

AKUJOGA

Milí čitatelia, pred desiatimi rokmi sme v našom časopise uvádzali na pokračovanie článku z knihy Akujoga, v ktorých sme ponúkali postupy pri samoliečení jednotlivých zdravotných problémov. Chceme sa k tejto knihe vrátiť a uvádzame postupy liečby, teraz tak akútnych problémov s nachladením a dýchacími cestami a problémov trávenia, často spojených so sviatkami. No na úvod vám pripomíname, čo tá akujoga vlastne je:

Pre mnohých ľudí sú pojmy akupresúra a joga neznáme. Obe techniky sa však môžu ľahko naučiť a využívať ich. Jednoduchosť spočíva v schopnosti naučiť sa sústrediť svoju pozornosť na napätie v svalu, ako sval natiahnuť a uvoľniť.

Systém cvičení akujogy odhaľuje súvislosť medzi prastarým učením jogy a tradičnými metódami akupresúry, teda zahrňuje poznatky dvoch starobylých holistických metód na pestovanie zdravia.

Vyššia účinnosť akujogy spočíva v kombinácii týchto dvoch navzájom sa dopĺňajúcich postupov samo liečenia. Oba tieto systémy uvoľňujú svalové napätie a uvádzajú do rovnováhy životné sily v tele. V joge sa to dosahuje ovládnutím dychu, pričom telo je v určitých polohách. Akupresúrou sa to dosahuje priamym pôsobením na telesné energie cez systém bodov a meridiánov

Joga i akupresúra sú dva dôležité, tradičné spôsoby predchádzania chorobám. Sú účinné na uvoľňovanie napätí a na čistenie organizmu od toxických látok, ktoré obe narušujú rovnováhu telesných funkcií. Podľa tradičnej orientálnej zdravovedy je prvotnou príčinou nemoci napätie a stres, inými slovami, nedostatok síl, „nemoc“, teda „nemohúcnosť“. Skôr než sa objavia príznaky nejakej choroby, dochádza k nahromadeniu napätia a škodlivých látok v určitých častiach tela. Výhodu získame, ak začneme odstraňovať napätie a škodliviny už v počiatočnej fáze, teda ešte skôr než sa nemoc plne rozvinie.

V súčasnej uponáhľanej dobe sa ľudia potrebujú uvoľniť z napätia viac než kedykoľvek v minulosti. Akujoga je praktický a účinný prostriedok, ktorý sa možno ľahko naučiť a použiť ho na uvoľnenie. Napätie a stres nahradzuje energiou a kypiacim zdravím.

Napätie spôsobuje, prípadne zhoršuje mnohé telesné ťažkosti, ako napríklad bolesti chrbta a hlavy. Týchto „drobných“ ťažkostí sa môžeme zbaviť vlastným pričinením a aktívne sa starať o svoje zdravie. Akujoga je zdravotné cvičenie, ktorým sa dajú pozitívne ovplyvniť mnohé telesné problémy, hlavne tie, ktoré súvisia so stiahnutím svalov.

Viem, že ľudia sa chcú cítiť dobre, byť zdraví, mať dostatok vitality po celý deň. Akujogou sa to dá dosiahnuť. Pomocou nej môžeme opäť získať uvedomenie si seba i svojho tela. Môže nám pomôcť zbaviť sa získaných zlovykov a nahradiť ich spôsobom života, ktorý slúži nášmu zdraviu a spokojnosti.

Nachladnutie

Nachladnutie je spojené s tromi príčinami: zmenou ročných období, potláčaním emócií a nesprávnou výživou. Každú z nich rozoberieme osobitne ďalej.

ZMENY ROČNÝCH OBDOBÍ

Číňania sa po stáročia obliekali a stravovali v závislosti od počasia, aby predišli nachladnutiu a chrípke. Nachladnutie je znamením, že nežijeme v súlade so zmenami ročných období. Pri znížení odolnosti voči chorobám¹ je zhoršená aj schopnosť reagovať na zmeny vonkajšieho prostredia a vzniká pravdepodobnosť nachladnutia pri zmene ročných období.

„Zmeny majú vplyv na telo, a tak spôsobujú chorobu... Zlé vetry prinášajú pod plúca chlad a spôsobujú chorobu... Objavujú sa sliny a hlien: zlé vetry vyvolávajú zimomravosť a tá vyvoláva nemoc zlých vetrov. „

POTLÁČANIE EMÓCIÍ

Nachladnutie môže byť prejavom potláčaných emócií. Keď emócie nevyjadríme priamo, často dochádza k ich uvoľneniu nepriamou cestou. Telo sa zbavuje emotívneho stresu pomocou očistného procesu, ktorý prebieha pri nachladnutí, a nie je to neobvyklý jav. Zadržované slzy pretekajú z očí do nosa a menia sa tam na hlien. Nachladnutie vyvolané emóciami je prejavom toho, že telo sa potrebuje vyčistiť, čosi zmierniť, aby si obnovilo rovnováhu.

VÝŽIVA

Nachladnutie môže byť tiež zbavovaním sa škodlivých odpadových látok a hlienov. Kto sa stravuje prevažne priemyselne spracovanými potravinami

¹ Prečítajte si časť „Odolnosť proti chorobám“.

(konzervy a pod.), jedlami z bielej múky, bieleho cukru a soli, hromadí v sebe množstvo hlienov a jedov. Vylúčením týchto surovín sa telo začne čistiť. Takže keď človek prejde na prirodzenú potravu, a napriek tomu sa nachladí, je to znamením, že v jeho tele prebieha proces očisty a ozdravenia organizmu. V tomto prípade treba nachladnutie považovať za regeneráciu organizmu, nie jeho degeneráciu. Je to intenzívne zbavovanie sa škodlivín, čistenie, „liečebná kríza“.

Pri započatí očisty organizmu je dôležitá znalosť vyváženosti stravy v zmysle jin a jang. Je to holistický prístup. Spoznanie vlastností potravín z hľadiska jin a jang a ich účinku na organizmus nám vysvetlí mnoho súvislostí, ktoré boli doteraz pre nás záhadou. Najlepšie bude, ak to doložím mojimi osobnými skúsenosťami s nachladnutiami.

Býval som často nachladnutý. Pritom som sa intenzívne venoval rozličným zdravotným praktikám, ako je joga, meditácia a prirodzená výživa, takže som nechápal, prečo tak ľahko nachladnem. Obzvlášť som dbal na značnú konzumáciu pomarančov, pre ich vysoký obsah C - vitamínu. Samozrejme, boli tu aj isté stresy zo štúdia, ale prečo by tak zdravo žijúci človek mal toľko chorieť nachladnutím?

Čudoval som sa, že mojim učiteľom to neprekážalo, učili ma ďalej, a dokonca ma nechali chorého v spoločnosti svojich detí. Prečo sa nechránili pred nákazou? Oni neboli nikdy nachladnutí, ani v zime, studené počasie im neprekážalo tak, ako väčšine ľudí. Prečo boli iní?

Keď som im varoval dieťa, poďíval som sa do ich chladničky, čo vlastne jedla. Stravovali sa správne: husté polievky, domáci celozrnný chlieb, zelenina, nebrúsená ryža... Ale na vysvetlenie to nestačilo. Preto som sa na vec spýtal jedného zo svojich učiteľov.

Povedal mi: „Najdôležitejší, tradičný princíp zdravia je v striedmosti. Telo vylučuje prebytky, aby si udržalo rovnováhu. Vylučuje hlien, ktorý je jin. Je to pravdepodobne spôsobené tým, že ješ veľa potravín jin, napríklad ovocie (najmä šťavy tropických plodov,), zmrzlinu, sladkosti atď. Ješ priveľa toho, čo ti chutí, ale aj najzdravšie potraviny sú v nadmernom množstve jedom. Uvedom si rovnováhu zložiek jin a jang v svojej strave a udržuj ich v rovnováhe. Všimni si, koľko svojich obľúbených jedál zješ denne. Zníž spotrebu toho, čo prijímaš v nadmernom množstve. To je najúčinnější spôsob na vyváženie stravy.“ Uvážil som to a uvedomil si, že jem štyri až osem kusov ovocia denne. Ovocie je síce dobrá vec, ale tu nejde o to, či je niečo dobré alebo zlé, ide tu o rovnováhu jin a jang. Každé porušenie tejto rovnováhy, prebytok jedného nad druhým, vedie k narušeniu rovnováhy v organizme. Preto som sa rozhodol obmedziť spotrebu ovocia na jeden kus denne.

Stále som si nebol istý, že to zabráni ďalším nachladnutiam. Spýtal som sa svojho učiteľa, čím mám nahradiť ovocie, ktoré som predtým jedol v nadbytku. „Klíčky, zelenina a celé zrná sa pokladajú v orientálnej liečbe za najvyváženejšie potraviny“, povedal. „Ale tvojmu organizmu chvíľu potrvá, kým si zvykne na novú stravu.“

Hlien sa bude vylučovať asi aj naďalej, ale v menšom množstve, a nie tak rapídne ako doteraz. Asi po roku vyváženej stravy, rovnováhe vo vzťahu jin a jang, pravdepodobne už tak ľahko neprechladneš ako doteraz. Medzitým sa uč prispôbovať svoju stravu ročným obdobiam“.

Skúsil som to - ako experiment. Bolo to pred štyrmi rokmi, a dnes môžem potvrdiť, že je to tak! Takáto strava nielen pomáha vylučovať hlieny a škodliviny, ale posilňuje aj odolnosť proti chorobám. Oboje dohromady pôsobí proti nachladnutiu.

PRIEBEH NACHLADNUTIA

Pri nachladnutí v tele prebiehajú mnohé zmeny. Číňania vypožarovali, že je to kolísanie medzi jin a jang. Prejavy jin sa menia na jang a naopak.

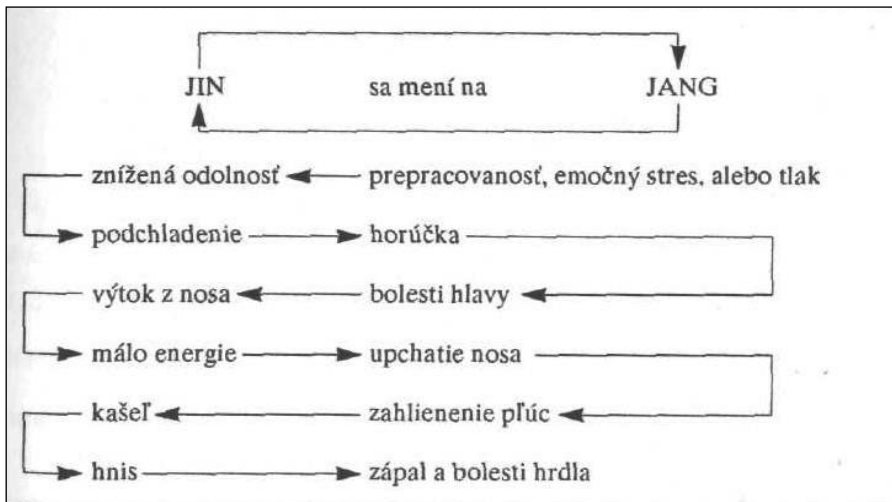
Choroba prepukne často vtedy, keď sme unavení alebo v strese. Organizmus je náchylný k nachladnutiu v čase zmenšenej odolnosti. V tomto stave jin (nechránený stav) sa telo podchladí. Jin (chlad) sa zmení na jang (horúčka), čím sa telo chráni. Nasleduje potenie a zimnica, aby došlo k ochladeniu. Ďalej nasledujú upchatie nosa a bolesti hlavy, výtok z nosa a zahlienenie pľúc (stekaním sekrétu z nosa), kašeľ (odhlieňovanie pľúc), bolesti hrdla a jeho zhnisanie.

Príznaky nachladnutia nemusia vždy prebiehať v uvedenom poradí, ale popísaný priebeh naznačuje dynamiku zmien medzi jin a jang. Tieto zmeny ukazujú, ako sa telo pokúša obnoviť rovnováhu.

Pamätajte si, že pri nachladnutí sa telo potrebuje niečoho nadbytočného zbaviť, preto keď nie ste hladní, NEJEDZTE! Nechajte svoj tráviaci systém odpočívať, odpočívajte celkove, aby telo malo k dispozícii všetky svoje energetické rezervy na „veľké upratovanie“.

Žltý cisár sa spýtal svojho najmúdrejšieho ministra, prečo príznaky nachladnutia tak dlho pretrvávajú. Minister odpovedal:

„Všetky dozvuky ochorenia sú zapríčinené tým, že chorý v čase horúčky priveľa jedol. Nemoc teda ustúpila, ale vnútorná horúčka pretrváva, pretože energie z potravín sa navzájom napádajú, dva elementy tepla sa spoja a horúčka zostáva... Keď horúčka ustúpi a pacient sa naje mäsa, horúčka sa vráti. Keď sa pacient prejedá, choroba má následky.“

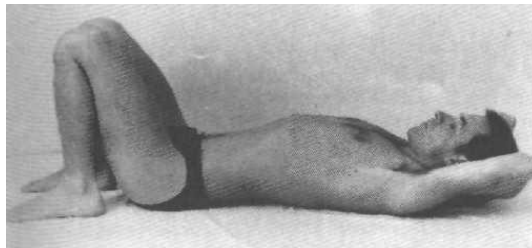


Nasledujúci cvik akujogy „polovičné koleso“ je vhodné mierne cvičiť pri nachladnutí. Pomáha tiež predchádzať nachladnutiu tým, že uvoľňuje zablokované škodliviny a energie v tele.

