov na infarkt a nádorové ochorenia. Skutočnosť, že boj alebo útek prebieha často len v našej mysli, je dobrou zárukou pre získanie psychosomatického ochorenia. Z modelu správania „boj alebo útek“ je potrebné sa vymaniť. Ak sa odpútame od svojho ega, situácia sa ukáže oveľa ľahšie riešiteľnou.

## ŠŤASTIE

V dnešnej dobe asi mnohým chýbajú endorfíny – hormóny, ktoré vytvárajú pocit pohody a šťastia. Ale práve tieto endorfíny sa tvoria pri správnom spôsobe života, a to pri jeho skutočnom poznávaní a pochopení seba samého a medziľudských vzťahov. Život je vzácny dar, ktorý nám bol venovaný z lásky. A preto by sme mali s ním zachádzať ako so vzácnym darom a tiež si vážiť nielen samých seba, ale aj svojich blížnych a všetkého, čo je okolo nás.

Ľudské srdce potrebuje prijatie a pochopenie. Každý z nás hľadá miesto, kde by sme našli viac uznania a lásky. Šťastný je človek, ktorý nie je emočný bezdomovec, ale našiel svoju polovičku, svojho priateľa, kde si jeho srdce môže oddýchnuť od náročnosti sveta. Ak sa nám to nedarí, spýtajme sa svojho vnútra: *nechýba nám dostatok lásky a zodpovednosti?*

Mylná predstava je, že ľudia by mali byť stále spokojní a šťastní. Túžba po šťastí samozrejme nie je problém. Problém je v túžbe po neustálom šťastí, radosti, akoby neexistovalo nič iné. Ak sa cítime inak, treba to odstrániť, lebo to nepatrí k dobrému životu.

Kanadský klinický psychológ Randy Peterson hovorí: „Vzali sme bežné ľudské emócie – smútok, úzkosť, sklamanie, dokonca ťažkosť straty – rekvalifikovali sme ich na poruchy. Nahradili sme ich bezpodmienečným šťastím. Ak budeme od života očakávať či priamo vyhľadávať neustále šťastie a to za každú cenu, je oveľa menšia pravdepodobnosť, že ho vôbec niekedy dosiahneme.“

Krivka šťastia má vraj tvar písmena **U**. V mladosti okolo dvadsiatky sme najšťastnejší. Svet sa nám otvára, všetko je možné, sme vládcovia vesmíru.

V nasledujúcich rokoch to ide s naším pocitom šťastia dolu vodou, pretože máme starosti, študujeme, hľadáme si prácu, partnera, zakladáme rodiny a chvíľami sa nám to darí a chvíľami nie, trápime sa, čo všetko nemáme, keď to už máme, treba sa o to starať, strážiť to a prať tomu ponožky, a potom sa už len bojíme, že o to prideme, o všetky tie výsady, prácu, mužov, ženy, deti, peniaze, povest' a kontrolu.

Vraj okolo štyridsaťpäťky sme na vrchole síl a na dne pocitu šťastia. A potom to začne zvolna stúpať, po päťdesiatke sa nám život začne znovu páčiť a užívame si ho každým rokom čoraz viac až do krásnych osemdesiatichpiatich.

Páči sa mi zamyslenie na túto tému od pápeža Františka:

„Pamätajte, že šťastie nie je bezbolestná obloha, cesta bez nehôd, práca bez námahy, vzťahy bez sklamaní. Nie je to len úsmev, ale aj smútok. Nie je to len oslavovanie úspechov, ale aj učenie sa z neúspechov. Byť šťastný nie je strach z vašich pocitov, je to odvaha počuť „nie“ a znovu získať poučenie z kritiky, aj keď z neoprávnenej. Je to prejav zrelosti byť schopný povedať: