

vianočné zamyslenie

Milí členovia Jogovej spoločnosti, milí priatelia,

v čase, keď sa blížia sviatky lásky a pokoja, ešte stále doznievajú v nás ukrutnosti teroru a vojny v arabských krajinách, utrpenia emigrantov, utrpenia, ktoré pripravil človek druhému človeku. A tak sa nutne musíme zamýšľať nad cestami ľudského rodu a smerovaním jeho vývoja. Nemožno si nevšimnúť jav, že veda dala človeku moc nad prírodou skôr, ako ovládol sám seba. Táto tragédia však nie je v tom, že človek pozná zákony prírody, ale skôr v skutočnosti, že má tak málo mravnej vlády nad sebou samým. Pokiaľ ide o vedecké poznatky, tak tu generácie nadväzujú na generácie. Ľudstvo sa neuspokojuje s tým, že sa naučí len to, čo vedeli jeho predkovia, ale sa snaží získavať stále novšie poznatky, t. j. prekonať to, čo poznali už predchádzajúce generácie. V mravnom ohľade tomu tak nie je. Ľudstvo sa nesnaží ani o tú mravnú dokonalosť, ktorú mali jeho predkovia, skôr naopak, vo svojej nepokore sa domnieva, že väčšie ovládanie prírody mu dáva možnosť a právo stále v širšej miere uspokojovať svoje sebecké chútiky. Ľudstvo je zamilované do moci nad hmotou, no nie je ochotné získavať moc nad sebou samým.. Takto dochádza k paradoxnej skutočnosti: čím väčšie poznanie a ovládanie prírody, tým menšie poznanie a ovládanie seba samého. Ľudia sú už takí, že prekonávajú strminy hôr a hĺbočiny morí, spoznávajú susedné planéty a nové galaxie, ale na seba zabúdajú, boja sa pozrieť do svojho vnútra. Seba nechcú poznať. (Verím, že vy sami ste poznali, že joga je jednou z ciest, ktorá vám sebazpoznanie uľahčuje. Je to jeden z jej cieľov.) Pritom poznanie svojho vnútra je jediná cesta, ako usporiadať hodnoty v našom srdci tak, aby na najvyššom stupni boli tie, ktoré nás môžu urobiť lepšími. Aby sme si uvedomili, že najväčšia hodnota, ktorá nás môže urobiť šťastnými a ktorou môžeme meniť i druhých, je **Láska**.

Nech sú Vianoce 2019 oslavou narodenia Lásky aj vo vašich srdciach a vo vašich rodinách. To vám z celého srdca želá celá rada Jogovej spoločnosti a redakčná rada časopisu Joga a zdravie.

Rada JS

.....

zacvičme si:

.....

VARIANT VIPARITA KARANI – POKOJNÉ JAZERO

Medzi základný predpoklad pre úspešné zvládnutie jogových cvičení, či už fyzických, dychových alebo duševných, je zvládnutie umenia uvoľnenia, relaxácie. Bez zvládnutia tejto požiadavky nemožno úspešne v joge napredovať. Žiadne telesné, dychové či duševné cvičenia neprinášajú nijaké pozitívne účinky, ak sa robia silovo s príliš veľkým úsilím a napätím. V každej, i na pohľad náročnej polohe alebo cvičení v pohybe sa musíme naučiť uvoľniť a zostať v stave relaxácie. Schopnosť relaxovať prináša pre cvičenca veľké zdravotné benefity. Treba si uvedomiť, že imunitný systém a regenerácia tela i psychiky naštartujú svoje liečiteľské účinky až pri dosiahnutí uvoľnenia na telesnej a najmä psychickej úrovni. Ide o vedomé navodenie stavu, ktorý sa dosahuje i pri pokojnom spánku. Majstri jogovej relaxácie sú schopní uvoľniť sa v nej dokonalejšie než v spánku a pritom ostávajú bdelí, pri plnom vedomí.

Jedno z cvičení, ktoré vám poskytne dokonalé uvoľnenie s cennými liečivými účinkami, je cvičenie, ktoré vám ponúkame – jeden z variantov Viparity karáni – zalomená sviečka. V knižke „Medical yoga“, sme našli túto polohu pod názvom Pokojné jazero. Práve tento posledný názov dobre vystihuje polohu prinášajúcu uvoľnenie a relax. Táto uvoľnená, podopretá poloha v ľahu na chrbte s nohami zdvihnutými hore umožňuje regeneráciu na všetkých úrovniach. Jedno je isté, takmer všetky obrátené polohy oddávna predstavujú regeneráciu a oddych, mozog je lepšie prekrvený, čo prináša upokojenie myšlienok a celkový pokoj. Pre všetky problémy so žilami a s cievami platí zásada, radšej ležať alebo behať ako stáť či sedieť.

Veľa začínajúcich cvičencov, najmä v neskoršom veku s nie príliš štíhlou postavou nedokážu zaujať klasickú zalomenú sviečku – viparitu karani, pretože nezdvihnú sedacie svaly, majú oslabené brušné svaly s tukovými vanúškami. Niektorí sa zas o to snažia s veľkým napätím, keď rozkmitajú telo tak, aby dostali švihom nohy a sedacie svaly nad podložku do zvislej polohy. Pri tejto silovej námahe si môžu skôr ublížiť. Nasledujúca poloha im uľahčí dosiahnuť podobné účinky, ako pri klasickej viparite.

Priebeh cvičenia

- Sadnite si bokom tela k stene alebo ku skrinke tak, aby sa pravá polovica panvy dotýkala plochy steny.
- Postavte ľavé predlaktie vedľa panvy na podložku a pravou rukou sa oprite za sedacím svalom
- Preneste váhu na ľavé predlaktie a so zaguľateným chrbtom pomaly vytáčajte panvu k stene.
- Vytáčajte svoj trup od steny tak, aby sa vaša chrbtica dostala do kolmej polohy voči stene a sedacie svaly zostali opreté o stenu.
- Celou plochou chrbta sa položte na podložku a s natihnutou šíjou položte i hlavu, ruky sú uvoľnené vedľa trupu.
- Sedacie kosti sa opierajú o stenu. Panva, hrudník a hlava ležia uvoľnene na podložke. Vnímajte svoju chrbticu po celej dĺžke.
- Teraz vystrite nohy opreté po celej dĺžke o stenu od kostrče až po päty ich váha klesá so zemskou príťažlivosťou dolu do panvy.
- Teraz sa sústreďte na pokojné a plynulé dýchanie.



Zdravotné účinky

Obrátené polohy ponúkajú z lekárskeho hľadiska široké spektrum pozitívnych vplyvov na naše zdravie:

- Ide najmä o spätný odtok krvi a lymfy z dolných končatín smerom k srdcu, čo prospieva unaveným a ťažkým nohám, je dôležitý pri znížení prietoku žilnej krvi a lymfy,

pri „kŕčových“ žilách, chronickej žilnej nedostatočnosti, pri opuchoch dolných končatín.

- Zvýšeným spätným odtokom krvi je srdce podnecované k väčšiemu tepnovému objemu, čo prospieva pri ťažkostiach s reguláciou krvného tlaku, rovnako ako pri nízkom tlaku. Pri arytmiách a fibriláciách srdcovej komory sa odporúča v tejto polohe dýchať pránájámickou technikou udžďžáji s rovnakou dĺžkou nádychu a výdychu alebo s mierne predĺženou dobou výdychu. Po 10 – 15 minútach takéhoto dýchania nastáva upokojenie a stabilizácia srdcovej činnosti.
- Obrátená poloha súčasne pôsobí upokojujúco na vegetatívny nervový systém (pulz, dýchanie, psychika).
- Ide tiež o výbornú antistresovú polohu, čo je veľmi pozitívne pri riešení problémov s koncentráciou, nervozitou, vyčerpanosťou.

I pri tejto polohe vám ponúkame viac variant:

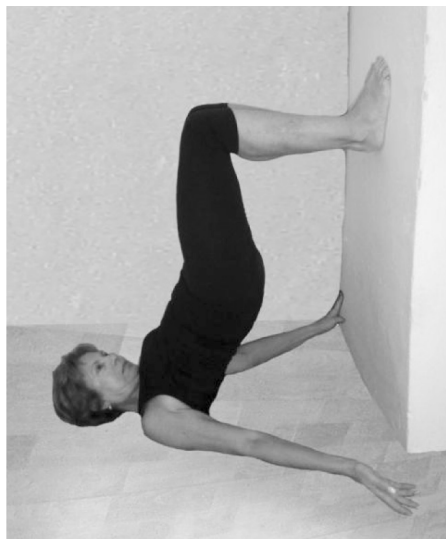
Variant 1 – Uvoľnenie s podložením si rozširujeme stred

- K stene položte pevný vankúš, ešte lepšie zrolovanú deku o hrúbke 7 – 8 cm.
- Posadte sa na vankúš (deku) bokom k stene, ako v predchádzajúcom popise a zaujmite s podobným postupom konečnú polohu.
- Vankúšom (deku) vypodložíme krížovú kosť a spodnú časť chrbta. Ramená a hlava ležia na podložke.

Ak leží panva vyššie ako srdce, tak sa jemným spôsobom vyrovnávajú silové energie dolnej časti tela s mentálnymi a emocionálnymi vlnami.

Variant 2 – Stoj na ramenách s oporou

- Zaujmite základnú polohu Pokojného jazera.
- Posuňte chodidlá po stene dole, až budú kolená pokrčené, začnite zdvíhať panvu nad podložku a zatláčaním chodidiel do steny odpútavajte chr-



bát od podložky postupne stavec po stavci. Dôsledne udržiujte pohľad uprený hore.

- Vystrite bedrové kĺby tak, aby stehná a trup boli v jednej priamke, sila vychádza z panvy. Vaše chodidlá v kontakte so stenou nesú veľkú časť telesnej hmotnosti.
- Takto vydržte niekoľko pokojných dychov. Potom s výdychom stavec po stavci ukladajte vašu chrbticu späť do polohy na chrbát a nohy opäť natiahnite.

Táto poloha sa svojimi účinkami približuje k Sarvángásane – Sviečke, kde sú krčné stavce chrbtice odťahované, svaly šije natiahnuté a štítna žľaza silne stlačená. Zo štítnej žľazy sa vytláča opotrebovaná krv a pri návrate do východiskovej polohy ju nahrádza čerstva okysličená krv.

Variant 3 – Kráčanie po oblohe

- Zaujmite obrátenú polohu ako vo variante 2. Vystrite pravú nohu v kolene smerom hore a potom ju vo veľkom oblúku nechajte klesať do vodorovnej polohy s podložkou.
- Pokrčená ľavá noha sa chodidlom opiera o stenu a stehno s trupom sú v jednej priamke.
- V tejto obrátenej polohe vyvažujte telo a zotrvaťte v nehybnosti niekoľko dychov.
- Nohy si postupne vymeňte tak, aby sa ľavá noha vystrela v kolene a postupne klesala do vodorovnej polohy, pričom pravé chodidlo je opreté o stenu.



Variant 4 – Motýľ

- Východisková poloha je opäť v ľahu na chrbte s opretými nohami o stenu (pokojné jazero).
- Nechajte sklznúť chodidlá po stene dole a pokrčte si nohy v kolenách.
- Roztiahnite kolená od seba ako krídla motýľa, vonkajšie hrany chodidiel sa opierajú o stenu, snažte sa prsty a päty chodidiel spojiť po celej ploche.

- Bedrové kĺby sa vytočili smerom do strán a uvoľnilo sa panvové dno. Dýčajte uvoľnene s malou preferenciou do bránice.

Poloha uvoľňuje panvové dno, čo podporuje funkcie ako vylučovanie moču a stolice. V prípade straty schopnosti uvoľňovania tejto oblasti sa často dostávajú zápchy, hemoroidy a narušenia sexuálneho života. Pomáha pri samovoľnom vylučovaní moču pri kašli alebo smiechu. Tiež nedostatočné otvorenie panvového dna pri pôrode je často podmienené jeho zovretím.



Dodo Blesák

Použitá literatúra: LARSEN, Christian –WOLFF, Christiane – HAGER-FORSTENLECHNER, Eva: Medical Yoga. Anatomicky správne cvičení. Olomouc : Poznání, 2013.

ČAKRÁNUSÁDHANA

••••• CVIČENIE S ČAKRAMI a ••••• ČIDÁKÁŠA – DHÁRANÁ

Toto cvičenie patrí medzi duševné koncentračné cvičenia, ktoré je zaradené v Pataňdžaliho osemstupňovom výcviku na šiestom stupni pod názvom **dháraná – koncentrácia**, po ktorej nasledujú posledné stupne **dhjána – meditácia a samádhi – kontemplácia**. Spolu s *dháranou* sa nazývajú v sanskrte *antarátmá sádhaná*, čo v preklade znamená hľadanie v duši.

Čo je to vlastne *dhárana*?

Dhárana je sústredenosť. Je to nevyhnutná schopnosť, ktorú potrebujeme takmer pri každej práci, pri sekaní dreva, vedení motorového vozidla,

v športe, pri čítaní, štúdiu i pri akejkolvek tvorivej práci. Teda sústredenosť je základom na dosiahnutie uspokojivého výsledku pri každej činnosti. Na dosiahnutie účinkov jogy pre získanie rovnováhy na psychickej a fyziologickej úrovni človeka je sústredenosť absolútnym základom, ide tu však o sústredenosť orientovanú dovnútra, do psychickej oblasti.

Už pri prípravných cvičeniach v *hathajoge* musí učiteľ viesť začínajúcich cvičencov k sústredenosti na seba a do seba. Vnímanie pohybov vyvolaných dýchaním, napätie alebo uvoľnenie svalstva – to všetko je príprava na *dháranu*, ktorú je nevyhnutné použiť pri pokročilejšom cvičení v ásanach a dychochových technikách v pránájáme. Tu tiež prebiehajú dynamické deje v organizme, na ktoré sa dá sústrediť i keď to je už o niečo náročnejšie, pretože myseľ má tendenciu unikať podobne ako pri nezaujímavej prednáške. No dá sa to naučiť, pretože myseľ môžeme trénovať. Prechod od sústredenosti v *hathajoge* k *dhárane* tvorí piaty stupeň aštangajogy – *pratjhára*, kde sa cvičiaci ešte opiera o fyzické – telesné vnemy, ale súčasne sa učí od nich myseľ odpútať a nenechať sa rušiť pôsobením zmyslových podnetov.

Dhárana je posledný stupeň jogového výcviku, pri ktorom cvičiaci ešte môže uplatniť svoju vôľu. Vyberá si predmet koncentrácie a usmerňuje beh svojich myšlienok. Dôsledok hlbokkej koncentrácie je plynulé vyvrcholenie do posledných stupňov duševných techník – *dhjány* a *samádhi*.

Aby k takémuto prechodu prišlo, vyžaduje si to vytvoriť určité podmienky:

- Telesná poloha si vyžaduje uvoľnený a vyvážený jogový sed.
- Cvičením *hathajogy* musí byť dosiahnutá určitá telesná zdatnosť, pretože určité zdravotné problémy (napríklad boľenie chrbta alebo kolien a iné) by pôsobili rušivo, tie sa prenášajú do mozgu a vyvolávajú pocity nepohody.
- Dôležitá je psychická rovnováha, závislá od mravnej úrovne cvičiaceho, od poctivej práce na sebe prostredníctvom *Jám* a *Nijam*. Pri týchto cvičeniach sa uvoľňujú obsahy podvedomia. Ak sú tieto obsahy priveľmi negatívne, môžu vyvolať nepokoj, úzkosť, depresie. Preto sa koncentračné cvičenia neodporúčajú ľuďom, ktorí majú depresívne stavy, duševne chorým a pri rôznych psychózach.
- Tieto koncentračné cvičenia vyžadujú bdelú myseľ, preto najvhodnejší čas na jeho cvičenie je najmä ráno a na lačný žalúdok. Nie je to nutná podmienka, ale pri ospalosti a únave nemá cvičenie význam.
- Cvičenie si vyžaduje odhodlanie a vytrvalosť. Nedávať si nejaké ciele a nečakať hneď nejaké výsledky. Jednoducho cvičením prežívať prítomnosť, byť v prítomnosti. Prítomnosť je bez dimenzie času, teda

večnosť je nepretržitá prítomnosť. Vytrvalosť je teda podmienka nutná na dosiahnutie pokroku. Každodenné cvičenie je oveľa účinnejšie ako občasné, hoci dlhotrvajúce koncentračné sedy.

Predmet koncentrácie vedomia môžu byť rôzne predmety alebo zmyslové podnety, napríklad na pocit dotyku tela s podložkou, na pohyby vyvolané dychovou aktivitou, na pocity v jednotlivých častiach tela. Za najcennejšie cvičenie sústredenosti sa v joge považuje pozornosť na dýchanie, napríklad na vnímanie rozdielnosti pocitov vytvorených počas nádychu a výdychu, na pohyby sprevádzajúce nádych – napĺňanie a výdych – vyprázdňovanie v jednotlivých častiach trupu, na jednotlivé energetické centrá – čakry a podobne.

Čakránusadhána – I. časť – Cvičenie s čakrami

Cvičenie typu *čakránusadhána* má viacero variant. Sústredenosť sa pri ňom zameriava na *čakry* v istom predpísanom slede a v synchronizácii s dychom. Je samozrejmé, že treba vedieť, aspoň orientačne, kde sa v tele čakry nachádzajú. Pripomeňme si to:

- *muladhara* čakra – panvové dno
- *svádhisthána* čakra – u žien uprostred vaječníkov, u mužov asi 4 cm nad prostatou
- *manipura* čakra – stred brucha asi 5 cm nad pupkom
- *anaháta* čakra – stred hrude
- *višuddha* čakra – krčná oblasť vo výške krčnej jamky
- *adžňá* čakra – uprostred mozgu vo výške 2 cm nad koreňom nosa
- *sahasrára* čakra – vrch hlavy

Upevňovacie body:

- *násikagra* – špička nosa
- *čidákáša* – priestor za čelom
- *bindu* – bod na zadnom vrchole lebky (vlasy sa tam špirálovite stáčajú).

Urobte *pratjaháru* (kde sa ešte opierate svojím vnímaním o fyzické, telesné vnemy, ale snažíte sa neprijímať informácie z okolitého sveta prostredníctvom vašich zmyslových orgánov, ako sú chuť, zrak, sluch, dotyk, čuch).

Zaujmemo polohu *šavásana* a rýchlo si uvoľníme celé telo. Sústredíme pozornosť do čakry *manipura* v oblasti slnečnej spleti a dýchajte s predstavou, akoby ste cez ňu nadychovali a vydychovali počas 12 dychov. Presuňte pozornosť do *višuddhy* čakry a podobne chvíľu cez ňu dýchajte. V priebehu výdychu prejdeme cez stred tela do *anaháty* čakry, kde sa na krátko tiež

sústredíte a potom zostupujeme cez stred tela nadol, do *manipura* čakry. Potom opäť postupujete nahor. Presúvajte pozornosť v súlade s dýchaním z jednej čakry do druhej. Pri nádychu stúpajte po chrbtici z *manipury* do *višuddhy*, pri výdychu cez *anahátu* do *manipury*. Toto obiehajúce pozornosti opakujte dvanásťkrát.

Nepresúvajte pozornosť z jednej čakry do druhej skokom, ale pomaly a plynule, akoby pri dýchaní stúpala a klesala vo vás hladina vody. V oblasti čakier vždy nakrátko pozornosť zastavte.

Pôsobenie na čakru *manipura* môžeme obohatiť cvičením, ktoré nazývame *manipura–śudhi* (očistenie). Dych v čakre potom precitujeme spolu s vnútorným opakovaním mantry ÓM. S každým nádychom a výdychom rytmicky opakujeme slabiku ÓM. Dýchame v pravidelnom rytme. Toto isté cvičenie môžeme urobiť aj pri sústredení pozornosti na čakry *anahata* a *višuddha*. Značnú dôležitosť pripisujú tomuto cvičeniu pri pôsobení na šiestu čakru *adžňu*. Tu v pravidelnom rytme opakujeme vnútorný zvuk ÓM nezávisle od dýchania, s pozornosťou na bod *bhrúmadhja* v strede čela.

Joga prináša oveľa väčšie účinky na človeka, ako je momentálne poznanie na našej úrovni. Až keď sa joga dostane do nášho každodenného programu, budeme môcť zaznamenať blahodarné zmeny v našom živote. Bude sa meniť i náš pohľad na seba a druhých. Nepodliehajte hneď mať trvalý názor pri posudzovaní človeka podľa jeho telesných a duševných prejavov. Možno povedať, že nám chýba zlatá stredná cesta medzi náruživosťou túžiacou po plnom zmyslovom vyžití nachádzajúcou sa na jednom póle nášho charakteru a nevšímavosťou na druhom póle; tu sa rovnováha prostredníctvom rozumu nedá dosiahnuť. Táto zlatá stredná cesta, t. j. stav trvalej prítomnosti, stability a harmónie však v nás existuje. Rozumom tu veľa nedosiahneme, musíme k nemu prísť i prostredníctvom cvičenia jogy, ktoré prebúdzajú vyššie mentálne úrovne.

Čakrānusadhāna – II. časť

Východisková poloha: *śavāsana* alebo v sede *siddhāsana*.

So zatvorenými očami dôkladne uvoľníme telo i myseľ. Vedome sa sústreďujeme na nádych a výdych. Dvanásťkrát dýchame *plným jogovým* dychom. Potom dych upokojíme. Pozornosť zamerajme na *muládharma* čakru a počas troch sekúnd trikrát mentálne opakujeme mantru ÓM. Potom pomaly a plynulo prechádzame s pozornosťou do *svádhiśthāna* čakry. Zastavíme sa tu tak isto na tri sekundy a trikrát opakujeme vnútorný zvuk ÓM. Pokračujeme takto nahor až do poslednej siedmej čakry *sahasráry* na temene hlavy.

Rovnako potom vedíme svoju pozornosť smerom nadol do *múládhára* čakry. Stúpanie a klesanie naše pozornosti zopakujeme deväťkrát.

Čakránusadhána – III. časť

K predchádzajúcemu vzostupu a zostupu pozornosti cez sedem čakier pridáme sústredenú pozornosť na upevňovacie body, ktorými sú *násikágra* (koniec nosa), *bhrúmadhja* (stred medzi obočím), *čidákáša* (priestor za čelom v strede hlavy) a *bindu* (najvyšší bod na temene hlavy). Pokojne dýchame so zatvorenými očami. Tri sekundy upierame pozornosť na bod *násikágra*, odtiaľ prenesieme pozornosť na bod *bhrúmadhja*, potom do priestoru *čidákáša* za čelom, prejdeme oblúkom cez *sahasrára* čakru a vzostup pozornosti zakončíme v bode *bindu*, vzadu na zadnom vrchole lebky. Tu sa obrátíme smerom nadol a začneme zostupovať. Opäť zastavíme pozornosť v čakre *adždžhá*, potom v čakre *višuddha* a pokračujeme až do *muladhara* čakry. V každom bode zotrváme s pozornosťou tri sekundy s opakovaním mantry ÓM. Vzostup a zostup pozornosti opakujeme deväťkrát.

Čakránusadhána – IV. časť

K cvičeniu opísanému v III. časti pridáme iný spôsob dýchania. V oblasti jednotlivých čakier už nezastavujeme pozornosť na tri sekundy a ani neopakujeme mantru ÓM, len si sústredene uvedomujeme, že s vedomím plynulo prechádzame jednotlivé body takto:

V priebehu nádychu prechádzame s pozornosťou jednotlivé body od *násikágra*, *bhrúmadhja* a oblasť *čidákáša*, ďalej čakru *sahasrára* a bod *bindu*, kde sa nádych ukončí. V priebehu výdychu plynulo, bez zastavovania, zostupujeme cez oblasti šiestich čakier až do *muladhara* čakry. Počas zostupu si len sústredne uvedomujeme, cez ktorú čakru prechádzame. Po skončení výdychu je naša pozornosť ukotvená v *muladhare*. Vzápätí sa s nádychom sústredíme opäť na stúpanie pozornosti. Nádych ukončíme v bode *bindu*. Začneme vydychovať a v priebehu výdychu vnímame prechod pozornosti cez čakru *sahasrára* do *čidákáša*, *bhrúmadhja*, *násikágra*. Tu výdych končí. Dýchajme takým tempom, aby ste plynulo a pomaly mohli prejsť jednotlivé body počas nádychu a výdychu. Tieto okruhy zopakujte deväťkrát.

Cvičenie *čakránusádhana* rozvíja duševné schopnosti a vytrvalosť v práci. Koordinuje myšlienky s uvedomelým pohybom, rečou, intonáciou a celkovým konaním. Ak pomocou tohto cvičenia ovládneme svoju reč, ovládneme aj myslenie. Usmerňuje unáhlené konanie a vyjadrovanie sa.

Čidákáša dhárana

Čidákáša dhárana bezprostredne nadväzuje na predchádzajúce cvičenia.

1. Sadneme si do pozície sukhásana, siddhásana alebo padmásana. Zastavíme oči a sústredíme sa do priestoru *čidákáša*. Pri sústreďovaní pozornosti do tejto oblasti sa nám zo začiatku vidí ako tmavý. Nesmíme sa s ním v mysli stotožniť a nič si v ňom predstavovať.
2. Ak zameriame svoj vnútorný pohľad hlbšie dovnútra, začneme pozorovať určité svetelné tvary, zlaté alebo farebné svetielka a iskry. Na tieto obrazy nereagujeme a neuvažujeme o nich. Ostávame v pokojnom postoji pozorovateľa.
3. Ponárajme sa do čoraz hlbšieho a ostrejšieho vnútorného sústreďovania. V priestore *čidákáša*, ktorý sa teraz nekonečne rozšíril, obraciať svoj vnútorný zrak rôznymi smermi. Pritom si ustavične uvedomujeme, čo robíme. K vznikajúcim obrazom sa stavíme do úlohy nezúčastneného pozorovateľa. S ničím sa nestotožňujeme, pozornosť trvale sústreďujeme do priestoru *čidákáša* a vedomie pritom splýva s nekonečnom.
4. Svoje vedomie ešte viac rozširujeme do priestoru. Potom prenikanie zastavíme. Zakotvíme sami seba v nekonečne a usilujeme sa naše individuálne vedomie rozpustiť v „kozmickej“ vedomí, s ktorým splývame.