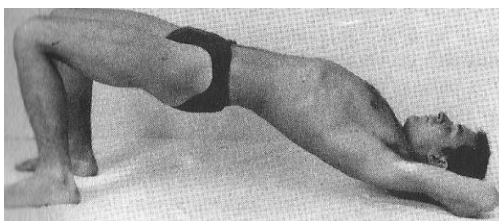
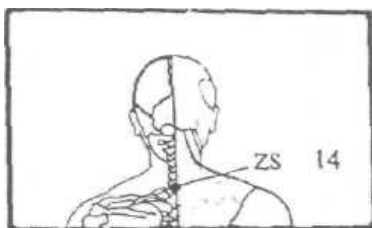
POLOVIČNÉ KOLESO (ARDHAČAKRÁSANA)²

1. V ľahu na chrbte pokrčte nohy v kolenách a postavte ich celými chodidlami na podložku.

2. Pootvorené ruky si položte na krk, aby sa dotýkali navzájom hánkami. Opaky rúk sú spojené a balíčkové hrany tlačia na priehyb dolného okraja lebky, ako znázorňuje obrázok.

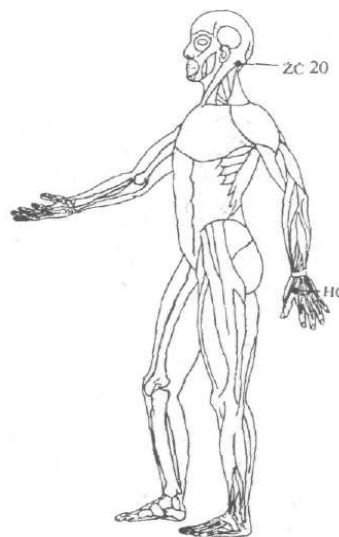


² Necvičte túto polohu počas tehotenstva. Nadmerná stimulácia bodu hrubé črevo 4 môže spôsobiť sťahy maternice. Tento bod sa dá využiť počas pôrodu



3. Roztiahnite od seba palce a ukazováky, aby sa vytvoril tlak nabod č. 4 hrubého čreva4 hrubého čreva (HOKU).
4. S nádychom zdvihnite panvu a prehnite sa nahor. Dýčajte zhlboka do HARA.
5. Dýčajte v tejto polohe jednu minútu.
6. S výdychom sa pomaly spustite na podložku.

Prikryte sa prikrývkou a doprajte si hlbokú relaxáciu v ľahu na chrbte.



aku-body	tradičné súvislosti
zadná stredná dráha č. 14	nachladnutie, chrípka, horúčka, vracanie, stuhnutá šija, kašeľ, kŕče u detí
žlčník č.20	bolesti hlavy, nachladnutie, chrípka, horúčka, kašeľ, očné problémy
hrubé črevo	zápcha, bolesti čela, nosové dutiny, nachladnutie, chrípka, kašeľ, boľavé hrdlo, menštruačné problémy

Priaznivé účinky: migréna, menštruačné bolesti, problémy tváre a očí, napätie v šiji, bolesti čela, frustrácia a celková napätosť, nervové poruchy, mentálne napätie, sexuálne zábrany, zápcha.

Zápcha

Zápcha je stav, pri ktorom sa výkaly pridlho zdržujú v hrubom čreve a nie sú náležite vylučované. Následkami zápchy môžu byť tvrdá stolica, zriedkavé vyprázdňovanie, plynatosť, bolesti brucha, nadúvanie brucha a bolesti hlavy.

HLAVNÉ PRÍČINY

Zápchu môžu vyvolať:

1. devitalizované, škrobovité potraviny, predovšetkým jedlá z bielej múky, ktorá neobsahuje vlákninu na povzbudenie peristaltiky čriev,
2. bohaté a ťažké jedlá,
3. konzumácia množstva rozmanitých jedál súčasne (K problému kombinácie potravín si prečítajte časť „Poruchy trávenia“),
4. napätie v bruchu,
5. nedostatok pohybu.

Ktorákoľvek z týchto príčin môže spôsobiť zdržanie obsahu vo výstupnej časti hrubého čreva.

Odborníci sa zhodujú v názore, že zápche možno predchádzať správnou výživou a dostatkom pohybu. Náš organizmus je usposobený na pohodlné a pravidelné vylučovanie odpadu, nie na upchatosť výkalmi.

Živá strava, ako napríklad klíčky, čerstvé ovocie, zelenina a celozrnné výrobky, obsahuje dostatok látok povzbudzujúcich črevnú peristaltiku, a teda správne vyprázdňovanie. Šalát z čerstvých listov hlávkového šalátu, špenátu, petržlenu, uhoriek, klíčkov alebo fazuľky obsahuje dostatok vlákniny a vitamínov A, B, C, E, G, K - všetko to pôsobí proti zápche. Osožné sú aj olejnaté semená (napríklad lanové) a otruby.

Telesné cvičenia, napríklad rezká chôdza sprevádzaná pohybom paží, jogging, plávanie a akujoga ionizujú a masírujú svaly črevných stien, každodenným cvičením sa podporuje pravidelné vyprázdňovanie a celý organizmus sa udržiava v dobrom stave.

„Pokiaľ ide o telesné zdravie, pohyb je principiálnou vecou - musí však byť zladený s pulzom a krvným obehom. Prvotnou príčinou smrti a rozkladu je nedostatok pohybu, všetky možné choroby sa dajú odvodiť zo spomalenia obehu. Každý rozklad je spôsobený spomalením obehu a spomalenie obehu je spôsobené nedostatkom pohybu. „

DRUHY ZÁPCHY

Podľa Číňanov sú štyri druhy zápchy: horúca, studená, plynatá a krvavá.

Horúca zápcha je jang. Môže ju vyvolať prílišná konzumácia soli, mäsa alebo príliš napätý spôsob života. V tomto prípade môže pomôcť jedenie sušených sliviek, kyslých jabĺk a telesné cvičenia.

Studená zápcha je jin. Spôsobuje ju prílišná konzumácia cukru, medu, ovocia, ovocných štiav alebo iných kvapalín. Črevné steny sú oslabené alebo

sú vyduté a strácajú svalový tonus potrebný k vykonávaniu peristaltických pohybov. Hrubé črevo treba tonizovať telesnými cvičeniami a jangovitejšou potravou, s dostatkom vlákniny, napríklad celozrnnými výrobkami.

Plynatá zápcha je spôsobená hnitím nedostatočne strávenej potravy, ktorá uviazla v hrubom čreve. Podľa čínskej tradície sa odporúča pri tomto druhu zápchy menej jesť a viac cvičiť. Osožné sú aj surové zeleninové šaláty a naklíčené obilie.

Krvavá zápcha je krajný stav vyžadujúci lekársku pomoc. Treba zlepšiť živu krvi a mastenie črevnej steny. Podľa tradície sa pri tomto druhu zápchy odporúčali sezamové semienka, jadrá broskyň a bylinkové čaje.

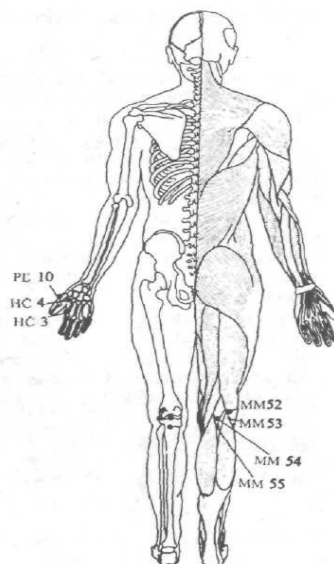
príznaky				
MIESTO	horúca	studená	plynatá	krvavá
brucho	naduté, bolestivé	občasné bolesti	plynatosť	naduté
útroby	tuhé	nepohyblivé	nepohyblivé	dechtovitá stolica
pery	čierne	bledé		
ústa	suché	nie suché	grganie	suché
jazyk	žltý	biely	biely	purpurový
telo	pocit horúčosti	studené končatiny	naduté	nepokojné
moč	hnedý	priezačný	–	–

Cvičte „polohu vetrov“ uvedenú v časti o poruchách trávenia a nasledujúci cvik akujogy „drep“. Oba tieto cviky zlepšujú vyprázdňovanie. Drep mocne podporuje energie pôsobiace smerom nadol, preto ho nesmú cvičiť tehotné ženy, ktoré by proti zápche mali použiť dostatok pohybu, správnu diétu a masáže.



DREP

1. Zaujmite pohodlný stoj mierne rozkročný, predkloňte sa a uchopte sa v podkolení. Palce sú z vonkajšej strany kolien, dlane priliehajú na zadnú časť stehien a oblúkovité prechody medzi palcom a ukazovákom sú pritlačené do podkolenných zhybov.
2. S rukami v tejto polohe prejdite do drepu, čím dôjde k otláčeniu bodu č. 4 hrubého čreva „HOKU“ a v oblasti konečníka vznikne pocit otvorenosti.
3. V polohe zotrvaťte jednu minútu a dýchajte do brucha.
4. Vráťte sa do stoja a uvoľnite sa.



aku-body	tradičné súvislosti
hrubé črevo č. 3 4	zväčšenie tvorby hlienu, bolesti čela, migréna
pľúca č. 10	pokazený žalúdok, bolesti hlavy, závraty, nespavosť
močový mechúr č. 52, 53	zápcha, stuhnuté a horúce podbrušie, nadúvanie, zápal mechúra, celkové kŕče
močový mechúr č. 54, 55	ústrel so stuhnutosťou šije, zápal kolena, ťažoba v tele, krvácanie, hemoroidy, bolesti brucha, kŕče v pošve

Priaznivé účinky: vyprázdňovanie, bolesti v oblasti čela, celkové svalové kŕče, hemoroidy, zápcha, bolesti brucha.

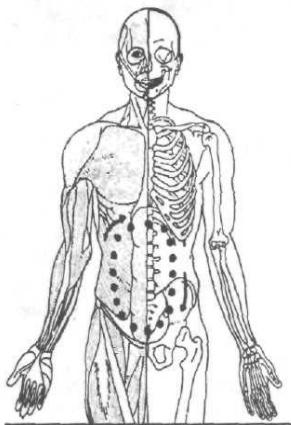
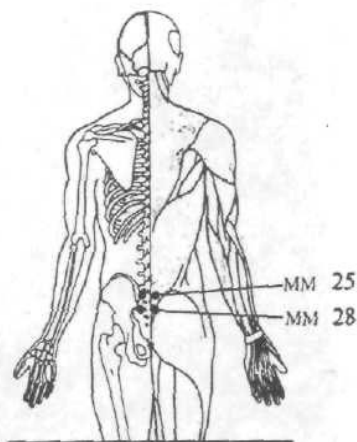
AKUPRESÚRA PRI ZÁPCHĚ

Nasledujúce body sa tradične používali pri zápche. Tlačte na každý z nich niekoľko minút pevne a do hĺbky.

● **Hrubé črevo 4 (HOKU)**, „veľký vylučovač“. Je to najznámejší bod a najpoužívanější pri zápche, ležiaci medzi palcom a ukazovákom.

● **Močový mechúr 25** je združený bod pre hrubé črevo. Nachádza sa v dolnej polovici chrbta na najvyšších výstupkoch panvovej kosti, vedľa piateho bederného stavca.



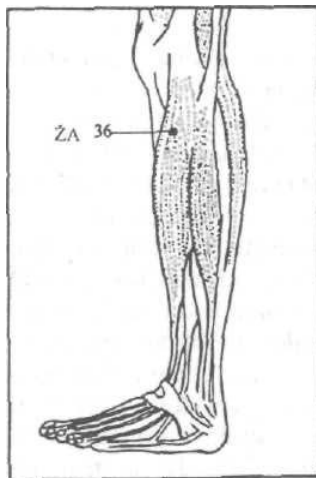
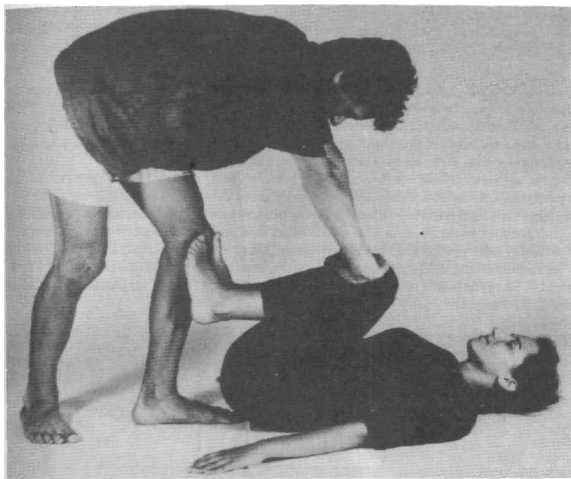


● **Močový mechúr 28** sa tradične používa pri brušných ťažkostiach, vrátane zápchy. Nachádza sa vo vzdialenosti troch prstov od bederno-krížového spojenia v oblasti krížov.

AKUPRESÚROVÁ MASÁŽ

Túto masáž môžete robiť sami na sebe, alebo na inej osobe. Nasledujúce inštrukcie sa vzťahujú na masáž pomocou inej osoby, ale ľahko si ich môžete prispôbiť aj na svojpomocný postup.

1. Masírovaná osoba má celý čas zhlboka dýchať. Najskôr zaujme ľah na chrbte, pokrčí nohy v kolenách a celé chodidlá postaví na zem.
2. Začnite na vrchu brucha. Stláčajte body kruhovito rozložené na bruchu, postupujte pomaly v smere hodinových ručičiek.
3. Masírujte brucho okrajom dlane pri zápästí. Opäť prejdite v smere hodinových ručičiek po bodoch, dva až trikrát, pričom pri druhom a treťom okruhu zvyšujte tlak.
4. Masírovaná osoba si ľahne na brucho.
5. Stláčajte všetky body po stranách chrbtice v dolnej časti chrbta. Premasírujte zadok a kríže.
6. Nech sa masírovaná osoba opäť otočí na chrbát. Ohnite jej nohy v kolenách, tlačte jedno k druhému a súčasne k hrudníku ležiaceho. Pevne tlačte bruškami dlani body pod kolenami na vonkajšej strane nôh (žalúdok 36). Zotrvajte tak niekoľko minút a masírovaný nech pri tom pomaly, zhlboka dýcha.
7. Vystrite masírovanému nohy a nech niekoľko minút relaxuje.
8. Poradte masírovanej osobe, aby preventívne proti zápche denne cvičila a prijímala v strave veľa čerstvej zeleniny a celozrnných jedál.



Pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

Výber statí z knihy Reed Gach, Michael – Marco, Carolyn: **Akujoga**. Bratislava 1981 v preklade Milana Poláška

SIMHA MUDRA (SYMBOL LEVA)

V kultúre ďalekého východu ako aj v indickej, pojem mudra znamená polohy rúk a prstov, ktorými sa, najmä v tancoch, vyjadruje určitý dej. V joge sa takto nazývajú polohy tela a prstov. Spolu s banhami ide o sprievodné techniky pánájámy, ktorými sa pôsobí na energetické dráhy - nádi v ľudskom tele s cieľom zosilniť, alebo zvýrazniť účinky prány prúdiacej v týchto dráhach. Ide o veľmi zaujímavé techniky usmerňovania prány, ktoré obmedzujú prúdenie do niektorých oblastí tela a naopak usmerňujú pránu, ako i krvný obeh a nervovú aktivitu do oblastí, ktoré z hľadiska zámeru cvičenia chceme podporiť. Preto sa o mudrách niekedy hovorí ako o zámkach, závorách a pečatiach. Vysvetľuje sa to tak, že pri pránájáme sa mocne podnieti pohyb pránickej energie v tele a aby sa nepohybovala nekontrolovateľne treba ju usmerniť.

Účinky polohy mudry

Mudra, ktorú vám pripomíname, je pre jej zdravotné účinky obzvlášť vhodná pre nastávajúce sychravé dni, ktoré sa vyznačujú častými zápalmi horných dýchacích ciest, ako i v čase pandémie na corona vírus. Táto mudra usmerňuje tok prány do horných dýchacích ciest do oblasti krku a mandlí. Poloha tela vyvoláva u začínajúcich cvičencov rozpaky a zábrany ju cvičiť v kolektíve pre jej komický výraz tváre. Zrejme preto ju učitelia tak málo zaraďujú do cvičebného programu v kurzoch; i keď v samotnej polohe sa cvičenci, ak dodržia pokyny k jej prevedeniu, nemôžu navzájom vidieť. Pokročilejší cvičenci veľmi rýchlo pochopili jej vynikajúce účinky ako prevenciu proti zápalom krku a omladzovacie účinky tváre. Jej dermatologické účinky na tvár oceňujú najmä ženy.

Tvár človeka obsahuje najväčší počet svalov v ľudskom tele na takej malej ploche. Okrem žuvacích svalov, ktoré dokážu vyvinúť značnú silu, ide o tenké a krátke svaly, ktoré sú indikátorom duševného stavu človeka. U väčšiny ľudí reagujú na emócie vyvolané myšlienkami alebo situáciou ktorú človek prežíva. Veľmi rýchlo reagujú takmer na každú emotívnu myšlienku. Na tvári vidno, či je niekto smutný, v stave úzkosti, v strese, neprítomnosti, rozčúlený, v stave hnevu, alebo je zamyslený, uvoľnený, radostný, šťastný. Len málo ľudí vie si zachovať tzv. „kamennú“ tvár, neprejavujúcu žiadnu emóciu. Ak sa človek dlhodobo „živí“ negatívnymi myšlienkami a postojmi oni sa postupne vryjú do jeho tváre. A tak v dopravných prostriedkoch, keď ľudia, najmä starší, majú pocit, že nie sú pozorovaní, vidíme stuhnuté tváre s tvrdým pohľadom, akoby ten človek bol pripravený na každého zaútočiť, alebo vráskavé tváre, ktoré naznačujú ťažko prežitý život so starosťami o rodinu, alebo tváre s bezduchým pohľadom, apatiou s ovisnutými lícami a vačkami pod očami, čo naznačuje sklamaného človeka bez zmyslu pre humor. Hovoríme to len preto, že sa oplatí pracovať so svojou myslou ako aj so svalmi tváre, vnímať vďačnosť a radosť zo života, aj keď sa nevyvíjal podľa našich želaní. Tú prácu so svalmi tváre nám práve poskytuje poloha mudry *śimha* a uvedomenie si svojej hodnoty človeka nám poskytuje v joge psychohygienu (Jama, Nijama) a ovládať našu myseľ mám poskytujú techniky jogy na koncentráciu.

Najdôležitejší účinok, pre ktorý by sme túto mudru mali zaradiť do nášho cvičebného programu je prerušenie všetkých tkanív v hrdle, najmä mandlí. Vieme, že tam, kde nastáva stagnácia krvného obehu v tkanivách tam sa vytvára sa živná pôda pre infekcie. Práve hrdlo je vstupná brána do nášho organizmu, s pokračovaním cez priedušnicu do pľúc. Uvedomujeme si to najmä v čase corona vírusu, keď jeden zo základných ochranných prostried-

kov je rúško pokrývajúce dýchacie cesty. Ak je tkanivo dostatočne zásobené dobre okysličenou krvou, tak náš imunitný systém dokáže infekť eliminovať a neprijíť ho do krvného riečiska alebo usadiť sa v tkanive. Takéto dobré prerušenie nášho hrtanu sa deje práve počas polohy *simha* mudry, kedy sú svaly hrdla silno ťahané a následne uvoľnené. V polohe sa precvičujú okrem krčných svalov i mimické svaly okolo očí a úst, hlasivky a celé hrdlo. Preto sa poloha odporúča aj pri koktavosti a sípavom hlase. Pretože do pohybu sú zapojené i svaly očí a prsty rúk, na ktorých sa pretahujú ich svaly a šľachy táto poloha oslovuje aj tieto časti..

Prevedenie polohy

Posadíme sa do vadžrásany (ak vám to robí problém urobte polohu i v sede na stoličke), ruky položíme dlaňami na kolená. Zhlboka sa nadýchame, vypneme hrud' a krk dopredu, hlavu zakloníme, s prudkým výdychom ústami široko ich otvoríme a vyplazíme jazyk tak, aby sme sa jeho špičkou dostali čo najbližšie k brade. Výdych musí byť tak prudký, až ho počuť ako by „zareval“ lev. Leva pripomína aj široko rozťahnutými prstami na rukách, až cítime silné pnutie medzi prstami. Doširoka otvoríme oči a vytočíme ich až na „doraz“ smerom hore. Všetky tieto úkony vykonáme s plným uvedomením jednotlivých krokov, nie mechanicky.

Pozor: nestačí len jazyk vyplaziť, ale aby sme dosiahli napätie v svaloch hrdla, treba vynaložiť trvalé úsilie jazyk neustále vytláčať von. Dýchame ústami niekoľko nádychov a výdychov, nevádi ak sliny sa začnú zhromažďovať na špičke jazyka. Po ukončení polohy v tejto mudre, uvoľníte tvár, uvoľnené dlane položíte na kolená, zavrite oči a sústreďte sa na vnímanie uvoľňovania svalov hrdla a tváre; je to veľmi ľahko identifikovateľný pocit, kedy si začnete uvedomovať aj jej dermatologické účinky na tvary.

Po doznení týchto pocitov, polohu zopakujte 3 až 5 krát.



Pránájáma

Dych náš každodenný – pranájáma z neho môže urobiť prostriedok k liečeniu, prostriedok k podpore funkcií oslabených orgánov, k získaniu elánu do života, k stíšaniu rozháranej mysle, k odbúraniu stresu, k schopnosti koncentrovať sa, k sebapoznávaniu v ponorení sa do ticha svojho vnútra.

D.B.

PRÁNICKÉ NABÍJANIE

Pránájáma má za cieľ zvýšiť, prijímať a akumulovať *pránu*, zhromažďovať ju v určitých centrách a potom túto energiu rozviesť do celého tela. Tento článok má nás naučiť „pránizovať“ telo, či už celé, alebo čiastočne podľa nášho výberu.

Toto cvičenie je neobyčajne zaujímavé, pretože je jednoduché, pôsobivé a bezpečné.

Technika

Sadnite si do niektorého jogového sedu, no najskôr sa uistite či v ňom nemáte prehnutú chrbticu, ale rovnú, kolmú na podložku.

Nádych (púrafa) – časť prijímania. Počas nádychu, ktorý je pomalý, rovnomerný a úplný, sústreďte celú svoju pozornosť na prúdenie vzduchu v nosných dierkach. Sústredenie nám uľahčí pohľad na špičku nosu, pričom musíte rozlišovať obe nozdry. Trochu pri tom škúľite: nesmiete to však preháňať, nie zo strachu zo škúlenia, ale kvôli únave očných svalov. Oči sú privreté, čo robí toto sústredenie oveľa príjemnejším. Tento sústredený pohľad však nie je povinný: predstavuje jednoduchú pomôcku uľahčujúcu koncentráciu.

Počas nádychu si predstavujte, že nosnými dierkami zachycujete pránu v podobe čistej energie. Aby ste si uľahčili sústredenie, môžete si pránu predstaviť ako svetlo vstupujúce do nosných priestorov. Upresňujem, že ne-

smie byť zamieňaná „predstava“ a „ilúzia“. Vnútrotný obraz skutočne pomáha viazanie prány: tisícročné skúsenosti jogínov to dokazujú. Pránájáma je psychická a telesná metóda súčasne. Bežné viazanie prány je, pravda, automatické, t. j. bez nášho vedomia, inak by sme nemohli žiť. Pránickú energiu obsiahnutú vo vzduchu prijíma telo od narodenia. Preto nie je možné vykonávať pránájámu a nevedieť o tom! Geniálny objav jogínov spočíva v tom, že bdelé vedomie má vplyv na viazanie prány a môže jej prijímanie, uchovávanie i obeh v organizme zvyšovať. Pránájáma je mysliteľná len s aktívnou účasťou mysle, ktorá je v stave koncentrácie; jej najúčinnším prostriedkom je predstava, poprípade mantra – slabika *óm*.

Vráťme sa ale k cvičeniu. Keď si jogín predstavuje, že prijíma svetelnú energiu nosnými dierkami, skutočne zvyšuje množstvo viazanej prány. Dokazuje to, že dodržiavaním jogových postupov sa dosahujú konkrétne výsledky. Jogíni praktizujú pránájámu už tisíce rokov a jej prostredníctvom dosahujú blahodarné účinky, ktoré na sebe cítia a ani to nemusí byť dokazované a potvrdené vedeckými prístrojmi, napríklad elektrokardiografom.

Zadržanie dychu (*kumbhaka*) – ukladajúca časť (časť akumulácie).

Na konci pomalého a vedomého nádychu sprevádzaného viazaním prány na úrovni nosných dutín jemne zadržte dych a uzavrite ho v pľúcach vykonaním *džlanharabandhy*¹. Pritom svoju sústredenú pozornosť zamerajte do oblasti žalúdka, prípadne odtrhnite pohľad od špičky nosa a môžete ho zamerať na túto oblasť.

Počas zadržania dychu s plnými pľúcami zostáva myseľ trvale sústredená na túto oblasť. Predstavujte si, že do nej vysielate svetlo a energiu. Ak sa vám predstava nedarí, nevadí, najdôležitejšie je „zvnútorňiť sa“ do oblasti dolného výbežku hrudnej kosti a pupka. Po zadržaní dychu (dĺžka jeho trvania závisí od vašej trénovanosti, ale zásada je po hranicu príjemná). Najskôr ucítite pulzáciu ako reakciu v brušnej stene, predovšetkým v priamych svaloch, prejavujú sa rytmickými sťahmi a zväčšujú sa predlžovaním zádrže dychu. Túto *kummbhaku* povinne sprevádza *múlabandha* (stiahnutím análneho otvoru a perinea). Po celý čas sa do tejto oblasti sústreďte a predstavujte si, že si do nej ukladáte energiu. Keď už zadržanie dychu sa stáva nepohodlné, musíte prejsť k pomalému výdychu.

¹ Zatiahnutie hrdla silným pritísnutím brady na prsia.

Výdych (réčaka) – časť pre distribúciu.

Výdych je najpodstatnejšia časť tohto cvičenia, pretože pri ňom podľa svojho výberu rozvádzate prúd prány buď do celého organizmu, alebo do vybraného miesta na svojom tele. Výdych preto musí byť pomalý, dlhý, kontrolovaný a úplný. To predpokladá, že zadržanie dychu nesmie byť príliš dlhé. Pomalý výdych je ochranný prostriedok, pred prehnané dlhým zadržaním dychu. Keď sa vám podarí kontrolovať pomalý výdych, máte istotu, že ste neprekročili svoje možnosti.

Zatiaľ čo vzduch pomaly preteká nosnými dierkami (nevydychuje sa teda cez ústa), predstavte si, že z oblasti medzi pupkom a hrudnou kosťou vám do celého tela prúdi prána. Musíte cítiť telo ako jeden celok a vysielat' do neho lúče prány.

Pri výdychu ešte môžu pôsobiť rytmické sťahy brušnej steny: to je však normálne.

Ak si z nejakých dôvodov želáte povzbudiť niektorú časť tela (končatinu či niektorý orgán), vedte prúd prány s výdychom k vybranej oblasti s predstavou, že do tejto časti smeruje prúd tepla. Napríklad máte vyvrtnutý členok. Povediete preto pránický prúd do bolestivej oblasti. Po niekoľkých minútach v nej ucítite teplo, ktoré môže byť i dosť intenzívne: to závisí na stupňa vašej vnútornej koncentrácie. Pocit tepla je rýchlo vnímaný i pri priemernom sústredení.

Opakovanie

Predchádzajúci popis tvorí jedno cvičenie pránájámy. Preto je treba ho opakovať niekoľko minút. Pri únave sa môže cvičenie bez akýchkoľvek ťažkostí na chvíľu prerušiť a dýchať normálne. Podstatné je udržať pozornosť na dýchanie i pri normálnom dychu. Uviedol som príklad vyvrtnutého členku, ale toto cvičenie je možno zamerať tiež na rôzne orgány. Ak napríklad niekoho trápi pečeň – to sa môže stať i žiakovi jogy – povedie prúd prány do tejto bolestivej oblasti.

