



ZDENA BRONISLAWSKÁ

JOGA

SVETLO POZNANIA

BIHAR SCHOOL OF YOGA

THE FIRST SCHOOL. IMPARTING PRACTICAL TRAINING OF ALL SYSTEMS OF YOGA IN FIFTEEN DAYS. FOUNDED BY H. H, YOGASHAKTI
WITH THE PATRONAGE OF MAGNIRAM BAUNATH GOENKA CHARITABLE TRUST AND DEDICATED TO
SWAMI SATYANANDA SARASWATI

MONGHYR (BIHAR) INDIA

Dated November 21, 1966.

This is to certify that

Miss Zdena Bronislav.ska

resident Prague, Czechoslovakia, has

attended and completed satisfactorily a

Course in Kriya Yoga, Hatha Yoga and other

Yogic Techniques, at the Bihar School of

Yoga, Monghyr.

We are hereby certifying her as a qualified

teacher of Hatha Yoga.

Swami Satyananda

(Swami Satyananda)

Bihar School of Yoga, Monghyr,



COURSES

HATHA YOGA
panacea for bodily ills

RAJA YOGA
mind making scheme

YOGA NIDRA
psychosomatic yoga

BHAKTI YOGA
*emotional adjustment
and sublimation*

KARMA YOGA
*normal exhaustion of
abnormal complexes*

GYANA YOGA
know what you are

SPECIAL FEATURES

*literature, movie-films,
tours, toperecorded lessons,
journals, etc.*

Ma Yogashakti has toured widely all over India and is leaving for world tour in 1966.
Those who want to invite her for a short visit may write to the Secretary of the School direct.



बिहार योग विद्यालय मुंगेर (बिहार) भारत

यह प्रभाशित किया जाता है, कि श्री कुमारी जेता झानिस्लाव्का, चेको स्लोवाकिया
ने सफलतापूर्वक १७ वे सत्र में २२ नवम्बर १९६६ से २३ नवम्बर - १९६६
तक योग-विद्या की अभियाोग क दीक्षा प्राप्त कर ली है।

प्रार्थना है कि प्रभु उन्हें स्वास्थ्य, ज्ञान और ऐश्वर्य की आशीष दें।

संस्थापक की शुभकामना

योगशास्त्री

आचार्य के आशीष



हियोगी

२२.११.६६

*Váženej SVÁMI ATMANANDE SARASVATI
d'akujem za intuíčnú pomoc a inšpiráciu, ktorú
mi poskytovala napriek zemepisnej vzdialenosti.*

*Pani Ing. ANNE FWCHOVEJ srdečne d'akujem
za citlivé pretlmočenie knihy do slovenčiny
a hlboké porozumenie pri našej spolupráci.*

Z. Bronislawská, 1991

Illustrations V. Mertová, 1991

Translation A. Flochová, 1991

Epiloque A. Flochová, 1991

*Túto knihu s oddanosťou a úctou venujem
váženému PARAMAHAMSOVI SvÁMIMU
SATYANANDOVI SARASVATIMU.*



Joga je dedičstvom minulosti a kultúrou budúcnosti.

Aj najjemnejší vánok trávu ohne, no tráva sa vzápätí znova narovná, ako by sa vôbec nič nestalo. Víchrice však zničí a vyrve z koreňov i najsilnejšie stromy.

Pružnosť tela a pružnosť mysle môže vzdorovať fyzickým aj mentálnym vzruchom. Fyzická a mentálna pružnosť človeka úzko spolu súvisia.

Ďakujeme dávnovekým mudrcom a jogínom, ktorí svojím duchovným rozhl'adom a poznaním dosiahnutým mentálnou a fyzickou disciplínou zachovali ľudstvu toto dedičstvo indickej kultúry — jogu.

V tomto dynamickom storočí hektického a namáhavého Života, v ktorom ľudia žijú, je veľkým šťastím, že veľa používateľov jogy a jej propagátorov začalo rozširovať túto vedu, ktorá prináša človeku zdravie, mier a poznanie.

Zdena Bronislawská vykonala publikovaním tejto knihy veľké dielo. Navštívila Indiu, kde pri nohách svojho guma Paramahansu Satyanandu Sarasvatihho prijala poznatky o joge. Zdena je známa tanečnica a ako tanečnica mala v sebe vrodenu telesnú pružnosť. Výcvikom jogy sa rozvinula aj jej mentálna pružnosť.

Nech túto knihu študujú mnohí, aby sa jej praktiky konečne stali súčasťou ich každodenných pobožností k Všemohúcemu.

Monghyr, India (Bihár), 1967

Svámi Satyananda Sarasvati

SVÁMI SATYANANDA

O JOGE

Ezoterické učenie o joge rozoznáva v podstate tri hlavné telá: hrubé, kauzálne (príčinné) a astrálne. Tieto tri telá sa ešte rozdeľujú na desať ďalších. Preto je filozofickým omylom, považovať naše telo za definitívne. V priebehu päťdesiatich alebo osemdesiatich rokov ľudského života by sme sa mali pokúšať poznať väčšie, hlbšie a jemnejšie telá. Aby sme to dokázali, je dôležité mať, ako hovoríme, správny stav mysle.

Možno začať s meditáciou, alebo musíme začať so základnými stupňami?

Ak ste schopní sedieť desať minút v absolútnom pokoji bez akéhokoľvek fyzického či psychického problému, môžete a dokážete začať priamo meditovať.

Môže joga zlepšiť stav nevyliciteľne chorého?

Existuje veľa psychosomatických chorôb, ktoré môže joga vyliečiť, no pravdu povediac, niektoré choroby nemôže v istých prípadoch ovplyvniť ani joga.

Znamená slovo joga v sanskrte jednotu s Bohom?

Slovo joga neznamená jednotu s Bohom. Staroveký mudrc Pataňdžalí vo svojich veršoch o kráľovskej joge definuje jogu takto: „Ovládať funkcie mysle — to je joga.“ Doslova joga znamená rovnováhu, vyrovnanosť, súlad, harmóniu; ak sa však ovláda myseľ, dosiahne sa napokon harmónia a vzniká jednota medzi nižšou a vyššou myslou — dušou.

Definícia jogy vyjadruje disciplínu tela, mysle, emócií a rozumu; je v nej zahrnutá aj nevyhnutnosť správneho výcviku.

Aký je rozdiel medzi cvičením jogy a inými fyzickými cvikmi?

Predovšetkým si musíme uvedomiť, že z tohto hľadiska nie je joga správny výraz. Cvičenie jogy sa tradične označuje ako pozície jogy a medzi pozíciami jogy a inými fyzickými cvikmi sú veľké rozdiely. Nemienime ostatné cvičenia kritizovať, lebo sú veľmi potrebné pri rozvíjaní tela a svalov, ale na existujúce rozdiely treba upozorniť:

1. pri cvičení pozícií jogy je spotreba kyslíka minimálna, no pri fyzických cvikoch je maximálna,

2. pri zotrúvaní v pozíciách jogy sa dýchanie spomaľuje, pri inom fyzickom cvičení sa však veľmi zrýchľuje,

3. teplota organizmu v pozíciách jogy klesá, kým pri iných fyzických cvikoch sa podstatne zvyšuje,

4. pri zotrúvaní v pozíciách jogy sa látková výmena spomaľuje, kým pri absolvovaní iných fyzických cvikov sa výrazne zrýchľuje,

5. pozície jogy zastavujú katabolizmus (biologické

štiepenie a okysličovanie látok živej hmoty, pri ktorom sa uvoľňuje energia), iné fyzické cviky ho podnecujú,

6. pri bežnom fyzickom cvičení preberajú svaly najviac živín — na úkor ostatných orgánov, svaly organizmu v pozíciách jogy dostávajú v porovnaní s ostatnými orgánmi minimálne množstvo kyslíka,

7. pri cvičení jogy sa srdce zaťažuje postupne, no pri iných fyzických cvikoch stúpa krvný tlak a rýchlo sa aj uvoľňuje,

8. pri cvičení jogy potrebujeme minimálne množstvo jedla, no pri inom fyzickom cvičení sa spotreba jedla podstatne zväčšuje.

To sú teda niektoré rozdiely, no pozície jogy prinášajú aj ďalšie osobitosti. Jednou z nich je hormonálna činnosť v priebehu cvičenia jogy, ktorú nemožno pozorovať pri nijakom inom fyzickom cvičení. Ako ďalšiu osobitosť možno označiť mimoriadne elektrické impulzy generované autonómnym nervovým systémom. A je tu ešte ďalšia dôležitá vec, ktorú nedosiahneme iným cvičením: iba joga totiž môže navodiť vedomie vnútorného života. Ak sa má dosiahnuť, aby ľudia obracali svoje vedomie dovnútra, nič nemôže jogu nahradiť.

Exoterická (vonkajšia) a ezoterická (vnútorná) joga

Na učenie o joge sú rôzne, pozitívne aj negatívne názory. V posledných rokoch sa však mýty o joge, t. j. otázky, či možno psychické a somatické choroby ovplyvňovať pomocou určitých praktík jogy, skúmali vedecky a závery ukázali, že je to možné.

V podstate existujú dve formy jogy — ezoterická a exoterická. Určité praktiky jogy sú priamo spojené s telom, myslou, citmi a rozumom. Viazu sa na vonkajšiu stránku človeka — teda ide o exoterickú jogu. Exoterická joga je v súčasnosti veľmi populárna, pretože tisíce učiteľov vo všetkých kútoch sveta objasňuje tento exoterický systém s cieľom zlepšiť ľudstvo. Tento systém jogy je veľmi prístupný a nemá nijaký duchovný či okultný (mystický) význam. Milióny ľudí na svete nezaujíma mystický život, mystická skúsenosť resp. duchovný život. Potrebujú iba zdravé telo a myseľ, ktorá odoláva stresu.

Vieme, že stres je najväčším nepriateľom súčasnej civilizácie. Najprv vzniká napätie, potom sa objaví strach a po ňom prichádza stres. Na jeho odstraňovanie sa vyskúšalo veľa spôsobov. Niekedy je stres iba povrchný a dá sa zvládnuť, často sa však stáva našou prirodzenosťou a veľmi ťažko sa z neho dostávame. Určite ste stretli mnohých ľudí, ktorí sú ustavične v stresových podmienkach a už si ani nevedia iný život predstaviť. Podľa jogy aj podľa modernej vedy zapríčiňuje táto skutočnosť väčšinu chorôb súčasnosti. Nie iba vysoký tlak či kardiovaskulárne choroby,

ale aj žalúdočné vredy, cukrovka a migréna môžu byť dôsledkom stresu.

Týmito problémami sa zaoberá exoterická joga.

Druhá forma jogy — ezoterická joga čiže joga duchovného života — je určená iba niektorým ľuďom, skutočne spôsobilým pre duchovnú cestu. Preto túto jogu nerozširujú učitelia, ale vyučuje ju sám guru v systéme guru — žiak.

Podľa tradičného systému jogy je exoterická joga úvodnou — prípravnou cestou a ezoterické formy jogy sú vyššou cestou. Obidve cesty sú vzájomne pospájané a od seba závislé. Filozofia ezoterickej — vnútornej jogy hovorí, že človek je viac ako telo a myseľ. Telo nie je človek a myseľ — duša nie je človek; skutočná osoba, skutočné Ja stojí nad nimi. Preto je nevyhnutné, aby každý človek našiel svoje vlastné Ja.

Prvou zásadou jogy je, že človek nepozná sám seba. Čo poznáme, to je naše telo a naše meno. Veľa ľudí dokonca nevie, ani čo sa nachádza v ich mysli; preto sú mnohí v stave ignorancie. Táto ignorancia, nevedomosť je niečo ako slepota. Slepce nemôže vidieť slnko, vie však, že slnko existuje. Vysvetlite mu to a on azda aj teoreticky pochopí, no slnko neuvidí. Rovnako ak poviem, že je vo vás niečo viac, vlastné Ja alebo svetlo, či niečo podobné, môžete súhlasiť, nemôžete to však vidieť.

Pred mnohými tisícročiami povedali múdri muži, svätci, proroci a mudrci v Indii, že by sme mali vedieť, kto sme. Ich výroky v upanišádach (starovekých spisoch) znejú: „Ty nie si toto telo, ani zmysly, či táto myseľ, ani hmotná existencia, ale žiarivé a nekonečné a homogénne niečo.“

Budha nazýval tento stav poznania nirvánou. Hlásal, že ak prekročíme myšlienku na telo a iné materiálne myšlienky, dosiahneme skúsenosť, ktorá sa nazýva nirvána. Grécky filozof Sokrates pripomínal svojim priaznivcom, obdivovateľom a priateľom jedinú vetu: „Poznaj sám seba.“ Vyslovil veľa múdrostí, no ústrednou témou jeho učenia boli tieto tri slová: „Poznaj sám seba.“

V Indii sa tradovalo učenie véd a upanišád. Zahŕňalo učenie Budhovo aj učenie Sokratovo. Ak povieš, „poznaj sám seba“, v skutočnosti to znamená, že musíš spoznať svoje Ja. Vlastné Ja poznávame postupne, krok za krokom.

Musíš poznať svoju myseľ, no predtým, než ju spoznáš, musíš vedieť, aké sily pôsobia v tvojom tele. Svoje telo poznáš, o tom nemožno pochybovať. Skladá sa z kostí, krvi, svalov, nervov, drene atď., vynára sa však otázka: „Nie je tu ešte niečo iné?“

Život nám umožňujú krv, kosti, svaly, nervy a dreň? Nie, v našom fyzickom tele sú sily, ktoré v joge označujeme ako slnečné a mesačné sily. Tieto dve voľné sily v našom fyzickom tele kontrolujú náš život a naše mentálne funkcie. Tieto dve sily možno spoznať pomocou cvičenia hatha-jogy. Okrem nich sú však v našom tele ešte iné sily, napríklad emocio-

nálna sila: milujeme, nenávidíme, máme pocity a dojmy, zachvacuje nás žiarlivosť a hnev. Takto sa prejavujú emócie. Kto nemá v sebe túto silu, nemôže milovať, nemôže nenávidieť.

Možno to ilustrovať na veľmi hrubom príklade: elektrické svetlo dokazuje, že tu existuje energia, pretože bez energie sa žiarovka nerozsvieti; za svetlom je teda sila. Rovnako je to aj s nenávisťou, láskou, žiarlivosťou, žiadostivosťou a hnevom. Nazývame ich manifestáciou alebo vyjadrením určitej sily. Túto silu musíme poznať a spoznáme ju pomocou cvičenia bhakti-jogy (joga lásky a uctievania). Za týmito fyzickými, materiálnymi a charakterovými silami je ešte niečo viac.

Ako sa o tom presvedčiť? Možno sa o tom presvedčiť len myslením? Možno to overiť iba v mysli, alebo treba prekročiť myseľ, aby sme sa o tom presvedčili?

Je to neľahká situácia. V joge sa jasne hovorí: Zastav myseľ a získaš skúsenosť, pretože myseľ je konečná, zrodená z hmoty, myseľ funguje v priestore a čase. Myseľ má limitované rozmery, kategóriami mysle sú čas, priestor a predmet.

Skúsenosť, ktorú Budha nazval nirvánou, nie je subjektívnou záležitosťou mysle. Tí, ktorí sa usilujú odhaliť tento stav skúsenosti, určite dospejú k poznaniu, že myseľ treba nevyhnutne prekročiť, pretože keď meditujeme alebo rozjímame, pohybujeme sa v oblastiach našej mysle, a nie nad ňou.

Dokonca aj v modernej vede existuje určitý spôsob správania sa, ktorý nemožno definovať nijakým zákonom mysle. Veľký vedec *Eddington* hovorí o zákonoch nepodmieneného konania (indeterminácie). Pozoruje podivné, nelogické a nematematické správanie sa elektrónov. Ak je v hmote pohyb, je vedecky a matematicky predvídateľný, no ak sa hmota správa excentricky, aký bude záver? Spomínaný vedec hovorí, že táto indeterminácia správania sa elektrónov je pochopiteľná iba vtedy, keď myseľ dokáže preskočiť cez myseľ.

Z uvedeného vyplýva, že myseľ sa správa podľa určeného zákona. Aby sa dosiahla spomínaná hlbšia skúsenosť, musí myseľ preskočiť sama seba, no ako to dosiahnuť? Myseľ je totiž bariérou medzi mnou a touto skúsenosťou. A tu nastupujú metódy ezoterickej jogy, aby nám pomohli.

Vznešený povedal:

1. Hovorí sa o trvácnom figovníku, ktorý má korene nahor a vetvy nadol a ktorého listy tvoria chválospevy. Kto ho pozná, je znalcom véd.

2. Jeho vetvy živéne kvalitami sa rozbiehajú nahor i nadol, ich výhonkami sú zmyslové predmety a dole vo svete ľudia sa rozprestierajú korene, ktoré pútajú k činom.

3. Tu na svete nemožno postrehnúť jeho podobu, ani jeho koniec, ani začiatok, ani základ. Až pádnou zbraňou neutkvievania tento pevne zakorenený figovník padne.

4. Treba vyhľadať cestu, z ktorej sa už nevracajú tí, čo k nej dospeli, so slovami: *Utielam sa teraz k onej osobe, z ktorej vyviera pradávná čínorodosť.*

5. Tí, ktorí nepoznajú pýchu a klam, ktorí premohli zlo utkvievania, zotrávajú vo svojej podstate, utíšili svoje Žiadosti a vyslobodili sa z protikladov nazývaných *blaho a strasť*, kráčajú nepoblúznení onou večnou cestou.

6. Slnko, mesiac, ani oheň neožarujú môj zvrchovaný príbytok, odkiaľ sa nevracajú tí, ktorí k nemu dospeli.

7. Zlomok mňa samého sa vo svete živých stal večnou živou dušou a priťahuje päť zmyslov a šiestu myseľ, ktorá tkvie v prírode.

8. Pán ich unáša, keď vstupuje do tela aj keď ich opúšťa a putuje ďalej, podobne ako vietor unáša vône z ich príbytkov.

9. Prebýva v sluchu, zraku, hmate, chuti, čuchu aj v mysli a oddáva sa zmyslovým predmetom.

10. Či odchádza, či ostáva, alebo či ich v spojení s kvalitami vníma, blúdiaci ho nevidia, vidia ho však tí, ktorých okom je poznanie.

ÚVOD DO JOGY

Korene jogy siahajú do dávneho staroveku Indie, veľmi pravdepodobne do obdobia proto-indickej kultúry. Podľa staroindickej mytológie dosahuje počet pozícií jogy 8 400 000. Toto číslo sa nám zdá byť možno neuveriteľné. No ak si všimneme pohyby celého tvorstva a konkrétne pohyby ľudského tela, od pohybov dojčaťa až po pohyby starca, zistíme, že majú určitú súvislosť s pozíciami jogy.

Dojča sa pohybuje zväčša v polohách, ktoré sa podobajú pozíciám hatha-jogy, ako napr. pozícia matsjásana, mandukásana, bhudžangásana, siddhásana a pod. V jednej z takýchto pozícií žije človek ešte pred narodením, kým uzrie svetlo sveta; je to pozícia garbhásana. Keď sledujeme pohyby zvierat, vtákov, rýb, plazov a iných živočíchov a porovnávame ich s pozíciami jogy, ktoré sa nazývajú podľa týchto živočíchov (pozícia kobry — bhudžangásana, pozícia ryby — matsjásana), zdá sa nám, že všetky pohyby tvorstva sú vlastne pozíciami jogy.

Počet pozícií jogy súvisí s indickou mytológiou; dozvedáme sa z nej, že boh Sivá, ktorý je symbolom vzniku a zániku všetkých foriem existencie, odovzdal tieto pozície ľudstvu. Pozície jogy sa teda vraj vzťahujú na pohybový vývoj celého tvorstva. V klasickej hatha-joge sa uvádza osemdesiatštyri vybraných a vypracovaných pozícií. Indický učiteľ jogy — guru *Svámi Sivánanda* vybral z nich najdôležitejšie a učil svojich žiakov ovládať tieto pozície (v Indii aj v niektorých iných krajinách).

Svámi Sivánanda je zakladateľom védaistickej školy v Rišikéši, spoločnosti *Divine Life Society*, ktorá má pobočky nielen v Indii, ale aj v Európe, Amerike, Afrike, Austrálii a na Novom Zélande.

Pozície jogy posilňujú telo, rozvíjajú silu svalstva a upokojujú myseľ. Zlepšujú funkciu žliaz v organizme, peristaltiku čriev, zažívame, vylučovanie a dýchanie. Umožňujú zlepšovanie činnosti mozgu. Depresie ustupujú a smer životnej cesty sa pomaly obracia k sebazdokonaľovaniu. Keď sa myseľ upokojí, vyvinie sa silná vôľa, inšpirácia; človek sa zbavuje slabostí. Pomaly si uvedomuje úsudok, charakter a sebadôveru. V modernom chápaní nie je joga náboženstvom, ale vedou prepracovanou dávnymi mudrcmi s veľkými duševnými kvalitami, ktorí spoznali najvyššie zákonitosti prírody a ľudskej prirodzenosti.

V nasledujúcich statiach sa opierame nielen o klasické diela o joge, ale aj o diela niektorých súčasných teoretikov a praktikov jogy, ako aj o vlastnú skúsenosť, ktorej výsledkom je úsilie poskytnúť záujemcom o jogu dostatočný prehľad o tomto učení, ale pred-

všetkým dať im k dispozícii pomôcku, podľa ktorej by mohli samostatne postupovať. Cieľom jogistických cvičení opísaných v tejto knihe nie je iba dosiahnuť fyzickú a duševnú zdatnosť, oživenie činnosti človeka, predĺženie mladosti a aktivizáciu staroby, ale aj morálny a duchovný rast.

Najnápadnejším vonkajším znakom systému jogy sú rôzne polohy či pozície tela, ktoré sme už spomenuli a ktoré sa v sanskrte nazývajú *ásany*, ďalej sústava dychových cvikov — pránájáma a napokon cviky, ktoré majú sťahovaním svalov ovplyvniť pranicú energiu, — *bandhy a mudry*.

Dýchacie cviky nazývame súhrnným názvom *pránájáma*. Pránájáma a rôzne pozície tela spolu súvisia. Pránájáma predstavuje rad rôznych druhov dýchacích cvičení, ktoré majú vo vzťahu k ľudskému organizmu odlišné úlohy. Je to viac než dôkladne prepracovaná technika dýchania. Predovšetkým je to spôsob na rýchle okysličenie krvi; pránájáma umožňuje privádzať dostatočné množstvo kyslíka, ktorý je energiou pre životné procesy buniek. Životodarná sila, ktorá sa nazýva prána, prúdi celým telom súčasne s kyslíkom, ktorý sa stáva sprievodcom tejto životnej sily.

Jogisti zastávajú názor, že dĺžka života je podmienená počtom dychov a ich trvaním. Život sa teda nepočíta na roky, ale na dychy. Jogistické dýchacie cvičenia tvoria dômyselný systém, ktorý rozvíja pľúca a regeneruje celý organizmus. Zakladá sa na uvedomenom nádychu, zadržaní dychu a výdychu (na začiatku s opatrným zadržaním). Tým sa vytvorí základ na okysličenie krvi a zlepšenie jej zloženia. Tak sa, samozrejme, zabráni vzniku mnohých chorobných procesov v ľudskom organizme, z ktorého sa pri takomto dýchaní odstraňujú nepotrebné látky. Vytvára sa celkom nezvyčajná energia, nie taká, aká vzniká z prijímanej potravy, no možno ňou potravu čiastočne nahrádzať. Preto je v praxi jogy potrebná diéta.

Pri dýchacích cvičeniach pránájámy treba dodržiavať tieto podmienky. Posadíme sa do pohodlnej sústreďovacej pozície na kožušinu alebo vlnenú prikrývku, smerom k východu, prípadne severu, pokiaľ možno v pokojnom prostredí. Nezačíname cvičiť bezprostredne po jedle, keď máme plný žalúdok; počkáme asi hodinu. Všeobecne uprednostňujeme ľahkú stravu pred ťažkými jedlami. Každé z opísaných dýchacích cvičení pôsobí odlišne na telo i na myseľ.

Aj *bandhy a mudry* sú dôležitou súčasťou jogy. Spolu s *ásanami* a *pránájámou* vytvárajú harmonický celok *hatha-jogy*. Takto prospievajú človeku jednak duševne a jednak fyzicky. Obrazne povedané, riadia, rozdeľujú, brzdia, a tak usmerňujú prúdy prány, kontrolujú funkciu svalov a nervov s mimovoľnými pohybmi. Dôsledné cvičenie týchto súčastí jogy prináša človeku pevnosť a neochvejnú silu tela,

čistotu mysle, trpezlivosť, priame a citlivé vnímanie, nepripútavanie sa a vyžarujúcu silu. Spínanie týchto siedmich požiadaviek jogy upevňuje osobné bytie a dokonalosť na vrcholových stupňoch jogy. Najdôležitejšie je zachovávať čistotu mysle.

Fyzickú a duševnú silu dosahujeme precvičovaním *ásan*. Pranicé priechody očisťujeme pránájámou, ktorou súčasne získavame pocit ľahkosti. Veľkú trpezlivosť, ktorá je nevyhnutná pri sústreďovaní sa a dýchacích cvičeniach, získavame obrátením mysle dovnútra, *pratjáhárou*. Priame vnímanie a schopnosť rozlišovať pravdu si vypestujeme sústreďovaním myšlienok a pozornosti, *samjamou* (zlúčenie *dhárany, dhjány a samádhi*). Po odpútaní sa od všetkého, čo nám kládlo prekážky, získavame neovplyvniteľnosť, všestrannú stabilitu a vyrovnanosť a s nimi prichádza vysoký stupeň jogy — *samádhi*.

V našom vnútri sú nepriatelia, ktorí útočia na ušľachtilé vlastnosti charakteru, ohrozujú naše vedomie a chcú ovládnuť našu osobnosť. Hnev, násilie, žiadostivosť a náruživosť na nás útočia a vyžadujú splnenie svojich želaní. Aby sme mohli týchto nepriateľov spoznať a nad nimi zvíťaziť, musíme sa vedieť účinne brániť a usilovať sa oslobodiť od nich lepšiu a zdravšiu časť našej mysle.

Metódy jogy nám ukazujú spôsob, ako máme zaobchádzať s nepriateľmi v našom vlastnom vnútri a ako ich máme zneškodniť. Keď sa tak stane, až potom sa otvorí cesta k vyššiemu poznaniu zmyslu života.

Každý z nás má rôzne povahové vlastnosti, ktorých vzájomný pomer nie je vždy kladný. Naopak, tieto povahové vlastnosti pôsobia veľmi protichodne a vyvolávajú jednak psychický nepokoj a jednak triešťa myšlienky; dôsledkom toho môže byť niekedy aj duševná rozvrátenosť.

Človek, ktorý nedokáže sústrediť svoju silu, nemá ani dostatok vôle na to, aby vykonal v živote niečo závažné a prospešné. Preto musíme byť dobrými veliteľmi zložitého nástroja svojho organizmu, lebo iba uvedomené a harmonické zladenie bytosti a všetkých jej zložiek vedie k rozvinutiu vnútornej osobnosti a individuálnych talentov.

Talenty driemu v každom človeku, no veľká väčšina z nich sa neaktivizuje, ostáva v latentnom stave. Jogou však možno naplno rozvinúť aj malý talent. Na tieto otázky však nájde odpoveď už každý čitateľ sám, po určitých skúsenostiach získaných na základe osobných poznatkov. Osobné zážitky sú vždy najvierehodnejšie a najsmeroďajnejšie.

Vzhľadom na rôzne sklony a povahu človeka vyvinulo sa postupne niekoľko smerov jogistickej praxe, z ktorých najznámejšie sú: *rádža-joga* (kráľovská joga), *džňána-joga* (joga múdrosti a poznania), *karma-joga* (joga činu), *bhakti-joga* (joga oddanosti a lásky), *hatha-joga* (joga ovládania tela a mysle). Uvádzajú sa aj ďalšie smery jogy. Ich názov zvyčajne

naznačuje, ktorý prvok sa v jednotlivých smeroch jogy zdôrazňuje.

Všetky druhy jogy majú viesť k vnútornej prestavbe celej ľudskej bytosti, no ak má táto ušľachtilá náuka mať úspech, je nevyhnutné, aby sme neustávali vo svojom úsilí a verili, že dosiahneme vytýčený cieľ. Čiastočným úsilím dosiahneme iba nedokonalé čiastočné výsledky. Jednotlivé smery jogy nemožno v praxi od seba oddeliť. Zapadajú totiž jeden do druhého a ich súhrou sa dosiahne žiadúci výsledok — integrácia všetkých smerov jogy.

Každý z nás sa môže venovať všetkým smerom jogy súčasne, predpokladom však je, že bude uprednostňovať jeden smer — cestu, ktorá patrí k podstate jeho osobnosti. Toto hovorí *Paramahansa Svámi Satyananda*, pričom sa odvoláva na svojho učiteľa *Paramahamsu Sivánandu*, ktorý hlboko veril spomínanej súhre jednotlivých smerov jogy, ktorú nazval „integrovanou jogou“. Pripomínal, že integrovaná joga spája rôzne polohy osobnosti, tak ako sa spájajú rieky na sútokoch a ústia do oceána. Jeho heslom bolo: „Slúžiť, milovať, meditovať, realizovať“.

Členitú štruktúru jogy možno symbolicky prirovnať k rozvinutému stromu, prípadne k toku nespočítateľného množstva riek, ktoré sa vlievajú do oceána. *Paramahansa Svámi Satyananda* vysvetľuje štruktúru jogy takto: Existuje veľa rozdielnych metód jogy. Možno ich je viac ako sto. Väčšina z nich však nemá veľký význam.

Niekedy môžeme mať dojem, že si rôzne druhy jogy dokonca odporujú, no ich rozdielnosť postupne mizne. Už sme spomenuli niektoré základné smery jogy. Okrem nich medzi známejšie patria ešte napríklad *mantra-joga*, *kundaliní-joga*, *svara-joga*, *krijá-joga*, *Pataňdžalího joga*, ktorá sa nazýva aj *aštánga-joga*, a veľa ďalších.

Najznámejšie metódy jogy sa rozdeľujú na päť základných skupín, podľa osobitných znakov.

Bhakti-joga je vhodná pre ľudí so zložitým citovým životom. Je to cesta lásky a nezištného súcitu so všetkými tvormi a s celou prírodou, cesta trpezlivosti, pokory a odovzdania sa láske a vôli božej.

Karma-joga je vhodná pre ľudí prevažne nepokojných, ktorí sú ustavične v činnosti. Karma-joga je cestou nezištnej aktivity, ktorá nie je motivovaná túžbou po odmene. Vychádza zo základov jamy a nijamy. V nesebeckej práci prameniacej z túžby pomáhať všetkým bez vlastného prospechu sa dosahuje vnútorný prerod.

Rádža-joga je cestou ľudí, ktorí sú schopní vnímať hlboké zážitky, skúmať sami seba a dokázu sa sústrediť. Je to cesta ovládania vôle. Ukazuje, ako možno nepokojnú myseľ sústrediť dovnútra, na tzv. jednobodovú pozornosť. Súčasne s cvičením vnútorného sústredenia môžeme si pomocou rádža-jogy osvojiť mravné požiadavky, ktoré potom svojvoľne neprekračujeme. Tieto požiadavky sa vysvetľujú

spolu s ostatnými smermi jogy v ôsmich stupňoch rádža-jogy:

1. *jama* (zákazy), 2. *nijama* (príkazy), 3. *ásany* (pozície tela), 4. *pránájáma* (riadenie dýchania), 5. *pradžáhára* (vnímanie zmyslov), 6. *dháraná* (koncentrácia), 7. *dhjána* (meditácia), 8. *samádhi* (osvietenie — nadvedomie).

Hatha-joga vyúsťuje do rádža-jogy. Ľudia silnejšie spútaní telesnými potrebami môžu pomocou hatha-jogy naladiť energiu svojej mysle i tela na dosiahnutie čo najlepšieho zdravia a pokoja duše. Hatha-joga je sústavou telesných a dýchacích cvikov, ktoré pomáhajú rýchlejšie dosiahnuť dobré výsledky v ostatných druhoch jogy. Zo začiatku možno pestovať hatha-jogu ako samostatný smer.

Džňána-joga je vhodná pre ľudí, ktorých zaujímajú informácie o podstate života, vytrvalo hľadajú odpoveď na otázky súvisiace s existenciou aj mimo svojich osobných zážitkov, hľadajú pravú podstatu nášho bytia a našej úlohy na zemi aj vo vesmíre a usilujú sa o hlboké sebaopoznanie. Džňána-joga je joga čistého poznania.

Môžeme teda povedať, že pre ľudí s rôznymi povahovými vlastnosťami je vhodný zodpovedajúci smer jogy. Rádža-joga je vhodná pre ľudí s hlbokými duševnými a filozofickými sklonmi, džňána-joga zase pre ľudí racionálne mysliacich s vyspelými filozoficko-intelektuálnymi sklonmi, bhakti-jogu by mali pestovať ľudia, ktorí majú emocionálny temperament a karma-jogu ľudia so sklonmi k charitatívnej činnosti. Pre ešte užšie okruhy ľudí s osobitným zameraním a výnimočnými povahovými vlastnosťami sú určené špeciálne smery jogy, ako napr. *krijá-joga*, *náda-joga*, *mantra-joga*, *tantra-joga*, *kundaliní-joga* a iné.

Z hlavných piatich smerov jogy, ktoré sme v predchádzajúcich statiach charakterizovali, si povieme trochu viac o základnej hatha-joge. Pripravuje cestu ostatným smerom jogy. Všetky smery jogy považujú za podstatné fyzické a duševné zdravie, čo je základom aj hatha-jogy.

Hatha-joga sa vzťahuje k prvej časti rádža-jogy ako prípravná praktická časť. Samotná rádža-joga v časti samjamy, t. j. v posledných troch stupňoch, je mimoriadne ťažká.

Hindské slovo hatha znamená tvrdošijný, neústupný. V sanskrte vyjadruje násilie, moc, urputnosť. Mnohí pripisujú takýto význam aj výrazu hatha-joga, čo nie je správne. V diele o hatha-joge *Svámi Satyananda* hovorí: Slovo hatha sa skladá z dvoch slabík — ha a tha. Ha znamená mesiac, tha slnko a joga vyjadruje spojenie. Hatha-joga označuje teda súlad medzi mesačným a slnečným aspektom. Naša prvá nosná dierka patrí slnku, ľavá mesiacu. Mesiac zasahuje do duševnej hladiny, kým slnko ovláda fyzické a životné procesy. Obidve nosné dierky majú hlboký vzťah k symbolom slnko — mesiac aj k pranic-kým prúdom.

Prána, moderným jazykom charakterizovaná ako bioplazmatická energia, sa spája s dychom, existuje však aj mimo dýchania.

V klasickom texte *Ghéranda-samhita* (1. kapitola, strofa 8) sa hatha-joga označuje pojmom *ghatastha-joga*. Ghata je konvica, džbán čiže nádoba a označuje vlastne podobu tela. Slovo stha označuje obsah, umiestnenie. Ghatastha teda vyjadruje obsah fyzického tela. Fyzické telo je ako nevypálený džbán; ak sa do neho naleje voda, rozmočí sa. Keď je však vypálený, je dostatočne pevný, aby sa v ňom voda udržala. Tak isto telo zosilnie, keď sa vytvrdí ohňom jogy (hatha-jogy). Táto symbolika dokonale vyjadruje základný cieľ a filozofiu hatha-jogy.

Joga ako prostriedok na dosiahnutie vyšších cieľov — poznania a oslobodenia

Na túto tému prebieha dialóg medzi jogistom a predstaviteľom védaistickej filozofie (*Svámi Satyananda: Yoga discussed in relation to other thoughts. A dialog on practical Yoga*).

Védanta je najvyšší filozofický smer, ktorý vôbec ľudské myslenie dosiahol. Je komplexný. Podľa učenia védanty je človek vo večnosti voľný, slobodný a večne spojený s brahmom. Toto spojenie si však musí uvedomiť pomocou svojho vnútorného vedomia a sebaspytovania.

Otázka: Treba sa teda vôbec podrobovať disciplínám jogy?

Odpoveď: Jogistu nezaujímajú závery védanty, uvedomuje si však intelektuálne a fyzické obmedzenia. Aby získal stav vnútorného vedomia na realizáciu záverov védanty, nevyhnutne potrebuje telesný, duševný a duchovný výcvik.

Védanta je dôsledok, kým joga je prostriedok na dosiahnutie dôsledku.

Človek sa nemôže jednoducho oslobodiť a odpútať od otroctva tela a od avidje (nevedomosti). Najprv musí pripraviť svoje telo a myseľ, a to pomocou ásan, pránájámy a koncentrácie. Prostredníctvom týchto disciplín jogy vytvorí zo svojho tela najjemnejší nástroj. Veda a anta znamená vrchol poznania; výsledným cieľom je mókša — oslobodenie.

*Hoci by sa zem i človek pominuli
a slnko a vesmír prestali byť
a Ty by si ostal sám,
každá existencia by existovala v Tebe.*

E. Bronteová

Niektorí filozofi, medzi nimi aj *S. Rádhakrišnan*, sa zmieňujú o tom, že ľudská myseľ má aj iné vnímacie schopnosti okrem tých, ktoré sprostredkúva päť zmyslov. Vyslovili dokonca názor, že mozog nie je vôbec nevyhnutný pre uvedomelú činnosť a že okrem rozumových a pamäťových schopností podmienených mozgom sú v nás aj iné mentálne sily. Starí indickí myslitelia poznali to, čo by sme v súčasnosti

nazvali metapsychickou vedou. Vo svojich dielach uvádzajú, že bez pomoci vonkajších zmyslov môžeme získať vnútorné videnie a poznávanie a že sa môžeme stať nezávislými od činnosti, ktorú vykonávame fyzickými zmyslami a mozgom. Predpokladajú, že okolo nás je širší svet, než sme normálne schopní vnímať. Až sa naše oči jedného dňa lepšie otvoria a začnú vidieť aj tento širší svet, zväčší sa naše vnímanie tak prekvapujúco ako vnímanie slepca, ktorý po prvý raz uzrie veci okolo seba. Existujú zákony získavania tohto širšieho vnímania a prejavov skrytých síl. Pestovaním jogy, ktorá nám pomôže zlepšiť koncentráciu, fixáciu mysle a pozornosti na najhlbšie pramene sily, môžeme spoznať podstatu svojej duše.

Joga nám pomáha dosiahnuť vyššiu úroveň vedomia premenou psychickej sústavy, čo nám umožní prekročiť hranice vytvorené všednou ľudskou skúsenosťou. Ľudia, ktorí poznajú jogu, pripúšťajú, že joga predstavuje nevyhnutnú korekciu našej súčasnej mentality, ktorá je preťažená vonkajšími vecami a odcudzená pravému duševnému životu prílišnou činnosťou, úsilím získavať hmotné statky a vyhľadávaním zmyslových pôžitkov. Tých, ktorí pachtením sa za neušľachtilými zmyslovými pôžitkami plynú svojou drahocennou životnou energiou, ani joga nepriťahuje. No aj takíto ľudia sa môžu pestovaním jogy zmeniť a často aj zachrániť pred beznádejnosťou svojho bytia. Joga dáva životu jasný zmysel, otvára čisté srdcia a dodáva chuť aj energiu na vykonávanie každodenných všedných povinností.

Po tvrdých skúškach a odriekaní sa jogista ocitne často osamotený, je však naplnený mierom a porozumením pre všetky typy životných omylov. Stáva sa pevným pilierom, o ktorý sa môžu oprieť aj iní (a často to tak robia) a počet tých, ktorým pomáha, závisí od veľkosti jeho duševnej i duchovnej sily. Guru môže poskytovať svetlo poznania širokému okruhu žiakov, prípadne úzkemu kruhu jednej rodiny. Umiernenosť a láskavá múdrosť jogistu sa prejavuje aj v jeho správaní sa, reči a celom vzhľade.

Je nesmierne ťažké zasievať večne pravdivé idey do mysle ľudí žijúcich v rýchlom tempe súčasnej civilizácie. Joga však šíri tieto idey nenásilne; umožňuje nám osvojiť si ich bez toho, žeby sme museli čokoľvek meniť na spôsobe nášho života. Učenie jogy a jej prax sa stáva majákom trvanlivosti a opory vo všetkých životných situáciách, aj v tých najťažších. Človek potom pociťuje mimoriadnu zodpovednosť za svoje činy a vďaka zväčšenej citlivosti aj vypestovanej intuícii ich dokáže usmerňovať tak, aby neškodili ani jemu, ani jeho okoliu a spoločnosti, v ktorej žije.

Praktické pokyny

Návody na praktické pestovanie cvikov jogy sú zhrnuté do štrnástich kapitol. Každá z nich je

upravená tak, aby sa dala študovať ako uzavretý celok. Obsahuje opis pozícií, dýchacích cvičení, ktoré patria k pozíciám, ako aj prípravnú gymnastiku jogy.

Jednotlivé kapitoly tvoria stupne schodiska s narastajúcou náročnosťou. Nemožno ich preskakovať, vracieť sa, prípadne niektorú vynechať. Nič nezískame, ak ich budeme študovať pasívne. S knihou v ruke treba začať ihneď aj cvičiť. Vlastnými zážitkami si overíme pôsobenie opisovaných pozícií a dýchania. Ak nás tieto skúsenosti podnietia k ďalšiemu štúdiu a zaujme nás, aký podrobne vypracovaný základ má táto prastará náuka a aký významný úžitok by mohla priniesť nášmu psychickému poznaniu, potom sa postupne ponoríme do jogistickej praxe.

Pomôže nám pritom, ak budeme dodržiavať niekoľko pravidiel:

1. Pozície a dýchanie cvičíme, pokiaľ možno, ráno pred raňajkami, nalačno, po vyprázdnení.

2. Spánok, odpočinok a diétu prispôbujeme programu cvikov, ktoré cvičíme. Cvičenie zaraďujeme do svojho denného programu tak isto ako iné povinnosti.

3. Miestnosť, v ktorej cvičíme, má byť dobre vyvetraná a máme v nej mať dostatočný priestor, aby nám pri cvičení neprekážali predmety nachádzajúce sa okolo nás. Inak si môžeme zapríčiniť úraz. Prikrývku, na ktorej si zvykneme cvičiť, nevymieňajme; má byť rovná a nie priveľmi mäkká.

4. Pri cvičení sa neponáhľame, ale sledujeme čas, aby sme mali po skončení cvičenia dostatočnú možnosť pokojne si uvoľniť svaly aj myseľ. Toto uvoľnenie má byť úmerné námahe a energii vynaloženej na cvičenie gymnastiky jogy a zaradených pozícií. Ak sa unavíme, relaxujeme aj medzi jednotlivými cvikmi.

5. Po cvičení sa nikdy nespρχujeme. Naopak, v praxi jogy prevláda zvyk sprchovať sa asi desať minút pred cvičením pozícií, pránájámy alebo koncentrácie mysle. Po cvičení sa už netreba osviežovať kúpeľom, lebo samotné cvičenie jogy musí poskytnúť dokonalé osvieženie. Predpokladá sa, samozrejme, že prostredie, v ktorom sa cvičí, je čisté.

6. Raňajkuje až po skončení cvičenia. Raňajky majú byť ľahké: ovocie, ovocná šťava, mlieko, syr a čaj alebo káva. Ich kvalitu aj kvantitu prispôbíme našim celodenným povinnostiam, charakteru práce v zamestnaní a pod. Ak chceme cvičiť po výdatnejšom jedle, obede alebo večeri, počkáme najmenej tri hodiny.

7. Jednotlivé cviky gymnastiky jogy sa majú cvičiť plynulé a v súlade s dýchaním. V pozíciách určitý čas pokojne vydržíme. Začiatočníkom sa neodporúča vyberať si cviky z vyšších kapitol, mali by zachovávať metodiku postupu. Výnimkou môžu byť jednotlivci, ktorí majú vrodené dispozície na určité cviky. Pokročilí adepti jogy, ktorí už nemajú ťažkosti v obrátených polohách, t. j. dole hlavou, môžu zaujať pozíciu

širšásana hneď na začiatku cvičenia. Využijú tak túto pozíciu na osvieženie pred ďalšími cvikmi a dosiahnu tak lepšie výsledky.

8. Po dlhšej prestávke zapríčinennej napríklad chorobou, cestovaním alebo nevhodným prostredím, v ktorom nemožno pravidelne cvičiť, začíname opäť cvičiť postupne, pomaly, a nie hneď naplno, ako sme boli predtým zvyknutí. Ak máme veľmi málo času, cvičíme iba pozície sūrja-namaskara alebo širšásana.

V jednotlivých kapitolách sú pozície zostavené postupne, metodicky a uvádzajú sa pri nich presne zostavené cviky gymnastiky jogy. Preto môžeme cvičiť sami, v intímnom prostredí. Pri štúdiu a realizácii niektorých pozícií a cvikov sú totiž samota a pokoj nevyhnutné.

Dôležitým faktorom je pravidelnosť. Aj v takom prípade, keď nemáme dosť času na dlhšie cvičenie, zacvičíme denne aspoň jednu pozíciu. Porušovanie pravidelnosti je veľkou prekážkou na ceste k úspechu.

9. Po dosiahnutí určitej pozície treba v nej určitý čas vydržať. Tým sa vytvoria podmienky ozdravujúceho pôsobenia cvičenia na funkciu celého organizmu. Rýchle ukončenie polohy, ako to býva pri bežných gymnastických cvikoch, nemá takýto účinok.

10. Z cvičenia jogy nemožno vytvoriť šablónu ani uniformitu. Každý si podľa stupňa svojho poznania vyberie pre seba najvhodnejší spôsob cvičenia.

Pozície a koncentrácia by sa pre nás mali stať schodíkmi k jednotlivým z ôsmich stupňov rádža-jogy. Ak si osvojíme jeden z cvikov, nemali by sme sa pri ňom zastaviť, ale pokúšať sa o zvládnutie ďalších. Joga by sa mala stať súčasťou nášho života a nás samých; mali by sme sa prebúdzal pomocou joga-nidry a po takomto pomalom prebudení si precvičí niekoľko pozícií a pránájámu. Pri krátkom poobedňajšom odpočinku by sme mali využiť polohu šavásana na uvoľnenie. Večer by sme mohli zaradiť vybrané cvičenia mantry, ktorú spievame alebo mentálne opakujeme v meditačnej pozícii padmāsana, prípadne siddhāsana. Pomaly by sme sa mali dostať k sústredovaciemu cvičeniu antar-mauna a ponárať sa do hlbšej meditácie, až napokon zaspávať v pozícii šavāsana, pri dokonalom uvoľnení tela i mysle. Tak sa joga nenásilne zaradí medzi naše zvyky ako harmonický zákon.

OSEM STUPŇOV RÁDŽA-JOGY

O význame slova joga sme sa už zmienili, no pripomeňme si ešte, že podľa upanišád, staroindických filozofických a náboženských dialógov, slovo joga označuje vedomé zjednotenie našej vnútornej prirodzenosti s nekonečnosťou vesmíru. Podľa *Patañ-džaliho* (pôsobil pravdepodobne v polovici druhého storočia pred n. l.) znamená joga usilovnú snahu o dokonalosť, a to ovládnutím rôznych zložiek fyzickej a psychickej prirodzenosti človeka. V jeho spise *Jogasútra* sa zdôrazňujú niektoré cviky, ktoré liečia nepokoj tela i mysle a pomocou ktorých sa napokon dosahuje víťazstvo nad nižšou prirodzenosťou. *Jogasútra* ako najpresnejší vedecký text, ktorý existuje o joge, obsahuje okrem filozofického pohľadu aj praktický návod na dosiahnutie dokonalosti cieľa-vedomým cvičením.

V starom texte *Hatha-joga pradípika* jeho autor *Svátmaráma* hovorí: „Hlboká vďaka Sivovi, ktorý učil hatha-jogu ako jeden zo stupienkov rebríka na dosiahnutie rádža-jogy a jej vrcholu.“ Kvôli zmätokom a nesprávnym predstavám väčšina ľudí nie je schopná cvičiť rádža-jogu; aby im pomohol, opisuje *Svátmaráma* hatha-jogu ako fakľu na odstránenie nevedomosti. Na inom mieste tento mudrc pripomína: „Hatha-joga ako forma ásan, pránájámy a iných cvikov by sa mala ovládať natoľko majstrovsky, aby sa človek pripravil na rádža-jogu.“

*Niet rádža-jogy bez hatha-jogy,
hatha-joga je opäť korunovaná,
keď vyústi do rádža-jogy — kráľovskej jogy.*

Preto považujeme za nevyhnutné oboznámiť sa so stupňami, ktoré súvisia s hatha-jogou.

Patañdžali, ktorému sa prisudzuje autorstvo jogy, vyžaduje od žiakov najmä cnosť a čistotu srdca.

Z ôsmich stupňov tohto geniálne vypracovaného systému sa zdôrazňujú *prvé dva stupne* ako základné piliere. Nazývajú sa *jama* a *nijama*. Ich obsahom sú pravidlá mravného konania. Potom nasledujú *tretí a štvrtý stupeň*, do ktorých sa zaraďujú *ásany* — pozície tela — hatha-jogy a ovládanie dýchania — pránájáma. Sú vhodné na vytvorenie disciplíny a očistenie tela i zmyslov. *Piaty stupeň, pratjáhára* — je určitým rozhraním pred poslednými tromi stupňami. *Pratjáhára* znamená ovládnutie a sťahovanie zmyslov dovnútra. *Posledné tri stupne, dháraná* — koncentrácia, *dhjána* — meditácia a *samádhi* — nadvedomie predstavujú už výsledné ovládnutie mysle. Charakterizujú sa ako nádherná ruža — vedomostí, moci a poznania. Sú vznešené, a preto sa nazývajú rádža-joga — kráľovská joga.

Svámi Sivánanda odporúča žiakom, aby sa oboznámili aj s inými smermi jogy, a to s karma-jogou, bhakti-jogou, džňána-jogou, mantra-jogou a ďalšími. Zo začiatku sa však majú zamerať iba na jeden smer ako na hlavnú líniu a ostatné smery majú používať ako pomocné. Jedného dňa zistia, že študované smery jogy sa integrujú — obrazne povedané, vyústia do veľkej rieky.

Z toho vyplýva, že jednotlivé stupne jogy sa môžu aj prelínať. Vráťme sa však k obsahu jednotlivých stupňov. Uviedli sme, že prvé dva stupne sú základnými piliermi, no možno ich prirovnať aj ku karyatídám, lebo podopierajú všetky metódy prepracovaného jogistického systému. Obsahujú požiadavky, ktoré by sme mali v živote dodržiavať. Jednotlivé zákazy a príkazy obracajú naše konanie určitým smerom.

Prvý stupeň, *jama*, obsahuje tieto pokyny:

ahimsá — znamená nezabíjať a neublížovať živým tvorom skutkom ani myšlienkami (nenásilie);

satja a *šauca*: znamená vonkajšiu aj vnútornú pravdovravnosť (vo vlastnom svedomí); predpokladá vnútornú aj vonkajšiu čistotu;

brahmacarja — znamená pohlavnú zdržanlivosť, cieľom ktorej je uchovanie energie. Táto energia sa potom má sublimovať na vyššiu úroveň (na jemnejšiu energiu). Nenasilná brahmacarja sa získava samovoľne, určitými technikami z hatha-jogy alebo z krijá-jogy;

dajá — je nepredstieraný súcit, láskavé činy a myšlienky;

árdžava — znamená zachovávať si v každej situácii vyrovnanú myseľ, získať schopnosť neosobne posudzovať život, upevnenie trpezlivosti a schopnosť znášať rôznorodosť životných názorov, strát a pod., upevnenie sebaovládania, priamosti a poctivosti;

mitáhára — je striedmosť v jedle a pití, t. j. neprejeďať sa, aby časť žalúdka ostala voľná;

astéja a *aparigraha* — znamená nedotýkať sa cudzieho majetku, nič si neprivlastňovať násilím a dary prijímať iba v najnevyhnutnejších prípadoch.

Druhý stupeň, *nijama*, zahrňuje tieto požiadavky:

tapas — je prísnosť voči sebe, sebaovládanie, ktoré vedie k pocitu radosti a víťazstva nad sebou (sebadisciplína);

santóša — znamená pokojne sa vyrovnávať s osobným životom (byť spokojný s ním);

ástikja — je viera v spravodlivosť a reťaz príčin a následkov;

dana — znamená ochotu pomáhať komukoľvek z okolia všetkými možnými prostriedkami (dobročinnosť);

ísvarapúđžana — znamená túžbu povznášať sa vlastným úsilím k najvyššej pravde;

siddhártha-šravana — je štúdium a čítanie odborných kníh a spisov o joge a filozofii, ktoré pomáhajú pri vyššie uvedenom úsilí;

hrí — je cudnosť a rešpektovanie zákonov ktoré hlása joga;

džapa — je odriekanie, a to hlasno, šeptom alebo v mysli určitých opakovaných slabík, slov alebo viet (mantier);

vráta — znamená dodržiavanie pravidelnosti v cvičení jogy a dodržiavanie predsavzatí; pomáha získať silnú vôľu a plniť sľuby.

Mnohým sa požiadavky jama a nijama budú zdať ľahko splniteľné, lebo sa už dávno podľa nich správajú. No vyskytnú sa aj opačné prípady a pre niektorých ľudí budú tieto požiadavky veľmi náročné. Ľudia sú predsa rôzni a posudzujú veci z rôznych hľadísk. Dôležité je, aby sa každý usiloval pozorovať a spoznať svoje vlastnosti, aby vedome neprekročil hranice uvedených požiadaviek. Musíme hľadať cestu, ako z nižších vlastností vytvoriť vyššie vlastnosti. Niektoré negatívne vlastnosti sa nám tak podarí celkom odstrániť, iné zošľachtíme a ďalšie rozpustíme myšlienkovou relaxáciou.

Požiadavkou tretieho stupňa, ako sme už uviedli, je *cvičenie ásan*, ktoré preberáme v osobitných kapitolách.

Štvrtý stupeň predstavuje zase *dýchacie cvičenia*, pomocou ktorých ovládame svoj dych.

Piaty stupeň *pratjáhara*, je podrobenie zmyslov, ktoré pôsobia navonok a prichádzajú do styku s vonkajšími predmetmi, našej vôli, teda učí nás sústreďovať sa na vlastné vnútro.

Ghéranda-samhita o tom píše:

Pratjáhara je kontrola činnosti mysle stiahnutím zmyslových orgánov dovnútra. To znamená, že myseľ sa kontroluje bez zmyslových orgánov (po ich vylúčení).

Komentár: Pratjáhara sa začína odlišný druh jogistickej praxe. Až doteraz sa vysvetľovali cviky jogy, ktoré majú fyzický základ. Tu už vstupujeme do hĺbky psychiky.

Strofa 2

Kdekoľvek myseľ zabľúdi, pokúste sa ovládnuť ju a vrátiť naspäť.

Komentár: Naše zmyslové orgány uspokojuje videnie, počúvanie, oľuchávanie, ohmatávanie, ochutnávanie. Pocit uspokojenia, radosti zapríčiňuje, že si ho chceme uchovať, lipneme na ňom. Ak sa myseľ pripúta zmyslovými orgánmi, vzniká pocit radosti alebo bolesti. Ak sa silou vôle odpúta (ľahostajnosťou alebo vypestovaním nezaujmu), nevzniká už nijaký podobný fyzický, ani v mysli vytvorený pocit. Výcvikom pratjáhary sa myseľ odvracia od predmetu pôžitku (alebo sa silou od ňo odťahuje).

Strofa 4

Vráť svoju myseľ naspäť, ak na ňu pôsobí príjemná vôňa alebo nepríjemný zápach. Pokús sa udržať ju pod vlastnou kontrolou.

Šiesty stupeň, *dháraná*, predstavuje upevnenie myšlienkových vln, t. j. sústredenie — koncentráciu.

Siedmy stupeň, *dhjána*, zahrňuje meditáciu. Ak sústredíme našu myseľ na jeden bod (napríklad symbol, predstava viery a pod.), vznikajú osobitné myšlienkové vlny, ktoré získavajú prednosť pred

ostatnými myšlienkami, potláčajú ich a napokon ich aj odstránia. Myšlienkové vlny vznikajúce pri koncentrácii sa postupne zjednocujú, až z nich ostane iba jedna.

Osmy stupeň, *samádhi* (nadvedomie) už nevyžaduje na sústredenie nijaký základ. Podstatu myšlienok tvorí jediná vlna. Na podstatu myšlienok nepôsobí už iné miesto okrem centra a nerozptyľuje ju.

Svámi Vivékánanda definuje posledné tri stupne jogy takto:

Myšlienkovú podstatu možno dvanásť sekúnd usmerňovať, potom vzniká *dháraná*, dvanásť *dháran* tvorí *dhjánu* a dvanásť *dhján* tvorí *samádhi*.

Iná charakteristika samjamy — posledných troch stupňov jogy znie:

dháraná predstavuje prerušovanú koncentráciu, ktorá postupuje s vedomím;

dhjána je meditácia bez prerušovania (nepretržitý prúd vedomia),

samádhi znamená osvietenie (nadvedomie); myseľ splýva s predmetom koncentrácie a meditácie.

V mysli žiari len samotný predmet koncentrácie, zabúdame sami na seba a na svoje okolie (nič, okrem predmetu meditácie).

Ostatné cvičenie, okrem samjamy, patrí do hrubšieho, vonkajšieho sveta v oblasti rozumu, charakteru, zvykov, správania sa, myslenia, zmyslových orgánov a prány — životnej sily. Tri prvky samjamy patria do vnútorných a hlbších vrstiev vedomia a zavádzajú vnútorné ezoterické disciplíny.

Takto vysvetľuje výcvik hatha-jogy *Svámi Vivékánanda*, žiak *Rámakrišnu*, jeden z prvých rozširovateľov jogy mimo Indie.

O ZÁKLADNEJ VIBRÁCII ZVUKU ÓM

O význame zvuku ÓM sa zmieňuje *Patañďžali* vo svojom diele *Jogasútra*. Upozorňuje tu na jeho ustavičné opakovanie v mysli alebo jeho polohlasné odriekanie či spievanie. Aj védanta-sádhana označuje zvuk ÓM dokonca za alfu — začiatok všetkých slov a ich začiatočnú vibráciu. Hovorí sa, že zvuk ÓM je symbolom čistého vedomia, v ňom je zakotvená myseľ, tu sa upokojuje a upevňuje. Sústreďenie sa na tento zvuk nás dovedie k vyššiemu duševnému stavu, ktorý sa prejaví až potom, keď sa myseľ na tento zvuk naladí. Tak sa možno udržiavať na vyššej mentálnej úrovni aj pri každodennej práci. Odstraňuje sa tak náchylnosť na negatívne myšlienky.

Tento obdivuhodný zvuk, slabika nazývaná *premáva*, sa skladá z písmen AUM, no vyslovuje sa ÓM, lebo podľa pravidiel sanskrtu sa spojenie písmen A a U vyslovuje ako Ó. Uvedené tri písmená sú symbolmi — A je symbolom očí a patrí bdelému stavu života, U je symbolom krku a patrí do psychickej sféry, M symbolizuje srdce a patrí spánku.

Ak sa chceme bližšie oboznámiť so zvukom ÓM, musíme si ho najprv hlasito prespievať. Po hlbokom nádychu začneme, pokiaľ možno, plným tónom v strednej polohe hlasu, s dýchaním podopretým bránicou, spievať hlboký tón, ktorý vyslovujeme s nepredĺžovaným O, ako by sme chceli napodobniť ľahký úder na gong (písmeno U sa nevyslovuje). Po krátkom nasadení hlásky O, rýchlo zatvoríme ústa a pery zľahka pritlačíme. Vibráciu hlásky M udržujeme tak dlho, kým vystačíme s dychom. Po opätovnom nádychnutí opakujeme tento zvuk niekoľkokrát za sebou.

Spievaním zvuku ÓM sa upokojujeme pred niektorými mentálnymi cvičeniami — pred pránájámou, náda-jogou a cvičením adžapádžapa. Tieto cvičenia spievaním zvuku ÓM aj zakončíme. Pomôže nám to myseľ sústreďenú pri cvičení dovnútra rýchlo priviesť do stavu pozornosti k vonkajšku.

Ak si po určitom čase na spievaný zvuk ÓM zvykneme, budeme ho počuť ustavične znieť v našom vnútri. Usadí sa nám v mysli nepretržite pulzujúci ako mantra. Jeho ustavičným opakovaním v mysli vzniká džapa. Pri cvičení džapy používame okrem zvuku ÓM aj iné, presne zostavené slová — mantry. Nie je možné používať pritom bežné, všedné výrazy. Mantry vznikli v dávnej minulosti; v Indii sú to napríklad mantry ÓM, SÓ-HAM, ÓM-ŠÁNTI. Pozdravmi guruovi (učiteľovi) sú napríklad mantry ÁDI-GURU, ADVAITA-GURU, ANANDA-GURU-ÓM, ČID-GURU, ČIDGHANA-GURU, ČIN-MAJA-GURU-ÓM.

Jednotlivé staré kultúry používali ako mantry svoje špeciálne výrazy; väčšinu z nich už v súčasnosti nepoznáme. Vžitá a mentálne pulzujúca mantra nám prenikajú až do špiku kostí a ich rytmus sa napokon zlieva do jedného ľahavého tónu zvuku ÓM, ako sme si už vysvetlili.

Prvé skúsenosti so zvukom ÓM získavame pri realizácii niektorého stupňa jogy, v ktorom nastupuje funkcia orgánu vnútorného sluchu. Takto možno počuť (teda nie vonkajším orgánom sluchu, ale iba v mysli) veľmi jasný, neprerušovaný, dlhý tón v priestore, ktorý znie podobne ako uzavreté Ó. Je to zvuk bez začiatku a konca, jednotný a jednoliaty. Jogista sa má celkom a tesne spojiť s týmto zvukom ÓM a jeho osobné vedomie má absorbovať tento kozmický princíp.

Realizácia prebieha od spievania zvuku ÓM, cez náda-jogu, cvičenie džapa a skončí sa za oblasťou foriem v najvyššej realite. Každý, kto sa upevní v tomto zvuku ÓM, získa duševnú rovnováhu. Ako uvádzajú diela o joge, stojí takýto jedinec nad dimenziami času, nad minulosťou, prítomnosťou i budúcnosťou a pozná najvyššiu pravdu o podstate života. Kým jogista nezíska vlastné zážitky so zvukom ÓM, má myseľ zviazanú vonkajšími zmyslovými vnemami. Od týchto vnemov sa oslobodzuje až po precítení opísanej vibrácie, ktorá preteká priestorom ako nekonečná rieka oleja.

Paramahansa Jogananda vo svojej knihe *Jogista v živote a smrti* uvádza:

„Patañďžali hovorí o Bohu ako o skutočnom kozmickom zvuku AUM, ktorý možno počuť pri meditácii. AUM je tvorivé slovo, zvuk vibrujúceho motora. Svedok prítomnosti Boha. Aj začiatočník môže skoro vnútorne počuť obdivuhodný zvuk ÓM. Toto radostné duchovné povzbudenie ho ubezpečuje o spojení s najvyšším vedomím.“

V tejto knihe nájdeme aj odvolanie sa na *Evanjelium podľa svätého Jána* (1. kap.): „Na počiatku bolo Slovo a to Slovo bolo u Boha a to Slovo bol Boh. To Slovo bolo na počiatku u Boha.“

Všetko povstalo skrze neho a bez neho nepovstalo ani jedno Z toho, čo povstalo.“

Ako dôkaz večného všemohúceho zvuku uvádza autor príklady. Slovo ÓM má rovnaký význam aj vo védach. V Tibete sa používa slovo HUM, mohamedáni používajú slovo AMIN a Egypťania, rovnako ako antickí Gréci, Rimania, Zidia aj súčasní kresťania vyslovovali a vyslovujú slovo AMEN. V hebrejčine znamená toto slovo istý, verný.

DIETĀ ODPORÚČANĀ PRI CVIČENÍ JOGY

Nie všetky druhy potravín sú vhodné pre ľudí, ktorí sa rozhodli venovať joge, ceste na zošľachtenie svojej osobnosti. Bežný jedálny lístok treba presunúť smerom k jednoduchej strave, bylinkovému čaju, šľavnatým surovým a vareným druhom zeleniny, ovocia a šľavám z nich. Často doň budeme zaraďovať zemiaky a ryžu, orechy, med, mlieko, syry, tvaroh, jogurt. Piť budeme prevažne minerálne vody. Mierne korenenie je prípustné, no prestaneme jesť jedlá, ktoré nemôžeme dlho stráviť a nahradíme ich ľahko stráviteľnými jedlami. Nebudeme používať veľa cukru, aby sme nepriberali a na minimum obmedzíme múčne jedlá, bravčovinu a iné druhy tučného mäsa, údeniny, kávu, silný čaj, alkohol, víno, konzervy a vyprážené jedlá. Neodporúča sa ani bravčová masť a loj.

Šaláty z nakrájanej surovej zeleniny so strúhaným syrom sú chutné a sýte a s celozrnným chlebom môže tvoriť hlavnú časť našej potravy. Varené jedlá nepripravujeme veľmi komplikovane, uprednostňujeme jednoduché varenie vo vode. Ak si obľúbime vegetariánsku stravu, vytvoríme si tak vhodnú diétu pre pokročilejšiu prax jogy. Podľa možností sa majú jesť čerstvé, neohrievané jedlá, chutne upravené a vkusne servírované.

V súvislosti s diétou pri cvičení jogy nie je nezaujímavé pripomenúť si indické názory na jednotlivé druhy potravín, ktoré dokumentujú súvislosť zloženia potravy s charakterom jednotlivcov i celých národov.

Podľa toho, čo ľudia jedia, aj konajú a sú alebo zdraví, alebo chorí. Ich výživa zapríčiňuje aj prejavy celkom odlišných charakterových vlastností, ktoré možno rozdeliť na tri skupiny:

1. *tamas*,
2. *radžas*,
3. *sattva*.

Do skupiny *tamas* patria tuposť a lenivosť a zapríčiňuje ich potrava, ktorá podnecuje temnotu a nehybnosť myšlienok, ako napríklad ťažké jedlá, tučné mäso, surové mäso, ohrievané, konzervované alebo údené jedlá.

Charakterové vlastnosti zo skupiny *radžas*, t.j. dynamickosť, vášne, hnev, strach, sebeckosť, násilie, zapríčiňujú najmä čerstvé výdatné, sýte a korenené jedlá, čerstvé mäso, káva, víno, čaj a koncentrované alkoholické nápoje.

Sattva je dôsledkom potravy prinášajúcej čistotu a silu ovládanú myšliou bez násillia a chtivosti. Takouto potravou sú vždy čerstvé jedlá bez mäsa,

vajec, zo surovej i varenej zeleniny, múky, zemiakov, ryže, mlieka, ovocia a medu, bez alkoholu.

Zásadne platí poznatok, že žalúdok nám sám oznámi, čo znáša ľahko a čo je preň ťažké. Nebudeme sa už natoľko riadiť svojou chuťou, vyhneme sa mnohým chorobám a v dôsledku jogistického cvičenia i diéty sa budeme cítiť zdraví, pružní a spokojní.

No ani pri určovaní diéty nesmieme uplatňovať náhle zmeny. Ako sa postupne cvičením jogy bude meniť naše telo, zmení sa aj naša chuť na určité jedlá a postupom času zistíme, že jedlo, ktoré sme prednedávnom mali veľmi radi, nám prestalo chutiť, a dokonca môže v nás vzbudzovať odpor.

Jeden deň v týždni, keď budeme oddychovať po namáhavej práci a povinnostiach, si určíme ako pôstny deň. To znamená, že celý deň budeme piť iba ovocné šťavy alebo vhodnú minerálnu vodu. To veľmi pomôže vyčistiť naše zažívacie orgány. Môžeme dodržiavať aj viac pôstnych dní v týždni, no neodporúča sa priveľmi oslabovať organizmus nedostatkom potravy pri celodennom pracovnom zaťažení.

Jogisti všeobecne odporúčajú miernu diétu s príjemnou a mierne sladkou stravou. Jedna tretina žalúdka sa má zaplniť tuhšou potravou, druhá tretina tekutinou a tretia má ostať voľná na prechod prány.

Odporúča sa prispôbiť správnu jogistickú diétu pomerom v ktorých žijeme. Preto v nasledujúcej stati uvádzame zásady výživy pri cvičení jogy spracované podľa *AfUDr. A. Wolf a. CSc*; vychádzajú zo spôsobu života u nás.

VÝŽIVA PRI CVIČENÍ JOGY

Joga nie je iba jednoduché cvičenie určitých svalových partií. Je to stav celkového uvoľnenia, uvedenie do istého stavu pokoja, dosiahnutie stavu upokojenia a vyrovnania. Ak si uvedomíme, že základným fyziologickým úkonom je prijímanie potravy a metabolizmus, ľahko pochopíme, že výživou môžeme podstatne ovplyvniť celkové ladenie organizmu.

Indickí jogisti zlepšujú svoje výkony pomocou vegetariánskej diéty obsahujúcej iba surové potraviny, ktorá vychádza z miestnych rituálnych zvykov. V našich stredoeurópskych podmienkach je indická strava nezvyčajná a ťažko dostupná. Preto sme sa pokúsili bližšie preskúmať vedecké základy jogistickej diéty a aplikovať jej základné princípy na naše pomery a stravovacie zvyklosti.

Vegetariánska strava je veľmi zásadotvorná. A skutočne sa zdá, že zásadotvornou diétou možno zlepšiť vytrvalosť organizmu a oddialiť prejavy svalovej únavy. *N. K. Verescagin* zistil, že tréningom sa športovcom zväčšuje alkalická rezerva. Preto začal experimentovať s potkanmi. Jednu skupinu z nich

mesiac krmil zásadotvornou potravou, iným dával bežnú kyselinotvornú potravu. Potom ich podrobil svalovému testu. Výsledok bol jednoznačný; potkany, ktoré konzumovali zásadotvorné potraviny, boli výrazne vytrvalejšie (až dvojnásobne) v porovnaní s potkanmi krmenými bežnou kyselinotvornou potravou.

V tejto súvislosti treba pripomenúť aj všeobecne známu skutočnosť, že himalájske kmene, ako Chunzovia a Šerpovia, sa udržiavajú v dobrej kondícii a udivujú vytrvalosťou pri namáhavej práci práve vďaka takejto strave. Nemusíme však chodiť pre príklady tak ďaleko. Aj švajčiarski horali vďaka za svoju mimoriadnu zdatnosť a vytrvalosť známej kaši múslí (s ovocím a orechmi).

Za novodobého autora zásady podávať zásadotvornú vegetariánsku stravu možno považovať *Ragnara Berga*, ktorý sa usiloval dokázať, že takáto diéta dlho udržiava organizmus mladý a svieži a pri jej dodržiavaní potrebuje organizmus menej bielkovín, najmä živočíšnych, ktoré považoval za škodlivé. U nás určité vlastné úpravy tejto diéty propagovali *doc. Filipa* a *dr. Viskup*, najmä pre chorých s poškodenou látkovou premenou.

Pôvodná Bergova diéta prísne obmedzuje potraviny živočíšneho pôvodu (mäso, vajcia, syry), pričom mlieko obmedzuje na 0,25 litra denne. Hlavnou zložkou takejto výživy sú zemiaky, zelenina a ovocie. Zemiakov sa podáva päťnásobné až sedemnásobné množstvo v porovnaní so všetkými ostatnými potravinami, dokonca aj s chlebom. Stupeň účinku podávaných potravín sa sleduje podľa alkality moču. Aby sme mali predstavu, aké potraviny sa pri tejto diéte prevažne konzumujú, uvádzame prehľad rozdelenia potravín na zásadotvorné a kyselinotvorné podľa Krejsu:

Zásadotvorné (alkalogénne) potraviny

<i>silné</i>	<i>slabé</i>
mlieko	zemiaky
krv	biela reďkovka
cukor	uhorky
čaj	červená reďkovka
rajčiny	špargľa
zeler	kapusta
cvikla	kel
špenát	karfiol
mrkva	jablká
hlávkový šalát	hrušky
figy	čerešne
hrozienka	banány
pomaranče	chren
marhule	mak

Kyselinotvorné (acidogénne) potraviny

<i>silné</i>	<i>slabé</i>
čerstvé mäso	šunka
vnútornosti	vajcia
morské ryby	maslo
údeniny	škrob
mäsový vývar	proso
obilniny	strukoviny
ryža	bravčová masť
krupica	sladkovodné ryby
cestoviny	parmezán
chlieb	čokoláda
múčniky	ružičkový kel
tvaroh	artičoky
syry	zelený hrášok
orechy	brusnice
arašidy	slivky
mandle	
víno	pivo

Z opisovaných stravovacích režimov sa doteraz udržali dva systémy, a to Gersonova diéta a Perbentonova diéta, ktoré sa používajú v liečebnej výžive.

Gersonova diéta je v podstate vegetariánska. Mlieka možno pri nej konzumovať iba 0,25 litra denne. Podstatne obmedzuje živočíšne bielkoviny, najmä vaječný bielok a mäso, znižuje prívod glycidov a na druhej strane zväčšuje prívod masla, olejov, rybacieho tuku a minerálnych látok. Kúra tejto diéty sa začína jednodňovou až dvojdňovou hladovkou s ovocím a zeleninovou šťavou, z čoho sa organizmus zásobuje draslíkom. Prechodom na základnú stravu sú potom ovocné a zeleninové dni a dni s ovsenou kašou. Základná strava obsahuje ovsené vločky, ražný chlieb v dávke 100 g, dve lyžičky medu alebo 20 g kandizovaného cukru (organizmus ho nemôže využiť), múčniky z ražnej múky, ovsenej múky, sójovej múky, z prosa a zemiakov a šťavu zo surovej zeleniny v dávke jeden liter denne. Po jednom až dvoch týždňoch sa pridávajú surové žitky.

Trvalá Gersonova diéta na jeden deň obsahuje:

surové mlieko	250 g
tvaroh	20 g
smotanu	10 g
neslané maslo	100 g
nesolený celozrnný chlieb	60 g
zemiaky	300g
ovsené vločky	40 g
zeleninu	500 g
ovocie	500 g
šťavu zo zeleniny a ovocia	1 400 g
rastlinný olej	25 g
surové žitky	4 kusy

Z korenín sa môže používať majorán, kôpor, cibuľa šarlotka, pažítka, estragón (palina dračia), rasca, aníz, petržlen, cesnak, zeler, škorica, vanilka, zázvor a pór.

Týždenné prídavky: 150 g smotany, 1 vajce, 20 g cukru, 50 g medu, 50 g krupice, 10 g mäsa, 70 g rýb, 25 g pšeničnej múky, 50 g ryže, 100 g mandlí, 100 g orechov alebo kokosovej múčky, 200 g sliviek.

Zakázané sú káva, čaj, kakao, alkohol, sóda, limonády, minerálky, polievky, ocot, čierne korenie, horčica, konzervované jedlá, údeniny, polievkové korenie, sardinky, mäso z lososa, kaviár, šľahačka, syry, čokoláda a soľ.

Pri trvalom používaní tejto stravy sa pravidelne po dvoch týždňoch vsúvajú dni so surovou stravou. Táto diéta obsahuje 60 g bielkovín, 170 g tukov, 235 g glycidov a 2 g kuchynskej soli — spolu 2 800 kj.

Perbemtonova diéta sa používa na preladovanie organizmu najmä pri chronickej reume. *Ralf P erb em-ton* ju charakterizuje ako celkové obmedzenie dodávania energie v potravinách, zmenšenie dávky bielkovín a náhradu časti glycidov tukmi. Perbemtonovej diéte predchádza trojdňová polohladovka, pri ktorej sa podáva iba šťava z pomarančov, jablák, rajčiakov, prípadne iného ovocia či zeleniny, káva a veľa vody. Na štvrtý deň sa podáva 250 g zeleninovej polievky a od desiateho dňa potom jeden mesiac strava s hodnotou 1 500 kj.

Príklad Perbemtonovho jedálneho lístka:

Raňajky —	káva 30 g celozrnného chleba 20 g masla 1 vajce 1 jablko
Obed -	200 ml bujónu 30 g šalátu 2 lyžice majonézy 50 g kapusty (kelu alebo cvikly) 10 g masla suchár z otrúb alebo chlebový suchár 1 vajce nesladená čierna káva
Večera —	200 ml zeleninovej polievky 30 g celozrnného chleba 1 vajce 20 g masla 30 g šalátu 2 lyžice majonézy 1 až 2 jablká

U nás modifikoval Perbemtonovu diétu *Teisinger* takto:

Raňajky —	čaj alebo káva s mliekom, bez cukru 1 suchár 15 g masla 100 g ovocia
-----------	---

Obed —	zeleninová polievka bez zápražky 100 g zeleniny 10 g masli 100 g karfiolu s 15 g masla zeleninový dezert šálka smotany
Olovrant —	čaj s mliekom suchár s maslom alebo ovocie
Večera —	50 g tvarohu 20 g masla 30 g celozrnného chleba alebo smotany nesladený čaj s mliekom

Ďalším závažným problémom je znižovanie množstva bielkovín, najmä živočíšnych v podávanej strave. Mnohí autori vo svojich dielach dokázali, že podráždenosť nervového systému sa zväčšuje prívodom bielkovín, najmä živočíšnych. *T. C. Ruch. Maire* a *Patton* experimentálne dokázali, že emocionálne stavy (rozčúlenie, podráždenie, vzrušenie) súvisia s činnosťou tej časti mozgu, ktorá sa nazýva hypotalamus. Súvisia však aj s neuvedomovaným potravinovým centrom, ktoré je umiestnené v zadnej časti hypotalamu a je zrejme, že obidve centrá na seba navzájom pôsobia. Jednoducho povedané, prudké citové vzrušenie (emócia) ovplyvňuje chuť do jedla, a naopak. Z toho vyplýva upokojujúci, tlmiaci účinok zmenšeného prívodu bielkovín, ktoré pôsobia ako silné dráždidlo metabolických procesov aj v centrálnom nervovom systéme. *Hock* priamo tvrdí, že krátkotrvajúce zmenšenie prívodu živočíšnych bielkovín zapríčini oslabenie aktivity a podráždenosti. Prejaví sa upokojenie až apatia a objektívne sa spomalí látková premena. *Hock* a *Keys* pozorovali v priebehu vojny a po vojne u ľudí s nedostatočným prívodom živočíšnych bielkovín väčšiu ospalosť, menšiu podráždenosť a sklon ku kontemplatívnej introspekcii.

Nothdurff a *Eisenbeisser* pokusne dokázali útlm podráždenosti a aktivity potkanov po zmenšení obsahu bielkovín v ich potrave. Podobne aj *Persner* pozoroval po podávaní výhradne surovej potravy po prechodnej reakcii trvalé zlepšenie stavu po dlhotrvajúcom podráždení s bolesťami.

Venujme teraz pozornosť vegetariánskej stránke potravy jogistov. Títo ľudia oddávna dodržiavajú diétu, ktorá sa skladá výhradne z rastlinnej potravy. Ortodoxní vegetariáni usudzovali, že človek má jesť iba rastlinnú potravu, a to iba surovú. Vylúčili teda z diéty nielen mäso a ryby, ale aj vajcia, ikry, mlieko, syry a vôbec všetky mliečne výrobky. Súčasná vegetariánska strava je širšia, s miernejšími zákazmi a umiernení vegetariáni pripúšťajú, že pri tejto diéte možno pridávať aj mlieko, mliečne výrobky a vajcia. Okrem toho dovoľujú jesť aj varené jedlá. Opodstatnenosť svojej teórie dokazujú tvorcovia vegetarián-

skej diéty tvrdením, že človek má rovnaký tvar chrupu ako antropoidné opice a pretože tieto opice sa živia rastlinnými plodmi, mali by tieto plody byť aj hlavnou potravou pre ľudí. Okrem toho sa dokázalo, že ľudia, ktorí sa živia rastlinnou potravou, majú rovnakú látkovú premenu ako ľudia, ktorí jedia aj potravu živočíšneho pôvodu.

Takisto sa zistilo, že pri určitej kombinácii rastlinných potravín sa zachováva aj rovnováha dusíka a že čisto vegetariánska diéta môže kryť aj potrebu bielkovín v organizme. Niektoré potraviny rastlinného pôvodu, napríklad chlieb z hrubomletej pšenice alebo strukoviny, obsahujú až 25 % bielkovín. Treba však zdôrazniť, že na to, aby organizmus získal potrebné množstvo energie (joulov) a bielkovín, treba mu dodať oveľa viac rastlinnej potravy ako živočíšnej.

Vzhľadom na to, čo sme už uviedli o vplyve živočíšnych bielkovín na aktivitu organizmu, nie je teda čisto vegetariánska diéta vhodná pre bežný život a s úspechom ju možno použiť len v tých prípadoch, keď sa usilujeme dosiahnuť určitý útlm a upokojenie.

Inak je tomu s vegetariánskou diétou, ktorá sa uplatňuje aj u nás a zahrňuje v podstate mliečno-rastlinnú potravu s pridávaním vajec; je to teda v podstate bezmäsitá strava. Pri dostatočnom výbere mliečnych, vaječných a rastlinných produktov a pokrmov možno zostaviť dosť rozmanitý jedálny lístok a takúto stravu môžeme bez poškodenia organizmu podávať dlhý čas. Prednosťou takejto potravy je, že s rastlinnými látkami sa dostáva do organizmu veľa enzýmov, vitamínov a minerálnych látok, ktoré majú preň veľký význam. Treba ešte dodať, že ich takto dostávame vo veľmi hodnotnej kombinácii. Táto diéta obsahuje väčšinou veľa rastlinnej buničiny, vnáša do organizmu veľa nestráviteľných zvyškov, pentóz a pektínov, a tak reguluje funkciu tráviacich orgánov.