O chvíľu odstránime z mysle všetky myšlienky, ponoríme sa do vnútorného ticha a pokoja a ostávame vnútri svojej vlastnej bytosti zbavenej všetkých hmotných predstáv. Tento priestor nazývame premiestnením vedomia do vyšších úrovní vedomia.

Opísaným cvičením sa odstráni napätie vo všetkých sférach vedomia, dosiahne sa hlboká relaxácia a odpočinok vo fyzickej, psychickej i mentálnej oblasti, rozvinie sa jasnozrakosť a tvorivosť, otvorí sa prílev čistých myšlienok.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: BRONISLAWSKÁ, Zdena: *Joga svetlo poznania*. Bratislava : Alfa, 1991; POLÁŠEK, Milan: *Joga osem stupňov výcviku*. Bratislava : Šport, 1990.

RIADENÝ POHYB v JOGE

V niektorých spisoch o joge nazývajú prípravné cvičenia, ktoré sú väčšinou spojené s pohybom ale i pohybové fázy ásan, *gymnastika jogy*. V Čechách okolo roku 1971 vyšla kniha pod názvom „Joga – slnečná cesta ku kráse a zdraviu“, bola gymnastika jogy uvedená ako samostatná časť. Opisovali sa v nej cviky *pavana-muktásana* (pavana – vzduch, mukta – uvoľnenie). Sú to uvoľňovacie cviky, ktoré sa cvičia najmä v bihárskej škole jogy v Indii. Je ich okolo dvadsať osem rôznych cvikov. Odporúčajú sa najmä tým začínajúcim, ktorí ešte necvičili. Potom nasleduje cca dvadsaťjeden prípravných cvikov rozpracovaných ako gymnastika jogy s názvom *saravhitásany*. Ich cieľom je uvoľniť napätia v svaloch a posilniť tie svaly, ktoré sú ochabnuté, uvoľniť kĺby a zväčšiť ich rozsah pohybu, upevnenie brušných svalov, redukcia tuku v oblasti brucha, zlepšenie peristaltiky čriev. Je to príprava na obťažnejšie polohy.

Tieto cvičenia sa robia väčšinou v pohybe, ktorý je pre jogu špecifický a nazývame ho **riadený pohyb**. Tento pohyb sa zásadne líši od pohybov pri rozcvičkách a gymnastiky v športe. Ako vieme, v športe sledujeme predovšetkým určitú fyzickú zdatnosť pre dosiahnutie väčšej výkonnosti, výdrže, rýchlosti, sily, väčšej svalovej hmoty, krajšej postavy, víťazstva nad súperom a pod. Ak sledujete rozcvičovanie napríklad u futbalistov, tak sú to väčšinou šprinty, švihové pohyby, ťahovacie cviky, pri ktorých sa často medzi sebou rozprávajú a bavia. Tam o nejakej vnútornej sústredenosti na dýchanie a účinky pohybu sa nedá ani myslieť. Princíp jogy je však zásadne iný, ide o jednobodové stretnutie troch faktorov:

- **tela** (jeho pohyb a nehybnosť),
- **vedomia**.
- **dychu**

Súčinnosť tela a vedomia

Jediným cieľom jogy – či už robíme jogovú gymnastiku, alebo samotnú jogu prostredníctvom ásan, pránájámy či duševných techník - je dosiahnutie vyrovnanosti a pokoja. Tento cieľ sledujeme teda už od samotného začiatku učenia jogy, teda pri jej gymnastike – prípravných cvičeniach, ktoré sa vyznačujú tzv. *riadeným pohybom*. Pri týchto jednoduchých pohyboch učíme

sa sústrediť na priebeh pohybu takmer po každom centimetri a vedomie koncentrujeme na:

- priebeh ťaženia, alebo napínania svalu,
- stláčanie určitého orgánu,
- na rozsah pohybu v kĺbe a nepokračovanie v pohybe pri náznaku bolesti.

Toto vnímanie je možné len pri pomalom a plynulom pohybe v synchronizácii s dychom. Pri takomto prevedení cviku nastáva jednobodové stretnutie uvedených troch faktorov. Pohyby preto nesmú byť trhavé a so švihom. Veľmi pekne to raz prirovnal učiteľ jogy a psychológ Pavol Křivka: „*Pohyb v joge má napodobniť plynulé otváranie kalicha tulipána, keď naň dopadne prvý lúč slniečka*“.

U začínajúcich cvičencov učíme jednoduché pohyby s končatinami, napríklad upaženia, vzpaženia; ale aj pri iných cvičeniach zameraných na chrbticu, robiť ich tak, aby sa sústredili na začínajúci nádych spojený s počiatkom pohybu a zosúladiť rýchlosť pohybu s dĺžkou nádychu a výdychu, t. j. ukončenie pohybu stotožniť s ukončením nádychu (výdychu). Pomalý, riadený pohyb navodzuje schopnosť sústredenia, upokojenia. Počas cvičenia je so súčasným napínaním alebo uvoľnením určitých svalových skupín sprevádzané pomalým prehĺbeným dýchaním. V podstate ide o meditáciu v pohybe; i keď začínajúcim cvičencom ešte nemusíme hovoriť o meditácii, ale je to už aj mentálne cvičenie umožňujúce bezprostredne vedomé pôsobenie do psychickej oblasti a jej pozitívne ovplyvňovanie k príprave na precíťovanie náročnejších techník.

Nácvik týmto spôsobom súčasne tiež dovoľuje človeku zbavovať sa psychických záťaží, ktorých si väčšina ľudí ani nie je vedomá. Toto uvoľnenie a prečisťovanie má veľký význam z hľadiska zdravotného; človeku sa ponúka pri zvládnutí takéhoto cvičenia možnosť rýchlej regenerácie síl, najmä duševných, zlepšenie koncentrácie na prácu i zvýšenie výkonnosti, ako i lepšie zvládnutie konfliktov a stresových situácií. Treba si ustavične pripomínať, že bez fyzického a mentálneho uvoľnenia nemôžeme v joge dosiahnuť nijaké pozitívne výsledky.

Ľudia v tenzii, panovační a prchkí, ľudia s cholericky ladenou povahou, alebo ľudia prežívajúci určité životné pnutie, cvičia viac s rýchlym pohybom i so švihom, ich pohyby sú trhavé, do cvičenia vkladajú veľké úsilie; a aj keď ich upozorníte aby cvičili pomalšie, tak pri nasledujúcom cviku sú opäť v starom spôsobe pohybu. Učiteľ ich ľahko spozná tak, že ak im stanoví urobiť cvik na určitý počet opakovaní, tak spravidla končia s cvičením prví.

Známy český jogín Miroslav Čapek na jednej prednáške prízvukoval, že: *„Hlavnou zložkou spomaleného cvičenia je sila vedomia a sebakontrola. Je to vedomé riadenie pohybu pomocou myšlienkovkej koncentrácie a účinok sa znásobí, ak použijeme autosugesciu s predstavou dosiahnutia toho účinku, pre ktorý je cvik určený. Takto vykonávané cvičenia pôsobia v dôsledku myšlienkového ovplyvnenia neporovnateľne silnejšie na svaly a celý organizmus, ako bezduché prevádzanie telesných cvičení alebo akéhokoľvek športu.“*

Súčinnosť pohybu s dychom a jeho význam

Ako už sme povedali *riadený pohyb* v joge spočíva v pomalom a plynulom pohybe v synchronizácii s dychom. Vieme, že naučiť začínajúcich adeptov jogy správne dýchať je absolútnym základom cvičenia jogy. Vedomé dýchanie do jednotlivých častí pľúc bude cvičenca sprevádzať počas každého cvičenia do konca jeho „jogínskeho“ života. Dýchanie zhlboka a pomaly je považované za najdôležitejší prostriedok na očistenie a oživenie tela. Taká základná funkcia, ako je dych, zobrazuje náš vzťah k svetu. Existuje presný vzťah medzi fyziológiou dychu a našim správaním. Správanie úzko súvisí s našimi emóciami, s citmi a naše city sú späť s pocitom telesného zdravia, dobrej pohody a kondície.

Pri učení ť sa vedomému, pomalému a stíšenému dýchaniu veľmi pomáha jeho spojenie s vedomým pomalým pohybom, rozvíja sa pri tom psychomotorika jedinca.

Vo východných krajinách dychové cvičenia patrili po celé tisícročia k základom zdravovedy. Prirodzené dýchanie je integrálnou súčasťou i čínskej filozofie **tao**. Už tisíce rokov vyučujú majstri *tao* prirodzené dýchanie pomocou cvičení s pomalým, riadeným pohybom ako je napríklad *čchi-kung*, *tchaj-ti* a ďalších meditačných pohybových techník. Pozostávajú z plynule nadväzujúcich jemných pohybov spojených s pokojným dýchaním. Poeticky sa to dá prirovnáť s pomalým, pokojným a plynulým tokom rieky.

Taoistickí filozofi boli presvedčení, že človek má pre svoj život vymedzený určitý počet dychov. Z toho logicky vyplýva, že pri rýchlom dýchaní si tento počet aj rýchlo spotrebuje, takže pomalým dýchaním sledovali čo najpomalšie mŕňanie im určeného počtu dychov a tak si život čo najviac predĺžiť. A skutočne, moderná veda to potvrdila. Človek, prežívajúci úzkosť, strach, stres dýcha rýchlym pílovitým dychom, jeho hrudník je stiahnutý a trpí tým celý organizmus. Naopak, psychicky vyrovnaný, relaxovaný, pokojný človek, ako aj pri pokojnom spánku dýcha pomaly, uvoľnene a zhlboka.

Na záver musím žiaľ konštatovať, že u nás veľa učiteľov jogy nevenuje otázke *riadený pohyb v joge* veľkú pozornosť a ich cvičenia sa podobajú gymnastickým cvikom zo spartakiády sprevádzaných nepretržitými inštrukciami, alebo informáciami, ktoré nedovoľujú cvičencom sa sústrediť na vnútorné pocity vyvolané cvikom a priebeh dýchania. Svedčí o tom i skutočnosť, že adepti prihlásení na školenie na učiteľa jogy, ktorí by mali cvičiť už pár rokov, nevedia povedať o riadenom pohybe takmer nič.

Dodo Blesák

JOGA BEZ SÚSTREDENOSTI NIE JE JOGA

*Výňatok z prednášky „Jak prohloubit prožitek pohybové rekreace?“ od
MUDr.Karla Daněka, CSc., OÚNZ Nové Město na Moravě,
na III. Brněnských dní v roku 1986.*

*Motto: „Kto po slnku v noci plače
slnko neuvidí, slnko neprivolá
– len o trblietanie hviezd sa okráda.
R. Thákur, 1899*

Stav nasýtenia vzniká vnímaním jeho vzhľadu na tanieri, dôsledného rozžuvania potravy v ústach, pocitom naplnenia žalúdka a jeho zahriatím teplotou jedla, atď. A napriek tomu vstávajú mnohí od stola bez pocitu sýtosti, a to napríklad vtedy, keď čas počas jedenia venovali rozprávaním sa so susedom, čítaním novín či riešením pracovných problémov. Ak sa človek nesústredí na jedlo, chýba mu zážitok z jedla, a tento nedostatok môže anulovať všetky telesné zmeny, ktoré by mohli navodiť pocit príjemného nasýtenia. Zostáva „hladný“. Zlozyk rýchleho, nesústredeného jedenia v rámsu a ruchu nám produkuje toľko hladných obéznych ľudí!

Podobne mnohí ľudia túžiaci po relaxácii v prírode, po pohybovej rekreácii pri chôdzi, behu alebo na bicykli, končia svoju dávku bez pocitu zrekreovanosti – najmä vtedy, ak si v priebehu celej dlhej vychádzky i tou

najkrajšou prírodnou krajinou zaclonia myseľ pred jej vnímaním s krajinou a s behom nijak nesúvisiacimi a plytkými rečami.¹ Je možné bežať desať kilometrov a neprežívať ani jediný moment letu tela vzduchom, i keď na tej dĺžke tých momentov môže byť i desať tisíc vtedy, keď si človek plní myseľ pokračujúcimi nedoriešenými pracovnými i osobnými problémami. Ak vnímanie človeka sa sústreďí na každé plavecké tempo a na obtekanie a vírenie vody po celej dĺžke tela, skôr mu postačí dvesto metrov k hlbšiemu prežitiu osvieženia, ako ten, ktorý by preplával dve tisíc metrov a celú, pre neho nudnú, dobu uniká myšlienkami ďaleko od reality, ktorú vykonáva.

Presne tento príklad môžeme aplikovať v joge pri riadenom pohybe, a najmä pri samotnom cvičení ásan, ale i iných pránájámických či duševných technikách. Ak sa človek sústreďí na pohyb a vníma účinky pôsobenia ásaný v ponorení do svojho vnútra stačí, ak si zacvičí pätnásť minút pár ásan, ako by mal v nesústreďenosti a v emocionálnom rozpoležení cvičiť hodinu.