Kontraindikácie

Toto cvičenie nemá ani jednu kontraindikáciu, pretože nie je možné „prepranizovať“ nejaký orgán, ako tiež nie je možné byť pres príliš zdravý! Uvedme si skutočný prípad: Jedna priateľka, ktorá cvičila jogu, stala sa obeťou automobilovej nehody; niekoľko krát denne po desať minút robila túto pránájámu na nemocničnom lôžku. Mala zasiahnúť jednu obličku a chrbti-

cu. K prekvapeniu všetkých ošetrojúcich lekárov sa z nehody zotavila neuveriteľne rýchlo a bez následkov.

Psychické účinky.

Podrobná teória, týkajúca sa prány, nie je pri vykonávaní tejto pránájamy nevyhnutná. Toto cvičenie prináša i po psychickej stránke blahodarné účinky a je na hranici medzi telesným a psychickým. Vedomá myseľ je pri ňom plne sústredená a uvoľňuje hlbšie vrstvy psychiky; v dôsledku toho si plne uvedomujeme vlastné telo, čo inými prostriedkami, či športom možno len ťažko dosiahnuť. Vedomie pri ňom postupuje celým telom a telesné a psychické úrovne sa harmonicky prepájajú. Toto cvičenie pránájamy oduševňuje telo, čo je cieľom i samej podstaty *hathajogy*.

Táto pránájama predstavuje začiatok meditácie, a keď ju cvičíme, po niekoľkých minútach sa dostaneme do stavu veľmi blízkeho hlbkej meditácii. Meditácia nespočíva v tom niečo „robiť“, ale „dať niečomu voľný priebeh“. Meditácia je jeden stav, a nie sled duševných činností. Nie bezdôvodne sa pránájama v Pataňdžaliho v osemstupňovej *Aštangajoge* radí do stredu a je medzi ásanami a čisto psychickými technikami koncentrácie vedúce k najvyššiemu zjednoteniu, k *samádhi*.

Na záver už len poznámka: toto pránájamické cvičenie sa môže vykonávať v ľahu v polohe *šavásany* alebo aj na posteli.

Preložil a pripravil Dodo Blesák

Použitá literatúra:

André Van Lysebeth, PRÁNÁJÁMA – DYNAMIKA DECHU, Vydalo ARGON v r. 1999

Nech už vrtkavá a nestála myseľ zabľúdi kamkoľvek,
treba ju odtiaľ odpútať a podriaďť ju svojmu JA.
Niet pochybností o tom, že myseľ je nestála a ťažko ovládateľná.
Možno si ju však podrobiť neustálím cvičením
a upustením od žiadostivosti.

Bhagavadgita VI.26; VI.35

ZABIJAK IMUNITY

V súčasnej situácii pandémie, keď umierajú mnohí ľudia na celom svete často sa uvádza ako hlavná príčina znížená imunita nášho organizmu - schopnosť organizmu brániť sa proti vonkajšiemu útoku vírusov a baktérii. Mnohí prežívajú strach, obavy a podliehajú rôznym nepravdivým názorom a nie odporúčaniam odborníkov. Tvrdí sa, že to čo nás dokáže zabiť, je zlyhanie imunitného systému. A to, čo nás dokáže vyliečiť, je opäť imunitný systém.

Dlhotrvajúci či často sa opakujúci stres jednoznačne negatívne ovplyvňuje zdravie. Najčastejšie sa spomína nežiaduci útočník na našu psychiku, tým na našu imunitu a tým je stres. Dokonca sa potvrdila súvislosť dlhodobého stresu a zvýšenej náchylnosti na infekcie, u dospelých i detí, hlavne na vírusové infekcie horných dýchacích ciest. U dospelých sa stres podieľa okrem iného na vznik srdcovo-cievnych, nádorových a mnohých ďalších ochorení. Tu však treba povedať, že dôležitá je miera stresu, lebo krátkodobý stres môže pôsobiť i pozitívne a to tak, že hormóny aktivizujú imunitný systém, pripravuje sa na prekonanie stresovej situácie. Avšak v prípade dlhodobého smútku, úzkosti, intenzívneho stresu či potvrdenej klinickej depresie ide o procesy, ktoré dokážu krok za krokom rozvrátiť imunitný systém a to najmä u starších ľudí ako 60 rokov.

Len pomerne nedávno sa vedecky potvrdilo, že úplne na každý imunitný systém, či už u zdravého, alebo chronicky chorého človeka, negatívne vplýva pravidelný stres a dlhotrvajúci smútok či depresia. Aj preto treba dbať nielen o fyzické, ale aj na duševné zdravie.

Mnohé ochorenia sú úzko previazané s depresiou: napríklad ochorenie srdca, diabetes, Crohnova choroba, autoimunitné choroby, rakovina, AIDS či roztrúsená skleróza. Ľudia, ktorí trpia úzkosťami alebo aj dlhodobou psychickou nepohodou, len málokedy dobre spia.

V zahraničí už existuje pojem „coronavirus anxiety“, teda úzkosť spôsobená pandemiou. Ak dlhšie žijete vo veľkom strese, spôsobeným pandemickými opatreniami či strach z nákazy, treba sa naučiť relaxovať a napäť „rozpušťať“. Ak dlhodobo takto trpíte, je namieste zvážiť návštevu psychológa alebo psychiatra, ktorý vám pomôže vrátiť sa do vnútornej pohody.

Nadmerná fyzická športová záťaž behaním či intenzívnym cvičením vám žiaľ nepomôže, lebo priveľká fyzická námaha bez primeraného času na odpočinok zvyšuje riziko infekcií dýchacích ciest. Tu je ideálna jóga, ktorá obsahuje fyzicky nenáročné cvičenia, spojené s vedomým dýchaním a relaxáciou.

Pre zvládnutie stresu je dôležité dobre sa poznať a sám seba rozumieť. Ľudia, ktorí sú sami so sebou v dobrom kontakte, dokážu svoje pocity a prežívanie lepšie chápať a tu má jóga oäť veľmi dobré riešenie v podobe jogovej psychohygieny, ktorá je vlastne vstupnou bránou do hatahajogy.

Dobrý imunitný systém závisí aj od celkovej životosprávy súvisiacej s živou, pretože jeho základ je v črevách. Podporiť tento systém nedokážeme len vitamínovými doplnkami a pilulkami, ale aj zmenou zabehaných zvykov vo výžive, teda prejsť na alternatívnu, rozumne vyváženú stravu, včítane prírodných produktov a bylín. Mladšie ročníky, ktorých zdravie ešte tak nezaujíma, lebo všetko im funguje radi tvrdia : my konzumujeme všetko, čo nám chutí, a hlavne vo veľkých množstvách, dajte nám pokoj s vegetariánskou či vegánskou stravou, s bio potravinami, raw stravou a podobne“. Nikomu sa nechce vzdať sa dobrôt, na ktoré je tak zvyknutý, ale keď po štyridsiatke dôjde k zhoršeniu zdravotného stavu a i k vážnym problémom, zrazu sme ochotní urobiť čokoľvek, len aby sme sa zachránili. Málokto si však uvedomuje, že skôr ako prišla pandémia na corona vírusu, bola a je tu dávnejšie ešte väčšia, a tiež už celosvetová, pandémia – obezita. O nej sa tak vo svete nehovorí, lebo nezabíja tak rýchlo, no je to zákerná choroba, ktorá tiež silno oslabuje imunitný systém človeka a spôsobuje celý rad vážnych chorôb, ako vysoký krvný tlak a iné srdcovo-cievne ochorenia, astmu, cukrovku, opotrebovanosť kĺbov a pod.

Ako zistíte, že ste v strese?

Fyzické symptómy: únava, potenie, zovreté hrdlo, stiahnutý žalúdok, svalové kŕče, búšenie srdca, ľahké poruchy spánku.

Emočné symptómy: precitlivenosť, plač, podráždenosť, rozrušenie, úzkosť, rozčúlenie.

Intelektuálne symptómy: nesústredenosť, chybovosť, časté zabúdanie, ťažkosti vyvinúť iniciatívu.

A keďže hovoríme o strese pripomeňme si odporúčania ako sa zbaviť stresu, ktoré sme uviedli už v minulom čísle v článku „*Joga pre psychickú*

pohodu v čase corona vírusu ...". Na uvedomenie si týchto rád nám to len prospeje:

1/ plánovanie dňa a organizovanie si svojich aktivít, **2/** striedanie duševnej práce s fyzickou námahou a naopak, **3/** vyhýbanie sa stresovým situáciám a konfliktom, **4/** dostatok pohybu, odpočinku a spánku, **5/** zdravá a vyvážená strava, **6/** pobyt v prírode, **7/** dychové cvičenia z jogy, jogové relaxácie, masáže, meditácie, **8/** dokázať počas dňa opustiť svet moderných technológií, telefónov a médií, **9/** kvalitné medziľudské vzťahy, **10/** vyhýbanie sa ľuďom prinášajúcim konflikty a stres, **11/** neznepokojovať sa vecami, ktoré nemôžem zmeniť, **12/** stretnutia s priateľmi a ľuďmi, ktorých máme radi, hoci aj virtuálne, **13/** smiech, veselosť, radosť.

A nakoniec rada ako sa najúčinnšie brániť proti strachu pred novým korona vírusom podľa jednej známej herečky:

Najdôležitejšie je, aby sme boli spokojní sami so sebou a úprimne sa tešili zo života. Buďme otvorení alternatíve, majme dobrú náladu, vážme si samého seba, pestujme dobré vzťahy, doprajme si dostatok oddychu a lásky.

Pripravil Dodo Blesák

PREVENTÍVNY A LIEČEBNÝ VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVÍT VO VYŠŠOM VEKU

O tom, že primeraná pohybová aktivita má jednoznačný pozitívny vplyv na niektoré telesné systémy a vybrané ochorenia, nit pochýb. Má tiež nezapopíateľný preventívny význam a výrazne sa podieľa na liečbe týchto ochorení. Označujú sa ako chronické neinfekčné ochorenia alebo civilizačné ochorenia, pretože na ich vzniku sa jednoznačne podieľa nezdravý životný štýl spojený s nedostatočnou pohybovou aktivitou.

Pohyb je jedným zo základných prejavov života. Druh pohybovej aktivity a energetický výdaj sú faktory, ktoré môžu ovplyvniť zdravotný stav človeka a kvalitu jeho života vo vyššom veku. Pohyb pôsobí tiež na celkovú psychickú

kú pohodu a ovplyvňuje aj našu výkonnosť. Pohybová aktivita má vplyv na funkciu mnohých orgánov. Naši predkovia pre zabezpečenie svojej existencie mali pohybu dostatok. Moderné technológie ovplyvňujú náš životný štýl tak, že až 70% slovenskej populácie má pohybovú aktivitu pod hranicou, ktorá už negatívne vplyva na ľudské zdravie. Stačí si uvedomiť narastajúci počet ľudí s obezitou už od detí na základnej škole až po dôchodcov. Tým narastá chronických neinfekčných ochorení, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, nádory, respiračné a metabolické ochorenia, diabetes, poruchy pohybového systému, znížená obranyschopnosť organizmu proti infekčným ochoreniam a iné. Obezita navyše škodí chrbtici a kĺbom práve ich preťažovaním a nedostatkom pohybu.

Trvalé udržanie dobrého funkčného stavu niektorých orgánových systémov priamo závisí od pravidelnej pohybovej aktivity, ktorá má veľký význam, aj pri samotnom liečení ochorení. Súčasne je už bežné, že lekár ordinuje pohyb ako liek a prostriedok na obnovenie oslabeného svalstva, ktoré je zárukou optimálneho postavenia a vývoja kostrového systému. Svalstvo však napomáha i celému radu funkcií iných orgánov ako je napríklad vyprázdňovanie močového mechúra alebo konečníka. Oslabené a nefunkčné svaly tak môžu komplikovať základné potreby ľudského organizmu. Predpokladom pre primerané zaťažovanie je zodpovedajúci stav kardiovaskulárnej sústavy a veľkých kĺbov a to hlavne pri športových aktivitách, ako je beh, bicyklovanie, plávanie, turistika a pod. Indikácie a kontraindikácie vykonávania športových a pohybových aktivít je však dobré konzultovať s lekárom. Najideálnejšou pohybovou aktivitou pre všetky vekové kategórie sú cvičenia jogy.

PREVENCIA A LIEČBA CHOROB POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Svalstvo vplyvom telesných cvičení pri dostatočnej záťaži hypertrofuje – zväčšuje svoj objem, alebo aspoň si udržuje svoj tonus. Takto adaptovaný svalový systém ľahšie odolá nielen záťaži, ale aj mechanickému pôsobeniu (úrazy), pôsobeniu stresu aj poveternostným podmienkam.

Na druhej strane nedostatok pohybu spôsobuje atrofiu svalstva so všetkými následkami: k odplavovaniu vápnika. v podobe svalových dysbalancií a nedostatočnosti, čo sa prejavuje deformáciou chrbtice, bolesťami, degeneratívnym ochoreniam kĺbov a iné. Pribúda tiež počet osôb s ťažkosťami pohybového aparátu v súvislosti so stereotypom sedavého zamestnania pri počítačoch. Pravidelné cvičenie, čo i len 15 alebo 20 minút denne, môže tento stav výrazne zlepšiť.