Aké sú pravidlá prechodu na takúto diétu, vhodnú práve na uľahčenie cvičenia jogy?

1. pravidlo:

Na vegetariánsku stravu sa musí prejsť postupne, čo sa týka najmä ľudí zvyknutých na mäsitú potravu. Pri rýchлом prechode by sa mohli objaviť stavy dyspepsie, pocit ťažoby po jedle, grganie a pálenie záhy. Mnohí ľudia, ak prestanú naraz jesť mäso, môžu pociťovať depresie. Tráviaci trakt človeka, ktorý sa doteraz živil mäsitou potravou, sa musí najprv prispôsobiť mliečno-vegetariánskej potrave, inak sa u neho začne zvyšovať plynatosť, kŕče v bruchu a niekedy sa dostavia aj koliky a hnačky.

2. pravidlo:

Pri prechode na mliečno-vegetariánsku diétu sa vyžaduje rôznorodosť potravy, a to najmä preto, aby človek celkom nestratil chuť do jedla. Neslobodno zabúdať na to, že rastlinné a mliečne produkty sú oveľa častejšími alergénmi ako živočíšne produkty. Niektorí ľudia napríklad neznášajú karfiol alebo

mrkvu, bôb, prípadne šošovicu. Aj požitie malých dávok týchto potravín môže u nich vyvolať zvracanie, hnačky, bolesti brucha alebo koprivku.

Vhodnými požívatinami pri mliečno-vegetariánskej diéte sú:

1. Nápoje — čaj, káva, kakao, smotana, mlieko, kokosový alebo mandľový emar, jogurt, kefir, srvátka, ovocné šťavy, minerálne vody, pivo, šťavy zo surového ovocia a zeleniny.

2. Polievky a kaše — kaša z pšeničných otrúb, ovsených vločiek alebo krúp, ryže, pšenice, pohánkových, jačmenných alebo pšeničných krúp a krupice, polievky zo zeleniny a ovocia (studené aj teplé).

3. Mlieko a mliečne výrobky — mlieko, tvaroh, smotana (najmä kyslá), jogurt, všetky druhy kvasných mliečnych výrobkov a syry.

4. Múčniky — pudinky zo želatíny a škrobu, cestoviny, celozrnný chlieb, múčniky so zeleninou a ovocím, vajcami, peny, rôsoly a krémy.

5. Jedlá z vajec.

6. Všetky druhy zeleniny — hrach, bôb, šošovica, fazuľa, špenát, šalát, kel, karfiol, kapusta, tekvica, rajčiaky, repa, reďkovka, uhorky, mrkva, biela reďkovka, špargľa, zemiaky, topinambury, zeler.

7. Všetky druhy ovocia, vrátane orechov.

Príklady jedálneho lístka:

- Raňajky —
1. ryžová kaša s jablkami
 2. nesladený čaj, suchár s maslom
 3. čaj, 1 vajce na mätko
 4. ryžový nákyp s tvarohom
 5. pohánková kaša
 6. ovsená kaša (poridge)
 7. múslí
 8. čaj s mliekom, celozrnný chlieb
 9. čaj, volské oko
 10. ryžová kaša s kompótom
 11. čaj, jablko, celozrnný chlieb
 12. šípkový čaj s cukrom, suchár s maslom
 13. čaj s citrónom, plátok chleba, šalát so smotanou
 14. biela káva, suchár s maslom
 15. pečené zemiaky v šupke
 16. čaj s mliekom, vajce na mätko alebo smotana
 17. pohár mlieka alebo smotany
 18. mrkvové pyré, sladená ovocná šťava
 19. olúpané pečené jablko, chlieb
 20. ríbezl'ové želé, chlieb
 21. čaj, chlieb s maslom
 22. mrkvový šalát s jablkami, kyslá smotana
 23. vajce na tvrdo, ovocná šťava
 24. chlieb s maslom, surová strúhaná mrkva

- Obed — polievky
1. vývar z kostí s ryžou
 - 2. vývar z ovsených vločiek
 3. ovocná polievka z jahôd, jablák alebo čučoriedok
 4. polievka z jačmenných otrúb
 5. zeleninový krém
 6. boršč
 7. jarná polievka (julienne)
 8. kapustová polievka
 9. polievka z kyslej kapusty
- hlavné jedlo
1. mrkvové pyré
 2. zeleninové fašírky, ovocné želé (so sacharínom)
 3. zemiakový šalát, pohár smotany
 4. žemľovka, pohár mlieka
 5. tvarohový krém, jablkový kompót
 6. jogurt, ovocná šľava
- Večera —
1. ryžová kaša, jablkové pyré
 2. varené zemiaky, jablkové pyré
 3. ryžová alebo krupicová kaša, mrkvové pyré s jablkami
 4. mrkvový šalát s jablkami, kyslá smotana
 5. čistý bujón, šalát zo surovej zeleniny a ovocia
 6. plnená kapusta alebo paprika, ovocná šľava
 7. dusená fazuľka alebo tekvica so smotanou

VPLYV JOGY NA RODINNÝ ŽIVOT

Mnohí si nepochybne položia otázku, či je joga a jej prax v súlade s manželským spoložitím. Či azda cvičenie pozícií (požiadavka brahmačarja) nezapríčiňuje obmedzovanie sexuálneho života.

Jednoznačne treba povedať, že cvičenie pozícií hatha-jogy nemôže narúšať manželské spoložitie. Naopak, pozície viparíta-karaní napríklad podnecujú silu a energiu z tohto hľadiska. Zlepšujú krvný obeh v oblasti panvy a pohlavných orgánov. Zabraňuje sa tak prílišnému prekrvovaniu v tejto časti organizmu a odstraňuje sa slabosť, ktorá je dôsledkom veľkého napätia.

Siddhásana, múla-bandha a podobné pozície posilňujú a regulujú činnosť pohlavných orgánov, takže ani v spánku, ani v bdelom stave nedochádza k nežiadúcej sekrécii, ktorá je výrazom slabosti.

Cvičenie určitých pozícií pomáha dosiahnuť a uchovať si zdržanlivosť.

Hlavný problém sa objaví, ak porovnáme súčasné „uvoľnené“ názory na tieto otázky s názormi jogistov. V každodennom živote sa stretávame s nekonečným množstvom javov burcujúcich zmyselnú predstavivosť, či už ide o literatúru s rôznymi fotografiami, televíziu, filmy, divadelné predstavenia, striptíz v nočných podnikoch, záľubu v hýrení, dobrých jedlách, alkohole a pod. K podobným priestupkom proti duševnej hygiene kultúrneho človeka a k jeho vzďaľovaniu sa od normálneho spôsobu života pristupuje ešte veľa dráždivých predstáv a nezdravých návykov. Dôsledkom toho je ubúdanie životnej energie, vyčerpanosť a v niektorých prípadoch aj upadnutie do bezvýhodiskovosti. Akoby charakteristickou črtou moderného života bola morálna slabosť, čo sa prejavuje zneužívaním sexuálnej energie, ktorú treba udržiavať a šetriť.

Priveľmi podliehať zmyslovým vzruchom, znamená vkročiť do slepej uličky. Dráždiace predstavy rozširujú veľké množstvo vlásočnic, ustavične prekrvujú príslušné oblasti, ktoré sa potom oslabujú, lebo nemajú zdravý, pokojný a vyrovnaný krvný obeh. Funkcia týchto orgánov prestane byť harmonická a najmenší náznak podráždenia zapríčini rýchlu stratu životnej energie. Dôsledkom nevyváženého a nevyrovnaného života je psychosexuálna rozvrátenosť a rozruch nervového systému, čo sa odráža v psychickom stave človeka, ktorý môže na tomto poli celkom stroskotať.

Východiskom z takéhoto stavu je jogistický systém a jeho začlenenie do každodenného života. Cvičenie jogy posilňuje vnútorné orgány, upravuje zažívanie, systém dýchania, funkciu žliaz, zlepšuje okysličovanie krvi, a teda uzdravuje telo. Ako liečba predimenzovaného života sa osvedčuje cvičenie pozícií viparíta-karaní, šíršásana, sarvángásana, joga-mudrá, kúrmásana, hasta-padmásana, áňdžanéjásana, úddíjána-naulí. Tieto pozície spájame s pránájámou, vhodnou diétou, vhodnou spoločnosťou a čistými myšlienkami.

Súčasný rýchly spôsob života nepriaznivo zasiahol do spoložitia muža a ženy, existencia ľudí je nepokojná. Umelé povzbudzovanie sexuálneho života prináša vzápätí neprirodzené návyky.

Súčasnnosť symbolizuje náhlenie sa a napätie, zabúda sa na pokoj a mier. Horúčkovitá činnosť pustoší ľudstvo, muži aj ženy klesajú často na úroveň mechanizmov, no na druhej strane sa veľmi zdôrazňuje zmyselnosť. Intímne vzťahy medzi mužom a ženou sa riadia väčšinou iba náhodne.

Jogistická prax nevyžaduje od nás mimoriadne schopnosti, predpokladá iba dôveru v účinok jogistických cvikov a v našu vnútornú duševnú silu. Hlavným nástrojom jogy je myseľ človeka a jeho telo, medzi ktorými sa joga usiluje vytvoriť harmóniu.

LIEČIVÉ A ŠKODLIVÉ POZÍCIE

Už sme niekoľkokrát pripomenuli potrebu udržiavať telo v dokonalom zdraví. Iba tak sa získa aj duševná rovnováha, pretože telesná a duševná rovnováha sa vzájomne podmieňujú. Súlad medzi nimi sa dosahuje cvičením hatha-jogy. Sú to dokonale zvládnuté pozície — ásany, ktoré zbavujú telo chorôb, predchádzajú ochoreniu a navyše spružňujú jednotlivé časti tela.

Hoci by sme sa o svoje telo mali starať ako o drahocenný majetok, zväčša si ho, práve naopak, ustavične ničíme. Zaťažujeme ho mentálne aj fyzicky, škodíme si prejedaním sa, nevhodnou stravou a nežiadúcimi myšlienkami. Potom sa ešte čudujeme, že naša postava sa pomaly deformuje, priberáme na hmotnosti a mení sa aj výraz našej tváre. Stáva sa ustaraným, nepokojným, objavujú sa vrásky, črty sklamaní, zlosti a iných zlých vlastností. Tieto znaky nám potom z tváre neodstráni ani najlepší kozmetický prostriedok.

Veľa takýchto získaných nevyvážeností pri cvičení jogy zmizne. Vhodné pozície hatha-jogy sú vhodným prostriedkom na fyzické ozdravenie. Pozície, ktoré pomáhajú pri správnom sústreďovaní mysle, možno nazvať prostriedkami psychického ozdravenia. Sústred'ovacie pozície, ako sú siddhásana, podmásana a svastikásana sa charakterizujú ako vhodné pozície na upevnenie chrbtice pri koncentrácii. Bhundžangásana, šalabhásana, paščimóttánasana, sarvangásana a šíršásana zlepšujú a upravujú činnosť jednotlivých orgánov s vnútornou sekréciou.

Zdravé nervy sú základom zdravého organizmu; choroby veľmi prekážajú duševnému vývoju človeka. Medzi bežné a chronické choroby zaraďujeme aj zápchu, trvalý pocit hladu, zlé trávenie a pod. Zapričiňujú veľa iných vážnych ochorení a najmä starším ľuďom robia veľké ťažkosti.

V pokročilejších fázach cvičenia jogy sa ku koncentračným a meditačným ásanám pridáva koncentrácia a meditácia, ktoré, ak majú byť úspešné, nesmie rušiť nijaká fyzická indispozícia.

Učiteľia jogy preto ustavične pripomínajú, že treba pravidelne denne cvičiť ásany, a to najmenej pol hodiny. Pozície — ásany pomáhajú tonizovať sústavu žliaz s vnútornou sekréciou, zväčšujú kapacitu dýchania, zosúladujú nervovú sústavu a obnovujú aj životnú energiu. Toto všetko a okrem toho ešte udržiavanie či zlepšovanie ohybnosti tela, rozvíjanie myšlienkového činnosti a upevnenie vôle sa prisudzuje jednotlivým pozíciám jogy. Ich cvičením sa má dosiahnuť vyváženosť osobnosti v praktickom živote. Hovorí sa, že pozície jogy sú dôkladne prepracovanou

fyzicko-psychickou metódou. Človek, ktorý uvedomelo využíva všetko, čo obsahuje joga vo svojom široko rozvinutom učení, nepocíti slabosť a únavu.

Z veľkého množstva predpisov o liečení jogou uvádzame tie ásany a ich liečivé účinky, na ktoré upozorňuje učiteľ jogy *Šárangdhar*.

Duševný rozvoj podporujú uddíjána-bandha, džalandhára-bandha, padmásana, siddhásana, svastikásana.

Cvičenie na upokojenie mysle: koncentrácia na koniec nosa — násikágra drišti a koncentrácia na priestor medzi obočím — bhrúmadhja drišti.

Pozície tonizujúce oblasť brucha: uddíjána-bandha, halásana, bhudžangásana, dhanurásana, paščimóttánasana, supta-vadžrásana.

Pozície odstraňujúce zápchu: uddíjána-bandha, naulí (kombinuje sa s vypitím niekoľkých pohárov vody alebo minerálky), sarvangásana, halásana, matsjásana, paščimóttánasana, majúrásana, šíršásana, vakrásana.

Pozície usmerňujúce činnosť čriev a zažívania: uddíjána-bandha, šíršásana, matsjásana, halásana, joga-mudrá.

Pozície zlepšujúce funkciu pečene: uddíjána-bandha, šíršásana (pri prekrvení), halásana (pri zväčšení), sarvangásana, matsjásana, vakrásana.

Pozície regulujúce oblasť panvy: padmásana, siddhásana, sarvangásana, šalabhásana, supta-vadžrásana, paščimóttánasana.

Pozície, ktoré sa využívajú pri liečení nervových chorôb: šíršásana, sarvangásana, matsjásana, halásana.

Pozície pomáhajúce pri liečení zápalov kíbov: paščimóttánasana, pavana-muktásana (28 cvikov gymnastiky jogy).

Pozície pomáhajúce pri spružňovaní chrbtice: ardha-matsjendrásana, paščimóttánasana, matsjásana.

Pozície znižujúce krvný tlak: šavásana, džalandhára-bandha.

Zväčšené mandle pomáha liečiť džalandhára-bandha.

Pozície na liečenie slabého zraku: šíršásana, sarvangásana a očné cviky.

Pozície na zlepšenie činnosti žliaz s vnútornou sekréciou: šíršásana, sarvangásana, matsjásana, halásana, paščimóttánasana.

Pozície, ktoré pomáhajú odstraňovať všeobecnú slabosť: šíršásana, sarvangásana, matsjásana, paščimóttánasana.

Pozície liečiace astmu: matsjásana, šíršásana, sarvangásana a niektoré dýchacie cvičenia.

Pozície pomáhajúce pri indispozícii hrdla: šíršásana a všetky cviky na uvoľnenie krka, bhramarí-pránájáma a vjutkráma.

Pozície pre diabetikov: halásana, paščimóttánasana.

Pozícia stimulujúca funkciu obličiek: ardha-matsjéndrásana.

Pozície odstraňujúce únavu a vyčerpanosť: šavásana, vakrásana.

Omladzujúce pozície: bhudžangásana, šíršásana, dhanurásana.

Pozície naprávajúce vybočenie kolenného kľbu: bhudžangásana, supta-vadžrásana, pasčimóttánásana.

Pozícia, ktorá vracia maternicu do normálnej polohy: ardha-matsjéndrásana.

Pozície na zmenšenie objemného brucha: supta-vadžrásana, paščimóttánásana.

V ďalších odsekoch uvádzame jednotlivé pozície, ktoré sa neodporúča cvičiť pri určitých ochoreniach.

Šíršásana sa neodporúča pri akútnych zápaloch uší, zápaloch a bolestiach očí, pri cievnych chorobách, srdcovej slabosti, katare nosa, po ťažkej telesnej námahe a svalovom vyčerpaní.

Rovnako sa neodporúča deťom do 14 rokov ostávať dlho v tejto pozícii.

Viparíta-karaní a sarvangásana sa neodporúčajú pri nádche a pri zápale dýchacích ciest.

Bhudžangásana a šalabhásana sa neodporúčajú pri indispozícii zažívacích orgánov (najmä črevných ťažkostiach) a pri zväčšení sleziny.

V pozíciách joga-mudrá a paščimóttánásana sa neodporúča dlho ostávať ľuďom, trpiacim zápchou.

Uddijána-bandha a naulí-krijá sa neodporúča ľuďom so slabým srdcom a deťom do 12 rokov.

Bhastriká, kapála-bhati, vatkrama a udždžají-pránájama sú pozície, pri ktorých musia byť opatrní ľudia trpiaci pľúcnyimi chorobami.

Ľudia, ktorým robí problémy vysoký tlak, majú cvičiť opatrne vôbec všetky pozície a telesne slabší jedinci ich majú cvičiť pod dozorom odborníka.

Ani po jednej pozícii by sme nemali pociťovať ochabnutosť alebo nevoľnosť. Výsledkom správneho cvičenia má byť osvieženie a upokojenie nervov. Neprepíname pri ňom svaly, ani šľachy a dodržiavame pokyny o dýchaní a relaxácii. Na prekrvenie určitých častí tela môžeme použiť aj lokálne kúpele.

Niektoré cviky, ako sú kapála-bhátí, bhastriká a udždžají-pránájama, môžeme cvičiť iba nalačno a po vyprázdnení čriev.

Napokon ešte niekoľko upozornení.

Vadžrásana a supta-vadžrásana sú základom všetkých pozícií. Odporúčajú sa najmä ženám pri menštruácii. Tieto pozície možno cvičiť pred jedlom aj po jedle. Podporujú trávenie, zmierňujú žalúdočné ťažkosti a dobre pôsobia aj pri liečení prietrže. Pozícii vadžrásana sa podobá pozícia šašánkásana, v ktorej je celý trup predklonený a čelo sa opiera o zem. Táto

pozícia podporuje činnosť žalúdka a osvedčuje sa ženám v tehotenstve.

Protipozície sú cviky, ktoré vyvažujú polohu tela po niektorých náročných pozíciách. Napríklad matsjásana po sarvangásane, uštrásana po šíršásane a pod.

Zdraví ľudia môžu cvičiť jednotlivé pozície v tomto poradí:

vadžrásana, šašánkásana, bhudžangásana, šalabhásana, supta-vadžrásana, čakrásana, paščimóttánásana, sarvangásana, matsjásana, andha-matsjéndrásana, majúrásana, šíršásana.

Po dôkladnom zvládnutí uvedených pozícií pripojíme k nim mudry a bandhy. Pritom veľmi záleží na tom, akú pozornosť venujeme dýchaniu (nádychu a výdychu), alebo inými slovami — pri cvičení pozícií celkom uvedomelé riadime dýchanie. Tým sa uvoľňujú svaly a možno ich ovládať.

Spolupôsobenie dychu a pohybu je prirodzeným výsledkom cvičenia jogy. Pohyby tela sa stávajú plynulými a pomalšími; nepravidelné dýchanie a pohyby sa považujú za chybu.

Pred zaujatím pozície sa rozcvičíme cvikmi uvedenými v gymnastike jogy, potom dokončíme pozíciu a ostaneme v nej podľa potreby a možností. Neprepíname svoje sily a ak nemôžeme niektorú z pozícií zaujať hneď, trpezlivo cvičíme určitý čas prípravné cviky. V joge platí, že nijaký cvik sa nesmie robiť násilne.

Na liečenie astmy a angíny pectoris odporúča učiteľ jogy *Sacharov* dýchacie cvičenia v pozícii matsjásana:

Ľahneme si na chrbát, prekrížime nohy, ruky dáme za hlavu a ležíme celkom uvoľnene. V tejto pozícii sa uvoľňuje aorta a všetky ostatné tepny aj žily, ktoré privádzajú krv k srdcu a odvádzajú ju od neho. Aj priedušky sa širšie rozložia, takže pri dýchaní sa lepšie zachytáva vzduch. Dýchame tak, že sa rýchlo nadýchneme a pomalšie vydychujeme nosom. Pri ťažších prípadoch začíname desiatimi nádychmi a výdychmi, bez zadržania dychu. Potom dýchame voľne, upokojujúco. Desať nádychov a výdychov precvičíme trikrát denne — ráno, na obed a večer. V priebehu niekoľkých mesiacov sa má počet nádychov a výdychov zväčšovať a dosiahnuť až číslo 60.

Takto možno vyliečiť aj astmu, ktorá dlhé roky trápi niektorých ľudí, no treba presne postupovať podľa uvedeného návodu a počet nádychov a výdychov zväčšovať v naznačenom tempe. Indickí lekári predpisujú k tomuto cvičeniu ešte pitie šťavy z rastliny *Adusa Athatoda Vasica*, ktorá sa mieša s medom.

Účinky liečenia astmy kombináciou opísaného cvičenia a rastlinnej šťavy sú vraj pozoruhodné.

II. ČASŤ

HATHA-JOGA A GYMNASTIKA JOGY

Uplynulo iba niečo vyše dvadsať rokov, čo u nás vyšli prvé komplexnejšie literárne diela o joge. Odvtedy sa s jogou oboznamoval čoraz väčší okruh ľudí, ktorých záujem sa obracal najmä na hatha-jogu ako prostriedok dosahovania dobrého zdravia a spoľahlivú rehabilitačnú metódu. Časom preniklo aj k nám, že táto hatha-joga, preslávená už na celom svete, existuje vo viacerých smeroch. Vzhľadom na situáciu v uplynulom období nemohli sa u nás v plnej miere rozvíjať rôzne smery jogy. Hoci joga nie je náboženstvo, je to predsa len metóda pôsobiaca na vnútorný rozvoj osobnosti, duševnú koncentráciu a prehĺbovanie duchovného života. Napriek všetkým problémom mala hatha-joga predsa čoraz viac záujemcov a napokon obohatila pohybovú výchovu v pomerne veľkom rozsahu (napríklad v súčasnosti populárny strečing). Treba však zdôrazniť, že všetci jej rozširovatelia sledovali ako základný cieľ zlepšovanie zdravia, telesnej i duševnej výkonnosti jednotlivcov, ktorí by spätne pomáhali vytvárať dobrú pohodu aj vo svojom okolí.

V knihe „Joga — slnečná cesta ku kráse a zdraviu“, ktorá vyšla takmer pred dvadsiatimi rokmi, bola gymnastika jogy uvedená ako samostatná časť. Opísali sa v nej cviky *pavana-muktásana*. Sú to cviky, ktoré sa cvičia najmä v bihárskej škole jogy v Indii. Rozvádzajú sa tu do ďalších rozcvičovacích variácií, ktoré obsahujú kompozície pozícií — ásan hatha-jogy. Tieto variácie vznikali dávno pred uverejnením spomínanej knihy.

V súvislosti s tým som nútená prejsť trochu do osobného tónu. Keď som sa začala zaoberať jogou, dalo by sa predpokladať, že ako tanečnica mám prirodzenú prípravu na cvičenie rôznych pozícií hatha-jogy. V skutočnosti to tak nebolo a musela som si hľadať a vymýšľať rôzne rozcvičovacie cviky ako prípravu na obťažné pozície. Vznikali rôzne variácie prekomponovaných pozícií a vyúsťujúce do týchto pozícií. S týmito variáciami som prišla aj do bihárskej školy jogy a keď som ich tu predvádzala, prekvapilo to dokonca aj indických učiteľov jogy. Preto ma potom posielali do rôznych pobočiek svojej školy v Indii, aby som tam demonštrovala svoje variácie jogy-

Kým som sa však sama dopracovala k náročnejším pozíciám, bola pre mňa ťažká aj padmāsana, nehovoriac už o šíršāsane. Musím sa priznať, že mi trvalo vyše roka, kým som dokázala dokonale zacvičiť padmāsana a šíršāsana.

Niektoré ásany som však ešte ani potom nedokázala zaujať, pretože môj baletný tréning bol skôr brzdu

ako prípravou na ne. Až po dlhotrvajúcom úsilí som sa dopracovala k určitým výsledkom, a to zásluhou prekomponovaných, dynamických pohybov.

Keď som však už dokázala zaujať základné ásany, nestačilo mi ich iba predvádzať. Nebolo totiž účelom stáť na hlave, alebo iba sedieť v padmāsane. Cieľom je realizovať tieto ásany tak, aby sa človek v nich cítil dobre a pohodlne. A po ich dokonalom zvládnutí (niekedy to trvá roky) je cieľom zotrvať v týchto pozíciách čo najdlhšie a cvičiť v nich jednak dychové cvičenia — pránajāmu a jednak mudry, krijā-jogu či iné metódy. Úsilie dôkladne zacvičiť jednotlivé ásany má teda oveľa hlbší význam. Treba si uvedomiť, že sú súčasťou najmä cvičenia adžāpadžapa, kapālābhati, bhastrikā a iných cvičení so zameraním do vnútra človeka.

To sú teda príčiny vzniku gymnastiky jogy. Je to vlastne príprava na pohodlnú realizáciu najmä meditačných pozícií. Preto jej vo všetkých kapitolách časti o hatha-joge venujeme náležitú pozornosť.

Všeobecné pokyny ku gymnastike jogy⁷

Prvú časť gymnastiky jogy tvorí dvadsaťosem cvikov na uvoľnenie kĺbov, upevnenie brušných svalov, redukciu tuku v oblasti brucha a zlepšenie peristaltiky čriev. Sú to uvoľňovacie cviky a prvých dvadsaťosem z nich sa cvičí v bihárskej škole jogy pod názvom *pavana-muktāsana* (*pavana* — vzduch, *mukta* — uvoľnenie). Odporúčajú sa najmä tým začiatočníkom, ktorí ešte nikdy necvičili. Pri cvičení uvoľňovacích cvikov *pavana-muktāsana* vek nie je vôbec rozhodujúci.

Potom nasleduje dvadsaťjeden prípravných cvikov rozpracovaných ako gymnastika jogy; je to príprava na obťažnejšie pozície. Uľahčujú najmä cvičenie tých pozícií, ktoré sú pre Európanov pomerne nezvyčajné.

Nesmú nás odradiť ani pozície, ktoré sa zdajú byť veľmi komplikované. Predpokladom dôkladnej realizácie všetkých pozícií je správne dýchanie čiže plný jogistický dych. Nacvičujeme ho v pozícii *šavāsana*, pri úplnom uvoľnení celého tela. Ležíme pritom na chrbte, nohy sú voľne natiahnuté na zemi, ruky máme položené pozdĺž tela. Dýchame niekoľkokrát bránicovým dychom, potom v hrudníku a napokon pľúcny hrotmi. Nádych je kratší než výdych, v pomere 1 : 2, t.j. nadýchame sa na štyri taktý a vydýchame na osem taktov. Správnosť tohto trojitého jogistického dýchania si preveríme priložením ruky na bránicu, hrudník a zátylok.

Plný jogistický dych používame jednak na dokonalé zosúladenie všetkých pohybov tela s dýchaním pri gymnastike jogy a jednak na dosiahnutie čo najlepšieho uvoľnenia po namáhavejšom cvičení. V takom prípade cvičíme plný jogistický dych v pozícii *šavāsana*. Pripomíname to tu preto, lebo pri jednotlivých

cvikoch uvedených v kapitolách o hatha-joge neupozorňujeme na uvoľňovanie, ktorým sa však musí zakončiť každé cvičenie.

Do sústavy gymnastiky jogy s cvikmi pavana-muktāsana patrí spolu štyridsaťdeväť cvikov. Každý z nich má svoje číslo a niektoré sú rozpracované do viacerých variácií. Pretože všetky tieto cviky sú, ako sme už uviedli, predbežnou prípravou na pozície hatha-jogy, opísané sú pri jednotlivých pozíciách.

Gymnastiku jogy môžeme využiť aj ako samostatný celok bez toho, že by sme sa chceli bližšie zaoberať jogou. Jej precvičovaním dosiahneme pružnosť svalov aj šliach v celom tele. Gymnastiku jogy zásadne cvičíme na zloženej prikrývke, ktorá by nemala byť zo syntetického materiálu. Táto podložka nesmie byť veľmi mäkká, ani veľmi tvrdá.

O cvikoch gymnastiky jogy platí, že zoštieňujú celé telo. Niektorí učitelia jogy zanedbávajú alebo neuznávajú cviky, ktoré pripravujú na dosiahnutie jednotlivých pozícií. Treba si však uvedomiť, že Indovia sú už od útleho detstva zvyknutí sedieť na zemi v takých pozíciách, ktoré sa nám zdajú byť ťažké. Pre nich sú prirodzené, lebo v týchto pozíciách jedia, pracujú, odpočívajú, študujú a pod. No ak by sme sa my chceli dostať do určitej pozície násilne, môžeme si poškodiť niektoré svaly alebo šľachy.

Prvých sedem kapitol časti o hatha-joge v tejto knihe sa zameriava na jednoduchšie pozície tela — ásany, no viac zdôrazňuje vnútorné sústredenie sa. Psychické cvičenia v nich úzko súvisia s pozíciami a ich zvládnutie súčasne so zvládnutím jednotlivých pozícií je dôležitým predpokladom ďalšieho postupovania v joge. Pri oboch sa viac zdôrazňuje uvoľňovací charakter. Možno povedať, že tvorivé napätie sa graduje až v cvikoch od ôsmej kapitoly.

Treba si ustavične pripomínať, že bez fyzického a mentálneho uvoľnenia nemôžeme v joge dosiahnuť nijaké pozitívne výsledky. Súčasťou nášho každodenného života je nepretržité napätie vo všetkých smeroch. Napínanie a uvoľňovanie mysle možno prirovnať k prílivu a odlivu mora; máme si nimi pomáhať dosiahnuť stred, to znamená duševný pokoj. Takýto výsledok je vlastne úspechom jogy. No do pokojného stredu sa dostaneme iba vtedy, keď už nebudeme venovať pozornosť ani jednému z pólov — pólu napätia či pólu uvoľňovania.

Hoci pozície a jednotlivé cvičenia uvedené v prvých siedmich kapitolách časti o hatha-joge sú o niečo jednoduchšie ako tie, ktoré nasledujú po nich, ich správna aplikácia prináša veľmi žiadúci výsledok.

Cvičenia opísané v ôsmej kapitole a po nej nasledujúcich kapitolách vyžadujú väčšie telesné aj duševné vypätie, sú náročnejšie na kapacitu dychu v pránájáme, obsahujú obťažnejšie bandhy a mudry aj pozície. Možno povedať, že cvičenia od ôsmej kapitoly sú nadstavbou cvičení z predchádzajúcich kapitol.

Osma kapitola sa začína niekoľkými náročnými

pozíciami. Ak však na ne nestačíme, prípadne máme s nimi z určitých dôvodov problémy, nemusíme ich všetky študovať. Vyberieme si len pozície, ktoré nám vyhovujú a pridáme k nim bandhy, mudry a pránájámu. Vrcholné účinky jogy môžeme dosiahnuť aj bez toho, že by sme sa nútili cvičiť pozície, ktoré presahujú naše fyzické možnosti. Takéto pre nás mimoriadne náročné cviky nahradíme ľahšími a výsledok nemusí byť vôbec horší, je však individuálny a závisí od našich schopností a vlastností.

Takto postupne pochopíme aj rozdiel medzi gymnastikou jogy a samotnou jogou. Kým v gymnastike sú zaradené postupne čoraz náročnejšie telesné cvičenia, v praxi jogy zase rastú najmä nároky na duševnú stabilitu človeka. Všetky pozície, pránájáma a ostatné cvičenia sú iba prostriedkami na dosiahnutie základného cieľa jogy — vyrovnanosti a pokoja. Ak sme pomocou náležitých prostriedkov už dosiahli cieľ, nemusíme ich viac používať, lebo už nie sú pre nás dôležité.

Keď úspešne zvládneme niektorý cvik alebo pozíciu, neostávame pri nich, ale pokúšame sa prenikať, k ďalším, novým poznatkom o joge. To samozrejme neznamená, že sa nemusíme dôkladne oboznámiť s každým jednotlivým cvičením. Naopak, je to iba potvrdenie skúsenosti, že kto sa začne venovať joge so skutočným zaujatím, usiluje sa odhaľovať jej ďalšie a ďalšie zákonitosti a získavať tak poznatky, ktoré mu prinášajú často až neočakávané skúsenosti.



ANTAR MAUNA - JASKYŇA TICHÁ

Koncentračné pozície

Vadžrásana (sed na päťach)

Sukhásana (skrížené nohy)

Obidve pozície sú určené na zakotvenie pozornosti do nášho vnútra a dosiahnutie jednobodovej koncentrácie. Dôležité je naučiť sa v nich sedieť bez ťažkostí. V týchto pozíciách cvičíme aj očné cviky a niektoré druhy pránajámy.

Antar-mauna — jaskyňa tichá (koncentrácia na vnútorné ticho)

Oboznamujeme sa s prvými poznatkami na ceste k ovládnutiu myšlienok a učíme sa rozlišovať dobré a zlé, kladné a záporné.

Očné cvičenie

Precvičujeme očné svaly a upierame pohľad na bod medzi obočím alebo na koniec nosa. Toto cvičenie má liečebné účinky. Uskutočňujeme ho v pozícii vadžrásana.

Plný jogistický dych

Pozorne sledujeme funkciu trojitého dýchania:

1. dolného — bránicového,
2. stredného — hrudníkového,
3. horného — vytiahnutie dychu do pľúcnych hrotov.

Tieto tri fázy spolu vytvárajú plný jogistický dych.

Nádí-šódhana (pránájáma)

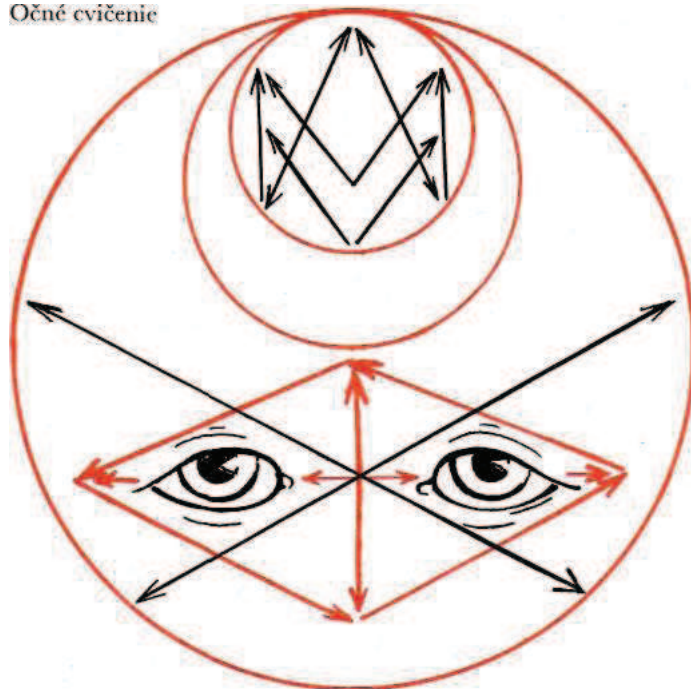
Dýchacie cvičenie, pri ktorom dych prebieha « striedavo cez ľavú a pravú nosnú dierku a otvára priechody pre tok pranickej energie. Pomer a dĺžku jednotlivých dýchacích stupňov (1. až 9. stupeň) vysvetľujeme v tejto kapitole. Pri tomto cvičení sa usilujeme čo najdôkladnejšie zvládnuť uvedené tri stupne dýchania. Začiatovníkom sa odporúča precvičiť iba 1. až 3. stupeň. Ďalšie stupne sú uvedené v nasledujúcich kapitolách.

Pavana-muktásana

Gymnastika jogy č. 1 až 15

Prvých pätnásť cvikov gymnastiky jogy, ktoré budeme cvičiť podľa nákrasov, nám uvoľní šľachy,

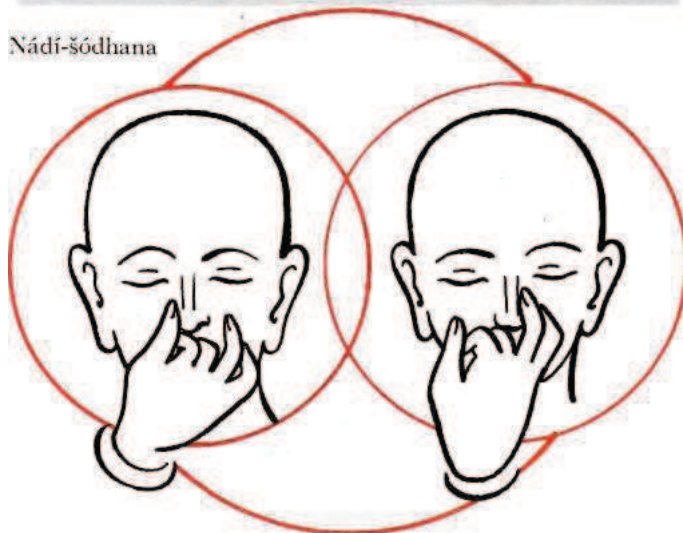
Očné cvičenie



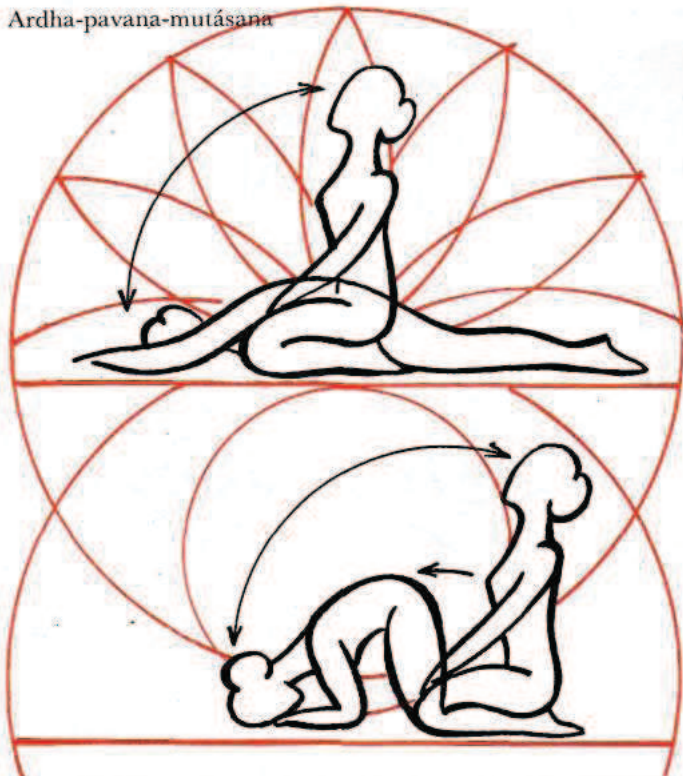
Sukhásana



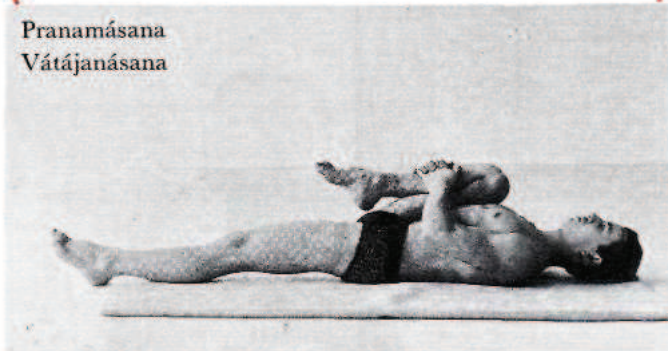
Nádí-šódhana



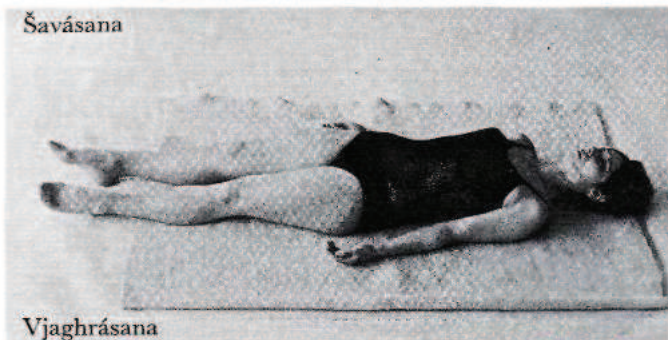
Ardha-pavana-muktásana



Pranamásana
Vátájanásana



Šavásana



Vjaghrásana



kíby natoľko, že pozície z prvej kapitoly, ba aj niektoré z ďalších kapitol zvládneme bez ťažkostí (ardhapavana-muktásana, pranámásana, vjaghrásana).

Vátájanásana (uvoľnenie vzduchu z oblasti brušnej dutiny)

Ide o ľahkú pozíciu na zlepšenie funkcie tráviacich orgánov, ktorá je vhodná aj pre starších ľudí.

Savásana (pozícia mŕtveho)

Výhodná pozícia na relaxáciu. Dostatočne si v nej uvoľníme nielen všetky vnútorné orgány nášho tela, ale aj svaly, šľachy a napokon aj myseľ.

Prána (životná energia)

Vnikáme do zložitého rozvodu pranickej energie v ľudskom tele a pozorujeme účinky tejto energie prostredníctvom pranickej centier (lotosov). Učíme sa uvoľňovať a nasávať do seba pránu zo slnka – s postupom nás oboznamuje pránájáma (dýchacie cvičenie).

Vadžrásana (obr. str. 28)

sed na päťach

Gymnastika jogy č. 15.

Východisková poloha: sed na päťach.

Sedíme na prikrývke, ktorá má byť zložená tak, aby vytvorila nie veľmi mäkkú, ani veľmi tvrdú podložku. Zvykneme si cvičiť na tej istej prikrývke a nevymieňajme ju za iné podložky.

Najprv si kľakneme na kolena a potom dosadneme na päty. Chrbticu držíme rovno a ruky si oprieme tak, že dlane položíme na stehná. V tejto pozícii by sme mali vydržať pol hodiny, ba aj dlhšie.

Túto ľahkú pozíciu môžeme zaujať aj bezprostredne po jedle; zlepšuje sa v nej funkcia tráviacich orgánov. Okrem toho sa v nej precvičuje vnútorné sústredenie a je aj základnou polohou pri mnohých iných pozíciách.

Sedením na päťach, keď prestane byť pre nás nepríjemným, si uvoľníme kíby kolien a priehlavkov. Ak si zvykneme dlhšie sedieť v tejto pozícii, budeme ju s obľubou používať aj doma pri práci. Zoštíhlejú nám tým nohy a zmení sa ich línia. Pri tomto cvičení nie je vek rozhodujúci. Vadžrásana je bežná pozícia japonských žien, budhistov a mohamedánov.

Sukhásana

pohodlná pozícia so skríženými nohami

Gymnastika jogy č. 12.

Východisková poloha: sedíme na zemi, nohy máme skrčené a kolená pritlačené k hrudníku.

Odtiahnutím kolien od seba vznikne poloha, turecký sed. Sedíme jednoducho a pohodlne na prikrývke, s prekríženými nohami, krk, hlava a trup sú v jednej rovnej línii. Kolená sa nemusia dotýkať zeme. V tejto pozícii by sme mali vydržať pol hodiny, ba aj dlhšie. Cvičíme v nej sústredenú pozornosť. Hľadajme možnosti využívať sedenie so skríženými nohami vo svojom každodennom programe.

Antar-mauna

koncentrácia na vnútorné ticho

Východisková poloha: sukhásana.

Hlavnou zásadou tohto cvičenia je nenásilne používať vôľu na upokojenie rozrušenej mysle. Najprv musíme vytvoriť myšlienkovú prázdnotu.

1. Zatvoríme oči, neprotirečíme svojim myšlienkam a utíšime myseľ.

Ak sa naďalej objavujú myšlienky, necháme ich voľne plynúť, no pozorne ich sledujeme. Pozorujeme ich ako vlak, ktorý prechádza okolo nás. Uvedomíme si, že rozmýšľame, so svojimi myšlienkami sa však nestotožňujeme. Ak nám prichádzajú na um nevhodné myšlienky, nezaobráame sa nimi, nepripustíme, aby nás zaujali, ale odsúvame ich preč od seba. Napokon sa dostaneme do stavu, v ktorom zmiznú z našej mysle všetky podnety a v tomto stave sa usilujeme upevniť naše vedomie v oblasti lotosa ádžňá, t. j. medzi obočím. Pevne a pozorne sa naň sústredíme. Zo začiatku vnímame iba tmú, no potom sa nám môžu objaviť svetlo, farby, jasné ornamenty alebo hviezdičky. Všetky tieto javy pozorujeme ako divák, ktorý sa pozerá na obrazy bežiacie na plátne. Keď obrazy zmiznú, udržiavame naďalej vnútorné ticho.

Opísaný postup si môžeme v niektorých detailoch individuálne prispôbiť. Vytvoríme si v podstate svoju vlastnú jaskyňu ticha.

2. Vytvoríme si myšlienku a potom ju vlastnou vôľou odstránime. Začneme najnižšími témami, ako sú žiarlivosť, hnev, zlosť, lakomstvo, žiadostivosť, pýcha a strach. Myšlienky o týchto témach sa ukrývajú v našom podvedomí, vytiahneme ich von, prezrieme si ich a odložíme. Pozoruhodné je, že myšlienky o týchto kategóriách sú nám oveľa bližšie ako myšlienky o láske, súcite, odpúšťaní a pokoji. Väčšinou si ani nechceme priznať, že sú v nás. Týmto cvičením uskutočňujeme sami na sebe psychoanalýzu. Je to určitá forma osobnej spovede.

Základné zásady:

1. Relaxujte svoju myseľ (uskutočňujte jamu a nijamu).

2. Staňte sa nezúčastneným pozorovateľom svojich myšlienok.

3. Keď sa objavia myšlienky vo forme obrazov, svetiel, farieb alebo iskier, nechajte ich prejsť sa. Zotrvajte pri vnútornom tichu, bez akýchkoľvek myšlienok.

Toto cvičenie je výbornou prípravou na koncentráciu mysle.

Presné sústreďovanie pozornosti, ktoré týmto cvičením získavame, nám bude čoskoro užitočné. Získame pokoj a rozvahu v každodennom živote, a to nie iba vonkajšie, ale aj vnútorné. Takýto pokoj nie je totožný s flegmatickosťou, povýšenosťou alebo apatiou. Je to určitá miera vnútornej izolácie, ktorá nás obklopí a umožní nám bez hnevu a bez unáhleného rozčúlenia reagovať na nepríjemnosti, s ktorými sa stretávame. Ak nám to naša práca, rodinný a spoločenský život dovolí, môžeme v niektorých dňoch cvičiť aj mlčanie „maunu“

Očné cvičenie

Zaujmemo pozíciu vadžrásana.

Cvičíme s otvorenými očami, pohybujeme nimi od bodu medzi obočím (bhrúmadhja) k bodu na konci nosa (násikágra). Pohyb očí nahor a nadol opakujeme štyrikrát, doprava a doľava tak isto štyrikrát. Potom vedieme zrak diagonálne, krížom z pravej strany na ľavú a z ľavej strany na pravú. Aj tento pohyb opakujeme štyrikrát. Krúžime očami doľava nahor a doprava nadol, potom naopak. Pohybom očí vytvárame písmená A, U a M. Tieto písmená vykresľujeme do priestoru, nie však na plochu tesne pred našou tvárou. Takto by sme totiž mohli začať škúliť.

Celé cvičenie potom opakujeme so zatvorenými očami.

O hodnote pevného, jasného a otvoreného pohľadu nebude iste nik pochybovať. Jedno z prísloví hovorí, že oko je zrkadlom duše. Až keď sa cvičením jogy naučíme pozorne sledovať funkciu zraku a ovládať ho, pochopíme, koľko je v tomto prísloví pravdy. Sila pohľadu, ak je dostatočne vyvinutá, má veľkú úlohu v duševnej činnosti človeka. Ak bude náš zrak časom vyžarovať láskavú múdrosť, môžeme na človeka trpiaceho depresiou a ťaživou melanchóliou pôsobiť natoľko, že sa jeho stav zlepší. S očami môžeme takto cvičiť aj vo voľnom čase, napríklad pri prechádzkach v prírode.

Plný jogistický dych

Prvým predpokladom realizácie všetkých cvikov hatha-jogy je, že sa naučíme správne dýchať. Dosiah-

nemé to zvládnutím plného jogistického dychu. Ako sme už uviedli, je to spojenie dolného, stredného a horného dychu do plynulého nadýchnutia a vydýchnutia.

Zaujmemo meditačnú pozíciu vadžrásana.

1. Pri dolnom — bránicovom dýchaní pracuje iba bránica. Sedíme na päťach, chrbticu, krk a hlavu držíme vo vzpriamenej línii. Uvoľníme brušné svaly. Zodvihne hrudník a nadýchneme sa tak, že necháme bránicu klesnúť a mierne vystrčíme brucho. Keď budeme pritom pozorovať pohyby brucha, ľahko si osvojíme tento spôsob vdychovania.

2. Pri strednom — hrudníkovom dýchaní sa hrudník rozširuje na boky a dopredu. Sedíme stále v pozícii vadžrásana. Bránica je pritom v pokoji, čo dosiahneme stiahnutím brušných svalov. Vzduch vdychujeme tak, že rozširujeme hrudnú dutinu a medzirebrové svaly.

3. Pri hornom dýchaní vdychujeme vzduch do horných hrotov pľúc. Ostávame v pozícii vadžrásana. Stiahneme brucho ako pri predchádzajúcom cvičení, no pri tomto dýchaní necháme stiahnutý aj hrudník. Posunutím ramien dozadu, pri úplnom pokoji bránice aj hrudníka, vdýchneme vzduch do pľúcnych hrotov. Pohybom ramien dozadu a mierne dohora dosiahneme žiadúci účinok.

Počítajme na sekundy trvanie dolného, stredného a horného nádychu a porovnávajme, ktorým spôsobom vdýchneme viac vzduchu do pľúc. Zistíme pritom, že horné dýchanie je pomerne namáhavé a vdýchneme ním menej vzduchu ako pri ostatných dvoch spôsoboch. Stredné dýchanie je ľahšie, zanedbáva však hornú časť pľúc, tak isto ako aj dolné dýchanie. Preto treba nevyhnutne spojiť všetky tri spôsoby dýchania. Ako zaujímavosť si všimnime, že väčšina žien dýcha stredným — hrudníkovým dychom, kým muži dýchajú zväčša dolným — bránicovým dychom.

Spojenie všetkých troch spôsobov dýchania

Začneme tým, že hlava je sklonená na hrudníku. Vydýchneme. Vysunutím brucha mierne dopredu prinútime bránicu zostúpiť a nasávame vzduch do dolnej časti pľúc. Potom vdychujeme vzduch do strednej časti hrudníka, čím sa horná časť trupu pohybuje zdola nahor a na boky. Sklonenú hlavu narovnáme a sklesnuté ramená posúvame dozadu. Kľúčne kosti sa pritom mierne dvíhajú. Zakloníme hlavu dozadu a trocha stiahneme brucho. Tým umožníme vzduchu vniknúť do pľúcnych hrotov a dokončíme spojený trojitý nádych.

Výdych začneme v dolnej časti pľúc. Ešte viac stiahneme brušné svaly, čím sa zodvihne bránica. Vlnovitým pohybom vydýchneme vzduch z hrudníka a spustením ramien ho vytlačíme z pľúcnych hrotov. Hlavu zo záklonu preniesieme dopredu a skloníme ju

k hrudníku, t. j. do tej polohy, v ktorej bola na začiatku cvičenia. Pri opakovanom dýchaní sa hlava teda ustavične kýve dopredu a dozadu. Zo začiatku vedieme tento vlnovitý pohyb uvedomelé, neskôr ho vykonávame mimovoľne. Celý trup aj s hlavou kreslí pri nádychu a výdychu vlnovku.

Plný jogistický dych cvičíme každý deň, pri nádychu počítame do štyroch, pri výdychu do ôsmich. To znamená, že nádych trvá približne štyri sekundy a výdych osem sekúnd. Plný jogistický dych používame často pri cvikoch hatha-jogy.

Nádí-šódhana

striedavé dýchacie cvičenia

Cez ľavú nosnú dierku prechádza idá (mesačný dych), pranický prúd, ktorý sa nazýva prána-váju. Pingalá (slnečný dych), iný pranický prúd, prechádza cez pravú nosnú dierku. Podľa učenia jogy je v našom organizme 72 000 nádí, čiže priechodov prány. Nádí-šódhana je očisťovacie cvičenie, ktorým sa tieto dôležité pranické priechody uvoľňujú. Desať z týchto priechodov je súčasťou dôležitej siete rozvodu pranickej energie v ľudskom tele. Najdôležitejším z nich je sušumná nádí, cez ktorý prechádza veľmi dôležitá životná sila kundaliní-šakti.

Skôr, než začneme študovať pránájámu (dýchacie cvičenia), musíme si objasniť podstatu pranickej energie.

Najprv musíme pozorovať cesty dychu v našom tele, aby sme sa s nimi oboznámili a potom ich ovládli. Získame tým žiarivý lesk v očiach. Žiariaci zrak značí, že všetky pranické priechody (nádí) v našom tele sú očistené.

Prána

Prána nezávisí od samotného dychu. Je to energia, ktorá prúdi zo slnka a vytvára najjemnejšiu podstatu človeka. Prána je samotný život; táto sila riadi a ovláda celé telo. Nachádza sa vo všetkých formách hmoty. Je to energia alebo sila, ktorá oživuje hmotu a čo najintímnejšie ju prestupuje.

Riadením dychu myslou a vôľou sa dosiahne zharmonizovaná a ustálená myseľ. Harmonická myseľ, zase naopak, ovláda pránu. Pri pránájáme sa uplatňujú všetky fázy dýchania: púrika označuje nádych, kumbhaka zadržanie dychu a réčaka výdych.

Nádí-šódhana patrí medzi najlepšie cviky pránájámy a treba ju cvičiť ako základ všetkých dýchacích cvičení. Najskôr po dvojmesačnom zdokonaľovaní sa v tomto dýchacom cvičení by sme mali začať nacvičovať ďalšie druhy pránájámy.

Tak isto ako sa šířásana (stoj na hlave) označuje

za kráľa všetkých pozícií, nazýva sa nádí-šódhana zase kráľovnou dýchacích cvičení.

Pred začatím cvičenia tejto pránájámy zaujmeme pozíciu vadžrásana alebo sukhásana, neskôr padmāsana, prípadne siddhāsana. Ústa máme pritom zavreté, dýchame iba nosom. Na toto cvičenie musíme sústrediť všetku svoju pozornosť.

1. Dva prsty pravej ruky, ukazovák a prostredník zohneme do dlane. Palec, prstenník a malíček ostanú natiahnuté. Týmito tromi natiahnutými prstami striedavo stláčame nosné dierky.

2. Keď je pravá nosná dierka (pingalá) uzavretá pravým palcom, naberieme dych ľavou nosnou dierkou (idou).

3. Prstenníkom a malíčkom uzavrieme ľavú nosnú dierku, ktorou sme práve nabrali dych. Tým, že palec stláča pravú nosnú dierku a dva prsty uzatvárajú ľavú nosnú dierku, zadrží sa nakrátko dych (kumbhaka). V ďalších stupňoch pránájámy sa zadržanie dychu predlžuje.

Potom uvoľníme palec, ktorý doteraz uzatváral pravú nosnú dierku a dlho vydychujeme. Výdych (réčaka) má byť dlhší ako nádych (púraka). Trvanie nádychu a výdychu je rozdelené na stupne, ktoré opisujeme v ďalších statiach. V priebehu celého dýchania vedome pozorujeme dych a sledujeme ho v mysli. Pri cvičení máme zavreté oči.

4. Nadýchneme sa cez pravú nosnú dierku, uzavrieme ju pravým palcom, uvoľníme prstenník a malíček na ľavej nosnej dierke a cez ňu vydychujeme. Takto sme absolvovali jeden okruh, ktorý tvoria dva nádychy a výdychy. Lakeť pravej ruky má byť pritlačený k hrudníku, chrbticu držíme vzpriamenú a na prstoch ľavej ruky počítame okruhy dýchania.

Celé opísané cvičenie, v priebehu ktorého predýchavame striedavo pravú a ľavú nosnú dierku, vyžaduje pomerne hlboké sústredenie. Kým sa dostatočne neoboznámime s praxou pránájámy, môže nám toto sústredenie robiť ťažkosť. Preto sa odporúča začať ľahším dýchacím cvičením, ktoré opíšeme v nasledujúcich odsekoch. Zdôrazňuje správnu polohu predlaktia aj prstov.

Upozornenie:

Pránájáma by sa mala vyučovať pod vedením skúseného učiteľa jogy. Iba niektoré jednoduché druhy pránájámy sa môžu cvičiť aj začínať bez dozoru učiteľa.

Necvičte toto cvičenie na brehu rieky, jazera, ani na morskom brehu. Pránájáma by sa nemala cvičiť ani na prudkom slnku alebo na voľnom priestranstve, kde fúka vietor.

Zadržovanie dychu treba predlžovať pomaly a postupne.

/ 1. stupeň:

Sadneme si do pozície vadžrásana alebo sukhásana. Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchneme a vydých-

neme obidvoma nosnými dierkami, plným jogistickým dychom. Tým si predýchame pľúca. Potom zapcháme palcom pravú nosnú dierku a cez ľavú nosnú dierku sa zhlboka nadýchneme; ihneď vydýchame. Nádych opakujeme päťkrát za sebou, pričom stále dýchame cez ľavú nosnú dierku. Pravá ostáva uzavretá palcom pravej ruky. Dýchame bez námahy a napätia, nádych a výdych trvajú ľubovoľne dlho.

2. stupeň — nedýchame plným jogistickým dychom

Po piatich dňoch pridáme k piatim opakovaným nádychom a výdychom ešte päť takýchto úkonov a po ďalších piatich dňoch opäť pridáme päť nádychov a výdychov. Po uplynutí pätnástich dní teda cvičíme pätnásť nádychov a výdychov cez pravú nosnú dierku. Keď zistíme, že sa nám dostatočne uvoľnili obidve nosné dierky, začneme ihneď precvičovať dýchanie striedavo pravou a ľavou nosnou dierkou tak, ako sme to opísali pri cvičení nádí-šódhana.

3. stupeň (2. kap.)

Pri dýchacích cvičeniach si zvykáme počítať takty (sekundy) alebo údery srdca a zachováваме pritom takéto rozdelenie:

nádych cez ľavú nosnú dierku — 4 takty	}	pomer 1 : 2
výdych cez pravú nosnú dierku — 8 taktov		
<hr/>		
nádych cez pravú nosnú dierku — 4 takty	}	
výdych cez ľavú nosnú dierku — 8 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie tvorí jeden okruh. Po každých troch dňoch pridávame ďalších päť okruhových, až po pätnástich dňoch dosiahneme dvadsaťpäť okruhových.

4. stupeň (4. kap.)

Ako základný cvik opakujeme cvik z predchádzajúceho 3. stupňa a pridávame k nemu zadržanie dychu (kumbhaka):

nádych cez ľavú nosnú dierku — 4 takty	}	pomer 1 : 2 : 2
zadržanie dychu — obidve nosné dierky sú uzavreté — 8 taktov		
výdych cez pravú nosnú dierku — 8 taktov	}	
nádych cez pravú nosnú dierku — 4 takty		
zadržanie dychu — obidve nosné dierky sú uzavreté — 8 taktov	}	
výdych cez ľavú nosnú dierku — 8 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie tvorí jeden okruh.

5. stupeň (6. kap.)

Nádych cez ľavú nosnú dierku - 4 takty zadržanie dychu — obidve nosné dierky sú uzavreté — 16 taktov výdych cez pravú nosnú dierku - 8 taktov	}	pomer 1:4:2
nádych cez pravú nosnú dierku - 4 takty zadržanie dychu — obidve nosné dierky sú uzavreté — 16 taktov výdych cez ľavú nosnú dierku - 8 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie so zadržaným dychom tvorí jeden okruh.

6. stupeň (8. kap.)

V tomto stupni pridávame zadržanie dychu po nádychu a výdychu:

nádych cez ľavú nosnú dierku — 4 takty zadržanie dychu — 8 taktov výdych cez pravú nosnú dierku - 8 taktov zadržanie dychu — 8 taktov	}	pomer 1:2:2:2
nádych cez pravú nosnú dierku - 4 takty zadržanie dychu — 8 taktov výdych cez ľavú nosnú dierku - 8 taktov zadržanie dychu — 8 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie s dvojitým zadržaním dychu tvorí jeden okruh.

Zadržanie dychu po nádychu sa nazýva antara-kumbhaka, po výdychu báhja-kumbhaka.

7. stupeň (10. kap.)

Zadržiavame dych po nádychu aj výdychu:

nádych cez ľavú nosnú dierku — 4 takty zadržanie dychu — 16 taktov výdych cez pravú nosnú dierku - 8 taktov zadržanie dychu — 8 taktov	}	pomer 1:4:2:2
nádych cez pravú nosnú dierku - 4 takty zadržanie dychu — 16 taktov výdych cez ľavú nosnú dierku - 8 taktov zadržanie dychu — 8 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie s dvojitým zadržaním dychu tvorí jeden okruh.

8. stupeň (14. kap. — ľubovoľne)

Tento stupeň je už veľmi náročný a je určený pre pokročilých žiakov jogy:

nádych cez ľavú nosnú dierku — 4 takty zadržanie dychu — 24 taktov výdych cez pravú nosnú dierku — 16 taktov zadržanie dychu — 16 taktov	}	pomer 1:6:4:4
nádych cez pravú nosnú dierku - 4 takty zadržanie dychu — 24 taktov výdych cez ľavú nosnú dierku — 16 taktov zadržanie dychu — 16 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie s dvojitým zadržaním dychu tvorí jeden okruh.

9. stupeň (ľubovoľne)

Veľmi náročné dýchanie, určené iba pre veľmi pokročilých žiakov jogy:

nádych cez ľavú nosnú dierku — 4 takty zadržanie dychu — 32 taktov výdych cez pravú nosnú dierku — 24 taktov zadržanie dychu — 24 taktov	}	pomer 1:8:6:6
nádych cez pravú nosnú dierku - 4 takty zadržanie dychu — 32 taktov výdych cez ľavú nosnú dierku — 24 taktov zadržanie dychu — 24 taktov		

Toto štvorstupňové dýchanie s dvojitým zadržaním dychu tvorí jeden okruh.

Dýhacie cvičenia sa nesmú preexponovať, preto buďme opatrní a začnime radšej s menšou kapacitou dychu, ktorá nás ešte nenamáha. Zo začiatku každého láka, pokúsiť sa precvičovať viac dychov, než uvádzajú začiatkové stupne pránájámy; zdajú sa byť priveľmi ľahké. No pri pokračovaní v jednotlivých stupňoch pránájámy musíme mať trvalý pocit ľahkosti, najmä pri zadržiavaní dychu. Až keď dosiahneme takýto pocit, začneme cvičiť dýchanie s náročnejšími pomermi, s dlhými časovými intervalmi. Môže sa nám stať, že budeme musieť pokročilejšie cviky ešte načas odsunúť a niekoľko týždňov ostať pri jednoduchších stupňoch pránájámy. Vždy treba cvičiť rozumne, čo platí najmä pre ľudí, ktorí nemajú celkom zdravé srdce. Dlhotrvajúce zadržiavanie dychu by im mohlo viac poškodiť ako prospieť.

Pri všetkých cvikoch pránájámy je najdôležitejšou podmienkou ovládnutie výdychu. Musí byť veľmi pomalý, priemerne dvakrát pomalší ako nádych.

Liečebné a osviežujúce účinky opísaného dýhacie-

ho cvičenia sú v tom, že toto cvičenie zväčšuje kapacitu pľúc, pomáha odstraňovať duševné depresie, ospalosť, malátnosť a únavu. Tvorí základ cieľavedomého sústreďovania sa dovnútra, pretože upokojuje prúdy myšlienok. Ak po dosiahnutí určitého pokroku nahrádzame neskôr dĺžku jedného tepu srdca (taktu) vyslovením slabiky OM, dostaneme sa do praxe mantra-jogy a môžeme dosiahnuť aj dháranu, jeden z vyšších stupňov jednobodovej koncentrácie.

Všetky cviky pránájámy cvičíme vo vyvetranej miestnosti alebo v prírode, v čistom a teplom ovzduší, osamote, nikdy nie v mraze, dyme alebo prašnom prostredí. Každý cvik pránájámy začíname jedným hlbokým nádychom a výdychom, aby sme si prečistili pľúca. Až potom absolvujeme samotné cvičenie. Po skončení cvičenia pránájámy si chvíľku oddýchame a znova sa zhlboka nadýchame a vydýchame.

Nikdy necvičíme s plným žalúdkom!

Napriek tomu, že joga zakazuje piť alkohol, môže sa nám stať, že sa pri určitej príležitosti nevyhneme jeho konzumácii a potom budeme potrebovať zbaviť sa v čo najkratšom čase jeho účinkov, t. j. opätovne získať úplnú duševnú sviežosť. Pokúsme sa potom na to využiť opísané jednoduché cvičenie pránájámy.

Yátájanásana

Gymnastika jogy č. 10, 11 a 12.

Východisková poloha: ležíme na chrbte.

Nadýchame sa plným jogistickým dychom a zadržíme dych. Pri zadržaní dychu zohneme pravú nohu v kolene a stehno aj koleno pritlačíme k hrudníku. Obidvoma rukami chytíme koleno, aby tlak na brucho bol čo najväčší. Ľavá noha ostáva natiahnutá. Potom opakujeme toto cvičenie so zohnutou ľavou nohou.

Túto pozíciu precvičíme trikrát s pravou nohou a trikrát s ľavou nohou. Vždy v nej ostaneme desať až dvadsať sekúnd. Nakoniec zohneme obidve nohy v kolenách a obidvoma rukami ich pritlačíme k hrudníku. Potom kolená pomaly vystierame a nohy vyrovnávame, až opäť ležíme rovno na chrbte.

Cvik opakujeme štyrikrát za sebou s plným jogistickým nádychom a výdychom a zakaždým zachováme v tejto pozícii desať až dvadsať sekúnd úplný pokoj.

Pozícia yátájanásana zlepšuje krvný obeh v oblasti brucha, čriev a žalúdka. Odstraňuje prebytočný tuk z brucha a spevňuje brušné svaly. Zlepšuje funkciu tráviacich orgánov, odstraňuje plynatosť, podporuje peristaltiku čriev a aj činnosť pohlavných orgánov.

Je to pomerne ľahko zvládnuteľná pozícia a môžu ju cvičiť aj ľudia v pokročilejšom veku.

Šavásana

pozícia mŕtveho — relaxácia

Východisková poloha: ležíme na chrbte, oči máme zavreté.

Pod hlavou nemáme nijakú podložku (okrem zloženej prikrývky, na ktorej cvičíme), nohy mierne odtiahneme od seba a ruky položíme pozdĺž tela dlaňami nahor. Ostaneme v úplnom pokoji. Relaxáciu začíname pocitom uvoľňovania palcov na nohách. Tento pocit necháme prechádzať cez svalstvo jednotlivých častí tela smerom nahor, až po čeluste, uši a temeno hlavy.

Potom vo svojej predstave upokojíme postupne všetky vnútorné orgány, srdce, obličky, pečeň, žalúdok, črevá a pokračujeme smerom nadol, k nohám, až po chodidlá. Po fyzickom uvoľnení sa zbavíme napätia v mysli; odstránime z nej všetky starosti, strach a vôbec nepríjemné myšlienky, čiastočne pritom využijeme poznatky z uvoľňovacieho cvičenia antar-mauna (koncentrácia na vnútorné ticho). Vytvoríme si myšlienkovú prázdnotu a podvolíme sa pôsobeniu pokoja. Sústredíme sa na ťarchu tela.

V hlbokom uvoľnení tela sa pri tejto pozícii zbavujeme ťaživých psychických stavov, odkladáme únavu a vyčerpanosť a získavame svieže prúdy upokojujúcich myšlienok a predstáv. Naučíme sa tak uvoľňovať si nielen svaly a nervy, ale aj myseľ.

Gymnastika jogy

1. Precvičenie prstov na nohách

Východisková poloha: sed vzpriamený, chodidlá sú rovno na zemi, priehlavok je uvoľnený. Dlane máme položené na stehnách alebo opreté o zem.

Pohybujeme prstami na nohách nahor a nadol. Opakujeme desaťkrát.

2. Precvičovanie priehlavku

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú mierne roznožené, chodidlá položené rovno na zemi. Dlane máme položené na stehnách alebo opreté o zem.

Najprv krútime priehlavok pravej nohy doľava a ľavej doprava, potom obidva naraz jedným smerom — doprava i doľava. Kolená pritom neohýbame.

3. Precvičovanie kolien

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú mierne roznožené, natiahnuté rovno na zemi.

Ohneme koleno ľavej nohy a rukami si ho pritlačíme k trupu. Vyrovnáme chrbticu a nohy natiahneme do pôvodnej polohy. To isté opakujeme s pravou nohou. Takto precvičíme kolená každej nohy trikrát. Dýchame ľubovoľne.

4. Precvičovanie kolien súčasne s trupom

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú mierne roznožené, natiahnuté rovno na zemi.

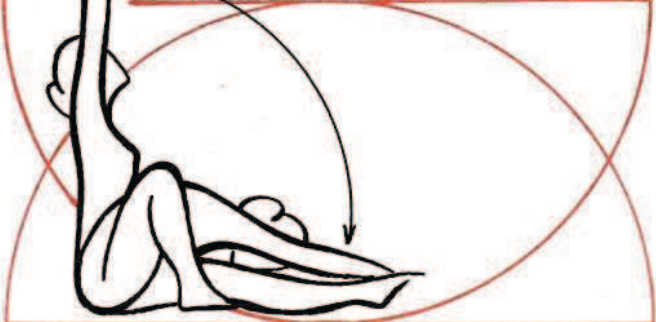
1
2



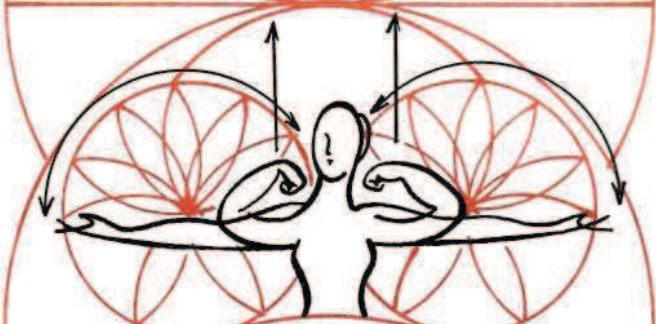
3



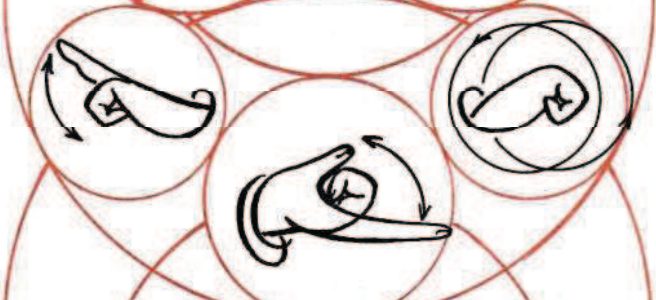
4



7



5, 6



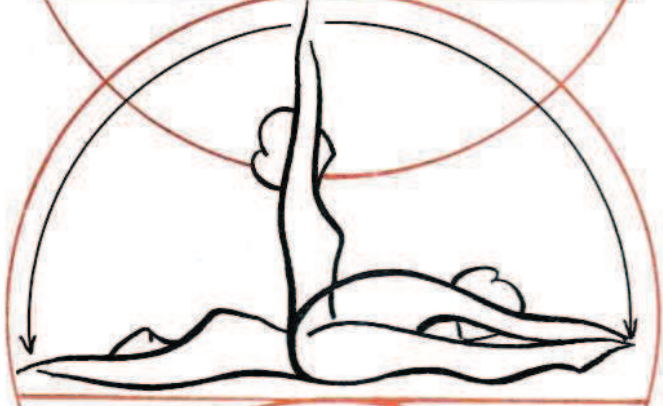
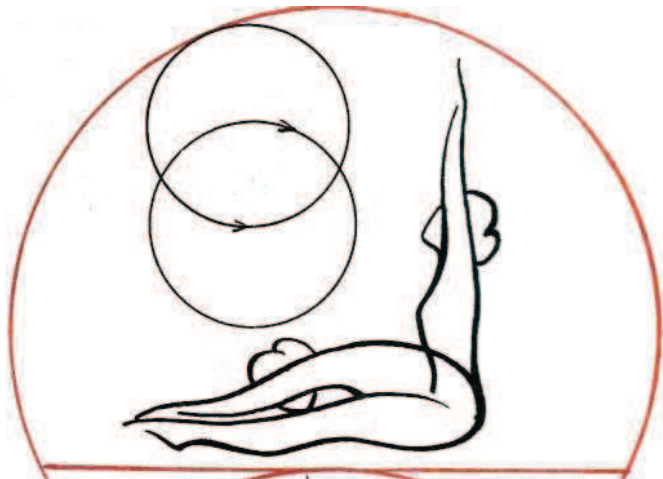
9



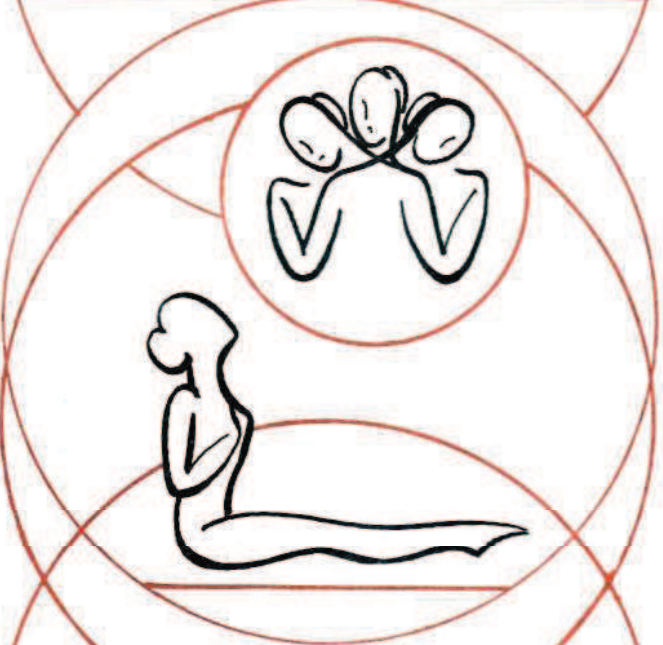
8



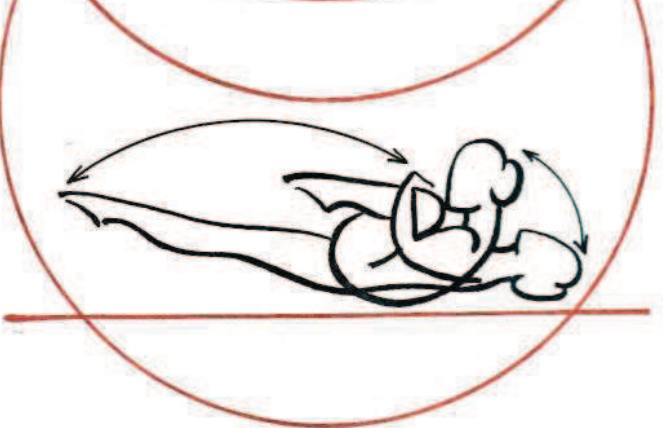
8



9



10



Zhlboka sa nadýchneme a pri výdychu ohneme ľavú nohu v kolene, predkloníme trup a pritlačíme ho ku kolenu pravej natiahnutej nohy. Ľavé koleno vybočí k ľavému uchu, rukami chytíme palec pravej nohy. To isté cvičíme s pravou ohnutou nohou.

5. Precvičovanie prstov na rukách

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

Predpažíme, prsty sú napnuté a potom ich silno zatvárame do päste. Precvičíme desaťkrát.

6. Precvičovanie zápästia

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

Prsty zatneme do päste a potom krúžime rukami v zápästí doľava a doprava súčasne, aj proti sebe. Opakujeme desaťkrát.

7. Precvičovanie lakt'ov

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

Predpažíme, prsty sú napnuté, dlane máme obrátené nahor. Zatínáme prsty do päste a súčasne ohýbame ruky v lakťoch tak, aby sme sa päšami dotkli plecného kľbu. Potom opäť predpažíme a otvoríme päste. Rovnaký cvik cvičíme vo vzpažení aj upažení.

8. Základná gymnastika pre pozíciu paščimót-tanásana

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

a) Vzpažíme a dlane zovrieme do päste. Potom zohneme ruky v lakťoch a ťaháme ich pozdĺž trupu, stehien a lýtok až k vonkajšej strane priehlavkov. Trup položíme na kolená, kolená však neohýbame. Potom sa vzpriamime do sedu a vzpažíme. Toto cvičenie opakujeme päťkrát. Pri výdychu sa predkláňame a pri nádychu sa vzpriamime.

b) Cvičíme to isté opačne. Vychádzame z predklonu, s čelom na kolenách a ruky ťaháme od priehlavkov a členkov pozdĺž lýtok a stehien do vzpaženia; trup vzpriamime. Potom sa predkloníme a napnuté ruky priložíme opäť päšami ku členkom. Toto cvičenie opakujeme päťkrát. Pri výdychu sa predkláňame a pri nádychu sa vpriamujeme.

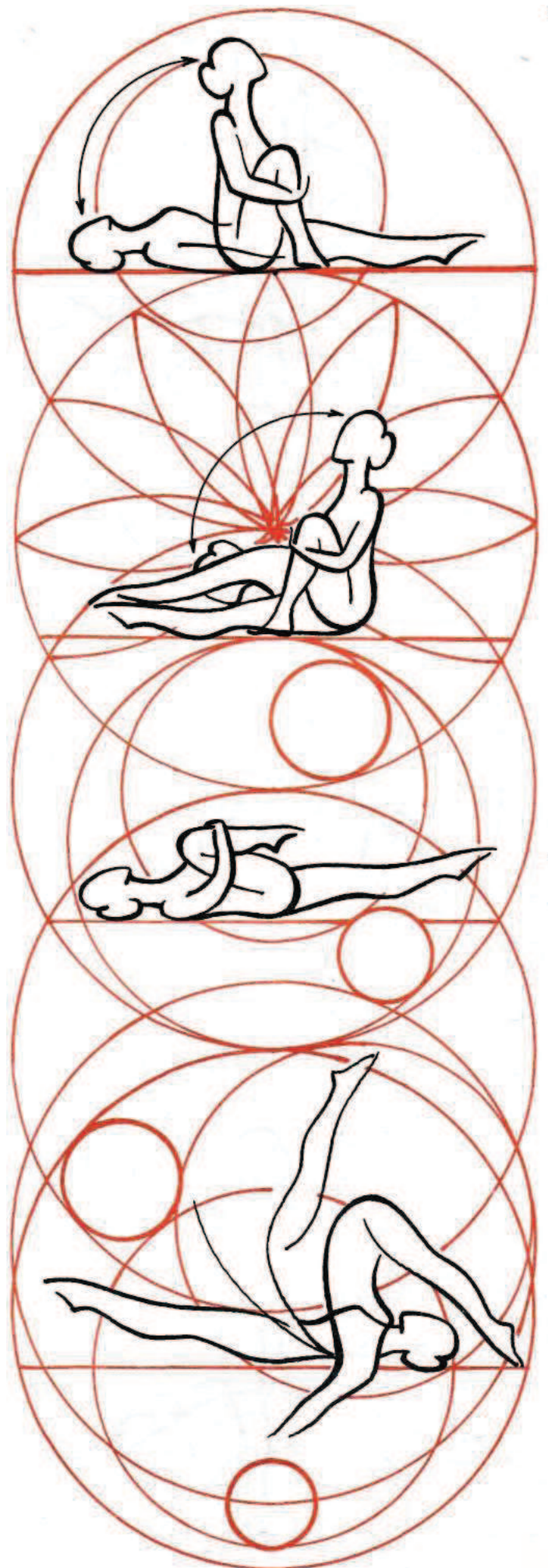
c) Východisková poloha: ležíme na chrbte (šavásana), ruky máme vzpažené. Posadíme sa a cvičíme všetky cviky ako vo variácii a a b, aj v rovnakom poradí. Pomáhame si pritom zapojením brušných svalov. Dýchame rovnako ako pri predchádzajúcich variáciách. Opakujeme päťkrát.