O nepochopení zmyslu jogy svedčí i výrok jednej cvičenkyne, ktorá sa mi vyznala takto: „ja poctivo cvičím každé ráno, pustím si rádio, počúvam správy a cvičím“, spýtal som sa jej a prečo necvičíš jogu? „Ale však ja cvičím jogu“. Milá moja, necvičíš jogu ale športuješ, to čo cvičíš je gymnastika tela. Joga je stretnutie so sebou pri ponorení sa do ticha svojho vnútra a nie pri vnímaní okolitého sveta cez rádio. Ide o hlboké nepochopenie jogy.

Už v antike rímsky cisár a filozof Markus Aurelius po prekročení Dunaja a zaujatí časti slovenských a moravských území vo svojej knihe sa kriticky zmienil o zlovykoch regenerácie síl vojakov, a uvažoval o hodnotách ako uvedomenie si *hodnoty konania* ale i o *uvedomení si okamžiku* (tu a teraz). Napísal: *pri odpočinku – rekreácii, nejde o to utekať do hôr, k moru, alebo na exotické miesta, čo znamená ísť od seba von, ale hlavne ísť do seba, zmeniť životosprávu, prehĺbiť životný postoj odpútanosťou od sveta. ...*

MUDr. Daněk píše: „Je ľahšie nechať sa pasívne vliecť vábením exotiky, ako aktívne prenikať do vlastného JA, do vlastnej kultúry. Je ľahšie vklízuť do ochranného rituálu zasvätenej sekty, ktorá „všetko vyrieši“, ako tvorivo hľadať v každodennej záplave myšlienkových podnetov. Rituál poskytuje totiž nielen obrnenie proti neistote, ale i obrnu proti elasticite. Pre niektorých je joga stále ešte exotickou rituálnou sektou.“

1 *Poznámka redaktora:* Bol som toho svedkom pri skupinových turistických výšľapoch a som tomu svedkom i pri stretávaní športujúcich ľudí bežiacich alebo bicyklujúcich v pároch, kedy sa neustále rozprávajú a o vnímaní dýchania a krásy prírody nemôže byť ani reči.

Často naša snaha o udržanie si zdravia, či už cvičením jogy, športovaním, zdravou výživou a podobne, je motivovaná o dosiahnutie dlhovekosti. Ne-sústredíme sa na tento argument, lebo aj keď by sme žili akokoľvek dlho, v žiadnom okamžiku takéhoto života aj tak nebudeme žiť viac ako práve ten jediný prítomný okamžik, a až budeme umierať, nebudeme strácať nič viac ako ten, kto žil veľmi krátko. Vždy pôjde len o jediný moment, a preto by sme sa mali snažiť každý moment sústredene a naplno prežívať: „*Večný je okamžik a my sme z okamžiku*“ (Jiří Orten).

Účinným spôsobom prehĺbenia zažívania okamžiku je meditácia. Na to sa skvele hodí veta gréckeho filozofa Platóna: „*Premýšľavému človeku prislúcha cit údivu. Životná múdrosť totiž nemá iného pôvodu ako v ňom samom.*“ Môžeme sa potom diviť kúzlu vychádzajúceho slnka?

Preložil a vybral Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Sborník referátu III. pracovně metodické konference: **BRNĚNSKÉ DNY – Zdravotně tělovýchovných aktivit.** Brněnská přehrada 1986



JOGA A SEX

Po nejakom čase opäť berieme do rúk knižku od MUDr. Williama J. Broadu s názvom **Jóga – Fakty a mýty**. V siedmich kapitolách podrobil jogu precízne-mu skúmaniu jej účinkov a rizík. Teraz vám ponúkame výber zo VI. kapitoly **Božský sex**.

Redakcia

V knihách o joge, ktoré som mal k dispozícii ja alebo moji priatelia, sa o sexuálnych aspektoch cvičenia veľa nedozvedeli. Štúdií veľa nebolo, zdanlivo si protirečili a človeka len rozhádzali.

Jedna hovorila, že joga znižuje hladinu dôležitých hormónov pre sex. In-tuícia mi však hovorila, že to bude asi omyl. Z osobnej skúsenosti som vedel, že joga celý rad hormónov rozprúdi, a medzi nimi sú určite aj tie pohlavné. Keď ma nepresvedčili vedecké dôkazy, presvedčili ma svedectvá skúsených jogínov. S údivom som zisťoval, že nová generácia voľne hovorí o autoerotike a o tom, ako joga obnovuje všetko v tele i s cieľom lepšieho sexuálneho pre-žívania.

Keď už som tento svet chvíľu študoval, začal sa mi vynárať jasnejší obraz. Videl som, ako obmedzené vedecké poznatky zakrývali kľúčový dôkaz, prečo joga prežila toľko škandálov a prečo v prvom rade začala ako sexuálny kult.

Odhalenia sa týkali nevhodného sexuálneho chovania zo strany niektorých najslávnejších svetových guru. Dozvedel som sa o zálezníkoch, ktorí jednali celkom bez zábran, a o ženských obetiach, ktoré si sex vykladali ako potrebný duchovný test alebo rituálne zasvätenie. Tieto ženy brali svojich guru v zásade ako bohov a v ich sexuálnych požiadavkách nevideli nič zlého.

No pri bližšom skúmaní som tiež odhalil, že ženy sa začínajú ozývať a berú si na pomoc zákon. V roku 1991 sa pred prednášajúcim Swami Sačidánda (1914-2002) – superstar jogy vo virgínskom hoteli zišiel dav protestujúcich s nápismi „Zastavte zneužívanie“ a „Prestaňte to tajiť“. „Ako si môžete hovoriť duchovný učiteľ,“ vykrikla z publika bývalá oddaná stúpenkyňa, „keď ste mňa i ďalšie ženy znásilnili?“

Takýchto prípadov uvádza autor u viacerých „svätých“ mužov jogy. Ďalej uvádza:

Ukázalo sa, že prekvapivo mnoho pôžitkárskeho guru sú šesťdesiatnici a sedemdesiatnici. Ďalší výskum mi ukázal, že skutočne joga môže viesť

k prílivu pohlavných hormónov a zmene mozgových vĺn, čo sú okrem iného známky sexuálneho vzrušenia. V najnovších štúdiách zavážili i klinické dôkazy. Lekárske skeny naznačili, že pokročilí jogíni vedia pri zavretých očiach rozžiariť svoj mozog do štádia extázy nerozlíšiteľného od slasti pri sexuálnom vyvrcholení. Noví cvičenci zas hlásia, že joga im vylepšila sexuálny život. Muži i ženy prehlasujú, že k výhodám jogy patrí lepšie vzrušenie, ale aj upokojenie i emocionálna blízkosť s partnerom.

Málo z toho je známe verejnosti, i keď joga sa opäť hlási k *tantr*e a erotike. Väčšina týchto informácií sa však stratí v labyrinte modernej vedy.

Cvičenci jogy, ktorí denne cvičia, môžu už z vlastnej skúsenosti poznať, že disciplína účinkuje ako mocné afrodisiakum a dodáva novú šťavu ich pohlavnému životu. Ale profesionáli z radov zdravotníkov a psychológov o týchto výhodách veľa nevedia, pokiaľ vôbec niečo, a tak vymýšľajú ďalšie a ďalšie nákladné liečby pre nízke libido, poruchy vzrušivosti a sexuálnej frustrácie. Odborníci na sexuológiu sa vo svojich prednáškach málokedy zmienia o holistickej terapii, ktorá je celkom prírodná a zadarmo.

Ukazuje sa, že veda počas niekoľkých desaťročí pomaly odhaľovala i alternatívne postupy, využívajúce vlastné zdroje tela. To sa však nikde neinzeruje, nikto netlačí na ich predaj, nehovorí sa o nich, doktori nemajú za to financie a nikto sa nepýta, či tu niekto nepretláča zbytočné a potenciálne škodlivé a nebezpečné lieky.

Indický lekár Katil N. Udupa bol ctížiadostivý profesor na Hindskej univerzite v Banarese (Banares Hindu University) a jeho profesionálny život bol nabitý aktivitami na univerzite i s vášňou pre budovanie nových inštitúcií. V roku 1971 založil na univerzite Inštitút lekárskej vedy. A potom sa zrútil. Skončil s celým radom nervových diagnóz – bolesti v hrudi, podráždenosť, roztrieštenosť pozornosti, emočná nestabilita a pocit stálej únavy. Formálna diagnóza hovorila o srdcovej neuróze. My by sme tomu dnes povedali vyhorenie. Nech to akokoľvek pomenujeme, výsledkom bola ľudská troska.

Profesor začal cvičiť jogu a za krátky čas sa dočkal úľavy, ktorá pomaly prechádzala do hlbšieho pocitu osobnej obnovy. Zaujalo ho to, a tak sa pustil do štúdia lekárskej literatúry o joge a skúmal jej liečivý potenciál – najmä pre pacientov s chronickými ochoreniami, ktoré sa zdali napojené na stres a ťažkosti, ktorými sám trpel. Jeho štúdia ukázala, že joga dokáže výrazne zlepšiť hormonálnu rovnováhu, napríklad znižuje vysokú hladinu adrenalínu a ďalších „bojových“ hormónov, ktoré sa uvoľňujú v reakcii na stres.

Stres dokáže uhasiť plamene vášne a relaxácie dokážu vyvolať situáciu, keď sa slabo tlejúce uhlíky zase rozhoria. Profesor skúmal, či táto súvzťažnosť platí i na biochemickej úrovni a predovšetkým či zníženie stresových hormónov

nov znamená, že pohlavné hormóny v tele začnú svoju hladinu zvyšovať. Študoval mladých mužov, ktorí absolvovali jogový tréning šesť mesiacov. Hodiny začínali pozvoľna a mesiac po mesiaci naberali na náročnosti. Prvý mesiac sa cvičila *kobra*, *torzie* chrbtice, *luk* a *lotosový sed*.

Nové polohy, pridávané postupne, zahrňovali *pluh*, *kobylku*, *luk*, *sviečku* a *stoj na hlave*. V pránájáme sa cvičila *bhastrika* a *udždžáji* či *vítazný dych*. Podľa súčasných štandardov to bol celkom náročný tréning.

Vedci odobrali mužom moč pred začiatkom programu a po ňom. Zistili, že hladina testosterónu v moči výrazne vzrástla, u niektorých mužov až na dvojnásobok. V priemere to bolo o 57%.

V roku 1978 doktor Udupa publikoval súhrn zistení o hormónoch vo svojej knihe *Stress and Its Management by Yoga* (Stres a jeho zvládnutie jogou). Názor sa ukázal ako správny. No veda a odborná literatúra sa týmto objavom viac nezaoberala. Jeho zistenie bolo len kvapkou v mori základných poznatkov, ktoré sa valili vďaka celosvetovému výskumu ako prílivová vlna.

Veda postupovala dopredu, i keď v nej niekedy panovali zmätky. V Rusku tri desaťročia po Udupovi hlásili výskumníci nové dôkazy, ktoré podporovali jeho objavy. Tím viedol Rinald Minvalejev, fyziológ, ktorý praktizoval jogu a viedol expedície do Himalájí. Jeho tím na Štátnej univerzite v Petrohrade urobil štúdiu jogy s veľmi úzkym zameraním. Naučil dobrovoľníkov cvičiť *kobru* a vydržať v nej dve až tri minúty. Tým sa obmedzil na fyziologické zmeny v dôsledku jedinej polohy.

Kobra – *bhudžangásana*, čo v sankrte znamená „had“, je jedna z najstarších polôh hathajogy. Pochádza z doby čistej *tantry* ešte pred érou očisťovania jogy. Je stredobodom takých prác ako *Ghéranda samhitá* – svätá kniha hathajogy. Časti textu, priamo v spise *Hathajoga pradibika*, sú v podstate sexuálne príručky, kde je *Bhudžangásana* vychvaľovaná ako spúšťač „telesného ohňa“.

Napriek tomu, že veda toto zistenie ignorovala, nezabránilo to ďalším nadšencom, aby sa snažili testosterón pochopiť lepšie. V tom období sa tento hormón bral predovšetkým ako hlavný pôvodca mužskej sexuálnej túžby. Vedci vedeli, že jeho hladina postupom veku klesá a že zvýšenie jeho hladiny vedie k osvieženiu celého organizmu.

No moderná biológia objavila ďalšie ovplyvňovanie tohto hormónu na správanie a sexualitu nielen u mužov, ale i u žien. Štúdie ukázali, že testosterón zlepšuje i náladu a pocit pohody, dokázateľne zlepšuje pozornosť, pamäť a schopnosť vizualizácie pri priestorových úlohách a vzťahoch, bystrí myseľ.

Ku podivu sa ukázalo, že hrá dôležitú úlohu i pri ženskom vzrušení. Množstvo štúdií odhalilo nárast hladiny testosterónu u žien so zvýšenou túžbou, erotickou aktivitou, odvážnosťou v intímnych prejavoch a sexuálnom uspokojení.

Joga ako cvičenie teda preukázala, že je schopná zvyšovať hladinu testosterónu. Po niekoľkých desaťročných štúdiách vedci zistili, že vytrvalostné športy majú presne opačný účinok. Napríklad bežci mali menej tohto hormónu ako bežní ľudia, ktorí nebehali. Pokles mohol byť výsledkom vytrvalého stresu z nárazu na dlažbu.