NEDOSTATOČNOSŤ ŽILOVÉHO A LYMFATICKÉHO SYSTÉMU

Pomerne častým sprievodným javom v prípade osôb s nedostatočným pohybom bývajú opuchy dolných končatín- predovšetkým v oblasti členkov. Príčinou je nedostatočná cirkulácia v cievnom systéme, kedy sa krv z dolných končatín dostatočne neodvádza späť do srdca. V postihnutej oblasti tiež viazne odtok lymfy. Opuchmi často trpia osoby, ktoré dlhodobo sedia alebo stoja, kedy sa svalstvo zaťažuje staticky. Ako vhodný prostriedok na odvod lymfy možno použiť masáž a lymfodrenáž. Joga má na to veľmi dobré cvičenia v ľahu na chrbte, kedy v tzv. obrátených polohách, t.j. v polohách, keď nohy sú vyššie ako trup dochádza samovoľnému odtoku v žilovom systéme i pod vplyvom gravitácie. Pohyb však rieši problém komplexne a pracujúce svaly dolných končatín, najmä pri dlhšej chôdzi mechanicky povzbudia žilový a lymfatický systém aby tekutiny boli vytláčané smerom k srdcu.

OCHORENIA DÝCHACEJ SÚSTAVY

Pravidelnosť pohybovej aktivity, najmä aeróbného charakteru, pôsobí na dýchací systém veľmi pozitívne. Postupne sa zvyšuje objem pľúc, ich vitálna kapacita, kedy sa zvyšuje celkový objem vzduchu pri nádychnutí. Zvyšuje sa tým najmä množstvo kyslíka dodávaného do organizmu, čo sa prejavuje lepším zásobovaním dôležitých tkanív citlivých na kyslík, ako je mozog. Aeróbne cvičenia sa tiež odporúčajú pacientom s chorobami dýchacích ciest, ich intenzitu a množstvo však musí odporučiť lekár. Základným predpokladom liečby dýchacích porúch je nefajčiť a pobyt na čerstvom vzduchu. Ešte účinnejšie ako aeróbne cvičenia, sú cvičenia dychových techník v joge, ktoré sa nazývajú *pránájáma*. Ide o celý rad jednoduchých cvičení, pri ktorých sa cvičenec naučí dýchať do jednotlivých priestorov pľúc, čím sa zvýši kapacita pľúcneho objemu až o 65% oproti bežnému dýchaniu. Spôsob vedomého dýchania tak umožňuje naplniť tie priestory, ktoré človek pri bežnom dýchaní „nevyužíval“. Práca s dychom, t.j. vedome spomalenie dýchania osobitne pri výdychu a pri nádychu, krátke zadržanie dychu ako i ďalšie techniky napomáhajú lepšiemu okysličovaniu krvi a tiež energetizovať celé telo i osobitne jednotlivé jeho časti.

NÁDOROVÉ OCHORENIA

Štúdie na celom svete preukázali, že pravidelná telesná aktivita ovplyvňuje pravdepodobnosť vzniku nádorových ochorení hrubého čreva, konečníka, prsníka, maternice a prostaty. V prípade ľudí so sedavým zamestnaním sú telesné cvičenia a správna životospráva prospešné nielen z hľadiska pre-

vencie nádorových ochorení, ale i ďalších závažných chronických neinfekčných ochorení.

Muži, ktorí sa príliš nepohybujú, majú pravdepodobnejší výskyt nádorov prostaty. Za formu pohybovej aktivity vhodnej na prevenciu sa tu odporúča od lekárov jednoznačne rekreačné formy telesných aktivít a to najmä jogové cvičenia, ktoré pôsobia nie len na telo ale najmä na upokojenie psychiky a eliminovanie následkov stresov. Podobne sa pozitívne hodnotí aj vplyv telesnej aktivity ako prevencia nádorových ochorení prsníka. Podľa niektorých názorov odborníkov majú ženy aktívne cvičiace až o 25 % nižšiu pravdepodobnosť výskytu nádorového ochorenia prsníka, ale aj maternice a vaječníkov. Podobne je to aj s prevenciou na nádorové ochorenia konečníka a čreva. Tu veľmi napomáhajú cvičenia s aktiváciou brušných svalov a to striedanie napätia a uvoľnenia, čo priaznivo ovplyvňuje peristaltiku čriev a zabraňuje tak dlhodobej stagnácii črevného obsahu a možnosti vstrebávania a pôsobenia toxických látok na črevnú sliznicu.

Pozitívny vplyv fyzickej aktivity s následnými relaxáciami pri ktorých sa človek odpúta od psychických napätí získaných počas bežného dňa je v prevencii chronických neinfekčných ochorení, rovnako ako aj nádorových je neodškriepiteľný.

Dodo Blesák

Použitá literatúra: Bedeker zdravia – zdravý životný štýl

Článok autorov: Doc. Paed. V. Kukačka, Ph.D., Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, České Budějovice.

Doc. MVDr. T. Kimáková, PhD., Ústav zdravotníctva a hygieny LF UPJŠ v Košiciach.

SPOMIENKA NA LETO

V tomto nie celkom radostnom zimnom čase, ale i v atmosfére pandémie, je spomienka na krásne prežité letné chvíle pri mori ako láskavé a hrejivé pohladenie. Tento rok, ako každý rok, sme sa zúčastnili letného sústredenia pri mori s jogou. Tak ako po minulé roky zájazd organizovala cestovná kancelária Intermediál, s.r.o. Boli sme na chorvátskej Istrii pri Poreči, v zátok Zelená lagúna, v hoteli Plavi. Hotel je len pár metrov od lagúny v nádhernom zelenom prostredí plného vôni zo stromov pred hotelom. Strava, polopenzia,

bola poskytnutá formou švédskych stolov. Problém so stravou bol len v tom, že sa nám od toľkej širokej ponuky točila hlava. Prišiel si na svoje mäsožravec i vegetarián. More bolo príjemné a pohodu na plážach podporila i skutočnosť, že sme si mohli zobrať ležadlá voľne bez úhrady, čo



sa v minulých rokoch nedalo. Účastníkov bolo menej, ako po minulé roky, kedy sme obsadili takmer celý autobus. Cvičili sme trikrát denne priam v chrámovom prostredí pod korunami vysokých starých borovíc a smrekov. Ako príjemné prekvapenie bolo, že pri dobrovoľnej účasti na cvičení, prišli takmer všetci. Samozrejme sme si pozreli aj centrum mestečka Poreč a jeho atrakcie. Potešilo nás, že na sústreďení s jogou sa zúčastnil i riaditeľ cestovnej kancelárie Ing. Ondrej Lipták, ktorý sa niektorých cvičení aktívne zúčastňoval.

Na podobný zájazd v roku 2022 s cvičiteľom Dodom Blesákom, nás Ing. Lipták pozýva už teraz, s tým, aby sme mohli využiť zľavy spojené so skorším prihlásením. **Termín je od 25.6. do 2. 7. 2022.**



Prihlásiť sa môžete na:

INTERMEDIAL® s.r.o.
 Štefánikova 38,
 Ivanka pri Dunaji 90028,
 email: ck@intermedial.sk
www.intermedial.sk
 tel. 02 555 638 60

TAJOMSTVÁ MYSTIKY V HINDUIZME

TRANSCENDENTÁLNA MEDITÁCIA, BUDHIZMUS A KREŠŤANSVO

JACQUES VERLINE, profesor nukleárnej chémie a profesor filozofie. Jeho pátranie po zmysle života a hľadanie absolútna zaviedlo Verlina k hľadaniu duchovnej cesty a ponoreniu sa do duchovného života. Zlákala ho filozofia hinduizmu. V Indii sa zasvätil do východných asketických praktík – transcendentálnej meditácie¹ a jogy – a tam aj spoznal hinduistickú a budhistickú náboženskú tradíciu. Následne si osvojil aj ezoterické a okultné praktiky. Výber z jeho článku z časopisu Verbum, ktorý vám ponúkame v skrátenej verzii, hovorí o tejto svojej skúsenosti na jeho duchovnej ceste a o križovatke, na ktorej sa ocitol. Porovnáva ju s kultúrou Európy a duchovnou cestou kresťanstva. Tu sa otvorila dôležitá perspektíva stretnutia viery a kultúry, ktorá bola v minulosti sprevádzaná mnohými krízami a nedorozumeniami. Dnes si musíme zvyknúť na prítomnosť viacerých kultúr na tom istom území a v tej istej krajine. Nie je to tragédia, ale výzva, ktorá si vyžaduje reflexiu kontinuálnej orientácie vlastnej identity. Skúsme nahliadnuť do hĺbok a tajov východných filozofií, ktoré vás určite zaujmú a prinútiť k zamysleniu, pri ktorom aj pochopíte rozdiel duchovných jogových praktík hinduistov od praktík Hathajogy, ktorú v rámci Jogovej spoločnosti učíme v našich kurzoch so zámerom ozdravenia organizmu.

Dodo Blesák

Moja túžba po duchovnom živote

Nevystupujem tu ako profesor filozofie, ale ako svedok určitej životnej skúsenosti, ktorá má čo povedať dnešnému svetu. Skúsenosť, nad ktorou som sa zamýšľal počas dvadsiatich rokov. ...

¹ Transcendentálna meditácia je systém vyvinutý Maharishi Mahesh Yogi na podklade jogovej tradície mentálnych hinduistických techník. Metóda sa veľmi rozšírila najmä v USA a západnej Európe. Jej úskalie a nebezpečenstvo je v tom, že ponúka dosiahnutie meditácií v akých si rýchlokurzoch, zatiaľ čo iné metódy vyžadujú dôkladnú a dlhodobú prípravu. Stal sa z nej veľký biznis.

Vo chvíli, keď som začal svoju výskumnú kariéru v oblasti nukleárnej chémie na univerzite, začal som sa zaujímať o všetky filozofické prúdy, ktoré všeobecne možno nazvať štrukturalizmom. Zaoberal som sa Marxom, Freudom a Nietzsche. Ale v tom čase, keďže som nemal proti nim žiadne argumenty, zdalo sa mi niečím dobrým zanechať náboženský život, aby som sa stal slobodným človekom. Bol to dôležitý moment v mojom živote. Cítil som, že existuje určitá štrbina v mojom živote, určitá medzera, ktorú som sa pokúsil vyplniť ideálom vedeckého hľadania a rôznym humanitným angažovaním sa. Ale ani to všetko nebolo schopné vyplniť ten priestor, tú prázdnotu, ktorú som nachádzal vo vnútri svojho jestvovania. Pochopil som, že napriek tomu všetkému, čo mohli povedať určité filozofické prúdy, duchovný rozmer ľudského jestvovania je čímsi veľmi podstatným a nedá sa obmedziť, zredukovať na psychologickú analýzu. Rozhodol som sa teda začať svoje duchovné hľadanie, a teda hľadanie Boha. Ale pretože som patril tiež k tomu slávnemu kontestačnému² hnutiu proti inštitúciám, teda nehľadal som na strane starej inštitúcie, akou bola Cirkev. Boli sme vtedy v období Golden Sixty (zlaté šesťdesiate roky) – veľkého hnutia, a tak pokúšal ma, a zvedol Východ. Prešiel som iniciáciu transcendentálnej meditácie, ktorá bola pre mňa bránou k hinduizmu. Stretol som gurua, ktorý si ma obľúbil a prijal za svojho žiaka. To mi dovolilo vykonať spolu s ním trikrát cestu okolo sveta. Mohol som prebývať v himalájskych ašrámoch, v tých, do ktorých malo prístup len málo Európanov. Tam som si mohol prehĺbiť celú teóriu hinduizmu.

Tajomstvá mystiky v hinduizme

Myslím, že hinduizmus je veľmi dôležitou etapou v hľadaní ľudstva smerom k Bohu. Keď človek otvorí oči a pozerá na prírodu, ktorá je okolo neho, môže byť len vzrušený, oslovený jej silou, ktorá sa zjavuje a jej tajomstvom. A vtedy, keď pozeráme na to všetko, hľadajúc Boha, vynorí sa nám otázka: nie je nejaké božské tajomstvo základom toho všetkého? Posvätné knihy hinduizmu sa nazývajú *védy*. Sú dielom askétov, mudrcov, ktorých nazývame *riši* a vysvetľujú v týchto knihách svoje skúsenosti. *Riši*, očarení tajomstvom prírody pokúšali sa preniknúť do hĺbky tohto tajomstva a položili si otázku, kde je koreň, kde je prameň tejto rôznorodosti. Existuje neživý svet, existujú rastliny, zvieratá a ľudia. Čo je spoločné v tejto rôznorodosti? To, že existujú. Teda ideou *riši* bolo dostať sa mimo túto rozdielnosť **existencie bytia**, pokúsiť sa dosiahnuť skúsenosť bytia pri samom jeho prameni. Mať skúsenosť aktu jestvovania v samej jeho podstate, prv než nastane rozdelenie na

² odmietavý, sociálno-kritický smer

rôznorodosť bytia. Teda v tejto skúsenosti ide o to, aby sme sa dostali mimo odlišnosti, a to ešte pred vznikom odlišností iných bytí. To, čo predstavuje základný rozdiel medzi mnou a vami, je najprv telo. Ďalší rozdiel predstavuje náš **spôsob myslenia**. Ide teda o to, aby sme zastavili celý duševný proces. Lebo práve, zvlášť na tejto úrovni, nastáva potvrdenie mojich rozdielov, mojich rôznorodostí, mojich odlišností od vás.

Teda orientálne techniky sú technikami, ktoré vedú k sústredeniu, k akoby vstupu smerom od toho, čo je vonkajšie, do vnútra. Obmedzenie toho, čo je na duševnej úrovni aktívne a zmeniť to na pasívny stav. Snažíme sa teda o to, že dôjdeme k ukončeniu každej aktivity, ktorá vyvoláva rozdiely medzi mnou a vami. Samozrejme chápete, že skúsenosť tohto nerozdeleného bytia už nie je osobnou skúsenosťou. Pretože som prešiel cestou, ktorá spočíva vo vylúčení všetkého, čo je individuálne, osobné, a mám skúsenosť spoločného bytia, ako to povedal i sv. Tomáš Akvinský, čo je akoby popretím, individuálneho bytia, ktoré každý z nás prežije.