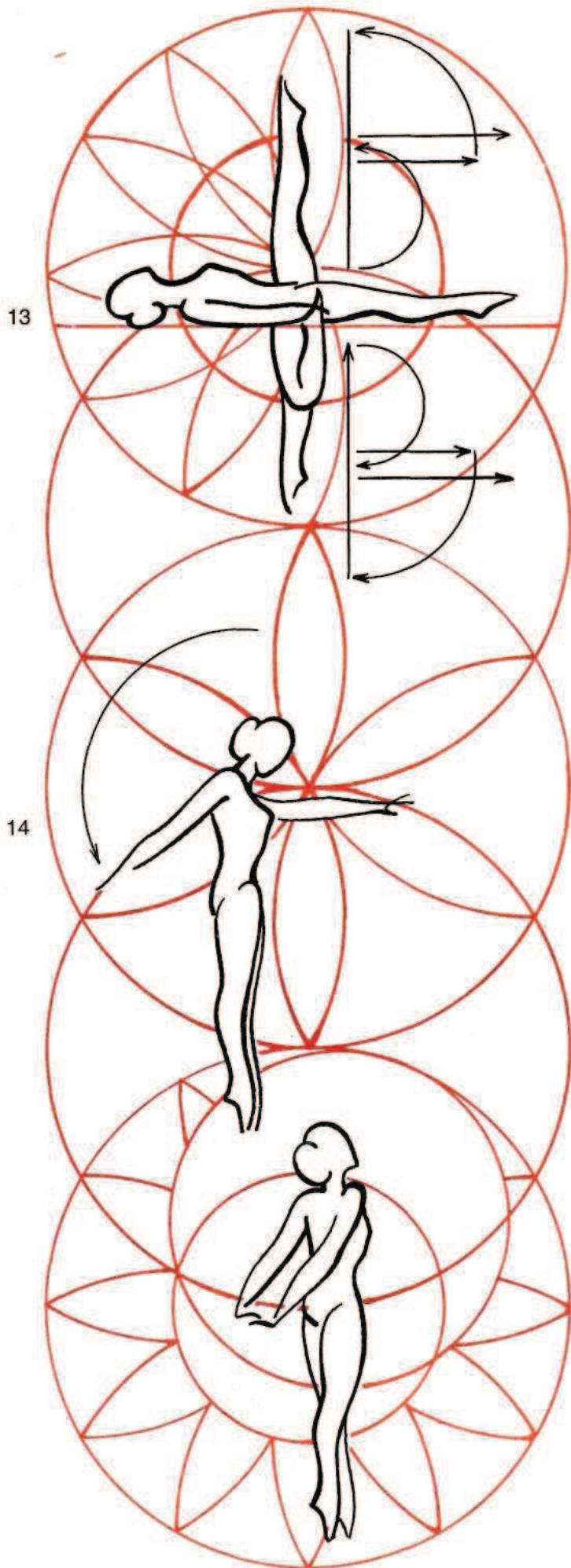
9. Precvičenie krku

relaxácia (uvoľnenie)

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú rovno natiahnuté na zemi, ruky zohnuté v lakťoch, špičkami prstov na rukách sa dotýkame súhlasných ramenných kĺbov, ktoré ostávajú v pokoji.

a) Nadýchneme sa. Pri vydychovaní zakláňame hlavu dozadu a pomaly ju otáčame o štvrt' kruhu





doľava. Potom sa vraciame naspäť a hlavu zo záklonu vztýčime. To isté opakujeme na pravú stranu.

b) Pri druhom cviku otočíme hlavu o polovicu kruhu a vrátime sa, potom o celý kruh a napokon krúžime ňou doľava aj doprava. Začínáme vždy so zaklonenou hlavou.

10. Prípravné cvičenie na pozíciu vátájanásana

(pomalá jazda na bicykli)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

a) Nadýchneme sa. Ohneme pravé koleno a rukami ho pevne pritlačíme k hrudníku. Ľavá noha je napnutá. Vydýchneme. Potom vrátime pravú nohu do východiskovej polohy. To isté opakujeme s ľavou nohou.

b) Cvičíme rovnaký cvik s tým rozdielom, že čelo pritlačíme na pravé ohnuté koleno a ľavú nohu zodvihneme asi 30 cm od zeme. To isté zacvičíme s pravou nohou.

Cvik a aj b opakujeme štyrikrát.

11. Zdvíhanie trupu

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi (šavásana).

a) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Trup zdvíhame do sedu, koleno pravej nohy zodvihneme a pritlačíme k hrudníku. Vyrovnáme chrbticu a vydýchneme. Opäť sa nadýchneme a pri výdychu si líhame na chrbát. Súčasne položíme na zem pravú zohnutú nohu.

b) Ten istý cvik cvičíme aj v predklone, pričom pritlačíme čelo k ľavému kolenu (cvičenie č. 4).

Cvičenie a aj b opakujeme štyrikrát.

12. Krúženie nohami

(príprava na pozíciu halásana)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

a) Pravú nohu zohneme v kolene a pritlačíme k hrudníku (vátájanásana). Napnutú ľavú nohu zodvihneme kolmo dohora a robíme ňou veľké kruhy – v oboch smeroch štyrikrát. Potom nohy vystriedame.

b) Obojvoma nohami kreslíme veľké kruhy v oboch smeroch tak ďaleko, aby sa špičky nôh za hlavou dotkli zeme. Krúženie v oboch smeroch opakujeme štyrikrát.

13. Vykrúcanie bedier

(príprava na pozície siddhásana a padmásana)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

a) Napnutú nohu zdvihneme kolmo nahor a potom ju položíme bokom na zem. Oboje nohy sú stále vystreté.

b) Pravé koleno čo najviac zohneme a priehlavok nohy oprieme o ľavé stehno. Potom ťaháme pravú nohu po ľavej nohe do východiskovej polohy. Vystriedame nohy a cvičenie opakujeme päťkrát.

c) Cvičíme tie isté cviky v opačnom slede. Najprv vedieme nohu z východiskovej polohy nabok, potom ju zodvihneme kolmo nahor, ohneme ju v kolene a priehlavkom položíme čo najďalej na ľavé stehno. Pravé koleno tlačíme k zemi a priehlavok pravej nohy posúvame po ľavej nohe do východiskovej polohy. Dýchame voľne podľa potreby a cvičenie opakujeme päťkrát.

14. Uvoľňovanie ramenných kĺbov

Východisková poloha: ležíme na chrbte, ruky máme rozpažené.

a) Obrátíme sa na ľavý bok, ľavú ruku predpažíme, pravú zapažíme. Ľavá ruka sa posúva po zemi okolo hlavy smerom dozadu, kým sa obidve ruky za hlavou nespoja. Potom chytíme ľavou rukou pravé zápästie. Chrbtica sa prehne dozadu; v priebehu celého cvičenia ležíme na ľavom boku. Potom posúvame ľavú ruku späť okolo hlavy dopredu, do predpaženia. Pravú ruku predpažíme, obrátíme sa na brucho, spojíme dlane a pravé líce položíme na zem. To isté opakujeme na opačnú stranu, t.j. ľahneme si na pravý bok.

Dýchame ľubovoľne a celé cvičenie opakujeme trikrát.

15. Váľanie sudov

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi, ruky rozpažené šikmo dohora.

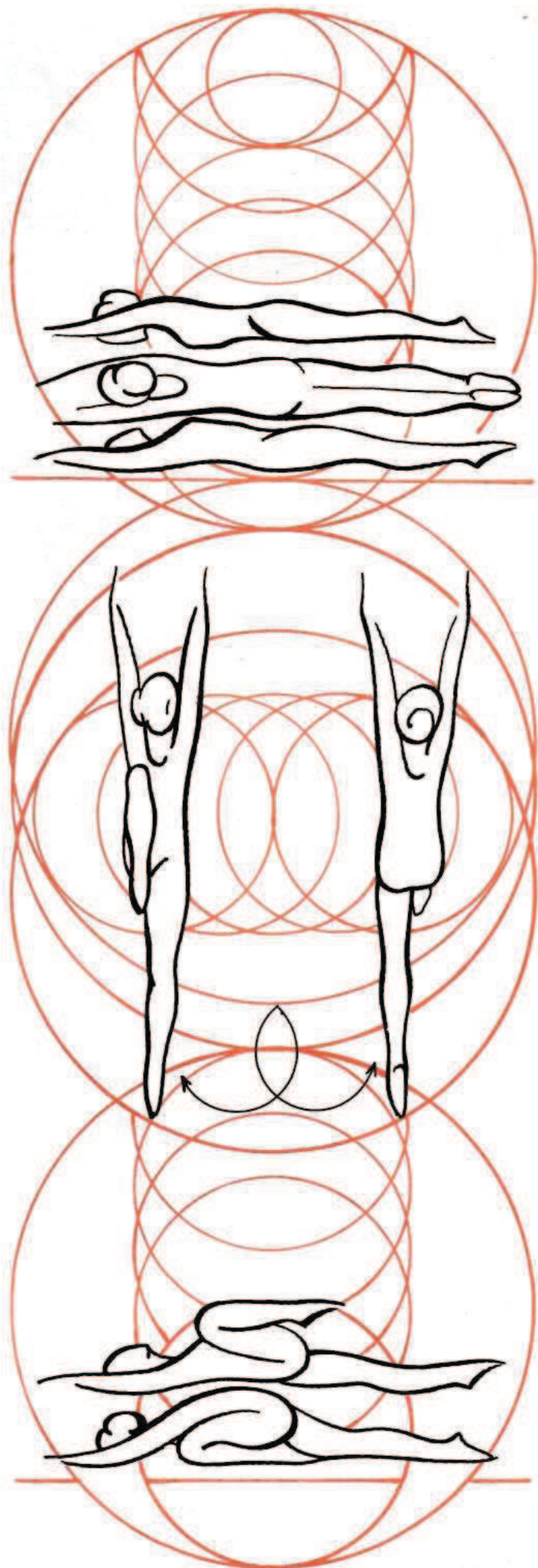
a) Panvu a trup obraciame doľava, pravá ruka a plece ostávajú pritom čo najdlhšie na zemi. Potom telo uvoľníme a zľahka sa prevalíme na brucho. Ruky ostávajú vzpažené nad hlavou.

Opäť sa prevrátíme na chrbát a celý cvik opakujeme doprava. Celé cvičenie precvičíme na každom boku dvakrát.

b) Pri príprave na pozíciu vadžrásana opakujeme predchádzajúce cvičenie s ohnutým pravým kolonom (v pozícii vátájanásana, ktorá sa nazýva aj ardhapavana-muktásana). Koleno máme ohnuté aj pri obracaní sa na brucho a na chrbát. V polohe na bruchu máme ruky vzpažené a čelo na zemi.

c) Pri príprave na pozíciu vadžrásana opakujeme opísané cvičenie s obidvoma kolennami ohnutými.

Dýchame ľubovoľne a celé cvičenie opakujeme dvakrát na obidve strany.





IDÁ A PINGALÁ - GANGA A JAMUNA

Pránájáma

Nádí-šódhana (pránájáma)

Šitalí (ochladzujúca pránájáma)

Sitalí je dýchacie cvičenie, ktoré príjemne ochladzuje, a preto ho cvičíme, keď nám je horúco. Jeho uskutočňovanie sa podobá sypeniu hada, rovnako aj ďalšie cvičenie pránájámy sítkari.

Sítkari (ochladzujúca pránájáma)

Gymnastika jogy č. 8, 12, 16, 17, 18, 19 a 20
(supta-kónásana)

Pozície

Halásana (pluh)

Gymnastika jogy č. 8 a 12 (1. kap.).

Halásana je pozícia, ktorá sa uvádza v literatúre o joge v súvislosti s liečbou cukrovky. Redukuje tuk na bruchu. Cítíme sa v nej dobre a pohodlne, môžeme sa celkove uvoľniť a upokojiť myseľ.

Karna-pídásana (kolená pri ušiach)

Táto pozícia spolu s halásanou prekrvuje hlavu, krk a šiju. Obidve pozície správne ohýbajú chrbticu a bez veľkého napätia uvoľňujú stavce. Odporúčajú sa aj pre starších ľudí. Pozíciu karna-pídásana môžu starší ľudia začať iba s jednou nohou, ktorú posúvajú za hlavu a potom ju vystriedajú druhou nohou. Obidve nohy môžu ostať kúsok nad zemou a kolena sú mierne zohnuté.

Paščimóttánásana (hlava pri kolenách)

Nirálamba paščimóttánásana (pozícia rovnováhy)

Tieto pozície podporujú liečenie cukrovky a uvoľňujú chrbticu.

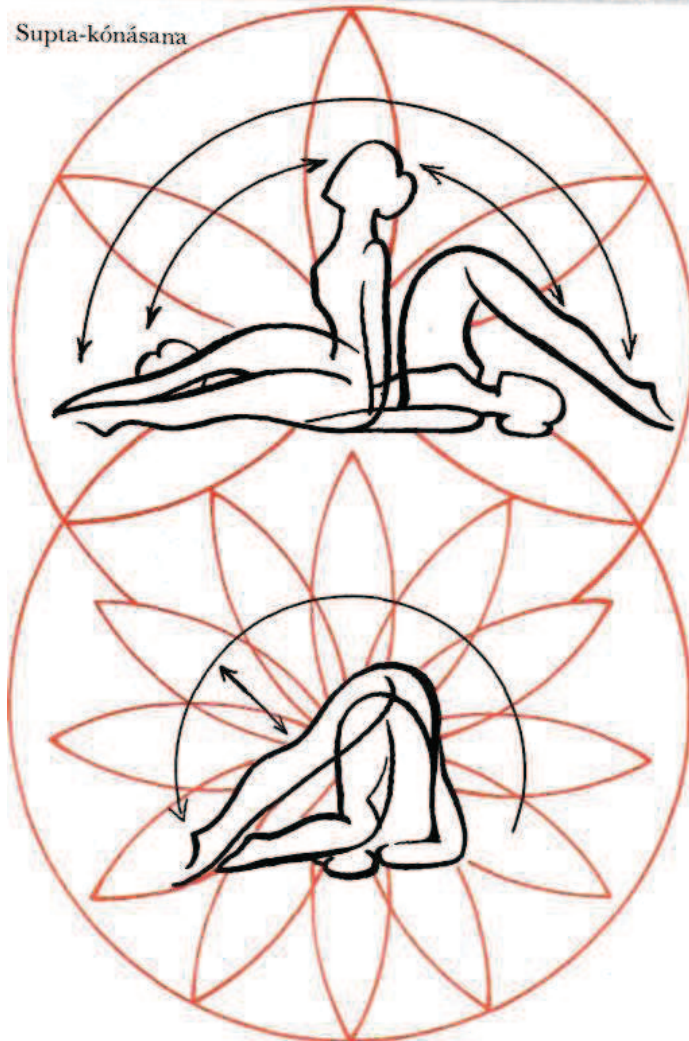
Relaxácia

Savásana (pozícia mŕtveho)

Táto pozícia sa využíva pri viacerých uvoľňovacích a sústredovacích cvičeniach a na získavanie prúdov životnej energie.

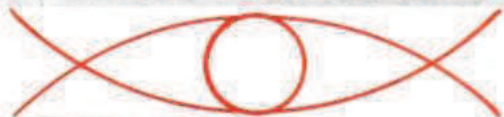


Supta-kónásana



Karna-pídásana





Pašchimóttánásana



Učíme sa správne relaxovať svoju myseľ, aby sme zabránili plytvaniu životnej energie, s ktorou musíme vedieť zaobchádzať. Pozorne strážime svoje pocity a usilujeme sa ich ovládnuť, najmä ak zistíme, že napríklad hnevom a strachom stratíme v priebehu niekoľkých minút oveľa viac energie, než jej spotrebujeme ťažkou prácou za celý deň.

GANGA A JAMUNA

Co sú idá a pingalá? Idá je ľavá nosná dierka a pingalá je pravá nosná dierka. Takto sa označujú dva prietoky vzduchu do nášho organizmu. Nádí označuje prietok subtilnej kozmickej energie — prány.

Ganga je symbolický názov prietoku dychu idá čandranádí — mesiac (ľavá nosná dierka).

Jamuna je symbolický názov prietoku dychu pingalá súrjanádí — slnko (pravá nosná dierka).

Ako vieme, Ganga a Jamuna sú dve posvätné rieky v Indii.

Imaginárna rieka Sarasvatí sa prirovnáva k Mliečnej ceste na oblohe. Symbolizuje tretí priechod (sušumná-nádí). Idá a pingalá sú symbolmi času, kým sušumná symbolizuje bezčasovosť — večnosť.

Nádí šódhana
prečistenie

Cvičíme 3. stupeň, pomer nádychu a výdychu 1 : 2 (L kap.).

Vdýchneme vzduch cez idu (čandru) a vydýchneme cez pingalu (súrju). Druhý raz sa nadýchneme cez pingalu a vydýchneme cez idu.

Sítalí
ochladzované dýchacie cvičenie

Východisková poloha: vadžrásana alebo sukhásana.

Po dĺžke jazyka vytvoríme malý žliabok a koniec jazyka prestrčíme pomedzi pery. Cez takto vzniknutú štrbinu vdychujeme so syčaním vzduch a na moment zadržíme dych. Potom čo najdlhšie vydychujeme nosom a opäť sa so syčaním nadýchneme. Vzduch vydychujeme veľmi pomaly. Toto cvičenie vo voľnom tempe niekoľkokrát opakujeme.

Pránájáma šítalí pomáha uhasiť smäd a ochladzuje časti hltana vo veľmi horúcom prostredí. Znižuje vysoký krvný tlak a dosiahne sa ňou mentálne upokojenie. Urýchľuje okysličovanie krvi a odstraňuje z krvi nežiadúce látky a rôzne priemyselné jedy.

Táto pránájama sa spolu s inými vylučovacími procesmi zaraďuje do očisťovacieho systému, ktorý sa nazýva čistenie krvi.

Sítkarí

ochladzované dýchacie cvičenie

Východisková poloha: vádzrásana alebo sukhásana.

Pootvoríme ústa a koniec jazyka položíme na horné podnebie, kde ho oprieme. Zuby pritlačíme k sebe a cez pootvorené ústa sa nadýchneme. Vzduch so syčaním prúdi do pľúc. Na niekoľko sekúnd zadržíme dych, zatvoríme ústa a pomaly nosom vydychujeme.

Obidve cvičenia pránájamy, šítalí a sítkarí, napodobňujú syčanie hada. Aj účinky oboch sú rovnaké.

Sítkarí sa používa každý deň na ochladzovanie hltana a odstraňovanie pocitu smädu. Je veľmi vhodná najmä preto, že mierne znižuje krvný tlak a, nasávaný prúd vzduchu vytvára pocit chladu v časti hrtana i hltana. Celé cvičenie približne napodobňuje prudšie a hlbšie dýchame niektorých zvierat v horúcom počasí. Jeho význam možno pochopiť a overiť si až praxou v bežnom živote.

Halásana

pluh

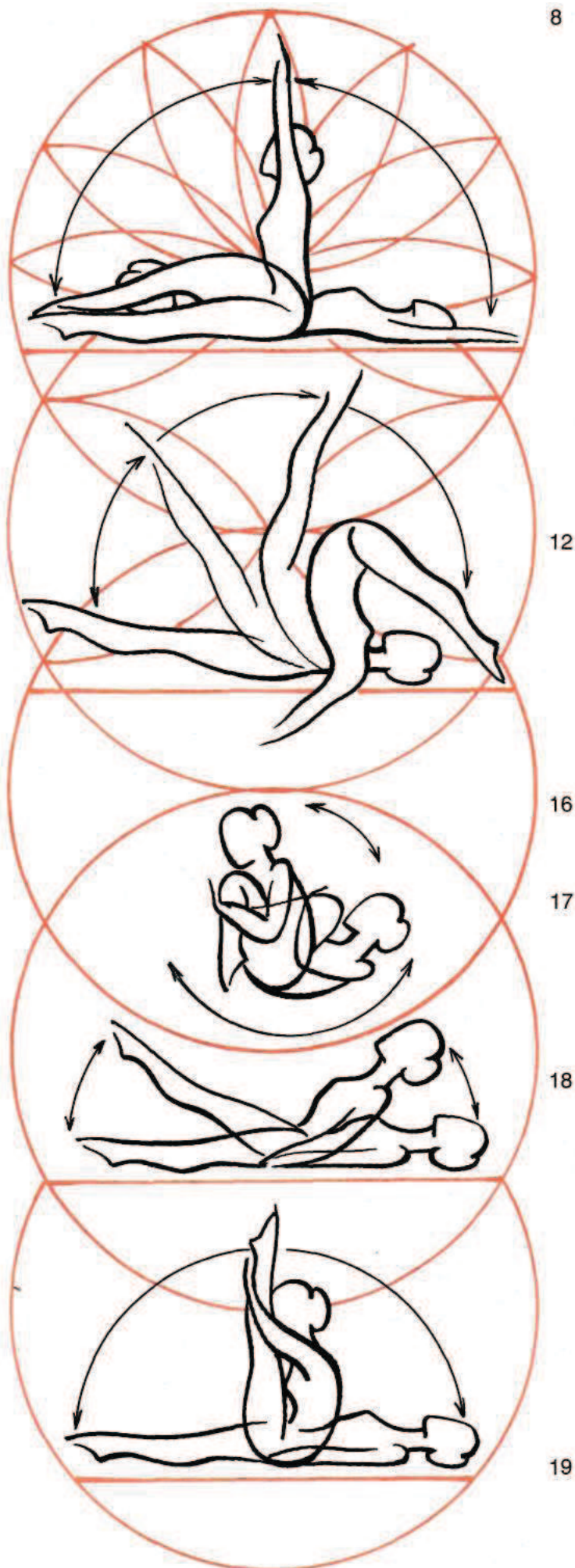
Gymnastika jogy č. 12, 16a 18 (1. kap.).

Východisková poloha: ležíme na chrbte, ruky máme položené voľne pozdĺž tela.

Natiahnuté nohy dvíhame pomaly nahor, kým sa v oblúku nedotknú zeme za hlavou. Nohy pritom ostávajú stále napnuté, brada je po dokončení pozície pritlačená k hrudníku. Dýchame pomaly nosom a v tejto pozícii ostaneme jednu aj viac sekúnd. Pozíciu opakujeme šesťkrát. Ak však dokážeme v nej ostať aj niekoľko minút, nemusíme ju už opakovať.

Pozíciu halásana zakončíme tak, že ukladáme postupne na zem stavce chrbtice jeden po druhom, až po krížovú kosť. Potom pomaly približujeme k zemi vystreté nohy. Po skončení pozície ležíme rovno na chrbte a relaxujeme.

Halásana prekrvuje chrbticu, šiju a mozog, pôsobí proti ospalosti a únave a využíva sa aj pri liečení cukrovky. Je súčasťou rehabilitačného telocviku.



Karna-pídásana kolená pri ušiach

Gymnastika jogy č. 20.

Východisková poloha: halásana.

Po vytvorení pozície halásana zohneme kolená tak, že sa dotknú zeme za hlavou pri ušiach. V tejto pozícii možno ostať oveľa dlhšie ako v pozícii halásana. Jej liečebné účinky sú v podstate rovnaké ako účinky halásana, iba tlak na šiju je v tomto prípade dôraznejší. Aj brada sa viac pritláča k hrudníku a chrbtica je maximálne ohnutá smerom dozadu. Zadná časť hlavy je spolu s ramenami a zátylkom silne pritlačená k zemi. Vzniknutým tlakom sa odstraňuje tuk z uvedených častí tela, preťahuje šiju a zoštíhľuje krk. Upevňuje svalstvo chrbta a ramien.

Karna-pídásana je rovnako ako predchádzajúce pozície súčasťou rehabilitačného telocviku.

Variácie pozície karna-pídásana:

1. Obidve ohnuté kolená položíme až za temeno hlavy.
2. Ohnuté kolená prikladáme striedavo k pravému a ľavému uchu.
3. Vytvoríme pozíciu karna-pídásana a ruky pretiahneme pod ohnutými kolenami tak, aby sme nimi mohli chytiť členky oboch nôh.

Paščimóttánásana hlava pri kolenách

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 20.

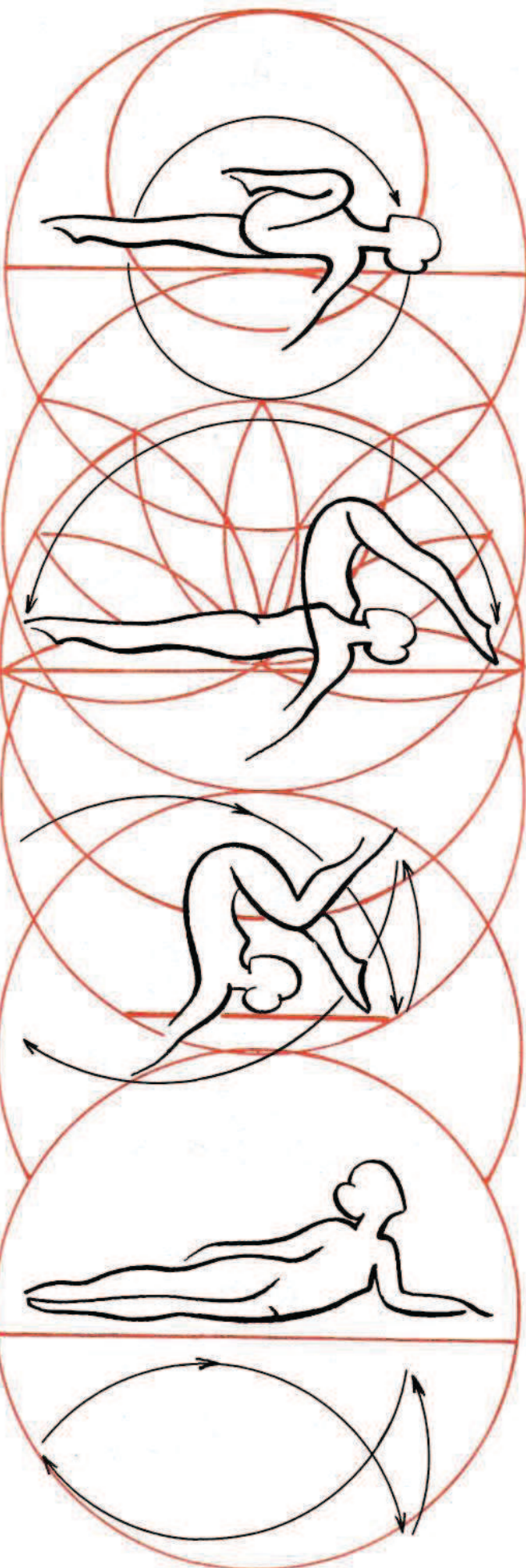
Východisková poloha: sedíme na zemi, chrbtica je vzpriamená, nohy máme natiahnuté rovno pred sebou.

Nadýchame sa a pri nasledujúcom výdychu sa predkláňame dovtedy, kým sa hlavou nedotkneme kolien. Rukami si chytíme palce na nohách. V predklone ostaneme päť sekúnd; dýchame pritom ľubovoľne. Brucho, hrudník aj hlava sú položené na dolných končatinách, svaly chrbta sa preťahujú. Šľachy pod kolenami sa maximálne napínajú tým, že kolená sa neohýbajú. V tejto pozícii môžeme cvičiť aj udždžají-pránajámu.

Pozíciu paščimóttánásana opakujeme päťkrát až šesťkrát.

Paščimóttánásanu môžeme vytvoriť aj z ľahu na chrbte. V tomto prípade máme ruky položené voľne za hlavou a nohy sú napnuté. Pred zaujatím pozície sa nadýchame plným jogistickým dychom. Potom zadržíme dych, zdvihne sa do sedu, vyrovnáme chrbtica a pri výdychu sa predkláňame. V predklone ostaneme päť sekúnd, prípadne aj dlhšie a dýchame ľubovoľne. Môžeme pritom využiť aj udždžají-pránajámu.

Pozíciu dokončíme tak, že sa ešte viac predkloní-



me, hlavu vtlačíme medzi kolená, ruky zopneme a naťahujeme ich čo najviac dopredu. Tak sa dostaneme do maximálneho predklonu. Napnuté ramená a predlaktie opierame o ohnuté prsty na nohách. Takto ostaneme päť sekúnd, potom zdvíhame trup s nádychom do sedu a pri výdychu si opäť líhame na chrbát. Tento cvik opakujeme päťkrát až šesťkrát.

Pašchimóttánásana je veľmi účinná pozícia na brucho. Zlepšuje činnosť pečene, obličiek, slinivky brušnej a podporuje liečenie cukrovky. Redukuje prebytočný tuk na bruchu. Ženám sa po pozícii pašchimóttánásana odporúča absolvovať niektorú z týchto pozícií: uštrásana, bhudžangásana, matsjásana, dhanurásana a iné, ktoré ohýbajú chrbticu dozadu a napínajú brušné svaly.

Nirálamba pašchimóttánásana (obr. str. 40)
balančná pozícia

Gymnastika jogy č. 17, 18, a 19.

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy máme natiiahnuté, ruky sú položené voľne pozdĺž tela.

Nadýchneme sa zadržíme dych. Súčasne zdvíhame zo zeme trup a nohy tak, aby sme za hlavou dotkli kolien. Rukami chytíme lýtká a priťahujeme nohy k trupu. Rovnováhu udržujeme na krížovej kosti a dýchame ľubovoľne.

Balančná pašchimóttánásana (pozícia na udržovanie rovnováhy) veľmi napína svalstvo brucha. Preťahuje šľachy a svaly na nohách a vyžaduje koordináciu pohybu trupu i nôh pri ich súčasnom zdvíhaní zo zeme tak isto, ako pri ich ukladaní na zem. Aby sa táto pozícia dala urobiť plynulú a presne, musíme veľmi napínať a ovládať brušné svalstvo. Tým sa pozícia stáva veľmi náročnou, hoci vyzerá pomerne nenáročne.

Po skončení pozície, keď už opäť ležíme na chrbte, oprieme sa dlaňami rúk a päťami o zem a zodvihneme trup. Takto napneme a pretiahneme chrbticu opačným smerom, než sa napínala pri cvičenej pozícii. Vydržíme tak niekoľko sekúnd. Týmto „proticvičením“ vytvoríme pozíciu matsjásana (1. variácia ryby - 14. kap.).

Relaxácia

Relaxujeme v pozícii šavásana. Pozíciu šavásana, ktorou sa končí 1. kapitola časti o hatha-joge, možno ešte zdokonalíť a rozšíriť o ďalšie dva stupne. No skôr než opíšeme tieto ďalšie dva stupne relaxácie, musíme sa dôkladnejšie oboznámiť s pôsobením životodarnej sily, ktorá sa nazýva prána a ktorej vplyv na naše telo sa treba naučiť sledovať aj využívať.

Prispieva k tomu relaxácia všetkých svalov, šliach, kĺbov, nervov a napokon aj mysle. Treba sa naučiť uvedomelú ovládať uvoľňovanie tela v dennom živote aj v hlbokom spánku, t. j. dostať sa do stavu, že si budeme vedieť vlastným príkazom vytvoriť pokojnú myseľ.

Pretože takmer denne žijeme v ustavičnom myšlienkovom napätí, často sa stáva, že sa ani po odpočinku necítíme osviežení, ba ani hlbokým spánkom si niekedy neoddýchame. Pociť dlhotrvajúcej vyčerpanosti však môžeme úspešne odstrániť uvoľňovaním tela aj mysle, čo je vlastne základom psychických cvičení jogy. Medzi takéto cvičenia patrí uvedomelý jogistický spánok, ktorý sa nazýva joga-nidrá.

Každý náš uvedomelý alebo neuvedomelý čin spotrebuje určité množstvo pranickej energie. Ak sa jej spotrebuje viac, než má organizmus v zásobe, cíti sa tento organizmus oslabený. Takto sa prejavuje jeden zo spôsobov plytvania telesnej energie, a to zbytočnými pohybmi svalov čiže telesnou činnosťou. Druhým spôsobom plytvania pranickej energie je psychické vyčerpanie. Jeho výrazmi sú pocity starostí, sklamaní, hnevu a pod., ktoré by sme vlastne v každej situácii mali zvládnuť. Neovládané pocity tohto druhu spotrebujú veľmi veľa pranickej energie. Ďalším nepriaznivým javom, pri ktorom sa vo veľkej miere spotrebúva pranickej energia, je únava mysle, vyčerpanie alebo duševné vypätie. Odstraňovanie týchto negatívnych javov nezávisí len od našej vôle, ale aj od schopnosti dokonale uvoľniť telo a myseľ.

V priebehu relaxácie, pri ktorej ležíme v pozícii šavásana, neplytváme zbytočne energiou ani na náhodne prichádzajúce myšlienky, ale sústredíme pozornosť na svoj krvný obeh natoľko, že po určitom zdokonalení sa v tomto cvičení, budeme cítiť jemné vlnenie pranickej energie. Toto vlnenie možno zhruba prirovnáť k prechádzaniu veľmi slabého elektrického prúdu cez naše telo. Prána sa uskladňuje v slnečnej spleti (plexus Solaris); do tohto miesta ju v priebehu relaxácie vedome ukladáme.

Relaxáciu nemožno stotožňovať so sugesciou, ani s otupenou malátnosťou alebo ospalou lenivosťou. Naopak, uvedomelá relaxácia, pri ktorej si dôkladne uvoľníme telo aj myseľ, patrí medzi majstrovské stavy jogy. Vyžaduje síce absolútne uvoľnenie, ktoré sa však spája s úplným vnútorným sústredením sa na vlastné vnútro.

Relaxácia v pozícii šavásana

I. stupeň: Napätie mysle, ktoré podnecuje nepríjemné myšlienky, môžeme uvoľniť sústredeným pozorovaním dychu. Zhlboka sa nadýchneme a pozorne vydechujeme. Všimame si pritom pôsobenie dychu v našom organizme. Oči máme stále zavreté.

II. stupeň: Pozorne sa sústredíme na hlboký nádych

a nasledujúci výdych; vytvoríme si pocit pokoja a mieru a pritom nepretržite obraciame svoju pozornosť na slnečnú spleť (plexus Solaris). Oči máme stále zavreté a usilujeme sa zabudnúť na všetko okolo nás; uvedomujeme si sami seba s veľkou bdelosťou. Predstavujeme si, že sme ponorení do jasného slnečného svetla a že toto svetlo prestupuje celú našu bytosť a koncentruje sa v slnečnej spleti.

Realizácia tohto druhého stupňa a z neho vyplývajúceho stavu závisí od hĺbky a sily našej imaginácie. Ďalšie (vyššie) stupne relaxácie opisujeme v statiach o cvičení joga-nidrā.

Relaxácia v polohe šavāsana bude pre nás najprospešnejšia vtedy, keď pochopíme jej odtiene; k tým však môžeme preniknúť iba praktickým cvičením. Predpokladom úspechu je, aby sme si zvykli využívať relaxáciu v každodennom živote. Veľmi dôležité je, naučiť sa rýchlej — bleskovej relaxácii.

Relaxáciou sa dosahuje aj harmónia osobnosti. Človek potom pôsobí pokojnou istotou, bez trémy a strachu a nepotrebuje nijakú spoločenskú masku.

Gymnastika jogy

16. Kolísanie tela na chrbtici

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy máme pritlačené k hrudníku a ohnuté v kolenách; ruky objímajú kolená.

a) Nadýchneme sa. Prudko sa vzpriamime do sedu a opäť si pri výdychu ľahneme na chrbát. Cvičenie niekoľkokrát opakujeme a v priebehu kolísania si kolená rukami pritláčame pevne k hrudníku.

b) Uvoľníme kolená, napneme ich a súčasne ukladáme trup do ľahu na chrbát. Vzápätí trup zdvihneme a súčasne ohneme kolená do východiskovej polohy.

Tento cvik, rovnako ako predchádzajúci, opakujeme desaťkrát.

17. Pomalé dvíhanie trupu

Východisková poloha: Ležíme na chrbte, nohy sú natiahnuté rovno na zemi.

Nadýchneme sa a zadržíme dych. Pomaly dvíhame trup a hlavu do polosedu. Pri výdychu sa opäť ukladáme pomaly na chrbát. Pri líhaní pritláčame k zemi postupne jeden stavec chrbtice za druhým. Nohy dvíhame zo zeme, pričom intenzívne zapájame brušné svaly.

Cvik opakujeme desaťkrát.

18. Pomalé dvíhanie nôh

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

a) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Nohy zdvihneme asi 30 cm od zeme a súčasne zdvihneme aj trup do polosedu. Pri výdychu položíme trup opäť na chrbát a nohy na zem.

b) Tento cvik opakujeme tak, že pritlačíme čelo ku kolenám.

Obidva cviky precvičíme trikrát.

19. Súčasné zdvíhanie trupu a nôh

(príprava na pozíciu balančná paščimóttánāsana)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi.

a) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Nohy zdvihneme asi 30 cm od zeme a súčasne zdvihneme trup do polosedu. Pri výdychu položíme trup opäť na chrbát a nohy na zem.

b) Ten istý cvik opakujeme tak, že pritlačíme čelo ku kolenám.

Obidva cviky opakujeme trikrát.

20. Pretiahnutie svalov a šliach kolien

(príprava na pozície paščimóttánāsana a halāsana)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi a ruky sú upažené.

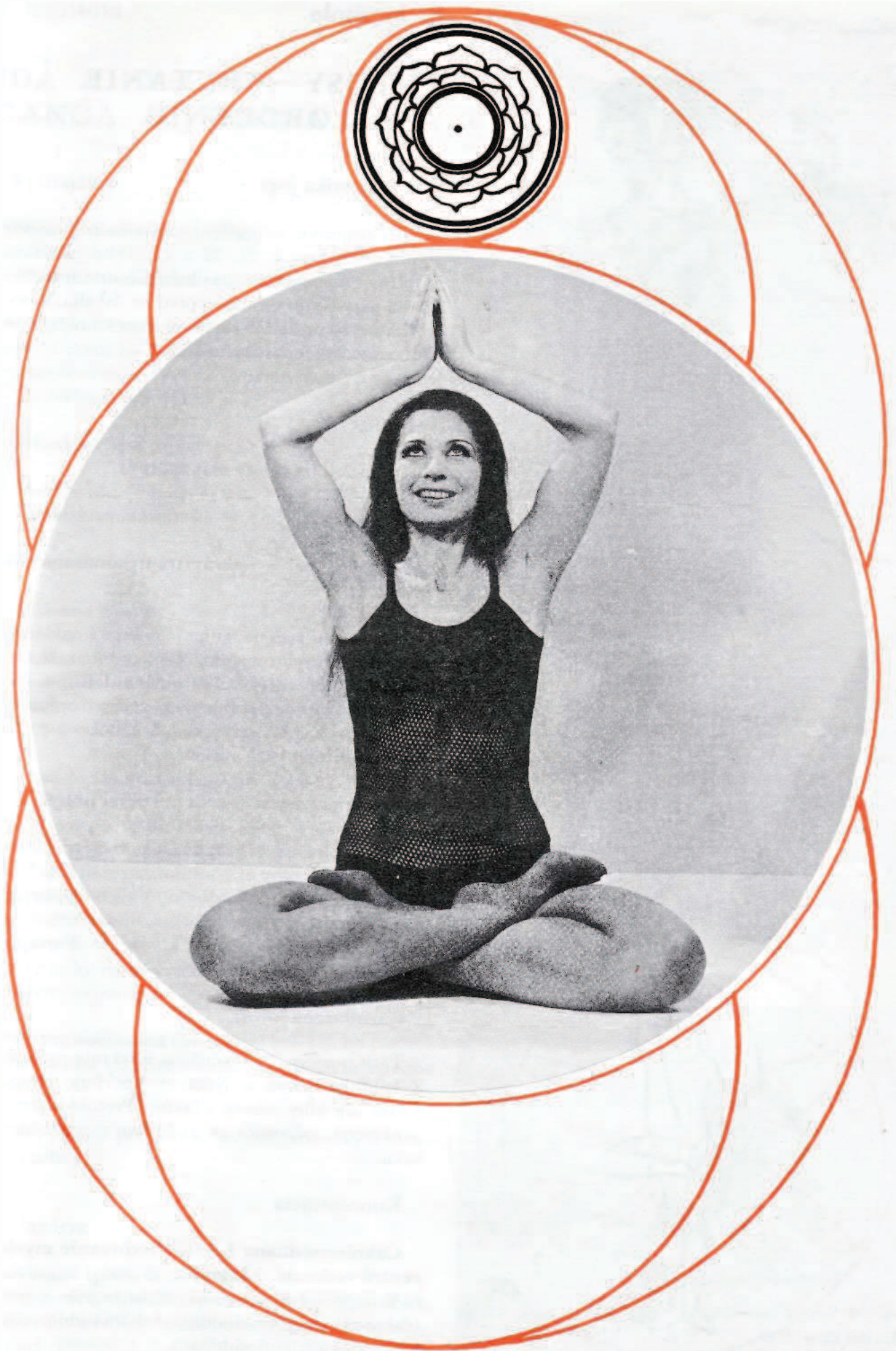
a) Obidve nohy naraz zohneme v kolenách tak, aby sa dotkli čela (kolenami).

b) Nohy napíname ľahom smerom dozadu za hlavu dovedy, kým sa palce nôh nedotknú zeme za hlavou. Vytvoríme tak pozíciu halāsana.

c) Vzápätí zohneme kolená, hneď ich však zase napneme a súčasne si ľahneme na pravý bok. Ľavá ruka je pripažená na ľavom boku. Pravou rukou ohnutou v lakti sa opierame o zem. Hlavu obrátíme cez pravé plece dozadu. Ležíme na pravom boku, udržujeme rovnováhu a telo je pritom vzpriamené.

d) Všetky tri cviky (a, b, c) opakujeme na ľavom boku. Cvičiť môžeme pomerne rýchlo. Zo začiatku opakujeme všetky cviky osemkrát, neskôr až šestnásťkrát.

Toto cvičenie odstraňuje prebytočný tuk z bokov a upevňuje brušné svaly. Šľachy nôh pod kolenami sa uvoľňujú a preťahujú. Tým sa uľahčuje cvičenie pozície halāsana a paščimóttánāsana.





3. kapitola

LOTOSY - SPÚTANIE A OSLOBODENIE

Gymnastika jogy

Ako prípravu na cvičenie tejto časti používame gymnastiku jogy č. 21, 22 a 23. Tejto gymnastike vďačíme za pomalé a nenásilné vniknutie do techniky hatha-jogy. Pripraví nás vopred na úskalia, ktoré sa v niektorých pozíciách skrývajú a cez ktoré by sme sa bez pomoci gymnastiky nedostali.

Pozície

Tadāsana (správny stoj spätný)

Táto pozícia upevňuje estetické držanie tela.

Trikónásana — paravrtta-trikónásana (trojuholník)

Je to jediná pozícia hatha-jogy, ktorá nakláňa telo na obidve strany rovnako. Napriek tomu, že sa zdá byť ľahká, vyžaduje veľkú ohybnosť trupu. Až po dlhšie trvajúcim pravidelnom cvičení oceníme jej význam pri zlepšovaní formy pásu, bokov a preťahovaní medzirebrových svalov.

Širónguštásana (hlava pri palci nohy)

Širónguštásana vychádza z pozície trikónásana. Rozdiel medzi nimi je iba v tom, že pri širónguštásane sú ruky založené za chrbtom. V týchto pozíciách sa napínajú svaly stehien a chrbta, intenzívne sa stláča brušná dutina a zvyšuje sa krvný tlak. Postupne sa stráca tuk z brucha a bokov.

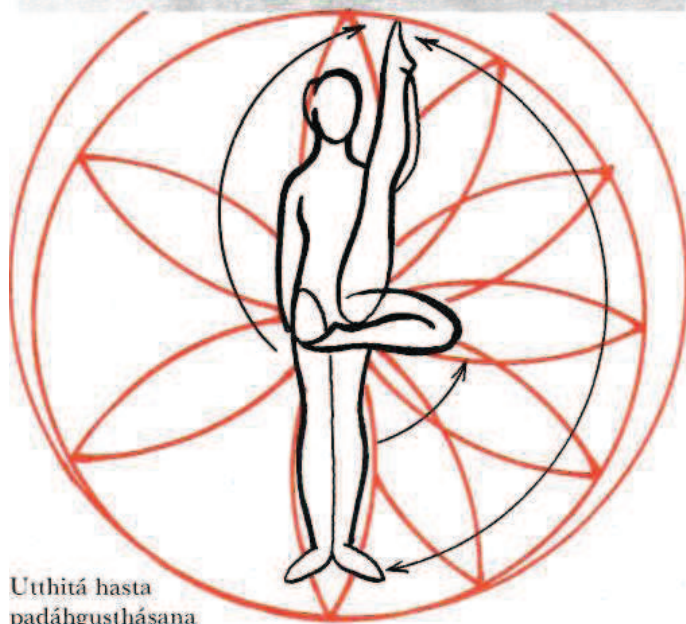
Garudásana (orol)

Táto pozícia je náročná na udržanie rovnováhy. Zoštíhľuje stehná a lýtka — upevňuje ich svaly a uvoľňuje kĺby ramien a lakťov. Pretože je pomerne nenáročná, odporúča sa aj ľuďom v pokročilejšom veku.

Koncentrácia

Cakránusádhana I — sústred'ovanie mysle na centrá vedomia — lotosy

V tejto prvej časti sa oboznámime s lotosmi (čakrami) manipúra šuddhi, anaháta šuddhi, višuddha šuddhi a trikuti sáddhana.



Utthitá hasta
padáhguštásana

Ide v istom zmysle slova o osobitné cvičenie, pomocou ktorého sa učíme ovládať introspekciu (pozorovanie vlastných vnútorných psychických javov — seba pozorovanie) a získavame ním celkom nové poznatky o našej vnútornej podstate. Objasňuje nám činnosť životodarných centier v ľudskom organizme vo sfére duševného života. Popri týchto centrách — lotosoch sa oboznamujeme aj s psychickými bodmi v ľudskom organizme, ktoré pôsobia ako regulátory vôle.

Ak pociťujeme funkciu pranických centier, dokážeme ovplyvňovať svoj charakter tak, aby smeroval k pozitívnej činnosti.

Treba si uvedomiť, že je to psychicky veľmi náročné cvičenie, no vytrvalým prináša prekvapujúce výsledky. Všetky kladné črty ľudskej povahy sa ním môžu prehĺbiť a človek môže dosiahnuť vnútornú dokonalosť.

Tadásana

správny stoj spätný

Východisková poloha: stoj spätný, nohy sú pri sebe, ruky spustené pozdĺž tela.

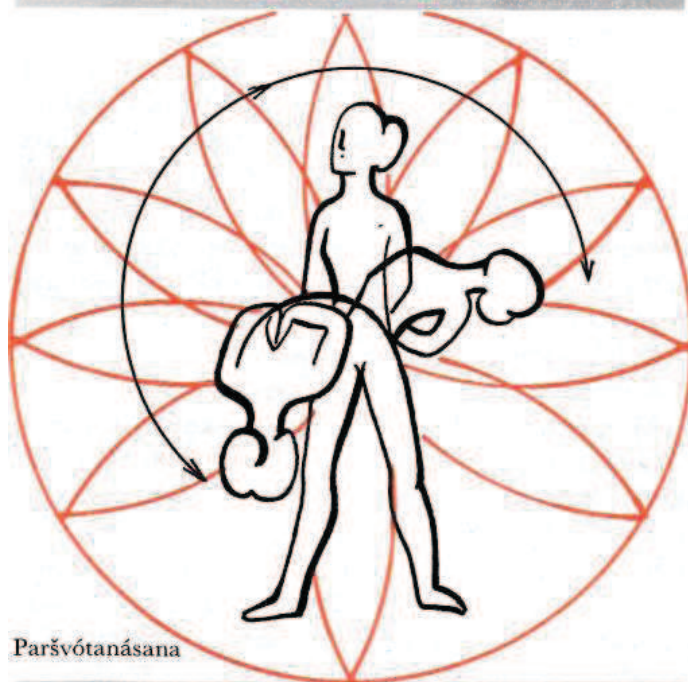
Stiahnutím sedacích svalov mierne vysunieme panvu dopredu, čím vyrovnáme prehnutie chrbtice, ktorej dolná časť sa snaží prehýbať dozadu. Dýchame plným jogistickým dychom, s pocitom vtiahnutia prúdu vzduchu až do temena hlavy. Správne zaujme túto pozíciu vtedy, ak sa postavíme k stene a pritlačíme k nej oblasť krížovej kosti. Boky sa pritom sťahujú dopredu, brušné svaly sa vyťahujú nahor. Lopatky a chrbtové svaly tlačí protitlak smerom nadol.

Mali by sme si zvyknúť, pohybovať sa s takýmto držaním tela po celý deň. Po dlhšom cvičení sa pre nás táto pozícia stane celkom prirodzenou a samozrejmovou. Treba zdôrazniť dôležitosť tohto cvičenia najmä pre ženy; veľmi prospieva ich pôvabu. Odstraňuje sa ním návykom získaná lordóza, t. j. priveľké, neestetické prehnutie dolnej časti chrbtice. Ramená sú v prirodzenej, zdravej polohe, chrbát ostáva vzpriamený, no nie stĺpnutý. Šija a hlava sa dvíhajú pekne nahor. Po dlhšom cvičení tejto pozície prejavuje celá postava pri chôdzi aj stáť harmonickú vyrovnanosť pohybu.

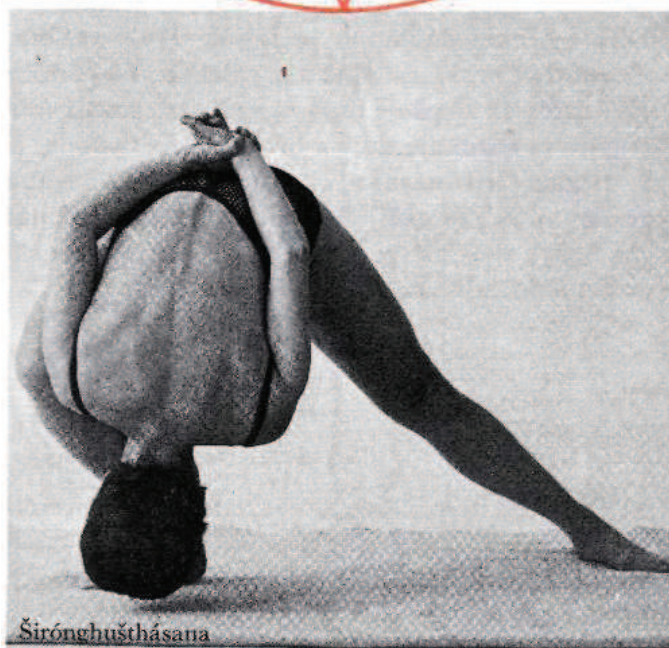
Tadásana je východiskovou polohou pre všetky pozície, ktoré sa začínajú v stoji spätnom a aj pre niektoré cviky gymnastiky jogy.

Ak chceme dosiahnuť mäkkú chôdzu a esteticky vyváženú postavu, musíme aj pri stáť vždy zaujať pozíciu tadásana. Vždy si pritom treba uvedomiť, že panva sa neprenáša dozadu, ale skôr dopredu a treba dávať pozor na vzpriamenú chrbticu. Veľký význam tejto pozície, v ktorej, ako sme už pripomenuli, by sme sa mali pohybovať celý deň, oceníme najmä v takom

Trikónásana, paravrtta-trikónásana



Paršvótanášana



Širónghuštásana

povolání, v ktorom je dobrý zjav podmienkou. Ak k tejto pozícii pridáme ešte rovné držanie šije i hlavy, podporí náš vzhľad v nás pocit sebaistoty a pružnosti.

Trikónásana — paravrtta-trikónásana

Východisková poloha: stoj spätný, nohy sú mierne rozkročené.

1. variácia

Nadýchame sa plným jogistickým dychom. Pravú nohu ohneme v kolene a trup nakloníme na pravú stranu natoľko, aby sa pravá ruka dotkla palca pravej nohy. Pomaly vydýchame. Ľavú ruku vytiahneme oblúkom hore do vzpaženia a zastavíme ju v rovnej línii s trupom nakloneným na pravú stranu. V záverečnej pozícii je ľavá ruka pritlačená k ľavému uchu. Takto ostaneme päť sekúnd a potom zopakujeme celé cvičenie na opačnú stranu. Celú pozíciu doľava aj doprava precvičíme trikrát až šesťkrát.

2. variácia

Východiskovou polohou je opäť tadásana. Nadýchame sa plným jogistickým dychom, vzpažíme a pomaly sa nakloníme na ľavú stranu, až sa ľavá ruka dotkne ľavého členka. Pravú ruku pritláčame k pravému uchu. Kolená ani ruky nesmieme ohnúť. Pomaly sa vraciame do východiskovej polohy a to isté precvičíme na opačnú stranu. Celé cvičenie opakujeme trikrát až šesťkrát; po celý čas dýchame plným jogistickým dychom (nádych a výdych).

3. variácia

Aj pri tejto variácii je východiskovou polohou tadásana. Obidve nohy ostávajú napnuté, trup ohýbanie dopredu v hlbokom predklone, obrátíme ho doprava a ľavou rukou sa dotkneme palca na pravej nohe. Pravá ruka ostáva vzpažená nad hlavou. Pomaly sa vrátíme späť do východiskovej polohy a zopakujeme túto variáciu pozície na druhú stranu. Na obidve strany ho zacvičíme trikrát až šesťkrát.

Toto cvičenie dôkladne preťahuje svaly chrbta, medzírebrové svaly, ramená a predlaktie. Tlakom na brušné svaly sa zlepšuje funkcia zažívacích orgánov. Postupne sa redukuje tuk na bruchu a na bokoch.

V pozícii trikónásana či paravrtta-trikónásana vydržíme vždy päť až desať sekúnd. Ak chceme mať štíhle boky, musíme si preťahovať chrbticu nielen dopredu a dozadu, ale aj na obidve strany.

Sirónguštásana

hlava pri palci nohy

Aj túto pozíciu môžeme ešte zaradiť medzi variácie trikónásany.

Východisková poloha: stoj spätný (tadásana), nohy sú rozkročené.

Zapažíme za chrbtom a pravou rukou uchopíme

zápästie ľavej ruky. Trup zohneme do hlbokého predklonu, doprava. Pravú nohu zohneme v kolene. Vo výslednej pozícii sa čelom dotýkame palca na pravej nohe; vydržíme v nej päť až desať sekúnd a cvičenie opakujeme na každú stranu štyrikrát. Táto pozícia napína a vyťahuje svaly stehien a lýtok a tak isto aj svaly chrbta a šije. Je veľmi náročná na udržanie rovnováhy. Tlak na brušnú dutinu, ktorý vzniká pri tejto pozícii, podporuje trávenie a odstraňuje tuk z bokov a pása. Súčasne sa z chrbtice odstraňuje určitá stuhnutosť. Musíme sa vedieť ľahko ohýbať vo všetkých smeroch bez toho, že by sme strácali rovnováhu a kymácali sa.

V tejto pozícii si vyskúšame aj presnosť a jasnosť orientácie nášho vedomia v hlbokom predklone, s hlavou nadol. Nesmieme sa pritom potácať, ani sa nám nesmie krútiť hlava. Pozícia sirónguštásana nie je vhodná pre ľudí, ktorí majú vysoký krvný tlak.

Garudásana — úrdhva-garudásana

orol (bájny vták)

Východisková poloha: stoj spätný (tadásana).

Zodvihame pravú nohu a ovinieme ju okolo ľavej nohy. Stojíme na ľavej nohe a udržujeme rovnováhu. Pomôže nám pritom, ak sa sústredíme na jeden bod (trátaka). Lakte rúk preložíme cez seba tak, že ľavý lakeť je navrchu a obidva lakte pritláčame k hrudníku. V tejto pozícii na ľavej nohe udržujeme rovnováhu desať až pätnásť sekúnd. Potom sa postavíme na pravú nohu a ruky preložíme opačne, t.j. navrchu bude pravý lakeť. Na každej nohe opakujeme cvičenie štyrikrát.

Touto pozíciou sa odstraňuje tuk zo stehien a zlepšuje sa funkcia svalov predkolenia. Klby ramien spružnejú, a tým, že lakte sa vytláčajú nabok, preťahuje sa aj svalstvo na chrbte.

Garudásana je jednou z pozícií, ktoré nám pomáhajú zachovať si pružnosť chrbtice a chrbtového svalstva do vysokého veku. Tvorí dobrú kombináciu s pozíciou širšásana. Táto kombinácia sa cvičí tak, že v pozícii širšásana preložíme nohy cez seba. Vytvorí sa tak dolná časť pozície garudásana — úrdhva-garudásana, prípadne aj garuda-mudrá, ak sa k tomu pridá mahá-mudrá.

Toto výnimočné spojenie dvoch pozícií si však môžu dovoliť iba pokročilí adepti jogy a jeho mimoriadne pôsobenie sa prejavuje najmä v kombinácii s mahá-mudrou (10. kap.).

Hmotnosť celého tela musíme vedieť rozdeliť pri chôdzi aj voľnom postoji rovnomerne na celé chodidlá nôh. Opísanou pozíciou sa chodidlo aj priehlavok stávajú dostatočne citlivými a členky spevnejú. Pri pozícii sa zdôrazňuje udržiavanie zvislej rovnováhy tela, ktorá sa kontroluje sústredenou pozornosťou na kolmú os chrbtice, v ktorej má byť naše telo pri

každou pohybu a nikdy sa nemá od nej odchyľovať. Preto musíme stále cítiť, že táto os existuje — treba na ňu trvalé myslieť.

Cakránísádhana

sústredovanie mysle na centrá vedomia — lotosy

Úvod do cvičenia

Staré spisy zaoberajúce sa jogou sa zmieňujú o siedmich hlavných pranických centrách, ktoré nazývame lotosmi — čakrami. Cakra je psychické centrum, ktoré zachytáva a koncentruje pranickú energiu v organizme. Podľa starých prameňov sú tieto centrá osobitnými ohraničenými oblasťami vedomia, do ktorých sa prenáša sila prány pomocou rôznych sústreďovacích cvikov a pozícií hatha-jogy. Dozvedáme sa tu, že oblasť kozmického vedomia je vnímateľná. Na tejto úrovni však začneme vnímať až potom, keď si uvedomíme jednotlivé spomínané centrá, t.j. až ich začneme pociťovať. Tým sa tieto centrá v nás prebudia a my zaznamenanie ich spojenie s vyšším vedomím.

Najdôležitejšími centrami, o ktoré sa pri cvičení opierame a na ktoré sa predovšetkým sústreďujeme, sú:

prvý lotos — *múládhára* — sídlo sily nachádzajúce sa pod zakončením chrbtice;

štvrtý lotos — *anáhata* — sídlo vedomia a individuálnej sily nachádzajúce sa v strede hrudníka, za hrudníkovou kosťou (oblasť srdca);

šiesty lotos — *ádžňá* — sídlo vedomia na vnímanie univerzálneho bytia nachádzajúce sa medzi obočím, vnútri lebky.

Ideálne je, ak sa nám podarí sústrediť sa pri cvičení na všetky tri tieto centrá — lotosy súčasne. Stred vedomia je potom zakotvený v lotose *anáhata* a ostatné dva lotosy sa pripájajú. Pri tomto cvičení pripravuje jogista svoje vnútro na prebudenie sa zostreňného vyššieho vedomia. Toto vedomie sa má v záverečnej fáze jogistického vývoja upevniť a zakotviť v štyroch koncentračných bodoch a vo všetkých siedmich lotosoch.

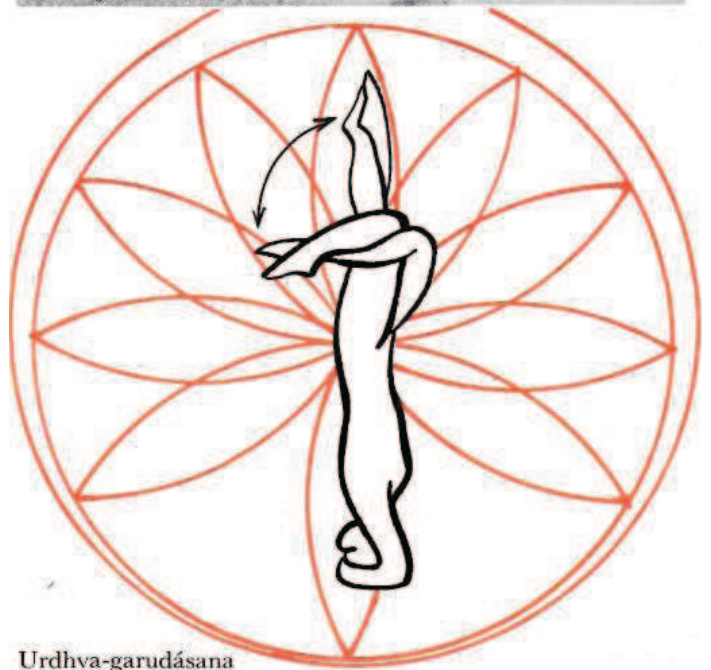
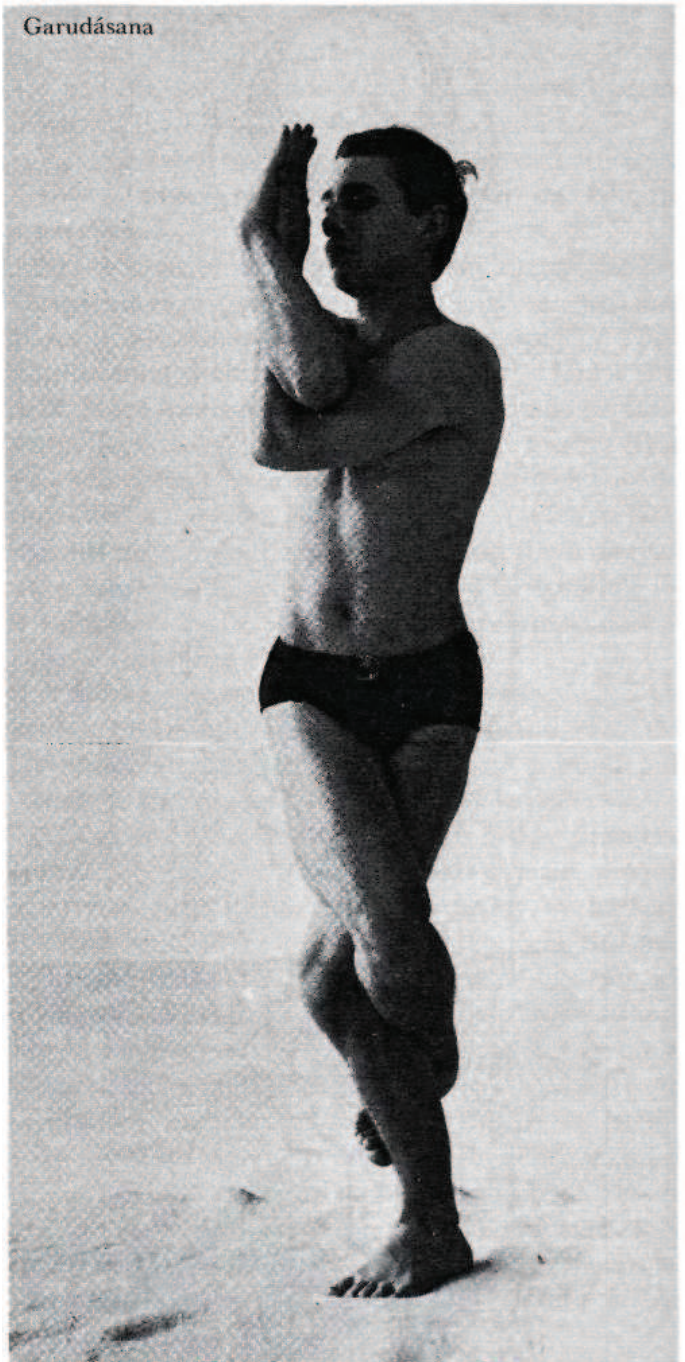
Štyri body na sústredenie mysle sú: *násikágra*, *bhrúmadhja*, *bindu* a *Čidákáša* (oblasť vedomia).

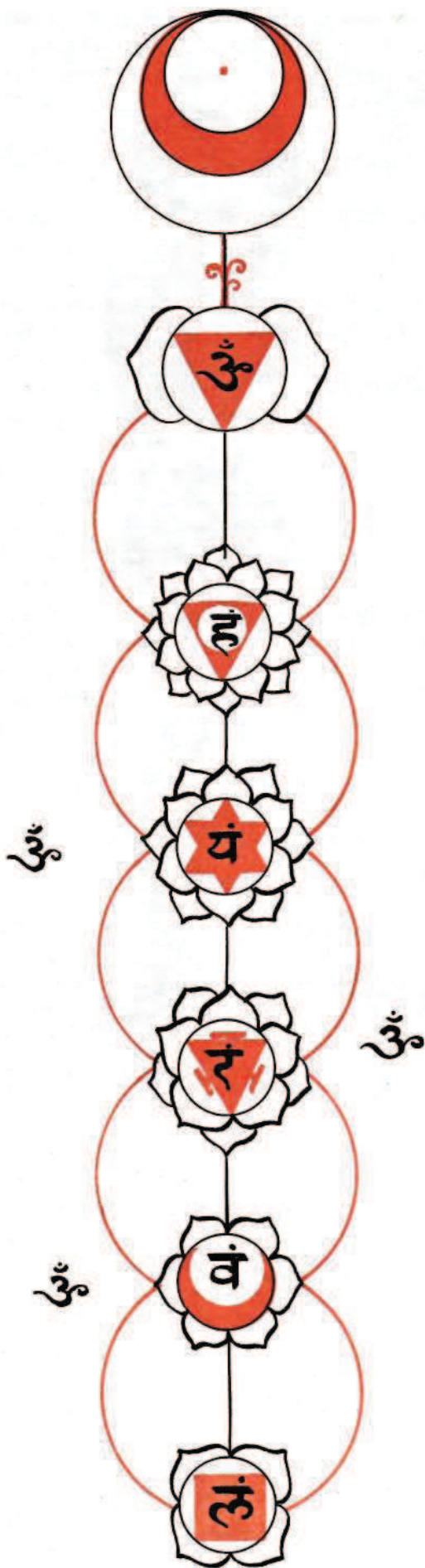
Oblasť siedmich lotosov (začínajúc od dolného zakončenia chrbtice) sú: 1. *múládhára*, 2. *svádhištána*, 3. *manipúra*, 4. *anáhata*, 5. *višuddha*, 6. *ádžňá* a 7. *sahasrára*.

Funkcia jednotlivých lotosov a koncentračných bodov

Pri oboznamovaní sa s významom a uložením týchto osobitných psychických centier postupujeme od dolného zakončenia chrbtice až po temeno hlavy. Takýto postup zachováme preto, že najnižšie

Garudásana





uložený lotos — mūlādhāra je základom sily; táto sila je v ňom uložená a po prebudení stúpa chrbticou nahor do lotosov uložených vyššie.

Prvý lotos — mūlādhāra je teda veľmi dôležitý. Už vieme, že je umiestnený pod dolným zakončením chrbtice a je v ňom uložená sila. Táto sila je zakrútená do špirály a keď sa rozvinie, stúpa nahor. Je to hadia sila — kundaliní-šakti. O charaktere tejto sily sa ešte zmienime pri opise ďalších lotosov.

Lotos mūlādhāra sa podobá kvetu so štyrmi lístkami. Ovláda oblasť zmyslového vnímania čuchu a sú v ňom uložené pocity hrdinstva a víťazstva, no aj niektoré negatívne pocity. Sústredením pozornosti na tento lotos si zachováваме životnú energiu.

Lotos mūlādhāra je spojený so živlom zeme, lotos svādhiṣṭhāna so živlom vody, lotos manipūra so živlom ohňa, lotos anāhata so živlom vzduchu, lotos višuddha s éterickou oblasťou, lotos ádžňā so zvukom a najvyšší lotos sahasrāra je spojený so svetlom najvyššieho vedomia. Bez ovládania charakteristiky všetkých lotosov sa nezaobídeme, pretože ich funkcie sú natoľko skĺbené, že jeden nadväzuje na druhý a ani jeden nemôže existovať bez ostatných. Pravú podstatu ich skrytej a nezvyčajnej činnosti v ľudskom tele a vo vnútornom duševnom živote človeka si ujasníme iba hlbokým záujmom o tieto psychické centrá a precítenými zážitkami v nich.

Druhý lotos — svādhiṣṭhāna je umiestnený v oblasti pohlavných orgánov a podobá sa kvetu so šiestimi lístkami. Ovláda zmyslové vnímanie chuti, ktorého nástrojom je koniec jazyka. Upretá sústredenosť na tento lotos prináša trpezlivosť a tvorivú silu v umení a vo vede. Sídlia v ňom aj negatívne vlastnosti, a to podozrievavosť, nedôverčivosť, odpor a lenivosť. Tieto vlastnosti treba zmeniť a očistiť tak, aby z nich vznikli pozitívne vlastnosti (vlastnosti opačného zmyslu). Zmenu podnieti prebudenie sa hadej sily (kundaliní-šakti), ktorá, ako vieme, je v lotose mūlādhāra zakrútená do špirály s tri a pol závitmi.

Túto silu treba jogistickými cvikmi a pránájámou so zadržaným dychom prebúdzat tak intenzívne, aby sa rozvinula a začala stúpať. Po rozvinutí prúdi kundaliní-šakti nahor ako elektrická energia (ak možno toto prirovnanie vôbec použiť) a obracia dohora kvety lotosov, kým nedosiahne najvyšší lotos sahasrāru na vrchole hlavy a neosvieti ho. Tento stav je konečným cieľom všetkých smerov jogy.

Všetci žijeme a dýchame pod vplyvom pranických prúdov idá a pingalá, ktoré prechádzajú pozdĺž chrbtice. Dôležitým cieľom jogy je, sústredenou vôľou uviesť do činnosti ešte jeden priechod nachádzajúci sa medzi priechodmi uvedených pranických prúdov. Tento priechod sa nazýva sušumná-nádí. Prebudená hadia sila, ktorá stúpa cez tento stredný priechod, rozsvetuje a rozvíja svojím dotykotom jednotlivé lotosy umiestnené takmer v strede tela.

Postupuje stupňovito od jedného lotosa k ďalšiemu a zvládnutie vzdialenosti od jedného stupňa po druhý môže trvať aj niekoľko rokov a vyžaduje veľké úsilie. Toto úsilie musíme zamerať na tieto metódy jogy: pránájámu, bandhy a mudry, pozície hatha-jogy a cvičenia na sústreďovanie mysle. Iba tak sa nám podarí skrátiť čas na dosiahnutie a rozvinutie všetkých druhov poznania a sily, ktoré sú uložené v lotosoch. Roky sa môžu skrátiť na mesiace. Skúsenosti v tejto oblasti sú však veľmi individuálne.

Tretí lotos — *manipúra* je umiestnený v oblasti slnečnej spleti (plexus Solaris). Podobá sa kvetu s desiatimi lístkami. Ovláda oblasť zmyslového vnímania zraku a ukrýva neočistené negatívne vlastnosti: žiadostivosť, strach, nevoľu a žiarlivosť. Tieto vlastnosti treba, podobne ako v predchádzajúcich lotosoch, očistiť a zmeniť na pozitívne.

Sústredená pozornosť na tento lotos nám umožňuje spoznať naše duševné vlastnosti a ovládať ich.

Štvrtý lotos — *anáhata* je umiestnený v oblasti srdca, mierne posunutý do stredu hrudníka, za hrudníkovú kosť. Podobá sa kvetu s dvanástimi lístkami. Ovláda oblasť zmyslového vnímania hmatu. Sústredenou pozornosťou na tento lotos dosiahneme kontrolu zmyslov, rôznych stupňov citových vnemov a možnosť počuť vnútorný zvuk (ÓM). V tomto lotose majú miesto láska, nežnosť, milosrdenstvo, súcitiť a nádej, no aj starostlivosť. Silné city uložené v tomto lotose sa majú pomocou jogy zhrnúť do jedného celku a ovládnuť jediným výsledným pocitom, t. j. súcitnou láskou ku všetkému tvorstvu spojenou s univerzálnou láskou.

Ak sa vlastnosti uložené v lotose anáhata takto nepremenia a neočistia, podlieha človek silným citovým vzruchom a vášňam. Ak sa tieto citové vzruchy neusmernia, zapríčiňujú výbuchy fanatizmu, nenávisť proti určitým ideálom, egoizmu a depresie, ktorá sa často končí túžbou uniknúť zo života.

Premena negatívnych vlastností, ktoré sú uložené v lotose anáhata, prebieha pomaly a zúčastňuje sa na nej aj lotos ádzňá. Medzi týmito lotosmi treba pomocou jogistických cvičení dosiahnuť čo najužšie spojenie. Iba tak sa dostaneme do stavu múdrosti a citovej stability a negatívne vlastnosti sa zmenia na pozitívne.

Piaty lotos — *višuddha* je uložený v krku a podobá sa kvetu so šestnástimi lístkami. Ovláda oblasť zmyslového vnímania sluchu. Sústredenie pozornosti na tento lotos ovládneme svoju reč a hlas, hovorené aj spievané slovo všeobecne. Upriamením prúdenia pranickej energie pomocou jogistických cvičení do lotosu višuddha, ktoré riadime našou vôľou, prebudia sa v nás umelecké schopnosti súvisiace s hovoreným slovom, rečníctvom, literárnym nadaním, t. j. vyjadrovacou schopnosťou. Lepšie pochopíme silu hovoreného slova a tónov. Naučíme sa používať svoj hlas tak, aby bol melodický, príjemne sa počúval, dokázal

vyjadriť najjemnejšie citové pohnutie. Súčasne ho prinútime k takej zdržanlivosti, že nebudeme hovoriť ani priveľa, ani primálo a pri vyjadrovaní budeme uvažovať nad každým slovom. Stalo sa už, že pri cvičení určitých hlasových a dýchacích cvikov jogy sa drsný a nepríjemný hlas zošľachtil na lahodný a znesiteľný.

Šiesty lotos — *ádžňá* je umiestnený medzi obočím, vnútri hlavy a podobá sa kvetu s dvoma lístkami. Pozorné sústredenie sa na tento lotos, spojené s prúdom pranickej energie, vytvorí takú psychickú situáciu, ktorá umožní pohrúžiť sa do mentálneho stavu nazývaného sampradžňáta samádhi. Je to stav mysle nad vedomím, s pocitom ešte pretrvávajúceho uvedomovania si svojho Ja (ktoré nie je ešte celkom rozpustené). To odlišuje tento stav od stavu nazývaného asampradžňáta samádhi, ktorý sa dosahuje iba v najvyššom lotose sahasrára a pri ktorom sa naše Ja celkom rozplynie.

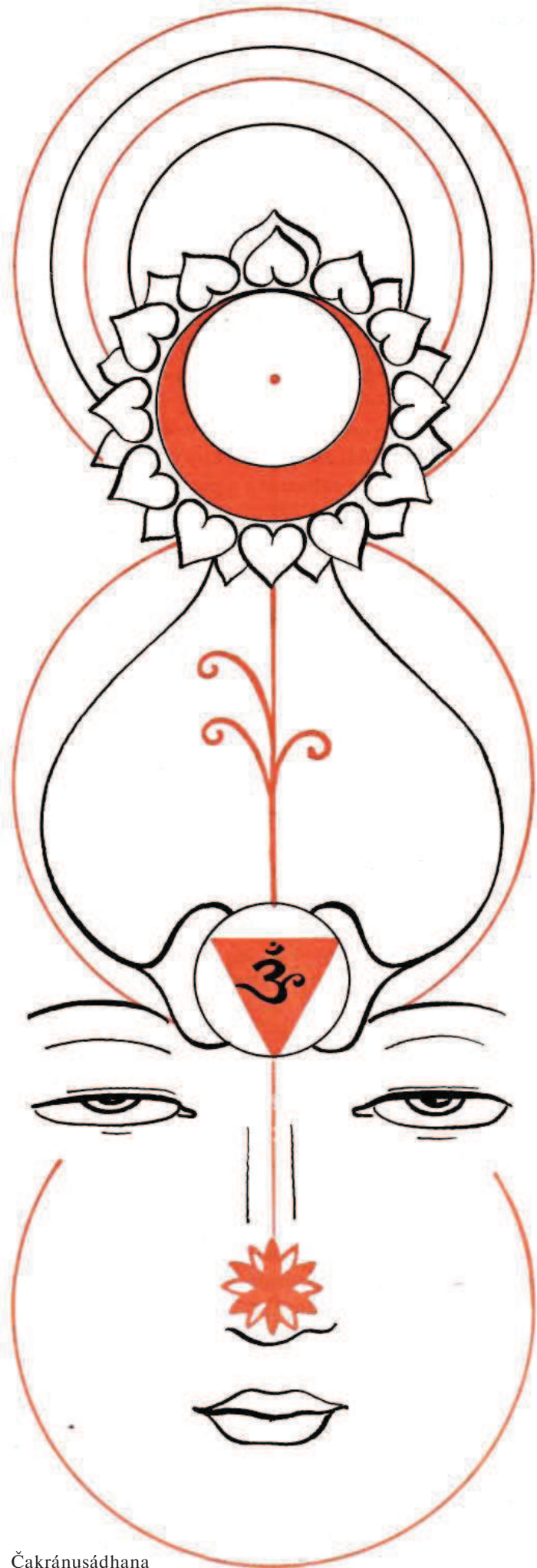
V šiestom lotose pulzuje aj nepretržite znejúci tón prvotného kozmického tvorivého princípu, tón OM. Cvičením mantra-jogy a náda-jogy prebúdzame v svojom tele znenie tónu OM ako v ladičke.

V lotose ádzňá sa stretávajú tri prúdy pranickej energie, t. j. ľavý prúd idá, pravý prúd pingalá a stredný prúd sušumná. Tieto prúdy vychádzajú z lotosu múládhára na dolnom zakončení chrbtice, v lotose ádzňá sa spájajú a medzi obočím idá a pingalá splyvajú so sušumnou. Toto miesto spojenia sa nazýva mukta-trivéní a malo dôležitú úlohu v mytológii starých kultúr. Označovalo sa viditeľným symbolom na hlavách kráľov, kňazov a bohov. Niekedy bol týmto symbolom diadém, v iných prípadoch hlava zlatého hada, červená bodka medzi obočím alebo drahokam a pod. Ťažko by sme mohli uviesť všetky používané symboly, no ich význam bol vždy rovnaký: označiť umiestnenie lotosa ádzňá, sídla múdrosti a osvietenia.

Ako sme už uviedli, pranicke prúdy splyvajúce v lotose ádzňá vychádzajú z lotosu múládhára. Miesto, kde sa pranicke prúdy rozdeľuje na tri časti a spleti sa vo forme copu, sa nazýva jukta-trivéní. Z neho postupujú tri oddelené prúdy nahor a dotýkajú sa všetkých lotosov, až sa v lotose ádzňá opäť spoja.

Siedmy lotos — sahasrára je umiestnený v mozgu ako sídlo najčistejšieho kozmického vedomia. Podľa učenia jogy sú v ňom umiestnené vlastnosti a sila všetkých nižších lotosov spolu. Dlhú upretú pozornosť na lotos sahasrára vedie k dosiahnutiu stavu nad vedomím a k rozplynutiu telesného aj psychického vnímania svojho Ja, t. j. k už spomínanému stavu asampradžňáta samádhi.

Najvyšší lotos sa podľa počtu svojich lístkov nazýva tisícilístkový. Nachádza sa v ňom, ako vo výslednom centre jogistického úsilia, svetelná životná energia. U mahatmu, ktorý dosiaha svoj cieľ, zodvihne sa kundaliní-šakti z lotosu múládhára,



prejde cez všetky lotosy a uloží sa v lotose sahasrára, kde sa nazýva mahá-šakti.

Opisom najvyššieho lotosu sahasrára, ktorý sa nazýva aj korunou života, sme uzavreli charakteristiku siedmich lotosov, najdôležitejších pranických centier v ľudskom tele. O ďalších dôležitých bodoch nášho organizmu, ktoré súvisia s metódami jogy, sa ešte zmienime.

*Násikágra*ft dôležitý bod alebo pocitové centrum na konci nosa, ktoré je súčasne aj psychickým oporným bodom na vnútorné sústredenie. Vieme už, že s pravou nosnou dierkou súvisí slnečný, pozitívny prúd prány — pingalá a s ľavou nosnou dierkou zase mesačný, negatívny prúd prány — idá. Obidva pranické prúdy prechádzajú cez nos a sústreďovať sa začíname učiť práve tu, pri zaostrenej pozornosti na koniec nosa. No ešte predtým sa pozeráme cez koreň nosa do priestoru. Týmto cvičením sa stávajú čuchové orgány citlivejšími, až dospejú k tomu, že dokážu vnímať rôzne vône ako výsledok jemných psychických prúdov, ktoré zachytáva vnútorný čuch.

Bhrúmadhja sa nazýva bod umiestnený medzi obočím. V ňom sa končí cesta troch hlavných pranických prúdov (nádi), ktoré sa dvíhajú z lotosu múládharma a prúdia nahor po chrbtici do lotosu ádžňá. Tam splyvajú so sušumnou, symbolickou hviezdou riekou.

Bindu je bod na temene hlavy. Je to vlastne priechod, cez ktorý do nás zostupuje univerzálne vedomie; cez tento bod z nás opäť vystupuje. Človek tak môže rozprestrieť svoju vnútornú anténu do kozmického priestoru a preniesť sa do inej roviny myslenia, v ktorej by sa rozplynula minulosť aj budúcnosť a ostala by len nadčasová prítomnosť. Archeologické pamiatky potvrdzujú, že v mytológii starých kultúr sa tento bod vždy označoval výrazným symbolom. Tento symbol súvisel s dôležitosťou bodu bindu a lotosov ádžňá a sahasrára. Z toho dôvodu vznikla nielen tonzúra kňazov, ale aj rôzne typy vladárskych korún, lúčov hviezdnych symbolov a prikrývkov hlavy (solideo).