V joge sa cesta k trvalej slasti často označuje ako prebudenie *kundalíni*, i keď význam tohto slova zostáva chápaný mylne. Dokonca snád' najčastejšie zo všetkých jogových termínov. V jogovej tradícii je označovaná ako duchovná energia utlmená pri koreni chrbtice, pokiaľ nie je aktivovaná a odvedená smerom hore do mozgu, aby dala vzniknúť osvieteniu. Sanskrtská definícia je „zvinutie“ alebo „zvinutá“ ako had. Ide o priliehavý obraz v hinduistickom náboženstve, kde majú hady vysoké postavenie a často sú uctievané ako bohovia a bohyne. Takže tradičný obraz *kundalíni* dáva v tomto kultúrnom prostredí zmysel. Had je odpradáva symbolom znovuzrodenia vďaka tomu, že sa zvlieka z kože. Pod názvom *kundalíny* sa tiež označuje bežný variant jogy, ale i tiež najezoterickejšie zážitky tejto disciplíny. Pokročilí jogíni hovoria, že asi tak jedno percento a možno i menej dosiahnu vzrušenie *kundalíni*.

Americký odborník na tantru vo svojej knihe s výstižným názvom: *Kundalini – krycí výraz pre sex* označuje túto jogu ako mystický zážitok, ako rozkvet orgazmu do nekonečného kvetu zaplavujúceho celé telo.

Známy psychológ C. G. Jung pravidelne prednášal o *kundalíni* a v roku 1932 na prednáške v Zürichu dôrazne varoval pred jej účinkom. Zhodnotil ju tak, že cielene navodzuje psychotický stav, ktorý u nestabilných jedincov môže ľahko priviesť do stavu skutočnej psychózy, čo je odpútanie sa od reality sprevádzané dezilúziami, halucináciami a ďalšími výpadkami plného vedomia a môže viesť až k šialenstvu.

Učenec Lee Sannella (1916-2010) študoval zážitky reverenda Johna Scuddera, illinoiského liečiteľa, ktorý sledoval svoje zážitky s *kundalíni*. Scudder hovoril, že sa mu telo naplnilo horúčavou, svetlom a energiou. Krv akoby sa varila. Orgány mal v jednom ohni. V hlave mu búšili vlny energie a srdce mu bilo tak divoko, že to počuli aj jeho vyplašení priatelia. Nemohol spať. Celé týždne agónie v ňom vzbudili strach o život i zdravý rozum. Potom naraz tá hrôza skončila a reverend si pripadal očistený ako nikdy pre tým.

Neskôr Scudder všetkým, ktorí boli ochotní počúvať, popisoval, že tomuto zážitku sa človek musí za každú cenu vyhnúť. „Bol som presvedčený, že otvoriť *kundalíni* je veľká a báječná okultná skúsenosť,“ spomínal, „ale prešiel som si absolútnym peklom. Ak existuje peklo, horšie ako toto už byť nemôže.“

Vedci skúmajúci vplyv jogy sledovali jej vplyv i na endokrinný systém, a to najmä na mozog. Jeden z hlavných odborníkov, ktorý takýto výskum vykoná-

vali, bol v bývalom Československu akademik Ctibor Dostálek z Prahy. Patril k predným českým neurofyziológom. Pracoval predovšetkým s elektroencefalografom alebo EEG. Dostálek si v Indii pre svoj výskum vybral jogína, ktorý cvičil jogu už tridsať rokov. Pri vlnení brušnej steny v *agnisáre* odhalili na EEG výbuch vzruchov v mozgu. Vrcholy mozgových vln stúpali, ako vlnenie *agnisá-ri* naberalo na sile. Neskôr Dostálek rozšíril svoj výskum na ďalšie účinky v *tan-trických* polohách a tiež na rýchle dýchanie včítane *bhastriky* a *kapalabháti*. Pozoroval obrovské výbuchy aktivity. V správe z roku 1985 nazval tieto vrcholy „paroxysmálnymi“, inými slovami ich označil za typ vln, ktoré sa vyskytujú pri krčovitých záchvatoch epilepsie. Iní vedci vyzorovali podobné vlnenie u ľudí zažívajúcich sexuálne vyvrcholenie.

Výskumníci W. Masters a V. Johnsonová vo svojej práci *Ľudská sexuálna aktivita* (preklad Horizont 1970) popísali rýchle dýchanie pri *bhasrike* alebo *kapalabháti* ako neoddeliteľnú súčasť mužského i ženského správania, ktorému predchádza sexuálne vyvrcholenie. Vedci tvrdia, že rytmus pri orgazme presahuje štyridsať nádychov za minútu. V porovnaní s normálnym počtom nádychov pri uvoľnenom dýchaní je to asi trojnásobné zrýchlenie. Po zhrnutí všetkých poznatkov výskumu, dôkazy naznačili, že hyperventilácia môže viesť k vzrušeniu nielen u zdravých žien, ale tiež i u tých s oslabeným libidom. Jednoducho cvičenie *pránájámy* s rýchlym dychom plamene rozducha.

Celý rad výskumníkov a štúdií začal jogu vnímať ako disciplínu čisto upokojujúcu a relaxačnú a jej metódy vnímali ako prostriedok k dosiahnutiu „zníženého vzrušenia v autonómnom nervovom systéme a s prejavom zníženia aktivity na EEG“. Dostálek však na základe svojich skúmaní odhalil, že je to len jedna časť pravdy. Tá druhá, naopak, znamená, že pri technikách intenzívneho dýchania v *pránájáme*, sa nervové vzrušenie zvyšuje.

Dostálek došiel k názoru, že zvýšením vzruchových vln, ktorým si telo pomáha k rozvoju fyziologickej prispôsobivosti, každé zvýšenie prináša následne ešte hlbšie upokojenie, ešte väčšie ponorenie do hlbších hlbín uvoľnenia a pokoja. Tak dospel k poznaniu, že v konečnom dôsledku joga prináša hlavne relaxáciu, uvoľňuje preťažené nervstvo sympatikus, pre ktoré je súčasný moderný život náročný pre jeho sústavné preťažovanie. Takže nakoniec upokojuje. (Krátene)

Pripravil a preložil: Dodo Blesák

Použitá literatúra: BROAD, William J.: *Jóga: fakta a mýty*. Praha : Ikar CZ, 2013.

MOŽNOSTI VOĽBY

AKO SA ZBAVIŤ STRESU

Jeden z najdôležitejších účinkov jogy na človeka je jej blahodarný vplyv na celú úroveň jeho psychosomatiky, teda uzdravujúco ovplyvňuje psychické i fyzické zdravie. Ak si uvedomíme, že i v samotnom názve je psychika na prvom mieste, tak i v joge sú jej účinky na dosiahnutie psychickej rovnováhy na prvom mieste; pretože psychika – duševné zdravie, takmer na 90% rozhoduje o našom fyzickom zdraví, o účinnosti liečby a celkovom pociť pohody v živote.

Jeden z dôležitých prvkov v **hathajoge** sú očistné techniky – **krije**, ktorých cieľom je zbaviť telo od toxínov, jedovatých látok získaných chybným stravovaním, poruchou metabolizmu, nedokonalým dýchaním, návykovými zlovykmi a pod. Lenže to najdôležitejšie prečistenie je prečistenie vnútra človeka, t. j. zbavenia sa „toxínov“ našich negatívnych postojov k okolitému svetu a k sebe samému, ktoré negatívne ovplyvňujú naše duševné zdravie. Zbavenie sa nedokonalostí našej povahy, nášho charakteru získaných výchovou, zdedenými povahovými črtami, vplyvom vonkajšieho sveta, spoločnosťou. To všetko ovplyvňuje postoj k druhým a k sebe. Preto sú na prvých stupňoch **Kráľovskej jogy – Rádžajogy**, očistné techniky s názvom **Jama, Nijama**.

V živote človeka sú situácie, ktoré sa v našom vnútri vyznačujú určitým pnutím, napätiami rôznej intenzity v dôsledku uvedených „toxínov“ a práve tieto ovplyvňujú naše riešenia, reakcie a postoje pri riešení vzniknutých životných situáciách. Vyvolávajúci v nás **stres**. V nasledujúcom texte opíšeme vplyv stresu, jeho korene a nezastupiteľný význam relaxačných techník, zbavujúcich nás jeho škodlivosti, ktoré ponúka joga.

Dodo Blesák

Zbaviť náš život stresu a úzkosti nie je jednoduché. V podstate máme dve možnosti:

- zmeniť podmienky spôsobujúce stres
- zmeniť váš prístup k nim.

Prvá alternatíva je ľahšia – zmeniť vonkajšie príčiny stresu. Je to v podstate asi také jednoduché, ako odísť zo zamestnania, ktoré vás pripravuje

o spánok, odpútať sa od ľudí, ktorí vám stres spôsobujú, atď. Je to jednoduchšie, ako sa presťahovať do iného mesta. Tieto riešenia ale predstavujú extrém. Nie je ľahké ich uskutočniť a často so sebou prinášajú väčšie nepríjemnosti, ako tie, pred ktorými utekáme. V prevládajúcej väčšine prípadov najrýchlejšou cestou na prekonanie stresu nie je zmena okolností, ale prehodnotenie prístupu k nim.

Čo je možné zmeniť

Vaša schopnosť zmeniť fyzický vzhľad je značná. Je jednoduché sa zmeniť užitím dvoch tabletiiek Valia alebo fľašou vodky – ide o známu „premenu človeka v zvieru“.

Sú tu našťastie aj iné možnosti. Na začiatku môžete zvýšiť svoju telesnú zdatnosť. Ak sa cítite fit po telesnej stránke, ste lepšie schopní prispôbiť sa okolnostiam.

Môžete tiež zmeniť vaše stravovacie návyky. Ak pochybujete o vplyve stravy na vašu emocionálnu rovnováhu – teda spôsob, akým reagujete na vonkajšie stresujúce faktory – urobte jednoduchý pokus: dva dni jedzte ťažké jedlá obsahujúce veľké množstvo proteínov a dva dni surové ovocie a zeleninu. Nič nie je istejšie ako to, že v dňoch vegetariánskej diéty pocítite evidentný nárast schopnosti prekonávať vonkajšie tlaky a relaxovať.

Podobne sa na vašom psychickom stave odrazí aj deň bez kávy a alkoholu. Ak ste od týchto látok závislí, budete najskôr trpieť abstinenčnými príznakmi, ktoré prevážia pozitívne účinky pôstu. Dokonca aj držanie tela ovplyvňuje vašu reakciu na stresové situácie. Osoba so sklesnutými ramenami a ohnutým krkom má obmedzené dýchanie v hornej časti hrudníka, znižuje schopnosť dýchať uvoľnene a zhlboka. Tiež je dôležité poznanie, že táto pozícia tela pôsobí dojemom slaboštvu, rezignácie.

Ak máte akékoľvek pochybnosti o tom, ako telesný postoj ovplyvňuje vaše pocity, skúste na jednej prechádzke mať hlavu hore, ramená zatiahnuté dozadu a ľuďom sa pri stretnutí dívajte priamo do očí, a naopak, na druhej prechádzke kráčajte šuchtavo s nahnúbeným chrbtom a sklonenou hlavou. Prvá prechádzka vo vás zanechá neporovnateľne lepší pocit.

Príčiny stresu

Definovať *symptómy* negatívneho stresu je pomerne jednoduché, lebo mnohé z jeho vonkajších prejavov ľahko odhalíte na sebe alebo iných. Definovať však *príčiny* stresu je neporovnateľne náročnejšie. Mnohí autori sa

opierajú o istú *Škálu životných situácií* – práca dvoch amerických psychiatrov Th. Holmesa a R. Raheho. Ich index stresu ponúka stresové koeficienty (napr. smrť partnera má 100 bodov, Vianoce 12 bodov).

Stres má na naše správanie veľký vplyv a to:

- podráždenosť
- nelogické správanie
- neznášanlivosť
- znížená psychická odolnosť voči hluku
- podozrievavosť
- unudenosť
- citová nestálosť
- strata schopnosti sa sústrediť
- pesimizmus
- negatívne postoje
- pocity katastrofických scenárov.

Veľká väčšina tých, ktorí trpia následkami stresu a napätia, nie je schopná nájsť pre svoje úzkosti konkrétny a presne špecifikovaný dôvod. Je to neporovnateľne lepšie, ak viete, odkiaľ váš stres pramení. To, že poznáte príčinu, umožňuje niečo s tým robiť. Ale viac súcitím s tými, ktorí príčinu nepoznajú, a takých je väčšina.

Korene stresu

Všetky stresujúce faktory bez rozdielu spadajú do jednej z troch kategórií:

- fyzickej
- psychologickej (emocionálne)
- životného štýlu (behaviorálne).

Fyzické sa pohybujú v širokej škále od choroby, násillia, po vonkajšie životné podmienky (napr. extrémne mrazy, hluční susedia, tvrdá posteľ). Faktory podmienené životným štýlom (čo sú v podstate kombinácia fyzických a emocionálnych faktorov) – sem patria vyčerpávajúce povolanie, nedostatok spánku, závislosť od drog a alkoholu.

Najbežnejšie príčiny sú:

1. Úzkosť

Stres je spočiatku obyčajne dôsledkom niečoho, čo sa deje v hlave, a nie z toho, čo sa týka fyzického tela. Často ju spôsobuje konflikt, ktorý práve prežívate, hoci si to vôbec nemusíte uvedomiť.