Aby som došiel k tomuto poznaniu, musím sa vzdať, zrieknuť svojej osobnej skúsenosti. Potom bytie sa stáva neosobným oceánom jestvovania, z ktorého sa nad hladinou vynárajú všetky individuálne bytia, ako ich vidíme okolo nás. Hinduisti často používajú porovnania s oceánom. Božské bytie je ako oceán, ktorý je pokojný vtedy, keď nefúka vietor. Ak fúka ide o *darmu*. Pod vplyvom tohto vetra *darmy*, akoby vznikali vlny. I keď vlna je súčasťou oceánu, dávame jej vlastnú individualitu. A keď vlna spadne, spojí sa s celým oceánom. Ale vtedy, keď sa táto vlna vznášala a padala, celý čas bola niečím identickým s oceánom. Ak vietor zaveje silnejšie, určité kvapky vody sa odtrhnú od oceánu. Naše osobné bytie možno porovnať práve s takouto kvapkou vody, ktorá sa odtrhla od oceánu, a ktorej sa zdá, že je čímisi odlišným. Ale vo chvíli, keď padne naspäť a spojí sa s oceánom, pochopí, že nebola ničím viac, než len oceánom. Pre hinduizmus množstvo existujúcich bytí je vyžarovaním tohto jediného božského bytia. Ak ich považujeme za individuality, žijeme v ilúzii, žijeme v nevedomosti. V hinduizme všetky vedomosti spočívajú v tom, že existuje len jedno bytie, božské bytie, ono manifestuje svoje vlastné prejavy v množstve existujúcich indivíduí, ktoré zdieľajú to isté božské bytie.

Sme teda vo vnútri monizmu, čo znamená jedného bytia, to znamená božského bytia, do ktorého sú zapojené všetky iné bytia.

Všetky rozdiely, ktoré sú medzi indivíduami, sú čímisi iluzórnym. V sanskrite tomu hovoríme *Maja*, ilúzia. Teda cieľom takéhoto hinduistického jogína je vzdať sa tej ilúzie, akou je množstvo bytia, aby sa spojil s tým neosobným bytím, ktoré je uznávané za božské bytie.

Techniky k odpútaniu sa od svojho „ja“

Pri tejto práci na zvnútornení, *riši* získali techniky skutočne veľmi účinné, ktoré boli zozbierané okolo IV. storočia pred Kristom do zbierky spisov, ktoré sa nazývajú *Jogasútra*, ktoré sú pripisované *Pataňdzalimu*. V spise sú tieto technické prostriedky rozdelené do šiestich kapitol, my ich označujeme ako stupne:

Prvý stupeň je venovaný zbierke morálnych pravidiel³. ...

Druhý stupeň to sú pravidlá, ktoré sa týkajú, môžeme ich nazvať pokynmi pre očisťovanie a hygienu, a ktoré sú pre nás často i zábavné, lebo sa týkajú napr. spôsobu čistenia dýchacích ciest, čriev, techniky pôstu, atď.⁴

Tretí stupeň nás zvlášť zaujíma, je to súhrn fyzických postojov, polôh, ktoré sa nazývajú *ásanami*. Ich cieľom je vyvolať určité fyziologické zmeny, ktoré by priviedli až k utíšaniu aktivity rozumu.

Štvrtý stupeň hovorí o technike dýchania, čo nazývame *pránájáma*. Sú to techniky, ktoré vedú k ovládaniu dýchania, k jeho spomaleniu a v niektorých prípadoch až zastaveniu dychu. Metabolizmus sa veľmi zníži, úder srdca sa spomalí a dýchanie pri tých náročnejších technikách sa zastaví. Je to veľmi dôležitý bod, pretože morfológické⁵ zmeny, ktoré vyvolávajú tieto techniky vedú k určitému stavu katalapsie⁶. I tu, ako pri *ásanach* sa sleduje zastavenie aktivity mysle s cieľom priblížiť sa k zážitku čistého bytia, ktoré vyúsťuje ku skúsenosti, ktorú nazývame *samadhi*⁷(*nirvána*). Vidíme teda presne, že moja fyzická, telesná konštitúcia predstavuje časť mojej individuality, tieto techniky však vedú k zastaveniu menálnej aktivity prostredníctvom zastavenia fyziologickej aktivity a tým k prekročeniu všetkého čo spôsobuje, že som individuálnym bytím.

Tri posledné stupne neoznačujeme ako techniky ale ako určitý mentálny stav a vedú k postupným koncentráciám až po zastavenie mentálnej aktivity, t.j. k meditácii. Aby sme nevideli veci, nerobili žiadne vnútorné úsudky, len aby sme sa jednoducho nachádzali tu a teraz. Najprv ide o to, aby sme

³ tu sú spojené zásady Jamy a Nijamy

⁴ Ide o očistné techniky, ktoré sú súčasťou hathajogy.

⁵ Morfológia –náuka o vonkajších znakoch a tvaroch tela

⁶ **Spomalenie telesných funkcií, znížená citlivosť k bolesti, neurologická porucha vyvolaná hypnotickým stavom s prejavom strnulosti.**

⁷ Poznámka redaktora: V kurzoch jogy Jogovej spoločnosti nie je našim cieľom pri spomínaných technikách vydať sa na nejakú duchovnú cestu ani dosiahnuť samadhi. Cvičeniami sledujeme predovšetkým ozdravné účinky cvičení, teda harmonizovať fyziologické a psychologické zmeny, ktoré sa v človeku odohrávajú.

prestalivnímať naše myšlienky, ale nestačí len to.. Treba tiež prestať vnímať pojmy. Keď dôjdete k tomu, vaša myseľ sa už nemá na čom zastaviť. Na tejto ceste si pomáhate používaním *mantry*. Mantra je zvuk, ktorý opakujeme bez prestávky vo vnútri, mechanicky, ako druh autohypnózy, aby sme nedovolili, aby sa naša myseľ rozptýlila v tvorení pojmov alebo úsudkov. Mantra teda vedie k zredukovaniu aktivít nášho myslenia a to natoľko, až náš unavený intelekt a rozum zastavia celkom svoju aktivitu. Vo chvíli úplného zastavenie mentálnej aktivity upadáme do stavu *nirvány*.

Konečný cieľ *samadhi*

V čase mojich dlhodobých pobytov v ašrámoch a veľmi dlhých meditácií, mohol som prežívať tieto stavy *samadhi*. Nemôžem presne povedať, ako si možno uvedomiť stav *samadhi*. Pretože uvedomenie si je už procesom, ktorý spôsobuje, že sa vraciam ku skúsenosti. V súvislosti s tým môžem povedať, že mám vedomie bytia osobného ja. A teda, aby sme došli ku skúsenosti *samadhi*, treba vlastne prekročiť túto skúsenosť osobného ja. V súvislosti s tým, keď sa vracia skúsenosť osobného ja, končí sa stav *samadhi*. Hoci je ťažké hovoriť o tejto skúsenosti, napriek tomu sa o to pokúsim. Ide teda o isté splynutie so všetkým. Deje sa niečo také, ako keby som ja sám do seba zapojil celý kozmos. Ale tu ma reč zrádza, lebo hovorím ja. Pretože je to neosobná skúsenosť spojenia sa so všetkým. Pre hinduizmus, a zovšeobecňujúc, pre celú prirodzenú mystiku, táto skúsenosť je ponorením sa, spojením sa s božským bytím. Čiže presnejšie, návrat do božského bytia. Nemôže existovať nič viac, ako táto skúsenosť. Osoba je ilúziou, ktorá sa má rozplynúť v tom neosobnom tu, čiže vo všetkom, ktoré možno nazvať prvotnou vibráciou, alebo prvotnou kozmickou energiou, alebo inými názvami tohto typu.

Kozmická energia a jej fyziologické účinky

Tieto východné techniky vyvolávajú veľmi silný fyziologický účinok. Teda ide o vyvolanie skúsenosti prostredníctvom určitých fyziologických efektov. Ide o určité fyziologické javy, ktoré sa týkajú môjho neurovegetatívneho systému, a ktoré sú vyvolané týmito fyzickými, dýchacími a mentálnymi cvičeniami. Dnes sa vynašli dokonca i chemické produkty, ktoré sú schopné vyvolať podobné stavy. Cieľom toho je ponoriť sa do kozmickej energie.

Bolo by potrebné definovať, čo sú tie kozmické energie. Ide tu o tajomnú oblasť, ktorá sa do dnešného dňa vymyká chápaniu výskumníkom súčasnej fyziky. Vidíme účinky, a teda pripúšťame, že existuje nejaká príčina. Analogicky tu príčinu nazývame nejakou silou alebo energiou. Tieto energie

nazývame okultnými energiami, čo doslovne znamená *skryté* alebo *temné*, pretože jednoducho nemáme žiadne schopnosti, aby sme ich zmerali, alebo nejakým spôsobom pochopili. Originalita hinduistických techník spočíva v tom, že tieto techniky nám dávajú schopnosť, akoby osvojiť si tieto energie v našom tele a usmerniť ich v našom vnútri. Hovoríme o energii, ktorá sa u jogínov v sanskrite nazýva *kundaliny*. Na obrázkoch sa je symbolizovaná hadom zvinutým v dolnej časti chrbtice. Snahou hinduistických jogínov je túto energiu postupne pomaly dvíhať pozdĺž chrbtice, aby sa dostala do hlavy.

Čiže ich cieľom je pomocou týchto fyzických, dýchacích a mentálnych cvičení spôsobiť, aby táto energia zo spodnej časti chrbtice sa vzniesla na vrchol hlavy. Deje sa to tromi kanálmi. Dva z nich sa nazývajú *idá* a *pingalá*. Tieto kanály sa na určitých miestach chrbtice pretínajú. Medzi týmito dvomi kanálmi sa nachádza centrálny kanál, ktorý sa nazýva *sušumná*. V mieste kde sa pretínajú existuje druh takej malej energetickej pumpy, ktorá sa v sanskrite nazýva *čakra*. Existuje sedem takýchto základných čakier, na chrbtici ich je 5, ktoré postupne otvárame. Vždy, keď otvárame čakru, stávame sa médium na úrovni energie, ktorá zodpovedá tej čakre. *Kundalini* postupuje vyššie, keď postupne otváram svoje čakry, tým som čoraz viac spojený s energiami na jednotlivých úrovniach. Keď dôjdem k otvoreniu poslednej čakry na vrchole hlavy, som celkom ponorený v tom celom priestore energie - prežívam tak nirvánu, to znamená, som celkom spojený s tým oceánom energie. Ide o pocit výbuchu vedomia. Tu zdôrazňujem, že hinduisti si myslia, že ten oceán energie má božský charakter. V tejto skúsenosti je niečo fascinujúce. Lebo ak moje osobné ja nie je už prítomné, nemôžem už trpieť.

/... / Otvorené čakry, ktoré fungujú ako určité druhy púmp energie (*kundalíny*), dávajú nám mediálne schopnosti práve na týchto energetických úrovniach využívať túto energiu, čo niektorí hinduistickí jogíni dokážu veľmi dobre. Vedia veľmi presne, že otvorenie každej čakry korešponduje s určitou okultnou silou, veľmi presne určenou. Sú to tie slávne *sídhí*, ako sa o nich hovorí v sanskrite. Ale skutoční duchovní učitelia v Indii veľmi dôrazne vystríhajú svojich žiakov pre používaním týchto okultných síl. Ich používanie odporuje cieľom techník jogy k dosiahnutiu rozpustenia nášho ja. /.../ Ak používame určité *sídhí*, posilňujeme svoj osobný subjekt a moje ja (ego) tak rýchlejšie vzrastá. V súvislosti s tým zastavuje môj posun dopredu na duchovnej ceste. Učitelia tu hovoria o skutočne hroznej pasci pri používaní týchto síl. Hovoria, že používanie týchto síl je zradou pravej duchovnej cesty. Používanie týchto okultných síl nie je neutrálne, skrývajú sa za tým nebezpečenstvá. /.../

Žiaľ, aj ja som praktizoval okultizmus po dlhé mesiace, a preto sa mi zdá dobré, aby som o tom niečo povedal. Keď som sa vrátil z Indie, samozrejme všetky čakry som mal otvorené, a teda mal som veľa týchto síl, ale nebol som si ich naplno vedomý. Musím však upozorniť na to, opierajúc sa o určitú skúsenosť, akú som zažil vo Varanásí spolu s mojím guru. Istého dňa môj guru diskutoval s panditmi – hinduistickými teológmi, ktorí sa dožadovali toho, aby dokázal účinky svojich techník. Najprv sa bránil, pripomínajúc pravú hinduistickú tradíciu, ktorá zabraňuje používať tieto sily. No oni boli neoblomní. Ešte v ten istý večer, keď sme sa vrátili do ašrámu, ukázal mi techniky levitácie. Poznám ľudí, ktorí vydajú posledné peniaze, aby sa zúčastnili na víkendoch či posedeniach, počas ktorých ich učia levitácii.⁸ Veru, hovorím vám, nemáme na tom žiaden duchovný, ani psychologický, či fyziologický záujem. Vidíme, že to o čom sme v Indii diskutovali, nebolo tam jogínmi využívané, a u nás je to vyhľadávané za každú cenu.

Budhizmus a utrpenie

Chcem vám teraz ponúknuť definíciu utrpenia: Zdá sa mi, že trpím zakaždým, keď moja osobná integrita je akosi narušená. Utrpenie je čímsi oveľa širším, než bolesť. Vieme, že niekedy pokorenie vyvolá v nás oveľa väčšie utrpenie, než nejaká fyzická bolesť. Teda môžeme povedať, že v živote trpíme vždy, keď je narušená naša osobná integrita vo fyzickej, psychickej a lebo duchovnej úrovni. Ak teda vystúpime mimo osobného rozmeru, tým sa dostávame mimo možnosti utrpenia môjho osobného ja. Myslím si, že práve toto predstavuje potvrdenie veľmi dôležitej časti Budhovej analýzy. Viete dobre, že budhizmus je náboženskou reformou hinduizmu. Budha hovorí, že život je utrpením preto, že existujú túžby, ktoré nemôžu byť uspokojené. Všetky naše túžby pochádzajú z centra - nášho osobného ja. Ja chcem žiť, ja chcem vlastniť, ja chcem dosiahnuť. Pretože nemôžem vládnuť ani nad životom ani nad svojou existenciou, trpím a som nešťastný. Aby som netrpel, treba zlikvidovať túžby. A aby som zlikvidoval túžby, musím zlikvidovať osobné ja, ktoré je prameňom túžob. Cesta budhizmu a cesta hinduizmu sú skutočne veľmi radikálnym rozhodnutím, čo sa týka problémov utrpenia. Sú negáciou utrpenia, ktoré je ukázané ako ovocie ilúzie a nevedomosti.