Cidákáša je priestor v hlave za čelom, v ktorom sa nachádza mozog, sídlo našej inteligencie a vedomia. Celý tento priestor musia prestupovať prúdy pranické energie, čím sa okrem iného očistí adokáže potom vnímať na mimozemskej úrovni. Tento proces sprostredkuje cvičenie adžapádžapa, ku ktorému sa pridáva vnútorná koncentrácia — čidákáša-dhárana.

Pri dlhotrvajúcom cvičení môžeme v priestore za čelom pozorovať, ako sa nám pri trvalé sa upevňujúcej mysli z pôvodnej tmy začína vynárať iskrenie, najprv matné a neskôr jasnejšie, potom svetelné vločky, zmiešané farebné svetlá, rôzne tvary vytvorené svetlom a nakoniec sa vynorí číre biele svetlo ako žiarenie univerzálneho vedomia vnútri našej bytosti. Cvičenie vnútorného pozorovacieho priestoru cidákáša podnecuje telepatické schopnosti a jasnozrivosť.

Aby sme mohli postupne začať vnikať do zložitého cvičenia joga-nidrá, uvádzame už v tejto kapitole prvú časť cvičenia čakránusádhana.

Zaujmeme pozíciu šavásana a rýchlo si uvoľníme celé telo spôsobom, s ktorým sme sa oboznámili už v prvej a druhej kapitole.

Sústredíme pozornosť do lotosu manipulúra v oblasti slnečnej spleti a krátky čas takto vydržíme. Potom s nádychom posúvame pozornosť po vonkajšej strane chrbtice do lotosu višuddha v oblasti krku. V priebehu výdychu prejdeme cez stred tela do lotosu anáhata v oblasti srdca. Tam sa nakrátko zastavíme a potom zostupujeme cez stred tela nadol, do lotosu manipulúra, kde svoju pozornosť zintenzívňujeme. Potom opäť postupujeme nahor. Toto obiehajúce pozornosti opakujeme dvanásťkrát.

V lotose manipulúra zastavujeme pozornosť preto, že tento lotos sa nachádza v oblasti slnečnej spleti. Pre telo je to dôležitý akumulátor svetelnej prány, ktorú si máme na tomto mieste zámerne uskladaňovať ako zásobárňu životodarnej energie. Dôkladným sústredením sa na lotos manipulúra dosiahneme nadvládu nad všetkými fyzickými pocitmi, ovládneme negatívne vlastnosti svojho charakteru a zmeníme ich na pozitívne.

Pôsobenie na lotos manipulúra môžeme obohatiť cvičením, ktoré sa nazýva manipulúra-šuddhi (očistenie). Ostaneme pritom v pozícii šavásana, alebo zmeníme polohu a vyberieme si niektorú z meditačných pozícií. V zaujatej pozícii potom sústredíme pozornosť na dýchanie; dych precitňujeme spolu s vnútorným opakovaním zvuku ÓM. S každým nádychom a výdychom rytmicky opakujeme slabiku OM. Dýchame ľubovoľnou rýchlosťou, ale dodržiavame pravidelný rytmus. Toto isté cvičenie môžeme cvičiť aj pri sústredení pozornosti na lotosy anáhata a višuddha. Najdôležitejšie však je toto cvičenie pri pôsobení na šiesty lotos ádžňá; označujeme ho aj osobitným názvom trikuti-sádhana (hľadanie, snaha). V pravidelnom rytme opakujeme vnútorný zvuk OM nezávisle od dýchania, s pozornosťou sústredenou na bod bhrúmadhja v strede čela. Cvičenie v oblasti bodu bhrúmadhja možno realizovať kedykoľvek, nezávisle od času a aj bez toho, že by sme museli zaujať meditačnú pozíciu. Dá sa teda uplatniť aj pri niektorých našich každodenných povinnostiach.

Keď prenikneme hlbšie do poznatkov o lotosoch, zistíme, ako všeobecne málo o sebe vieme a akému jednostrannému pohľadu podliehame pri posudzovaní človeka podľa jeho telesných a duševných prejavov. Až keď sa joga so svojimi nepredpokladateľnými účinkami dostane do nášho každodenného programu, budeme môcť zaznamenať prospešnú zmenu. 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; niekedy sa tu celkom zbytočne usilujeme udržať rovnováhu rozumom. Táto zlatá stredná cesta, t. j. stav trvalej prítomnosti nemeniteľného streda, stability a harmóny, však v nás existuje. Nedá sa dosiahnuť iba funkciou samotného rozumu, musíme k nemu pripojiť cvičenia jogy, ktoré prebúdzajú vyššie mentálne úrovne. Potom stačí vynaložiť určité úsilie, určitú námahu na uplatňovanie zákonov jogy v každodennom živote a zlatá stredná cesta, univerzálny základ sveta, ako hovorí *Kung Tsé** je nájdená. Medzi dvoma nepokojnými pólmi nášho charakteru vznikne stred ako pevná kotva alebo stabilná, statická a neotrasiteľná kozmická os. Je to pevný stĺp, o ktorý sa môžeme kedykoľvek, v každej situácii oprieť, pričom nezáleží na tom, v akom prostredí žijeme. Opretí o tento stĺp svojej vnútornej podstaty staneme sa iba pozorovateľmi toku času a života, ktoré pobežia okolo nás. Život sa ustavične mení, no náš duševný stred je kozmický, nepodlieha ničomu a od nikoho a ničoho nezávisí. Je totožný s univerzálnym bytím a istota o kozmickej podstate našej najvnútornejšej existencie nám dáva pocit pokoja a mieru. Sami sa radíme iba s vlastnou vnútornou intuíciou vypestovanou metódami jogy.

Opisované duševné stavy sa však týkajú iba ľudí, ktorí prostredníctvom jogy dosiahli vyššie stupne dokonalosti.

Gymnastika jogy

21. Uvoľnenie kĺbov pliec a bedier

Východisková poloha: stoj vzpriamený, nohy sú tesne pri sebe (tadásana).

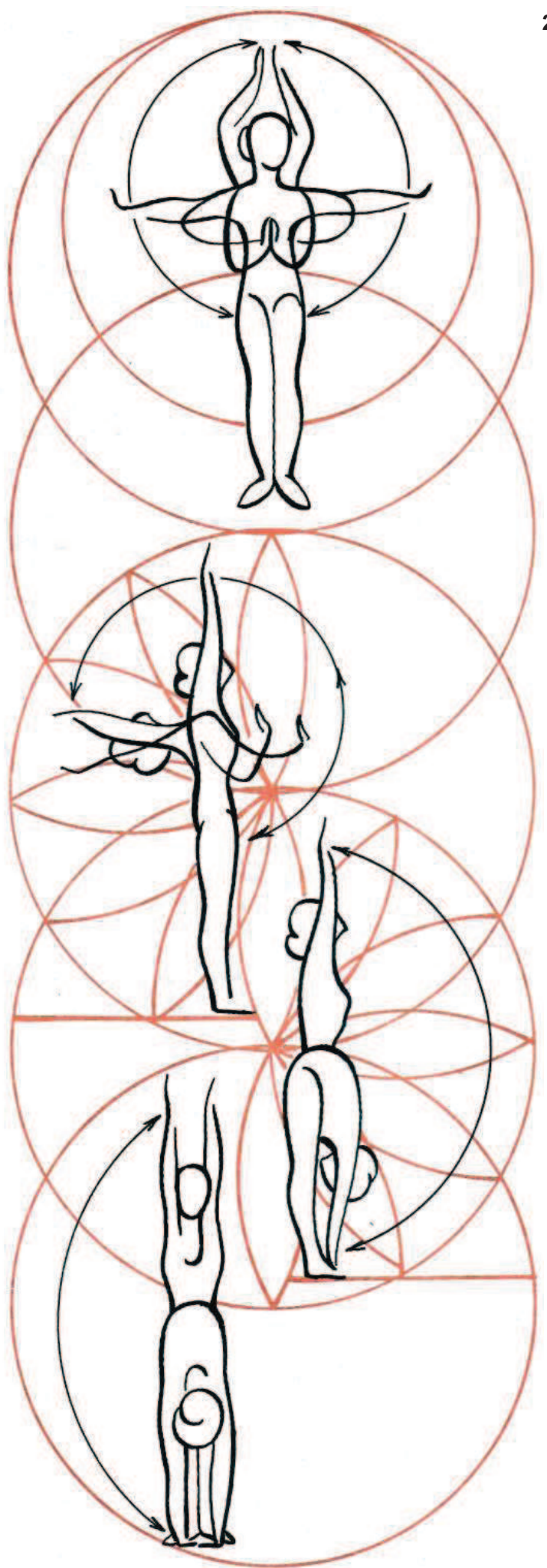
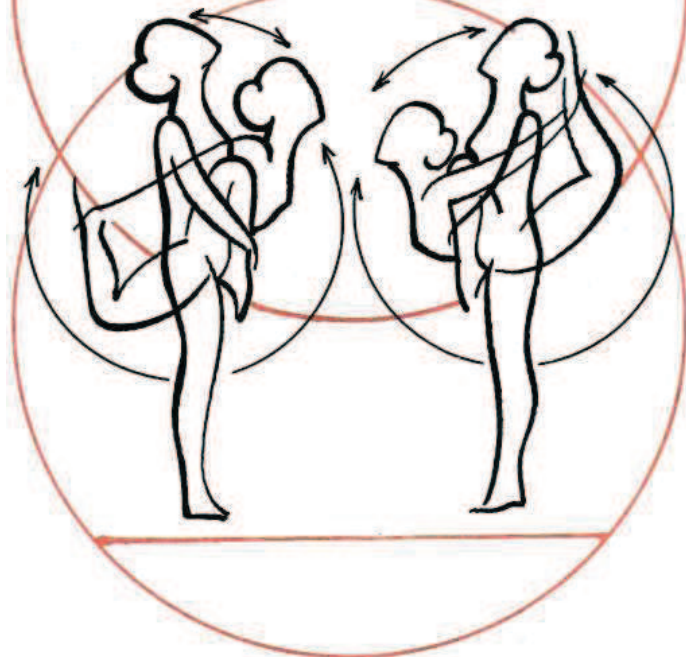
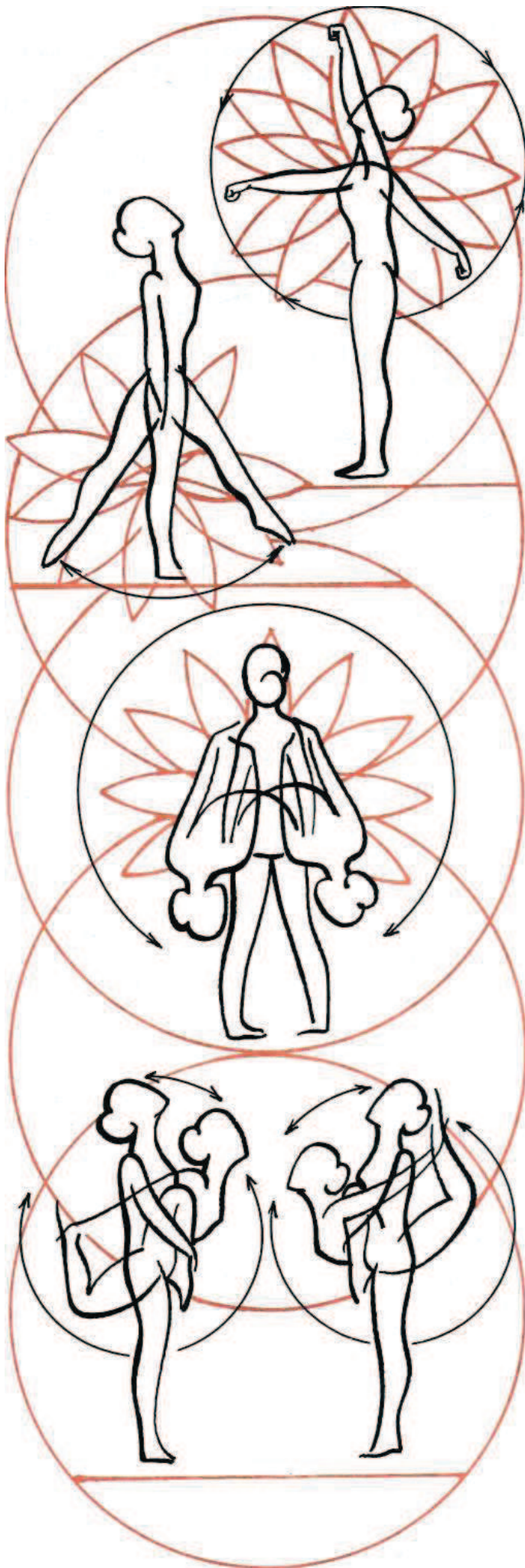
a) Trup mierne predkloníme a pravou rukou zovretou do päste krúžime dopredu a dozadu. Potom zovrieme do päste ľavú ruku a krúžime ňou dopredu a dozadu. V závere cvičenia krúžime naraz obidvoma rukami.

Pri cvičení zadržíme dych a cvičenie opakujeme desaťkrát v rýchлом tempe.

b) Stojíme vzpriamene (tadásana), lýtka a päty sú pri sebe, kolená a prsty nôh smerujú von. Pravou nohou krúžime dopredu a dozadu tak, že chodidlo nohy sa pritom kíše po zemi. To isté cvičíme aj

* *Kung Tse*

(*Konfuásus*) žil v Číne približne 700 rokov pred n. l. a predpovedal napríklad aj príchod Budhu.



pravou nohou a cvičenie jednou i druhou nohou opakujeme desaťkrát.

c) Stojíme vzpriamene (tadāsana), lýtka a päty sú pri sebe, kolená a prsty nôh smerujú von. Pravou nohou začneme švihnúť dopredu a dozadu, potom to isté cvičíme aj ľavou nohou. Pri cvičení cvikov b a c sa môžeme jednou rukou pridržiavať steny.

d) Východisková poloha: stojíme vzpriamene, nohy máme roznožené, špičky smerujú k sebe dovnútra. Ruky máme vzadu a pravou rukou si chytíme zápästie ľavej ruky. Trup otočíme doprava a čelom sa dotkneme pravého kolena. To isté opakujeme na pravú stranu. Na obidve strany cvičíme trikrát (v stoji vzpriamenom vdychujeme a pri úklone vydychujeme).

22. Pretiahnutie svalov chrbta, cvičenie rovnováhy na jednej nohe

(príprava na pozíciu nataráždžāsana)

Východisková poloha: stoj vzpriamený, ruky máme pripažené (tadāsana).

Pravé koleno ohneme, chytíme ho obidvoma rukami a pritlačíme si ho k hrudníku. Pravou rukou chytíme nohu v priehlavku a zohnutú ju vedieme spodom dozadu za telo a napokon ju ťaháme preč od tela. Súčasne ohýbame chrbticu dozadu. To isté opakujeme ľavou nohou.

S obidvoma nohami precvičíme trikrát.

23. Ohýbanie chrbtice dopredu a dozadu

(príprava na cvičenie sūrja-namaskára)

Východisková poloha: stoj vzpriamený (tadāsana), ruky máme zopnuté pod hrudníkom (aňdžali-mudrá), predlaktie držíme vodorovne.

a) Nadýchneme sa. Zopnuté ruky dvíhame hore do vzpaženia, potom sa prehneme dozadu a ruky necháme za hlavou. Zo záklonu sa vrátíme do stoja vzpriameného, s rukami nad hlavou. Chrbticu s rukami pretiahneme dohora, takže telo má tvar písmena I.

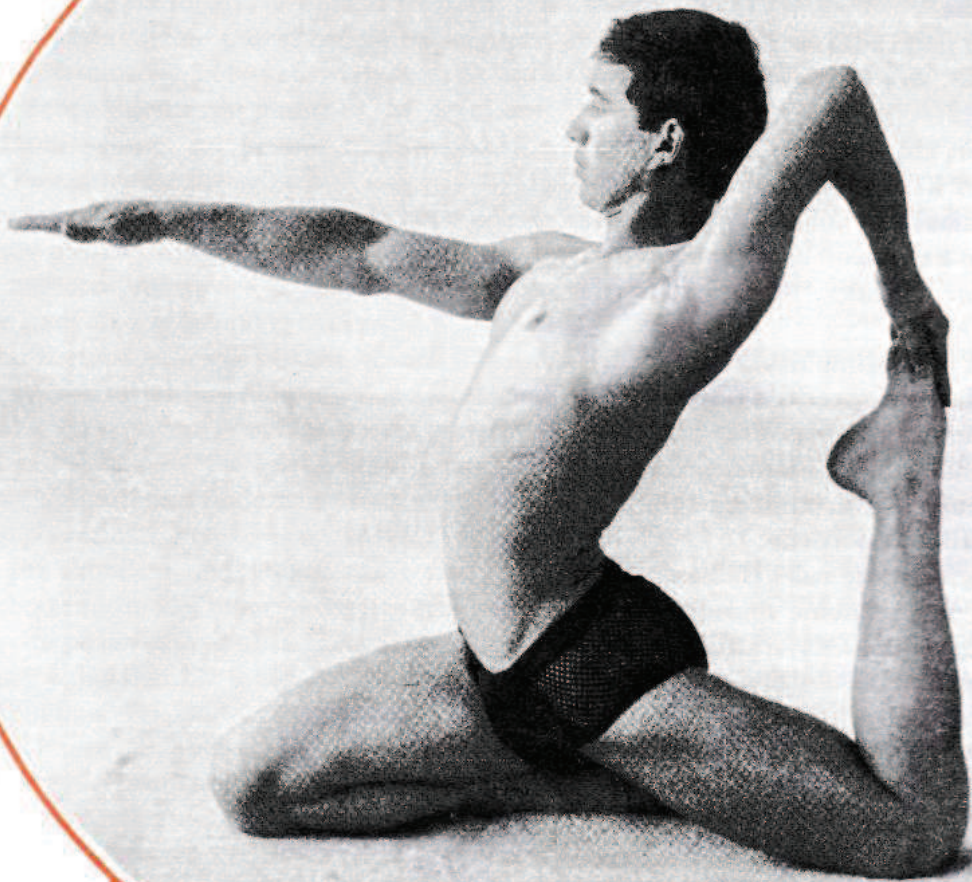
b) Ruky rozťahujeme do upaženia, zápästie ohneme smerom nahor, takže horná časť tela má tvar ležateho E.

c) Predpažíme, ruky držíme vo výške hrudníka a zopneme dlane (aňdžali-mudrá). Držíme ich ohnuté tak, že tvoria písmeno O.

d) Vydýchneme a predkláňame sa dovedy, kým sa čelom nedotkneme kolien. Ruky visia zvisle a dlanami sa dotýkame špičiek nôh. Pri tomto cvičení vytvárajú ruky písmeno U. Zadržujeme dych.

e) Pri nádychu sa vztyčujeme a napnuté ruky vedieme bokom v rozpažení až nad hlavu, kde opäť spojíme dlane. Ruky tak vytvoria písmeno A a potom prehneme trup do hlbokého záklonu. Vrátime sa do stoja vzpriameného a vydýchneme. Ruky pripažíme a necháme ich visieť voľne pozdĺž tela.

f) Uvoľnenie krku (relaxácia). Niekoľkokrát zakrúžime hlavou doprava a doľava. Uvoľňujeme si tak svaly šije (pozri cvik 9, 1. kap.). Celé cvičenie opakujeme dvanásťkrát.



4. kapitola

ŠANKHA-PRAKŠÁLANA - PREŽIARENÁ MUŠĽA

Pránájáma

Ako pránájámu zaraďujeme do tejto kapitoly cvičenie nadí-šódhana (4. stupeň), ktorý vyberáme z 1. kapitoly. Je to dýchacie cvičenie so zadržaným dychom v pomere 1:2:2. Celé cvičenie nadí-šódhana však musíme od začiatku dôkladne prepracúvať, lebo dlhý výdych robí zo začiatku každému ťažkosť.

Nadí-šódhana realizujeme tak, že pri jednom sedení precvičíme šesť okruhov bez zadržania dychu a šesť okruhov so zadržaným dychom. Takto môžeme kombinovať rôzne stupne pránájámy a nepocítíme pritom únavu, ani napätie.

Gymnastika jogy

V tejto kapitole využijeme gymnastiku jogy č. 24, 25, 26, 27 a 28.

Pozície

Siddhásana (dokonalá jogistická pozícia)

Označuje sa ako dokonalá jogistická pozícia na sústreďovanie mysle. Vyžaduje dosť veľké uvoľnenie kĺbov a musíme sa do nej dostávať veľmi pomaly, s použitím pomocných cvikov. Cvičíme v nej aj dýchacie cvičenie. Cieľom je vydržať v tejto pozícii pokojne, bez napätia a pocitov bolesti hodinu, aj dlhšie. Od správneho zaujatia tejto pozície závisí úspešná realizácia viacerých druhov pránájámy.

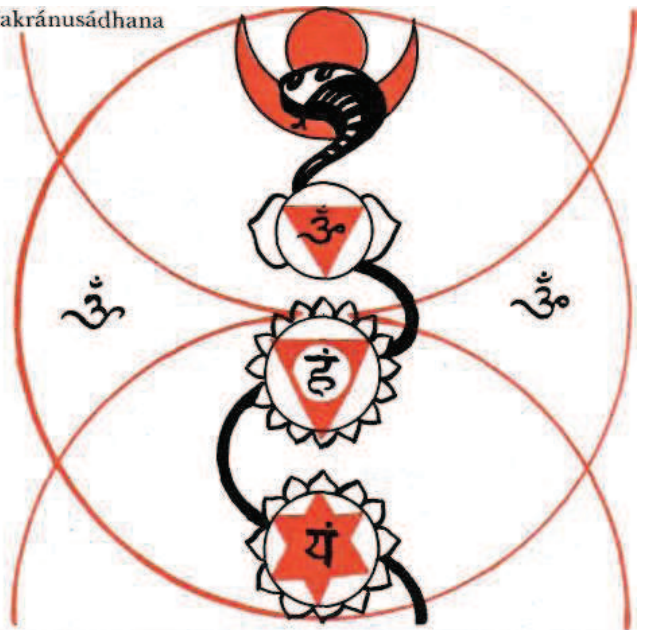
Aňžanėjásana — I. časť

Táto pozícia je obťažnejšia, a preto tu uvádzame iba jej prvú časť. Postupne si pri nej opatrne a pomaly preťahujeme svaly a šľachy stehien.

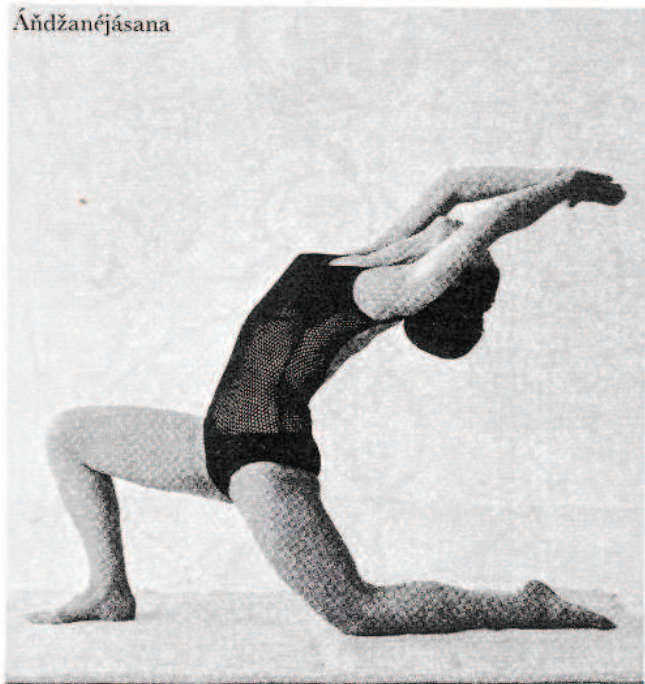
Kapótásana (holub)

Je to pomerne náročná pozícia na uvoľnenie kĺbov. Robí chrbticu pružnejšou a zlepšuje funkciu chrbtového svalstva. Ak sa cvičí dokonale, vytvorí ladný a pôvabný celok a vyzerá takmer ako tanečná kreácia.

Čakrānusādhana



Āṅḍžanējāsana



Očisťovacie cvičenie

Šankha-prakšālana (preplachovanie zažívacieho organizmu pitím vody)

Štyri pozície, ktoré tu uvádzame, patria medzi pomocné cviky očisťovacieho cvičenia. Sú veľmi dôležité z hľadiska pohybu dolnej časti chrbtice a zažívacích orgánov. Pri osvojovaní si opísaných cvikov, cvičíme jednotlivé pozície bez toho, že by sme pritom pili vodu.

Jednotlivé pozície očisťovacieho cvičenia sa nazývajú:

1. *tirjak-tadāsana,*
2. *tirjag-bhudžangāsana,*
3. *kati-čakrāsana,*
4. *udara-karšāsana.*

Čakrānusādhana — II., III., a IV. časť

Týmto cvičením si vytvárame predpoklady hlbšieho pochopenia zložitejších koncentračných cvičení, t. j. pomôcku na pohľad do vlastného vnútra, na introspekciu.

Cidákāša-dhāranā

Pozorujeme relaxáciu mysle na myšlienkovom poli. Pozornosť sústreďujeme na priestor v hlave za čelom a vnútorným zrakom vnímame rôzne formy. Prebúdžeme v sebe jasnozrivosť a citlivé vnímanie myšlienok.

Siddhāsana

dokonalá jogistická pozícia

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 18 a 19 a 36a, 36d, 34 (9. kap.).

Túto pozíciu často vyhľadávajú všetci jogisti, pretože vedie k dokonalému sústredeniu sa.

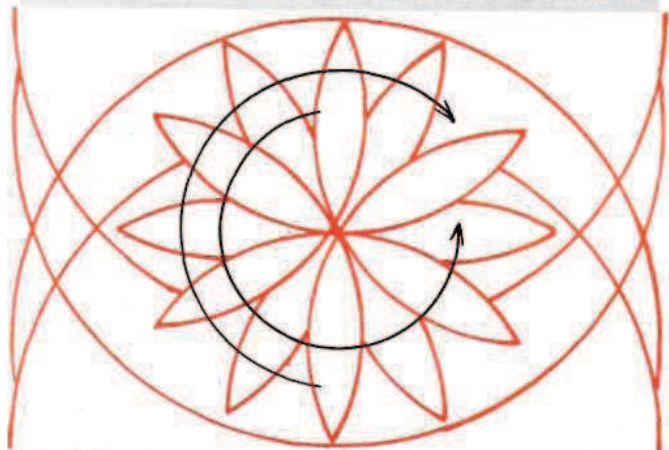
Východisková poloha: sedíme na prikrývke alebo kožušine, ľavú nohu ohneme v kolene a pätu tejto nohy uložíme v rozkroku. Potom ohneme pravú nohu a jej pätu umiestnime naproti Iónovej kosti. Trup držíme vzpriamený a ruky máme uložené na kolenách. Dlane obidvoch rúk obrátíme nahor a na každej ruke spojíme ukazovák s palcom. Ostatné prsty sú narovnané (džňáná-mudra).

Āṅḍžanējāsana — I. časť

roznožená pozícia — hanumánāsana

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 27.

V tejto kapitole uvádzame iba prvú časť pozície. Druhá časť je veľmi náročná, a preto ju uvádzame až v 13. kapitole.



Kapótāsana



Východisková poloha: kľáčime na pravej nohe, ľavá noha je zohnutá v kolene a chodidlo je položené na zemi. Potom preniesieme hmotnosť tela dopredu na zohnutú nohu. Súčasne sa trup v tejto polohe pomaly zakláňa, ruky sú vzpažené a dlane zopnuté nad hlavou. Zadržíme dych a zakláňame trup tak hlboko, až hlava a ruky spolu so založenou nohou vytvoria líniu polkruhu.

Táto pozícia preťažuje šľachy ľavej aj pravej nohy súčasne. Trup je maximálne prehnutý dozadu, ruky sú spojené za hlavou. Zo záklonu sa vzpriamime a vydýchame. Potom nohy vystriedame. V pozícii vydržíme vždy päť sekúnd.

Andžanėjásana vyzerá takmer ako tanečný prvok a často sa využíva v športovej gymnastike aj pri tanci, no pôvod má v jogistických pozíciách.

Kapótásana-púrna-kapótásana (obr. str. 58) *holub*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 28.

Východisková poloha: sed na päťach (vadžrásana).

Zo sedu na päťach sa vzpriamime do kľaku na obidvoch kolenách a pravú nohu vysunieme dozadu. Potom opäť dosadneme na ľavú pätu.

Pokračujeme tým, že pravú nohu zohneme v kolene. Ruky vedieme cez hlavu a obidvoma rukami chytíme priehlavok pravej nohy. Chrbticu prehne smerom dozadu. Tak vytvoríme pozíciu kapótásana. No ruky môžeme pri dvíhaní viesť aj bokom, a nie cez hlavu. Prehne sa dozadu ako predtým. Vznikne tak iba polovica pozície, ardha-kapótásana, ktorá je trochu menej náročná než celá pozícia.

Ak zaujmeme pozíciu dokonale, dotýka sa špička pravej nohy temena hlavy. V tejto pozícii ostaneme päť sekúnd a potom vystriedame nohy.

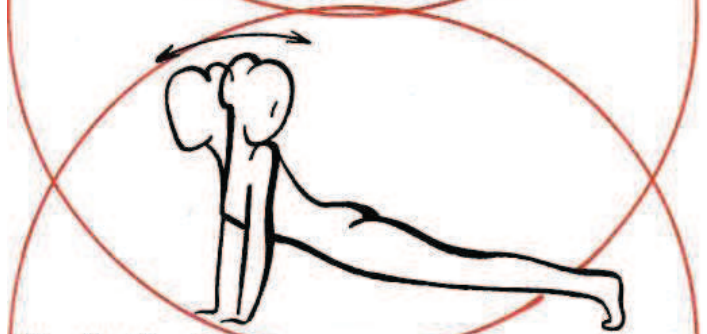
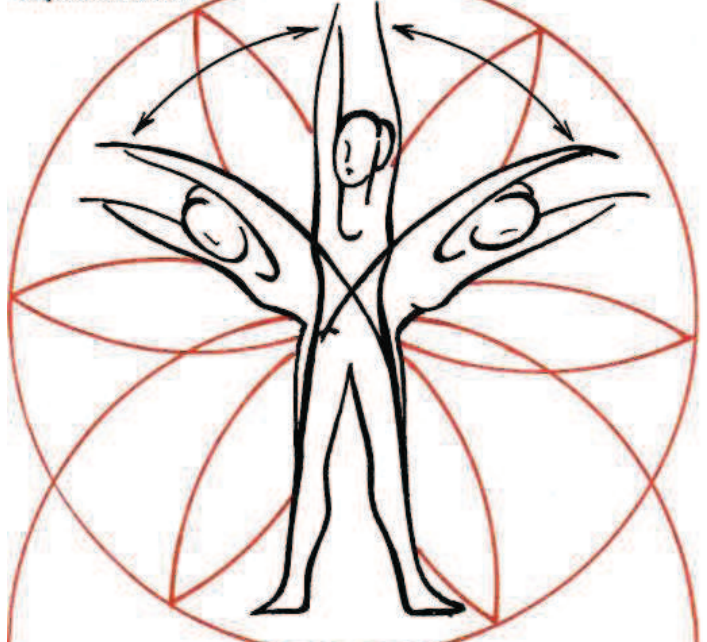
Kapótásana preťažuje a zosilňuje stehenné aj chrbtové svalstvo, chrbtica sa stáva pružnejšou a súčasne sa preťažujú aj svaly šije a ramien.

Sankha-prakšálana *preplachovanie čriev a žalúdka pitím vody*

Do praxe hatha-jogy patria aj rôzne druhy telesných očišťovacích cvikov, ktoré sa uvádzajú pod rôznymi názvami (dhauti, krijá a iné). Tieto cviky očišťujú telo zvonku aj znútra a čistia aj pranické priechody. Neodporúča sa cvičiť ich bez dozoru skúseného odborníka, ktorý toto cvičenie dobre ovláda, prípadne bez dozoru lekára. S celou procedúrou súvisia štyri pozície.

Sankha-prakšálana sa cvičí tak, že sa medzi zaujatím pozícií vypije určité množstvo vody (uvádza sa v opise tejto procedúry), čo sa niekoľkokrát opakuje.

Tirjak-tadásana



Tirjag-bhudžangásana



Kati-čakrásana



Udarakaršásana

Jednotlivé pozície šankha-prakšálany odstraňujú ťažkosti zažívacích orgánov, podporujú peristaltiku čriev, vylučovanie, vyprázdňovanie, zoštíhľujú telo a zlepšujú ohybnosť dolnej časti chrbtice.

Tirjak-tadásana

stoj spätný s úklonmi doľava a doprava

Východisková poloha: stoj vzpriamený (tadá-sana).

Ruky vzpažíme nad hlavu a potom celý trup nakláňame doľava a doprava a súčasne aj do mierneho záklonu. Na obidve strany opakujeme osemkrát. Cvičíme v rýchlejšom tempe, nakláňame sa pomerne hlboko.

Tirjag-bhudžangásana

pozícia kobry s obrácaním trupu

Východisková poloha: ľah na bruchu (bhudžangá-sana).

Ležíme na zemi, dlane obidvoch rúk opierame o zem pri hrudníku. Potom nadvihujeme kolena od zeme a prstami nôh sa oprieme o zem. Hlavu obraciame doľava natoľko, aby sme sa pohľadom dotkli pravej päty. Potom obraciame hlavu doprava a dotkneme sa pohľadom ľavej päty. Cvičenie opakujeme na obidve strany osemkrát. Cvičíme plynulú a v rýchlejšom tempe.

Kati-čakrásana

krútenie trupom v stojí spätnom

Východisková poloha: stoj spätný (tadásana), nohy sú rozkročené.

Ruky upažíme do vzdialenosti 30 cm od tela. Celý trup obraciame doprava a doľava; nohy pritom stoja stále pevne na zemi, nehýbu sa. Cvičíme pomerne rýchlo a plynulé. Trup vykrútime natoľko, koľko len vládžeme. Celé cvičenie opakujeme osemkrát.

Udara-karšásana

krútenie trupom v podrepe

Východisková poloha: drep, obidve dlane máme položené na kolenách, chodidlá sú od seba vzdialené asi 30 cm.

Obrátíme trup doprava a dotkneme sa ľavým kolenom špičky pravej nohy. Pohľad nasmerujeme dozadu a na pravú stranu. Potom obrátíme trup doľava a kolenom pravej nohy sa dotkneme špičky ľavej nohy. Pohľad pritom smeruje dozadu, na ľavú stranu. Cvičenie vyzerá tak, ako keby sme si striedavo

kľakali kolenami na špičky nôh. Usilujeme sa udržať rovnováhu.

Celé cvičenie opakujeme osemkrát. Cvičíme pomerne rýchlo a plynulé.

Sankha-prakšálana

prečisťovanie zažívacích orgánov vodou

Opíšeme tu prax, ktorá sa realizuje v škole jogy v Monghyre (India) pod dozorom učiteľov. Čitateľ môže získať aspoň predstavu o tom, aké silné prostriedky používa jogistická prax na dôkladné vyčistenie čriev. Opätovne však pripomíname, že túto kúru nemožno uskutočňovať bez dozoru učiteľa jogy alebo skúseného lekára, pretože pri neopatrnom postupe by nám mohla viac uškodiť ako osožiť.

Postupuje sa takto:

1. pripravíme si asi 5 litrov vlažnej, trocha prisolenej vody (teplota vody má byť rovnaká ako teplota tela).

2. Vypijeme dva poháre vody (2 del) a osemkrát opakujeme každú z týchto pozícií:

- tirjak-tadásana,
- tirjag-bhudžangásana,
- kati-čakrásana,
- udara-karšásana.

3. Vypijeme ďalší pohár vody a opäť osemkrát precvičíme všetky uvedené pozície. Potom postupne vypijeme ešte päť pohárov vody a po každom pohári po osemkrát zacvičíme tie isté pozície. Usilujeme sa udržať všetku vodu v sebe bez vyprázdnenia; vyprázdniť sa máme až po vypití všetkých ôsmich pohárov vody.

4. Ak sa po tomto cvičení nevyprázdňujeme, pijeme ďalšie poháre vody a cvičíme pozície padahastásana, kati-čakrásana a vátájanásana.

5. Ak sa ani potom nevyprázdňujeme, vypijeme ešte viac vody a ďalej cvičíme.

6. Črevá sú dôkladne vyprázdnené, keď zistíme, že pri vyprázdňovaní vyteká už iba žltá a neskôr dokonca čistá voda. Spolu treba na dôkladné vyprázdnenie vypíť 12 až 16 pohárov vody, niekedy aj viac.

7. Potom nasleduje vyčistenie žalúdka. Vypijeme 6 až 8 pohárov vody, trocha chladnejšej, než je teplota tela. Ľavou rukou si stlačíme dolnú časť hrdla a pravou rukou žalúdok, aby sme vyvolali vracanie a vypitú vodu vyvrátíme. Hneď potom si vyčistíme nosné dierky cvičením vjut-krama a niekoľkokrát zopakujeme pránájámu bhastriká.

8. Pohodlne si ľahneme, uvoľníme celé telo a hodinu odpočívame. Celý organizmus sa tým upokojí.

9. Po tomto odpočinku môžeme zjesť trocha varenej ryže so zelenou fazuľkou, pokropenej niekoľkými kvapkami roztopeného masla. Tým zaženieme pocit

hladu. Nepijeme nijakú tekutinu, ani nejeme surové ovocie, zeleninu, ba ani mlieko. Jedlo nekoreníme.

10. Celý zvyšok dňa ležíme a odpočívame. Večer opäť zjeme trocha varenej ryže so zelenou fazuľkou.

V priebehu očisťovania musíme dbať na tieto príkazy:

1. Prečisťovanie nesmieme realizovať vo veľmi chladnom, ani vo veľmi horúcom počasí.

2. Telo pri tomto cvičení nevystavujeme veľkému vetru.

3. Varenú ryžu so zelenou fazuľkou nebudeme jesť skôr než jednu hodinu po cvičení, počas ktorej odpočívame.

4. Ďalšie jedlo, t. j. opäť varenú ryžu so zelenou fazuľkou, jeme až večer (medzitým nejeme nič), no čas večere neodďaľujeme.

5. Ak cítime v tele ešte nejakú tekutinu, odpočinok predĺžime o ďalších 15 minút.

6. Ak sme veľmi smädní, napijeme sa trocha vlažného, nesladeného čaju, no tak isto až po jednej hodine odpočinku. Inak nepijeme nič. O ďalšiu hodinu môžeme opäť vypiť trocha čaju, no iba toľko, aby sme uhasili najväčší smäd.

7. Po večernom jedle oddychujeme asi dve hodiny, v priebehu ktorých by sme nemali zaspáť.

8. V nasledujúcich dňoch držíme prísnu diétu a nejeme tieto jedlá: mlieko, jogurt, syry, ovocie, čerstvú ani nakladanú zeleninu, koreniny, papriku, nefajčíme a nepijeme liehoviny. Mäso, samozrejme, celkom vynecháme. Túto diétu dodržiavame jeden týždeň.

9. Po týždni začneme s bežnou diétou, ktorú dodržiavame 40 dní.

10. Celú kúru absolvujeme v skupine, pod dozorom učiteľa jogy alebo lekára, s veselou myslou a v dobrej nálade.

11. Ľudia trpiaci nejakou chorobou sa môžu podrobiť tejto kúre iba so súhlasom lekára.

12. Očisťovací proces začneme ráno na lačno, odporúča sa, už večer predtým sa postiť.

13. Kúru nesmú robiť ľudia trpiaci na žalúdočné vredy, s chorobami pečene a obličiek a ľudia s vysokým krvným tlakom.

14. Cvičenie možno prispôbiť aj individuálne pre ľudí trpiacich určitou chorobou, napríklad pre diabetikov. Individuálny postup určí odborník.

15. Kúru možno robiť najviac dvakrát v roku, nikdy nie častejšie!

Účinky kúry

Prepláchnu sa zažívacie orgány začínajúc ústami a hltanom, až po žalúdok a črevá. Máme pocit, že všetko je akoby vyprané a premyté prúdom čistej vody. Cítíme sa obdivuhodne ľahkí, čo nás naplňuje radosťou. Cítíme sa svieži, ohybní a zdraví.

Odstránia sa zastarané usadeniny z čriev, čím sa zlepší funkcia zažívacích orgánov.

V spise *Ghéranda-samhita* sa hovorí, že telo sa po takomto očistení stáva aj psychicky citlivejším na vnímanie jemných psychických prúdov.

Odstránia sa z tela škodlivé parazity.

Je to pomocná liečba pri poruchách trávenia, urýchlenie reprodukčného procesu.

Cakránusádhana — II. časť

s opakovaním mantry ÓM v každom lotose — tzv. čakra-šuddhi

Východisková poloha: šavásana; možno cvičiť aj v pozícii siddhásana.

Dôkladne uvoľníme telo aj myseľ. Oči máme zavreté. Vedome sa sústredíme na nádych a výdych. Dvanásťkrát sa nadýchame a vydýchame plným jogistickým dychom. Potom dýchanie upokojíme. Pozornosť zameriame na lotos múládhára, t. j. na dolné zakončenie chrčtice a trikrát mentálne opakujeme mantru ÓM. Takto vydržíme tri sekundy. Potom pomaly presúvame pozornosť do lotosu svádhištána, ktorý sa nachádza asi 4 cm nad lotosom múládhára. Zastavíme sa tu tak isto na tri sekundy a trikrát zopakujeme vnútorný zvuk OM. Pokračujeme ďalej smerom nahor a dostávame sa do lotosov manipúra v oblasti slnečnej spleti, anáhata v oblasti srdca, višuddha v oblasti krka, ádzňá vnútri hlavy medzi obočím a sahasrara na temene hlavy. Vo všetkých mentálne opakujeme trikrát slabiku ÓM.

Rovnako potom vedieme svoju pozornosť po lotosoch smerom nadol. Dýchame pokojne. Vždy sa na tri sekundy, príp. dlhšie sústredíme na oblasť lotosov sahasrara, ádzňá, višuddha, anáhata, manipúra, svádhištána a múládhára. Vzostup a zostup pozornosti zopakujeme deväťkrát. Vnútorne si uvedomujeme oblasť jednotlivých lotosov.

Cakránusádhana — III. časť

čakra-šuddhi s opakovaním mantry OM

K predchádzajúcemu vzostupu a zostupu pozornosti cez sedem lotosov 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).

Oči máme ustavične zavreté. Dýchame pokojne. Približne tri sekundy upierame pozornosť na bod násikágra, odtiaľ preniesieme pozornosť na bod bhrúmadhja, potom do priestoru čidákáša za čelom, prejdeme cez okruh lotosu sahasrara a vzostup pozornosti zakončíme v bode bindu, vzadu na temene hlavy. Tu sa obrátíme smerom nadol a začneme zostupovať. Opäť zastavíme pozornosť v lotose ádz-

ňá, potom v lotose višuddha, anáhata, manipúra, svádhištána a múládhára. V každom sa tri alebo viac sekúnd zdržíme, pričom mentálne opakujeme mantru ÓM. Znova obrátíme postup pozornosti smerom nahor a prejdeme cez všetky lotosy, ako za sebou nasledujú: múládhára, svádhištána, manipúra, anáhata, višuddha, a potom prejdeme do bodu bindu, lotosu sahasrára, priestoru čidákáša, bhrúmádhja a násikágra. Vzostup a zostup pozornosti opakujeme deväťkrát.

Cakránusádhana — IV. časť

K cvičeniu opísanému v III. časti čakránusádhany pridáme ešte riadený nádych a výdych, čím sa skráti čas sústredenia sa na lotosy. V oblasti jednotlivých lotosov už nezastavujeme pozornosť na tri sekundy, iba sa všetkých lotosov a bodov sústredene na okamih dotkneme; neopakujeme ani mantru OM. Dýchame v ľubovoľnom tempe, no presne riadime nádych a výdych. Postupujeme pritom takto:

V priebehu nádychu postupne zameriame pozornosť na body násikágra, bhrúmádhja a oblasť čidákáša, ďalej na lotos sahasrára a bod bindu. Potom zakončíme nádych a začneme vydychovať. V priebehu výdychu zostupujeme cez oblasti šiestich lotosov, t. j. lotosu ádzňá, višuddha, manipúra, svádhištána a múládhára. Po skončení výdychu sa naša pozornosť upiera na dolné zakončenie chrbtice, t. j. na lotos múládhára. Vzápätí sa s nádyhom sústredíme opäť na vzostup pozornosti. Prejdeme cez okruhy všetkých lotosov a pri skončení nádychu sa naša pozornosť upiera na bod bindu. Začneme vydychovať a v priebehu výdychu posúvame pozornosť cez lotos sahasrára a oblasti čidákáša, bhrúmádhja, násikágra. Tu výdych skončíme. Pri vzostupe aj zostupe udržíme v každom lotose a oblasti pozornosť na jednu sekundu. Vzostup pozornosti pri súčasnom nádychu a zostup pozornosti v priebehu výdychu zopakujeme deväťkrát. Po poslednom vzostupe zadržíme sústredenú pozornosť v priestore za čelom — čidákáša a na doterajšie cvičenie nadviažeme nasledujúci cvik čidákáša-dhárana.

Cvičenie cakránusádhana rozvíja duševné schopnosti a vytrvalosť v práci. Jeho účinky podnecujú v človeku umelecké a iné schopnosti či nadanie. Koordinuje myšlienky s uvedomelým pohybom, rečou, intonáciou a celkovým konaním. Ak pomocou metódy cakránusádhana ovládneme svoju reč, ovládneme aj myslenie. Unáhlené konanie a vyjadrovanie sa rozumne usmerňuje a dosiahneme to, že budeme konať a rozprávať iba tak, ako to budeme považovať za vhodné. Nebudeme sa teda podriaďovať svojmu konaniu a vyjadrovaniu sa, ale naopak. Naše pohyby budú disciplinované a zbavíme sa roztržitosti v myslení.

Cidákáša-dhárana

Cidákáša-dhárana bezprostredne nadväzuje na predchádzajúce cvičenia. Sadneme si do pozície sukhásana, siddhásana alebo padmásana. Zatvoríme oči a sústredíme pozornosť do priestoru čidákáša (nachádza sa v hlave za čelom, kde je uložené jemnejšie vedomie). Pri sústreďovaní pozornosti do tejto oblasti sa nám môžu objavovať pohybujúce sa svetelné tvary, iskry a farebná žiara, ako odraz na ploche zrkadla. Ide vlastne o odraz sféry makrokozmu v mikrokozme — v priestore čidákáša.

Výsledkom I. a II. časti cvičenia cakránusádhana má byť uvedomenie si pocitu žiarenia univerzálnej existencie v našom vnútri.

Cidákáša-dhárana je metóda, ktorá sprostredkúva toto uvedomenie pomocou piatich stupňov:

1. Sedíme v pozícii siddhásana, sukhásana alebo padmásana. Oči máme zavreté a introspektívne sa pozeráme do priestoru čidákáša. Zo začiatku ho vnímame ako tmavý. Nesmieme sa s ním v myslí stotožniť a nič vlastné si v ňom predstavovať.

2. Ak zameriame svoj vnútorný pohľad hlbšie dovnútra, začneme pozorovať určité svetelné tvary, zlaté, alebo farebné svetielka a iskry. O týchto obrazoch neuvažujeme, nestotožňujeme sa s nimi, ani na ne nereagujeme. Ostávame v pokojnom postoji pozorovateľa.

3. Ponárame sa do čoraz hlbšieho a ostrejšieho vnútorného sústredenia. Prenikáme do nekonečného priestoru. Zdá sa nám, ako by sme tento priestor mentálne rozdeľovali na jemnejšie oblasti.

4. V priestore čidákáša, ktorý sa teraz nekonečne rozšíril, obraciame svoj vnútorný zrak rôznymi smermi. Pritom si ustavične uvedomujeme, čo robíme. K vznikajúcim obrazom sa staviame do úlohy nezúčastneného pozorovateľa. S ničím sa nestotožňujeme, pozornosť trvalé sústreďujeme do priestoru čidákáša a vedomie pritom splýva s nekonečnom.

5. Svoje vedomie ešte viac rozširujeme do priestoru. Potom prenikanie zastavíme. Zakotvíme sami seba v nekonečne a usilujeme sa naše individuálne vedomie rozpustiť v kozmickom vedomí, s ktorým splynieme.

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 kozmických úrovní.

Opísaným cvičením sa odstráni napätie vo všetkých sférach vedomia, dosiahne sa hlboká relaxácia a odpočinok vo fyzickej, psychickej i mentálnej oblasti, duševná sviežosť, rozvinie sa jasnozrakosť, scitlivie zachytávanie myšlienkových prúdov a otvorí sa prílev čistých myšlienok, nápadov u ľudí pracujúcich v oblasti vedy, umenia, ale aj iných odborov činnosti.

24. Rýchla jazda na bicykli

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú kolmo vztýčené, ruky ležia voľne pozdĺž tela na zemi.

Obidvoma nohami striedavo v rýchлом tempe šliapeme ako na bicykli. Opakujeme desaťkrát.

25. Vykrúcame bedier

(základná príprava na pozície padmāsana a siddhāsana) Východisková poloha: ležíme na chrbte, pravé koleno je ohnuté (vátājanāsana).

Nadýchame sa a zadržíme dych. Rukami si chytíme priehlavok pravej nohy a koleno aj stehno vytlačáme doprava a pritláčame k zemi. Priehlavok položíme čo najvyššie na ľavé stehno. Potom súčasne s výdychom ťaháme priehlavok pravej nohy po napnutej ľavej nohe a skončíme v ľahu na chrbte. Obidve nohy sú natiahnuté. Potom nohy vystriedame. Cvičenie opakujeme desaťkrát.

26. Vykrúcanie bedier

(príprava na pozície padmāsana s džānu-širāsana) Východisková poloha: ležíme na chrbte, pravé koleno je ohnuté (vátājanāsana).

Nadýchame sa a zadržíme dych. Rukami si chytíme priehlavok pravej nohy a koleno aj stehno vytlačáme doprava a pritláčame k zemi. Pomaly zdvíhame trup do sedu a vyrovnáme chrbticu. Vydýchame. Pravý členok je na ľavom stehne. Nadýchame sa. Pri výdychu predkláňame trup, chytíme rukami palec ľavej nohy a čelo pritlačíme k ľavému kolenu.

Nadýchame sa a vzpriamime do sedu. Pri výdychu si líhame na chrbát a potom opäť ťaháme pravú nohu nadol pozdĺž ľavej nohy. Skončíme v ľahu na chrbte, obidve ruky sú natiahnuté.

Vystriedame nohy a cvičenie opakujeme štyrikrát.

27. Ohýbanie trupu dopredu a dozadu

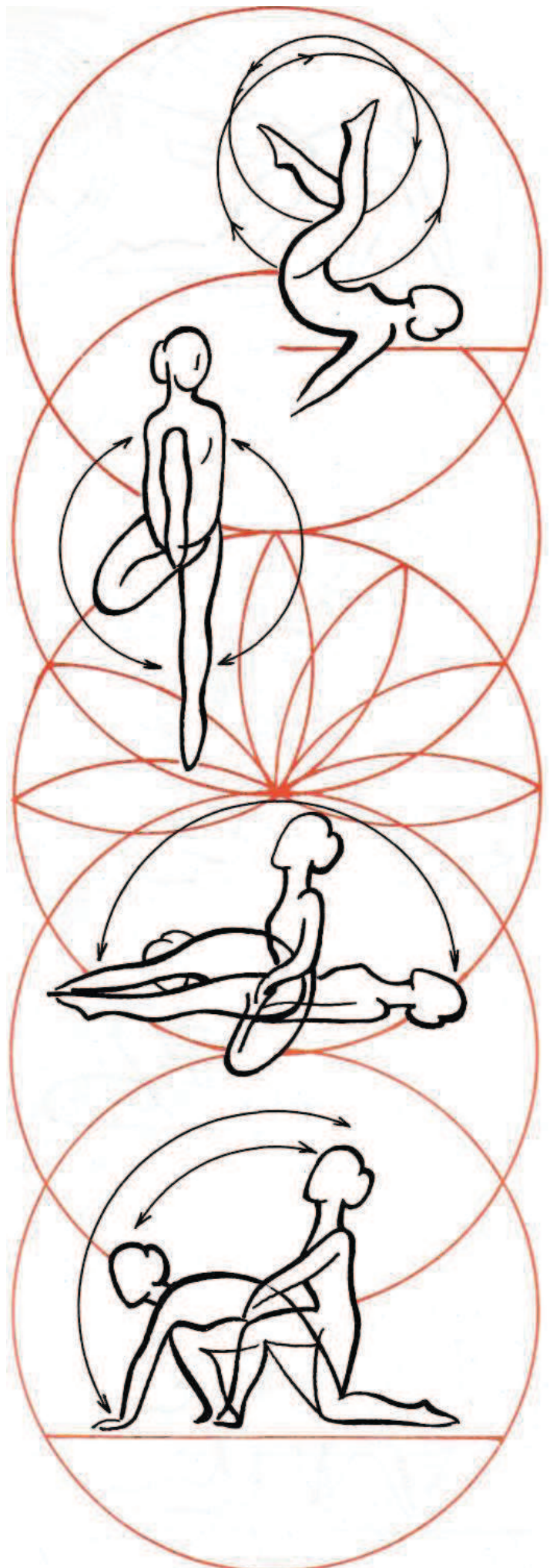
(príprava na pozíciu āṅḍžanējāsana)

Východisková poloha: kľačíme na pravom kolene.

a) Hmotnosť tela preniesieme na ľavú nohu, nakloníme sa dopredu. Dlaňami sa opierame o zem popri chodidle ľavej nohy a pravá kľačiacia noha je na zemi bez pohybu. Potom posunieme vpred ľavú nohu a pokúsime sa ju napnúť. Dlaňami sa opierame o zem a pražíme.

b) Nadýchame sa. Trup zakloníme dozadu, ruky zdvihneme nad hlavu. Dlane spojíme a hmotnosť tela preniesieme dozadu na kľačiacu nohu.

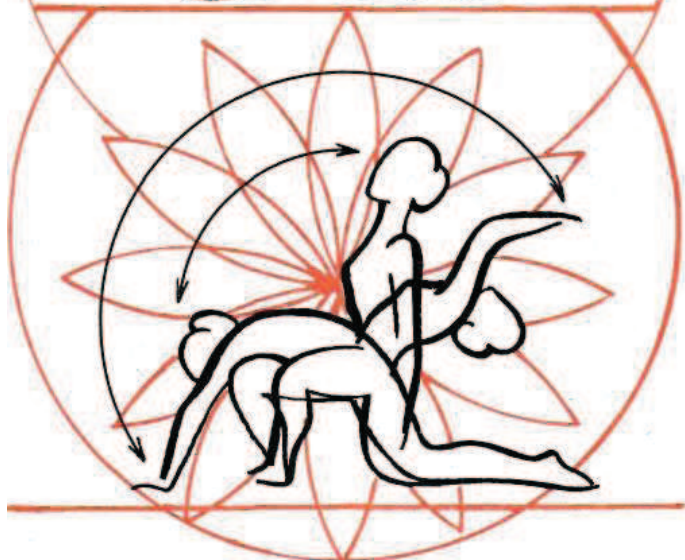
c) Vydýchame. Trup opäť predkloníme dopredu tak, že dosadneme na päťu pravej nohy, pričom ľavá noha je napnutá a palec tejto nohy držíme obidvoma rukami. Celo sa dotýka ľavého kolena a lakťe zeme. Potom nohy vymeníme. S každou nohou opakujeme cvik trikrát. Je to príprava na mahā-mudru a pozíciu džānu-širāsana.



25

26

27



28. Vykrúcanie bedier

(príprava na pozície kapótásana a siddhásana)

Východisková poloha: sed vzpriamený, nohy sú natiahnuté rovno na zemi.

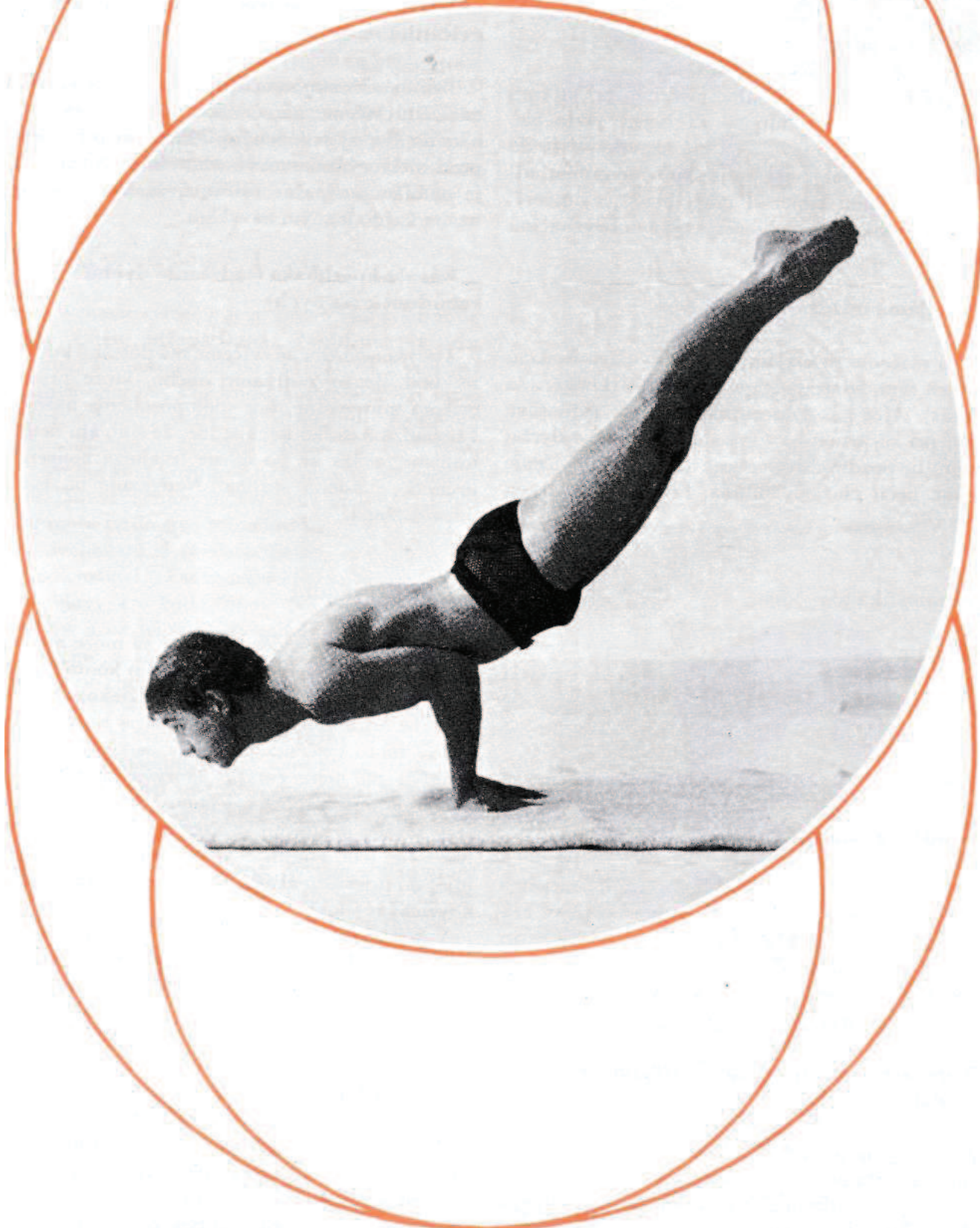
a) Pravú nohu vystrieme nabok, ohneme koleno a pritlačíme ho k zemi; päťu tlačíme k Iónovej kosti.

b) Na päťu vykrútenej pravej nohy si sadneme, a tým na ňu prenosieme hmotnosť tela. Ľavá noha je čo najviac vysunutá doľava a napnutá.

c) Telo vyvážíme do stredu medzi nohy — pravú ohnutú a ľavú napnutú a trup obraciame pomaly doprava, až do profilu. Chrbát ostáva vzpriamený a obidve ruky sú voľne spustené.

d) Ľavú napnutú nohu ohneme v kolene, telo prehýbame dozadu a obidvoma rukami chytíme za chrbtom priehlavok ľavej nohy. Stále sa čo najviac prehýbame dozadu.

e) V tejto polohe niekoľkokrát obrátíme hlavu voľne doprava a doľava (cvičenie 9 — relaxácia krku). Cvičenie opakujeme ešte s druhou nohou. Dýchame voľne. Na obidve strany zacvičíme trikrát.



KÉVALA KUBHAKA - ZABUDNUTIE NA DYCH

Džihvá-bandha

Khéčarí-mudrá

Džihvá-bandha je špeciálne cvičenie, pri ktorom musíme ohnúť jazyk hlboko za horné podnebie. Takýmto obrátením jazyka sa má uzavrieť otvor do nosohltana. Účinok cvičenia je skutočne mimoriadny. Môžeme ním zmierniť pocit hladu, aj únavy. Používa sa však aj v kombinácii s rôznymi dýchacími cvikmi.

Pránájáma udždžájí — I. časť

Je to cvičenie pránájámy, ktoré využíva funkciu hlasiviek tým, že uzatvára hlasivkovú štrbinu (rima glottidis). Učí nás koncentrovať sa na jednotlivé lotosy, pri súčasnom pozorovaní vnútorného dychu prúdiaceho pozdĺž chrbtice hore a dole. Toto cvičenie pomáha liečiť choroby hltana, hrtana, nosohltana a mandlí.

Gymnastika jogy

Ako príprava na cvičenia uvedené v tejto kapitole sa používa gymnastika jogy č. 29 — I. a II. variácia a č. 30.

Pozície

Bhudžangásana (kobra)

Táto pozícia prehýba chrbticu dozadu, zlepšuje funkciu ženských orgánov, zmierňuje bolesti v krížoch a odstraňuje tuk z brucha. Má dve variácie — pri prvej sú nohy rovno natiahnuté, pri druhej sú zohnuté. Je to nenáročná pozícia a môžu ju cvičiť aj ľudia v pokročilejšom veku.

Padahastásana (pozícia s rukami na zemi v predklone)

Táto pozícia prehýba chrbticu dopredu; predkláňame sa natoľko, že sa čelom dotýkame kolien. Odstraňuje sa pritom tuk z brucha a preťahujú sa svaly aj šľachy na nohách.

Majúrásana (páv)

Pomerne náročná pozícia, ktorá vyžaduje silné ramená, zápästie a predlaktie. Veľmi sa pri nej stláča oblasť brucha a žalúdka, čím sa uľahčuje prílev okysličenej krvi do týchto orgánov.

Koncentračné cvičenie

Adžapádžapa (sústred'ovacie a dýchacie cvičenie)

Týmto cvičením sa očisťujú pranické priechody. Je to zložité cvičenie, náročné na vnútornú koncentráciu a môže byť aj pomocným liečebným prostriedkom proti niektorým nervovým chorobám. Adžapádžapa je natoľko prospešné cvičenie, že by sa malo stať naším každodenným návykom.

Kévala-kumbhaka (zadržanie dychu — zabudnutie na dych)

Toto koncentračné cvičenie má dôležitý kulmináčny bod. Je to zadržanie dychu, ktoré prichádza celkom mimovoľne, bez spolupôsobenia našej vôle. Prichádza natoľko nenápadne, že si to ani neuvedomujeme, avšak až po dlhšie trvajúcej koncentrácii určitého vyššieho stupňa. Nadväzuje na cvičenie adžapádžapa.

Khéčarí-mudrá

Veľmi náročné cvičenie, ktoré sa môže realizovať iba vo veľmi dôvernom a priamom kontakte medzi učiteľom jogy (guruom) a jeho žiakom (šišjom). V knihe *Svámiho Satyanandu A dialogue practical yoga* sa názov tohto cvičenia prepisuje ako khéčarí-mudrá (khe — na nebi, čarí — ktorý sa pohybuje), čo vystihuje obsah tohto cvičenia. Vyvoláva totiž taký stav mysle, v ktorom sa astrálne telo odpútava od fyzického tela. Potom sa vedomie rozdeľuje (rozdvajuje) do priestoru ákáša, na úroveň medzi astrálnym a fyzickým telom.

V tejto knihe uvádzame iba ľahšie zvládnuteľné cvičenie džihvá bandha. Má tak isto mimoriadne účinky a môže byť náhradou za veľmi zložitú techniku kečarí-mudry.

Džihvá-bandha

Týmto cvičením ovládneme myseľ a funkciu tých telesných orgánov, ktoré sa vymykajú našej vôli. Ak ho cvičíme dlhší čas, zmierňuje hlad, smäd a únavu, dáva nám silu nepodliehať týmto pocitom.

Pri cvičení zaujmeme meditačnú pozíciu a jazyk zakrútime dozadu na horné podnebie, a to čo najďalej, až ku koreňu jazyka. Podarí sa nám to urobiť, ak si predstavíme, že chceme jazyk zhltnúť. Keď pritom sústredíme zrak medzi obočie a zatvoríme oči, dosiahneme stav, ktorý je prípravou na cvičenie ákáša-mudrá (8. kapitola).

Džihvá-bandha je dôležitou súčasťou cvičenia pránájámy udždžájí, ktorý opisujeme v nasledujúcich statiach. Uvádza jazyk do takej polohy, ktorá sa považuje v joge za veľmi dôležitú. Najčastejšie na ňu nadväzuje pránájama, v tejto kapitole udždžájí, ktorá pôsobí proti únave a ospalosti. Hrtan sa pri nej totiž dostáva do polohy, v akej je pri zívaní. Ako prostriedok na zaspanie ju však musíme cvičiť v polohe šavásana. Mierne uvoľňuje svaly hrtana a hltana, čo má veľký význam pre spevákov a rečníkov. Hovorí sa, že jogisti majú nezvyčajne krásne zafarbený hlas.

Udždžájí-pránájama — I. časť

Toto dýchacie cvičenie je prípravou na zvládnutie techniky cviku adžapádžapa. Zaujmeme pozíciu sukhásana, siddhásana alebo vadžrásana a vytvoríme džihvá-bandhu. Pozornosť sústredíme na lotos múládhára, kde ju zadržíme tri sekundy. Potom sa pomaly nadýchneme cez obidve nosné dierky. V priebehu vdychovania postupne uzatvárame hlasivkovú štrbinu, čím začneme vydávať zvuk podobný slabému chraptu tvrdo spiaceho človeka.

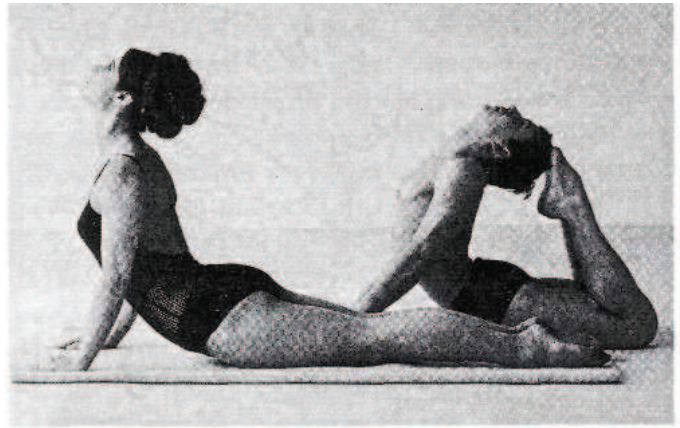
Pri vdychovaní si predstavujeme, že dych stúpa nahor po chrbtici, až sa zastaví v lotose sahasrára na temene hlavy a v bode bindu. Na tieto oblasti sa sústredíme a na tri sekundy zadržíme dych. Potom vydychujeme a sústreďujeme sa na predstavu, že dych klesá po chrbtici nadol, až do lotosu múládhára, kde sa opäť na tri sekundy zastavíme. Toto cvičenie s nádychom a výdychom môžeme cvičiť 15 minút.

Udždžájí-pránájama je síce dýchacie cvičenie, no používame ho aj pri sústreďovaní. Zlepšuje funkciu svalov hrtana a hltana aj hlasiviek. Okysličuje tieto oblasti a pomáha liečiť choroby mandlí. Veľmi intenzívne upokojuje nervový systém, odstraňuje únavu a nespavosť. Nespavosti sa zbavujeme tak, že sa položíme do pozície šavásana a 15 minút precvičujeme udždžájí-pránájámu vyššie opísaným postupom, bez vytvorenia džihvá-bandhy.

Bhudžangásana pozícia kobry

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29 a 30 — 1. variáciu.

Východisková poloha: ležíme na bruchu, čelo máme položené na zemi a dlane opierame o zem pri hrudníku, vo výške pliec.



Bhudžangásana



Udždžájí-pránájama



Padahastásana

Súčasne s nádychom dvíhame pomaly hlavu a hornú časť trupu. Opierame sa stále rukami, ktoré zo začiatku nemusíme celkom napnúť. Trup nedvíhame rýchlo, ale plynulé, bez prudkých pohybov. V prehnutí ostaneme tri sekundy, pričom sa stále podopierame rukami. Pri výdychu zase ukladáme trup čo najpomalšie na zem. Pociťujeme pritom tlak na chrbtici, ktorý smeruje nadol od šije ku krížovej kosti. Brucho a panvu máme položené na zemi, nedvíhajú sa. Aj palce nôh sa opierajú o zem. Zapamätajte si: pri zdvíhaní trupu vdychujeme, pri ukladaní trupu na zem vydychujeme. Po skončení pozície na chvíľu zadržíme dych. V pozícii ostaneme desať sedúnd a opakujeme ju šesťkrát.

Existuje viacero variácií tejto pozície, pomocou ktorých sa dosahuje maximálne prehnutie chrbtice. Zmierňujú sa tým bolesti v chrbte, krížoch a svaly na chrbte sa uvoľňujú. Brušné svaly sa sťahujú, prebytočný tuk sa stráca. Všetky stavce a šľachy chrbtice sa tlačia dozadu, ženám sa upevňujú niektoré špecifické orgány a zlepšuje sa ich funkcia. Bhudžangásana má nadväzovať na pozície, pri ktorých sa chrbtica ohýba dozadu.

Uvedieme ešte dve ďalšie variácie pozície bhudžangásana:

1. variácia

Z pozície bhudžangásana dvíhame trup súčasne s nádychom tak vysoko, až sa ruky, o ktoré sa opierame, celkom napnú. Boky nám však musia ležať na zemi, chrbtica je maximálne prehnutá. Pri výdychu ukladáme trup pomaly na zem. Opakujeme trikrát.

2. variácia

Z predchádzajúcej polohy prehne súčasne s nádychom chrbticu ešte viac dozadu a pritom ohneme aj nohy v kolenách. Pozíciu zakončíme úplným prehnutím chrbtice tak, že sa palce nôh dotknú temena hlavy. Pri výdychu ukladáme trup späť čo najpomalšie. Pozíciu opakujeme trikrát.

Cvičením pozície bhudžangásana získame ohybnú chrbticu. Táto pozícia patrí spolu s pozíciou šalabhásana medzi cviky, pomocou ktorých možno liečiť úsad.

Padahastásana

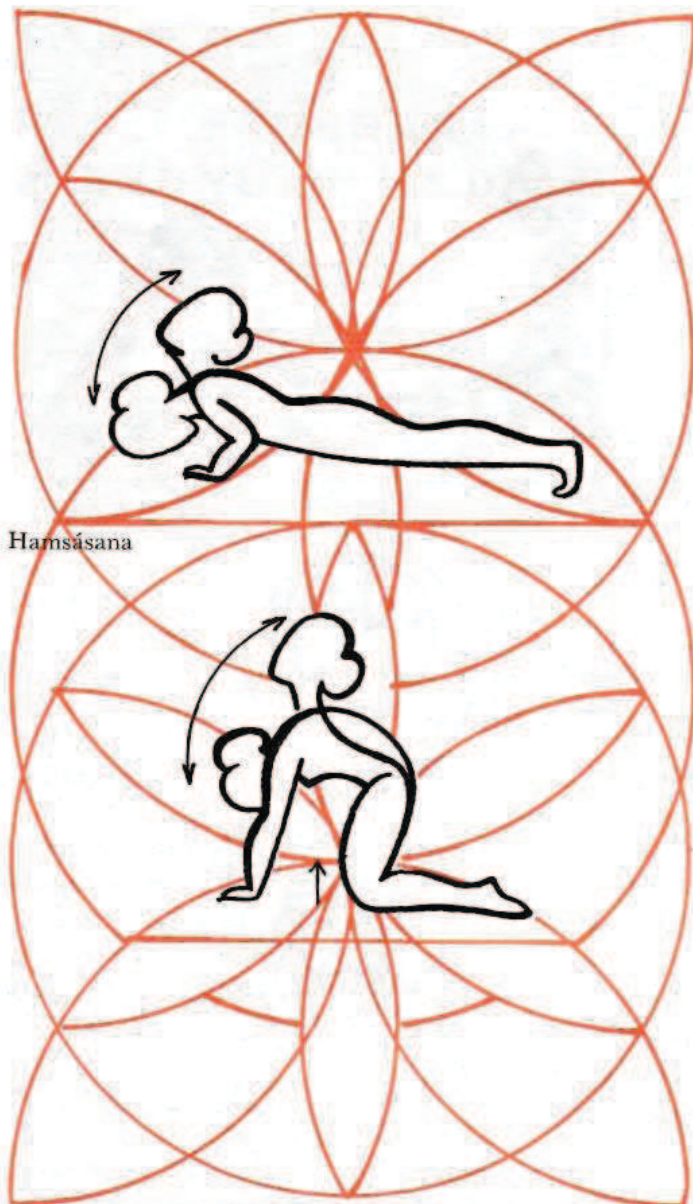
pozícia s rukami na zemi, v predklone

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 23 (3. kap.).

Východisková poloha: tadásana.

Začínáme v stoju spätnom a precvičujeme ohýbanie chrbtice dopredu. Svaly a šľachy nôh sa preťahujú a stávajú sa elastickejšími. Táto pozícia redukuje tuk na bruchu a upevňuje brušné svaly.

Postavíme sa do stoju spätného a vzpažíme ruky nad hlavu. Zhlboka sa nadýchneme a pri výdychu



Márdžárjásana



Padma-majúrásana

pomaly ohýbanie trup do predklonu, kým sa nedotkneme dlaňami zeme. Celom sa oprieme o kolená. Vzpažené ruky jemne pritláčame na uši v stoji aj v predklone. V predklone ostaneme päť sekúnd a potom pomaly dvíhame trup opäť do stoji spätného. Celé cvičenie opakujeme štyrikrát.

Majúrášana, hamsásana, padma-majúrášana (str. 67)

pozície páva a labute

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29 — III. variáciu.

Východisková poloha: sed na päťách (vadžrásana, mandukásana — žaba), kolená sú mierne odtiahnuté od seba.

Ruky spolu vsunieme medzi kolená dlaňami na zem tak, aby zápästie smerovalo dopredu a prsty dozadu. Prsty môžeme trocha ohnúť, pomôže nám to udržiavať rovnováhu. Pomaly spúšťame brucho a žalúdok na ohnuté lakte, až celé telo oprieme o lakte. Potom pomaly napíname nohy dovedy, kým nie sú rovnako ako hlava a trup v rovnobežnej línii so zemou. Usilujeme sa udržať v tejto pozícii päť sekúnd, potom ukladáme telo na zem tak, že sa najprv dotkneme zeme koncami prstov nôh a čelom, uvoľníme ruky z podopretia a naraz s celým telom ich položíme na zem. Celkom uvoľnení ležíme na bruchu a odpočívame jednu minútu.

Pred vytvorením pozície sa nadýchneme, v priebehu cvičenia zadržíme dych a po skončení pozície vydýchame, pričom uvoľníme celé telo. Celú pozíciu precvičíme trikrát po sebe a potom relaxujeme niekoľko minút.

Pozícia majúrášana veľmi pozitívne ovplyvňuje niektoré vnútorné orgány, čo jogisti náležite oceňujú. V dôsledku veľkého tlaku, ktorý vzniká v oblasti žalúdka, zlepšuje sa funkcia slinivky brušnej, pľúc, žalúdka a obličiek.

Pretože pozícia je skutočne ťažká, na to aby sme ju dokonale zacvičili, je potrebný dlhší tréning. Najprv si musíme podstatne zosilniť predlaktie a zápästie, lebo hmotnosť celého tela pri tejto pozícii leží na lakťoch a dlaniach. Treba dávať pozor aj na to, aby sme nepadli na čelo a neudreli sa. Preto sa odporúča položiť malý vankúšik na zem tam, kde je hlava nad zemou.

Aj pozícia majúrášana sa môže cvičiť v dvoch variáciách, ktoré sa odlišujú niektorými pohybmi.

1. variácia

a) Zaujmeme pozíciu majúrášana a z nej ako z východiskovej pozície pokračujeme v cvičení tak, že sa čelom oprieme o zem a nohy zdvihneme čo najvyššie. Opornými bodmi sú v tomto prípade dlane a čelo.

b) Postupujeme opačne: trup a hlavu dvíhame dohora a špičky nôh opierame o zem. Tak vznikne pozícia hamsásana (labuť).

2. variácia

Východiskovou pozíciou je padmásana. Predkloníme sa a ruky položíme dlaňami na zem tak, ako sme to opísali pri cvičení pozície majúrášana. Keď sa oprieme dlaňami o zem, čelo skloníme tak isto až k zemi, nohy zložené do pozície padmásana zdvihneme dohora a celé telo — hlavu, šiju, trup i nohy zarovnáme do línie rovnobežnej so zemou (vytvoríme pozíciu padma-majúrášana — 14. kap.).

Túto pozíciu môžu cvičiť iba ľudia, ktorým nerobí ťažkosť sedieť v pozícii padmásana. Pre nich je táto variácia ľahšia než zdanlivo jednoduchšia pozícia majúrášana. Variáciu padma majúrášana uvádzame aj medzi viacerými variáciami pozície padmásana (14. kap.).

Adžapádžapa

Toto cvičenie sa zakladá na systéme nášho normálneho dýchania, ktoré bez uvedomenia si vykonávame každý deň — celých 24 hodín, po celý život. Je to bežné vdychovanie a vydychovanie. Ak k tomuto prostému dýchaniu pridáme presne určené slovo v sanskrte nazývané mantra, ktoré pozorne opakujeme a vyslovujeme, vznikne cvik, ktorý sa nazýva džapa. Ustavičným opakovaním určeného slova (mantry), ktoré sa nevyslovuje nahlas, ani šeptom, ale zaznieva iba v našej predstave, mysli alebo srdci, vzniká samočinná vibrácia tohto slova. Neskôr tomu nemusíme venovať už vôbec pozornosť. Keď sa už neprerušované opakovanie uvedeného slova stane pre nás zvykom, vznikne cvik, ktorý sa nazýva adžapá. To slovo potom prestupuje celé naše vnútro, zachvieva sa vo všetkých častiach nášho tela, v svaloch, nervoch i kostiach a preniká celou našou bytosťou.

Cvičenie adžapádžapa sa charakterizuje ako samovoľné pulzovanie vedomia, ku ktorému patrí krúživý pohyb v nás. Tento pohyb prechádza v ľudskom tele cez pranicke priechody, ktoré v našich predstavách vedú pozdĺž chrbtice, po jednom na každej strane (ľavý prúd — idá a pravý prúd — pingalá). Úspech cvičenia závisí od sily našej predstavivosti a našej mentálnej pozornosti. Dobré nám pri tom pomáha udždžájí-pránájáma, ktorá je vlastne základom cvičenia adžapádžapa.

Aby sme toto cvičenie ľahšie zvládli a zapamätali si ho, rozdelíme ho na niekoľko častí. Nie je totiž také ľahké, ako by sa pri preštudovaní postupu zdalo. Ako pomôcku použijeme pri ňom nejaký predmet, ktorý prevezme úlohu počítača, pretože myseľ musíme sústrediť na cvičenie a nesmieme sa počítaním rozptyľovať. Napríklad si kvôli tomu navlečíme na pevnú niť 54 rovnakých guľôčok, za nimi navlečíme jednu väčšiu, odlišnú guľôčku a niť zaviažeme.

Môžeme však použiť aj ruženec. Indovia nosia ako pomôcku na toto cvičenie náhrdelník, ktorý sa nazýva rudrákša-málá. Je to šnúrka, na ktorej je navlečených 54 alebo 108 guľôčok. No v Indii — pravlasti jogy nájdeme viac druhov takýchto malá s rôznym počtom guľôčok. Pri posúvaní jednotlivých guľôčok používajú jogisti iba dva prsty pravej ruky, prostredník a palec. Ostatné prsty sa guľôčok nedotýkajú.

Pri cvičení postupujeme tak, že poslednú väčšiu guľôčku, ktorá sa nazýva suméru, neprekročíme, ale vrátime sa naspäť. Precvičíme 54 dychov a po skončení každého dychu posunieme jednu guľôčku. Potom sa začneme vracieť a opäť precvičíme 54 dychov. Môžeme si na šnúрку navliecť aj 108 guľôčok a potom sa nemusíme vracieť.

Používanie takéhoto prispôbeného ruženca pri cvičení adžapádžapa má veľký význam a celé cvičenie podstatne uľahčuje. Rovnako veľký význam má aj vyslovovanie slova „sóham“. Pri nádychu sa mentálne vyslovuje slabika „só“ z pôvodného sanskrtského sah (on) a pri výdychu „ham“ z pôvodného sanskrtského aham (ja). Obidve slová splynú do jedného zvuku, ktorý nám umožňuje dôkladne nasávať vzduch s obsahom pranickej energie s jej vibráciou. Jednotlivci, ktorí chcú pestovať mantra-jogu, môžu dlhotrvajúce precvičovanie vyslovovania zvuku „sóham“ spojiť s dýchaním, pri ktorom môžu vyslovovať iné slovo — mantru, ktoré im určí guru.