Hoci je úzkosť skôr „následkom“ ako príčinou – je vždy spojená so znepokojením týkajúcim sa času, presnejšie povedané, budúcnosti. Či ide o blízku budúcnosť – napr. najbližších 30 minút – alebo vzdialenú, nehrá rolu. Faktom ale zostáva, že ide o obavy založené na abstraktných predstavách, teda niečo, čo neexistuje. Naša snaha o zrealizovanie (prejavuje sa už vo voľbe slov „dohľadná“, „predvídateľná“ budúcnosť) a ovládnutie či ovplyvnenie sú nevyčerpatelným zdrojom úzkosti.

2. Pocity viny

Delia sa do dvoch kategórií:

1. pocity viny založené na tom, čo si sami o sebe myslíte – môžu súvisieť s vašou povahou, postojmi, čo ste urobili a čo ste chceli urobiť; súvisia s tými povahovými rysmi, o ktorých vás výchova či spoločnosť presvedčili, že sú zlé alebo nezaujímavé alebo fádne;
2. pocity viny, ktoré vám vnútili iní ľudia – vyvolávajú pocity previnenia tým, že vás robia zodpovednými za zlú náladu (určite si dnes nemusel zostávať v práci tak dlho; ako si mohol minúť toľko peňazí).

Či ste si pocity viny vyvolali sami alebo ich spôsobili druhí, patria k jedným k vážnym príčinám stresu.

3. Termíny

Bez ohľadu na to, či si ich stanovíte sami alebo ich vám vnútia iní, vždy si zahrávate s ohňom. Pozrite sa na ktorékoľvek zamestnanie, v ktorom čas tlačí na „krk“ alebo na vašich známych, ktorí si sami dávajú nesplniteľné termíny. Dôvod by mal byť zrejмый: s krátiacim sa časom napätie vzrastá!

4. Nuda

Je nuda príčinou, alebo dôsledkom stresu? Iste vás poteší, že je to jedno, pretože v každom prípade budete musieť niečo urobiť, ak chcete stres odbúrať z vášho života. Prekonať nudu je ľahšie, než prekonať ktorýkoľvek iný negatívny faktor.

5. Ješitnosť

Vplyv stresových situácií sa dá neutralizovať tromi spôsobmi: dokázať predvídať situácie a ich následky; dokázať si udržať kontrolu nad ich priebehom; môcť sa aspoň čiastočne spoľahnúť na psychickú podporu druhých ľudí.

6. Ctižiadosť

Ide ruka v ruku s termínmi. Ste rozhodnutí dosiahnuť svoje a nepoznáte ospravedlnenie, ak nedosiahnete váš cieľ v termíne, ktorý ste si sami stanovili. Túžba dosiahnuť to či ono nemusí byť sama o sebe stresujúcim faktorom – pre niektorých predstavuje výzvu a príliv životných síl.

7. Frustrácia

Cestou na dôležité stretnutie uviaznete v dopravnej zápche, zaseknete sa vo výťahu, čaká vás krízový výsluch v kancelárii vedúceho, proste drobné každodenné problémy sú pre mnohých z nás vrcholne frustrujúce. Frustrácia vedie k negatívnemu stresu. A pokiaľ sa neubránite týmto abstraktným úvahám, nečudujte sa, že ste v strese.

8. Strach

Medzi stresovými faktormi patrí k najdeštruktívnejším. Takmer vždy sa niečoho obávate, čo sa dosiaľ nestalo a pravdepodobne sa ani nikdy nestane. Máte strach z toho, čo by sa mohlo stať. V extrémnych prípadoch ani si nie ste istý príčinou takéhoto strachu – viete len, že vám nie je ľahko z pociťu, že by sa mohlo niečo stať. A pokiaľ sa neubránite týmto abstraktným úvahám, nečudujte sa, že ste v strese.

9. Žiadostivosť

Ak sa spojí lakomosť, závišť a žiadostivosť, dostanete pustošivé trio negatívnych stresových faktorov. Pre mnohých je žiadostivosť silným hnacím motorom. Dokáže oslepiť a zbaviť súdnosti aj inak rozumných jedincov, ktorí sa potom menia na necitlivých a sebadeštruktívnych. Navyše, rovnako ako v prípade ctižiadosti, je pravdepodobná vysoká miera očakávania (čo je príčina stresu), vedúca k frustrácii, ak sa nenaplní.

Paul Wilson

Ukážme si, ako stres popisuje veľký znalec jogy, ktorý po celý svoj profesionálny život zosúladiť vedeckú medicínu s poznaním účinkov jogy na zdravie človeka, MUDr. Jaroslav Šedivý:

Prapôvodne stres zachraňoval život – človek bol nabitý energiou, jeho telo sa pripravilo buď na boj a na nepriateľa zaútočil, alebo sa zachránil útek. Avšak v „civilizovanej“ dobe sa telo takto vybiť nemôže, takže musí stres nejakým spôsobom vstrebať. A to je práve chyba. Takýto stav môžeme pripodobniť k situácii, keď natahujeme pero na hodinách až do maxima, pretiahneme ho a pero praskne. Naopak, stres, ktorý sa vybije, si môžeme predstaviť ako natiahnuté hodinové pero v situácii, keď hodiny normálne idú a pero sa stále odvíja. Je tu rovnováha a tak nemôže prísť k poškodeniu.

Problém jednorazových stresov

Prakticky každá choroba sa môže stresom vyprovokovať alebo zhoršiť. Napr. pre náhle a ťažké stresy je typické ochorenie infarkt (ako následok zasa ischemická choroba srdca, nádorové ochorenia), pľúcne choroby, cirhóza pečene, žltáčka (človek žije v neustálom napätí, nemá sebakontrolu), samovraždy (skratové reakcie aj u detí – pozor, ak deti strašíme, dochádza k samovraždám), žalúdočné vredy, zhoršenie sklerózy multiplex (pre človeka môže byť veľký stresom aj nepríjemné slovo), diabetes, vysoký tlak krvi, TBC (choroba môže iba nepatrne tlieť v organizme, ale stres ju spustí, stane sa zjavnou).

Stres a imunita

Stres navodzuje imunitnú nedostatočnosť. Je tu určité hormonálne prepojenie, o ktorom sa toho ešte veľa nevie, ale poznáme priamu súvislosť so stresom. Stres znižuje v organizme množstvo protilátok a množstvo buniek brzlíka. Vo výskumnej skupine pätnástich žien s nádorovým ochorením prsníka sa zistilo, že pokiaľ boli choré a manželia sa o ne starali, imunitný systém manželov bol v poriadku. Do dvoch mesiacov od smrti žien nastala u ich manželov úplná depresia imunitného systému – ich imunita úplne vymizla. Boli takí bezbranní, akoby dostávali imunodepresíva, a až v rozmedzí 4 – 14 mesiacov sa im imunita obnovila na pôvodné hodnoty.

Takisto študentom sa v skúšobnom období prudko znižujú protilátky v porovnaní s obdobím prázdnin. Za zmienku tiež stojí, že ľuďom, ktorí sú priateľskí, radostní, usmievaví, pokojní, sa v stresovom období protilátky znižujú omnoho menej v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú súťaživí, nemajú priateľov. Môžem mať nepriateľa, ale môžem s ním vnútorne žiť v mieri.

Joga nás učí, že človek by mal byť stále psychicky vyrovnaný. Mal by vedieť zostať vyrovnaný v šťastí aj nešťastí. Ak máme priateľské, mierumilovné vzťahy, šetríme si svoj imunitný systém a zvyšujeme svoju odolnosť – hovoria jogové texty. V *jame* nachádzame pravidlo, ktoré hovorí, aby sme neškodili druhým ani sebe.

Stres a šport

Šport spôsobuje stres so všetkými dôsledkami – vrcholoví športovci sa nedožívajú normálneho veku. Majú vyšší cholesterol a lipidy. Sú popísané prípady infarktu napr. po skokoch do výšky, pri cyklistike a po ťažkých tréningoch. Športovec je ambiciózny, chce vyhrať, čo je samo o sebe stresor. Pridajme k tomu výkon, pri ktorom sa športovec premáha vôľou a na ktorý prípadne nestačí. Keď sa to opakuje často, stres vykoná svoje. Človek by mal robiť šport iba tak, aby mal z neho pôžitok a iba toľko, na koľko stačí.

Stres sa dá vybiť dvojakým spôsobom:

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

Ja to robím takým mixom – idem si zabehať, osprchujem sa vlažnou vodou a potom 10 – 15 minút relaxujem. Je to však individuálne.

Prevenencia

K stresom nedochádza tak často u toho, kto poctivo cvičí jogu. Presnejšie, stresy pre neho nie sú také zhubné, pretože jogín má lepšiu rovnováhu. Ak je človek vyrovnaný, nepodlieha natoľko stresu. Jedna z podmienok je navodenie si rovnováhy v troch hladinách, Ak cvičíme jogu, vieme, že si musíme navodiť rovnováhu. Joga si kladie za cieľ nielen sebazpoznanie, ale aj navodenie rovnováhy vo všetkých troch rovinách, o ktorých hovoril doktor M. Bhole:

1. **hladina somatická, telesná** – v nej dávame organizmus do rovnováhy rôznymi ásanami a prečisťovacími technikami,
2. **hladina emočná, citová**: každá nerovnováha, každá emócia či už kladná alebo záporná má za následok poškodenie organizmu – ak je človek emocionálne rozladený, rýchlejšie starne,
3. **hladina intelektuálna, myšlienková**: myšlienky zlé, záporné, myšlienky, ktoré sa nám neustále vracajú, narušujú hladinu našej mysle. Rozrušená myseľ zasa narušuje pokojný život a organizmus musí toto narušenie nejakým spôsobom vyrovnať. Joga nás učí žiť v prítomnosti a mať vyrovnané myšlienky.

Dôležité je udržať si najmä psychickú rovnováhu a sebakontrolou ju sledovať – ako náhle v nás stúpa napätie, okamžite ho uvoľňovať. Ak to nie je možné, vyvážíme sa dychom. Prehlbíme celkovo dych, predĺžime výdychy a tým zmiernime napätie. Indovia na tieto situácie odporúčajú *bhramarí* – i keď je problematické robiť *bhramarí* napr. pred šéfom. Učme sa:

- stať sa dokonalým **pánom** svojho času
- zbytočne **nevyčerpávať** svoj **adaptačný systém**
- **nesebeckosti**, umeniu zrieknuť sa vecí
- zbaviť sa **nerozhodnosti** – aj keby bolo rozhodnutie nesprávne
- **nelipnúť** na nikom a ničom, byť nepripútaný
- **prežívať prítomnosť**, stať sa vnútorným pozorovateľom
- robiť **prácu pre radosť**, nie pre odmenu
- **cvičiť** pre pôžitok – ak cvičím pre nejakú chorobu, je to často úzkostné, a úzkosť zväzuje. Uvoľniť sa a precitovať ako je mi krásne.
- **odstrániť kléše** (rušivé vplyvy) ako sú nevedomosť, strach z chorôb a smrti, lipnutie na niečom, odpor k nepríjemným veciam.
- **pestovať** trpezlivosť, spokojnosť, striedmosť, skromnosť, pranie dobra iným, nezávidenie, pestovať umenie, mať koníčka... (Dnes je veľmi rozšírená hlučná hudba – keď ju počúvame, stúpa v nás napätie bez ohľadu na to, či máme k nej dobrý vzťah alebo nie. Je to hudba naladená na sympatikus. Nájdime si a počúvajte hudbu, ktorá nás upokojí).
- **používať tri sitá reči** – všetko, čo človek povie, by mal preosiať cez tri sitá, stále jemnejšie a jemnejšie:
 1. je to, čo chcem povedať pravda alebo lož? Ak je to lož, tak to nepoviem. Ak je to pravda, preosejem ju cez ďalšie sito:
 2. je to, čo chcem povedať dôležité alebo nedôležité? Ak to nie je dôležité, nepoviem to, aj keď je to pravda. Ak je to dôležité, preosejem to cez najjemnejšie sito:
 3. je to, čo chcem povedať dobré? Ak je to zlé, nepoviem to.

Z toho vyplýva, že to, čo chcem povedať, poviem iba v prípade, ak je to pravda, je to dôležité a je to dobré. Ak sa naučíme tieto sitá uplatňovať, väčšinou mlčíme.

- naučiť sa mať stále pozitívne myšlienky – pozitívne myšlienky sú aj základom *sankalpy* (v *sankalpe* nikdy nepoužívame negatívne myšlienky, pretože by sme si ich mohli vsugerovať)
- dopriať si spánok a nerobiť si ilúzie, že spánok nahradíme relaxáciou. Môže sa to stať, ale iba na niekoľko dní. Spánok je daný geneticky,

nevyhýbajme sa zdravému spánku. Nedostatok spánku vedie k vyčerpaniu organizmu. Pataňďžali povedal, že nemáme spať ani málo, ani veľa. Ak má niekto geneticky určené a stačí mu 5 hodín spánku, je to v poriadku. Ak však niekto musí spať 8 hodín, nech spánok neoklame.