Myslím si, že teraz je potrebné vidieť aj druhú stranu tejto koncepcie. Ak zlikvidujeme osobný subjekt, samozrejme už nemôžeme trpieť, ale nemôžeme sa ani radowať, ani tešiť. Myslím si však, že človek je túžiacou by-

⁸ Mnohí učitelia jogy v Indii zneužívajú tento záujem a porušujú princípy učenia tejto cesty joga a urobili si z toho obchod, ktorý prináša veľké zisky.

tosťou. V čom teda spočíva dokonalosť? Osobné **ja** je odsúdené na zničenie v tomto neosobnom všetkom, v ktorom sa strácajú všetky túžby, ale aj túžba milovať. Alebo je to naopak, **ja** je dokonalosťou, spôsobujúcou, že človek je schopný, aby žil ten dokonalý vzťah nazývaný láskou.

Nemyslíte si, že sa vzdávam od môjho svedectva. Som v kritickom momente tohto svedectva, lebo v tých všetkých skúsenostiach *samadhi* ostala mi túžba po skúsenosti, ktorú dúfam, sme všetci prežili, po skúsenosti lásky. Veľmi sa obávam použiť tu tento výraz, lebo je dnes veľmi zneužívaný. Hovorím o láske v zmysle rozvoja človeka. O takej, veľmi zriedkavej, keď sa nám podarí zabudnúť na seba a celkom sa darujeme druhému človekovi. Je to paradoxná skúsenosť, ktorá spôsobuje, že náhle objavujem seba vo chvíli, keď som zabudol na seba, darujúc seba druhému človeku. A teda v mojom srdci ostala tá túžba po vzťahu s druhým človekom, ktorá by sa mohla splniť v láske. Lebo si myslím, že láska je určitou dokonalosťou vzťahu medzi dvoma osobami, ktoré sa navzájom objavujú, obohacujú. Pochopili ste, že v hinduistickej tradícii je aj pocit lásky ilúziou. Pre Budhu je to dokonca veľmi nebezpečná ilúzia. Nenávisť je pocitom, náruživosťou, ktorú treba prekonať, ale láska je tiež ilúziou, ktorá sa rodí medzi dvoma osobnými bytiami. Ide teda o to, aby sme sa oslobodili od lásky a nenávisti. Ale cena, akú treba za to zaplatiť, je skutočne veľmi vysoká. Je tu určitý antropologický zámer, veľmi podrobný, ktorý predstavuje časť našej západnej kultúry. Celkom nepatrí do filozofickej kultúry, ktorá vznikla po Descartovi a ktorá hrdo hovorí: Myslím, teda som. Sú to teda úplne krajné vízie metafyziky.

Na križovatke s kresťanstvom

Vraciam sa teda k mojej skúsenosti v samotnom srdci hinduizmu, s tými veľkými existenciálnymi otázkami, ktoré ma trápia, a ktoré sa dotýkajú zmyslu ľudského života. ... Tu sa vraciam skutočne k môjmu osobnému svedectvu, že práve tu Boh vstúpil do môjho života. Istého dňa niekto, kto sa prišiel porozprávať s guru, povedal: „Ale ty máš kresťanskú výchovu. Kým sa stal pre teba Ježiš teraz?“. A to Ježišovo meno, na ktoré som sa pokúšal po mnohé roky zabudnúť, vyvolalo určitú rezonanciu v mojom srdci, veľmi hlboko v mojom bytí. Vtedy som pochopil, že On bol tam po celý čas prítomný, v mojom vnútri. Pán mi vtedy položil jednoduchú otázku: Ako dlho ešte ma necháš čakať? Nebol v tom ani najmenší tieň výčitky, odsúdenia, len nekonečná nežnosť, trpezlivosť v láske. /.../ Teraz som pochopil, že Boh nie je nejakou neosobnou vibráciou. Že Boh je v najvyššom stupni osobou, že má srdce a túži po mne. /.../ Že Boh ma stvoril kvôli tomu, aby som nadviazal

s Ním vzťah. A že Boh ma stvoril s nádejou, že ten vzťah sa v určitý deň stane vzťahom lásky.

A tu sa náhle otvorila predou mnou úplne iná duchovná cesta. Na opačnej strane duchovnej kultúry, v akej som bol ponorený. Teda nebola to už výzva, aby som ponoril, zničil moje ja v neosobnom oceáne, ale pozvanie, aby som sa postavil, tak ako dokážem, pred osobným Božským Ty. S istotou, že ma pozýva k nejakému dobrodružstvu lásky. Aby som našiel silu vo vzťahu môjho ja s Božským Ty, aby som mohol vytvoriť vzťah ja – ty, s inými ľuďmi. /.../

A tu by som sa chcel zastaviť, aby som položil otázku, ktorá sa určite vynorí v srdciach mnohých osôb. Ako chcete, aby technika, ktorá je veľmi účinná, aby nás priviedla k ponoreniu môjho ja, hoci skôr k rozplynutiu môjho ja, v neosobnom oceáne, bola užitočná na duchovnej ceste, ktorá vedie k vzťahu, k stretnutiu dvoch osobných ja? Ak kresťanský duchovný život je stretnutím a dialógom s Bohom? To znamená, čoraz dôvernejším čoraz užším vzťahom medzi dvoma osobami? Obdivovanie východných techník vyplýva z toho, že sú veľmi účinné vtedy, keď sám si chcem aplikovať nejakú duchovnú skúsenosť a urobiť nejaké duchovné cvičenie, použiť určitú *mantru*, aby som k tej duchovnej skúsenosti došiel. Sme tu vzdialení od pojmu kresťanskej chudoby. Preto, že v kresťanskej modlitbe všetci „žobrem“ o milosť. V kresťanskej modlitbe nie sú techniky, existujú len metódy modlitby, ktoré mi dovoľia lepšie sa pozrieť tomu Božskému Hostovi, ktoré mi dovoľia byť bdelym. /.../ Sme chudobní pred Bohom, chudobní, ktorí čakajú na jeho návštevu. /.../ Pretože je to príbeh lásky, a lásku nemožno chytiť, zvečniť. Láska je ovocím angažovania sa dvoch osôb. Lásku nemožno vyvolať pomocou techník. Je to rozhodnutie, ktoré treba urobiť raz navždy medzi dvomi duchovnými cestami. Zdá sa mi, že vtedy, keď urobíme toto rozhodnutie, máme zostať pokojní, dôslední. Ak sme sa rozhodli, že budeme nasledovať Boha, znamená to, že na naplnenie nášho života nám Boh stačí. /.../ To naplnenie očakávame vo vzťahu čoraz intenzívnejšej lásky s Bohom a s inými. Cesta kresťanstva je cestou, na ktorej dosiahnem pravdu svojho jestvovania tým viac, čím viac som v stave vystúpiť zo seba. Dokonca, aj keď to vyvoláva utrpenie, alebo ma vedie k smrti. Niet väčšej lásky, ako položiť svoj život za svojich priateľov, povedal Ježiš. /.../ Ale my, treba povedať, nie sme masochisti. Ak v protiklade k Budhovi, ktorý radšej nechcel milovať a trpieť, zvolíme si cestu lásky, to preto, že Boh nám na Kristovi ukázal, že posledné slovo má život, a nie smrť. Myslím si, že budhizmus je posledným slovom religiozity, ktorá hľadá zmysel jestvovania pred príchodom Krista,

že je to najväčšia predkresťanská odpoveď, ak ide o zmysel jestvovania. Ale ona je predkresťanská. /.../ To čo hovorím, nie je depreciáciou⁹ budhizmu.

Myslím si, že všetky náboženské tradície si zasluhujú našu úctu. Dokonca by som povedal, že sú rovnaké vo svojej dôstojnosti, ako svedectvo človeka hľadajúceho Boha, ktoré v človeku vzbudil sám Boh. Ale ak všetky tradície sú rovnako dôstojné, napriek tomu nemajú rovnakú účasť na pravde. Všetky náboženské tradície majú len časť pravdy, nejaké zrnko pravdy. Moje presvedčenie mi hovorí, že všetky tieto čiastkové pravdy nachádzajú naplnenie v Ježišovi Kristovi. Samozrejme, hovorím ako veriaci človek. Vychádzajúc zo skúsenosti plnosti vo vzťahu lásky s Ním, akú som nenašiel v tej absolútnej samote Východu. /.../

Myslím si, že tieto dve výpovede nám dovolili vidieť, že stojíme pred dvoma propozíciami, ktoré sa nemôžu navzájom zosúladiť. To čo som povedal, nie je odsúdením, hodnotením budhizmu, či hinduizmu. Je to objektívna propozícia dvoch ciest, dvoch zmyslov, medzi ktorými si treba vybrať. Vybrať jedno, neznamená, aby sme popreli to druhé. Vybrať jedno, podľa mňa znamená, že je to cesta pravdy a života. A nie odsúdenie či popretie inej orientácie. /.../.

Jacques Verline mal 24 rokov, keď obhájil doktorát a mal veľmi dobré predpoklady pre vedca a zdalo sa, že mu nestojí nič v ceste, aby urobil kariéru v oblasti nukleárnej chémie. Avšak jeho túžba po Absolútne bola väčšia, než vedecké ambície.

V rokoch 1971-74 prebýva v Himalájach, kde navštevoval ašrámy, do ktorých normálne Európania nemajú prístup. Počúva náuku najvynikajúcejších duchovných učiteľov Indie, intenzívne cvičí jogu, a praktizoval najmä techniky meditácie, ktoré majú viesť k zjednoteniu s Najvyššou Skutočnosťou.. Spomínajúc na tie časy, hovorí: „Žil som meditáciou celé mesiace, deň i noc, prakticky bez spánku a jedla. Prehlboval som v sebe prázdnotu, bol som už celkom vyčerpaný: telo, duša a duch“ V tejto bolestnej, bezosobnej samote – prázdnote, v ktorej nenašiel nikoho, koho by mohol milovať, Jacques istého dňa počul hlas: „Ako dlho, moje dieťa, ma necháš čakať?“. Spoznáva Kristov hlas a nečaká už dlhšie, oznamuje svojmu guru, že odchádza. Avšak cesta návratu nie je ľahká. Dnes je otec Jacques rehoľníkom.

Toto sú výpovede samého Jacquesa, ak dovoľíte poviem k tomu svoj názor, nie len ako predkladajúci redaktor, ale aj ako dlhoročný učiteľ a lektor jogy.

⁹ znevažovanie, znehodnotenie

Môžeme túžiť po poznaní pohľadu z najvyššej hory Mount Everest, ale nemôžeme si trúfať vybrať sa naň, ak sme nevystúpili aspoň na vrcholy Vysokých Tatier. Teda musí byť zachovaná určitá postupnosť náročnosti, kedy treba dodržiavať určité pravidlá. Platí to pri výučbe v školách, ako i pri horolezeckých výstupoch. Je vrcholne nerozumné a nebezpečné podľahnúť, či už z mladíckej nedočkavosti alebo hlúposti a vybrať sa rovno na najťažší výstup, keď ide o zdravie a život. V joge to platí rovnako. Aj pri turistickom výlete, ako i horolezeckom výstupe musíte si zvoliť cieľ, kam chcete prísť a akou cestou. Tých ciest je veľa od najťažšej i keď možno najkratšej, až po menej namáhavú, ale dlhšiu. Tak ako cieľ a motivácie sú veľmi dôležité, možno ešte dôležitejšia je samotná cesta, ktorú sme si vybrali. Vedieť rozlišovať je pre človeka jedna z najdôležitejších schopností v živote, a vedieť sa správne rozhodnúť. Každý horolezec si musí dôsledne naštudovať cestu, po ktorej chce vystúpiť, poznať jej rizikové miesta a úskalía. Podobne je to i v joge, mal by som poznať prečo som sa pre tento smer v joge rozhodol. V Hathajoge sledujeme cieľ ozdravenia nášho organizmu na psychickej a fyziologickej úrovni. Aj tu je určitá postupnosť, začíname prípravnými cvičeniami.

Pán Jacques urobil prvý krok totálne zle, keď podľahol reklame na transcendentálnu meditáciu. Pripomína mi podobenstvo, ako keď by sme batola chceli učiť chodiť na vrchole niektorej z himalájskych osem tisícoviek. A to dopadol ešte veľmi dobre. Môj dlhoročný priateľ Jaroslav, s ktorým som v telocvični začínal spoznávať základy jogových cvičení, už 18 rokov je liečený po rôznych psychiatrických ústavoch a teraz už 10 rokov nie je schopný vyjsť zo svojho bytu a je pod ťažkými liekmi. Tiež ho zlákali transcendentálne meditácie, možno mal k tomu i určitú pre vrozenú dispozíciu, neviem.