Prvú časť cvičenia adžapádžapa uskutočňujeme v meditačných pozíciách vadžrásana, sukhásana, siddhásana alebo svastikásana. V zaujatých pozíciách sa musíme cítiť pohodlne, aby sme v tej, ktorú si vyberieme, vydržali dlhší čas. V takejto pozícii precvičujeme udždžájí-pránájámu súčasne s džihvá-bandhou. Po určitom (krátkom) čase toto cvičenie skončíme a začneme cvičiť takto:

V priebehu nádychu sústredíme pozornosť na bod medzi obočím (bhrúmadhja) a pri výdychu zase na bod na konci nosa (násikágra). Pri intenzívnom vdychovaní a vydychovaní sa hlava zľahka, samovoľne pohybuje nahor a nadol. Chrbtica pri tom ostáva vzpriamená. Oči máme otvorené a pri sústredení sa na bod bhrúmadhja ich obraciame dohora a pri sústredení sa na bod násikágra obraciame pohľad cez špičku nosa do priestoru.

V druhej časti cvičenia spájame s nádychom myslený zvuk pranavy ÓM a pri výdychu tento zvuk nahlas spievame. Pri nádychu sústreďujeme pozornosť do lotosu višuddha v oblasti hrdla a pri výdychu do lotosu manipúra v oblasti slnečnej spleté. Opakujeme trinásťkrát. O základnej vibrácii zvuku ÓM podrobnejšie hovoríme v prvej časti knihy.

Pri tretej časti cvičenia ostávame ešte v pôvodnej pozícii a znovu vytvoríme džihvá-bandhu. Pri nádychu si predstavujeme, že vedieme prúd pranickej energie bez zvuku, iba s vnútorným uvedomením si slabiky „só“ z lotosu manipúra do lotosu višuddha.

Tu na tri sekundy zadržíme dych. Pri výdychu potom vedieme prúd pranickej energie, opäť bez zvuku, iba s vnútorným uvedomením si slabiky „ham“, z lotosu višuddha do lotosu manipúra. Túto časť cvičenia opakujeme plynulé tridsaťkrát. Vznikne tak súvislý prúd vnútorného zvuku „sóham“. Pri výdychu zadržíme na tri sekundy dych aj v lotose manipúra.

Štvrtú časť cvičenia cvičíme rovnako ako tretiu časť. Rozdiel je iba v tom, že začíname výdychom so slabikou „ham“ a tento výdych vedieme v predstave z lotosu ádžňá cez stred tela dole do lotosu múládhára. Potom pokračujeme nádychom so slabikou „só“ po chrbtici nahor do lotosu ádžňá. Vznikne tak súvislý prúd vnútorného zvuku „hamsó“. Túto časť cvičenia opakujeme tridsaťkrát. Oči máme otvorené, no môžeme ich striedavo zatvárať, čo nám pomôže udržať stav bdlosti.

V piatej časti cvičenia vychádzame pri výdychu so slabikou „ham“ z bodu bindu na temene hlavy a pokračujeme postupne po lotosoch nadol až do lotosu múládhára. Na oblasť tohto lotosu sa potom sústredíme a zadržíme dych na tri sekundy. Potom s nádychom a so slabikou „só“ postupujeme po jednotlivých lotosoch nahor, ako po stupňoch schodiska opäť až do bodu bindu. V tomto bode sa zastavíme a na tri sekundy zadržíme dych. Vznikne tak súvislý prúd zvuku „sóham“ so zadržaním dychu v dvoch centrách — v lotose múládhára a v bode bindu. Aj túto časť cvičenia opakujeme tridsaťkrát.

Dychový prúd (nádych a výdych) kombinujeme ešte s pranicým prúdom vedeným v predstave. S nádychom vedíme mentálne zvuk slabiky „só“ z lotosu sahasrára do lotosu múládhára a súčasne v predstave vedíme psychický prúd prány so zvukom „ham“ z lotosu múládhára do lotosu sahasrára. Potom pri výdychu vedíme zvuk „ham“ z lotosu múládhára do lotosu sahasrára a v predstave nám prechádza psychický prúd prány so zvukom „só“ z lotosu sahasrára do lotosu múládhára. Tento dvojité pohyby môžeme prirovnáť k dvojitému ťahu šnúry na záclone. Jedným koncom šnúry ťaháme dychový prúd a druhý koniec nám dvíha pranicý prúd. Potom sa to obráti; dychový prúd sa dvíha a pranicý prúd klesá.

Šiesta časť cvičenia. Po precvičení všetkých opísaných piatich častí uvoľníme jazyk zakrútený dozadu (džihvá-bandha), prestaneme myslieť na dýchanie a zatvoríme oči. Usilujeme sa dosiahnuť stav bez myšlienok, dostať sa do všadeprítomného neobmedzeného vedomia. Vnútorným zrakom pozorujeme priestor za čelom, čidákáša. Pozeráme sa do svojho vnútra ako do prázdnej nádoby. Po zdokonalení sa v tomto cvičení môžeme vo svojom vnútri vidieť rôzne svetelné tvary a neskôr čisté žiarenie našej vnútornej bytosti. Vtedy je naše vnútro zbavené myšlienok a ponorené do vyššej sféry vedomia. To sú ciele, ktoré možno dosiahnuť pomocou cvičenia adžapádžapa.

Ak dôsledne zvládneme naznačené vnútorné prúdy, môžeme sa naučiť rozvádzať ich do určitých častí tela a pomáhať si tak pri liečení rôznych chorôb (prána vidjá). Celé cvičenie nám má pomôcť poznať a vedieť rozlišovať dva prúdy, ktoré rozvádzame po celom tele, prúd dychu a prúd prány. Po dlhšom pestovaní cvičenia adžapádžapa objavíme prekvapujúcu skutočnosť, že prúd prány prebieha v tele nezávisle od prúdu vzduchu. Pranickú energiu môžeme teda pomocou vôle rozvádzať do jednotlivých častí tela a dokonca ju môžeme vedome vysielat' zo svojho tela von a priaznivo ňou pôsobiť na iných ľudí. Takto vyčerpanú pranickú energiu si potom doplníme cvičením adžapádžapa.

Cvičením adžapádžapa však vytvárame v našom tele okruh, pretože väčšinou si neželáme, aby nám pranická energia unikala von z tela. Týmto cvičením sa pranická energia v našom tele udržiava a uchováva.

Cvičenie jednotlivých opísaných častí sa rozkladá do obdobia niekoľkých mesiacov s pravidelným každodenným opakovaním. Na jednotlivé časti cvičenia adžapádžapa musíme prechádzať plynulé, s osobne prežitými skúsenosťami. Iba tak vznikne z jednotlivých častí súvislé cvičenie. Treba tu ešte pripomenúť, že musíme dôkladne zvládnuť každú časť cvičenia osobitne, inak nemôžeme postúpiť k ďalšej časti. Jednotlivé časti cvičenia musíme teda opakovať dovtedy, kým ich dokonale neovládame, bez ohľadu na predpísaný počet opakovaní.

Po určitom čase teda zložíme z jednotlivých častí jedno cvičenie, pri ktorom si už pomáhame šnúrou s 54 alebo 108 guľôčkami. Pomocou týchto guľôčok zakončujeme posledné dva stupne cvičenia adžapádžapa celkom plynulo; pri jednom nádychu a výdychu posunieme jednu guľôčku.

V priebehu celého cvičenia máme, pokiaľ možno, ostať v meditačnej pozícii. Ak by sme v zaujatej meditačnej pozícii začali pociťovať bolesti alebo tuhnutie svalov, môžeme aj v priebehu cvičenia zmeniť túto pozíciu za inú. No poslednú časť cvičenia, do ktorej patrí 108 nádycho a výdycho, musíme absolvovať bez prerušenia.

Adžapádžapa udržiava trvalú rovnováhu pokoja. Pomocou tohto cvičenia môžeme aj bez osobného učiteľa jogy dosiahnuť stav dhárany. Keď si osvojíme celé cvičenie adžapádžapa, získame ako vzácny dar pocit spolunáležitosti nášho vnútorného bytia s existenciou kozmu.

Adžapádžapa znižuje potrebu jedla a spánku, organizmus sa menej zaťažuje spracúvaním potravy, látková výmena sa znižuje a organizmus sa teda menej opotrebuje. Ako sa uvádza v literatúre o joge, nasleduje postupné omladzovanie tela. Cvičenie adžapádžapa vyrovnáva záporné výkyvy v črtách nášho charakteru. Upevňuje duševnú rovnováhu, a pomáha prekonať mnohé ťažkosti v živote.

Kévala kumbhaka

Zabudnutie na dych

Ghéranda-Samhita — strofa 90

Kým človek žije, mal by opakovať mantru adžapa s počítaním. Človek by sa mal držať opakovania mantry s počítaním. Ak už myseľ človeka nedokáže súčasne s opakovaním mantry počítať a oddeliť sa od počítania, treba cvičiť len kévalu a v nej zakotviť.

Strofa 91

Preto by mal každý dosiahnuť kévalu-kumbhaku. Prax kévaly a adžapy zdvojnásobuje radosť mysle.

Komentár

Ak sa kévala-pránájama cvičí dlhší čas s koncentráciou, prána sa stáva postupne stále ľahšou. V dôsledku toho dych veľmi zjemnie. Začiatočníci majú dych často veľmi hrubý. Prána sa postupne zľahčuje a zjemňuje. Nádycho a výdycho si vyspelejší adepti jogy prestanú uvedomovať a dospejú k pocitu, ako by sa dych v hodinách meditácie zastavil. Prax kévaly vrcholí v tom, že sa dych síce v skutočnosti nezastaví, no ako by sa naň zabudlo, z čoho je odvodený názov kévala-kumbhaka.

Zdanlivé zastavenie dychu

Stav, ktorý sa nazýva kévala-kumbhaka sa dosahuje prepracovaním cvičenia adžapádžapa. Pritom sa podnieti k činnosti stredný pranický priechod sušumná, ktorý podstatne ovplyvňuje dosahovanie stavu kévala-kumbhaka. Na prebudenie činnosti tohto pranického priechodu je vhodný čas asi hodinu pred východom slnka a tento vhodný interval trvá veľmi krátko. V niektorých jogistických školách sa odporúča cvičiť adžapádžapu práve v uvedenom čase. V priebehu celého dňa sa totiž striedajú vo funkcii ľavý pranický priechod idá a pravý pranický priechod pingalá a medzi toto striedanie sa vsúva krátky interval činnosti sušumny. Cvičením adžapádžapa sa majú ľavý a pravý prúd vypnúť z činnosti a spojiť sa do jedného stredného priechodu. Až potom sa dosiahne stav kévala-kumbhaka — zabudnutie na dych.

Treba ešte pripomenúť, že hoci je čas hodinu pred východom slnka najvhodnejší na ovplyvňovanie činnosti stredného pranického priechodu sušumná, možno sa o to pokúsiť aj v inom dennom období.

Gymnastika jogy

29. Vykrúcanie bedier do bokov

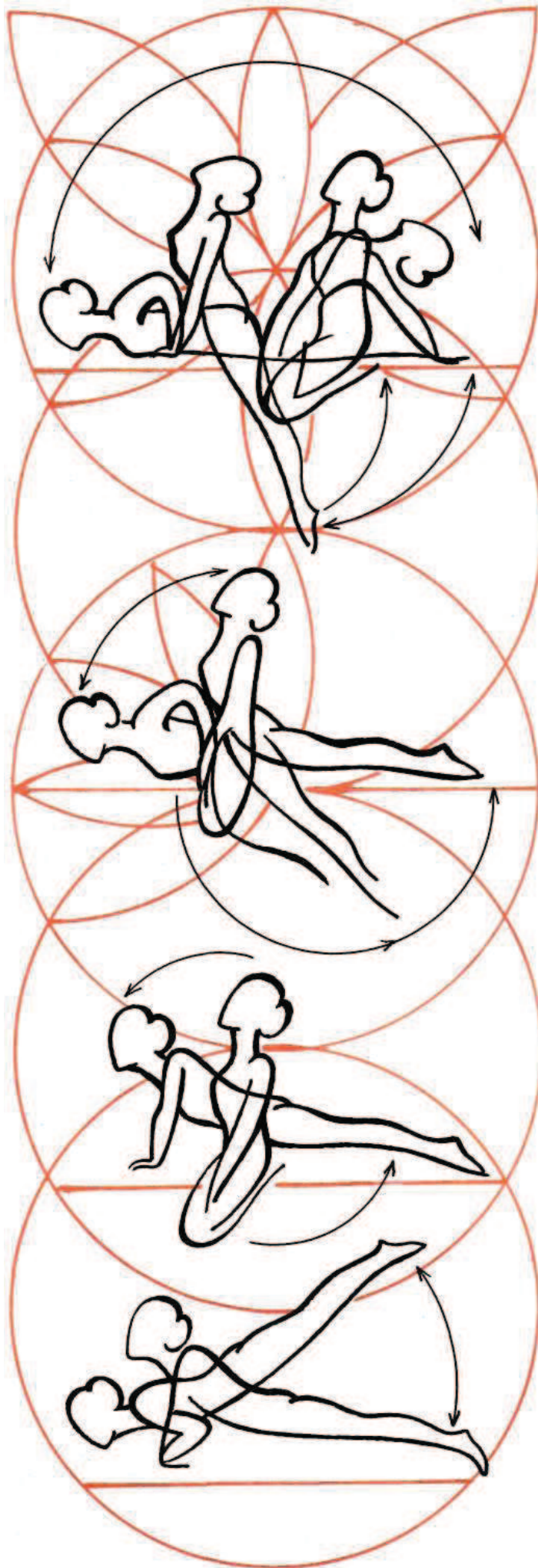
(príprava na pozície bhudžangásana, mandukásana, bhadrásana, majurásana a džanu-širásana)

Tento cvik má tri variácie:

1. variácia

Východisková poloha: ležíme na bruchu, nohy sú rozťahnuté, dlaňami sa opierame pri pleciach o zem.

a) Nadýchame sa. Trup zodvihame nahor a súčasne čo najviac zohneme kolená, pričom ich rozľa-



hujeme do bokov. Palce nôh priložíme na zemi k sebe. Trup vzpriamime, dosadneme na päty obidvoch nôh do sedu vzpriameného a dlane rúk položíme na kolená. Vydýchame. Kolená sú odtiahnuté od seba, no palce nôh sa vzadu dotýkajú. Vytvorili sme pozíciu mandukásana.

b) Nadýchame sa a zadržíme dych. Obidvoma rukami sa oprieme o zem za chrbtom a trup zakloníme dozadu. Panvu a bedrá dvíhame pritom čo najvyššie.

c) Vrátime sa späť do sedu vzpriameného (mandukásana). Vydýchame. Z tej polohy sa predkláňame natoľko, aby sa hrudník dotkol zeme. Kolená sú stále odtiahnuté, dlanami sa pri pleciah opierame o zem. Vzápätí sa opäť vzpriamime, trup zdvíhame dohora a súčasne napíname ohnuté nohy, ktoré položíme natiahnuté pri sebe. Sme v pozícii bhundžangásana. Celý cvik, ktorý sa podobá pohybu nôh pri plávaní, opakujeme štyrikrát.

2. variácia

Východisková poloha: sedíme na zemi, nohy v kolenách ohneme a rukami si ich pritláčame k hrudníku. Chrbtica je vzpriamená.

a) Obidve kolená vykrútime nabok, stlačíme ich k zemi a chodidlá nôh spojíme. Vznikne pozícia bhadrásana.

b) Ľavú nohu vystrieme a vysunieme nabok. Dosadneme na pätu pravej ohnutej nohy. Hmotnosť tela preniesieme do stredu medzi pravú ohnutú nohu a ľavú vystretú nohu.

c) Predkloníme sa, dlane oprieme o zem, vystretú nohu zohneme pod seba a po vzpriamení dosadneme na päty obidvoch nôh. Palce nôh sú pritom pri sebe a kolená odtiahnuté od seba. Vznikne pozícia mandukásana.

d) Predkláňame trup, kým nedosiahneme hrudníkom zem. Dlane opierame pri pleciah o zem a hrudník, posúvame dopredu. Vzápätí začneme dvíhať hlavu, nadvíhneme trup a opäť sa presunieme do sedu na päty. Trup však ostáva stále v predklone. Dlane sú v priebehu celého cvičenia na zemi. Toto posúvanie trupu v pozícii mandukásana dopredu a dozadu opakujeme desaťkrát až tridsaťkrát.

Pri zdvíhaní sa dohora vdychujeme a pri predkláňaní vydychujeme. Dýchame podľa udždžájí-pránájámy tak isto ako pri všetkých ostatných ďalších cvikoch.

e) Po skončení posledného posunu sa opäť vztýčime do sedu vzpriameného. Sedíme na celých chodidlách, palce nôh sú pri sebe (mandukásana). Z tejto polohy natiahneme pravú nohu doprava a presadneme si cez pätu ohnutej ľavej nohy do sedu na zem. Pravú nohu zohneme v kolene a chodidlá nôh priložíme k sebe. Kolená smerujú nabok k zemi. Vznikne pozícia bhadrásana.

f) Osvojením si techniky pozícií bhadrásana a mandukásana a pridaním opísaného striedania nôh

pri ich vystieraní i presadávaní cez päty dopredu a dozadu, vytvoríme bez predkláňania trupu plynulé a esteticky pôsobiace cvičenie, ktoré nám účinne uvoľňuje bedrá, čo je nevyhnutne potrebné nielen pri obidvoch uvedených pozíciách, ale napríklad aj pri pozíciách siddhásana, padmásana a pod.

K predchádzajúcemu plynulému cvičeniu, t. j. kombinácii pozícií bhadrásana a mandukásana, pridáme úklony trupu doľava a doprava. Pravou rukou pritom chytíme cez hlavu palec pravej nohy a pravé ucho sa dotkne pravého kolena. To isté zacvičíme na druhú stranu. Tak vznikne pozícia džánu-šírásana nabok.

Opakujeme štyrikrát.

3. *variácia* (príprava na pozíciu majúrásana)

Východisková poloha: sed na päťach, kolená sú odťahané od seba v kľaku (mandukásana).

Ruky spojené dľaňami umiestnime medzi kolenami. Potom sa dľaňami oprieme o zem tak, že konce prstov smerujú k telu a zápästie od tela. Nadýchneme sa a zadržíme dych. Ruky zohneme v lakťoch, trup predkloníme, nohy máme vedľa seba a kolená napínáme. Žalúdok oprieme o lakte, čelom a prstami nôh sa opierame o zem. V tejto polohe vydržíme niekoľko sekúnd. Pokúsime sa striedavo dvíhať zo zeme hlavu a špičky nôh. Potom sa uvoľníme a položíme sa na bruchu. V priebehu výdychu relaxujeme.

Celé cvičenie opakujeme trikrát, prípadne viackrát.

30. Prehýbanie chrbtice, precvičenie pliec a svalov chrbta (príprava na pozíciu mandukásana a precvičenie pozícií pasčimottánásana, bhudžangásana a dhanurásana)

Východiskovou pozíciou je bhudžangásana. Aj tento cvik má tri variácie.

1. *variácia*

Nadýchneme sa a zadržíme dych. Ľavú nohu zohneme v kolene a za chrbtom chytíme pravou rukou palec ľavej nohy. Trup zakloníme dozadu. Ľavou rukou sa opierame vpredu o zem a usilujeme sa temenom hlavy dotknúť chodidla ľavej nohy. Lakeť sa vykrúca smerom k telu a hore nad hlavu.

Vydýchneme a relaxujeme; ležíme pritom na bruchu. Cvik opakujeme s ľavou i pravou nohou.

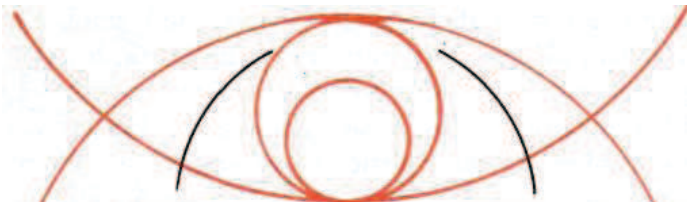
2. *variácia*

a) Východisková poloha: bhudžangásana.

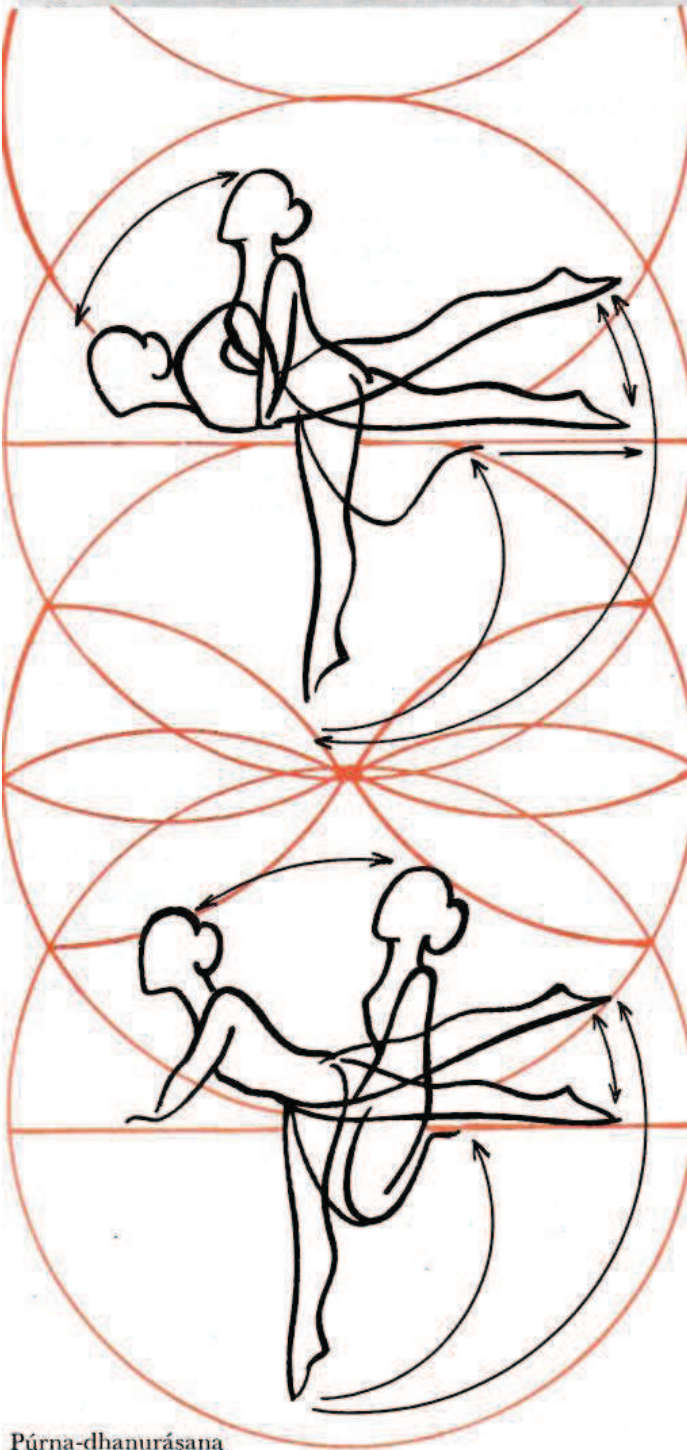
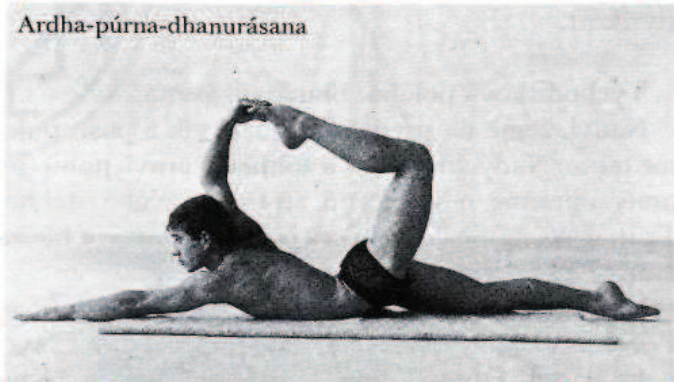
Nadýchneme sa. Pri výdychu skláňame trup k zemi a súčasne dvíhame vystretú pravú nohu dohora. Bok pritláčame na zem. Dľaňami sa pri pleciah opierame o zem. Pravé líce položíme na zem a pravá noha klesá oblúkom doprava, až sa položí na zem tak, že vytvorí s ľavou nohou pravý uhol.

b) V predchádzajúcej polohe zohneme pravú nohu na zemi čo najviac, palec pravej nohy sa pritom dotkne vnútornej strany ľavého stehna.

c) Nadýchneme sa. Ležíme na bruchu. Pomaly zdvíhame trup zo zeme, hlavu zdviháme dohora



Ardha-púrna-dhanurásana



Púrna-dhanurásana

a oprieme sa o dlane. Bedrá pritláčame k zemi. Pri výdychu súčasne vystierame pravú nohu tak, že palec pravej nohy posúvame po ľavej nohe smerom nadol, kým nemáme nohy zase vedľa seba. Ležíme so vztýčeným trupom v pozícii bhudžangásana. Zakončíme nádychom a výdychom. Cvičenie opakujeme štyrikrát.

3. variácia

Východisková poloha: bhudžangásana.

Nadviažeme na predchádzajúci cvik a postupujeme takto: Nadýchneme sa a zohneme pravú nohu. Jej prsty oprieme o vnútornú stranu pravého stehna. Trup vyrovnáme do sedu cez pravú zohnutú nohu, za ktorou dosadneme na zem. Pravá noha ostáva zohnutá pred trupom. Ľavá noha je vystretá doľava. Pravú nohu vystrieme a posúvame ju pozdĺž ľavej nohy nadol. Obidve nohy vystrieme a pri výdychu predkloníme trup tak, aby sa hlava dotkla kolien a rukami chytíme palce na nohách. Tak vznikne pozícia pasčimottánásana.

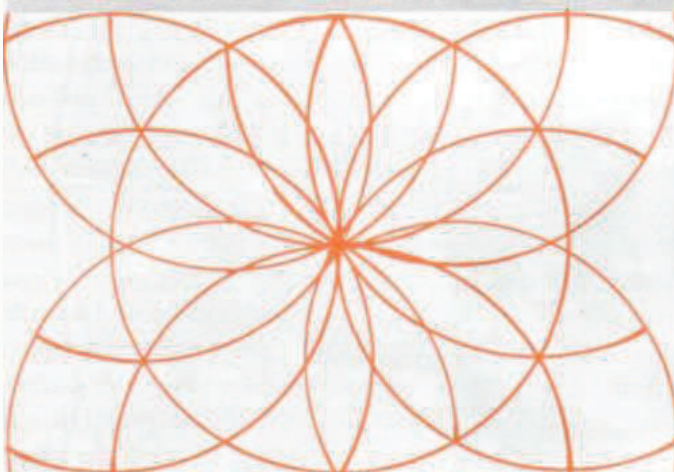
Rovnakými pohybmi, no v opačnom slede sa potom vraciame do východiskovej polohy.

b) Nadýchneme sa. Z pozície pasčimottánásana zdvíhame trup do sedu, súčasne ohýbame pravú nohu v kolene a koleno pritláčame na zem. Pootočíme sa o štvrt' kruhu doprava. Nohu v kolene zohneme tak, že sa pravá päta tesne dotkne pravej slabiny. Presadneme si na pravé koleno a pravú pätu; ľavá noha je vystretá nabok. Zodvihnutý, mierne predklopený trup sa opiera o nohy. Pootočíme sa o štvrt' kruhu doprava, ľavá noha ostáva vystretá, pravé ohnuté koleno musíme vysunúť doprava tak, aby sme sa palcom pravej nohy dotkli vnútornej strany ľavého stehna. Vydýchneme. Potom posúvame pravú nohu pozdĺž ľavej smerom nadol. Obidve nohy vystrieme vedľa seba. Opäť vytvoríme pozíciu bhudžangásana. Nadýchneme sa.

V pozícii bhudžangásana pri výdychu ukladáme trup na zem a zdvíhame ľavú nohu. Potom cvičíme cviky 2. a 3. variácie za sebou s druhou nohou a na opačnú stranu. Vykonávame tak súvislý pohyb, pri ktorom si zdokonaľujeme tri pozície: mandukásana, bhudžangásana a pasčimottánásana.

Opakujeme šesťkrát.





6. kapitola

BRAHMA-RANDHRA - CHRÁM DUŠE

Meditačné pozície

Svastikásana

Označuje sa ako veľmi užitočná pozícia pri všetkých druhoch koncentračných cvičení. Treba sa v nej naučiť sedieť pevne, bez pohnutia, no aj bez napätia. Využívame ju pri striedaní s ostatnými meditačnými pozíciami, ako sú vadžrásana, sukhásana, siddhásana a padmásana a aj pri cvičení pránájámy.

Pránájáma

Bhrámarí a nadí-šódhana 1:4:2 (5. stupeň, 1. kap.)

Bhrámarí je účinné dýchacie cvičenie, ktoré zlepšuje funkciu hlasiviek. Ovplyvňuje aj zafarbenie a tón hlasu a sleduje funkciu dychu v lotose višuddha.

Gymnastika jogy

Ako príprava na pozície opísané v tejto kapitole sa používa gymnastika jogy č. 23 (3. kap.).

Súrja-namaskára (pozdrav slnku)

Toto cvičenie obsahuje dvanásť pozícií tela esteticke stmelenej do súvislého celku, ktorý nazývame pozdrav slnku alebo snečné cvičenie. Týchto dvanásť pozícií by sme si mali osvojiť ako dennú dávku telesného pohybu a využívať ich až do vysokého veku, lebo stačia na udržanie pružnosti chrbtice a celého tela.

Kapála-randhra-dhauti (očistenie lebečnej štrbiny)

Toto cvičenie osviežuje a pomáha predchádzať miernejšiemu prechladnutiu. Pomáha aj pri občasnom liečení ľahších ochorení hrtana, nosohltana a dýchacích ciest. Osvedčuje sa i po prekonaných chrípkových chorobách. Odstraňuje ospalosť a prináša pocit sviežosti. Ak máme unavené oči, uľaví sa nám po malom osviežujúcom kúpeli tohto delikátneho bodu na temene hlavy.

Joga-nidrá (jogistický spánok)

Joga-nidrá je psychický tréning, ktorý sa stane oporou nášho duševného zdravia. Jeho pomocou dosahujeme pokojný spánok, čistú myseľ a duševný pokoj, ktorým si liečime nervy. Odstraňuje naše zlé zvyky a učí nás, ako máme uplatňovať svoje prospešnejšie zvyky.

Svastikásana

Východisková poloha: sedíme na zemi so vzpriamenou chrbticou, nohy máme rozložené.

Pravú nohu zohneme v kolene a jej chodidlo položíme na ľavé stehno tak, aby sa noha a stehno mierne opierala priehlavkom. Potom doplníme do pozície ľavú nohu, a to tak, že ju zohneme v kolene a chodidlo zasunieme do priestoru medzi lýtkom a stehnom zohnutej pravej nohy. Ruky máme položené na kolenách dlaňami nahor a palce s ukazovákom sú na oboch rukách spojené. Ostatné tri prsty držíme narovnané (džňána-mudrá).

Svastikásana sa používa pri všetkých druhoch sústreďovacích cvičení na striedanie s ostatnými meditačnými pozíciami a aj pri dýchacích cvičeniach. Podobá sa pozícii siddhásana.

Bhrámarí

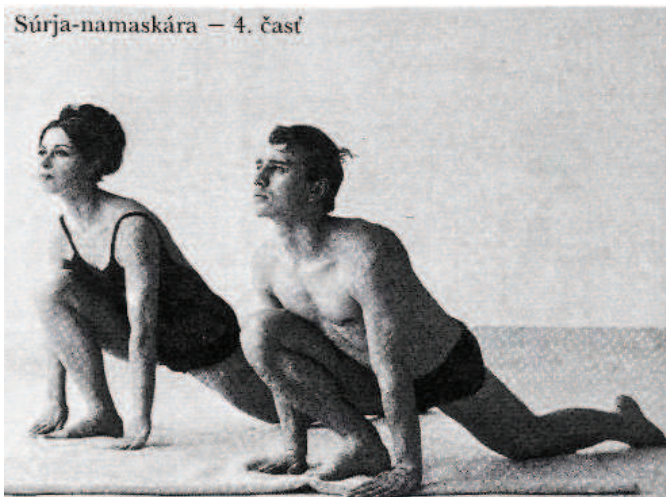
pránájáma — dýchacie cvičenie so zvukom

Bhrámarí je účinné cvičenie pránájámy. Vždy by sme ho mali cvičiť na tichom mieste, kde sme sami. Zlepšuje okysličovanie krvi v orgánoch uložených v hrdle, hrtane, ako aj vo svaloch okolo hlasoviek. Preto pozitívne ovplyvňuje zvučnosť hlasu, jeho melodickosť i zafarbenie sa ním podstatne zlepšuje, ak pritom sústredíme pozornosť na zvuky pri nádychu a výdychu. Súčasne sa tak zdokonaľujeme v zameriavaní mysle na tieto zvuky, čo vytvára predpoklady lepšieho pochopenia jogistickej náuky o zvuku, t. j. náda-jogy, ktorá je súčasťou tejto kapitoly.

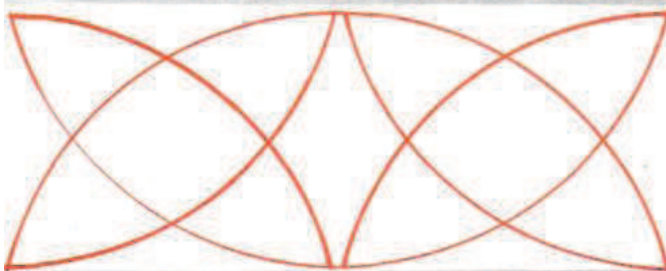
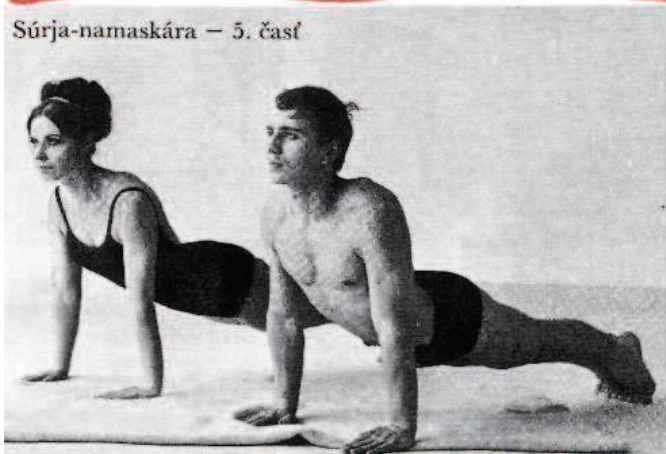
Pri cvičení bhrámarí zaujmeme niektorú z meditačných pozícií, v ktorej sa dobre cítime a zavrieme oči:

- Po dôkladnom vydýchnutí vdýchneme vzduch obidvoma nosnými dierkami.
- Zadržíme dych.
- Vytvoríme džalandhára-bandhu a múla-bandhu — vydržíme päť sekúnd.
- Uvoľníme bandhy a zakryjeme si oči ukazovákmi.
- Pomaly vydychujeme a napodobňujeme bzučanie čmeliaka.

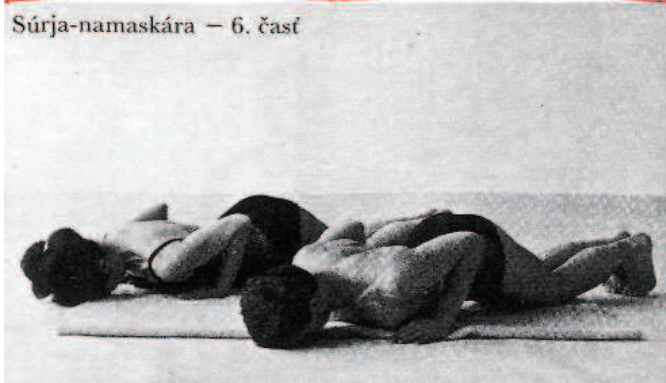
Súrja-namaskára — 4. časť



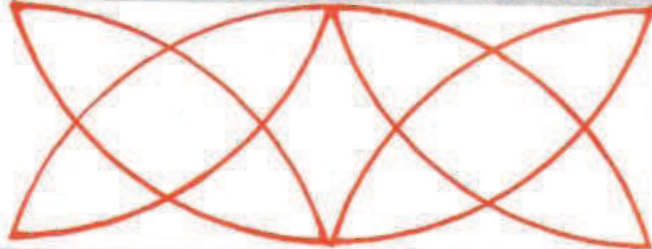
Súrja-namaskára — 5. časť



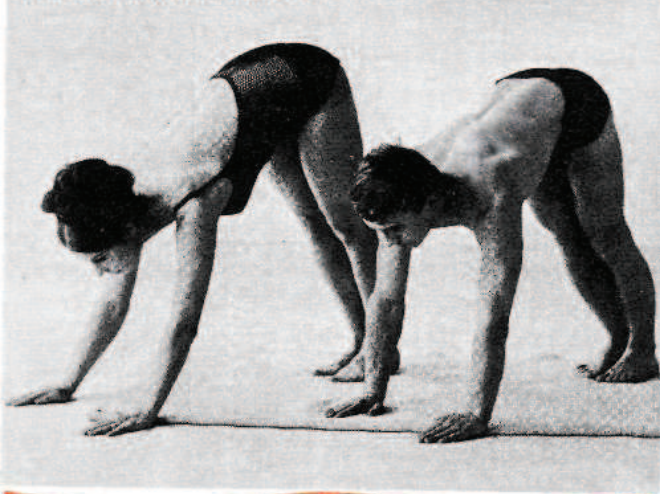
Súrja-namaskára — 6. časť



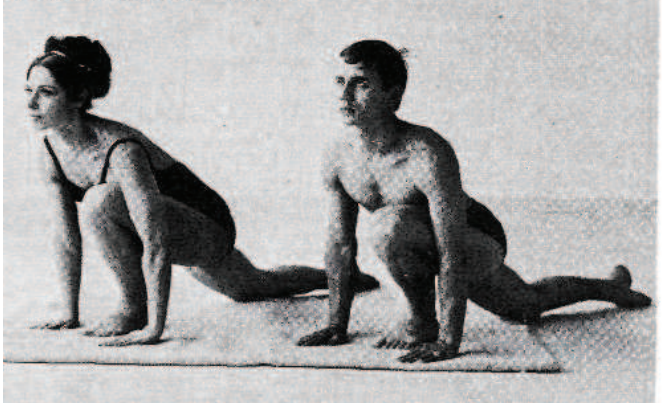
Súrja-namaskára – 7. časť



Súrja-namaskára – 8. časť



Súrja-namaskára – 9. časť



Táto pránájama znižuje vysoký krvný tlak a prispieva k spríjemneniu hlasu, najmä ak sa obmieňa v nasledujúcich variáciách.

Pri vytváraní zvuku sa sústreďujeme na krčnú jamku a na koreň jazyka, do oblasti lotosu višuddha. Potom prenesieme pozornosť na lotos ádžňá. Tým napodobníme bzučanie včely.

Po dôkladnom vydychnutí vdychujeme vzduch a sústreďujeme sa čo najvyššie - do lotosu ádžňá a až na temeno hlavy. Tým dosiahneme vysoký tón bzučania včely.

Pri výdychu prenesieme pozornosť zase čo najnižšie — do lotosu múládhára, čím sa vytvorí hlboký tón bzučania čmeliaka.

Úspešné cvičenie bhrámarí-pránájamy má veľký význam pre ľudí s rôznym povoláním, kde je dôležité používanie hlasu, slov aj intonácie, teda najmä pre spevákov, hercov, rečníkov, učiteľov a pod. Zdá sa, akoby celé tajomstvo tvorby tých najkrajších tónov slávnych spevákov tkvelo práve v ovládaní určitých jogistických disciplín, t.j. správneho dýchania a tvorby zvuku a tónov. Veľa spevákov a hercov tvorí slová a tóny správnym jogistickým spôsobom doslova inštinktívne; nevedomujú si, že postupujú podľa zásad jogy.

Liečebné účinky tohto cvičenia pránájamy sú tak isto veľmi pozoruhodné. Predovšetkým uvoľňuje krčné svaly a znižuje krvný tlak. Uvoľňuje aj drobné svaly hlasiviek a navyše prináša mentálne uspokojenie a schopnosť dôkladne sa sústrediť na tón a výraz. Je prípravným štádiom na cvičenie náda-jogy.

Pôsobenie cvičenia bhrámarí možno zhrnúť tak, že sa ním dosahuje pekné zafarbenie hlasu, vytvára zvučný hlas, pomocou ktorého možno dosahovať pôsobivé rečnícke prejavy a čisté tóny pri speve.

Súrja-namaskára *pozdrav slnku*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 28 (3. kap.).

Slnčné cvičenie by sme mali začať cvičiť včas ráno, tvárou obrátenú proti slnku. Slnko sa od dávnych čias považovalo za darcu zdravia a dlhého života a jogisti ho uctievali osobitným cvičením, ktoré sa skladá z dvanástich pozícií zostavených do jedného celku. Objavujú sa v ňom aj niektoré pozície, s ktorými sme sa stretli už v predchádzajúcich kapitolách. Zaraďujú sa do tohto cvičenia celé alebo len ich Časti.

V priebehu celého cvičenia ostávame na jednom mieste. Uvedomujeme si to tak, že dlane, ktoré položíme pri predklone na zem, ostávajú trvalé pri chodidlách nôh, neposúvajú sa. Jednotlivé pozície spájame plynulé, jednu za druhou, pričom nezabúdame na plný jogistický dych. Dýchanie koordinujeme s pohybom v jednotlivých pozíciách.

Cvičenie súrja-namaskára redukuje tuk na bruchu, robí chrbticu pružnejšou a končatiny ohybnejšími; zväčšuje vitálnu kapacitu pľúc. Pripravuje telo na to, aby ľahšie zvládlo zložitejšie pozície a nepružnému telu vracia sviežosť. Každá z dvanástich pozícií zlepšuje funkciu iného druhu svalstva a chrbtica sa pri nich prehýba dopredu aj dozadu. Pri ohýbaní chrbtice dopredu vytláča bránica dych. Pri záklone sa hrudník rozširuje a pľúca sa naplňajú hlbokým nádychom. Tým sa zlepšuje krvný obeh, okysličuje krv a odstraňuje sa únava organizmu. Ak nemáme dosť času na cvičenie iných pozícií, stačí denne cvičiť súrja-namaskáru na to, aby sme si udržali ohybné a pružné telo do vysokého veku.

V nasledujúcich statiach opíšeme postup pri praktickom cvičení jednotlivých častí súrja-namaskára.

1. časť

Východisková poloha: stojíme vzpriamene, ruky máme zopnuté pred hrudníkom, predlaktie držíme vodorovne, nohy máme pri sebe.

2. časť

Nádych.

Zopnuté ruky dvíhame hore nad hlavu, do vzpaženia. Trup pomaly prehýbame do záklonu. Nohy ostávajú pri sebe.

3. časť

Vrátíme sa do stoja vzpriameného a od hlavy začneme ohýbať trup do predklonu. Zopnuté ruky rozpojíme a dlaňami sa dotkneme zeme pri chodidlách, kde ostanú v priebehu celého ďalšieho cvičenia a nebudú sa posúvať. Hlavu máme pri kolenách. Vydýchame.

4. časť

Nádych.

Ľavú nohu posunieme dozadu a pravú nohu zohneme v kolene. Dlane ostávajú opreté ako v predchádzajúcej pozícii, hlavu dvíhame nahor. Chrbticu vyrovnáme, pričom dávame pozor, aby sme pätu pravej nohy nezodvihli zo zeme. Ľavá noha je vystretá a od kolena po priehlavok leží na zemi.

5. časť

Zadržanie dychu. Túto časť možno cvičiť dvoma spôsobmi.

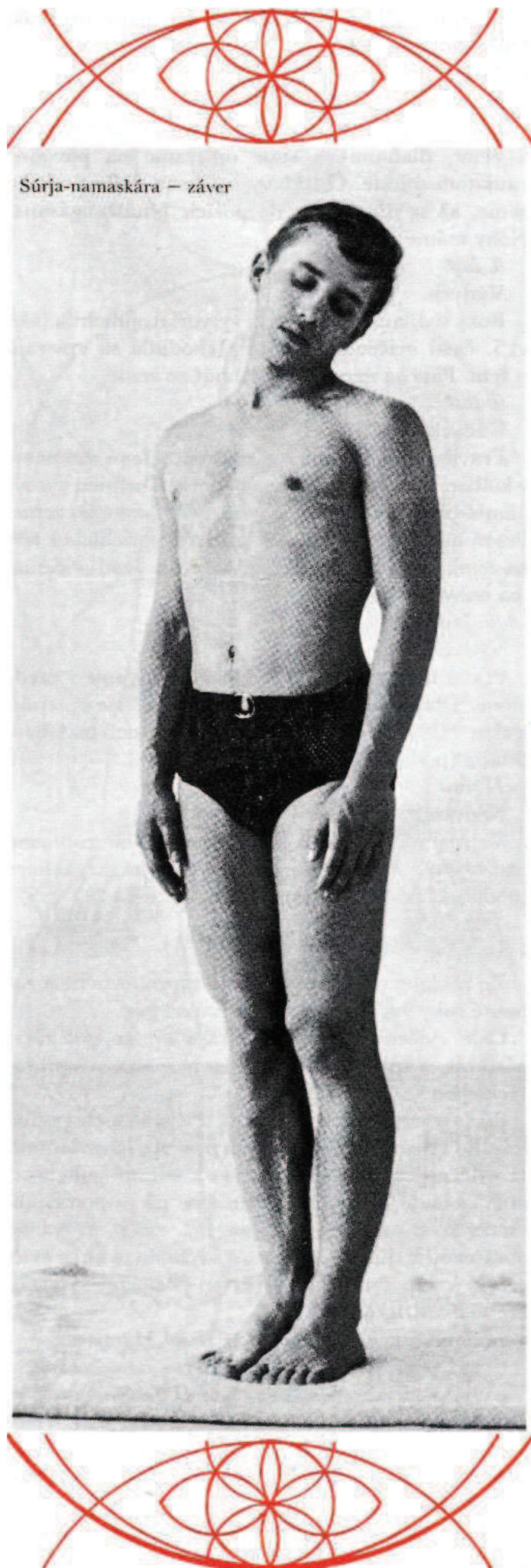
a) Pravú nohu priložíme k ľavej, obidve nohy oprieme o ohnuté špičky nôh, dlane ostávajú stále na pôvodnom mieste.

b) Pravú nohu priložíme k ľavej a boky dvíhame dohora natoľko, že naše telo vytvorí trojuholník. Chodidlá sú vedľa seba a dlane sa na nezmenenom mieste opierajú o zem. (Je to rovnaká pozícia ako v 8. časti.)

6. časť

Výdych.

Ohýbame ruky v lakťoch a pomaly ukladáme telo na zem — na brucho. Opierame sa o špičky nôh. Doľahneme telom na zem a vťahnutím brucha trochu nadvihne panvu od zeme. Na zemi ostane



osem častí nášho tela: brada, obidve dlane, hrudník, kolená a palce nôh.

7. časť

Nádych.

Ležíme na bruchu. Panvu a nohy pritlačíme pevne k zemi, dľaňami sa stále opierame na pôvodne zaujatom mieste. Od hlavy začneme dvíhať telo zo zeme, až sa dostaneme do pozície bhudžangásana. Nohy máme vedľa seba.

8. časť

Výdych.

Boky dvíhame nahor, telo vytvorí trojuholník (ako v 5. časti cvičenia). Dlane a chodidlá sa opierajú o zem. Päty sa nemajú zodvihnúť zo zeme.

9. časť

Nádych.

Pravú nohu vysunieme dopredu, ľavú zohneme v kolene, hlavu zodvihneme dohora. Chrbticu vyrovnáme; pätu ľavej nohy pritom nedvíhame zo zeme. Pravá noha je vystretá a od kolena po priehlavok leží na zemi. Je to rovnaká pozícia ako vo 4. časti cvičenia, iba nohy sú vymenené.

10. časť

Výdych.

Pravú nohu prisunieme k ľavej; ostávame v predklone. Dlane sa stále na rovnakom mieste opierajú o zem. Hlava sa dotkne kolien ako v pozícii padahastásana (podobne ako v 3. časti cvičenia).

11. časť

Nádych.

Vzpriamime sa, ruky vzpažíme a dlane zopneme nad hlavou. Pomaly prehýbame trup až do záklonu (podobne ako v 2. časti cvičenia).

12. časť

Výdych.

Zo záklonu prejdeme do stoja vzpriameného a zopnuté ruky vedieme nadol do pripaženia.

Celé cvičenie súrja-namaskára opakujeme dvánásťkrát, a to šesťkrát v pomalom tempe a šesťkrát rýchlejšie.

Súrja—namaskára sa skladá z dvanástich pozícií tela. Po zapamätaní si všetkých pozícií a ich zvládnutí sa cvičenie stane jednoduchým a telesný pohyb pri ňom nebude namáhavý. Ako sme už pripomenuli, všetkých dvanásť pozícií sa má cvičiť s tvárou obrátenou k slnku, teda ráno k východu, a ak sa cvičí večer, k západu. K jednotlivým pozíciám sa viažu určité mantrické vety, a to:

prvá pozícia — stojíme: *OM HráM Mitrájanamah,*

druhá pozícia — záklon: *Ó M HríM Ravajénamah,*

tretia pozícia — predklon: *OM HríM Súrjájjanamah,*

štvrtá pozícia — ľavá noha je vzadu: *OM Hraim bhanavénamah,*

piata pozícia — trojuholník: *OM Hraum Khagájjanamah,*

šiesta pozícia — ležíme na bruchu: *OM Hramh Pušnénamak,*

siedma pozícia — pozícia kobry: *OM HráM Hiranjagagarbájanamah,*

ôsma pozícia — trojuholník: *Ó HríM Mañčajénamah,*
deviata pozícia — pravá noha je vzadu: *OM HríM A ditjájjanamah,*

desiata pozícia — predklon: *Ó M Hraim Savitre-namah,*

jedenásta pozícia — záklon: *OM Hraum Arkájjanamah,*

dvanásta pozícia — stojíme: *OM Hramh Bháskarájjanamah.*

Všetky tieto mantry znamenajú pozdrav slnku; OM — klaniam sa slnku. Každé tretie slovo mantry je iným menom boha Slnka — Súrju.

V priebehu cvičenia si v mysli rytmicky opakujeme uvedené vety. Časom sa tieto zvuky stávajú súčasťou pohybov aj dýchania a udávajú celému cvičeniu pravidelný rytmus. Okrem toho povyšujú toto cvičenie do istej miery na obrad.

Pred začiatkom cvičenia súrja-namaskára sa môže trikrát až dvanásťkrát opakovať aj Gájatrí-mantra. Symbolizmus a obrad sa doplní ešte tým, že si* pred opakovaním mantry naberieme vodu do dlaní.

Gájatrí-mantra: *OM Bhur Bhuvah Svah Tat Savitur Varénjan Bhargó Dévasja Dhímahi Dhijó Jó N ah Práčódajat.*

Kapála-randhra-dhauti

Ghémnda-samhita — strofa 34

Na pravej ruke pritlačte palcom k sebe prstenník a malíček. Ukazovákom a prostredníkom umývajte kapála-randhru. Táto prax vylučuje choroby, ako kašeľ, prechladnutie a nádchu.

Komentár

Kapála označuje lebku, presnejšie jej hornú časť, miesto, ktoré je pomerne výrazné na hlavách novorodencov.

Kapála-randhra-dhauti sa niekedy označuje aj názvom kapála-randhra-šódhan (šódhan znamená čistiť — umývať). Vyjadruje sa tým umývanie hornej časti lebky.

Pri tomto obrade sa používa studená voda; v Indii ho ľudia robia pri riekach. Ak sa uskutočňuje doma, odporúča sa používať nádobku s vodou, prípadne nabrať vodu do dlane sformovanej ako miska. Vodu si vylejeme na temeno hlavy (kapála-randhru), čo niekoľkokrát opakujeme.

Kapála-randhra je najdôležitejším miestom na tele, z ktorého sa ovláda celé telo. Nachádzajú sa v ňom nervy veľkého mozgu a je sídlom sily jogistov. Z tohto miesta sa riadi duševný aj fyzický organizmus. Často sa táto oblasť spomína aj pod názvom Brahma-randhra a uvádza sa, že je sídlom brahmy — božskej duše (chrám duše).

Dôležitosť lotosu sahasrára a mozgu iste netreba osobitne zdôrazňovať, ani pochybovať o tom, že im treba venovať čo najväčšiu starostlivosť. Tento jemný

a citlivý organizmus treba chrániť pred akýmkoľvek poranením. Našťastie je dobre uložený v kostiach lebky. Kapála-randhra by sa mala raz denne pri kúpaní alebo sprchovaní umyť. Osviežuje sa tým myseľ a psychické prúdy. Myseľ sa stáva vyrovnanou a pokojnou.

Strofa 35

Prečistia sa nervy, získa sa duchovný pohľad. Kapála-randhra-dhauti by sa mala uskutočňovať po spánku, jedle a na sklonku večera.

Komentár

Touto kriju sa zharmonizujú nervy a zlepší sa zrak. Je veľmi dobré, osvojiť si túto prax ako každodenný zvyk. Pri každodennom kúpaní alebo sprchovaní by sme si nikdy nemali liať na hlavu teplú vodu.

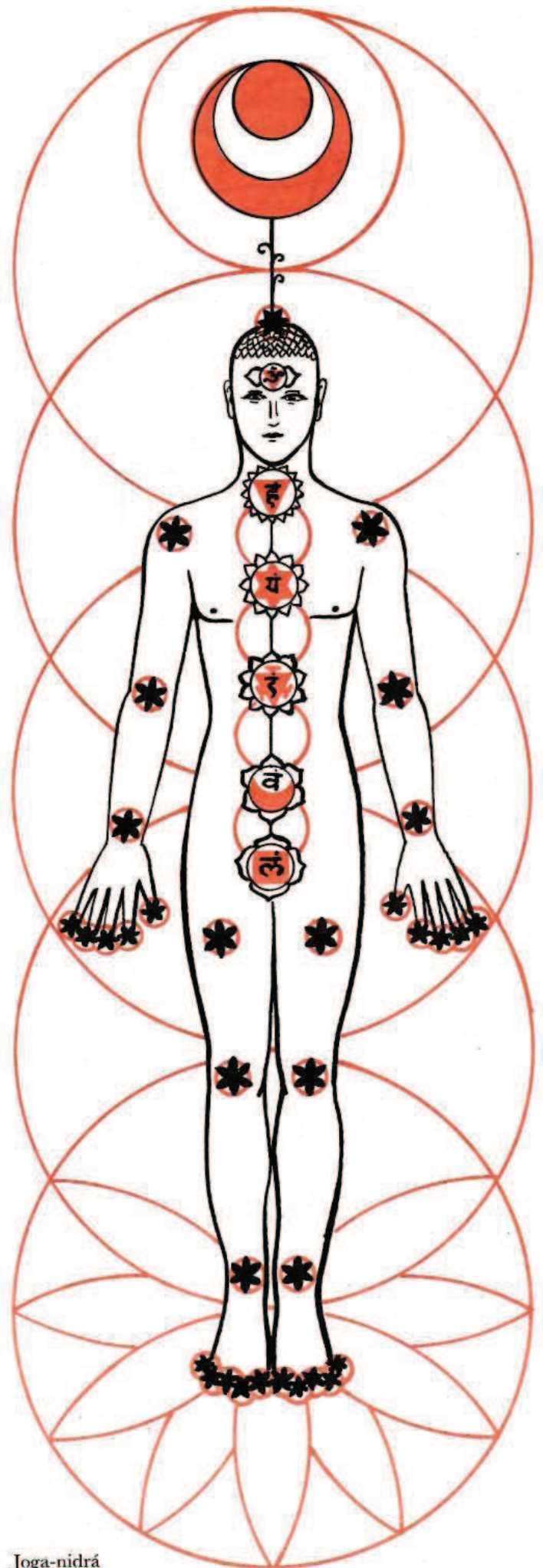
Postup pri cvičení: Pritlač na svoj chrám palce. Pomalými krúživými pohybmi stále viac spájaj palec alebo ukazovák a prostredník s týmto bodom.

Tu treba pripomenúť, že sa hovorí o bode na temene hlavy, v mieste bindu, o ktorom podrobnejšie píšeme v 3. kapitole. Opísanú masáž možno robiť jednoducho ako každodennú kozmetiku. Odporúča sa používať pritom maličkú šáločku alebo likérový pohárik (aby sa väčším množstvom použitej kvapaliny prípadne nepoškodil účes). Do tejto nádoby môžeme naliať alpu, kolínsku vodu alebo iba studenú vodu, ktoré si potom ako príjemnú chladivú kvapalinu nalejeme na temeno hlavy. Krúživým pohybom ukazováka s prostredníkom alebo palca potom masírujeme jemne temeno hlavy (chrám duše).

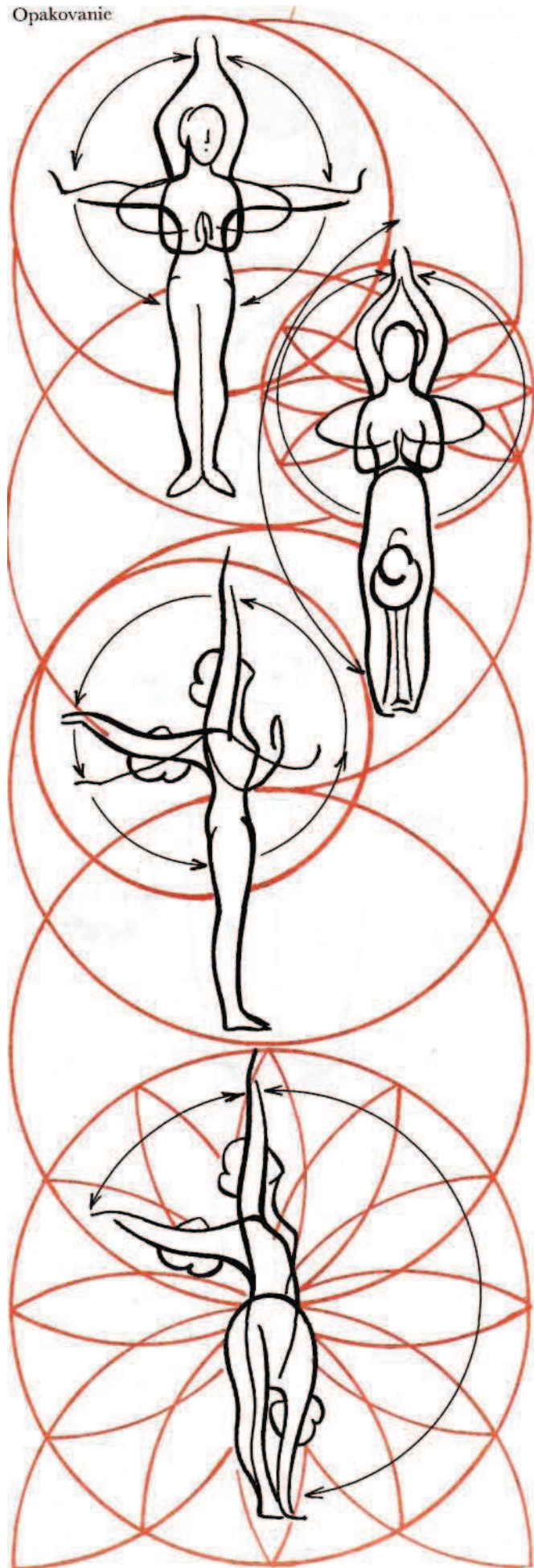
Joga-nidrá jogistický spánok

Len veľmi málo ľudí vie dokonale spať, dobre zaspávať a správne sa zobúdať. Veľa životných neúspechov zapríčiňuje zlý spánok a pri mnohých úspechoch zase asistuje dobrý spánok. Spánok ovplyvňuje naše nálady, citový život, ako aj výkyvy našej psychickej sily a odolnosti. Telo a myseľ nás poslúchajú iba vtedy, ak sme osviezení dobrým spánkom; iba tak ich môžeme ovládať. Ak zaspávame s rozčuľujúcou knihou, či napínavou detektívkou, alebo si pred spaním riešime osobné starosti, podliehame úzkostiam, rozrušujeme si myseľ a zapríčiňujeme si nepokojný, škodlivý spánok, ktorý nás často namiesto osvieženia vyčerpáva. Jedine hlboké a úplné ponorenie sa do spánku môže kladne ovplyvniť činnosť našej mysle, a tým aj celej našej inteligencie.

Spánok má byť vlastne nižším štádiom stavu samádhi, ktorý dosahujú vyspelí jogisti a v ktorom je človek spojený s najvyšším bytím. Naše vnútro sa má pred zaspávaním očistiť od hrubých zmyslových predstáv, aby sa z mysle odstránili prekážky vstupu



Joga-nidrá



čistých mentálnych vnemov a inšpirácií. Tieto vnemy potom riadia našu činnosť v každodennom živote a stávajú sa základom životnej múdrosti. Čistý prameň inšpirácie treba však najprv otvoriť v našom vlastnom vnútri a až potom ho využívať v praxi.

Medzi prospešným spánkom, o ktorom hovoríme, a našim zvyčajným spánkom, plným strachu a starostí z problémov, ktoré máme vyriešiť na budúci deň, je veľký rozdiel. Mnohí z nás, ak chcú vôbec zaspáť, uchyľujú sa k liekom, niekedy aj k alkoholu a iným uspávacím prostriedkom, len aby utlmili vedomie a aspoň trochu zaspali. Takýto spánok síce pomôže oddýchnuť si telesne a niekedy aj duševne, neprináša však psychický prospech z hľadiska jogistickej praxe.

Niekedy spánok vyvoláva aj lenivosť tela a mysle a čas, ktorý venujeme nevedomelému a zbytočne dlhotrvajúcemu spánku, by sme mohli oveľa lepšie využiť na jogistické cvičenia. Tieto cvičenia by nás osviežili a pripravili našu myseľ na užitočnú a prospešnú prácu.

K sústreďovaniu mysle a myšlienok pred spaním patrí nemenej dôležitý zvyk sústreďovať sa pri zobúdzaní. Rovnako ako pri zaspávaní nesmieme v myslí zotrávať pri myšlienkach o strachu, utrpení, nedôvere a pochybnostiach, nesmieme sa k takýmto myšlienkam upútať ani pri prebúdzaní. Inak by sme potom celý deň vliekli so sebou prúdy záporných a pochybných myšlienok, ktoré by sa nám lepili na päty ako smola. Mali by sme si zvyknúť vstávať aspoň o polhodinu skôr, než nevyhnutne potrebujeme a získaný čas venovať psychickému tréningu – cvičeniu joga-nidrā. Môžeme sa ním rýchle zbaviť ospalosti a pocitu únavy, príp. omámenia zo spánku. Pri prebúdzaní sa zvyčajne potácame medzi polospánkom a polobdením a nemôžeme sa jednoznačne prebrať. Joga-nidrā nám pozvoľna upevní vôľu, sústredí myseľ aj myšlienky pri vynáraní sa zo spánku a až po zistení rozsahu našej osobnej sily budeme pripravení zvládnuť úlohy nastávajúceho dňa. Tým do istej miery zmiernime aj svoju zlú náladu pri prebúdzaní sa, ktorá nás nebude v priebehu dňa nepriaznivo ovplyvňovať.

Joga-nidrā sa teda stáva našim lekárom a priateľom, okrem toho, že v nás prebúdza mimoriadne schopnosti a nadanie, o ktorých sme často nemali ani tušenie. V pokojnej hladine našej duše upokojenej cvičením joga-nidrā môžu tieto vlastnosti vyplávať na povrch. Cvičenie joga-nidrā uplatňujeme teda pred spaním aj pri prebúdzaní, pretože v oboch prípadoch pôsobí blahodarne na nervový systém.

Ak budeme dlhšie postupovať podľa metódy joga-nidrā a budeme pritom cvičiť určité základné jogistické pozície i pránájámu, zistíme, že potrebujeme čoraz menej spánku, že spánok nahrádzujeme jogistickými cvičeniami a prestávame pociťovať maľatnosť a únavu. Neskôr, keď sa nám podarí dosiah-

nuť vysoký stav samádhi, náš spánok prejde do tohto stavu a splynie s ním. Potom si môžeme dovoliť aj to, že sa na určitý krátky čas ponoríme do tohto stavu a nahradíme ním spánok. O jogistoch, ktorí dosiahli takúto úroveň, sa hovorí, že v skutočnosti ani nespia. Cez deň sú úplne čulí a v noci sa namiesto spánku pohrúžia na tri alebo štyri hodiny do samádhi. Dokonca sa tvrdí, že jogistovi spánok, ktorý trvá viac než štyri hodiny, škodí. Vraj vyčerpáva jeho myseľ a unavuje telo.

Celé cvičenie sa zakladá na jedinej jogistickej pozícii, na pozícii šavásana. Ležíme v nej na chrbte, nohy máme mierne odtiahnuté od seba, ruky ležia pozdĺž tela dlaňami nahor. Oči máme zavreté. Vlastnou vôľou si prikazujeme, čo máme robiť a na čo máme myslieť. Ak máme učiteľa, ktorý nás vedie, podrobujeme sa jeho pokynom. V takom prípade prechádzame cez celé cvičenie oveľa ľahšie.

Ak cvičíme sami, postupujeme takto:

Ležíme v pozícii šavásana a usilujeme sa dať si podnet na odstránenie chýb, ktorých sa chceme zbaviť. Rozmýšľame tak, ako by sme tieto chyby už odstránili. Uložíme si predsavzatie — san kalpu — nemám z ničoho strach, mám odvahu, nemám chuť na cigaretu, alkohol mi je odporný, chcem mať jasnú myseľ, som vládny k ľuďom, viem s nimi pracovať, nikomu nič nezavídím, všetkým želim všetko dobré, nedám sa vyprovokovať k hnevu alebo násiliu, mám silu aj inteligenciu na plnenie svojich úloh, ostávam vždy pokojný, súcitný a láskavý, alebo si v stručnej forme uložíme do vedomia náš životný cieľ. Pri takomto cvičení vôle zabudneme na všetku činnosť zmyslov a svoju uvedomelú pozornosť umiestňujeme postupne do všetkých častí tela spôsobom, ktorý opíšeme v nasledujúcich statiach.

1. Najprv si uvedomíme palec na pravej nohe, potom ostatné prsty jeden po druhom, chodidlo, priehlavok, pätu, členok, predkolenie, koleno, stehno, pravý bok, pravú časť hrudníka.

2. Svoje vedomie premiestnime do prstov na pravej ruke, od jedného po druhý, od palca až po malíček, potom do dlane, chrbta ruky, zápästia a lakťa, hornej časti ramena, podpazušia a do pravého pleca.

3. Rovnako postupujeme od palca ľavej nohy, cez jednotlivé prsty, priehlavok, predkolenie, koleno, stehno do ľavého boku a ľavej časti hrudníka.

4. Od jednotlivých prstov ľavej ruky postupujeme do dlane a lakťa, ramena, podpazušia a ľavého pleca.

5. Pokračujeme v premiestňovaní vedomia a pozornosti na krk, obidve čeľuste, obidve pery, pravé aj ľavé líce, pravé aj ľavé ucho, koniec nosa, pravé aj ľavé oko, koreň nosa, pravé aj ľavé viečko a obočie, na čelo, prednú časť lebky a na temene hlavy.

6. Vyvoláme v celom tele čo najväčší pocit ľahkosti.

7. Potom premiestňujeme vedomie do vnútorných orgánov. Najprv dovnútra hlavy, do krku, obidvoch ramien, hrudníka, pľúc, srdca, žalúdka, obličiek, pečene, vnútorných orgánov brucha a častí nôh až po chodidlo a prsty. Cez vnútorné orgány prechádzame s veľkou pozornosťou a uvedomujeme si aj ich detaily.

8. Veľmi rýchlo preskakujeme v mysli z jednotlivých častí tela na iné, napríklad v rytme tikania hodín, a v duchu si hovoríme: ľavá noha, pravá noha, ľavá ruka, pravá ruka, hlava atď. Potom si odrazu uvedomíme celé telo a všetky jeho časti naraz uvoľníme.

Celé cvičenie opakujeme sedemkrát.

9. V jednotlivých častiach tela si vyvoláme pocit chladu a opačne, pocit tepla, slnečného žiarenia.

10. Potom cvičíme dýchacie cviky. Tridsaťdvakrát vedieme dych nahor po chrbtici, z lotosu múládhára do lotosu ádzňá, do bodu (bindu) na temene hlavy a späť. Pri počítaní si pomáhame používaním prstov na rukách. Prstami však nehýbeme, počítame iba v duchu.

11. Pri týchto dýchacích cvikoch zvyčajne zaspíme, ak sa spánok nedostaví už pri predchádzajúcich častiach cvičenia. Nie je to chyba, pretože už aj cvičenie pred dýchacím stupňom veľmi dobre pôsobí na náš nervový systém. Prináša hlboké upokojenie, ktoré prechádza do dokonalého spánku.

12. Ak nezaspíme, premiestňujeme pozornosť do jednotlivých lotosov, pričom postupujeme od najnižšieho lotosu nahor, k vyšším lotosom. Postupne si teda uvedomujeme lotosy múládhára, svádhištána, manipulára, anáhata, višuddha a sahasrára. Potom zostupujeme po jednotlivých lotosoch nadol. Vzostup a zostup pozornosti opakujeme deväťkrát.

13. Vyvoláme si predstavu krásnej prírody a preniesime sa do prostredia, ktoré na nás pôsobí pokojne, príjemne a veselo. Pred vnútorným zrakom si predstavíme modrú oblohu s bielymi oblakmi. Vyvoláme si obraz čistej horskej bystriny, skalnatý breh, pokojnú hladinu jazera s leknami a plávajúcimi labuťami, zelenú lúku s rozkvitnutými margarétami, mesačnú noc s oblohou plnou hviezd a vzápätí východ slnka nad horami.

14. Rozostrieme vedomie naraz do všetkých častí organizmu a potom ho opäť stiahneme do jedného bodu, do lotosu ádzňá, v ktorom ostaneme. Zopakujeme si predsavzatie, ktoré sme si vložili do vedomia na začiatku cvičenia joga-nidry — san-kalpu.

15. Predstavujeme si sami seba ako cudziu ležiacu osobu a pozorujeme sa. Zisťujeme, čo máme na sebe, v akej polohe ležíme, ako vyzeráme, kde sa v priestore nachádza naše telo a kde je umiestnená naša existencia, ktorá toto telo pozoruje.

16. Po tomto čiastočnom oddelení nášho bytia sústredíme myseľ do priestoru za čelom, t. j. do priestoru čidákáša a pozorujeme tento priestor vnú-

torným nehybným pohľadom. Oči máme zavreté. Potom nadviažeme na cvičenie čidákáša-dharáná, pri ktorom sa dostávame na úroveň kozmického vedomia. V takomto stave už nepochybne pokojne zaspíme.

Ak cvičíme toto cvičenie vo dne, pomaly sa zdvíhame do sedu (po precvičení časti z bodu 15) a prenášame vedomie do vonkajšieho bdelého stavu.

Celé cvičenie môžeme realizovať aj ako popoludňajší oddych.

Postup celého cvičenia je pomerne zložitý a zvládneme ho až po dlhšom úsilí. Skúsenosti v tomto smere sú však veľmi individuálne. Do istej miery sú pritom rozhodujúce vrodené psychické dispozície.

Cvičenie joga-nidrú má dvojaký význam. Pôsobí upokojujúco na všetky orgány a znižuje krvný tlak. Je aj duševným liekom na získavanie životnej energie, primeranej a pokojnej sebaistoty a ozdravujúco vplýva na našu pracovnú spôsobilosť.

Ak spojíme metódu joga-nidrú do jedného celku, naučí nás dokonale ovládať naše telo. Táto skutočnosť má veľký význam v pohybovom umení, pre tanečníkov, hercov, no možno povedať, že pre každého človeka. Naše pohyby budú uvedomelé, disciplinované a ladné, teda všeobecne harmonické. Prvé prekvapujúce výsledky, ktoré zistíme už po krátkom cvičení tejto metódy jogy, prebudia v nás ďalší záujem a chuť prepracovať dôkladne celú metódu.

Keď postupujeme po častiach, preberáme iba toľko, koľko si stačíme zapamätať. Objavíme, že cvičenie je veľmi zaujímavé a jeho výsledky sú často skutočne prekvapujúce.

Joga-nidrú podporuje rýchle zaspávanie, hlboký spánok a svieže prebúdzanie. Ráno budeme bez problémov vstávať a v priebehu dňa budeme dostávať impulzy na uskutočňovanie prospešných predsavzatí. Pocity úzkosti a strachu sa od nás budú vzdalovať a zlé zvyky nás opustia. Srdce a nervy sa postupne upokojia, vedomím ovládneme jednotlivé časti tela a zistíme, že ľudské telo ako zložitý nástroj treba udržiavať v harmónii, ak chceme ostať zdraví. Musíme si ho všímať natoľko, aby sme pociťovali, kde sú jeho jednotlivé časti. Ak potom ochoríme, dokážeme rozvádzať prúdy prány do jednotlivých orgánov tela a urýchliť tak svoje liečenie. Nepretržite teda dozeráme na orgány svojho tela a strážime ich dobrý stav.

Pri určitých nevyhnutných okolnostiach, keď nemáme možnosť dostatočne sa vyspať, môžeme čiastočne nahradiť spánok cvičením joga-nidrú.

Veľa ľudí používa správnu relaxáciu pri každodennej činnosti. Vôbec si neuvedomujú, že vlastne realizujú jogu, hoci iba jej malú časť. Zvyknú si na určitý čas vypínať jednotlivé časti mozgu a dosiahnuť tak, aby odpočívali. Tým sa otvoria stavidlá prílivu čerstvej energie do oddýchnutých nervov. S čerstvou

energiou prichádzajú potom aj nové myšlienky, nové nápady a často aj rozriešenie vedeckých, umeleckých či iných životných problémov.

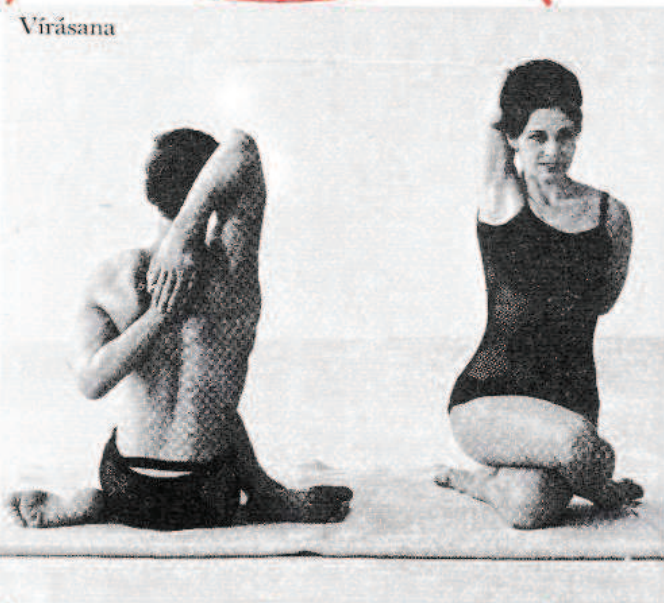
S cvičením joga-nidrú sa stretne ešte raz v tretej časti tejto knihy, a to vo forme priamych pokynov, ktoré si prípadne môžeme sami nahráť na magnetofónovú pásku (s vhodným hudobným podfarbením, čo však nie je podmienka). Potom postačí ľahnúť si do pozície šavásana a pustiť si pásku. Predtým by sme však mali preštudovať opísaný postup cvičenia ako prípravu.



Grívásana



Virásana



Gomukhāsana



7. kapitola

NADA-JOGA - VEČNÝ TÓN VESMÍRU

Gymnastika jogy č. 21, 22 (3. kap.) a 30 (5. kap.) 31,32

Pozície

Grívásana (tlak na šiju)

V tejto pozícii udržiavame rovnováhu na hlave a na špičkách nôh. Pomaly si pritom zvykáme na pocit silného tlaku na temeno hlavy a na návaly krvi do hlavy. Vytvárame si tak dispozíciu na cvičenie pozície šíršāsana — stoj na hlave.

Vrkšāsana (strom)

Je to pozícia na udržiavanie rovnováhy. Uvedomujeme si v nej však aj závažnosť koncentrácie na jeden bod, najčastejšie svetelný, ktorý nám pri úplnom sústredení pomáha udržať rovnováhu takmer bez pohnutia.

Virásana (pozícia hrdinu)

Táto pozícia vyrovnáva a preťahuje chrbticu, súčasne rozširuje hrudník — hrudný kôš. Podobne ako pozícia garudāsana stláča svaly stehien, a tým ich mierne zoštíhľuje.

Gómukhāsana (pozícia kravy)

Vyrovnáva chrbticu, preťahuje ju a rozširuje hrudník. Používame ju ako osvieženie po sedavom zamestnaní. Uvoľňuje kĺby členkov a kolien, ktoré sa v tejto pozícii vytlačujú nabok.

Náda-joga (joga zvuku, tónov a sluchu)

Cvičenie sa zakladá na najjemnejšom vnímaní zo začiatku iba prírodných a neskôr aj kozmických zvukov a tónov. Tieto zvuky môžeme vnímať prostredníctvom celkom presných vibrácií. Cvičenie je veľmi citlivé na vonkajšie vplyvy, jeho účinnosť závisí od diéty a skúseností s pránájámou i presným sústredovaním mysle. Náda-joga prináša aj hlboké upokojenie myšlienok a subtilnosť sluchu, t. j. vnímanie nielen bežne nezachytiteľných zvukov prírody, ale aj zvukov z vyšších sfér, ktoré inak naše ucho nedokáže zachytiť.

Grívásana
tlak na šiju, udržiavanie rovnováhy

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 32.
Východisková poloha: sed na päťach (vadžrása-
sana).

Z pozície vadžrásaana predkloníme trup dopredu
a hlavou (temenom) sa oprieme o zem. Z tejto polohy
dvíhame boky a celý trup nahor, pričom vystierame
kolená. Ruky máme založené za chrbtom. Rovnová-
hu udržiavame opretí o temeno hlavy a špičky nôh.
V tejto pozícii ostaneme niekoľko sekúnd a v uvede-
ných dvoch oporných bodoch upevňujeme rovno-
váhu.

Túto pozíciu možno cvičiť aj opačne, t. j. v záklone.
I v tejto opačnej pozícii udržiavame rovnováhu na
dvoch bodoch — na temene hlavy a špičkách nôh.
Východiskovou polohou tejto variácie pozície grívá-
sana s chrbticou prehnutou dozadu je čakrásana.

Pozícia grívásana sa neodporúča ľuďom s vysokým
krvným tlakom.

V pozícii grívásana vydržíme tri až päť sekúnd
a opakujeme ju dvakrát.

Vrkšásana (obr. str. 87)
pozícia stromu

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 21, 22
(3. kap.).

Východisková poloha: stoj spätný (tadásana).

Zohneme ľavú nohu v kolene a pritlačíme si ju
k hrudníku. Koleno potom vykrútime doprava.
Priehlavok tejto nohy opierame o ľavú slabinu.

Pri inej variácii tejto pozície môžeme chodidlo
pravej nohy oprieť o vnútornú stranu ľavého stehna.
Ruky vzpažíme nad hlavu a dlane pritlačíme
k sebe.

Pozíciu potom opakujeme s ľavou nohou.

V pozícii vrkšásana ostaneme niekoľko sekúnd
a rovnováhu udržiavame tým, že pozornosť sústreďu-
jeme na jeden bod pred sebou, ktorý si ľubovoľne
vyberieme. Najvhodnejší na to je nejaký svetelný
bod.

Vrkšásana značí strom, stromček. Tento názov
pozície nie je bez významu. Pozícia nám pripomína,
že pri chôdzi aj v stoji sa máme držať rovno ako strom,
máme byť telesne aj duševne vzpriamení. Máme
ovládať i rovnováhu osi svojho tela, aby sa naše telo
zbytočne neklátilo a aby sme pri chôdzi nemávali
rukami. Hmotnosť tela má byť rozdelená rovnomer-
ne. Chrbticu treba držať voľne, avšak vzpriamene.
Pri udržiavaní rovnováhy používame trátaku a sú-
streďujeme sa na temeno hlavy.



Vírásana

pozícia hrdinu

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 21 a 30.

Východisková pozícia: kľačíme na ľavom kolene.

Dosadneme na ľavú pätu a pravú, dovedy vystretú nohu ohneme v kolene. Potom ju preložíme cez ľavé stehno. Kolená sú tak položené nad sebou. Vzpažíme ľavú ruku, zohneme ju v lakti a hornou stranou ju založíme za chrbát. To isté urobíme s ľavou rukou, ktorú však vedieme odspodu. Prsty rúk za chrbtom zakliesnime do seba. Svaly ramien sa pritom napínajú, stehenné svaly sa stláčajú, čím sa odstraňuje prebytočný tuk. V tejto pozícii ostaneme celú minútu, potom vystriedame ruky aj nohy. Ruky tu symbolizujú hadiu silu.