- vždy cvičiť tak, aby sme boli vnútorne vyrovnaní. Ak máme v tele veľké napätie, znižujeme ho a naopak, ak máme v tele malé napätie, cvičením ho zväčšujeme.

Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra: WILSON, Paul: *Základní kniha relaxačních technik. Bezprostřední klid. Průvodce na cestě k uvolnění mysli a těla*. Praha : Votobia, 1997, s. 33-34; 55-60; ŠEDIVÝ, Jaroslav: *Joga je moderná medicína stará niekoľko tisíc rokov*. Úryvok z prepisu prednášky z audionahrávky. Ostrava 2003.

VÝŽIVA

ŠTEDRÁ VEČERA PRE ZDRAVIE

Ľudová tradícia v harmonickom spojení s rozumnými výživovými zásadami dokáže i túto oslavnú hostinu premeniť aj na oslavu zdravia.

Symbolická úvodná obeta – oplátka s medom a cesnakom pripomína dobré zdroje prevencie i zdravia.

Silu a chuť do jedla i do života podnieti buď tradičná polievka strukovinová či rybacia alebo typická kapustnica s hubami a slivkami. Hlavné jedlo, kedysi hubová omáčka nakyslo, dnes skôr kapor so zemiakovým šalátom, by mal byť vyvrcholením. Ak ale aj vrchol večera má byť zdravší, zabudnime na smaženie. Radšej kapra obložme korením a zeleninou a uvarme ho v pare alebo obložme cesnakom, citrónom a upečme v rúre či na grile. Ťažký zemiakový šalát s majonézou nahradíme kyslou zálievkou z citrónu a kyslej jablčnej šťavy či zálievkou z kyslej kapustnej vody. Časť uhoriek môžeme nahradiť v kapuste vykysnutými jablčkami.

Na pochutenie je výborný kompót zo sušených sliviek či jablčok. Chutným a tradičným dezertom sú opekance či pupáky. Z kysnutého cesta upečieme malé buchtičky alebo si kúpime polotovar na dukátové buchtičky. Najlepšie sú 2 – 3 dňové. Obaríme ich horúcou medovou vodou alebo medovým

mliekom, ktoré po chvíľke zlejeme. Napučané opekance posypeme makom, orechmi alebo bez medu na slano bryndzou či tvarohom. Ako zdravý, osviežujúci a zaručene čerstvý nápoj môže slúžiť v malom množstve vody rozmixované jablko, ochutené citrónovou šťavou a medom či odvarom zo škorice, voňavého klinčeka, badiánu...

Najzdravším a najlepším zákuskom sú orechy a všakovaké ovocie. Pre ozaj maškrtné jazyčky prichystáme obyčajných či čiernych ježkov. Kúsky ovocia, jablák, hrušiek, banánov namáčame v chutnom „lepidle“ – medovej kašičke, rozvarených datliach alebo rozohriatej čokoláde a obalíme ich v mletých sekaných orechoch, mandliach, kokose. Vrch môžeme prizdobiť šľahačkovou čiapočkou. A tak si spokojnosť, lásku a zdravie nielen prajme, ale ich aj na štedrovečernom tanieri ponúkajme.

ZDRAVÉ MAŠKRTY NA I POD VIANOČNÝ STROMČEK:

Maškrtná saláma

Na mäsovom mlynčeku zomelieme ľubovoľnú zmes sušeného ovocia, napr. datle, figy, sušené slivky, jabĺčka, marhule, hrušky... Hustú hmotu ochutíme rumom, strúhanou citrónovou kôrou, pridáme hrozienka, sekané orechy či slnečnicové semená a všetko spolu spracujeme na tuhé cesto. Z neho vytvarujeme salámu hrubú asi 4 – 5 cm, zabalíme ju do alobalu a dáme do chladničky stuhnúť. Tuhú salámu šikmo narežeme ostrým nožom na 0,5 cm hrubé plátky, ktoré obalíme v kokose, či orechoch. Vzniknuté rezy môžeme ozdobiť šľahačkou, do ktorej vložíme kúsky ovocia.

Guľaté tajomstvo

Salámovou hmotou z predošlého receptu môžeme obaliť oriešky alebo mandle, vytvarovať guľky, ktoré zabalené do farebného staniolu zavesíme na stromček.

Zdravé salónky

Sušené, ale ešte tvárne ovocie, napr. slivky, marhule, figy, datle... vykôstujeme, prípadne narežeme a do otvorov vložíme oriešok či mandľu, zabalíme ako salónky a zavesíme na stromček.

Plnené jablká

Umyté jablká či hrušky vydlabeme a otvor naplníme plnkou. Ponúkame surové alebo zapečené v rúre a ozdobené šľahačkou a mletými orechmi. Plnku si urobíme z ochuteného tvarohu alebo bieleho sójového syra tofu s hro-

zienkami, škoricou, osladeného roztlačeným banánom. Môžeme použiť aj gaštanové pyré so sekaným ananásom či plnkou z mletých orechov s hroznami a roztlačeným banánom.

Vitamínové šampanské

Pripravíme si silnejší odvar aromatických bylín alebo korenín ako z kvetu lipy, čiernej bazy, prvosenky, ruží alebo jasmínového čaju, voňavého klinčeka, škorice, badiánu. Odvarom dochutíme ovocný mušt či šťavu, chuť doladíme citrónom a medom. Chladnú zmes nalejeme do fľaše na výrobu sódy a máme šumivé zdravé Nazdravie.

Ing. Jaroslav Pížíl

Prevzaté z časopisu JaZ č. 5/2000

VIANOČNÉ RECEPTY

Ponúkame vám niekoľko receptov. Aj keď v joge nepropagujeme jadenie mäsa, možno vaši blízki pri vianočnom stole budú chcieť mať tradičnú kapustnicu s klobáskou a údeným mäsom. Ak ste vegetariáni, odoberte si trochu kapustnice pre seba, ešte pred pridaním mäsa, a dochuťte si ju. Kto vyvoláva napätie a nepohodu medzi ľuďmi, nerobí jogu.

RYBACIA POLIEVKA S KYSLOU KAPUSTOU

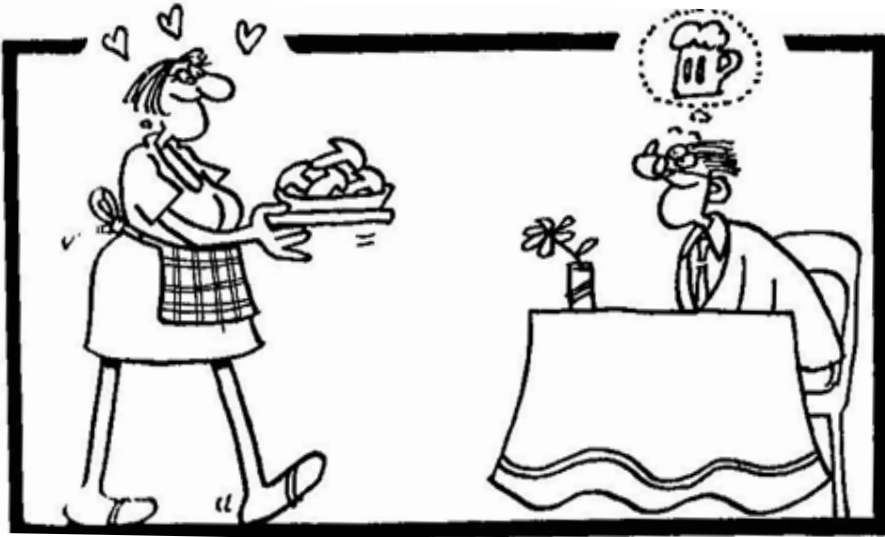
Suroviny: 300 g kapra, 40 g masla, cibuľa, 200 g kyslej kapusty, 40 g hladkej múky, liter vody, 50 g rajčinového pretlaku, 1,5 dl kyslej smotany.

Postup: Rybu očistíme a podusíme v troche osolenej vody. Na masle osmažíme pokrájanú cibuľu, pridáme nadrobno pokrájanú kapustu, zaprášime múkou a osmažíme. Potom zriedime vývarom z húb, pridáme horúcu vodu a chvíľu povaríme. Nakoniec ochutíme pretlakom. Na tanier položíme kúsok ryby, lyžicu hustej kyslej smotany a zalejeme horúcou polievkou.

HRÍBOVÁ POLIEVKA I.

Suroviny: 750 g domácej klobásky, 750 g údeného mäsa. 30 g sušených húb, 6 strúčikov cesnaku, veľká cibuľa, 2 bobkové listy, mleté čierne korenie, liter mlieka, 1/2 l kyslej smotany, lyžica hladkej múky. Zápražka: olej, hladká múka, červená paprika.

Postup: Klobásu a údené mäso vcelku umyjeme a zalejeme vodou do štvorlitrového hrnca. Pridáme cesnak, cibuľu, korenie, bobkový list a nadrobno posekané huby. Varíme mäso a klobásu do mäkka. Najprv vyberieme klo-



básu, ktorá býva skôr uvarená, mäso neskôr a prikryjeme. Taktiež vyberieme cibuľu a bobkový list. Na oleji urobíme zápražku s paprikou, zalejeme časťou mlieka, rozvaríme, vlejeme do hrnca aj s lyžicou hladkej múky, vlejeme do hrnca a znovu za stáleho miešania povaríme. Nakoniec dochutíme octom a dosolíme. Podávame s pokrájanou klobásou a chlebom. Mäso podávame osobitne s chrenom.

HRÍBOVÁ POLIEVKA II.

Suroviny: 750 g domácej klobásy, 750 g údeného mäsa, sušené huby, cesnak, cibuľa, bobkový list, celé čierne korenie, mlieko, 0,5 l kyslej smotany, hladká múka, olej, mletá červená paprika.

Postup: Do veľkého hrnca dáme klobásu a údené mäso, zalejeme vodou, pridáme cesnak, cibuľu, korenie, bobkový list a nadrobno posekané huby. Varíme do mäčka. Mäso a klobásu vyberieme a prikryjeme. Vyberieme aj korenie a bobkový list. Na oleji opražíme múku, pridáme mletú červenú papriku, premiešame, zalejeme mliekom, rozvaríme a vlejeme do hrnca. Varíme 5 až 10 minút. Kyslú smotanu rozmiešame s lyžicou hladkej múky, nalejme do hrnca a za stáleho miešania povaríme. Dochutíme soľou a octom. Podávame s pokrájanou klobásou. Mäso podávame s chrenom.

HRACHOVÁ POLIEVKA

Suroviny: suchý hrach, hlava, chvost a ikry z ryby, koreňová zelenina, cibuľa, olej, hladká múka, čierne korenie, majorán, rasca, soľ.

Postup: Umytý hrach namočíme do studenej vody deň vopred. Pridáme soľ, rascu a uvaríme do mäkka. Osobitne uvaríme rybiu hlavu, chvost a vnútornosti, spolu s očistenou zeleninou a cibuľou. Vývar nalejeme do hrachu. Na oleji osmažíme múku a pridáme do vriacej polievky. Polievku zjemní kúsok masla. Podávame s opraženou žemľou pokrúpanou na kocky.

ORAVSKÁ KAPUSTNICA

Suroviny: Poldruha litra vody, soľ, 15 g sušených húb, 400 g bravčového rebierka, 400 g bravčovej klobásky, 100 g koreňovej zeleniny, 350 g kyslej kapusty, 20 g cibule, liter šťavy z kyslej kapusty, mleté čierne korenie, majorán, cesnak, múka.

Postup: Do studenej osolenej vody dáme sušené huby, bravčové rebierka, čerstvú alebo údenú klobásku a varíme. Asi po pol hodine pridáme pokrúpanú koreňovú zeleninu a kapustu. Keď je všetko mäkké, pridáme precedenú cibuľovú zápražku a všetko spolu povaríme 10 minút. Nakoniec dochutíme mletým čiernym korením, majoránom a cesnakom rozotreným so soľou. Uvarené rebierka a klobásku pokrújame a vložíme späť do kapustnice. Podávame so zemiakovou kašou.

KAPUSTNICA S FAZUĽOU

Suroviny: kg kyslej kapusty, bravčové údené koleno, 200 g fazule, 3 lyžice ryže, 150 g klobásky, 250 ml smotany, sladká paprika, pálivá paprika, tymian, soľ.

Postup: Údené koleno umyjeme a dáme variť do studenej vody spolu s fazuľou. Keď je koleno polomäkké, pridáme kyslú kapustu a ďalej varíme, až sa mäso oddelí od kosti. Potom ho vyberieme, mäso nakrájame na kúsky a vrátime späť do polievky. Asi 45 minút pred dovarením pridáme opláchnutú ryžu a koreniny, neskôr aj smotanu a nakrájanú klobásku.

PIKANTNÁ KAPUSTNICA

Suroviny: 500 – 750 g kyslej kapusty s nálevom, 1 cibuľa, 2 bobkové listy, 400 g bravčového bôčika, 30 g sušených húb, 3 lyžice rajčinového pretlaku, 150 g údenej klobásky, 40 g slaniny, 30 g hladkej múky, soľ, mleté čierne korenie, 2 strúčiky cesnaku.