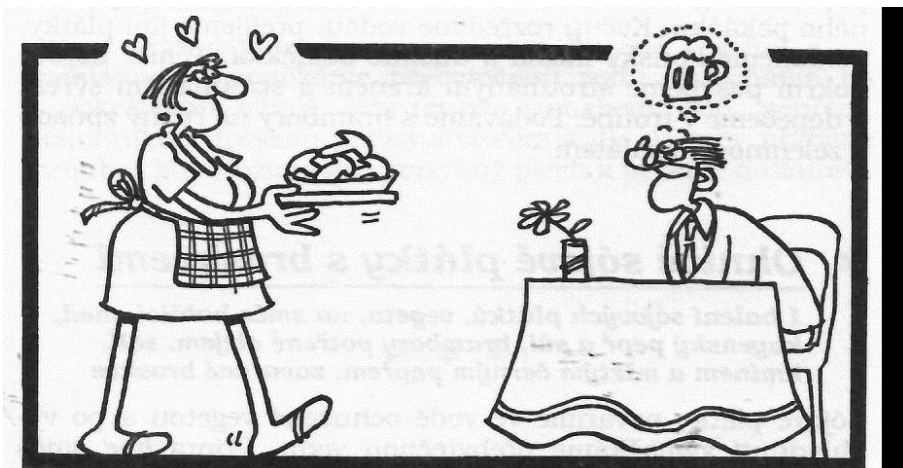
Tak ako živé organizmy, či už v rastlinnej alebo živočíšnej oblasti nie je možné ich presadiť z tropických krajín a pestovať v severnej časti Zemegule, tak je tiež veľké riziko odhodiť svoju identitu, v dôsledku nespokojnosti a výhradám voči nej. Riziko spočíva v tom, že človek, ktorý bol vychovaný v určitom prostredí, v ňom vyrastal s nasávaním kultúrneho prostredia danej civilizácie musí pri zmene svojej osobnosti počítať s psychickými následkami. To však neznamená nespoznávať iné kultúry a životné filozofie, no tiež to neznamená slepo hneď ich prijímať a zahodiť tú svoju.

Dodo Blesák

Pripravil: Dodo Blesák

ŠTEDRÁ VEČERA S KAPROM

NA VIACERO SPÔSOBOV



Kapor na víne

Suroviny: Kapor, 60g mrkvy, 50 g petržlenu, 50 g zeleru, 100 g masla, 50 g cibule, 4 dl bieleho vína

Postup: Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme a pokrájame na rezance. Maslo rozpustíme a dáme naň zmäknúť pokrájanú cibuľu, pridáme pripravenú zeleninu a dusíme. K napoly udusenej zelenine pridáme očistené porcie kapra, osolíme, podlejeme vínom a dodusíme. Hotové porcie kapra prelejeme omáčkou a podávame s plátkami opečeného chleba, alebo s inou prílohou.

Kapor na čierno (delikatesa)

Suroviny: Kapor, 50 g masla, 150 g koreňovej zeleniny, 1 cibuľa, 8 zrníek celého čierneho korenia,, 4 zrnká nového korenia, 1 citrón, 1 bobkový list, 50 g zaváraných ríbezlí, soľ, práškový cukor, 2 lyžice hladkej múky, 50 g sušených sliviek, 40 g perníka, 40 g mandlí, 4 dl čierneho piva, 2 lyžice hrozienok, trochu karí korenia.

Postup: Na polovici masla opražíme cibuľu a na kolieska nakrájanú koreňovú zeleninu. Zalejeme pivom, pridáme korenie ríbezle, postrúhanú citrónovú kôru, všetko posolíme a varíme asi 20 minút. Zo zvyšku masla a múky urobíme svetlú zápražku, zalejeme vodou a pridáme do omáčky. Pridáme pomletý perník, povaríme 10 min. a okyslíme citrónom. Omáčku scedíme, vložíme do nej pokrúpaného kapra, pridáme hrozienka, sušené slivky a pomaly varíme. Nakoniec pridáme posekané mandle a podávame s knedľou.

Kapor na cesnaku

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

Postup:

Očisteného kapra osolíme, potrieme drvenou rascou zvonku aj z vnútra (tam dáme i vňať) a uložíme ho do pekáča vymasteného maslom. Pod kapra i vedľa neho dáme nahrubo nakrájaný cesnak. Pečieme asi pol hodiny, podľa potreby podlejem vodou. Potom kapra pokryjeme plátkami syra a ešte asi 10 min zapečieme pod grilom. Porcie kapra prejeme šťavou a obložíme kúskami cesnaku a podávame so zemiakmi a zeleninovým šalátom.

Kapor pečený s jablkami a chrenom

Suroviny: 1 kg kapra, soľ, 100 g chrenu, 250 g jablák, 1 citrón, 60 g strúhanky, olej na vyprážanie.

Postup: Umyté a osolené porcie kapra vložíme do nádoby, navršíme na ne postrúhaný chren s olúpanými jablkami pokrývanými na plátky, pokvapkáme citrónom a necháme v chladničke 5 hodín. Potom kapra vyberieme, obalíme ho v strúhanke a pomaly pečieme na oleji z oboch strán. Nakoniec pridáme chren a jablkami aj so šťavou a spolu dopečieme. Pred podávaním na porcie kapra navršíme upečené jablká s chrenom. Podávame so zemiakmi.

Kapor (alebo treska) v alobale

Suroviny: Porcie kapra, alebo 4 filety tmavej tresky, korenie, 250 g cherry paradajok, 500 g cukety, 180 g čiernych olív, 1 lyžička sušeného oregana, 2 vetvičky petržlenovej vňate.

Postup: Porcie ryby omyte a osušte papierovým obrúskom, nasolte a posypte čiernym korením. Pripravte si papier na pečenie podľa počtu porcií rýb asi o rozmere 35×35 cm. Ak nebudete grilovať ale piecť v trúbe, použite len alobal. Do stredu položte paradajky a cuketu nakrájanú na kostičky a olivy, všetko okoreníme, osolíme a pridáme oregano a nasekanú petržlenovú

vňať. Na zeleninu položíme porcie ryby a dôkladne papier zložíte do balíčka. Ten ešte zabalíte do alobalu. Položte na rozpálený rošt grilu alebo do trúby a pečte 15 – 20 min. Môžete podávať s bagetou alebo so zemiakovým šalátom.

Kapor plnený slaninou a chrenom

Suroviny: 4 porcie kapra (podkovy), 4 plátky slaniny, 2 lyžice čerstvého nastrúhaného chrenu, 4 listky šalvie, 30 g masla, soľ.

Postup: Kapra zbavíme šupín, umyjeme a usušíme. Každú porciu nasolíme a do vnútornej strany podkovy vložíme rolku zo slaniny, naplnenú chrenom a zviažeme potravinárskou niťou. malé množstvo chrenu pridáme aj navrch každej porcie i s lístkom šalvie a kúskom masla. Opatrne vložíme do zapekacej misky, prikryjeme fóliou alebo alobalom a v chlade necháme odležať asi 2 hodiny. Rúru rozohrejeme na 200 stupňov, odstránime fóliu alebo alobal a misku s kaprom dáme do rúry. Pečieme 30 až 40 min.

Kapra môžeme upiecť aj v celku, keď slaninu a chren vložíme spolu so šalviou a maslom do brušnej dutiny a pečieme 50 minút.

Pečený kapor na zemiakoch

Suroviny: 4 filety odrezané z kapra, soľ, 500 g zemiakov, 1 zväzok zelenej cibulky, ½ lyžičky sladkej mletej papriky, 150 g sladkej tučnej smotany, 20 g masla, tuk na vymastenie formy.

Postup: Filety osolíme, ošúpané zemiaky pokrájame na plátky, cibuľku pokrájame na kolieska. Rúru predhrejeme na 220 stupňov, teplovzdušnú na 200 stupňov. Pekáč vytrieme maslom, a dáme doňho polovicu cibulky, na ne navrstvíme plátky zemiakov, osolíme a posypeme mletou paprikou. Na zemiaky rozložíme porcie kapra a zalejeme smotanou a posypeme zvyšnou cibuľkou a paprikou. Na vrch dáme vložky masla a pečieme asi 60 minút.

A ČO TAK VEČERA S FILÉ

Filé v zemiakovom cestíčku

Suroviny: 600 g rybieho filé, soľ, hkladkú múku, rastlinný olej, posrúhaný chren, petržlenovú vňať.

Na cestíčko: 4 zemiaky, mleté čierne korenie, 2 PL polohrubej múky, 2 strúčiky cesnaku, 1/2 vajce, 3 PL mlieka, soľ, majorán.

Postup: Zemiaky na cestíčko postrúhame na jemnom strúhadle a zmiešame s pripravenými surovinami. Rybie filé pokrájame na rezne, osolíme

obalíme v hladkej múke, potom v zemiakovom cestíčku a ihneď vyprážame na oleji z oboch strán. Hotové vyprážané filé posypeme postrúhaným chrenom, posekanou petržlenovou vňaťou.

Zapečené rybie filé

Suroviny: 5 ks porciovaného rybacieho filé. 3PL hladkej múky, korenie na ryba, soľ, šťavu z 1 citróna, 1 veľkú cibuľu, 2 strúčiky cesnaku, 1 väčšiu paradajku, 1 kyslú smotanu 250 ml.

Postup: Filé posolíme, okoreníme, pokvapkáme citrónom a necháme 15- 20 minút odstáť. Potom filé obalíme v hl. múke a necháme na panvici prudko opieť z oboch strán. Na opečené porcie dáme plátok cibule, plátok paradajky, kúsok cesnaku, polejeme kyslou smotanou a vo vyhriatej rúre 15 minút zapečieme.

Hlavný chod už rozvoniava v rúre, ale čo k nemu?

NAJLEPŠÍ JE ZEMIAKOVÝ ŠALÁT NA RÔZNE VARIÁCIE

Sladko-kyslý zemiakový šalát

Suroviny pre 4 porcie: 800 g zemiakov, 100 g cibule, 2 PL oleja, 5 PL octu, PL cukru, soľ, mleté čierne korenie.

Postup: Zemiaky uvarené v šupke ošúpte a nakrájajte na pol kolieska. Cibuľu pokrájate na jemno a opečte na oleji, kým nezačne mäknúť, potom ju osolte a okoreňte. V pohári zmiešajte 200 ml vody s octom a cukrom, vlejte zálievku do cibule, nechajte zovrieť a hneď vlejte na zemiaky. Zľahka všetko spolu premiešajte, nechajte vychladnúť, kým zálievka nevsiakne do zemiakov.

Moravský šalát

Suroviny pre 6 porcií: 600 g šalátových zemiakov (typ A), 2 mrkvy, 2 stonky zeleru, 2 jablká, 4 nakladané uhorky, 1 cibuľa, 80 g masla, 1 PL octu, 1 PL hrubozrnnej horčice, 1PL cukru, soľ, mleté korenie.

Postup: Uvarené zemiaky v šupke ošúpeme a nakrájame na osminky. Mrkvu a zeler pokrájame na malé kúsky a uvaríme v osolenej vode do mäka. Jablká zbavíme jadrovníkov a nakrájame ich na 1,5 cm kúsky. Uhorky rozkrájame na kolieska, všetko premiešame s ešte teplými zemiakmi, osolíme a okoreníme. Nakrájané pol kolieska cibule krátko povaríme s maslom, octom, horčicou a cukrom. Horúcou zálievkou prelejeme šalát a podávame.

Zemiakový šalát so zelerom

Suroviny pre 5 porcií: 1 kg zemiakov, 300 g vareného zeleru, 200 g jablák.

Na zálievku: 1,5 dl červeného vína, 1,5 dl oleja, 1 PL horčice, 3 žltky, soľ, cukor a ocot podľa chuti, 40n g cibule, zeleninový vývar.

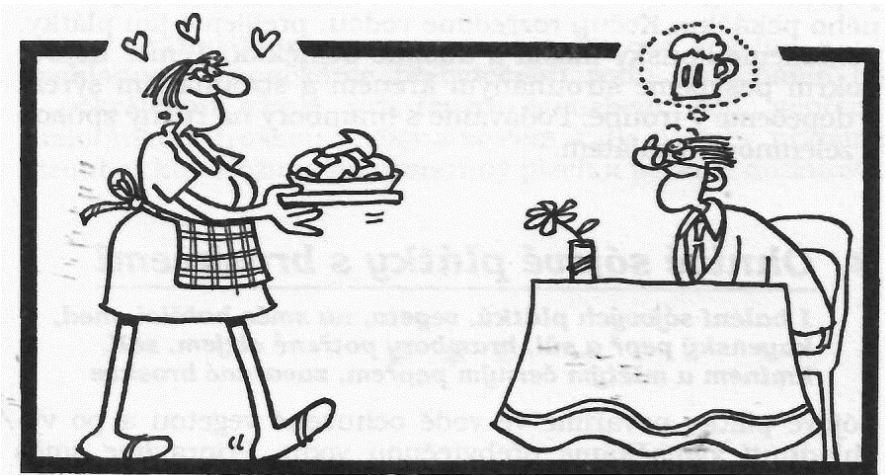
Postup: Uvarené zemiaky v šupke ošúpeme a pokrájame na kolieska. Prídame uvarený zeler pokrájaný na tenké plátky, alebo malé kocky, a olúpané a na tenké plátky alebo kocky jablká, polejeme zálievkou a necháme v chlade cca 2 hod. odstáť.

Zálievka: Víno, olej, horčicu, žltky, soľ, cukor a ocot za stáleho šľahania vo vodnom kúpeli uvaríme do zhutnutia, pridáme cibuľu posekanú na drobno a podľa potreby zriedime pár lyžicami zeleninovým vývarom.

Zemiakový šalát so syrom

Suroviny pre 5 porcií: 1 kg zemiakov,, 250 syra Niva, 40 g cibule, 1 pohár jogurtu, soľ, cukor, ocot, 1 PL oleja, 1 PL horčice, mleté čierne korenie.

Postup: Ošúpané zemiaky uvarené v šupke pokrájame na tenké kolieska, pridáme syr pokrájaný na malé kocky, na drobno posekanú cibuľu a premiešame. V jogurte rozmiešame soľ, cukor, olej ocot, horčicu a mleté korenie, nalejeme na zemiaky, opatrne premiešame a necháme cca 2 hod. v chlade odstáť.



Pripravil: Dodo Blesák