Celé cvičenie precvičíme štyrikrát.

Gomukhásana

pozícia kravy

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 31 a 30 (5. kap.).

Východisková pozícia: sed na päťach (vadžrásana).

V tejto pozícii sú mimoriadne vykrútené členky. Lýtka odtiahneme mierne od seba, sadneme si na zem medzi ne a chodidlá vykrútime tak, že prsty nôh smerujú nabok a päty sú pritlačené k zemi. Nesmieme to robiť násilne, aby sme si nepoškodili klby a šľachy kolien alebo členkov. Pri dosadaní na zem je lepšie oprieť sa najprv rukami o zem. Rovnako to urobíme aj pri vykrúcaní členkov. Asi po troch týždňoch cvičenia v tejto pozícii sa nám uvoľnia klby a s pozíciou nebudeme mať nijaké ťažkosti.

Cvičenie môžeme zdokonaľiť ešte tak, že pravú ruku povedieme cez hlavu a založíme ju za chrbtom spolu s ľavou rukou, ktorú vedieme odspodu. Prsty rúk zakliesnime do seba ako v pozícii vírásana.

Zo začiatku ostávame v pozícii gomukhásana desať sekúnd, neskôr aj dlhšie a opakujeme dvakrát.

Náda-joga

joga zvuku, tónov a sluchu

Základom náda-jogy je predpoklad, že podstata celého sveta, celého vesmíru je v chvení vln najrozmanitejších dĺžok. Univerzum je teda chvením tónov, silou a svetlom. V našom tele sa chvením vytvára nekonečné množstvo zvukov, ktoré zasahujú do rôznych stavov nášho vedomia. Sústreďovaním mysle na tieto zvuky dosiahneme zjemnenie myšlienkových prúdov, a tým očistenie mysle od hrubých a hmotných predstáv. Potom sa pozvoľna vyvinie

funkcia tzv. vnútorného slova, ktoré stručne a jasne ukladá do našej mysle, odpovedá na najzložitejšie otázky, ktoré by sme jednoduchým premýšľaním nevedeli vyriešiť. Pravdivosť tohto vnútorného slova veľmi závisí od čistoty našej mysle a citu. Myseľ, v ktorej je veľa hmotných predstáv, produkuje iba klamlivé odpovede na nezmyselné otázky.

V praxi cvičíme náda-jogu takto: Sadneme si rozkročmo na veľký vankúš položený na zemi (nie je to jogistická pozícia). Zatvoríme oči a lakte oprieme o zohnuté kolená. Ukazovákmi si zapcháme obidve uši. Započúvame sa do vlastného vnútra a sústredíme pozornosť na bod (bindu) na temene hlavy. Najprv začujeme hrmotný zvuk, ktorý sa podobá zvuku bežiacich strojov v továrni. Ak sa pozorne sústredíme na tento hluk, objaví sa ďalší, jemnejší zvuk a predchádzajúci zvuk akoby sa vzdaloval. Keď sa započúvame do nového zvuku, začujeme za ním opäť iný zvuk. Tak môžeme postupne začuť šum vody, rytmus bubnov, zvuk zvonov, cvrčka, šumenie v mušli, zvuk flauty a spev vtákov. Skúsenosti z tohto hľadiska sú však veľmi individuálne. Preto neočakávajte, že aj vy budete počuť zvuky v uvedenom poradí. Sami môžete zachytiť celkom iné zvuky, dokonca aj jemné, sladké melódie, ktoré možno zapísať, ak si ich zapamätáte. Ak sa nám podarí zachytiť jemný zvuk bubnov, odhalí sa nám v ňom rytmus nášho tepu srdca.

Pri praktickom cvičení náda-jogy nám výdatne pomôže cvičenie bhrámarí-pránájáma (6. kap.). Zvuk bzučiacej včely, ktorý pri tomto cvičení vzniká, podobá sa kozmickému zvuku ÓM, ktorým má znieť celé naše telo. Tento kozmický tón znejúci v rôznych výškach nachádzame za všetkými zvukmi, ktoré počujeme pri cvičení náda-jogy, pretože všetky sú v ňom uložené. Zvuk ÓM musíme v sebe vytrvalo hľadať, naučiť sa ho počúvať a usilovať sa jeho znenie v sebe trvalo udržiavať.

Výslednou fázou cvičenia náda-jogy sú zážitky v štyroch stupňoch, ktoré prekračujú zvuky prírody.

Sú to:

1. stupeň

Veľmi jemné rytmické údery, ktoré znejú ako pravidelné údery na zvony.

2. stupeň

Sotva počuteľný súvislý šepot znejúci ako jednoliaty, melodický a vibrujúci tón.

3. stupeň

Mentálny pocit veľmi sladkého zvuku bez toho, že by sme skutočne počuli správny tón. Môžeme ho pociťovať iba v lotose anáhata.

4. stupeň

Mentálny pocit nekonečného znenia zvuku s neobmedzenou vlnovou dĺžkou, bez zvukovej vibrácie. Nie je to skutočný zvuk, ale iba jeho pociťovanie, čo možno dosiahnuť len v hlbokom samádhi v spojení s náda-jogou a ponorením sa do nej.

Účelom cvičenia je vypestovať si vnútorný sluch

a upokojiť rozptýlenú činnosť mozgu. Súčasne sa ním získa pocit vnútorného mieru a blaženosti.

Náda-joga sa má cvičiť bez svedkov, na celkom tichom mieste, najlepšie v noci. Náda-joga môže postupne zharmonizovať naše telo znútra aj zvonku. Môžu sa ním zmeniť aj formy nášho tela, lebo zvuk môže formovať aj hmotu.

Náda-joga otvorí úroveň, ktorá bola dovtedy našim zmyslom uzavretá, a to úroveň najjemnejších zvukov a čistého vnútorného svetla.

Pri podrobnejšom preskúvaní náda-jogy zistíme, že je to skutočne výnimočné cvičenie. Započúvaním sa do vlastného vnútra sa učíme byť pokojnými. Vstup do sveta náda-jogy si otvoríme dôkladným ponorením sa do stavu vnútorného ticha — antar mauny. Až potom sa duševne upokojíme.

Náda-joga je inšpiračnou metódou pre hudobných skladateľov, hudobníkov hrajúcich na rôzne hudobné nástroje a spevákov. Vnútorné zvuky si možno uvedomovať, sú však ľudia, ktorí to bežne nedokážu.

V stavoch dosiahnutých náda-jogou veľmi citlivie sluch, vzniká pocit radosti a subtilne vnímanie bezpečnej istoty a ochrany spojené s pocitom nekonečného milosrdenstva. K takýmto pocitom sa dospeje vtedy, keď pranická energia prenikne do lotosu anáhata. Neuvedomelý príjem vnútorných zvukov sa môže prejavovať ako hudobný talent, ktorý je schopný obohatiť ľudskú kultúru. No ak jedinec, ktorý má schopnosť prijímať tieto vnútorné zvuky, nemá dostatok duševnej sily na to, aby ich spoznal, vstrebal a uložil v sebe, hrozí mu nebezpečenstvo, že mu dokonca uškodí a negatívne ovplyvní jeho zdravie (napríklad ohluchne).

Gymnastika jogy

31. Maximálne uvoľnenie bedier a šliach

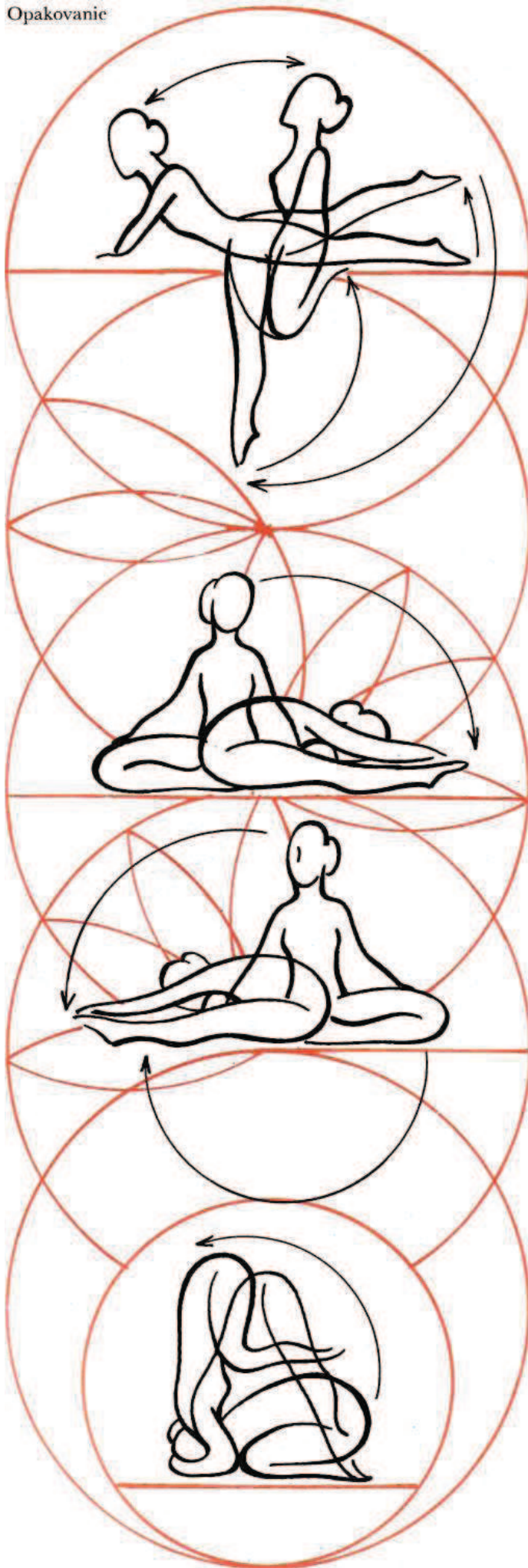
(príprava na pozíciu andžanejásana)

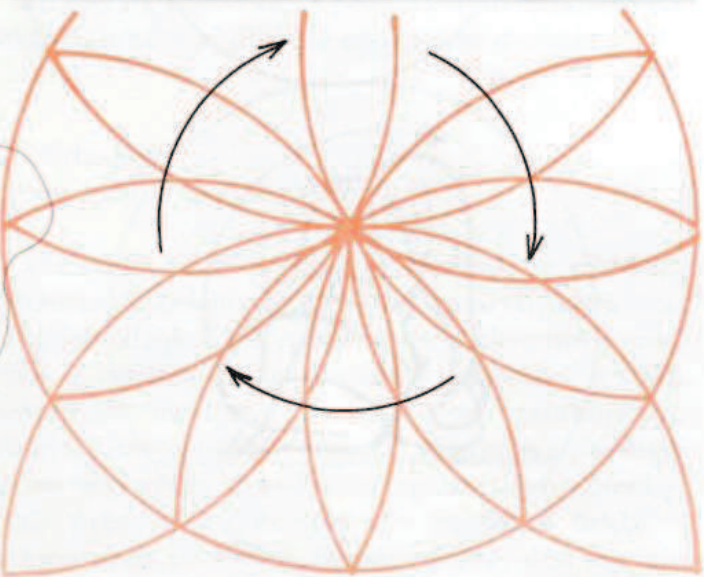
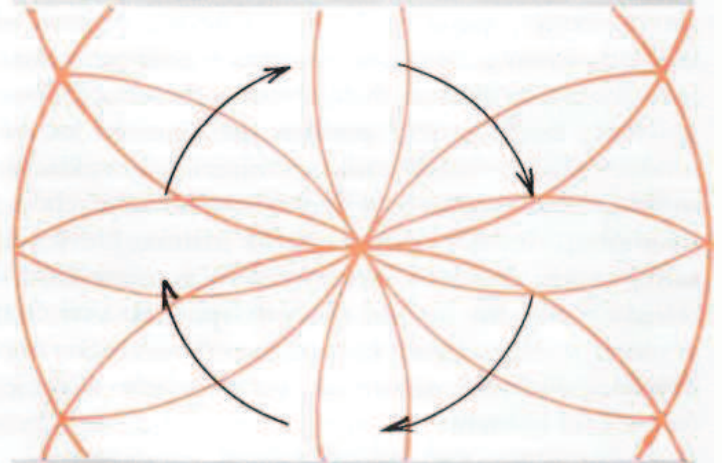
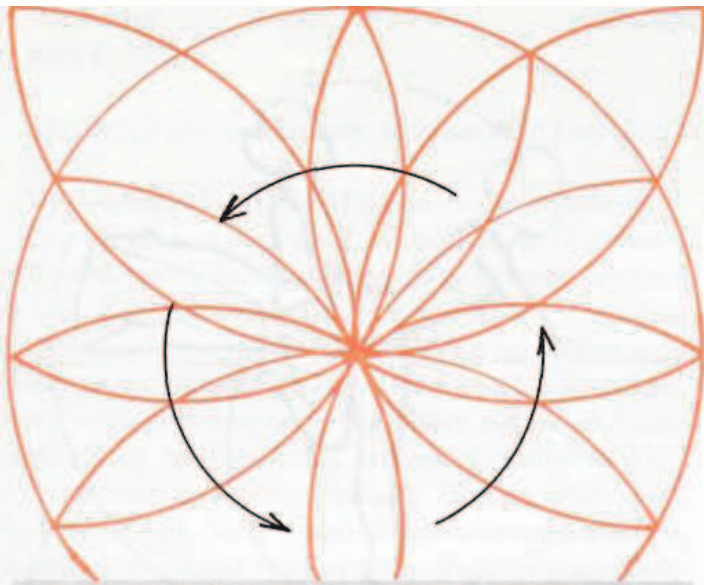
Východisková poloha: sedíme vzpriamene, obidve nohy máme natiahnuté rovno na zemi.

Ľavú nohu zohneme v kolene a necháme ju pred sebou položenú na zemi (polovica pozície bhadrásana). Aj pravú nohu ohneme v kolene a položíme ju dozadu za telo na zem. Kolená odtiahneme čo najďalej od seba, ťažisko tela je v strede. Ruky upažíme.

a) Obraciame trup doprava a doľava, pričom •predpažíme ľavú ruku. Opakujeme štyrikrát.

o) Vystrieme ľavú nohu, pravú necháme zohnutú na iemi. Trup predkloníme dopredu natoľko, aby sa hlava dotkla ľavého kolena. Pravou rukou si chytíme palec ľavej nohy, ľavú ruku založíme za chrbát, í'otom zakloníme trup dozadu, obrátíme ho aj s hlavou doprava, ľavú ruku vzpažíme nad hlavu a pravou si chytíme priehlavok pravej nohy. Opakujeme štyrikrát.





Celé predchádzajúce cvičenie opakujeme s tou obmenou, že si na pravé koleno kľakneme. Opakujeme štyrikrát na obidve strany.

c) Potom rozťahujeme nohy a dosadneme na zem. Vytvoríme pozíciu áňďžanejásana - II. časť (hanumánásana).

d) Z východiskovej polohy, v ktorej máme pravú nohu zohnutú pred sebou a ľavú zohnutú za sebou, prevalíme sa doprava cez brucho s podopretými rukami a vztýčeným trupom ako v pozícii bhudžangásana do opačnej východiskovej polohy, v ktorej budeme mať vymenené nohy. To isté zopakujeme na ľavú stranu, obraciame teda celý trup raz doľava a raz doprava.

Opakujeme desaťkrát. Dýchame voľne.

e) Opakujeme celé predchádzajúce cvičenie s tou obmenou, že k prevaľovaniu pridáme cvik z bodu c, ktorý po prevrátení sa precvičíme na ľavej aj na pravej strane.

Opakujeme desaťkrát. Dýchame voľne.

Po uvoľnení bedrových kĺbov pri tomto cvičení môžeme úplným napnutím obidvoch kolien vytvoriť náročnú pozíciu áňďžanejásana.

32. Udržiavanie rovnováhy a spevňovanie brušných svalov a šije

(príprava na pozíciu šíršásana)

Východisková poloha: sed na päťach.

Trup predkloníme a predlaktie položíme na zem. Dlane zovrieme do päste a pravým predlaktím odmeriame vzdialenosť medzi lakťami. Potom si prepletieme prsty na rukách a hlavu položíme medzi lakte, akoby sme chceli vytvoriť pozíciu šíršásana. Pomaly dvíhame boky, kým sa nohy celkom nevystrú. Vystreté nohy roznožíme do šírky pliec a rozpätia lakťov. Potom drobnými krôčikmi približujeme nohy čo najbližšie k trupu. Súčasne napíname brušné svaly a pokúsime sa odlepiť špičky nôh nenásilne od zeme. Kolená zohýbame tak, aby sa stehná dotkli trupu. Ak sa nám to podarí, zohneme obidve nohy ešte viac a usilujeme sa udržiavať rovnováhu aspoň chvíľu na lakťoch a na hlave. Potom špičky nôh položíme opäť na zem; prejdeme do sedu na päťach. Trup necháme chvíľu v hlbokom predklone a oddýchneme si (v šašankásane).

Toto cvičenie opakujeme niekoľkokrát za sebou. Cvičíme ho so zadržaným dychom a po jeho skončení vydýchame.

Bezpečnejšie je, ak sa toto cvičenie cvičí pri stene.





MÚRČHÁ, TRÁTAKA

Vnímanie priestoru a bodu

Kontrastné sústredenie

Pránájáma

Nádí-šódhana 1:2 : 2 : 2 (6. stupeň — 1. kap.)

Múrčhá (rozplývajúce sa vedomie)

Dýchacie cvičenie spojené so zadržaním dychu a vnútornou koncentráciou. Vyvoláva pocit, ktorý sa približuje pociťovaniu priestoru univerza.

Gymnastika jogy č. 29 a 30 (5. kap.)

Pozície

Mandúkásana (žaba)

Pri tejto pozícii sa precvičujú a uvoľňujú klby bedier, priehlavkov, členkov a kolien.'

Uttána-mandúkásana (pozícia žaby so záklonom)

Pomocou tejto pozície sa zvyšuje krvný tlak, chrbtica sa stáva pružnejšou a svaly nôh zoštíhlejú. Ak v tejto pozícii ostaneme dlhšie, zbavíme sa aj prípadnej telesnej únavy.

Bhadrásana (pozícia vnútornej blaženosti)

Je to dôležitá pozícia na uvoľňovanie bedier, kolien a stehenných svalov. Spolu s pozíciou mandúkásana vytvára dispozície na umelecký tanec (prináša ľahkosť pohybu).

Koncentrácia

Sámbhaví-mudrá (zrak upretý na bod medzi obočím a myseľ sústredená dovnútra)

Podstatou tohto cvičenia je uvedenie si sústredenej pozornosti do lotosu ádžňá. Toto sústreďovanie zvyčajne spájame s cvičením trátaka.

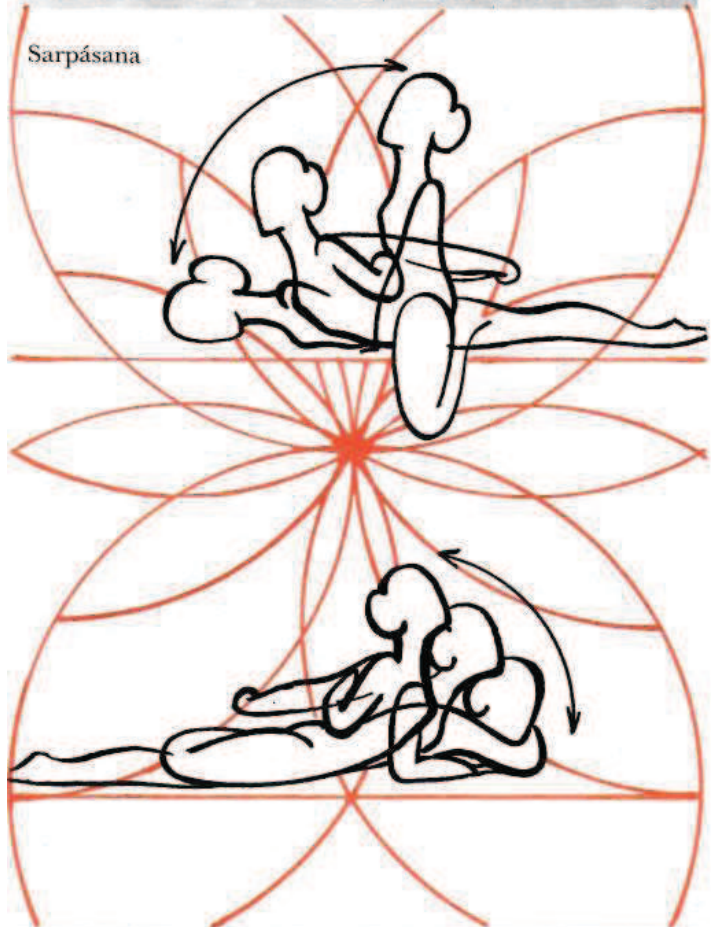
Trátaka (sústredenie pohľadu do jedného bodu)

Pri tomto cvičení sa učíme udržať pohľad na jednom bode, najlepšie svetelnom, a vydržať v sústre-

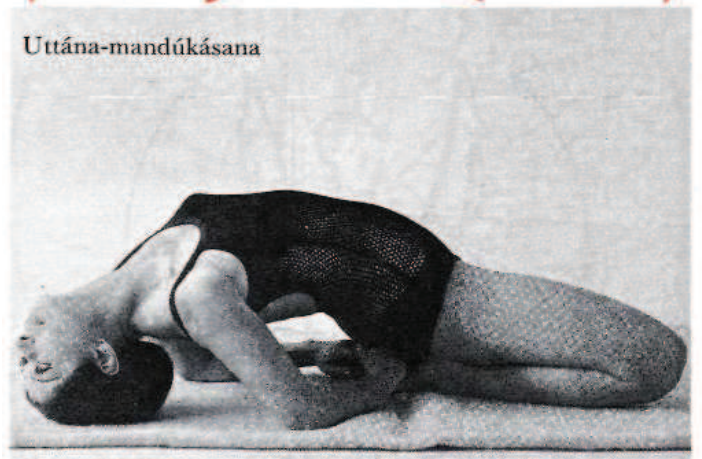
Mandúkásana



Sarpásana



Uttána-mandúkásana





dení bez pohybu. Upokojuje sa ním nervový systém, zlepšuje citlivosť zraku a prebúda sa jasnozrivosť.

Múrčhá
rozplývajúce sa vedomie

Východisková poloha: siddhásana alebo padmá-sana.

Sedíme rovno so vzpriamenou chrbticou, ľavá ruka sa opiera o ľavé koleno, pravá ruka je voľná; zapchávame si ňou pri cvičení nosné dierky.

Najprv sa pomaly plným jogistickým dychom cez obdve nosné dierky nadýchneme a čo najviac zaplníme pľúca vzduchom. Zadržíme dych, pravou rukou si zapcháme obidve nosné dierky a hlavu zakloníme hlboko dozadu. Oči máme zavreté, vnútorný pohľad zameriame do svojho vnútra a pozornosť sústredíme do lotosu ádžňá, medzi obočie. Tak vznikne šámbhá-ví-mudrá.

Dych zadržíme čo najdlhšie. Potom vydýchneme a v priebehu výdychu sa hlava vracia do pôvodnej polohy. Ak sa naučíme ovládať zadržanie dychu tak dobre, že si nebudeme musieť zapchávať nosné dierky, môžeme v pozícii siddhásana ruky položiť na kolená a dlane obrátiť nahor. Palec s ukazovák sú spojené, ostatné tri prsty na ruke sú vystreté (džňána-mudrá).

V tejto pránájáme, podstatou ktorej je zadržanie dychu, sa zväčšuje množstvo oxidu uhličitého v pľúcach a vytvárajú sa podmienky na nehybnosť. Táto nehybnosť vyúsťuje takmer do pocitu mdloby, slabého omámenia a zdanlivo sa rozplývajúceho vedomia. Vedie až k introverzii a je veľmi účinným prostriedkom na odstránenie nepríjemných myšlienok. To nám pomáha úspešne realizovať meditáciu.

Mandúkásana
pozícia žaby

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29 a 30 (7. kap.).

Východisková poloha: sed na päťach (vadžrásana).

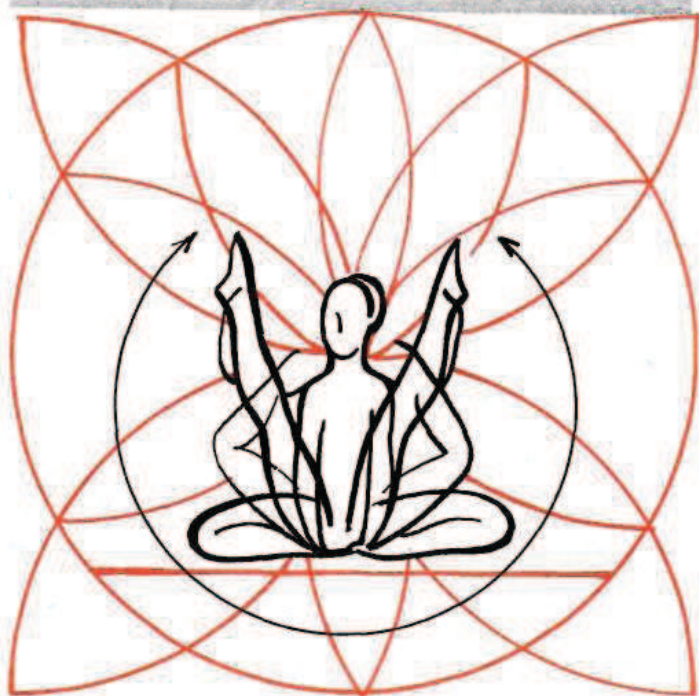
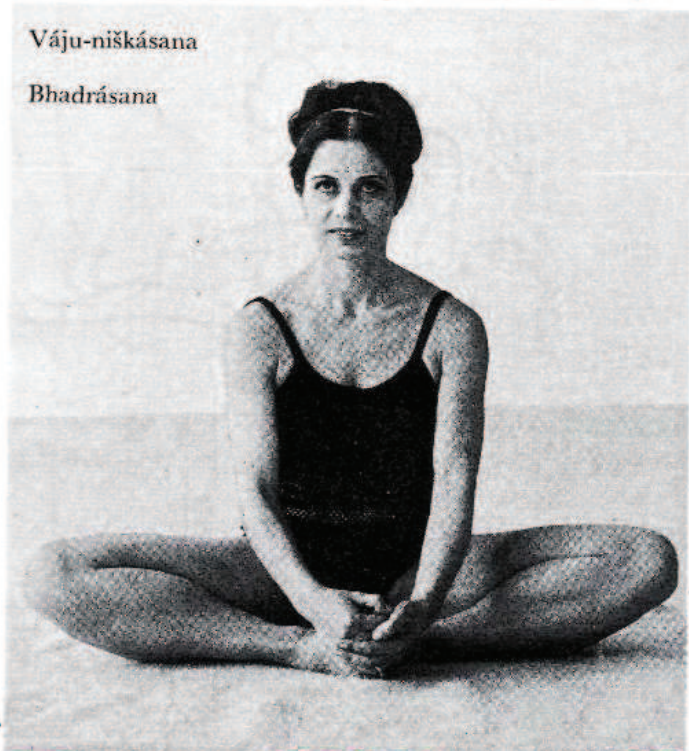
Kolená odtiahneme čo najďalej od seba a palce na nohách spojíme tak, aby sa dotýkali. Ruky položíme na kolená. V pozícii vydržíme tri minúty, pričom sa usilujeme tlačiť kolená od seba. Uvoľňujú sa tak svaly a klby bedier, kolien a členkov.

V gymnastike jogy existuje viacero variácií prípravy na túto pozíciu, ktoré pomáhajú dosiahnuť čo najväčšie rozpätie kolien. Na schopnosti odtiahnuť kolená čo najďalej od seba sa totiž zakladá veľa ďalších pozícií.

Pri klasickom tanci je maximálne rozpätie bedier jednou zo základných požiadaviek. Iba tak možno vytvárať esteticky vyvážené pohyby.

Váju-niškásana

Bhadrásana



Mērudandásana

Uttána-mandúkásana
pozícia žaby so záklonom

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 30 (5. kap.).

Východisková poloha: mandúkásana.

Hlavu a trup zakloníme dozadu. Pomáhame si pritom rukami; lakťami sa opierame o zem. Aj temeno hlavy oprieme o zem a pomaly ukladáme celý trup i hlavu na zem. Ruky založíme za hlavu. V pozícii ostaneme pol minúty.

Pozícia uttána-mandúkásana sa podobá pozícii suptavadžrásana. Rozdiel je iba v tom, že pri pozícii uttána-mandúkásana sú kolená a stehná odtiahnuté od seba.

Mandúkásana preťahuje svaly a šľachy kolien a osviežuje telo. Je prípravou na pozíciu supta-vadžrásana.

Bhadrásana
pozícia vnútornej blaženosti

Vájú-niškásana
uvoľnenie

Mérudandásana
hora

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29 a 30 (5. a 7. kap.).

Východisková poloha: sed vzpriamený, kolená sú ohnuté a pritlačené k hrudníku.

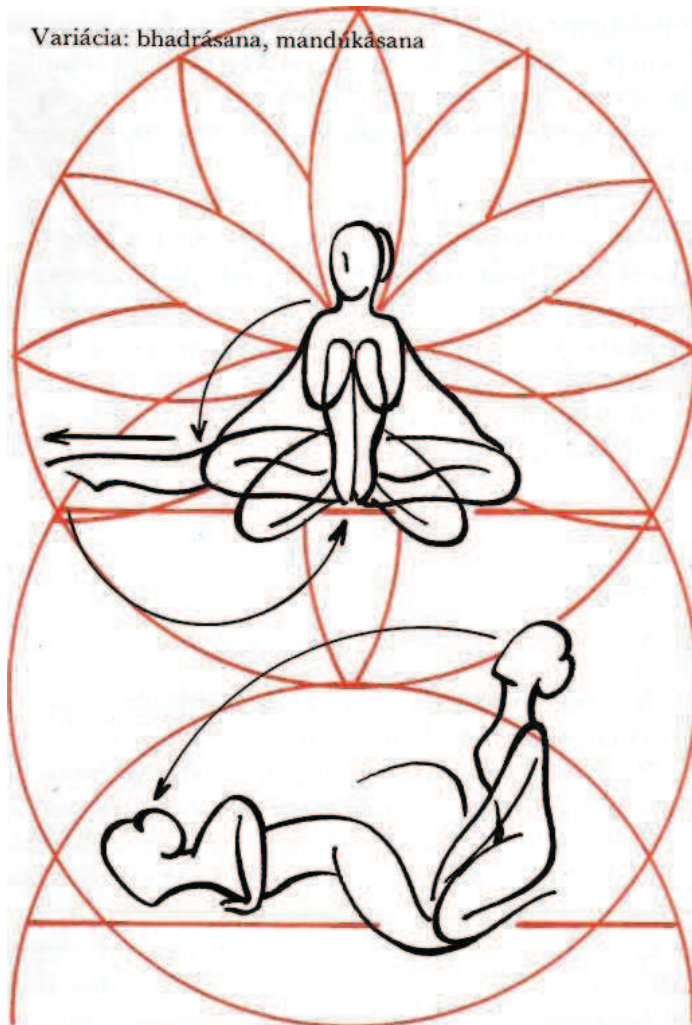
Kolená vykrútime nabok a súčasne ich pritlačíme k zemi. Chodidlá oprieme o seba. Trup ostáva vzpriamený, ruky položíme na kolená a tlačíme nimi kolená k zemi. V tejto pozícii ostaneme tri až päť minút, to sa nám však podarí až po úplnom roztvorení kolien. V gymnastike jogy je veľa variácií na uľahčenie tejto pozície, pomocou ktorých dosiahneme schopnosť čo najviac odtiahnuť kolená.

Sámbhaví-mudrá (obr. str. 94)
zrak upretý medzi obočie

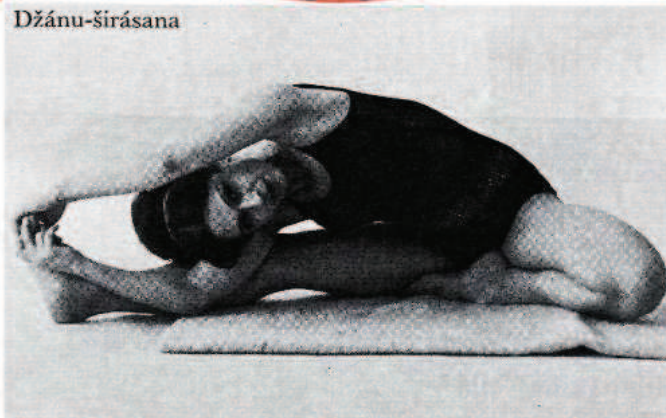
Východiskovou polohou môže byť siddhásana, svastikásana, prípadne iná meditačná pozícia; ruky sú v polohe džňána-mudry.

Oči máme otvorené a všetku pozornosť sústreďujeme do lotosu ádžňá. Pohľad musí byť celkom pokojný, viečkami nemrkáme. O chvíľu oči zavrieme, rukami vytvoríme andžalí-mudru a myseľ sústredíme do lotosu anáhata. Po chvíli oči opäť otvoríme a vytvárame šambhaví-mudru s pozornosťou zameranou do lotosu ádžňá. Potom opäť preniesieme pozornosť do lotosu anáhata a oči zatvoríme. Takto

Variácia: bhadrásana, mandúkásana



Džánu-širásana



opakujeme celé cvičenie niekoľkokrát. Pri sústreďovaní pozornosti do lotosu ádžňá a na bod bhrúmadhja obrátíme otvorené oči dohora a vnútorným pohľadom sa pozeráme do bodu bhrúmadhja (pociťujeme bindu).

Pri prenášaní pozornosti z jedného lotosu do druhého striedame aj polohu rúk. Keď máme oči obrátené dohora, ruky sú na kolenách, dlaňami nahor (džňána-mudrá). Po prenesení pozornosti do lotosu anáhata sú ruky na hrudníku (vytvoria aňdžalimudru).

Sámbhaví-mudrá nie je úplná, ak ju nespojíme s cvičením trátaka — koncentráciou pohľadu na jeden bod.

Trátaka — vnímanie bodu *koncentrácia pohľadu na jeden bod*

Rozdiel medzi cvičením trátaka a šámbhaví-mudrá pochopíme z ďalšieho opisu.

Pri cvičení trátaka sústreďujeme pohľad na vonkajší koncentračný bod, najčastejšie svetelný — malá žiarovka alebo plameň sviečky. Pozeráme sa naň otvorenými očami, bez mrkania. Pohľad vedieme do priestoru cez bod na konci nosa. Hlavu máme pritom zaklonenú mierne dozadu. Po určitom čase zatvoríme oči a predstavujeme si, že pozorovaný svetelný bod alebo plameň sviečky žiari v lotose ádžňá — medzi obočím.

Pri cvičení šámbhaví-mudrá si tak isto predstavujeme svetelný bod alebo plameň sviečky, avšak so zavretými očami, a naša predstava je iba vnútorná, pocitová.

1. variácia cvičenia trátaka

Do vzdialenosti jedného až troch metrov si pred seba postavíme zapálenú sviečku. Položíme ju do úrovne očí. Sadneme si vzpriamene do niektorej z meditačných pozícií (vadžrásana, padmásana, siddhásana). Asi jednu minútu upierame pohľad na túto sviečku (bez mihnutia). Potom zatvoríme oči, uvoľníme očné svaly a predstavíme si tento plameň v lotose ádžňá. Tu ho pozorujeme opäť asi jednu minútu.

Cvičenie opakujeme päťkrát za sebou a postupne predlžujeme sústredenie pohľadu na sviečku. Rovnako predlžujeme trvanie predstavy svietiaceho plameňa v lotose ádžňá.

Cvičenie trátaka upokojuje nervový systém, zlepšuje citlivosť zraku, upevňuje pohľad očí na jednotlivé pozorované predmety, prebúdza jasnozrivosť a pomáha dosiahnuť dokonalú vnútornú koncentráciu.

2. variácia cvičenia trátaka

Keď dosiahneme v predchádzajúcom cvičení určitú dokonalosť, pokúsime sa sústrediť na plameň sviečky tak, že relaxujeme očné viečka; oči máme napoly privreté. V predstave vťahujeme plameň do seba, akoby sme ho nasávali do bodu medzi obočím (do bodu bhrúmadhja). Začne vznikáť predstava, že sa otvára doteraz neznámy vnútorný zrak, akoby lotos ádžňá ožival.

Plameň sviečky môžeme pociťovať aj v lotose anáhata.

3. variácia cvičenia trátaka

Sústredíme pozornosť na koniec nosa a cez bod násikágra sa pozeráme na plameň sviečky jednu až dve minúty. Oči nesmieme pritom veľmi namáhať. Ak pocítíme únavu alebo napätie, uvoľníme svaly a oči zatvoríme. Na bod násikágra sa pozeráme voľne, nenásilne, pri uvedomovaní si dokonalej koncentrácie.

S cvičením trátaka môžeme spájať určité slová — mantry, čím sa účinok tohto cvičenia zväčšuje a odstraňuje sa nebezpečenstvo, že pri cvičení podľahneme únave alebo ospalosti. Ako mantru použijeme pri cvičení trátaka zvuk OM, ktorý ustavične opakujeme v lotose anáhata.

Trátaka upevňuje náš pohľad dovnútra, aj na vonkajšie veci a dodáva mu určitú silu. Je obdobou vnútorného sluchu a pociťovania behu myšlienok. Pri niektorých pozíciách, napríklad vrkšásane, natara-džásane, garudásane sa sústredíme na vonkajší bod; pomáha to udržať rovnováhu.

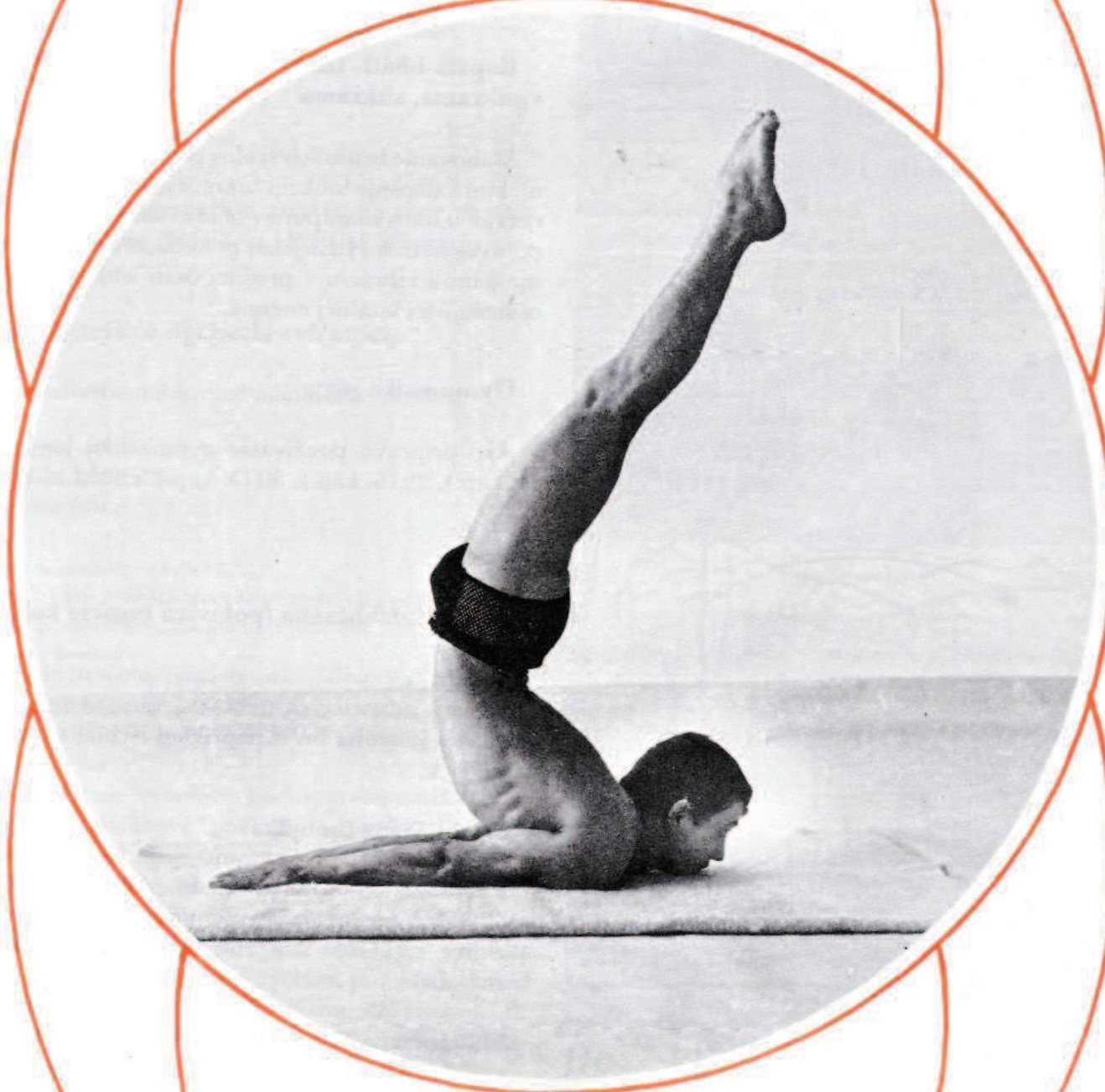
Pri cvičení trátaka môžeme dobre využiť aj slnečné žiarenie, ak budeme cvičiť pri východe alebo západe slnka. Striedavo si pritom na chvíľu zakryjeme jedno oko. Môžeme sa však pozeráť do slnka aj obidvoma očami naraz, no nie do jeho plnej žiary cez deň. Cvičenie pri slnku liečivo ovplyvňuje najmä krátkozrakosť.

Na využitie všetkých príležitostí, ktoré poskytuje počasie v letných mesiacoch, na začatie cvičenia jogy potrebujeme veľa pokoja a osamelých chvíľ. Ide špeciálne o dýchacie cvičenia, ktoré by sme mali začínať v teplom ovzduší.

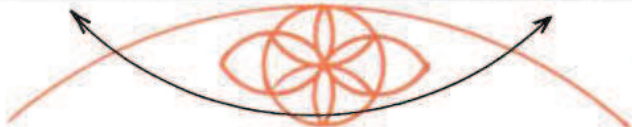
Pri cvičení trátaka môžeme pozorovať aj svetelný odraz slnka vo vode, prípadne v noci odraz mesiaca. To nám tak isto pomáha sústreďovať pozornosť do nášho vnútra.

Gymnastika jogy

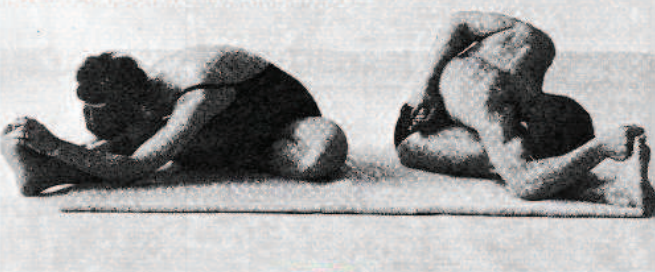
Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29 — 2. variáciu (5. kap.).



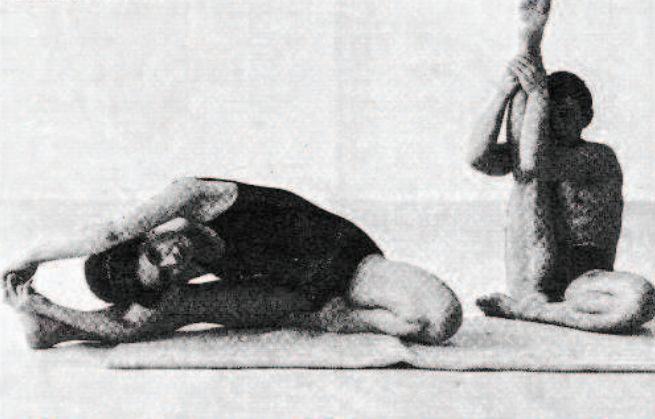
Ardha-šalabhásana



Džánu-širásana – 1. a 3. variácia

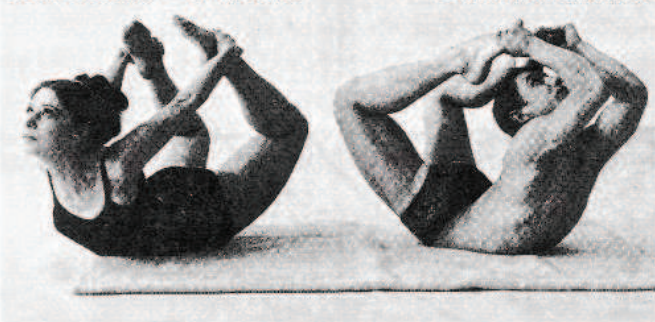


Džánu-širásana – 4. a 5. variácia



Dhanurásana – 1. variácia

Púrma-dhanurásana



9. kapitola

ŠÍTKRAMA-KÁMADÉVA - VNÚTORNÝM PREČISTENÍM KU KRÁSE

Pránájáma

Kapála-bhāti (žiariaca lebka) — vátakrama, vjutkrama, šítkrama

Sťahovanie brušných svalov pri jogistickom dýchaní, ktoré zlepšuje funkciu bránice a naplňuje pranicou energiou lotos manipúra v oblasti slnečnej spleti. Asi po dvadsiatich rýchlejších pohyboch bránice pocítime jemnú vibráciu v prednej časti lebky ako prílev osviežujúcej vitálnej energie.

Gymnastika jogy

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 26 (4. kap.), 29 (5. kap.), 30 (5. kap.) a 33.

Pozície

Ardha-šalabhásana (polovica pozície kobyľky)

Vynikajúce cvičenie na narovnanie a uvoľňovanie chrbtice a jednotlivých stavcov. Vôbec to nie je ľahká pozícia a pomáha liečiť napríklad ischias a poruchy platničiek.

Salabhásana (kobyľka)

Pôsobí podobne ako predchádzajúca pozícia a najväčší dôraz sa pri nej kladie na dokonalú pružnosť chrbtice, zväčšuje silu rúk, predlaktia a zlepšuje krvný obeh.

Makarásana (krokodíl)

Túto pozíciu používame ako relaxáciu po pozícii salabhásana. Oddýchne si v nej a uvoľníme svaly chrbta a šije, ak k nej pridáme ešte krúženie hlavou doprava a doľava.

Džánu-širásana (úklony nabok)

Pozícia je rozpracovaná v štyroch variáciách a vytvára predpoklady na zvládnutie pozície padmásana. Uvoľňuje klby bedier, zoštíhľuje pás a spružňuje chrbticu.

Dhanurásana (luk)

Pri tejto pozícii sa chrbtica prehýba dozadu. Zlepšuje sa ňou funkcia brušných orgánov, zažívame a preťahujú sa svaly stehien.

Púrna-dhanurásana (úplný luk)

Pozícia pôsobí podobne ako predchádzajúce. Redukuje tuk na bruchu a pri najväčšom vypätí mimoriadne prehýba chrbticu, ak, pravda, máme dispozície na to, aby sme túto pozíciu dobre zacvičili.

Vodná joga

Veľa pozícií jogy možno zacvičiť vo vode. S vodným prostredím súvisia aj dôležité dýchacie cvičenia.

Plavíní (tečúce dýchacie cvičenie)

Toto cvičenie má liečivé účinky na žalúdok.

Kapala bháti

Žiariaca lebka

Ghéranda-samhita — strofa 56

Kapála-bhāti — bhála-bhāti zahrňuje tri rôzne spôsoby, ktoré sa nazývajú vátakrama, vjutrakrama a štítakrama. Lieči kašeľ.

Úryvok z komentára

Bhála-bhāti je druhý názov kapála-bhāti. Bhála alebo kapála znamená čelo, bhāti sú mechy a vata je vzduch.

/ . Vátakrama

Toto cvičenie vyvoláva pocity prežiarenia lebky, zjasňuje myšlienkové pochody a logickú úvahu. Okrem toho znižuje únavu.

Cvičíme v pozícii padmāsana alebo siddhāsana, v ktorých zápora nohou upevní chrbticu a zabráni jej pohybu. Hlavný dôraz sa kladie na krátky výdych. Nádych je v porovnaní s výdychom pomalý, mierny a pasívnejší. Vo všetkých dýchacích cvičeniach okrem bhastriká-pránájámy a kapála-bhāti-vátakramy je výdych dlhší než nádych.

Pri cvičení vátakrama sa má výdych tvoriť prudko, sťahovaním brušných a bránicových svalov smerom dovnútra. Tieto náhle sťahy tlačia na bránicu, ktorá energickým tlakom pôsobí na pľúca a vytlačá z nich vzduch. Po vytlačení vzduchu sa brušné svaly opäť uvoľňujú, a tým sa vzduch znova pasívne nasáva do pľúc.

Cvičenie môžeme teda zhrnúť takto:

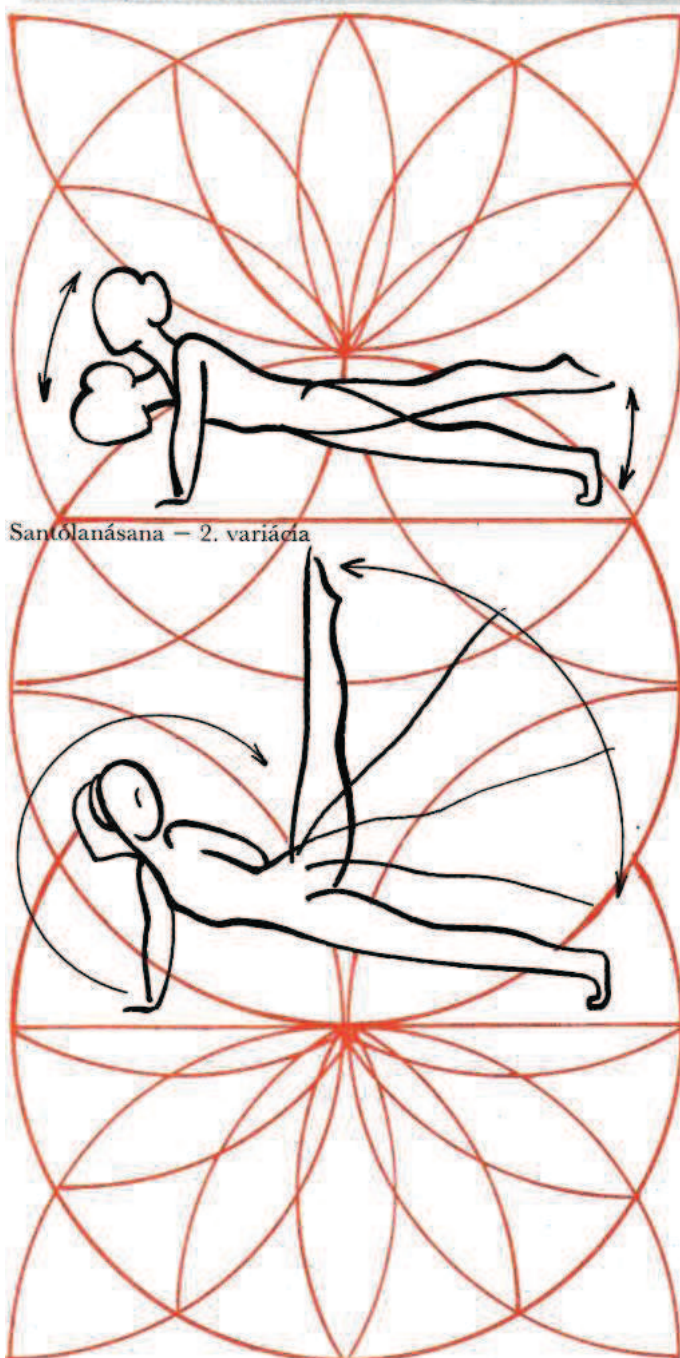
Výdych je veľmi krátky, silný a rýchly. Nádych je pomalý, pasívny a dlhý. Pätnásť až dvadsať výdychov tvorí jeden okruh. Každý okruh sa končí výdychom,



Dhanurásana — variácie



Santólanásana — 1. variácia



Santólanásana — 2. variácia

pri ktorom možno zadržať dych (kumbhaka). Patrí medzi ošišťovacie cvičenia krijá-jogy, no súčasne patrí aj medzi cvičenia pránájámy.

Z tejto nezvyčajnej pránájámy cvičíme najprv tri okruhy; jeden okruh sa skladá z pätnástich výdychov a nádychov. Po poslednom výdychu uvoľníme bránicu aj pľúca a ľubovoľne ich predýchame. Na začiatku cvičenia nezačínáme veľmi prudko, aby sme nemali pocit žalúdočnej nevoľnosti. Až keď si bránica zvykne na rýchlejší pohyb, zväčšujeme počet nádychov a výdychov z dvadsiaticich až na päťdesiat, kým nestratíme silu. Záleží na osobnej kondícii jednotlivca, koľko okruhov resp. koľko výdychov dosiahne.

Výsledok cvičenia by sme mali pociťovať v lotose manipúra, v oblasti slnečnej spleť. Do tejto oblasti sústreďujeme pri dýchaní aj svoju pozornosť a uskladňujeme tu aj svoju pranickú silu ako v zásobnej batérii. Skutočnosť, že sa táto oblasť naplňa energiou, zistíme podľa citeľného chvenia vo všetkých pranických centrách — lotosoch.

Vátakrama čistí obidve nosné dutiny od prachu a hlienov, čo z nej robí prevenciu proti prechladnutiu, nádche a kašľu. Urýchľuje a zlepšuje okysličovanie krvi v organizme a úspešné býva jej použitie ako súčasť liečby niektorých prípadov bronchiálnej astmy. Zmenšuje únavu a vyjasňuje myšlienkové pochody aj logické uvažovanie. Preto ju niekedy používame na urýchlené obnovovanie psychickej sily. Niektorí jogisti uvádzajú, že táto pránájáma odstraňuje vrásky, šedivé vlasy a iné znaky staroby, narovnáva zohnutú chrbticu a omladzuje celé telo.

Pred cvičením kapála-bháti sa odporúča dýchacie cvičenie z 1. kapitoly, nádí-šódhana v pomere 1 : 2. Prečisťuje obidve nosné dierky.

Cvičenie kapála-bháti — vátakrama možno kombinovať s udždžají-pránájámou, pri ktorej je zatvorená hlasivková štrbina (5. kap.). Obidve techniky musíme zvládnuť dokonale.

Vátakrama uvoľňuje nosné dierky a robí ich priechodnými, takže ak použijeme túto pránájámu spolu s čistením nosných dierok vodou, vyliečime si nádchu, ľahšie formy prechladnutia a kašľu. Pri únave nám toto cvičenie pomôže prekrviť hlavu a osvieži nás. Má dokonca aj kozmetické účinky, pretože prekrvuje pokožku, oživuje vädnúcu pleť a regeneruje celé telo.

Vjutkrama

Ghéranda-samhita — strofa 59

Vsiaknite vodu cez nosné dierky a potom ju vypusťte cez ústa. Cvičením vjutkrama si odstraňujeme hlien)- z krčnej oblasti.

Úryvok z komentára

Táto krijá, ktorá sa nazýva vjutkrama, sa podobá na techniku známu pod označením džála-néti-krijá. Kapála-bháti je krijá aj pránájáma, pretože jej prvá časť — vátakrama je presnou kontrolou dychu. Všetky spôsoby kontroly a regulácie dychu zaraďujeme medzi pránájámu.

//. Vjutkrama — preplachovanie nosných dutín vodou

Cvičenie pripomína pitie vody, no vodu pri ňom nepijeme ústami, ale nosom. Zo začiatku postupujeme pri tomto cvičení veľmi pomaly. V priebehu niekoľkých dní sa však dostatočne zdokonalíme a ak budeme cvičiť každý deň, čoskoro získame potrebnú rutinu na to, aby cvičenie bolo pre nás prospešné.

Pravú nosnú dierku uzavrieme palcom a cez ľavú dierku nasávame z malej misky vlažnú, prevarenú, slabosolenú vodu. Vsiaknutú vodu potom prudkým vyfúknutím vzduchu z ľavej nosnej dierky odstránime. Nasávanie a vyfukovanie vody niekoľkokrát opakujeme, pričom striedame nosné dierky.

Po dôkladnom vypláchnutí obidvoch nosných dierok začneme ďalšiu fázu cvičenia, v ktorej čistíme obidve nosné dierky naraz. Vodu nasávame cez obidve nosné dierky a cez obidve ju aj vyfukujeme. Voda z nosa prechádza do hrtanového podnebia za nosnými priechodmi do úst, a potom ju vykašliavame. Takýto spôsob čistenia nosa, pri ktorom sa používa miska (alebo šálka), je v našich pomeroch najľahší, najprijateľnejší. Môžeme ho aplikovať sami na sebe bez cudzej pomoci.

Cvičenie vjutkrama pomáha liečiť niektoré choroby hrdla, uší, očí, kašľu, nádchu, ba aj chrípku. Je aj prevenciou proti týmto chorobám a proti boľeniu hlavy. Čistí nosovú priehradku, odstraňuje z nej usadené hlieny a prach, ktorý najmä vo veľkých mestách ustavične vdychujeme. Tak isto pomáha liečiť choroby nosohltana.

Vjutkramou sa vyjasňuje hlas. Osviežuje aj očné nervy a umožňuje lepší prívod kyslíka do pľúc, lebo obidve nosné dierky sa po ňom stanú priechodnejšími. Na dôležitosť priechodnosti treba upozorniť z viacerých príčin. Ako sme už niekoľkokrát spomenuli, joga rozoznáva dva pranické prúdy: pozitívny slnečný prúd súrja-nadí, ktorý prechádza cez pravú nosnú dierku a negatívny mesačný prúd — čandra-nadí, ktorý prechádza cez ľavú nosnú dierku. Od týchto prúdov závisí naša telesná aj duševná harmónia. Ak nie sú tieto prúdy v súlade a vzájomne vyvážené, vznikajú výkyvy, ktoré narúšajú zdravie organizmu. Pôsobením nevhodného prostredia alebo teploty vzniká indispozícia, ktorá zapríčini dlhšetrvajúce prúdenie negatívneho prúdu cez ľavú nosnú dierku. Tým sa zväčšuje množstvo škodlivých látok v organizme a človek ochorie. Proti chorobe sa telo bráni zvýšenou teplotou alebo horúčkou a zintenzívni činnosť pozitívneho prúdu. Tak sa opäť dosiahne súlad medzi obidvoma prúdmi. Cieľom opísaného cvičenia je získať schopnosť presne riadiť uvedené dva prúdy a dôkladne ich ovládať.

Najjednoduchšie možno uviesť obidva pranické prúdy do činnosti zaujatím určitej pozície tela. Negatívny prúd sa uvádza do činnosti pozíciou tela zameranou na pravý bok, pozitívny prúd zase pozíciou zameranou na ľavý bok. Odporúča sa v noci

uvádzať do činnosti pozitívny prúd a vo dne negatívny prúd. Tak dokáže aj začiatočník ovládať obidva prúdy a dokonca zabrániť prípadnému ochoreniu. V prvom rade sa však musíme starať o dobrú priechodnosť obidvoch nosných dierok.

Sítikrama — kámadéva

Ghéranda-samhita — strofa 60

Nasajte vodu ústami tak, aby vznikol charakteristický zvuk a vytlačte ju nosom. Touto praxou sa bude vaše telo podobať Kámadévovi (bohu lásky).

Úryvok z komentára

Tento postup je veľmi náročný. Vypustenie vody cez nos vyžaduje mimoriadnu silu a veľkú trpezlivosť. Krijá zahrňuje ošišťovacie metódy. Keď je telo zdravé, udržiava vnútornú a vonkajšiu čistotu a je samozrejme, že aj celkový zjav je atraktívny a žiarivý.

III. Sítikrama

Ide o veľmi náročnú techniku, čo napokon vyplýva z opísaného postupu. Sľubuje však krásu.

Pri nádychu nasajte z malej šáločky vodu ústami (so zvukom). Zakloňte hlavu, prípadne podľa potreby celé telo ako pri kloktaní. V záklone vydýchnite. Potom pri nádychu prudko a energicky predkloňte hlavu i trup. Voda má vytiecť cez nos.

Ardha-šalabhásana

polovica pozície kobyľky

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 33.

Východisková poloha: ležíme na bruchu. Ruky položíme voľne pozdĺž tela, dlane obrátíme nahor a prsty zovrieme do päste.

Nadýchneme sa a zadržíme dych. Celo alebo bradu oprieme o zem a ruky zasúvame pod bedrá. Pomaly dvíhame raz pravú a raz ľavú nohu tak vysoko, ako len dokážeme. Keď sa zdokonalíme v plynulom striedaní nôh, môžeme sa pokúsiť prejsť do úplnej pozície šalabhásana (do pozície kobyľky).

Šalabhásana (obr. str. 99)

pozícia kobyľky

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 30 (5. kap.) a 33

Východisková poloha: ardha-šalabhásana.

Ležíme na zemi na bruchu, bradu alebo čelo opierame o zem, ruky máme položené voľne pozdĺž tela. Nadýchneme sa a naraz dvíhame obidve nohy vysoko nad zem, kým nám sila stačí. Táto pozícia, ak ju vytvoríme dôkladne a pružne, zodpovedá obrátenej pozícii sarvangásana.

Pri zdvíhaní nôh musíme telo veľmi napnúť. S pohybom nôh napíname súčasne kolená a dvíhame panvu. Hmotnosť nôh a celej dolnej časti tela sa

prenesie na hrudník a na ruky. Zodvihnuté nohy držíme napnuté, rovno vedľa seba (neroznožené). Ak sa chceme s vypätým úsilím v tejto pozícii udržať, musíme vyvinúť veľkú fyzickú silu a intenzitu dychu. Mali by sme tak vydržať dvadsať sekúnd.

Potom pomaly ukladáme nohy na zem, ostaneme ležať na bruchu a relaxujeme celé telo. Pri relaxácii dýchame voľne.

Pozíciu opakujeme dvakrát až trikrát podľa fyzickej dispozície. Šalabhásana zlepšuje silu svalov ramien a pliec, napína a uvoľňuje jednotlivé časti chrbtice, lieči ischias a poruchy platničiek, upevňuje svaly v oblasti panvy a krížovej kosti. Lieči aj niektoré zažívacie ťažkosti a upravuje peristaltiku čriev.

7.

Makarásana

pozícia krokodíla

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 33.

Východisková poloha: ležíme na bruchu, nohy sú položené rovno vedľa seba na zemi a ruky oblúkom obopínajú hlavu.

V tejto pozícii- môžeme ostať päť až desať minút a naučiť sa v nej odpočívať, lebo je ľahko dosiahnuteľná a celé telo sa v nej uvoľní. Relaxuje svaly chrbta a rúk, pliec a šije a vyrovnáva chrbticu. Ak v tejto pozícii krúžime hlavou, uvoľňujú sa nám krčné stavce. Vyvoláva pocit zväčšenia fyzickej energie, pôsobí proti telesnej únave a súčasne upokojuje nervový systém.

Džánu-širásana

hlava pri kolenách

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 26 a 29 (5. kap.).

/. variácia

Východisková poloha: sedíme vzpriamene na zemi, nohy máme natiahnuté pred sebou.

Zohneme ľavú nohu v kolene, päta sa dotýka Iónovej kosti. Pravá noha ostáva vystretá. Nadýchneme sa, rukami chytíme palec pravej nohy. Súčasne k tejto nohe skloníme trup a pokúsime sa dotknúť čelom pravého kolena. Vydýchame. V tejto pozícii ostaneme zo začiatku päť až desať sekúnd, neskôr čas výdrže pomaly predlžujeme.

Vystriedame nohy a pozíciu zopakujeme. Celé cvičenie opakujeme trikrát až šesťkrát.

2. variácia

Východisková poloha je rovnaká ako pri 1. variácii. Chodidlo ľavej nohy položíme na pravé stehno, pravá noha ostane vystretá na zemi. Trup predkloníme a usilujeme sa dotknúť čelom pravého kolena. V tejto pozícii ostaneme päť až desať sekúnd. Vystriedame nohy a pozíciu zopakujeme.

Celé cvičenie opakujeme trikrát až šesťkrát.

3. variácia

Východisková poloha je rovnaká ako pri 1. variácii.

Ľavú ruku vedieme za chrbtom a chytíme ňou palec na ľavej nohe, ktorej chodidlo je položené na pravom stehne. Trup skloníme k pravej nohe, čelom sa dotkneme pravého kolena a pravou rukou chytíme palec pravej nohy.

V tejto pozícii ostaneme päť až desať sekúnd a opakujeme ju trikrát až šesťkrát.

4. variácia

Východisková poloha je rovnaká ako pri 1. variácii. Ľavú nohu zohneme v kolene, päta sa dotýka Iónovej kosti. Pravá noha ostane vystretá a posunieme ju doprava. Trup skloníme k pravej nohe tak hlboko, aby sme sa dotkli uchom pravého kolena. Obidvoma rukami si chytíme palec pravej nohy; ľavú ruku vedieme nad hlavou, pravú pod nohou. Ľavá noha, ktorá je zohnutá v kolene, nemá sa zdvíhať pri úklone k pravej nohe. Pred úklonom nabok sa nadýchneme, pri ohýbaní trupu vydýchame. Potom nohy vystriedame.

V tejto pozícii ostaneme päť až desať sekúnd a opakujeme ju šesťkrát.

5. variácia

Východisková poloha je rovnaká ako pri 1. variácii.

Ľavú nohu zohneme v kolene, päta sa dotýka Iónovej kosti. Pravú nohu zodvihne zeme, obidvoma rukami chytíme chodidlo pravej nohy a vystretú pravú nohu pritiahneme k trupu; čelom sa dotkneme pravého kolena. To isté opakujeme s druhou nohou.

V pozícii ostaneme päť až desať sekúnd a opakujeme ju päťkrát až šesťkrát.

Táto pozícia napína svaly lýtok a stehien a zoštíhľuje celé nohy. Odstraňuje stuhnutosť dolnej časti chrbtice a vytvára dispozíciu na zvládnutie pozícií padmāsana a joga-mudrá.

Santólanāsana *balancná pozícia*

Dhanurāsana *pozícia luku*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29a a 29b (5. kap.).

Východisková poloha: ležíme na bruchu (makarāsana).

Nadýchneme sa a zadržíme dych. Zohneme obidve nohy v kolenách, pravou rukou si chytíme pravý členok a ľavou rukou ľavý členok. Chrbticu prehýbame dozadu a súčasne pomaly zdvíhame zo zeme

hlavu, trup a obidve nohy. Chrbticu prehýbame natoľko, aby sme sa špičkami nôh dotkli temena hlavy. Celé telo je natiahnuté ako luk.

V pozícii vydržíme tri až päť sekúnd, potom uvoľníme ruky a nohy, vydýchame a relaxujeme celé telo, pričom ležíme na bruchu. Opakujeme trikrát.

Pozícia dhanurāsana odstraňuje strnulosť šije, chrbta a chrbtice. Zlepšuje funkciu chrbtového svalstva, ktoré sa v nej naťahuje. Redukuje tuk na bruchu; odporúča sa najmä ženám. Zlepšuje funkciu žalúdka a čriev a dobre vplyva i na bránicu a medzirebrové svalstvo.

Púrna-dhanurāsana *úplný luk*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 29a a 29b (5. kap.).

/. variácia

Východisková poloha: ležíme na bruchu (makarāsana).

V tejto pozícii sa chrbtica prehýba ešte viac ako pri predchádzajúcom cvičení. Ruky rozpažíme a za chrbtom nimi chytíme palce obidvoch zohnutých nôh. Klby pliec a lopatiek pružne uvoľňujeme. Pritom nenásilne prehýbame chrbticu (chrbát a šiju). Nohy priťahujeme stále bližšie k hlave, až sa ich špičky dotknú temena hlavy. V dokončenej pozícii sú ruky zohnuté cez hlavu a v spojení so zohnutými nohami tvoria líniu napnutého luku.

V pozícii ostaneme tri až päť sekúnd a opakujeme ju dvakrát.

Estetickosť a ľahkosť pozície však dosiahneme iba vtedy, ak máme veľmi pružnú chrbticu aj svaly lopatiek a náležité uvoľnené klby pliec. Okrem toho, že táto pozícia vyzerá veľmi efektne, má aj hlboké jogistické účinky. Kým totiž nemáme celkom pružnú šiju, nemôže pranická energia dostatočne voľne stúpať do vyšších centier, lotosov. Tuhosť šije je zábranou na tejto ceste energie. Táto tuhosť sa objavuje v určitom veku ako príznak starnutia; šija sa začne ohýbať, hlava sa krúti čoraz ťažšie a celá chrbtica sa zakrivuje a nakláňa k zemi. Niektorými jogistickými cvikmi môžeme tomuto stavu predchádzať a zabrániť.

2. variácia

Východisková poloha: ležíme na bruchu (makarāsana).

Táto pozícia je veľmi náročná na skrútenie kĺbov kolien. Treba s ňou začínať veľmi opatrne, aby sme si nepoškodili nielen klby, ale ani meniskus a okolité väzivo.

Pozíciu začneme cvičiť so zdvihnutou hlavou. Nohy zohneme v kolenách a predkolenie vysunieme nabok. Predkolenie a priehlavky smerujú k bokom,

ale päty sú na zemi. Ruky zohneme za chrbtom a chytíme nimi špičky nôh.

V pozícii ostaneme päť sekúnd a už ju neopakujeme.

Pláviní

tečúce dýchacie cvičenie

Podstatou tohto cvičenia je hltanie vzduchu v malých dávkach; ak možno použiť určité prirovnanie, pijeme vzduch ako vodu.

Táto pránájama má aj liečivé účinky. Uvádza sa ako cvičenie, ktoré elasticky zmäkčuje žalúdočné steny a odstraňuje prebytočný vzduch zo žalúdka.

Gymnastika jogy

33. Precvičenie brušných svalov a vnútorného napätia

(príprava na pozíciu šalabhásana)

Východisková poloha: ležíme na bruchu (makarásana).

a) Ruky položíme pozdĺž tela dlaňami nahor. Ľavé líce leží na zemi, telo je uvoľnené. Nadýchneme sa a zadržíme dych. Ruky zatneme do pästí a vsunieme ich pod rebrá, čelom sa oprieme o zem. Celé telo čo najviac napínáme, všetky svaly od prstov na nohách aj na rukách, až po chrbát a šiju. Napätie musí byť také silné, že sa nám bude celé telo chvieť. Toto napätie udržujeme päť sekúnd, potom telo uvoľníme a ľubovoľne dýchame v pozícii makarásana.

Pozíciu opakujeme trikrát. Pridáme pohyby nôh.

b) Východisková poloha: makarásana.

Nadýchneme sa zadržíme dych. Ruky položíme za chrbát a pravou rukou chytíme zápästie ľavej ruky. Hlavu, trup a nohy súčasne zdvíhame zo zeme a prehýbame chrbticu. Potom telo opäť uvoľníme a vydychujeme. Opakujeme trikrát.

Pri opakovaní pridáme pohyby nôh.

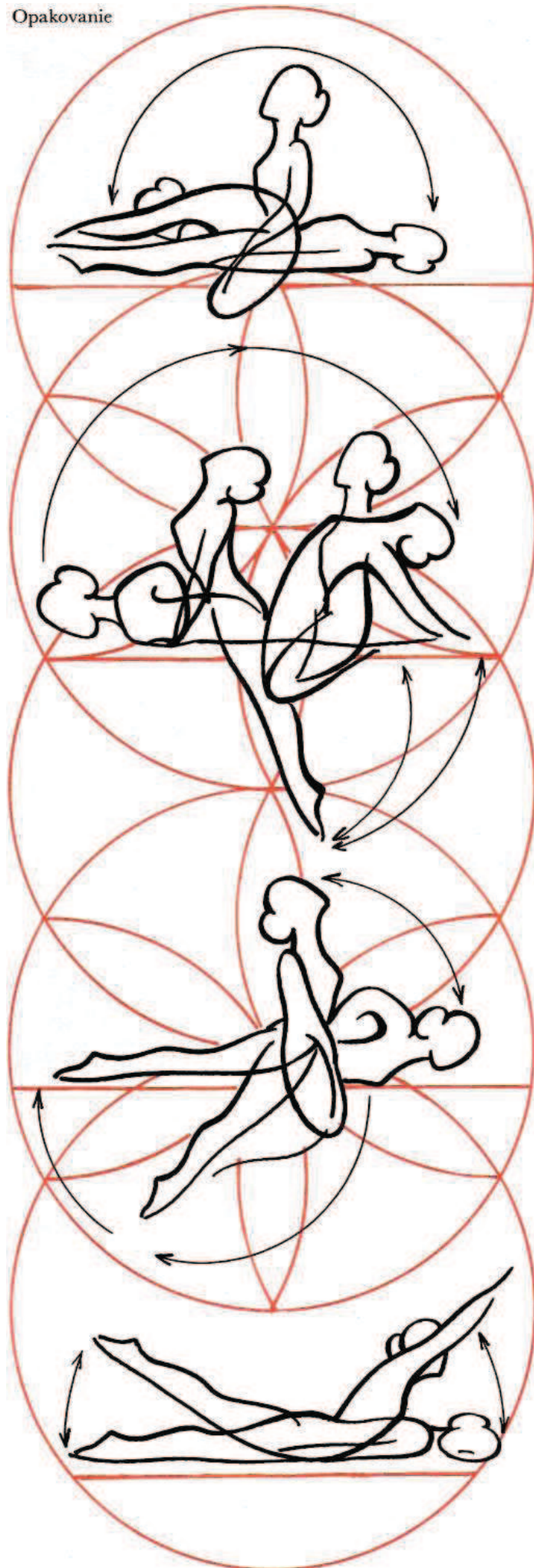
c) Východisková poloha: makarásana.

Nadýchneme sa zadržíme dych. Ruky vzpažíme nad hlavu a súčasne s nohami ich zdvíhame zo zeme. Chodidlá sú pri sebe. Vydýchneme a uvoľníme celé telo.

Tento cvik pripomína čln. Opakujeme ho trikrát. Pridáme ešte pohyby nôh, akoby sme strihali nožnicami.

Opakovanie

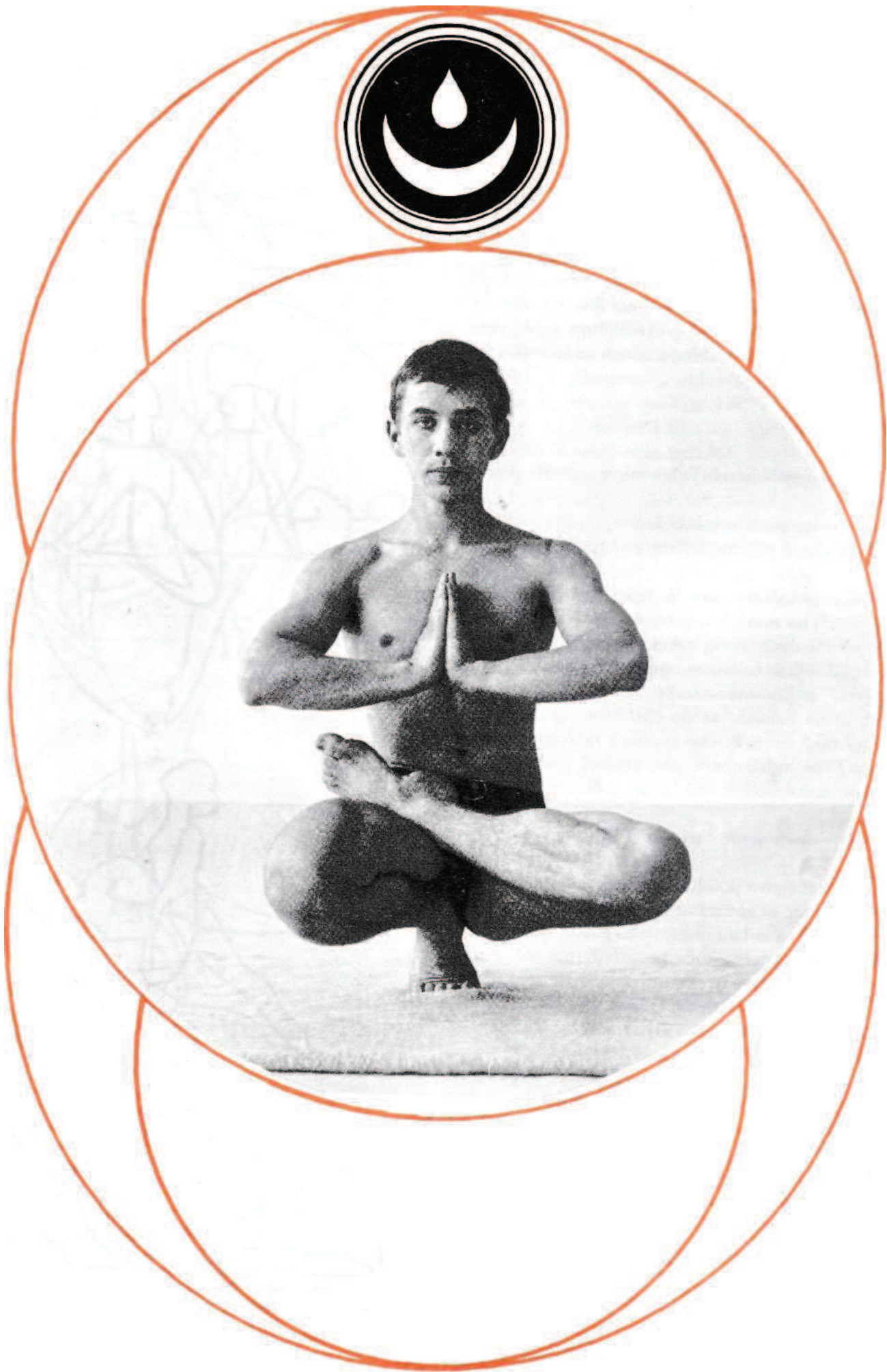
26



29

30

33



ÁKÁŠA-MUDRÁ

Nektar-sóma

Pránájáma

Nádí-šódhana

Používame cvičenie nádí-šódhana z 1. kapitoly v pomere 1 : 4 : 2 : 2 (7. stupeň).

Udždžájí — II. časť

Osobitná disciplína, ktorá využíva funkciu hlasiviek. Spája sa s cvičením džalandhára-bandha a múla-bandha. Pomáha liečiť choroby mandlí, hltana a hrtana. Zlepšuje hudobný sluch.

Bandhy

Džalandhára-bandha

Múla-bandha

Bandhy a mudry sa považujú v joge za dôležitejšie ako pozície a pránájáma. Nadradujú sa nad tieto druhy cvičení, hoci priamo závisia od dokonalého zacvičenia pozícií a pránájámy. Podobajú sa strážcom telesných orgánov, ktoré sa nepodriaďujú našej vôli a ktorých funkcia súvisí s pranickými príchodmi.

mudry

Ašviní-mudrá

Akáša-mudrá

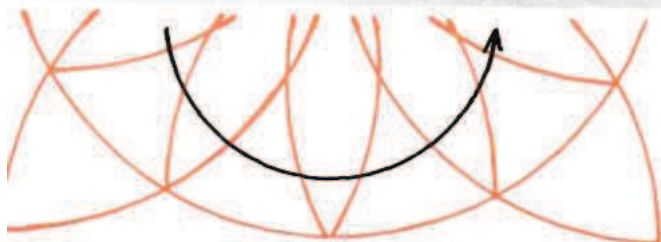
Mahá-mudrá

Niektoré mudry musíme vedieť tvoriť súčasne s bandhami ako jedno cvičenie. Účinkami sa totiž navzájom podporujú. Správne vytvorená bandha zdokonalená mudrou nám pomôže ovplyvniť myseľ a vôľu, aby sme mohli dosiahnuť účinnú koncentráciu.

Džalandhára-bandha



Ardha-matsjéन्द्रásana



Gymnastika jogy č. 34, 35, 36 a 39 (11., 12. a 13. kap.)

Pozície

Ardha-matsjédrásana (krútenie chrbticou)

Pozícia je známa vykrúcaním chrbtice na obidve strany, pričom nohy sú pevne na zemi. Prekrvuje oblasť dolnej časti chrbtice a napína medzistavcové svalstvo. Pomáha pri liečení vysunutia platničiek.

Padánguštásana (na špičkách nôh)

Odstraňuje únavu priehlavkov a chodidiel po dlhej chôdzi alebo dlhom státi a kŕče i stuhnutosť z týchto častí nôh. Je to vynikajúce cvičenie na udržiavanie rovnováhy a na jednobodovú koncentráciu.

Udždžájí-pránájáma — II. časť

Sadneme si do pozície siddhásana a zatvoríme oči. Pomaly vdychujeme vzduch obidvoma nosnými dierkami. Pri nádychu vytvoríme múla-bandhu. Po skončení nádychu pritlačíme bradu k hrudníku, čím vznikne džalandhára-bandha. Lubovoľne dlho zadržíme dych a potom pomaly zdvíhame hlavu; tým uvoľníme džalandhára-bandhu. Pravú nosnú dierku uzavrieme palcom pravej ruky, pomaly vydychujeme cez ľavú nosnú dierku a v priebehu výdychu uvoľníme múla-bandhu.