Postup: Do hrnca dáme variť kapustu s nálevom (podľa potreby prilejeme vodu), pridáme posekanú cibuľu, bobkový list, na drobno pokrúpané mäso a vopred namočené huby. Keď sú mäso a huby mäkké, pridáme rajčiakový pretlak, umytú klobásku a dobre prevarenú zápražku pripravenú z pokrúpanej slaniny, múky a vody. Spolu povaríme, pridáme soľ, mleté čierne korenie a rozotrený cesnak.

VIANOČNÁ KAPUSTNICA

Suroviny: 1,5 kg kyslej kapusty, lyžica rasce, 2 lyžice mletej sladkej červenej papriky, 6 strúčikov cesnaku, 2 kocky masoxu, 3/4 hrnčeka sušených húb, štipky tymianu, mletého nového korenia, mletého čierneho korenia, 2 bobkové listy, 3 ks klobásy, 4 polievkové lyžice hladkej múky, jedna smotana do kávy v prášku, zarovnaná polievková lyžica soli, cukor.

Postup: Do hrnčeka dáme sušené huby, zalejeme vlažnou vodou a necháme odstáť asi 15 min. Do polovice 5 litrového hrnca dáme vodu, pridáme v studenej vode dvakrát premytú pokrájanú kapustu, rascu, mletú červenú papriku, prelisovaný cesnak, tymian, korenie, na kolieska pokrájanú klobásu, bobkový list, huby, soľ, masox a necháme variť dve hodiny. V studenej vode rozmiešame hladkú múku a cez sitko prelejeme do polievky. Postupne rozprášime po povrchu sušenú smotanu a za stáleho miešania varíme na miernom ohni. Na zmiernenie kyslosti môžeme pridať cukor. Podávame s cesnakovým posúchom alebo chlebom.

RYBIE FILÉ

Suroviny: 1 kg rybieho filé, veľká cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, mletá červená paprika, mleté čierne korenie, 3 feferóny, 3 bobkové listy, 6 bobuliek nového korenia, 6 klinčekov, kečup, hladká múka, vegeta, olej.

Postup: Pokrájanú cibuľu opražíme na oleji do zlatista. Odstavíme, prisympeme čajovú lyžičku červenej papriky a premiešame. Pridáme rybie filé, pokrúpané asi na 2 cm kocky a zalejeme horúcou vodou. Pridáme vegetu, prelisovaný cesnak, nadrobno pokrúpané feferóny, mleté čierne korenie bobkový list, klinčeky, nové korenie, premiešame a dusíme pod pokrievkou 20 minút. Viac nemiešame! Potom vyberieme bobkové listy, klinčeky a nové korenie. Nakoniec zalejeme kečupom v ktorom sme rozhabarkovali múku. Premiešame a povaríme. Podávame s karí ryžou.

FILÉ NA ZELENINE

Suroviny: Mrazené filé, kukurica, hrášok, cibuľa, olej, 1 vajíčko, soľ, čierne korenie, paprika.

Postup: Na oleji opečieme na miernom ohni na drobné kúsky pokrúpané filé. Potom pridáme kukuricu, hrášok, cibuľu, osolíme, okoreníme a pridáme červenú papriku. Toto všetko spolu opražíme tak, aby filé neprihorelo. Podávame s varenými zemiakmi v šupke a s vajíčkom pokrúpaným na kolieska.

FILÉ PO SEVERSKY

Suroviny: 600 g filé, soľ, mleté čierne korenie, 20 g hladkej múky, 20 g masla, 2 dl bieleho vína, chren, kôpor, 2 vajcia.

Postup: Filé necháme čiastočne rozmraziť, rozdelíme ho na porcie, osolíme, obalíme v múke a po oboch stranách opečieme na rozpálenom masle. Opečené filé zalejeme vínom a za občasného polievania vlastnou šťavou dopečieme v rúre. Porcie, polejeme vlastnou šťavou, posypeme postrúhaným chrenom, nadrobno posekaným kôprom a pokrájanými uvarenými vajcami. Podávame so zemiakmi posypanými petržlenovou vňaťou.

FILÉ S CESNAKOVOU OMÁČKOU

Suroviny: 4 kusy filé, 80 g polohrubej múky, 1 vajce, 40 ml piva, 80 ml olivového oleja, 150 g strúhanky, 2 veľké zemiaky, 4 strúčiky cesnaku, lyžička vínneho octu, soľ, mleté čierne korenie, 80 ml olivového oleja.

Postup: Z múky, vajca a piva urobíme cestíčko, v ktorom namáčame osušené kúsky filé. Potom ich obalíme v strúhanke a pražíme v oleji dve minúty na každej strane. Omáčka: ošúpané zemiaky pokrájame na kocky, uvaríme, scedíme, rozpučíme, pridáme roztláčený cesnak, vínny ocot, dochutíme soľou, korením a po kvapkách za stáleho miešania pridáme olej, kým zmes nie je hladká a hustá. Podávame teplé s chlebom a omáčkou.

FILÉ S CHRENOM

Suroviny: 750 g filé, soľ, 40 g masla, 1 lyžica hladkej múky, 3 lyžice paradajkového pretlaku, 100 g strúhaného chrenu, šťava z 1/2 citróna, cibuľa.
Postup: Cibuľu nakrájame na kolieska a opečieme na masle, pridáme nakrájané a posolené filé, ktoré opečieme po obidvoch stranách. Potom pridáme paradajkový pretlak, ktorý zriedime 5 trochou vody a dusíme asi 5 minút. Hotové filé pokvapkáme citrónovou šťavou, ozdobíme kolieskami z citróna, obložíme postrúhaným chrenom a podávame s vyprážanými zemiakovými hranolčkami.

GRILOVANÉ FILÉ

Suroviny: 4 kusy filé (hrubé asi 2 cm), kolieska citróna, 70 ml rastlinného oleja, 70 ml octu, 3 lyžice sójovej omáčky, 1 lyžica sezamového oleja, 1 veľký roztláčený strúčik cesnaku.

Postup: Rezy filé opláchneme a osušíme. Z ostatných zložiek pripravíme marinádu. V chladničke necháme filé marinovať 2 – 4 hodiny a občas ho obraciame. Potom grilujeme asi 6 minút, prípadne opečieme na pomastenom pekáči. Filé musí byť upečené domäkka. Podávame s citrónom.

FILÉ SO SYROM

Suroviny: Pol kg filé, soľ, hladká múka, olej, horčica, 200 g paradajok, vajce, 60 g údeného syra, červená paprika.

Postup: Osušené filé rozdelíme na plátky, osolíme, obalíme múkou, na rozpálenom oleji opečieme z oboch strán a vyberieme. Zvyšný olej prelejeme do zapekacej misy a poukladáme naň opečené filé. Každý plátok potrieme horčicou, obložíme pokrájanými paradajkami, polejeme vajcom rozšľahaným s postrúhaným syrom a vo vyhriatej rúre zapečieme. Hotové posypeme paprikou. Podávame so zemiakmi.

FILETY ZO PSTRUHA

Suroviny: 4 pstruhy, citrón, 250 g hladkej múky, 2 dl piva, 2 vajcia, olej, 3 paradajky, 125 ml bieleho jogurtu, pažitka, soľ, mleté čierne korenie, citrónová šťava.

Postup: Zmiešame múku, pivo, soľ a žĺtky. Z bielkov ušľaháme sneh, ktorý pridáme k cestíčku, opatrne zamiešame a necháme v chlade odstáť 10 minút. Pstruhy vykostíme na filety, posypeme petržlenovou vňaťou, pokvapkáme citrónom a obalíme v cestíčku. Vyprážame v rozpálenom oleji do zlata. Omáčka: paradajky sparíme, olúpeme, pokrájame na kocky, pridáme posekanú pažitku, rozmiešame v jogurte, všetko osolíme, okoreníme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Všetko dobre premiešame. Podávame so zemiakovými hranolčkami.

KAPOR ALEBO INÁ RYBA PEČENÁ V ALOBALE

Suroviny: 600 g kapra alebo inej ryby, soľ, mletá rasca, mleté čierne korenie, maslo, alobal.

Postup: Kapra očistíme, vypitveme, umyjeme, podľa možnosti zbavíme kostí a nakrájame na diely. Každý diel posolíme, posypeme mletou rascou a mletým čiernym korením. Alobal dobre natrieme maslom a každú porciu ryby samostatne zabalíme tak, aby pri pečení nevytiekla šťava. Pripravenú rybu dáme na suchý plech a vo vyhriatej rúre pečieme asi 20 minút.

KAPOR NA CESNAKU

Suroviny: Kapor (1,5 kg), 15 strúčikov cesnaku, soľ, lyžička drvenej rasce, maslo, 2 plátky tvrdého syra, petržlenová vňať.

Postup: Očisteného kapra osolíme, potrieme drvenou rascou zvonku aj zvnútra, pridáme aj vňať a uložíme do pekáča vymasteného maslom. Pod kapra i vedľa neho dáme nahrubo nakrájaný cesnak. Pečieme asi pol hodiny, podľa potreby podlejeme vodou. Potom kapra pokryjeme plátkami syra a ešte asi 10 minút prudko zapečieme grilom. Porcie prelejeme šťavou, obložíme kúskami cesnaku a podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

FAZUĽOVÝ VIANOČNÝ ŠALÁT

Suroviny: Liter bielej fazule, pohár leča, lyžica horčice, lyžica kečupu, malý paradajkový pretlak, niekoľko kvapiek worcesterskej omáčky, 2 dl oleja, 4 vajcia, zeleninová koreniaca zmes, feferón, 5 kápií, 200 g tvrdého syra, konzerva hrášku, 250 g diétnej salámy, 2 veľké cibule.

Postup: Fazuľu namočíme a neskôr uvaríme v osolenej vode. K fazuli pridáme lečo, horčicu, kečup, paradajkový pretlak, worcesterskú omáčku, olej, pokrájané vajcia, pokrájaný feferón, nadrobno pokrájané kapie, nahrubo postrúhaný syr, hrášok bez nálevu, na rezance pokrájanú salámu, nadrobno pokrájanú cibuľu. Premiešame a dochutíme zeleninovou koreniacou zmesou. Odložíme na 6 hodín do chladničky.

Pripravil Milan Polášek

Prevzaté z časopisu JaZ č. 5/2008



O AHIMSE TROCHU INAK

Ahimsa je prvá zásada v *Jamach* (jama a nijama), ktoré sú ako prvý stupeň v osemstupňovej Pataňdžaliho „*Kráľovskej jogy*“. Je prvá z piatich odporúčaní na dosiahnutie pokojného a harmonického života a to nielen pre jogína, ale pre všetkých ľudí. Tiahne sa ako zlatá niť do všetkých ostatných deviatich zásad jama a nijama. Každý, kto sa seriózne zaoberá jogou a má záujem o sebapoznanie a rozvoj svojho bytia, by mal poznať tieto zásady. Nechápme tieto odporúčania a ich komentovanie ako moralizovanie, ako mi to pripomienkovala jedna mladá učiteľka. Emócie, ktoré nás často ovládajú a sú vyvolané práve naším vzťahom k okolitému svetu a ako i naše či už pozitívne alebo negatívne povahové danosti, silno ovplyvňujú i našu fyziológiu, naše fyzické zdravie. Ani cvičenie jogy nám v stave emocionálneho nepokoja nemôže pomôcť; vyvoláva myšlienkové víry, ktoré sú pri cvičení *ásan* najviac rušivé. To nás učia i indickí majstri jogy. A tak sú jej účinky na celú psychosomatickú stránku cvičenca minimálne. Tieto odporúčania nám práve majú pomôcť k *sebapoznaniu*, inak ani nespoznáme, že trpíme rôznymi duševnými poruchami spôsobenými rozličnými odtieňmi nášho egoizmu, ako napríklad: nedôverčivosť, spupnosť, nedostatok pokory, preceňovanie sa, urážlivosť, agresivita, chamtivosť, lakomosť, nesústreďenosť, tendencia nehovoriť pravdu, exaltovanosť a podobne. Bez uvedomenia si hore uvedených odporúčaní jogy tieto naše povahové nedostatky ani v sebe neobjavíme. Často si potom kladieme otázku, prečo náš život nie je taký príjemný, ako by sme si želali?

V brožúre „*Múdrosť starej Indie alebo desatoro radžajogy*“, ktorú Jogová spoločnosť stále ponúka svojim cvičencom, autor Klaudius Viceník uvádza: „V ahimse ide o neublížovanie vo všetkých mysliteľných formách: fyzickým činom, slovom ba i samotnou myšlienkou. Neznamená len prísne vyvarovanie sa násilných činov, nesmieme na možnosť násilia z našej strany ani pomyslieť. Ak by sme chceli niekomu ublížiť, ale neurobíme to, ak chceme niekomu vynadať, ale neurobíme to, ahimsu sme aj tak nedodržali. Nie je to ľahké. Treba v sebe systematicky pestovať vôľu a túžbu neublížovať. Treba v sebe pestovať nutkanie opačné, vôľu a túžbu pomáhať. ... Uvedomelé pestovanie pocitu priateľstva, súcitu a úcty človeka k človeku sa prenáša i na vzťah k všetkému živému. Možno ďalej domyslieť blahodarnosť takéhoto postoja voči celej prírode: človek, pán a vládca nad prírodou, sa tu mení na citlivého pozorovateľa, priateľa a v konečnom dôsledku ochrancu prírody. ...