Pri nádychu uzatvárame hlasivkovú štrbinu tak, ako je opísané v 5. kapitole. Vznikne pritom zvuk, ktorý pripomína ťažké dýchanie v hlbokom spánku. Nádych cez obidve nosné dierky a výdych cez ľavú nosnú dierku tvoria jeden okruh. Zo začiatku sa pokúšame precvičovať iba päť okruhových, postupne potom pridávame ďalšie okruhy, až do dvadsať. Po dôkladnom zvládnutí tejto pránájámy môžeme počet okruhových rozšíriť až na štyridsať, no s týmto cvičením nespájame nijaké iné druhy pránájámy.

Udždžájí-pránájáma pomáha liečiť kašeľ, niektoré formy prechladnutia a čiastočne aj ochorenie mandlí. Zlepšuje citlivosť sluchu (rozoznávanie tónov) a ovplyvňuje aj jeho oživenie. Odstraňuje nervozitu a podráždenosť. V niektorých dielach sa spomína aj určitý vplyv tejto pránájámy na liečenie pľúcnej tuberkulózy a niektorých črevných chorôb. Okrem toho udždžájí-pránájáma osviežuje a vyvoláva v nás pocit mladistvosti. Odstraňuje z hrdla hlien a prach a odporúča sa ako upokojujúce cvičenie pri stavoch úzkosti a strachu.

Druhá časť udždžájí-pránájámy nadväzuje na prvú časť tohto cvičenia opísanú v 5. kapitole, ktorá sa spája najmä s cvičením adžapádžapa; je prípravou

na toto cvičenie. Prvá časť udždžájí-pránájámy spolu s džihvá-bandhou a šámbháví-mudrou tvorí ákáša-mudru (všetky opisujeme v tejto kapitole). Keď spojíme ákáša-mudru a múla-bandhu, dostaneme mahá-mudru. Druhá časť udždžájí-pránájámy tu uvádzame ako samostatné cvičenie, celkom nezávislé od prvej časti.

Džalandhára-bandha uzáver hrdla

Zaujmeme niektorú z meditačných pozícií; najvhodnejšia je siddhásana alebo svastikásana. Nadýchneme sa a zadržíme dych. Potom pritlačíme bradu čo najviac k hrudníku, do krčnej jamky. Ohnutím šije dopredu pritlačíme na krčné svaly a tlak sa prenáša na určité mozgové centrá. Podľa niektorých jogistov reguluje džalandhára-bandha činnosť štítnej žľazy, od ktorej závisí celkové zdravie organizmu. Túto reguláciu ovplyvňuje tlak na krčnú jamku a na hornú časť hrudníka. Táto bandha sa zaraďuje aj medzi mudry a upevňuje duševnú silu.

Džalandhára-bandhu zakončíme zodvihnutím hlavy a voľným výdychom.

Múla-bandha uzáver, stiahnutie sedacích svalov

Sadneme si do meditačnej pozície, najlepšie do pozície siddhásana. Nadýchneme sa plným jogistickým dychom a zadržíme dych. Múla-bandhu však môžeme urobiť aj so zadržaným dychom po výdychu. Potom pevne stiahneme sedacie svaly, čiastočne aj svaly brucha a vtiahneme anus. Oči máme zatvorené a toto dostatočne silné stiahnutie udržíme určitý čas. Vzniknutým napätím ťaháme apánu nahor, kým sa nespojí s prúdom prány pomocou džalandhára-bandhy pri trvale zadržanom dychu.

Spojením džalandhára-bandhy a múla-bandhy vzniká ďalšia časť cvičenia, pri ktorom sa opäť spájajú dva prúdy životnej energie: negatívny prúd — apána a pozitívny prúd — prána. Obidva prúdy, ich vlastnosti a pôsobnosť, opisujeme v 12. kapitole. Múla-bandha spolu s džalandhára-bandhou odstraňujú únavu, ospalosť a rýchlo nás osviežia.

Ašviní-mudrá spojenie životných energií

Mudrá je cvičenie, ktoré spája prúdy životnej energie a v určitej ohraničenej oblasti ich zosilňuje.

Táto ohraničená oblasť sa stáva akousi pečaťou pranickej energie.

Pri cvičení ašviní-mudry si sadneme do niektorej

z meditačných pozícií a ľubovoľne dýchame. Pozornosť sústredíme na lotos múládhára. Silno stiahneme anus a sedacie svaly, vzápätí ich zase uvoľníme. Toto sťahovanie a uvoľňovanie sedacích svalov opakujeme dvadsaťkrát. V priebehu jedného mesiaca sa pravidelným cvičením naučíme sťahovať a uvoľňovať svaly osem až päťkrát za minútu.

Ašviní-mudrá je z hľadiska postupu v joge veľmi dôležitá. Je aj súčasťou mudry, ktorá sa nazýva šakti-čáliní-mudrá. Ašviní-mudru uvádzajú diela o joge ako pomocnú liečbu pri niektorých ochoreniach čriev, anusu a ženských orgánov. Pomáha liečiť aj hemoroidy.

Akáša-dháraná

Ghéranda-samhita — strofa 75

Farba akáša je farba neba a vôd oceánu. Pán Sadášiva je jeho božstvom a HA-KAR je semenná slabika. Vdychujte pránu a na chvíľku ju bez napätia zadržte. Táto mudrá otvára adeptom jogy dvere k oslobodeniu. Známa je aj pod menom nabhó-dháraná.

Komentár

Akáša-dháraná aj nabhó-dháraná je vlastne to isté. Akáša-inabhó označuje oblohu.

Strofa 76

Kto pozná akáša-mudru, pozná aj jogu. Nezomrie, ani keby svet postihla veľká katastrofa, nebude zničený.

Rši Ghéranda opisuje akáša-mudru vzletne, no trochu nejasne. Ani komentár to podrobnejšie nerozvádza.

Technika akáša-mudry, ktorú uvádza *Paramahansa svámi Satyananda*, zdôrazňuje najmä khéčarí-mudru. Možno ju nahradiť džihvá-bandhou. Khéčarí-mudrá sa nemôže realizovať bez vedenia gurua. Čiastočne je uvedená v 5. kapitole.

Ákáša-mudrá

spojenie s priestorom

Sadneme si do niektorej z meditačných pozícií a spojíme tri cvičenia.

1. džihvá-bandha (khéčarí-mudrá) — zakrútenie jazyka dohora a jeho opretie o horné podnebie,

2. udždžájí-pránájáma — uvedomelé pozorovaný dych,

3. šámbhaví-mudrá — pohľad obrátený dohora, do priestoru medzi obočím.

Pred cvičením tejto mudry treba dokonale upokojiť myseľ. Cvičenie má podobné účinky ako khéčarí-mudrá, je však zdôraznené väčšou subtilnosťou. Zavlažuje hrdlo, lebo vytvára nadbytok slín. Oplyvňuje žľazy, ktoré prechádzajú cez hrdlo a diela o joge spomínajú aj orgány vylučujúce nektár (IV. časť o lotosoch — višuddha čakra). Jogisti používajú túto

mudru na dosiahnutie extatických stavov, pri ktorých sa dostávajú pocity odhmotnenia.

Mahá-mudrá

veľké vnútorné spojenie

Pri tomto cvičení spojíme dve techniky:

1. akáša-mudrá (džihvá-bandha, udždžájí-pránájáma a šámbhaví-mudrá),

2. múla-bandha (sťah sedacích svalov).

Mahá-mudru môžeme vytvoriť v týchto troch polohách:

a) Kľačíme a sadneme si na päty ako v pozícii vadžrásana. Pravú nohu natiahneme dopredu a na ľavej ostaneme sedieť. Trup skloníme k pravej natiahnutej nohe a obidvoma rukami chytíme palec tejto nohy. Súčasne so zaujatím tejto polohy vytvoríme mahá-mudru. V tejto pozícii chvíľu vydržíme a vystriedame nohy. Potom natiahneme obidve nohy rovno pred seba, zaujememe pozíciu paščimóttánásana a niekoľkokrát zopakujeme mahá-mudru ešte v tejto pozícii. Môžeme ju robiť aj v siddhásane.

b) Mahá-mudru možno cvičiť aj v pozícii džánušírásana, s nohou natiahnutou dopredu. Mudru opäť vytvárame súčasne s pozíciou. V zaujatej pozícii vždy chvíľu ostaneme a vystriedame nohy.

Mahá-mudru urobíme päťkrát s úklonom k ľavej nohe alebo k pravej nohe. Potom ju cvičíme ešte päťkrát v pozícii paščimóttánásana.

Diela o joge uvádzajú, že mahá-mudrá priaznivo ovplyvňuje liečenie mnohých chorôb. Pomáha pri liečení rôznych bežných ochorení, ako sú kašeľ alebo migréna, ale hovorí sa aj o jej vplyvoch na niektoré nervové a pľúcne choroby a na stavy duševnej depresie. Prednosťou tohto cvičenia je to, že pacient sa lieči celkom sám, dynamickou silou, ktorú vyvinie vlastným úsilím.

Životná sila, ktorá sa vyvinie cvičením mahá-mudry, môže niektorým starším alebo chorým ľuďom nahradiť obťažnejšie pozície jogy, ktoré by nedokázali zacvičiť. V takomto prípade možno cvičenie prispôobiť možnostiam jednotlivca menej dôsledným ohnutím chrčtice.

Aby sme dosiahli všetky účinky mahá-mudry, musíme samozrejme zvládnuť jej jednotlivé časti, mudry a bandhy, z ktorých sa mahá-mudrá skladá.

Bandhy a mudry majú veľa pocitových odtieňov, ktoré sa dajú len ťažko opísať a ktoré treba osobne vyskúšať. Sú to cvičenia, ktoré výrazne modelujú ľudskú povahu. Akáša-mudrá a šámbhaví-mudrá nám môžu prospieť pri akomkoľvek sústreďovaní. Ľudia s dobrou pamäťou sústreďujú takto svoje myslenie bez toho, že by si to uvedomovali. Joga nám, naopak, dáva návod na to, ako možno rozvíjať pamäť celkom cieľavedomo. S poznatkami o pôsobení týchto jednotlivých cvičení na psychickú časť našej bytosti

súvisí zभावovanie sa pocitov strachu, depresie, úzkosti a trémy.

Bandhy a mudry

Po prečisťovacích dýchacích cvičeniach, po pránájáme, si jogista osvojí tri základné bandhy: džalandhára-bandhu, uddíjána-bandhu a múla-bandhu, ktoré sa uskutočňujú v oblasti krku, brucha a anusu.

Bandhy sú uzávery, v ktorých jogista v priebehu cvičenia spája pránu s apánou. Používajú sa súčasne s mudrami, ktoré spájajú prúdy životnej energie, zosilňujú jej účinok; nazývajú sa pečatami pranickej energie. Kým jednotlivé pozície upevňujú telo, pránájama pripravuje pranické priechody — nádí, aby prána mohla cez ne hladko prenikať. Takto je vedenie prány vhodne rozprestreté po celom tele. Bandhy ohradzujú určité oblasti, aby z nich neunikala prána a mudry zväčšujú pranickú energiu v týchto oblastiach.

Džalandhára-bandha uzatvára, príp. upevňuje tok prány a vedomia v priestore hlavy.

Spolupôsobenie medzi bandhami a mudrami, pri súčinnosti pránájamy a jogistických pozícií, vytvára obdivuhodnú hru síl, ktorá nahradí alebo aj predstihne niektoré náročnejšie pozície tela.

Ardha-matsjéन्द्रásana

krútenie chrbticou

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 34.

Východisková poloha: sedíme vzpriamene na zemi, ohnuté kolená pritlačené k hrudníku, chodidlami sa opierame o zem.

Ľavú nohu vykrútime doľava a koleno pritlačíme k zemi. Päta sa nesmie pohnúť z pôvodného miesta. Zohnutú pravú nohu zodvihneme a preložíme cez ľavé koleno. Chodidlo pravej nohy potom oprieme o zem na vonkajšej strane ľavého stehna. Ľavú ruku položíme na pravé koleno a pravý členok chytíme ľavou rukou. Pravé koleno je potom pod ľavou rukou, aby sa chrbtica čo najviac skrútila. Predlaktie ľavej ruky je na pravom lýtku, pravá ruka je založená za chrbtom a dotýka sa prstami ľavého boku. Pomaly skrúcame chrbticu doprava a ešte viac dozadu. Aby sa nám chrbtica čo najviac zakrútila, obrátíme ešte hlavu cez pravé plece dozadu.

V takejto pozícii ostaneme päť sekúnd, aj dlhšie, potom uvoľníme ruky a nohy a opakujeme celú pozíciu na opačnú stranu. Obrátíme sa trikrát na obidve strany.

Pozícia matsjéन्द्रásana udržiava pružnosť chrbtice a pozitívne pôsobí na funkcie brušných orgánov. Svaly chrbta sa pri nej preťahujú a dolná časť chrbtice sa špirálovitým zakrúcaním prekrvuje. Šfacy, ktoré

súvisia so stavcami chrbtice, sa stávajú pružnejšími. Matsjéन्द्रásana je vhodná na liečenie vysunutých platničiek.

Ardha-matsjéन्द्रásana vyzerá ako pozícia na príjemný oddych, pri ktorom sa kľací na jednom kolene a druhé koleno sa opiera zohnuté o zem. Ak chceme v tejto pozícii sedieť, necháme ruky voľné a neskladáme ich do predpísanej polohy.

Obdivuhodný súlad tela v tejto pozícii poznali už v starom Egypte a tam ho aj prakticky a výtvarne zhodnotili.

Padánguštásana (obr. str. 106)

udržiavanie rovnováhy na špičkách nôh

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 35 a 36.

Východisková poloha: sed na päťach (vadžrásana).

Zohneme chodidlá oboch nôh a prsty oprieme o zem. Na oboch nohách sa zodvihneme do drepu a pravú nohu preložíme zohnutú cez ľavé stehno. Ostaneme v drepe na ľavej nohe a udržiavame rovnováhu. Ruky máme opreté vbok, alebo ich držíme pred hrudníkom spojené dľaňami (aňďžalímudrá). Zo začiatku sa dokážeme udržať v rovnováhe na jednej nohe iba niekoľko sekúnd, neskôr dve minúty, aj viac. Pozíciu zacvičíme celú štyrikrát; nohy v drepe striedame.

Týmto cvičením osviežujeme svaly lýtok a kolien po dlhej chôdzi. Pozícia je prospešná aj pre ľudí, ktorí majú ploché nohy, pretože upevňuje väzivo a svaly chodidiel aj priehlavkov. Ak sa nám niekedy stane, že máme nohy celý deň veľmi stlačené v obuvi a potom cítime bolesť v prstoch aj chodidlách, pozícia padánguštásana tieto nepríjemnosti čiastočne odstráni.

Ak chceme mať ohybné klby prstov na nohách a pružné priehlavky pri chôdzi a tanci, zvykneme si na pozíciu padánguštásana, ktorá odstraňuje bolesti z týchto častí nôh. Stačí naučiť sa udržiavať rovnováhu v drepe na špičkách.

Gymnastika jogy

34. Upevnenie brušných svalov a vykrúcanie chrbtice i šije

(príprava na pozíciu ardha-matsjéन्द्रásana)

Východisková poloha: makarásana. Ležíme na bruchu, ruky sú vzpažené nad hlavou, položené na zemi.

a) Nadýchneme sa. Pravú nohu zdvíhame dohora a bok tlačíme k zemi. Obrátíme sa na ľavý bok, noha ostáva vystretá kolmo nabok. Ruka je vzpažená súbežne s kolmo uloženou nohou. Potom zohneme pravú nohu a pravou rukou chytíme jej priehlavok,

ktorý si pritlačíme na ľavú slabinu. Vydýchame. (Keď ležíme na boku, vytvoríme pozíciu vrkšásana.)

b) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Pravú nohu vystrieme opäť kolmo do výšky a prevrátíme sa do ľahu na chrbát. Noha je kolmo vztýčená a ruky máme položené za hlavou. Zohneme túto nohu v kolene a rukami si ju pritlačíme k hrudníku. Vznikne pozícia vátájanásana.

c) Potom prekrížime zohnutú pravú nohu cez ľavý bok a chodidlo oprieme o zem. Ľavou rukou chytíme priehlavok pravej nohy a súčasne sa vztyčujeme do sedu. Narovnáme chrbticu a vydychujeme.

d) Nadýchneme sa a pokračujeme v cvičení tak, že ľavú ruku vsunieme medzi pravé a ľavé koleno a chytíme si ňou priehlavok pravej nohy. Vydýchame. Pravá ruka sa opiera vzadu o zem a hlava sa krúti doprava i doľava. Opakujeme štyrikrát. Dýchame pritom ľubovoľne.

Ľavú nohu zohneme tak, že pravý bok dosadne na päť tejto nohy a pravú ruku, dovtedy opretú o zem, založíme za chrbát, aby sa jej prsty dotkli ľavého boku. Vytvoríme tak pozíciu ardha-matsjéndrásana. Ostaneme v nej niekoľko sekúnd. Dýchame ľubovoľne.

e) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Ľavú nohu vystrieme a obidvoma rukami sa oprieme popri bokoch o zem. Pravá noha sa dvíha nahor, trup sa ukladá na chrbát a ľavá ruka sa na zemi dvíha za hlavu. Prevrátíme sa na ľavý bok a pravú ruku vedieme dohora za hlavu. Potom sa obrátíme na brucho. Pravá noha je stále vystretá a pomaly ju ukladáme vedľa ľavej nohy na zem. Vydýchame. Ležíme na bruchu, ruky máme vzpažené nad hlavou v pozícii makarásana.

Celé cvičenie precvičíme plynulé vpravo a vľavo. Opakujeme trikrát.

35. Udržiavanie rovnováhy, precvičovanie prstov na nohách

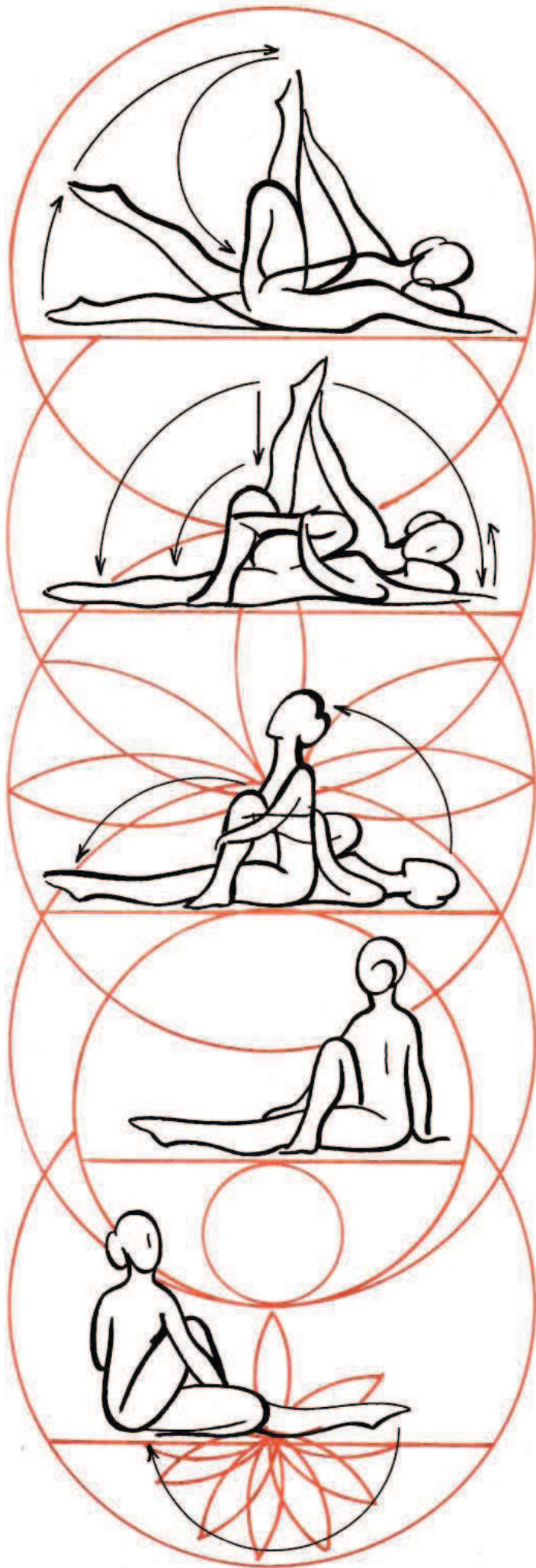
(príprava na pozíciu padángusthásana)

Východisková poloha: sed na päťkách; chodidlá sa iba prstami opierajú o zem, inak sú zdvihnuté. Ruky máme založené vbok.

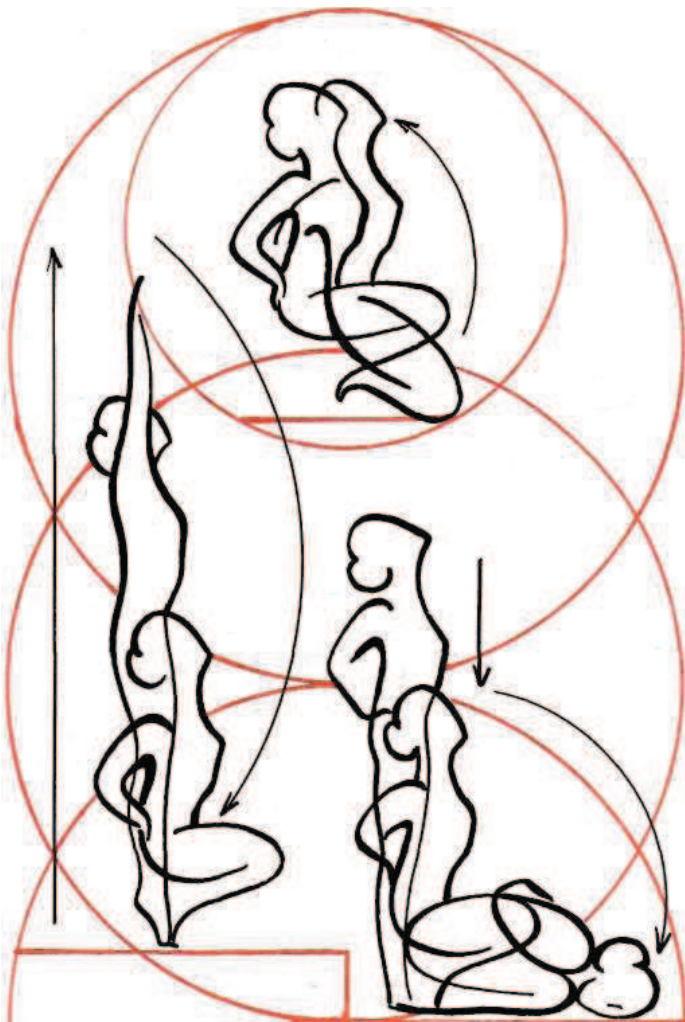
a) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Kolená odlepíme od zeme a zdvíhame sa do drepu, v ktorom udržiavame rovnováhu. Chrbtica je rovná a ruky máme založené vbok. Pohľad a pozornosť sústreďujeme do jedného určitého bodu.

Potom prejdeme opäť do kľaku, sadneme si na päty a vydýchame. Striedame drep so šedom na päťkách a celé cvičenie opakujeme päťkrát.

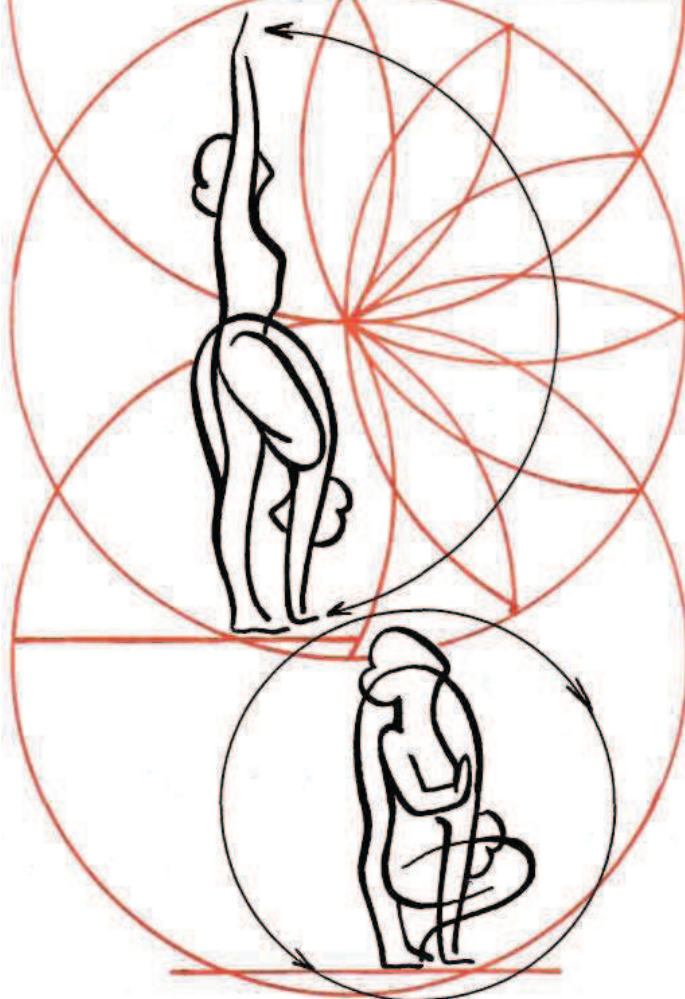
b) Nadýchneme sa zadržíme dych. Zo sedu na päťkách v predchádzajúcom cviku sa cez drep plynulé zdvíhame až do stoja a ruky vzpažíme nad hlavu. Stojíme na špičkách a pozeráme sa dohora. Potom sa opäť postavíme na celé chodidlá, zohneme nohy



35



36



v kolenách a plynulé dosadáme na päty. Pritom vydychujeme.

c) Predkláňame trup dopredu a čelom sa dotkneme zeme. Ruky založíme za chrbát. Vydýchame.

Dôležité je, aby sme medzi vzpriamením trupu do stoja a dosadnutím na päty tlačili päty vždy k zemi. Precvičíme tak Achillovu šľachu, klby prstov, priehlavky a chodidlá. Toto cvičenie je veľmi estetické, ak sa cvičí plynulé. Opakujeme ho šesťkrát.

36. Udržiavanie rovnováhy

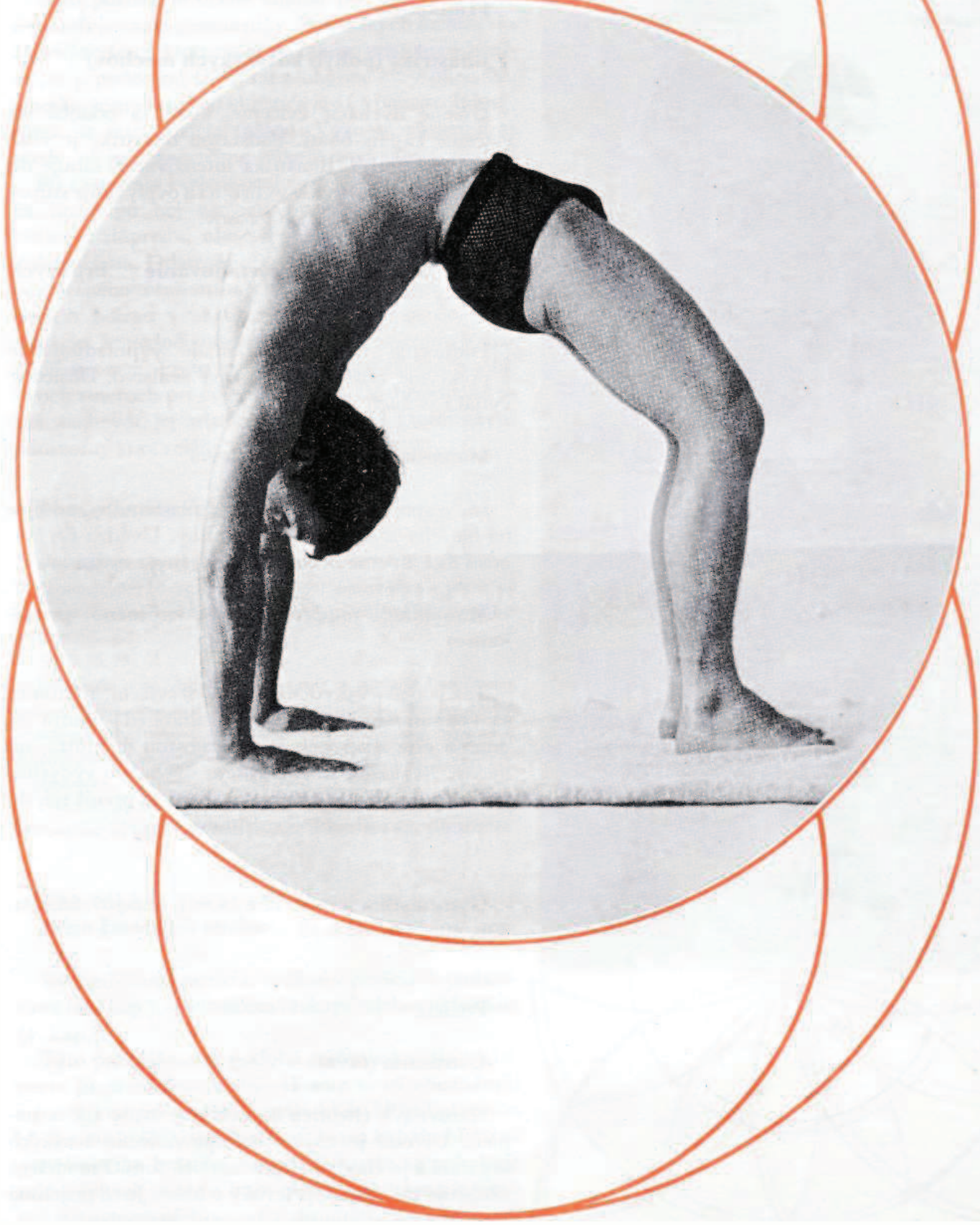
(príprava na pozíciu padánguštásana)

Východisková poloha: tadásana (stojíme vzpriamené, ruky spustené pozdĺž tela).

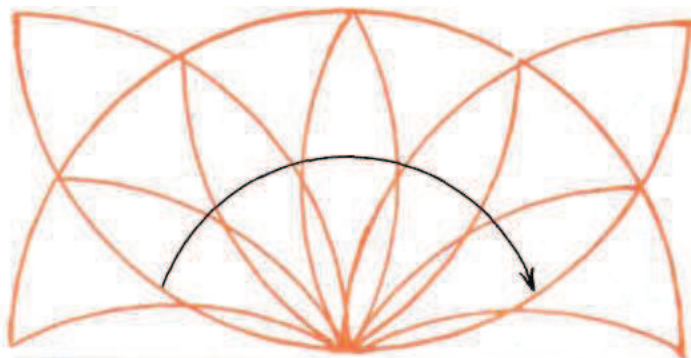
Nadýchame sa a zadržíme dych. Pravú nohu zohneme v kolene a priehlavok pritlačíme na ľavú slabinu. Vytvoríme pozíciu vrkšásana.

Ruky zopneme nad hlavou. Potom ich spustíme k zemi a zohneme trup natoľko, aby sme sa dlaňami dotkli zeme (ardha-baddha-padmóttánásana). Ľavú nohu, na ktorej stojíme, ohýbame v kolene až do drepu. Pravou nohou sa stále opierame o ľavú slabinu a pravé koleno máme vykrútené doprava. Ruky oprieme vbok a chvíľu udržiavame rovnováhu (padánguštásana). Pohľad sústreďujeme do jedného bodu.

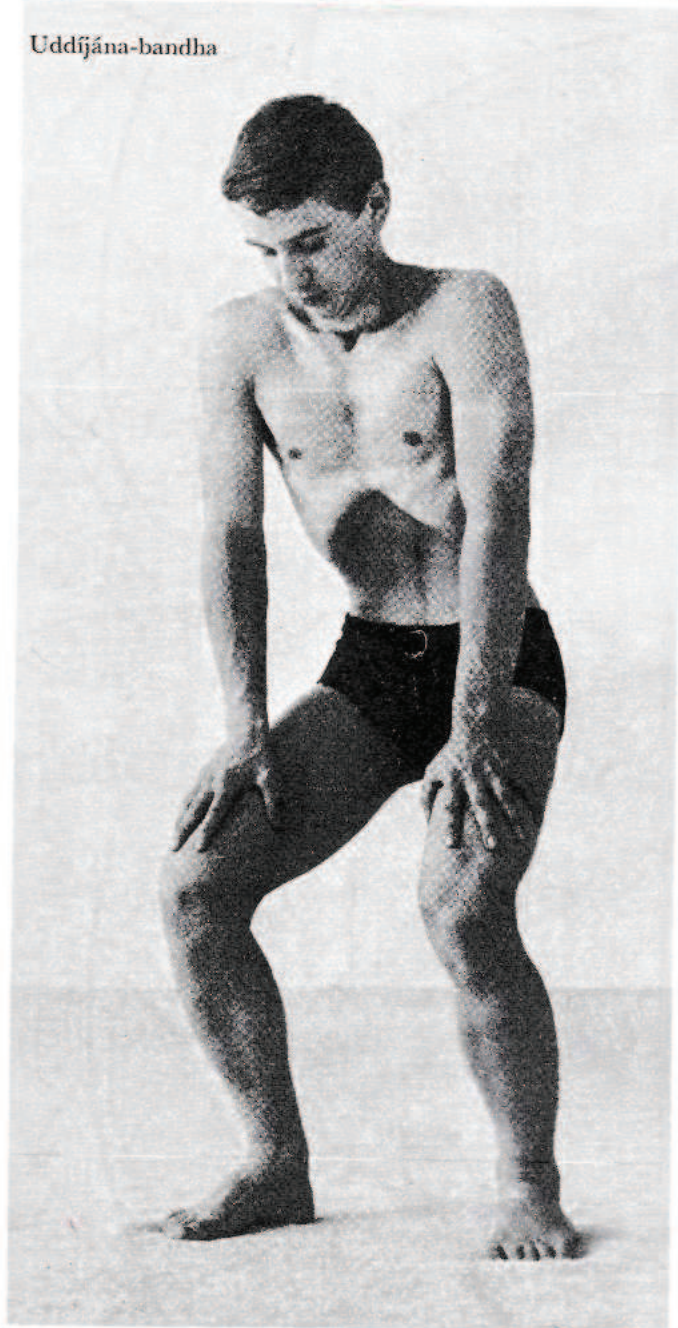
Rovnováhu udržiavame pri zadržanom dychu. Po skončení cvičenia vydýchame a relaxujeme ležiac na prikrývke. Opakujeme štyrikrát.



MAHÁBHÉDA-MUDRÁ - PEČAŤ VNÚTORNEJ RADOSTI



Uddijána-bandha



Pránájáma

Bhastriká (pohyb kováčskych mečov)

Účinné dýchacie cvičenie, ktoré sa podobá na cvičenie kapála-bhāti. Podstatou bhastriky je však zadržanie dychu. Bhastriká intenzívne zasahuje do pranicých priechodov v chrbtici a ovplyvňuje stúpanie hadej sily do vyšších lotosov.

Uddijána-bandha (vt'ahovanie brušných svalov)

Podnecuje trávenie, uľahčuje vyprázdňovanie a prekrvuje brušné a bránicové svalstvo. Dôsledne vytláča vzduch z pľúc.

Mahá-bandha (veľký uzáver)

Ide o spojenie troch bándh, múla-bandhy, uddijána-bandhy a džalandhára-bandhy. Uvádza do činnosti dva životné prúdy v tele: pránu a apánu.

Mahábhéda-mudrá (veľké vnútorné prenikanie)

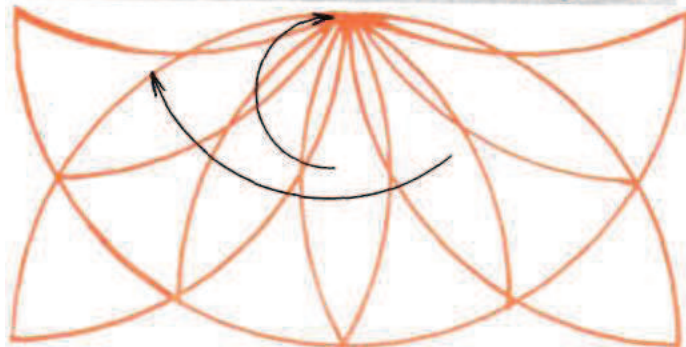
Tak isto ako v predchádzajúcom cvičení, aj v tomto sa spájajú tri bandhy, no mahábhéda-mudrá sa dopĺňa ešte sústredenou pozornosťou dovnútra, na lotosy. Realizuje sa zadržaním dychu po výdychu. Prána a apána sa pritom spájajú a prenikajú do stredného priechodu — sušumny.

Gymnastika jogy č. 12 a 14 - 1. kap., 37,38, 39a, 39b, 40a, 40b, 41 a 42

Pozície

Uštrásana (ťava)

Narovnáva chrbticu a preťahuje svaly šije a stehien. Určená je najmä na upevňovanie ženských orgánov a je vhodná aj pre starších ľudí. Pre nich sa uľahčuje tak, že si oprú ruky o boky. Je to príjemná pozícia na pretiahnutie tela po dlhom sedení.



Supta-vadžrásana (pozícia v kľaku) — diaman- tový spánok Púrna-supta-vadžrásana

Táto pozícia má dve variácie. V prvej sa zdôrazňuje napnutie svalov stehien a v druhej zase vyrovnávanie šije a hrudníka. Aj toto cvičenie je dôležité najmä pre ženské orgány.

Cakrásana (koleso)

Táto pozícia je bežne známa pod názvom most a zaraďuje sa do gymnastiky. Bez veľkých ťažkostí ju zacvičia všetci, ktorí majú na takúto pozíciu dispozície, t. j. poddajnú chrbticu a ohybné kľby pliec. No v neskoršom veku, keď chrbtica je už trochu stuhnutá, stáva sa táto pozícia ťažšou. Význam však má aj vtedy, ak ju nezacvičíme celkom dokonale.

Pri častejšom cvičení pozície cakrásana sa odporúča hneď po nej zacvičiť pozície, ktoré ohýbajú chrbticu dopredu, ako sú paščimóttánásana a padahastásana. Odstraňuje sa tak nebezpečenstvo jednosmerného stuhnutia chrbtice, aby sme neskôr necítili bolesti v chrbtici a nedostali sa do takej situácie, že nedočiahneme hlavou ku kolenám a dlaniami na zem. Preto sa chrbtica musí ohýbať v oboch smeroch pri cvičení, dopredu aj dozadu, ak sa má zachovať jej zdravá pružnosť, od ktorej závisí zdravotný stav celého tela.

Bhastriká-kumbhaka

Ghérandá-sámhita — strofa 74

Podobne ako kováčske mechy vdychujte vzduch v presných intervaloch. Takým istým spôsobom, opakovane, vypúšťajte vzduch nosom.

Strofa 75, 76

Dvadsaťkrát sa zhlboka nadýchnite a vytvorte kumbhaku, potom vyššie opísaným spôsobom vydýchnite. Múdry človek praktizuje bhastriku trikrát denne, a preto nikdy neochorie. Každým dňom sa ozdravuje.

Komentár

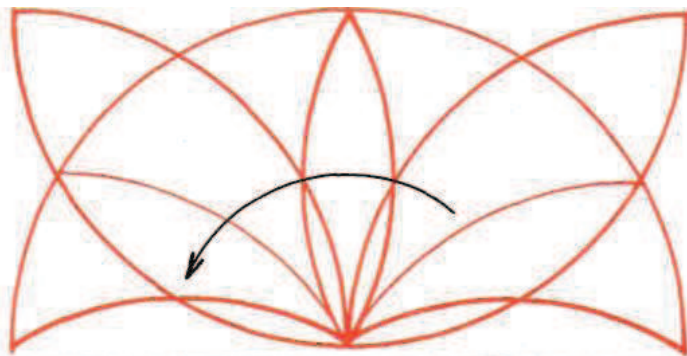
Dvadsať dychov v bhastrike tvorí jeden okruh a cvičia sa maximálne tri okruhy denne (v zime trikrát a v lete jedenkrát).

Bhastriká

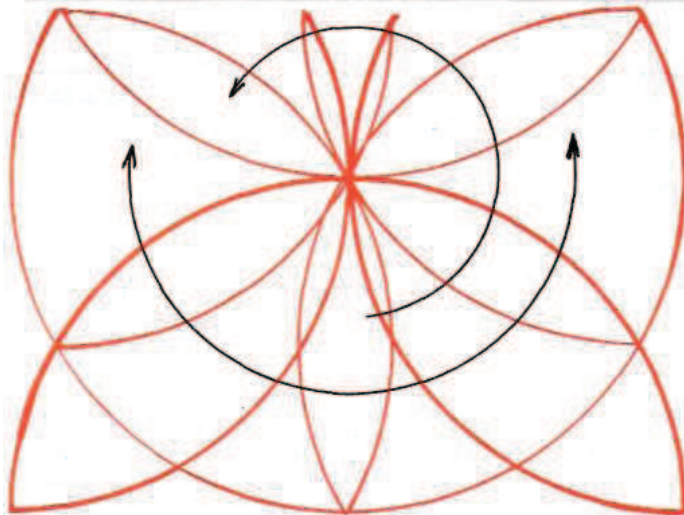
pohyb kováčskych mechov

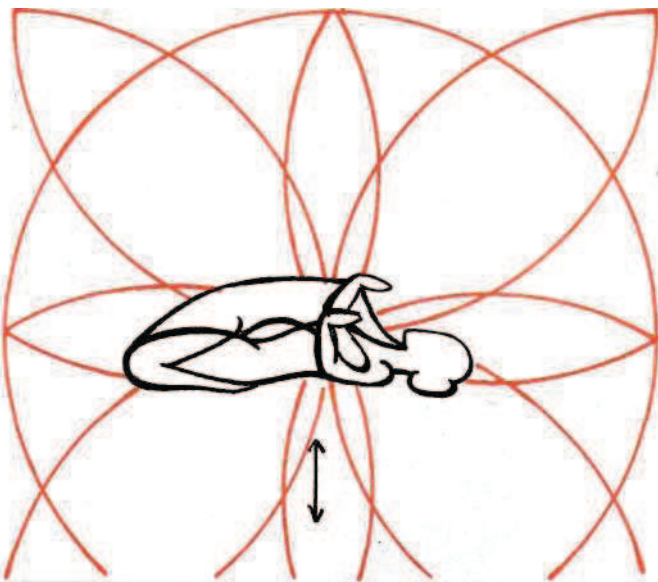
Východisková pozícia: sedíme v pozíciách padmá-sana (14. kap.), siddhásana (4. kap.) alebo sukhásana (1. kap.).

Táto pránájama sa podobá cvičeniu kapála-bhátí, preto ju zacvičíme ľahšie, ak sme sa už oboznámili s postupom pri cvičení kapála-bhátí. Rozdiel medzi obidvoma cvičeniami je v tom, že pri kapála-bhátí sa pohybuje iba bránica, no pri bhastrike sa pohybuje celý dýchací systém; bránica tu však napriek tomu má významnú úlohu.



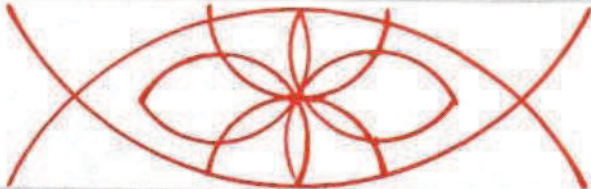
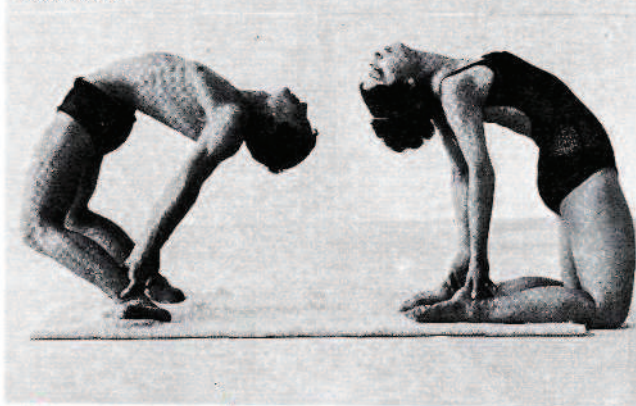
Mahá-bandha





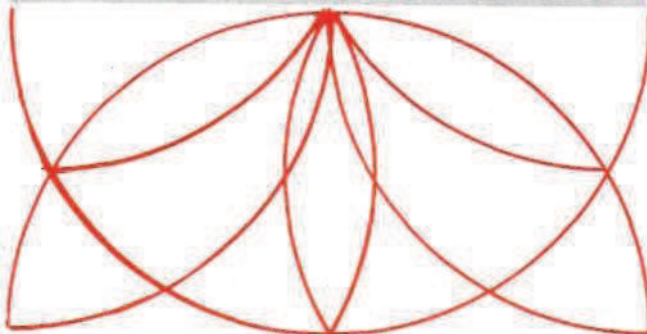
Supta-vadžrásana

Uštrásana



Púrna-supta-vadžrásana

Supta-vadžrásana – variácia



Výsledný efekt obidvoch cvičení je však podobný. K bhastrike sa pridáva ešte zadržanie dychu, kumbhaka a tri bandhy: múla-bandha, uddíjána-bandha a džalandhára-bandha. Prvá a tretia bandha sú opísané v 10. kapitole, uddíjána-bandhu nájdete v tejto kapitole. Všetky tri bandhy zväčšujú účinok bhastriky, to však neznamená, že by sa bhastriká nemohla cvičiť bez nich.

Uvedené tri bandhy tvoria spolu mahá-bandhu, ktorá má v spojení s bhastrikou uvoľniť silu mahášakti uloženú v lotose múládhára (dosahuje sa to spojením prány a apány, pozitívneho a negatívneho pranického prúdu).

Postup pri cvičení bhastriky: Vytvoríme pozíciu padmāsana alebo siddhāsana. Musíme si uvedomiť, že pri vdychovaní a vydychovaní vzduchu napodobňujeme pohyb kováčskych mečov.

V predpísanej pozícii položíme dlane na kolenná a zatvoríme oči aj ústa. V dielach o joge sa odporúča obrátiť tvár na východ alebo na sever, a to pri všetkých cvičeniach pránájámy.

Pravú nosnú dierku uzavrieme palcom a cez ľavú nosnú dierku vdýchneme vzduch. Potom energicky vydýchneme. Opakujeme dvadsaťkrát. Zo začiatku nie je nádych ani výdych veľmi rýchly, no po piatom a šiestom výdychu sa tempo postupne zrýchľuje. Potom už dýchame rýchlo za sebou, aby sme uviedli bránicu aj celý dýchací systém do dôkladného pohybu. Pri takomto dýchaní vzniká v hrdle jemné chrčanie.

Celé cvičenie opakujeme ešte dvadsaťkrát, pričom však dýchame cez pravú nosnú dierku; ľavú nosnú dierku uzavrieme palcom. Napokon opakujeme cvičenie ešte raz dvadsaťkrát tak, že dýchame cez obidve nosné dierky súčasne. Pred zakončením posledného dvadsiateho výdychu asi na jednu minútu zadržíme dych (kumbhaka); pľúca pritom udržiavame vo výdychu. V priebehu tohto zadržania dychu vytvoríme všetky tri uvedené bandhy (mahá-bandhu). Pozornosť pritom sústredíme na lotos múládhára.

Po uplynutí jednej minúty sa zhlboka nadýchneme a niekoľkokrát voľne predýchame pľúca. Po každej fáze tohto cvičenia, ktorú tvorí dvadsať nádychov a dvadsať výdychov, asi jednu minútu oddychujeme.

Dych môžeme zadržať aj keď sú pľúca v pozícii po nádychu. V takom prípade však vynecháme uddíjána-bandhu; vytvoríme iba múla-bandhu a džalandhára-bandhu. Pri zadržaní dychu sústredíme pozornosť na lotos múládhára. Potom veľmi pomaly vydychujeme cez pravú nosnú dierku, prípadne cez obidve nosné dierky.

Táto pránájama dáva pranickým priechodom schopnosť rozvádzať životnú energiu do celého tela. Po precvičení niekoľkých okruhov bhastriky si uvedomíme, že sa celé telo skutočne zapína touto energiou.

Bhastriká urýchľuje okysličovanie krvi, čím mierne zvyšuje telesnú teplotu.

Uddíjána-bandha *v'ahovanie brušných svalov*

Východisková poloha: stoj spätný alebo siddhásana.

Ak stojíme, nohy máme mierne roznožené, potom trochu zohneme kolená, trup mierne predkloníme a ruky oprieme dľaňami o stehná. Zhlboka sa nadýchneme a vydýchneme. Po výdychu energicky stiahneme brušné svaly. Ľubovoľne dlho zadržíme dych a brušné svaly držíme stiahnuté. Po uvoľnení brušných svalov niekoľkokrát voľne predýchame pľúca.

Toto cvičenie môžeme opakovať aj trikrát za sebou a brušné svaly držíme pritom stiahnuté čo najdlhšie. Ak urobíme túto bandhu správne, vytvorí sa nám na bruchu taká priehlbina, že to vyzerá, akoby jej dno dosahovalo až na chrbticu. Vplyv tohto vtiahnutia brušného svalstva na pohyb čriev, žalúdka a iných vnútorných orgánov je veľmi významný. Zlepšuje funkciu týchto orgánov, podporuje trávenie a uľahčuje vyprázdňovanie.

Uddíjána-bandhu môžeme robiť aj v pozícii siddhásana. V tomto prípade si oprieme ruky o kolená a hlavu pritlačíme k hrudníku. Zhlboka sa nadýchneme a vydýchneme, trup nachýlime mierne dopredu a brušné svaly stiahneme dovnútra. Ľubovoľne dlho zadržíme dych aj vtiahnuté svaly. Potom brucho uvoľníme, sklonenú hlavu zodvihneme a zhlboka sa nadýchneme. Oddýchneme si a niekoľkokrát voľne predýchame pľúca.

Uddíjána-bandhu opakujeme trikrát za sebou a ostaneme v nej pri úplnom stiahnutí svalov čo najdlhšie. Ak ju spojíme s pitím obyčajnej vody alebo vhodnej minerálnej vody (2 del, prípadne aj viac nalačno), upraví sa nám trávenie aj vylučovanie, pretože táto bandha napomáha pohyb čriev a zavádza rovnováhu do zažívania.

Mahá-bandha *veľký uzáver*

Bandha je cvičenie, ktoré patrí medzi pokročilejšie skúsenosti v joge a tvorí sa stiahnutím určitých orgánov a žliaz v tele. Stiahnutím sa vytvorí akoby uzáver na určitom mieste, a preto sa bandhy nazývajú aj uzávermi alebo sťahmi.

Spojením troch takýchto uzáverov, a to múla-bandhy, uddíjána-bandhy a džalandhára-bandhy, vznikne mahá-bandha. Postupujeme pritom takto:

Sadneme si do niektorej z meditačných pozícií, zhlboka sa nadýchneme a vydýchneme. Potom nená-

silne zadržíme dych, pľúca ostávajú v polohe výdychu. Skloníme hlavu a pritlačíme ju k hrudníku, čím vznikne džalandhára-bandha. Potom vtiahneme anus; vznikne múla-bandha. Nakoniec vtiahneme brucho, čím vznikne uddíjána-bandha. Pritom tlačíme dľaňami kolená k zemi a plecia vytiahneme mierne dohora.

V priebehu tohto cvičenia sústreďujeme pozornosť na lotosy múládhára, manipulúra a višuddha. Všetky tri bandhy postupne uvoľníme.

Mahá-bandha nám umožní rýchlejšie postupovať v joge. Regeneruje a omladzuje celé telo.

Tradícia, vzhľadom na požiadavku zrelosti adeptov, spája výstup na vyššie stupne jogy s určitou iniciáciou osobného učiteľa, a to sa v styku učiteľa a žiaka doteraz zachováva napriek niektorým odporujúcim moderným názorom.

Dobre je začať s praxou jogy už v mladosti. Ak sa mladá generácia bude venovať joge, stane sa príkladom pre ostatných.

Bandhám a mudrám sa pripisuje veľký rozsah liečivých účinkov pri telesných aj duševných chorobách. Okrem toho prinášajú bandhy a mudry, ktorých sa v literatúre o joge opisuje spolu dvadsaťpäť, dokonalosť v joge a duševnú silu.

Mahá-bhédá-mudrá *veľké vnútorné prenikanie pečať vnútornej radosti*

Mahá znamená veľké, bhédá je prenikanie a mudra označuje duševný postoj, osobnú reakciu — schopnosť spojiť samého seba s vnútorným bytím.

Zaujmemo pozíciu padmásana alebo vadžrásana. Chvíľu voľne dýchame. Veľmi citlivým sústreďovaním sa usilujeme zistiť, ktorý pranický prúd je v akcii silnejší; či je to ľavý prúd, čandra-nádí alebo pravý prúd, súrja-nádí. Ak zistíme, že silnejší je napríklad pravý prúd, usilujeme sa vdychovaný a vydychovaný prúd vzduchu sústreďovať do pravej nosnej dierky, a naopak. Co najpozornejšie sa potom sústredíme na stredný priechod, sušumnu. Keď už máme upevnené vedomie prány a dychu, jemne vdychujeme ľavou nosnou dierkou a vydychujeme ústami. Dych zadržíme vtedy, keď sú pľúca v pozícii výdychu.

Potom vytvoríme tri bandhy: múla-bandhu, uddíjána-bandhu a džalandhára-bandhu. V priebehu zadržania dychu mentálne prechádzame cez lotosy múládhára, manipulúra a višuddha. Tento prechod opakujeme toľkokrát, koľkokrát vydržíme zadržiavať dych.

Cvičenie mahá-bhédá-mudrá zakončíme tak, že najprv uvoľníme múla-bandhu, potom uddíjána-bandhu a nakoniec džalandhára-bandhu. Až potom vydýchneme cez obidve nosné dierky a relaxujeme myseľ.

Cvičenie mahá-bhéda-mudrá považujú jogisti za veľmi dôležité. Zhodnocuje výsledky a poznatky jogistického systému a vyžaduje veľmi citlivé vnútorné vnímanie. Regeneruje a omladzuje ľudské telo, a tým odďaľuje proces starnutia.

V tejto kapitole sa nám otvára ďalšia časť jogy, no kým sa k bandhám a mudrám prepracujeme, musíme prejsť cez určité základné cvičenia.

Rozsah tejto knihy nedovoľuje uviesť všetky bandhy a mudry, ktoré v joge existujú, no z tých, ktoré tu nájdete, každú možno použiť ako osobitnú disciplínu, prípadne ju cvičiť spolu s inými cvičeniami.

Mahá-bandha a mahá-bhéda-mudrá prinášajú hlboký duševný pokoj a neochvejnosť. Získavame nimi pocit radosti a sviežosti.

Úspech však nedosiahneme, ak z netrzezlivosti nebudeme venovať dosť času prirodzenému ovládnutiu jogy a jej jednotlivé stupne nesystematicky popreskakujeme.

Žiaci, ktorí zanedbávajú jamu a nijamu, neprešli cez pozície a nepoznajú pránájamu, nie sú zrelí na to, aby prešli k vyšším stupňom, k bandhám a mudrám.

Bandhy a mudry možno začať cvičiť až po zvládnutí predchádzajúcich stupňov jogy, aby vytvorili určitú pečať duševnej dokonalosti a stability.

Uštrásana pozícia ľavy

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 41.

Východisková poloha: sed na päťach (vadžrásana).

Zodvihujeme sa na kolená a zakloníme sa dozadu. Vzpažíme a rukami si chytíme členky nôh. Panvu a boky tlačíme dopredu. Pritom sa napínajú svaly stehien, chrbtica a šija sa narovnávajú do jednej línie so svalmi stehien a potom sa prehýbajú do mierneho záklonu. Napnuté ruky držia členky, ktoré podopierajú trup.

Ak si starší z nás už nedosiahnu na členky a nemôžu sa tak podoprieť, môžu si založiť ruky vbok a pritláčať sa chrbtom k sebe. Tým sa vypne hrudník. Potom sa pokračuje do mierneho záklonu a chrbtica sa vyrovná do jednej línie so svalmi stehien.

V pozícii uštrásana ostaneme päť až desať sekúnd a opakujeme ju štyrikrát. Táto pozícia sa zaraďuje medzi pozície prospešné pre ženské orgány a jej význam ohodnotíme po dlhšom sedení. Vyrovnáva totiž chrbticu a svaly šije.

Supta-vadžrásana pozícia v klaku diamantový spánok

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 42.

Východisková poloha: sed na päťach (vadžrásana).

Oprieme sa najprv o pravý lakeť, potom o ľavý lakeť a pomaly sa ukladáme na chrbát. Ruky vytiahneme čo najvyššie do vzpaženia a potom ich založíme za hlavu. Šiju pritlačíme k zemi, kolená ostávajú pri sebe. Pozícia sa odporúča najmä ženám, ako všetky pozície, ktoré prehýbajú chrbticu dozadu. Zdôrazňuje sa pri nej napínanie svalov stehien a panvy. Nohy však musia ostať pri sebe, kolená sa nesmú zdvíhať zo zeme.

Ak nedokážeme pozíciu zaujať tak, ako je opísaná, môžeme preťahovať a napínať jednu nohu po druhej (začneme ľavou) a až potom obidve súčasne.

Ako dlho ostaneme v tejto pozícii, závisí od našej kondície. Kto má na ňu dispozície a cíti sa v nej dobre, môže v nej ostať ľubovoľne dlho. Ostatní sa uspokojia s piatimi až desiatimi sekundami a budú mať z nej tak isto úžitok.

Supta-vadžrásana (variácia)

Východisková poloha: sed na päťach (vadžrásana).

Najprv sa oprieme o pravý lakeť, potom o ľavý, neľahneme si však na chrbát, ale prehne chrbticu a oprieme sa temenom hlavy o zem. Usilujeme sa prehnúť čo najviac chrbát a šiju. Ruky položíme na stehná, hrudník čo najviac vypneme. Súčasne zhlboka predýchame pľúca a celkom sa sústredíme na nádych.

Pozíciu opakujeme asi trikrát (závisí to od našej kondície) a ostaneme v nej ľubovoľne dlho — od jednej do desať sekúnd, aj dlhšie. Supta-vadžrásana je Výborným cvičením na chrbticu, šiju, krčné stavce a stehenné svaly.

Cakrásana (obr. str. 113) koleso

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 14b (1. kap.), 37, 38 a 40.

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy máme mierne roznožené, ruky ležia pozdĺž tela (šavásana).

Ruky vzpažíme, zohneme ich a oprieme sa dlaňami o zem pri pleciach. Súčasne zohneme nohy v kolenách, oprieme sa chodidlami o zem a zdvíhame boky a trup dohora. Pritom prehýbame chrbticu. Táto pozícia sa nazýva aj most. Ostaneme v nej päť až desať sekúnd a opakujeme ju trikrát.

Účinok všetkých pozícií, ktoré prehýbajú chrbticu dozadu, je v tom, že uvoľňujú vnútornosti a rozširujú hrudník. Zväčšuje sa tak kapacita dychu a pľúca sa lepšie okysličujú. Zlepšuje sa funkcia orgánov v oblasti brucha, podporuje sa peristaltika čriev a celé telo

sa osviežuje prílევom čerstvej energie. Všetky pozície, ktoré ohýbajú trup dopredu, stláčajú vnútorné orgány. Preto sa neodporúčajú ľuďom, ktorí majú spomalenú činnosť čriev. Týmto ľuďom prospejú pozície, ktoré ohýbajú chrbticu dozadu, lebo v nich sa uvoľňujú vnútorné orgány a podporuje sa činnosť čriev.

Funkcia dychu sa pri opisovaných pozíciách upravuje tak, že pred zaujatím pozície zhlboka vydýchne, zadržíme dych a v priebehu trvania pozície voľne predýchame pľúca. Dobré je cvičiť v týchto pozíciách aj udždžaj-pránájámu.

Treba ešte pripomenúť, že aj pozície s chrbticou ohnutou dopredu sú veľmi dôležité a odporúčajú sa na vyváženie všetkých pozícií spojených so záklonom.

Gymnastika jogy

37. Rovnováha na ľavom boku

Východisková poloha: ležíme na ľavom boku, ľavou rukou si držíme zápästie pravej ruky.

Nadýchneme sa a zadržíme dych. Súčasne zdvíhame zo zeme hlavu, trup a nohy. Rovnováhu udržiavame na ľavom boku. Telo má tvar člna. Vydýchne a prechádzame do východiskovej polohy. Pozíciu opakujeme na pravom boku.

Na oboch bokoch opakujeme štyrikrát.

38. Uvoľnenie ramenných kĺbov

Východisková poloha: ležíme na chrbte (vátájanásana).

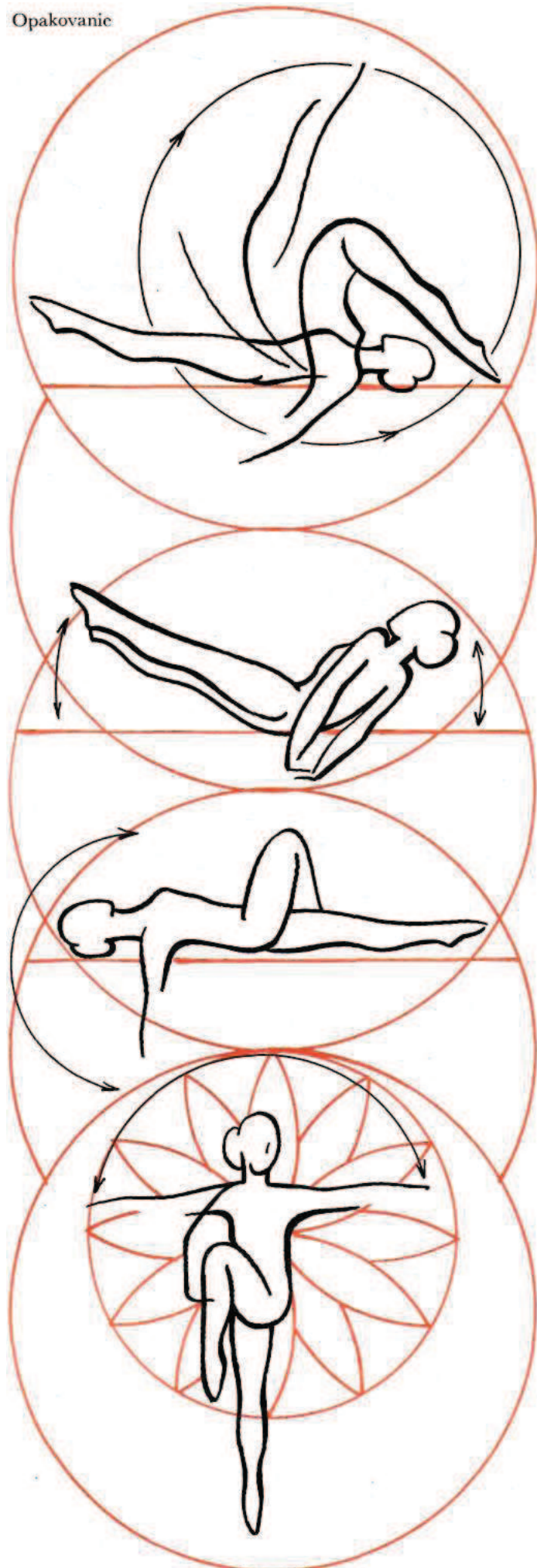
Pravú nohu zohnutú v kolene založíme za ľavé stehno, čo najvyššie, chodidlo oprieme o zem a potom sa prevrátíme na ľavý bok. Chrbát však držíme rovno na zemi. Pravé koleno pritlačíme k zemi, ruky sú rozpažené, pravá ruka kreslí za hlavou polkruhu dopredu a dozadu a ľavá ruka tlačí k zemi pravé koleno. To isté zopakujeme na pravom boku.

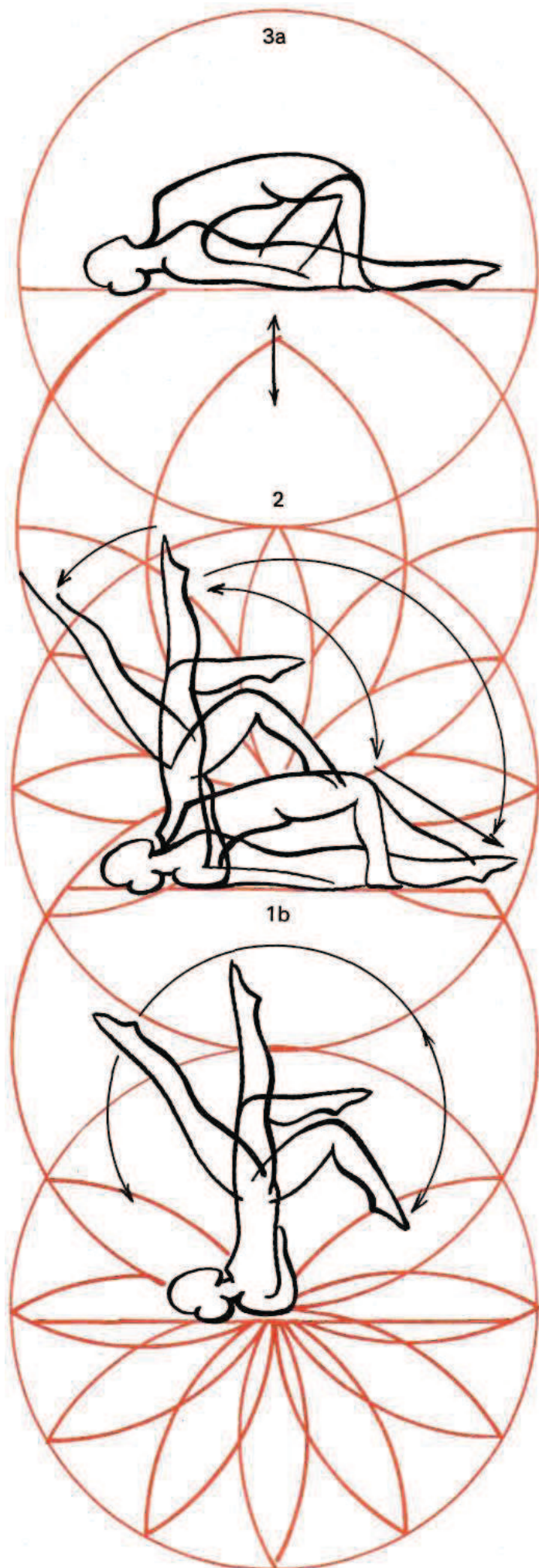
39. Pružné vlnenie chrbtice a horných častí nôh

(príprava na pozície sétu-bandhásana, múla-bandha a uddíjana-bandha)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú natiahnuté na zemi a ruky položené pozdĺž tela.

a) Najprv precvičíme štyrikrát za sebou plný jogistický dych. Nohy zohneme, kolena smerujú dohora a chodidlá ležia na zemi. Silno stiahneme sedacie svaly a vytvoríme múla-bandhu. Súčasne s nádychom dvíhame trup dohora (začneme od dolnej časti chrbtice), pričom pozorne odlepujeme od zeme jeden stavec po druhom, až po šiju. Šija ostáva ležať na zemi ako oporný bod spolu s chodidlami nôh. Pomaly dokončíme nádych. Potom začneme vydychovať a pomaly ukladáme trup na zem, tak ako sme ho dvíhali, stavec za stavcom. Keď opäť ležíme na





chrbte, uvoľníme stiahnuté sedacie svaly a dokončíme výdych. Kolená sú stále zohnuté. Pri cvičení pociťujeme napínanie stehenných svalov.

Opakujeme štyrikrát.

b) Východiskovou polohou je sarvángásana. Nohy sú zdvihnuté dohora, chrbát podopierame rukami.

Pravú nohu zohne v kolene a uložíme na zem. Ľavá vystretá noha smeruje dohora. Potom ju zohne a položíme vedľa pravej nohy. Keď sú obidve chodidlá na zemi, uvoľníme ruky z podopretia. Opierame sa iba o šiju a chodidlá. Celý trup je nadvihnutý nad zemou. Potom zohnuté nohy vystrieme a oprieme sa o päty, takže celé telo tvorí jeden oblúk. Pri výdychu ukladáme trup, jeden stavec za druhým, na zem a opäť sa položíme do ľahu na chrbát. Opakujeme trikrát.

40. Ohýbanie chrbtice dozadu

(príprava na pozíciu čakrásana)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté na zemi, ruky sú za hlavou.

a) Nohy roznožíme a mierne zohne. Chodidlá oprieme o zem, aj dlane položíme na zem vedľa hlavy. Nadýchneme sa a zadržíme dych. Trup a boky zdvíhame dohora, dlaňami a chodidlami sa opierame o zem a celú chrbticu napneme do oblúka. Vytvoríme most — pozíciu čakrásana.

Potom sa oprieme o šiju a opäť ukladáme trup na zem, stavec za stavcom. Opakujeme trikrát.

b) Ten istý cvik cvičíme chrbtom k stene.

Východisková poloha: stojíme vzpriamene, nohy sú trochu rozkročené. Vzpažíme a hlavu s trupom zakláňame. Ruky posúvame po stene nadol. Trup prehýbame tak hlboko dozadu, až sa dlane dotknú zeme. Potom sa oprieme o zem aj hlavou. Ruky uvoľníme z podopretia a položíme ich na stehná (pod hlavu si môžeme pripraviť vankúšik). Dýchame ľubovoľne.

Opäť sa oprieme dlaňami o zem a ruky posúvame po stene nahor. Vztýčime celé telo, nadýchneme sa a pri výdychu predkláňame trup do pozície padahastásana. Opäť sa pri nádychu vztýčime, ruky máme pozdĺž tela a precvičíme relaxáciu krku. Opakujeme trikrát.

41. Pretiahnutie svalov šije, chrbta a stehien

(príprava na pozíciu uštrásana)

Východisková poloha: kľáčime, dosadneme na päty, ruky máme zopnuté v strede hrudníka, lakty odtiahnuté od tela (vadžrásana).

Nadýchneme sa. Vztyčujeme sa pomaly do kľaku a zopnuté ruky zdvíhame nad hlavu. Potom pri výdychu predkláňame trup k zemi, dosadáme na päty a dlane i čelo ukladáme na zem. Pri nádychu sa opäť zdvíhame do kľaku a vzpažujeme. Zadržíme dych, trup zakloníme a oblúkom vedieme ruky dozadu, kde si nimi chytíme päty. Palce na rukách pritom smerujú

von. Vytvoríme pozíciu uštrásana. Ostaneme v nej desať sekúnd; pričom neotvárame ústa. Pri zadržanom dychu vedieme ruky opäť oblúkom do vzpaženia. Pokračujeme do predklonu, dosadneme na päty, čelom sa dotkneme zeme a ruky položíme rovno dopredu. Tak vznikne pozícia šašánkásana. Opakujeme štyrikrát.

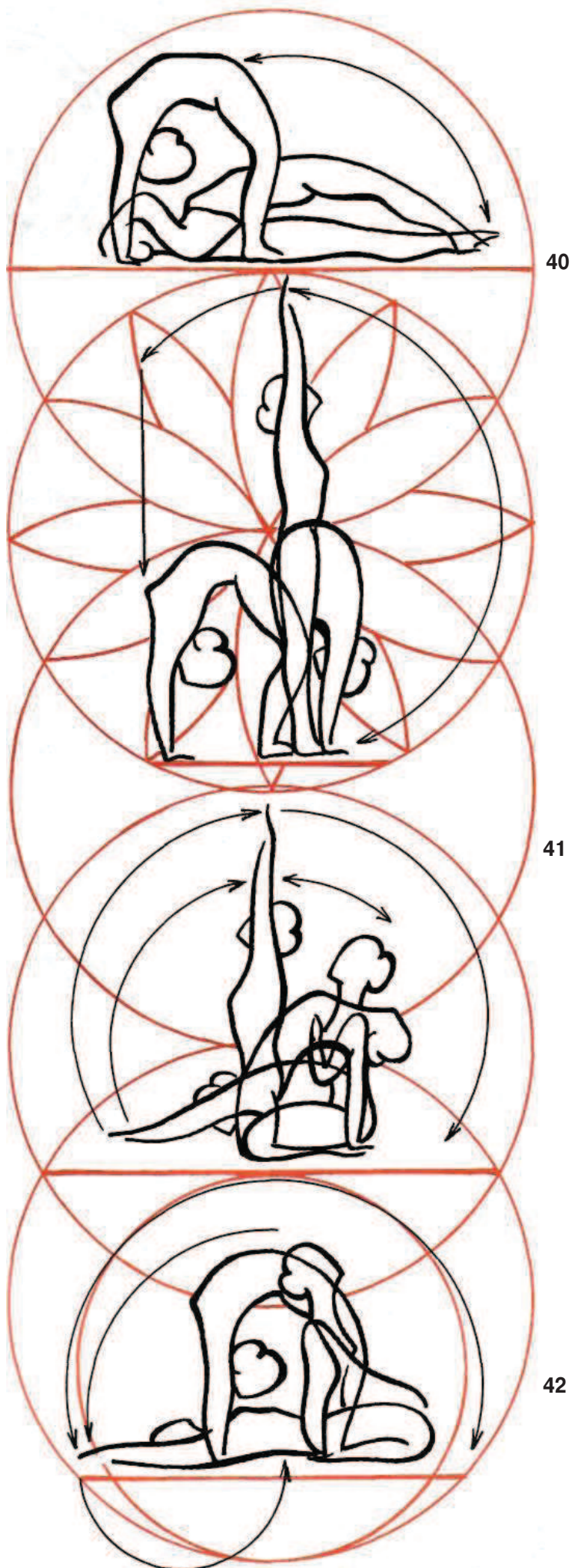
42. Pružné ohýbanie chrbtice dozadu a pretiahnutie stehenných svalov

(precvičovanie pozícií supta-vadžrásana a cakrásana)

Východisková poloha: sed na päťach.

Nadýchame sa a zadržíme dych. Pomocou podporetých lakťov zakláňame trup dozadu, až sa temeno hlavy dotkne zeme. Potom položíme na zem šiju a ruky dáme za hlavu. Dávame pozor na to, aby sa kolená nedvíhali zo zeme a ostávali pri sebe. Vydýchame a predýchame pľúca.

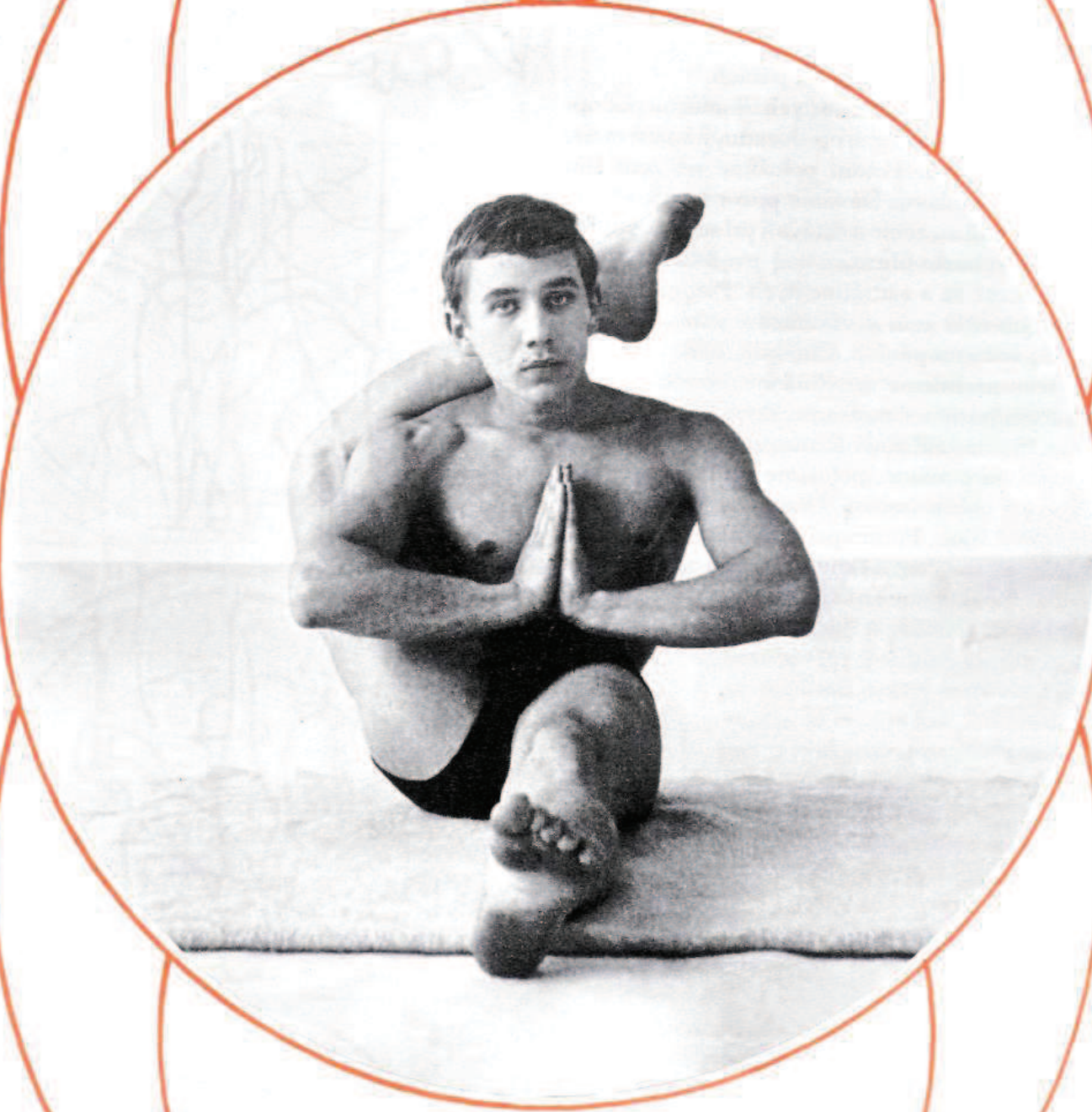
Nadýchame sa a zadržíme dych. Potom oprieme dlane pri hlave o zem a vysunieme jednu nohu za druhou zo sedu na päťach. Chodidlá oprieme o zem a celé telo prehne, zdvihneme ho do oblúka. Vznikne tak pozícia cakrásana. Z tejto pozície opäť položíme šiju na zem a uvoľníme ruky. Nohy zohnuté v kolenách narovnáme, položíme vedľa seba a telo opäť vytvorí oblúk (most). O zem sa opierame iba chodidlami a šijou. Potom pri výdychu ukladáme na zem stavec za stavcom a ľahneme si na chrbát ako pri cviku 40a. Opakujeme trikrát. Potom relaxujeme.



40

41

42



GU-RU - Z TMY DO SVETLA

Pránájáma

Súrja-bhéda (slnečné dýchacie cvičenie)

Cvičenie skúma silu prány a jej vplyv na ľudské telo, ktorý býva niekedy veľmi radikálny. Súrja-bhéda odhaľuje, koľko je ciest v tele, cez ktoré prána vteká, a ako tieto priechody pôsobia na našu duševnú činnosť. Guru (duchovný učiteľ), skúsený odborník v joge, nám dáva pokyny o praxi jogy a my mu rozprávame o svojich skúsenostiach. Na ich základe vedie naše vnútorné poznávanie.

Gymnastika jogy č. 39c (11. kap.), 43, 44 a 45

Pozície

Sarvángásana (stoj na pleciach)

Táto výnimočná pozícia sa odporúča cvičiť aspoň dvakrát denne. Jej účinok sa zväčšuje, ak po nej nasleduje matsjásana. Odstraňuje prekrvenie žíl na nohách, lieči ich kŕčovitosť a uvoľňuje medzistavcové platničky. Reguluje činnosť žliaz s vnútornou sekréciou.

Kákásana (pozícia vrany)

V tejto nezvyčajnej pozícii, ktorá nie je ťažká, sa usilujeme udržiavať rovnováhu. Upevňuje svaly brucha a pľiec a zväčšuje silu rúk.

Páršva-kákásana (bočná pozícia vrany)

Má podobné účinky ako predchádzajúca pozícia.

Vakrasana (skrútená)

Podobá sa predchádzajúcim pozíciám. Aby sme ju dokázali vytvoriť, musíme vyvinúť veľkú silu. Súčasne sa tak zbavíme telesnej únavy a malátnosti.

Všetky tri uvedené pozície (kákásana, páršva-kákásana a vakrasana) sa zakladajú na sile rúk a najmä zápästia. Vyburcovaním prúdu životnej energie osviežujú telo aj myseľ. Najmä pozícia vakrasana sa odporúča všetkým, ktorí už zanechali telesné cvičenia a chceli by čiastočne obnoviť svoju kondíciu. Môžu v nej dobre využiť silu pľiec, lakťov, zápästia a prstov.

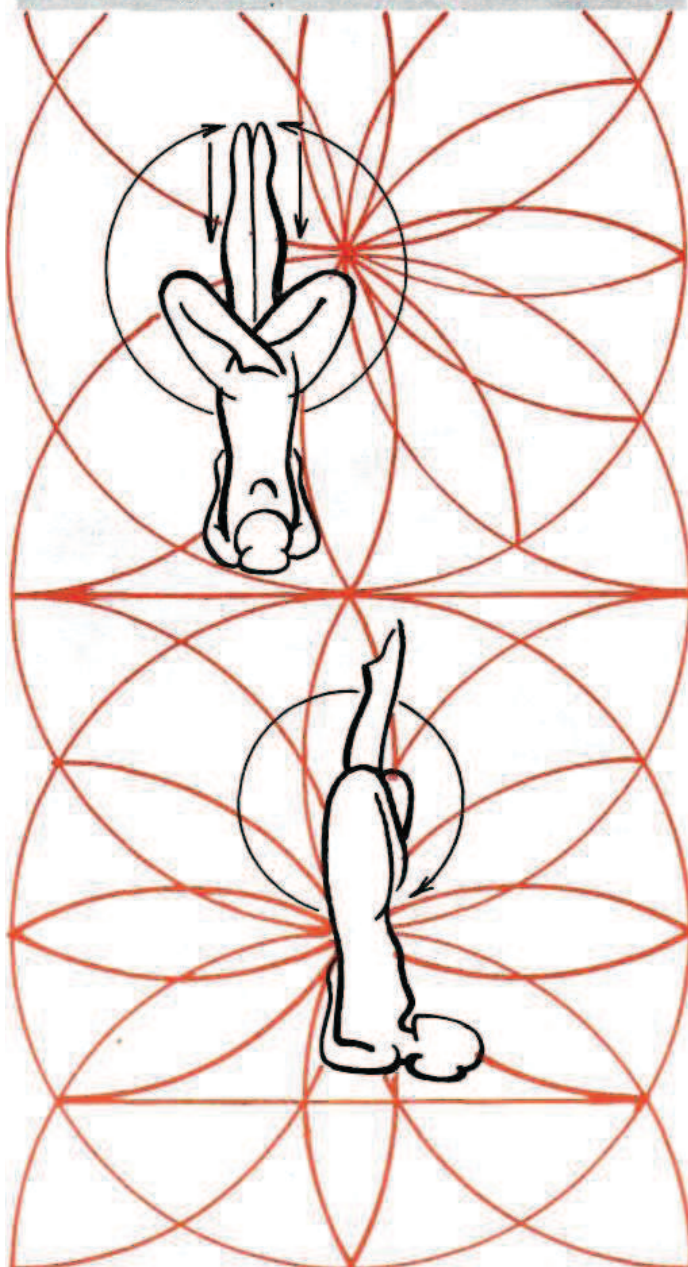
Éka-páda-širásana (noha za hlavou)

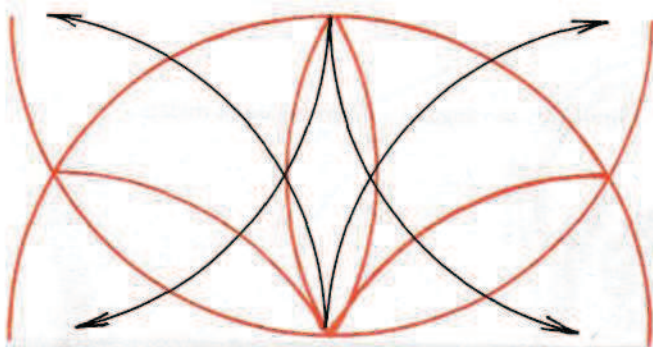
Pozícia uvoľňuje klby bedier a narovnáva chrbticu.

Nirálamba sarvángásana a sarvángásana (balančná)



Padma-sarvángásana





Súrja-bhéda prenikanie slnkom

Ghéranda-samhita — strofa 57 a 58

Teraz vám vysvetlím súrja-bhédu s kumbhakou. Počúvajte. Nadýchnite sa súrja-nádi, ako najviac môžete (s čo najväčšou kapacitou). Dych zadržte čo najdlhšie. Vytvorte džalandhára-bandhu (10. kap.). Pokračujte v kumbhake tak dlho, ako vydržíte, t. j. kým nepocítite pot pri koreňoch vlasov a na konci prstov (preniknutie až do kostí).

Komentár

Vzduch vdychujeme pravou nosnou dierkou. Potom ho zadržíme čo najdlhšie.



Táto pránájáma vyžaduje dozor gurua, pretože je prospešná iba vtedy, ak sa správne realizuje. Ak sa cvičí nesprávne, môže zapríčiniť veľa chorôb.

Ghéranda-samhita — strofa 65 a 66

Pri cvičení súrja-bhéda sa v priebehu nádychu pociťuje, že nadychovanie má začiatok v oblasti brucha. Výdych je jemný, pomalý, trpezlivý. Vydechuje sa ľavou nosnou dierkou. Potom sa opäť nadýchnite „slnečným“ priechodom „súrjou“, t. j. pravou nosnou dierkou. Kumbhaku (zadržanie dychu) tvoríte veľmi pozorne. Vydechujte pomaly ľavou nosnou dierkou. Celý proces stále opakujte.

Strofa 67

Súrja-bhéda odďaluje starnutie a smrť, prebúdzá silu kundalíní a stimuluje „oheň“, otepluje telo.

Kakásana



Prána je životná energia — už sme sa niekoľkokrát o nej zmienili. Je pevným a najdôležitejším základom jogy. Nachádza sa vo vzduchu a v ustavičnom pohybe viac či menej preniká do hmoty. Prisudzuje sa jej pôsobenie na najzákladnejšie funkcie v ľudskom tele a vo vesmíre vôbec.

Môžeme teda povedať, že prána ovláda a riadi činnosť orgánov nášho tela, našu rozumovú aj duševnú činnosť. V nás sa prejavuje desiatimi prúdmi; päť z nich je hlavných a päť vedľajších.

Päť hlavných prúdov pranickej energie:

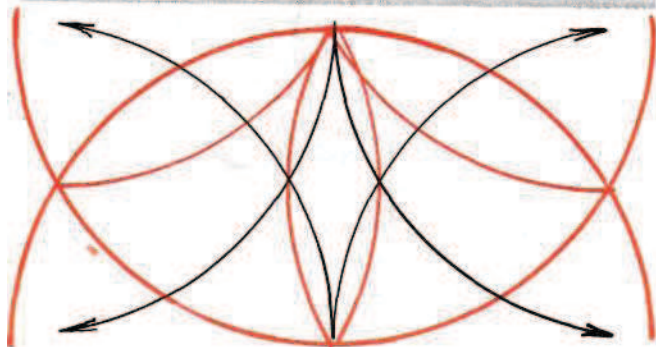
1. *Prána-váju* je uložená v oblasti srdca. Odtiaľ prechádza cez hrdlo, ovláda hlasivky, hlas, pohyby hltana a dýchanie.

2. *Apána-váju* ovláda obličky, močový mechúr, pohlavné orgány, prechádza časťou hrubého čreva a oblasťou krížovej kosti (anus).

3. *Samána-váju* sa nachádza v oblasti brucha, kontroluje žalúdok, pečeň, slinivku brušnú, črevá a prechádza časťou hrudníka.

4. *Udána-váju* sa nachádza v hrdle a v hrudi. Kontroluje výživu a riadi hltanie, časť hrdla nad hltanom, a hlavu. Je to vnútorná sila, ktorá vo chvíli smrti oddeľuje jemné telo od hrubého.

5. *Vjána-váju* má osobitný význam pre telo, pretože ho udržuje vo vzpriamenej — kolmej polohe. Napríklad po páde nás dvíha práve táto sila. Prúdi totiž nahor chrbticou.



Päť vedľajších prúdov pranickej energie:

1. *Nága-váju* dozerá na činnosť vedomia a chápania. Okrem toho ovláda čkanie.
2. *Kúrma-váju* riadi pohyby očných viečok a ovláda zaspávanie.
3. *Krkata-váju* zapríčiňuje hlad a smäd a spolupôsobí pri kýchaní.
4. *Dévatatta-náju* ovláda zívanie a kašeľ.
5. *Dhanañžaja-váju* ovláda celé naše telo a pôsobí na reč (táto sila ostáva v človeku ešte aj istý čas po jeho smrti).

Oboznámili sme sa s charakteristikou desiatich dôležitých psychických činiteľov, ktorých prostredníctvom na nás pôsobí životná energia — prána. Skôr než začneme cvičiť *súrja-bhédu*, ktorá kladie na cvičiaceho pomerne veľké nároky, musíme bližšie spoznať funkciu pranickej energie a porozumieť jej. To je dôležité preto, že *súrja-bhéda* ako psychické cvičenie prebúda mimoriadne dôležitú životnú energiu, hadiu silu, ktorá priamo závisí od jednotlivých pranicých prúdov.

Pri všetkých pranicých prúdoch označujeme túto silu prány názvom *váju*. *Váju* znamená prúd vzduchu, no aj impulz. Takýto impulz vzniká prostredníctvom prány v jednotlivých lotosoch. Oblasti lotosov tvoria pranicke centrá, ktoré sú schopné tieto impulzy samy tvoriť, alebo ich prijímať a rozvádzať ďalej.

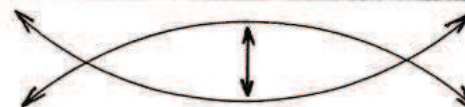
Keď cvičíme *pránájámu*, každým dychom načerpávame do seba *prána-váju* a každým výdychom vylučujeme *apána-váju*. *Prána-váju* predstavuje pozitívny — prijímací impulz, ktorý prílevom prány ovplyvňuje mozog. *Apána-váju* je opačný — negatívny impulz, ktorý zapríčiňuje odliv z oblasti mozgu.

Zadržaním dychu pri *pránájáme* dosiahneme križovaním a spájaním týchto obidvoch pranicých prúdov v istom momente situáciu, v ktorej vznikne popud na rozvinutie hadej sily. Táto sila dovtedy odpočíva skrútená v najnižšom lotose. Pri zadržaní dychu sa začne rýchlo, vlnovito pohybovať nahor, cez priechod sušumná. Výsledné zadržanie dychu pri *pránájáme* sa stáva v tomto prípade iniciátorom na prebudenie hadej sily a jej privedenie do sušumny.

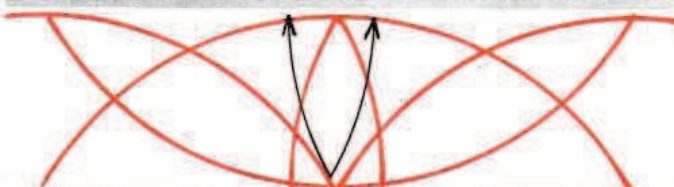
Sušumná, ako ústredná cesta tejto sily, sa musí rôznymi cvičeniami *pránájámy* očistiť. Z nich je dôležité napríklad cvičenie *nádí-šódhana*, striedavé dýchanie cez ľavú a pravú nosnú dierku. Až po očistení je sušumná schopná prijať pránu ako vodivý prúd elektriny a previesť ju cez všetkých sedem lotosov, ktoré má jeden po druhom rozsvietiť, začínajúc od dolného konca chrbtice až po temeno hlavy. Ak sa sušumná neočistí dostatočne dôkladne a intenzívne, môže vzostup hadej sily zapríčiniť niektoré nepríjemné reakcie. Objavia sa napríklad mierne tepelné záchvevy v chrbtici, hrdle a hlave, pocit trocha zvýšenej teploty, nechť do jedla a smäd. Ak však niekoľko dní toto cvičenie vynecháme, ťažkosti zmiznú a môžeme opäť začať s *pránájámou*.



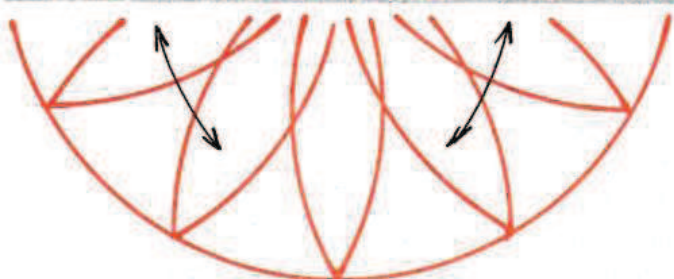
Vakrásana



Paršva-kakásana



Vakrásana



Vzostup a najmä udržanie hadej sily vo vyšších lotosoch je neľahkým výsledkom a cieľom praxe jogy. Dospievame k nemu prostredníctvom rôznych disciplín jogy, cez pozície, pránájámy, bandhy a mudry, až po dôkladné vnútorné sústreďovanie sa na jeden bod. Pozície — ásany ostávajú pri celom štúdiu jogy len technickou prípravou na ostatné disciplíny. Sú predpokladom presného uskutočňovania ostatných cvičení. Preto nám nesmú robiť ťažkosti a musíme sa v nich cítiť dobre.

Postup pri cvičení pránájámy súrja-bhéda:

Zaujmemo niektorú z meditačných pozícií, zatvoríme oči a niekoľkokrát si v mysli opakujeme slabiku OM. Prstenníkom a malíčkom pravej ruky uzavrieme ľavú nosnú dierku a cez pravú nosnú dierku vdychujeme. Potom palcom pravej ruky uzavrieme aj pravú nosnú dierku a ľubovoľne dlho zadržíme dych. Bradu pritom pritlačíme na hrudník a vytvoríme džalandhára-bandhu. Po určitom čase zadržania dychu uvoľníme hlavu, zdvihneme ju a pomaly cez ľavú nosnú dierku vydychujeme. Potom opäť naberieme dych cez pravú nosnú dierku, skloníme hlavu a rovnako ako predtým vytvoríme džalandhára-bandhu. O chvíľu opäť uvoľníme hlavu a vypustíme; dych cez ľavú nosnú dierku. Nádych výdych opakujeme päťkrát aj s džalandhára-bandhou.

Treba pripomenúť, že pri tomto cvičení nestriedame nosné dierky pri nádychu a výdychu, ale stále vdychujeme cez pravú nosnú dierku a vydychujeme cez ľavú nosnú dierku.

Postupne predlžujeme zadržanie dychu natoľko, koľko vydržíme. Nádych, zadržanie dychu a výdych tvoria jeden okruh. Na začiatku cvičíme štyri okruhy, postupne zväčšujeme počet okruhov až na štyridsať. Ak zacvičíme viac okruhov, necvičíme už potom nijakú inú praná jamu.

Keď pri tomto cvičení dosiahneme určitú istotu a stabilitu, cítime, ako by nám veľmi ľahký prúd prány vystupoval z brucha nahor. Súčasne môžeme pozorovať zlepšenie funkcie zažívacích orgánov. Cítime aj zvýšenie teploty tela a, ako uvádzajú diela o joge, naše tkanivá sa regenerujú, omladzujú. Pri zadržaní dychu prána silno tlačí na pranickú sieť nášho organizmu a tento tlak je aktívnym impulzom na prebudenie hadej sily. Túto silu možno totiž do istej miery prirovnať k veľmi citlivému nervu, ktorý podlieha psychickým aj fyzickým sugestívnym podnetom.

Pocit zvyšovania telesnej teploty možno vysvetliť tým, že to priamo závisí od vdychovania iba cez jednu nosnú dierku, a to cez pravú. Takto ustavične naberieme slnečný — pozitívny dych. To natoľko zväčší citlivosť nášho vnímania, že začneme na koncoch prstov a pri korienkoch vlasov pociťovať mierne otepľovanie. Jogisti hovoria, že táto pránájáma pozitívne ovplyvňuje metabolizmus látok v organizme aj činnosť žliaz s vnútornou sekréciou.

Ak chceme toto cvičenie cieľavedome využívať na prebudenie hadej sily, jej vedomé ovládanie a zavedenie do horných lotosov, lepšie je začať s ním pod vedením osobného učiteľa, ktorý túto prax pozná a sám ju ovláda. V Indii sú takíto učitelia veľmi vážení; nazývajú sa *guru*. *Gu* znamená tmu a *ru* znamená svetlo. Tento učiteľ teda symbolicky vedie žiaka z tmy do svetla. Na tejto ceste však vedie guru žiaka nielen radou a pomocou, ale pôsobí na neho aj svojou osobnou vôľou. No pritom sú veľmi dôležité odhodlanie a túžba žiaka ísť za konečným cieľom jogy. Guru musí často znášať aj zodpovednosť za súkromný život svojho žiaka a stáva sa jeho radcom i ochrancom. Dáva mu pokyny na uplatňovanie jogy v každodennom živote a súčasne sleduje, či ju jeho žiak aplikuje správne a či dosahuje predpokladaný účinok.

Žiak si zase musí svojho učiteľa vážiť a mať ho rád. Musí prejavovať úprimnú túžbu po poznaní pravdy. Za všetkých okolností mu musí dôverovať a má sa usilovať o to, aby si ho učiteľ obľúbil. Učiteľ môže vybudovať nový vnútorný život svojho žiaka iba vtedy, ak ho žiak zaujme a zaslúži si jeho sympatie.

Súrja-bhéda znamená vo voľnom preklade prenikanie slnkom. Slnečná energia, ktorá sa oživuje v lotose manipulácie, vytláča sa touto pránájámou nahor, až do lotosu sahasrára.

Súrja-bhéda je do istej miery výnimočná pránájáma. Je to totiž silné cvičenie, ktoré patrí do osobitnej časti jogy (*laja-jogy*), ktorá sa môže cvičiť iba pod vedením osobného učiteľa (*guru*). Uvádza sa, že toto cvičenie produkuje určité teplo, pretože aktivizuje k väčšej činnosti slnečnú pránu v priechode súrja-nádí. Vytvorené teplo sa využíva v osobitnej praxi kundaliní-jogy. Toto dýchacie cvičenie však nemožno použiť na okamžité zahriatie organizmu v chladnom počasí. Pri dlhšom zadržaní dychu po nadýchnutí prebiehajú zmeny v určitých žľazách, udržiava sa v rovnováhe teplota tela a vyrovnávajú sa výkyvy vzniknuté prehriatím alebo prechladením organizmu. Rovnováha telesnej teploty je zase podmienkou celkového zdravia.

V starých spisoch (napríklad *Ghéranda-samhita*) sa uvádza, že táto pránájáma sa kedysi používala aj na liečenie malomocenstva, pohlavných chorôb a zlého zažívania. Ak sa cvičí pravidelne pod dozorom učiteľa jogy, regeneruje tkanivá, ktorých odumieranie sa tak spomaľuje.

Učiteľa jogy nemožno stotožňovať s bežným chápaním tohto povolania. Guru je pre žiaka ideálom otca, matky, súrodenca a najlepšieho priateľa. Má byť pre neho najbližšou a najdôležitejšou osobou, v jeho živote, bližšou než ktokoľvek z jeho rodiny. Žiak je zato povinný náležite si ho ctiť.

Sarvángásana padma-sarvángásana *stoj na pleciach*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 43 a 39 (11. kap.)-

Východisková poloha: ležíme na chrbte, ruky máme položené voľne pozdĺž tela, nohy natiahnuté vedľa seba.

Pomaly zdvíhame nohy, boky a trup. Keď sa takto dostaneme do kolmej polohy, preniesie sa hmotnosť tela na plecيا. Rukami si potom pevne podoprieme chrbát pod lopatkami, aby sme sa nekymácali. Bedrá a boky udržiavame v priamej línii s nohami. Bradu tlačíme proti hrudníku, čím vznikne krčný uzáver — džalandhára-bandha. Celé telo tlačí na plecيا, šiju a na zadnú časť hlavy. Dýchame ľubovoľne, pomaly a dávame pozor na to, aby sa trup a nohy nehýbali.

Zo začiatku ostaneme v tejto pozícii jednu až dve minúty, postupne tento čas predlžujeme na päť minút. Cvičenie zakončíme tak, že najprv položíme na zem trup, potom boky a nohy, až sa opäť celkom položíme na chrbát a ruky položíme pozdĺž tela, nohy natiahneme spolu — neroznožené.

Sarvángásana, ako naznačuje jej názov, ovplyvňuje takmer všetky časti tela. Ak nám má prospievať, odporúča sa cvičiť túto pozíciu dvakrát denne, ráno aj večer. Jej účinok sa ešte zväčší, ak po nej zaradíme matsjásanu — pozíciu ryby, a to na vyrovnanie ohnutej šije. Sarvángásana ohýba šiju dopredu, matsjásana zase dozadu. Matsjásana odstraňuje pocity bolesti, ktoré môžu prípadne vzniknúť uložení hmotnosti celého tela na plecيا a krk.

Sarvángásana odstraňuje prekrvenie žíl na nohách a pomáha liečiť kŕčové žily. Svaly chrbta sa jej cvičením stanú pružnejšími, uvoľňujú sa krčné stavce aj medzistavcové platničky. Odstraňuje sa prebytočný tuk zo šije, chrbta i pliec, šija sa preťahuje a zoštíhľuje. Tlakom brady na hrudník sa stláča štítina žľaza a prištítna teliesko, čím sa normalizuje činnosť týchto orgánov. Sarvángásana pôsobí liečivo aj na lymfatické žľazy uložené na oboch stranách hrdla a pomáha liečiť i zápal mandlí.

Nirálamba-sarvángásana *balančná pozícia*

Východisková poloha: ležíme na chrbte ako pri predchádzajúcej pozícii. Zmení sa iba to, že ruky, ktoré pri predchádzajúcej pozícii podopierali trup, máme priložené k bokom kolmo vztýčeného tela. Celá hmotnosť tela sa bez podpory rúk prenáša na svaly pliec a krku, takže telo sa nachýli do mierne šikmej polohy. Nohy sa potom nakláňajú viac dozadu.

Táto pozícia veľmi výrazne zväčšuje tlak na štítinu žľazu so všetkými z toho vyplývajúcimi dôsledkami, ktoré sme uviedli pri opise predchádzajúcej pozície. Relaxujeme v pozícii šavásana.

Kákásana *pozícia vrany*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 45.

Východisková poloha: drep, kolená sú mierne odtiahnuté od seba.

Dlane rúk položíme pomaly na zem, oprieme sa o ne a súčasne oprieme aj kolená o ruky. Boky a nohy dvíhame pomaly zo zeme, a keď sa od nej odlepíme, držíme telo v rovnováhe na rukách nad zemou. Pozíciu vytvárame so zadržaným dychom a ostaneme v nej niekoľko sekúnd. Opakujeme ju dvakrát.

Táto pozícia zväčšuje silu svalov pliec a ramien a upevňuje orgány uložené v bruchu. Jej osobitosť je v tom, že v nej vzniká pocit celkom nezvyčajného nadľahčenia tela; pozícia napokon aj pripomína letiacu vranu.

Relaxujeme v pozícii šavásana.

Páršva-kákásana *bočná pozícia vrany*

Východisková poloha je rovnaká ako pri predchádzajúcej pozícii, obidve zohnuté kolená však v nej skrátíme na pravú stranu a oprieme ich o pravú ruku. Pritom sa obidvoma rukami opierame o zem a usilujeme sa udržať celé telo v rovnováhe. Boky a zohnuté nohy na pravej strane udržiavame nad zemou ako pri pozícii kákásana.

V zaujatej pozícii ostaneme niekoľko sekúnd a opakujeme ju dvakrát. Jej účinky sú rovnaké ako účinky pozície kákásana.

Vakrásana *skrútená pozícia*

Východisková poloha: drep, kolená sú mierne odtiahnuté od seba.

Najprv vytvoríme pozíciu páršva-kákásana a potom zohnuté nohy, ktoré sú nad zemou, natiahneme.

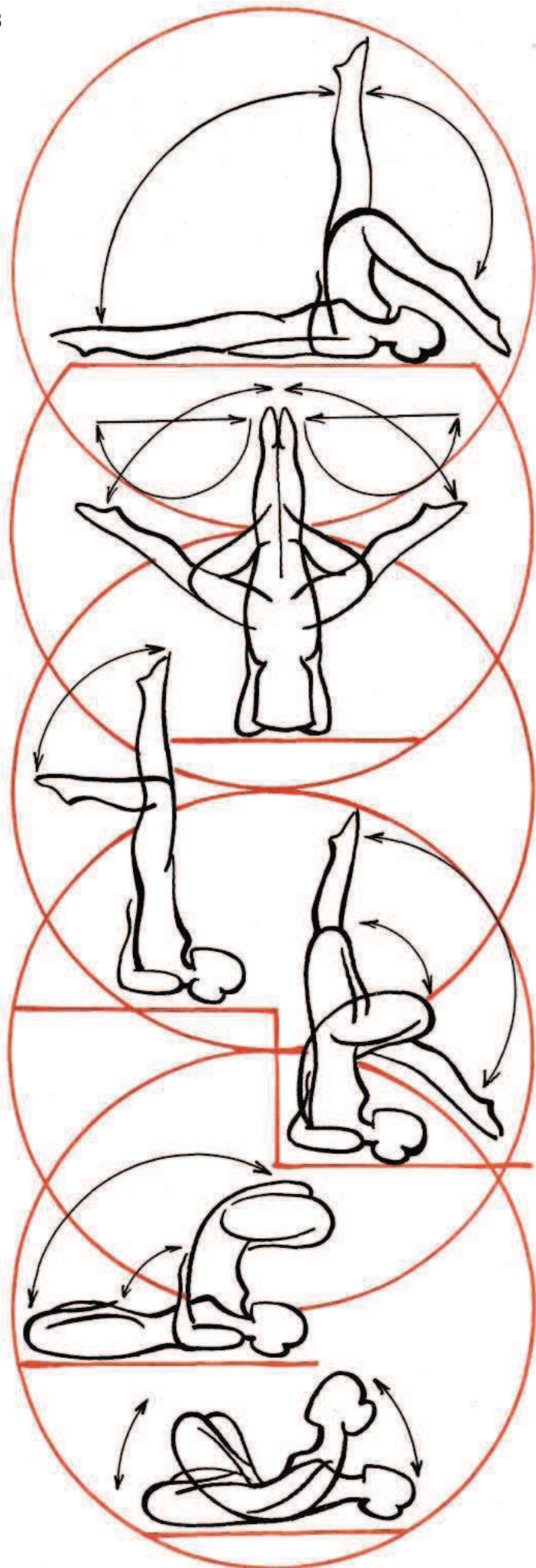
V pozícii ostaneme niekoľko sekúnd a opakujeme ju dvakrát.

Iná variácia pozície vakrásana

Východisková poloha: sedíme na zemi, nohy máme položené vpravo.

Pravú ruku vsunieme pod ľavé stehno, priehlavok pravej nohy okrutíme okolo priehlavku ľavej nohy a silne sa vzoprieme na rukách. Telo nadvihne zo zeme tak, že celá jeho hmotnosť leží na rukách, najmä na predlaktí a zápästí. Nohy majú ostať natiahnuté, iba kolená sú mierne zohnuté. V pozícii ostaneme niekoľko sekúnd a opakujeme ju trikrát.

Relaxujeme v pozícii šavásana.



Pozíciu vakrásana dokážu vytvoriť iba ľudia so silnými rukami; odporúča sa mladším aj starším. Jej účinok je v tom, že burcuje životnú silu a zaháňa únavu (ako sme už spomenuli na začiatku tejto kapitoly). Okrem toho, že pri nej treba vyvinúť veľkú silu rúk, ovplyvňuje táto pozícia aj normalizáciu funkcie zažívacích orgánov.

Vakrásana patrí medzi pozície, ktoré ak sa spoja s vypitím dvoch až troch pohárov (po 2 del) vlažnej obvyčajnej alebo minerálnej vody nalačno, vyčistia črevá.

Éka-páda-širásana (obr. str. 122)
noha za hlavou

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 44.

1. variácia

Východisková poloha: vytvoríme pozíciu siddhásana.

Obidvoma rukami si chytíme členok pravej nohy a pomaly dvíhame túto nohu cez pravé plece, okolo čela a hlavy, za krk. Nohu za hlavou oprieme o šiju a ihneď spojíme ruky na hrudi (aňdžali-mudrá). V tejto pozícii ostaneme niekoľko sekúnd a opakujeme ju trikrát.

Relaxujeme v pozícii šavásana.

2. variácia

Východisková poloha: ležíme na chrbte (vátájanásana).

Pravú nohu zohneme v kolene a jej chodidlo oprieme o slabinu na ľavej strane. Potom obidvoma rukami chytíme chodidlo pravej nohy a ťaháme túto nohu cez hlavu popred čelo za krk. Tu ju zachytíme. V pozícii ostaneme niekoľko sekúnd a opakujeme ju trikrát.

Relaxujeme v pozícii šavásana.

Obidve variácie pozície éka-páda-širásana uvoľňujú kĺby bedier a vyťahujú šľachy a svaly kolien.

Gymnastika jogy

43. Nenásilné pasívne vykrúcame bedier a pružné prehýbanie chrbtice

(príprava na pozície sarvángásana, sarvángásana, padma-sarvángásana, matsjásana a tulangulásana)

Východisková poloha: ležíme na chrbte, ruky máme položené pozdĺž tela.

a) Nadýchame sa a zadržíme dych. Zdvíhame obidve nohy, panvu a trup dohora a rukami si podoprieme chrbát pod lopatkami. Ťažisko je na pleciach a šiji. Vznikne pozícia sarvángásana, v ktorej ostaneme desať sekúnd, pričom voľne dýchame. Dych necháme poctivo prúdiť po chrbtici podobne ako pri udžďžají-pránájáme.

b) Po stabilizácii tela v pozícii sarvángásana ukladáme striedavo ľavú a pravú nohu za hlavu tak, aby sme sa špičkami dotýkali zeme. Potom vraciame nohy späť. Opakujeme štyrikrát.

c) V pozícii sarvángásana zohneme obidve kolená, spojíme chodidlá a kolená vykrútime nabok. V tejto polohe potom nohy čo najviac zohneme a opäť narovnáme. Opakujeme šesťkrát.

Táto pozícia sa podobá na pozíciu bhadrásana v stoji na pleciach. Dýchame pri nej ľubovoľne.

Pokračujeme tak, že roznožíme a vystretými nohami vykresľujeme oblúk. Striedavo vedieme jednu nohu dopredu a druhú dozadu. Neskôr sa môžeme špičkou nohy dotýkať zeme za hlavou. Opakujeme štyrikrát.

Obmenou tohto cviku je striedavé zohýbanie pravej a ľavej nohy v kolene tak, že zohnuté koleno smeruje vždy bokom a palec jednej nohy sa dotýka vnútornej časti stehna druhej, vystretej nohy. Opakujeme štyrikrát.

d) V pozícii sarvángásana zohýbanie obidve nohy striedavo v kolenách. Kolená, stehná, boky a trup až po plecia držíme v jednej línii. Každú nohu zohneme štyrikrát a potom zohýbame obidve nohy naraz a opäť ich vystierame. V priebehu celého cvičenia dýchame ľubovoľne.

e) Východiskovou polohou je sarvángásana. Zohneme koleno pravej nohy, ľavú ruku uvoľníme z podopretia, chytíme ňou priehlavok pravej nohy a priťahujeme ho k slabine na ľavej strane. Pravé koleno smeruje nabok. Ľavú vystretú nohu položíme za hlavu a špičkou sa dotkneme zeme. Potom ľavú nohu vrátime späť do kolmej polohy a pravú nohu posúvame po nej nahor, do pozície sarvángásana. Vystriedame nohy a opakujeme štyrikrát. Dýchame voľne.

f) Východiskovou polohou je opäť sarvángásana. Pravú nohu necháme pritlačenú k ľavej slabine a potom pritlačíme priehlavok ľavej nohy k pravej slabine. Nohy vytvoria pozíciu padmásana (padma-sarvángásana). Ruky uvoľníme z podopretia chrbta a oprieme ich lakťami o zem. Trup a dolnú časť chrbtice ukladáme pomaly na zem. Stehná a kolená smerujú dohora, horná časť trupu je zodvihnutá. Opierame sa o lakťe. Hmotnosť tela leží na dolnom zakončení chrbtice—vznikne pozícia tulángulásana.

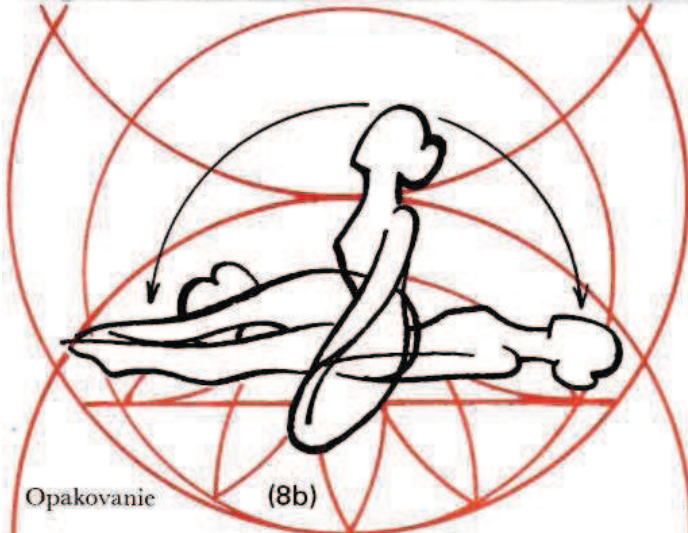
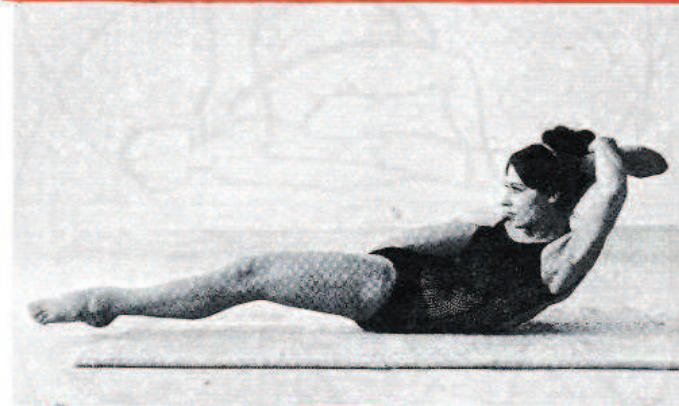
Potom začneme pomaly ukladať na zem stehná a kolená, súčasne prehýbame chrbticu a šiju dozadu, až sa dotkneme temenom hlavy zeme. Vznikne pozícia matsjásana.

Nadýchame sa. Obidve pozície, tulángulásana s výdychom a matsjásana s nádychom opakujeme štyrikrát za sebou. Dosiahneme tak pružné ohýbanie chrbtice dopredu a dozadu. Po skončení cvičenia vydychujeme a relaxujeme v pozícii šavásana.

g) V plynulom tempe spojíme štyri uvedené pozície do pružne a esteticky vyzerajúceho celku.



44



3

Opakovanie

(8b)



39



2

39



45



Východiskovou polohou je šavásana. Ležíme na chrbte, nohy sú rovno natiahnuté vedľa seba a ruky máme položené pozdĺž tela. Nadýchneme sa a zadržíme dych. Obidve vystreté nohy zdvíhame dohora, chrbát podoprieme rukami — vznikne pozícia sarvángásana. Potom pomaly ukladáme vystreté nohy za hlavu do pozície halásana. V tejto pozícii obidve nohy zohneme a kolená pritlačíme k ušiam. Vznikne pozícia karna-pídásana.

Opäť napneme kolená, trup ukladáme na zem a vystreté nohy vedieme až do východiskovej polohy — do ľahu na chrbte. Zdvihneme ruky za hlavu a potom zdvíhame trup do sedu vzpriameného a ruky do vzpaženia. Vedeime ich pritom pozdĺž tela a obidvoch nôh.

Súčasne predkloníme trup do hlbokého predklonu, hlavou sa dotkneme kolien a rukami chytíme palce na nohách. Vznikne pozícia paščimóttánásana.

Vydýchame. Všetky pozície cvičíme totiž so zadržaným dychom po nádychu. Cvičíme ich v rýchlejšom tempe plynulé dvanásťkrát za sebou a potom relaxujeme.

Toto cvičenie natoľko preťažuje svaly a šľachy celého tela, že nám potom umožní ľahšie dosahovať jednotlivé pozície a vydržať v nich dlhšie bez väčšej námahy.

44. Vykrúcame bedier a pretiahnutie šliach pod kolienami

(príprava na pozície padmásana a éka-páda-širásana)

Východisková poloha: ležíme na bruchu (makarásana).

a) Pravú nohu dvíhame dohora a pravý bok pri nádychu pritláčame na zem. Obrátíme sa na ľavý bok, noha ostáva vystretá bokom a ruka je súbežne vzpažená. Potom zohneme pravú ruku a chytíme si ňou priehlavok pravej nohy, ktorý pritlačíme na ľavú slabinu. V ľahu na boku vytvoríme pozíciu vrkšásana.

b) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Pravú nohu opäť vystrieme dohora a obrátíme sa do ľahu na chrbát. Pravá noha je kolmo vztýčená, ruky máme položené za hlavou. Pravú nohu zohneme v kolene a obidvoma rukami si ju pritlačíme na hrud'. Vytvoríme pozíciu vátájanásana. Vydýchame.

c) Nadýchneme sa. Chytíme priehlavok pravej nohy, koleno aj stehno vykrúcame doprava a pritláčame k zemi. Trup dvíhame pomaly do sedu a vyrovnávame chrbticu. Vydýchame. Pravý priehlavok leží na pravom stehne. Nadýchneme sa. Pri nasledujúcom výdychu predkláňame trup, rukami chytíme palec na ľavej nohe a čelo pritlačíme k ľavému kolenu. Opäť sa narovnáme do sedu. Nadýchneme sa. Poloha nôh sa nemení a pri výdychu sa ukladáme na

chrbát. Rukami chytíme priehlavok pravej nohy a ťaháme ju dohora tak, aby sa palec nohy dotkol ľavého ucha a čela. Koleno ostáva zohnuté. Ďalším presunom cez pravé plece umiestnime chodidlo nohy za hlavu. Vznikne pozícia éka-páda-širásana. Dýchame ľubovoľne.

d) Nadýchneme sa a zadržíme dych. Pravú nohu opäť vystrieme a kolmo vztýčime. Ľavú ruku zo zeme zdvíhame za hlavu, obrátíme sa na ľavý bok a pravú ruku vedieme dohora za hlavu. Potom sa obrátíme na brucho. Pravá noha ostáva stále vystretá a pri výdychu sa napokon ukladá na zem. Ležíme na bruchu a ruky máme nad hlavou — vytvorili sme pozíciu makarásana. Potom precvičíme celý cvik na opačnú stranu. Opakujeme trikrát.

e) Na záver precvičíme iba polovicu z cviku opísaného v odseku c a ďalej nepokračujeme. Po nádychu sedíme vzpriamene, päta a priehlavok pravej nohy leží na ľavej slabine. Zohnutú ľavú nohu v kolene a ľavý priehlavok umiestnime na pravej slabine. Vznikne pozícia padmásana. Dýchame ľubovoľne.

45. Upevnenie svalov rúk a pretiahnutie šije

(príprava na pozície kákásana, vrščikásana a širšásana)

Východisková poloha: stoj vzpriamený, čelom ku stene.

Predkloníme sa, dlane opierame o zem, jednu nohu za druhou pružne a ľahko odrazíme od zeme. Obidve nohy zdvihneme dohora a chodidlami sa dotkneme steny. V tejto polohe chvíľu vydržíme, niekoľkokrát vdýchneme a vydýchneme. Pritom vztyčujeme hlavu dohora a prehneme chrbticu. Potom hlavu opäť spustíme k zemi medzi ruky a chrbticu vyrovnáme. To opakujeme niekoľkokrát za sebou. Dýchame pritom ľubovoľne. Nakoniec spustíme nohy na zem a trup narovnáme do stoja vzpriameného.



NATARÁDŽA - KRÁĽ TANCA

Pránájáma

Caturtha (štvortaktové dýchacie cvičenie)

Uvoľnená, nenásilná pránájáma, skôr mentálneho charakteru. Otvorí nám vstup do vyšších oblastí jogy. Zlučuje dva pranické prúdy a veľmi jemným pôsobením ich mieša. Dá sa uskutočňovať natoľko nenápadne, že ju môžeme cvičiť v akomkoľvek prostredí. Dýchame v nej bežne a bez námahy, cez obidve nosné dierky. Táto pránájáma prichádza niekedy aj celkom samovoľne ako vyššie pokračovanie inej pránájámy, ktorú cvičíme už dlhší čas.

Gymnastika jogy č. 22 (3. kap.), 39 (11. kap.), 43, 45 (12. kap.) a 46 až 49

Pozície

Natarádžásana (pozícia tanečníka)

Pôvabná, takmer tanečná pozícia, ktorá vyzerá veľmi esteticky, je však dosť náročná. Vyžaduje úplnú voľnosť kĺbov pľiec. Nezvyčajne sa pri nej napínajú plecia a svaly chrbta. Preťahuje celé telo.

Sétu-bandhásana (mostík)

Ako pokračovanie pozície sarvángásana nezvyčajne prehýba chrbticu a zväčšuje tak jej citlivosť a pružnosť.

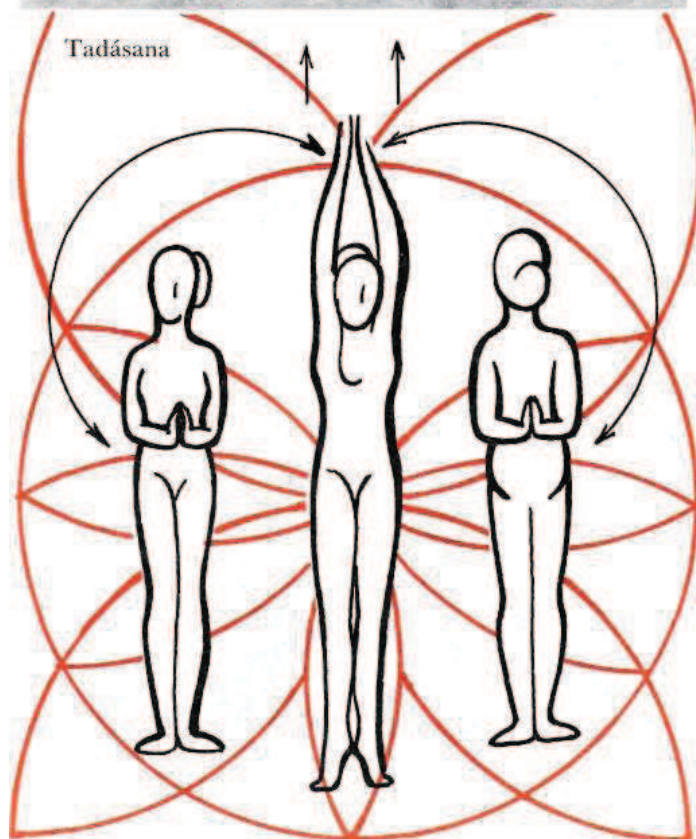
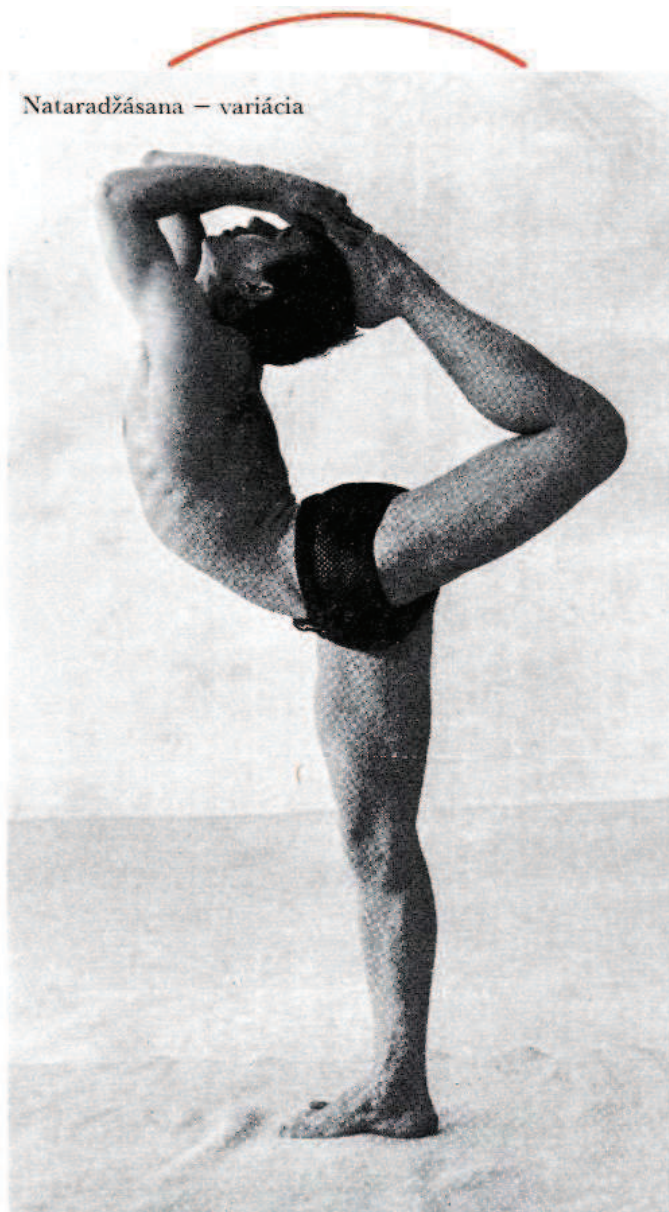
Hasta-padásana (pozícia s roznoženými nohami a rozpaženými rukami)

Pri tejto pozícii treba maximálne roznožiť nohy, čo možno dosiahnuť sústredenou vôľou. Keď túto obťažnú, no nezvyčajnú pozíciu zvládneme, odstránime si prekážky na ceste k dosiahnutiu mnohých ďalších pozícií, najmä meditačných.

Kúrmásana (pozícia korytnačky)

Pozícia, ktorú dokážeme zacvičiť až po úplnom uvoľnení bederných svalov v predklone.

Nataradžásana – variácia



Āṅḍžanējāsana — II. časť — hanumānāsana (roznožená pozícia)

Druhá časť pozície uvedenej v 4. kapitole. Vyžaduje opatrnosť a pomalý postup pri jej zdolávaní, pretože pri jej násilnom cvičení hrozí nebezpečenstvo poškodenia šliach dolných končatín a kĺbových puzdier.

Síršāsana (stoj na hlave)

Považuje sa za vrcholnú pozíciu a nazýva sa aj kráľovskou pozíciou. Jej účinok je mnohostranný.

Simhāsana (pozícia leva)

Trocha nezvyčajná, ba možno povedať, až nepekčná pozícia; je však veľmi účinná. Jej základom je pozícia vadžrāsana alebo gupta-padmasana dopredu. Simhāsana uvoľňuje krčnú dutinu a vo veľkej miere napína svaly tváre a celého tela. Nasledujúca relaxácia potom tieto svaly okamžite prekrvuje.

Caturtha

štvortaktové dýchacie cvičenie

Toto dýchacie cvičenie v plnej miere uvoľňuje dych. Je ľahké a príjemné. Vyžaduje úplnú fyzickú aj duševnú relaxáciu, no na druhej strane pri ňom treba intenzívne sústrediť myseľ. Môžeme ho prirovnať k pocitu pevného vnútorného pokoja.

Cvičenie má v podstate štyri fázy: nádych, výdych a dvakrát zadržaný dych. Prelínajú a miešajú sa pri ňom dva prúdy prány:

1. prána-vāju vdychovaného prúdu a
2. apána-vāju vydychovaného prúdu.

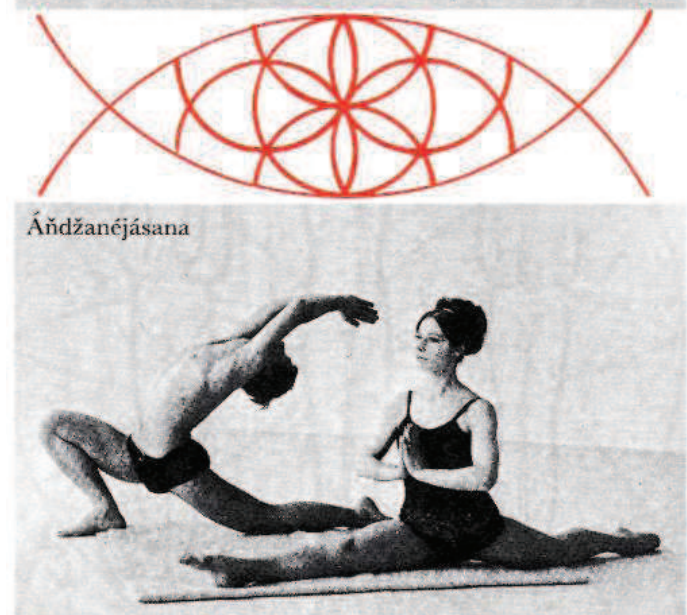
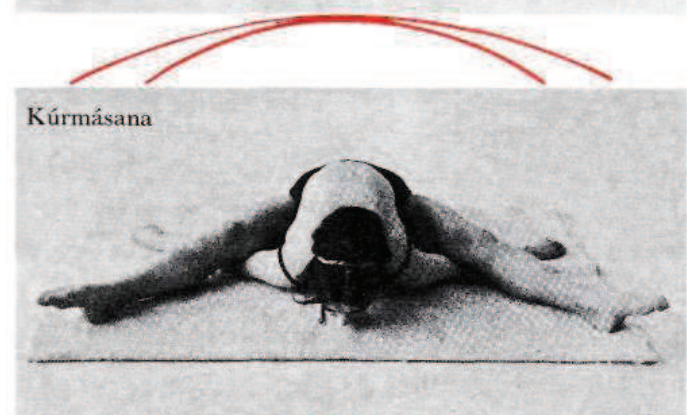
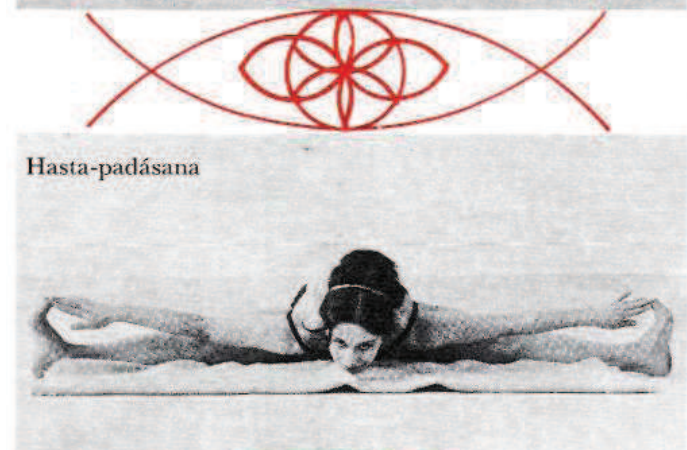
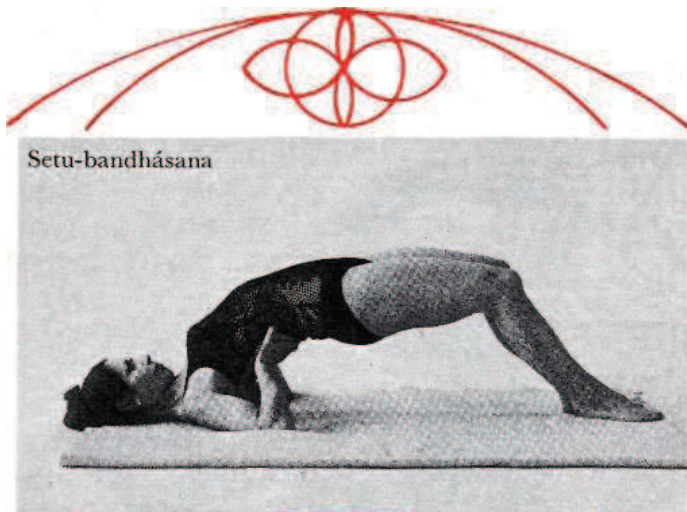
Prelínať sa môžu tromi spôsobmi:

- a) prána do apány,
- b) apána do prány a
- c) prána do prány.

Týmto miešaním a prestupovaním vzniká veľmi jemný prúd prány, ktorý je natoľko subtilný, že ho musíme mať trvalé pod kontrolou — uvedomovať si ho.

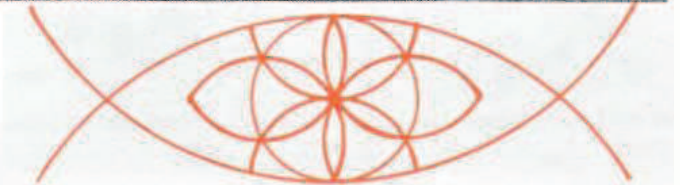
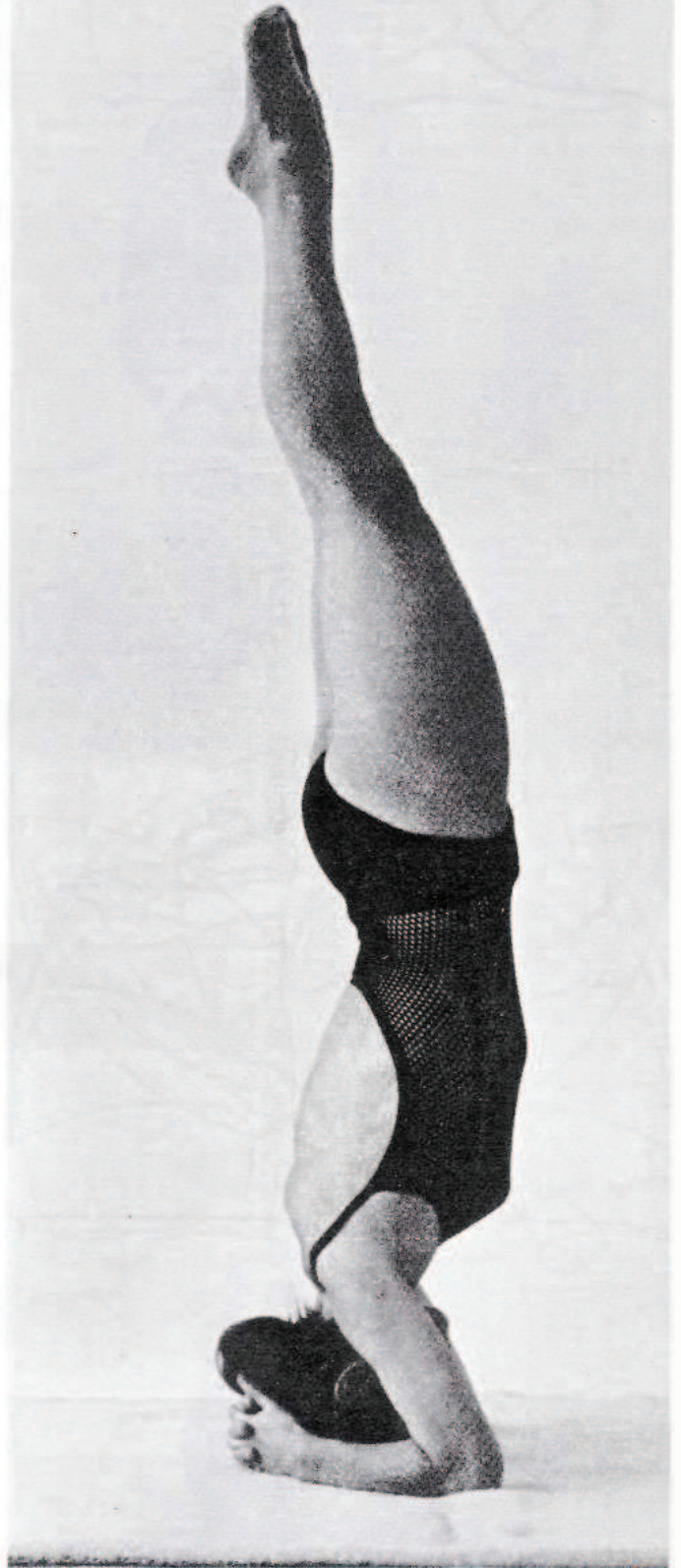
V praxi cvičíme túto pránájámu takto:

Sadneme si do pohodlnej meditačnej pozície a relaxujeme. Myseľ ponoríme do vnútorného ticha a upevníme vnútorné vedomie. Dýchame pokojne. Dych starostlivo sledujeme a v mysli zachytávame predstavu dvoch bodov. Jeden bod je na konci nádychu; pľúca sú ešte v polohe nádychu. V tomto bode zastavíme dych a obrátíme pozornosť na výdych. Na konci výdychu, keď sú pľúca ešte v polohe výdychu, je druhý bod, v ktorom opäť zastavíme dych. Medzi týmito dvoma bodmi sa pohybuje naša myseľ a sústredene ovláda prúd nádychu a výdychu, aby medzi





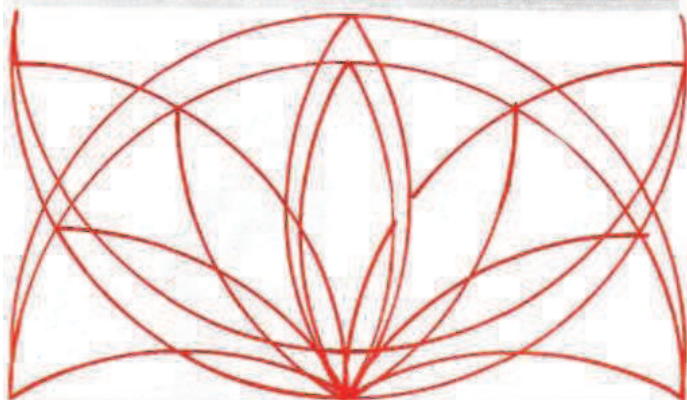
Šíršásana



Šíršásana – príprava



Simhásana



Gupta-padmásana



nimi bola časová zhoda. Nádych, výdych a obidve zadržania dychu tvoria štyri takty. Pránájáma čaturtha sa po určitom čase zmení na samovoľné prelínanie a miešame pranickej energie.

Caturtha je nadstavbou nad určitým radom dýchacích cvičení, ktoré prevyšuje svojou prirodzenosťou. Tým, že prebieha takmer samovoľne, bez násilného vynucovania, otvára najvnútornejšie časti nášho zmyslového a mysliaceho orgánu, aby sme dokázali vnímať aj najsubtilnejšie oblasti.

Caturtha sa skladá z nádychov a výdychov riadených v štvortaktovom rytme. Pretože je veľmi nenápadná, môžeme ju cvičiť pri akejkoľvek príležitosti, lebo nám umožňuje okamžite kontrolovať myšlienky, ovládať reč, myslenie a konanie.

Patrí medzi ezotérne pránájámy a pôsobí mimoriadne. Jej účinok môžeme zväčšiť, ak k nej pridáme nejakú vhodnú mantru rozloženú na štyri takty (napríklad gájatri-mantra, 6. kap.).

Caturtha nám v priebehu celého dňa umožňuje vedome ovládať dýchanie, a tým aj uvedomovať si ustavičnú prítomnosť životnej energie v obidvoch krajných lotosoch, odkiaľ by sa táto energia nemala nikdy vytrátiť. Toto pulzovanie životnej energie je akési perpetuum mobile, ktoré udržiava našu vitalitu na určitej úrovni. Takýto stav by sme mali zachovávať v priebehu našej celodennej činnosti, potom pred zaspáním a opäť pred prebudením. Treba zdôrazniť, že takto sa životná energia zbytočne nestráca, ale sa v plnej miere využíva.

Natarádžásana (obr. str. 132)
pozícia tanečníka

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 22 (3. kap.).

Východisková poloha: stoj spätný (tadásana).

Pravú nohu zohneme v kolene, pravou rukou chytíme palec tejto nohy, chodidlo vykrútime a zohnutou rukou ho dvíhame dohora. Chrbticu pritom prehýbame dozadu a ľavú ruku predpažíme alebo vzpažíme. Potom ešte viac prehýbame chrbticu, hlavu zakloníme a tým pozíciu zakončíme. Chodidlo má byť pritlačené k temenu hlavy.

V inej obmene tejto pozície môžeme pripojiť k pravej ruke aj ľavú; potom sú obidve ruky zohnuté.

Pozícia natarádžásana preťažuje svaly celého tela, je náročná a vyžaduje pružnú chrbticu aj voľné kĺby ramien. Vydržíme v nej tri sekundy a opakujeme ju dvakrát na každú stranu.

Sétu-bandhásana *mostík*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 39 (11. kap.) a 43 (12. kap.).

Východisková poloha: sarvángásana.

Rukami pevne podopierame trup pod lopatkami tak, aby bol v kolmej polohe vzhľadom na nohy. Potom zohneme obidve nohy v kolenách a pomaly ich ukladáme na zem, až sa oprieme o chodidlá. Chrbticu prehýbame čo najviac, šija je stále na zemi a rukami si podopierame lopatky. Hrudník, panva a boky ostávajú prehnuté.

Táto pozícia vyžaduje veľmi pružnú chrbticu a uvádza sa ako jedna z pro ti pozícií po pozícii sarvángásana.

V pozícii sétu-bandhásana vydržíme tridsať sekúnd a zakončíme ju ľahom na chrbte. Relaxujeme a potom opakujeme pozíciu ešte dvakrát.

Hasta-padásana *pozícia s roznoženými nohami*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 46

Východisková poloha: sedíme vzpriamene, nohy máme roznožené a ruky upažené.

Predkloníme sa tak ďaleko dopredu, aby sme sa bradou dotkli zeme. Rukami sa dotýkame palcov na nohách. Kolená aj ruky ostávajú napnuté. V takejto pozícii ostaneme dvadsať sekúnd a opakujeme ju trikrát. Používame udždžají-pránájámu.

Kúrmásana *pozícia korytnačky*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 47.

Východisková poloha: sedíme vzpriamene, nohy sú roznožené.

Predkloníme sa dopredu tak, aby sme sa bradou dotkli zeme. Ruky vsunieme pod nohy a pritláčame ich na zem. Nohy ostávajú roznožené. V tejto pozícii ostaneme dvadsať sekúnd a opakujeme ju dvakrát.

Pozície hasta-padásana a kúrmásana uvoľňujú šľachy a klby panvy, bedier a celých nôh. Používame udždžají-pránájámu.

Saithaljásana

Andžanējásana-II. časť — hanumánásana
pozícia s roznoženými nohami

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 49.

Východisková poloha: kľáčime na ľavom kolene, pravá noha je zohnutá a chodidlom sa opiera o zem.

Ťažisko tela prenesieme dopredu, do predklonu, obidvoma dľaňami sa oprieme o zem pri chodidle pravej nohy. Potom pravú nohu vystríme dopredu, ľavú nohu dozadu a dosadneme na zem. Pomaly vztyčujeme trup. Dlane rúk spojíme pod hrudníkom alebo nad hlavou (aňdžali-mudrá). V dokončenej pozícii sú obidve nohy napnuté. Ostaneme v nej desať sekúnd a opakujeme ju trikrát.

Pred úplným dokončením pozícií hasta-padásana, kúrmásana a aňdžanējásana-II. časť cvičíme udždžají-pránájámu. Odreagujeme tak prípadný pocit príliš veľkého ťahu svalov a šliach v slabinách a bedrách. Uvedené pozície vytvárame veľmi pomaly a opatrne, najmä pomaly dosadáme na zem.

Šíršásana *stoj na hlave*

Svámi Satyananda (Krijá-joga. 1975):

Úvaha o kráľovskej ásane — šíršásane

V sanskrte slovo šírša označuje hlavu; šíršásana je teda stoj na hlave.

O šíršásane sa nezmieňuje ani jeden z najznámejších starých klasických spisov o joge. Pravdepodobne ju v minulosti vyučovali osobne guruovia. Neskôr sa vytvárala nesprávne a zapríčiňovala ťažkosti. V súčasnosti sa už často opisuje a stala sa bežne známou. Jej účinky sú prekvapujúce.

Ghíranda-samhita — strofa 28. 29, 30

Slnečná oblasť — manipúra čakra — je umiestnená v priestore brucha (pupok) a mesačná oblasť na mäkkom podnebí (v ústach). Nektár steká z mesačnej oblasti do slnečnej tam sa pohlcuje (tak ľudia zomierajú).

Podržte brušnú (slnečnú) oblasť hore a mesačnú dole. Toto sa nazýva viparíta-karaní-mudrá (tajomstvo tantier).

Hlava by sa mala umiestniť na zem a okolo nej predlaktia. Kým hlavu držíte pevne na zemi, vztýčte nohy do výšky. Toto je viparíta-karaní-mudrá.

Taká istá citácia sa vyskytuje aj v diele *Hatha-joga predpiká*. Uvádza sa tu ako mudrá pod názvom viparíta-karaní-mudrá, ktorá je dôležitou súčasťou krijá-jogy.

No oveľa dôležitejšie ako uvažovať o starých, pomerne nejasných citátoch, je v praxi cvičiť pozície, ktoré prinášajú dobré výsledky (šíršásana, sarvángásana, viparíta-karaní).

Pripomeňme si ešte, že šíršásana možno bola známa pod iným názvom; všetky obrátené pozície sa totiž kolektívne nazývali viparíta-karaní-mudrá (mudrá je to v prípade, že sa vedome sústredíme fyzicky aj psychicky; stačí uplatniť udždžají-pránájámu so sústredením pozornosti na bod bhrúmadhja a lotos manipúra).

Šíršásana je novší názov pozície, ktorej praktické dôsledky a všestranný úžitok sa všeobecne uznávajú.

Podľa názorov jogistov sú v oblastiach spomínaných v citáte z diela *Ghíranda-samhita* (slnečnej

a mesačnej) veľmi dôležité žľazy: štítina (thyroid) a nadobličková (adrenal). Výlučok štítnej žľazy na hornom podnebí steká nadol, nasáva a vysušuje ho nadobličková žľaza v oblasti slnečnej spleté. Ak sa obrátením tela v pozícii šíršásana (hlava dole, nohy hore) vylučovanie hornej žľazy zastaví, spomalí sa odumieranie tkanív organizmu. Každodenné cvičenie tejto pozície uchováva mladistvý vzhľad tela, zabraňuje ochoreniam a rušivým vplyvom prírody. Upevňuje sa duševná sila a vzniká pocit, že ňou nič nemôže otriať. Telo aj duch sú zdravé, starosti sa nás takmer nedotýkajú. Naša bytosť sa nedá vyvrátiť z koreňov, ba možno povedať, že sa stane oporou aj pre iných.

Z praktických dôsledkov kráľovskej pozície šíršásana možno ešte uviesť, že pretože je v nej celé telo obrátené proti zemskej príťažlivosti, mozog sa zásobuje čerstvo oksyločenou krvou. Zmenšuje sa tlak krvi v žilách na nohách, čo podporuje liečenie kŕčových žíl. Zmenší sa v nej trvalé prekrvovanie orgánov dolnej časti tela, čím sa celé telo regeneruje, získava sviežosť a mladistvý výzor. Preto sa o tejto pozícii hovorí, že omladzuje. Zlepšuje činnosť štítnej žľazy, a tým udržiava v rovnováhe aj činnosť hypofýzy a ostatných žliaz.

Šíršásana pôsobí dobre aj pri únave z dlhej chôdze alebo státi. Vo zvyčajnej polohe nášho tela sa hlava, mozog a srdce ťažko zásobujú oksyločenou krvou, a preto viac či menej podliehajú únave a vyčerpaniu. Pozícia šíršásana tento nedostatok odstraňuje. Prejavuje sa to v udržiavaní pamäti na určitej úrovni a schopnosti celého intelektu pri štúdiu, správnom rozmyšľaní, úsudku, sústreďovaní a trvalom rozvíjaní duševných schopností.

Zistilo sa, že táto obrátená poloha, pri ktorej sa horná časť trupu, krk a hlava naplňujú oksyločenou krvou, ovplyvňuje odstraňovanie nikotínu z krvi. Preto by možno táto pozícia mohla byť liečebnou pomôckou proti prílišnému fajčeniu. Podmienkou úspechu je však dôkladné ovládanie tejto pozície a udržanie sa v nej najmenej päť až pätnásť minút. Šíršásana sa má cvičiť aspoň dvakrát denne. Ak chceme túto pozíciu vytvoriť dokonale, musíme si uvedomiť tieto zásady:

1. hmotnosť celého tela leží na lakťoch,
2. na hlavu tlačí telo čo najmenej,
3. pri dvíhaní trupu dohora sťahujeme a veľmi napínáme brušné svaly a preťahujeme chrbticu,
4. nesmieme pripustiť výkyvy tela,
5. svaly na nohách sa musia pri zotrúvaní v pozícii uvoľniť, no až potom, keď sú nohy vztýčené,
6. v správne zaujatej pozícii ostáva telo vzpriamené na lakťoch a temeno hlavy je v úplnom pokoji položené na zemi.

V pozícii nesmieme pociťovať fyzickú námahu a svaly tela relaxujeme natoľko, aby sme sa v nej mohli ponoriť do vnútornej koncentrácie. Len tak

bude pre nás táto pozícia fyzicky aj psychicky prospešná.

V šíršásane môžeme využiť udžďžájí-pránájámu s mantrou OM. V takom prípade ju potom môžeme nazvať viparíta-karaní-mudrá.

Postup pri cvičení pozície

Viparíta-karaní-mudrá

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 48.

Východisková poloha: sed na päťach.

Trup predkloníme dopredu a obidve predlaktia položíme na zem. Ľavú ruku zohneme a ľavou päťou sa dotkneme pravého lakťa. Tak odmeriame vzdialenosť obidvoch lakťov od seba, ktorá je u jednotlivcov rozdielna. Potom ťaháme päť ľavej ruky po pravom predlaktí tak, aby sa nám prsty rúk spojili a preplietli. Lakte pritom musia ostať na zemi v pôvodnej polohe. Tak sa z predlaktí vytvorí pevný uholník, ako podstavec, ktorý bezpečne udrží telo v kolmej polohe. Do spojených prstov rúk vložíme temeno hlavy; malíčky sa opierajú o zem. Dlane obopínajú zadnú časť hlavy a spodné hrany dlaní tvoria malú plochu, ktorá nadľahčuje hlavu tak, aby na nej nebola položená hmotnosť celého tela.

Keď máme hlavu upevnenú medzi lakťami na zemi, pomaly zdvíhame trup, napneme kolená a nohy oprieme prstami o zem. Potom nohy roznožíme do šírky pliec. Takto roznožené nohy posúvame drobnými krôčikmi smerom k trupu a súčasne zohýbame kolená. Keď už máme stehná tesne pri trupe, prenesieme hmotnosť tela na lakte a čiastočne na temeno hlavy. Nohy pomaly odlepujeme od zeme, vťahujeme brucho a silne napínáme brušné svaly, ktoré nám pomáhajú dvíhať telo dohora. Kolená máme zatiaľ zohnuté. Vtiahnutím brušných svalov sa nám podarí vyniesť dohora boky a stiahnutím sedacích svalov napokon vytiahneme hore lýtka, priehlavky a celé nohy do jednej línie.

V pozícii ostaneme bez výkyvov, pozornosť sústreďujeme dovnútra.

Nesprávne sa postupuje pri pozícii vtedy, ak odlepenie od zeme nie je plynulé, ale prebieha dynamicky, prudko alebo trhnutím. Môže sa nám pritom stať, že prepadneme na chrbát. Zo začiatku cvičme túto pozíciu radšej pri stene, ktorá zadrží prípadne prevážené nohy a zabráni prevráteniu.

Ako sme už uviedli, v pozícii ostaneme tak dlho, ako nám to dovolí naša fyzická kondícia; jednu minútu až pätnásť minút.

Späť z pozície sa vraciame tak, že najprv ukladáme na zem jednu vystretú nohu a potom aj druhú. Môžeme sa však približovať k zemi aj s nohami zohnutými v kolenách alebo s obidvoma vystretými nohami súčasne.

Po skončení pozície si oddýchneme v sede na päťach, so sklonenou hlavou a čelom pritlačeným k zemi (pozícia šašaňkásana). Ostaneme tak jednu minútu. Potom sa oprieme lakťami o zem a hlavu vložíme do dlaní. Bradu tlačíme dohora a rukami krútime hlavou doprava a doľava, aby sme sa dôkladne uvoľnili. Potom sa zdvihneme do kľaku a vytvoríme pozíciu uštrásana a supta-vadžrásana. V týchto protipozíciách sa vyrovnáva veľký tlak na chrbticu a šiju, ktorý pôsobil na tieto časti tela v pozícii šíršásana.

Opakovanie.

Simhásana pozícia leva

Táto pozícia pripomína leva, ktorý napína všetky svaly a pripravuje sa na skok.

Východisková poloha: vadžrásana alebo gupta-padmásana. Pozícia gupta-padmásana sa tu uvádza v mimoriadnom spojení s pozíciou simhásana, je však trochu upravená.

Kľáčime v pozícii vadžrásana, dlane máme položené na kolenách. Zhlboka vdychujeme a prudkým výdychom otvoríme ústa, pričom čo najďalej vysuníme jazyk. Oči obrátíme dohora. Pri výdychu napneme prsty, ruky, krk a celé telo. Jazyk sa vysúva čo najďalej preto, aby sa urýchlila cirkulácia krvi v týchto oblastiach. Účinok tohto cvičenia pocítíme ihneď po uvoľnení napätia. Ak ho použijeme na rýchle odkašľanie, čiastočne sa ním zbavíme chrapotu.

V pozícii gupta-padmásana s dopredu zdvihnutým trupom, zaklonenou šijou a zdvihnutou hlavou možno podľa niektorých autorov diel o joge odstrániť aj zajakavosť.

Pozíciu simhásana opakujeme štyrikrát až šesťkrát.

Gymnastika jogy

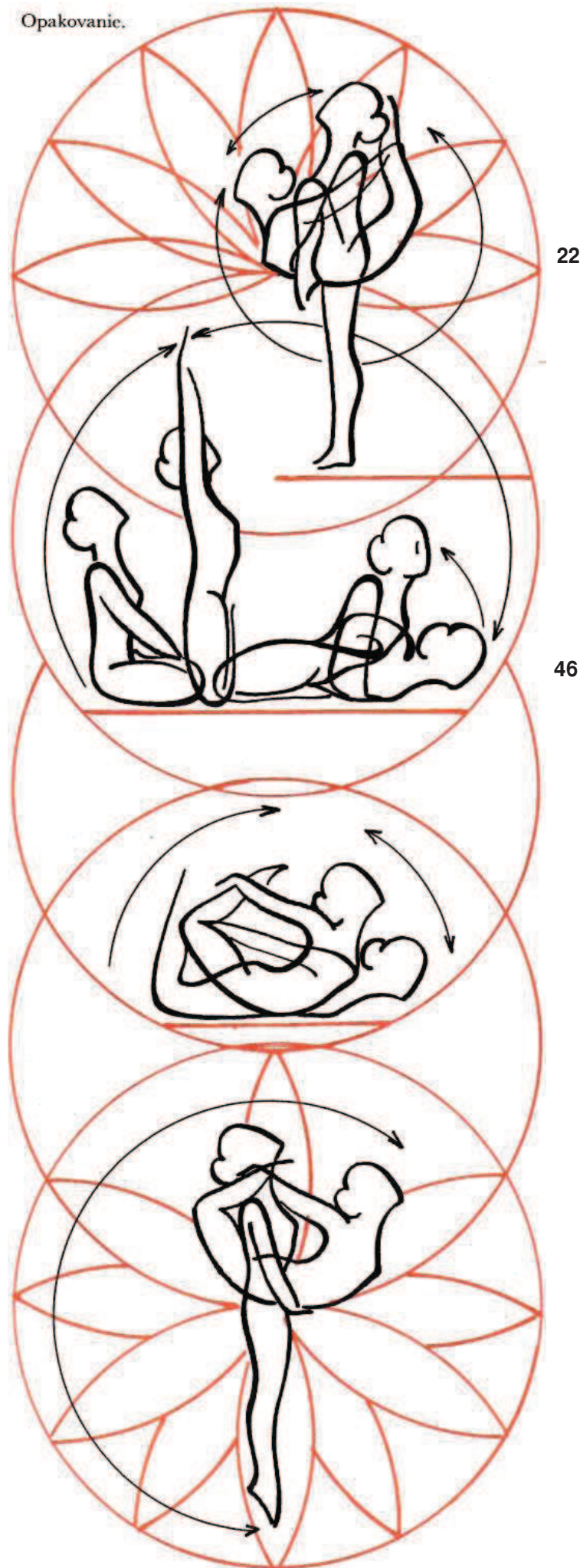
46. Vykrúcame bedier, pretáhovanie svalov a šliach na nohách

(precvičovanie pozícií padmásana, parvatásana, gupta-padmásana, dhanuťásana a hasta-padášana)

Východisková poloha: padmásana.

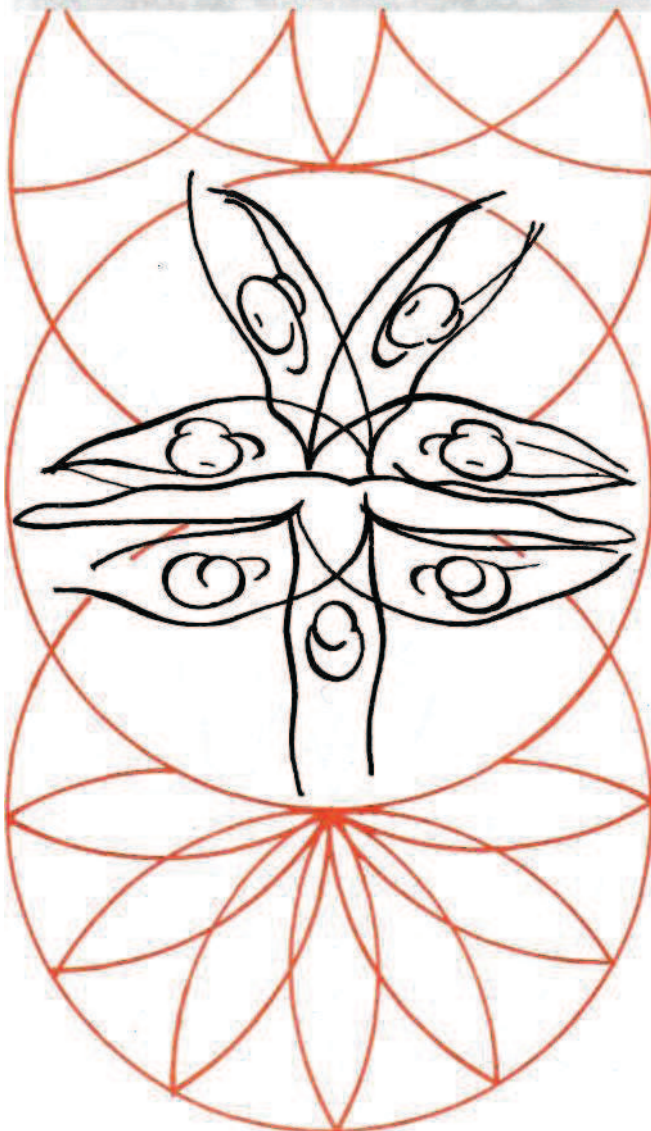
Nadýchneme sa a zadržíme dych.

a) V pozícii padmásana zdvihneme trup a zdvihneme sa na obidve kolena. Vznikne tak pozícia parvatásana, v ktorej ostaneme niekoľko sekúnd a udržujeme rovnováhu. Potom prenesieme ťažisko tela dopredu a oprieme sa dlaniami o zem. Trup je vztýčený ako v pozícii bhudžangásana. Potom v priebehu výdychu ukladáme pomaly na zem bedrá, brucho, hrudník a napokon hlavu. V tejto pozícii, čo je vlastne





Hasta-padmāsana



matsjāsana dopredu (gupta-padmāsana), chvíľu vydržíme. Dýchame ľubovoľne. Nadýchame sa a zadržíme dych.

b) Uvoľníme nohy z pozície padmāsana, zohneme ich v kolenách, prehneme chrbticu dozadu a rukami chytíme členky obidvoch nôh. Vytvoríme pozíciu dhanurāsana a ostaneme v nej niekoľko sekúnd. Pri výdychu čo najviac roznožíme nohy, súčasne predkláňame trup a dlane oprieme o zem vedľa pliec. Pomocou rúk a roznožených nôh preniesieme ťažisko tela dozadu v sede. Nohy ostávajú roznožené a trup je v predklone. Ruky máme predpažené, prsty na rukách sa dotýkajú palcov na nohách. Vznikne pozícia hasta-padāsana, v ktorej ostaneme desať sekúnd.

Potom opäť vytvoríme východiskovú pozíciu padmāsana, ktorú opakujeme štyrikrát.

47. Krúženie trupom, vykrúcanie bedier a pretáhovanie šliach na nohách

(príprava na pozíciu kúrmāsana)

Východisková poloha: hasta-padāsana.)

a) Pri nádychu sa narovnáme do sedu a vyrovnáme chrbticu. Nasleduje úklon trupu nabok, k pravej nohe súčasne s výdychom. Hlava sa dotkne kolena a ruka chytí palec na pravej nohe. Pri nádychu sa opäť vztýčime do sedu a opakujeme úklon doľava, k ľavej nohe, opäť v priebehu výdychu. Opakujeme trikrát na obidve strany.

b) Krúženie. Východiskovou polohou je hasta-padāsana. Pri výdychu skloníme trup k pravej nohe a kruhovo ním pohybujeme. Začíname od pravej nohy a prechádzame cez ľah na chrbte. Pri nádychu pokračujeme v úklone k ľavej nohe, až zakončíme kruh opäť výdychom v predklone. Pokračujeme na opačnú stranu, cez ľavú nohu a ľah na chrbte do úklonu k pravej nohe. Skončíme v hlbokom predklone. Trup a brada ležia na zemi, ruky sú rozpažené a voľne položené na zemi. Opakujeme trikrát.

Ostaneme v čo najhlbšom predklone a obidve ruky vsunieme pod mierne zohnuté kolená. Brada sa dotýka zeme. Vznikne pozícia kúrmāsana, v ktorej ostaneme dvadsať sekúnd a dýchame plným jogistickým dychom s pozornosťou sústredenou na dych. Dych podľa našej predstavy prúdi po chrbtici. Okrem toho aplikujeme ešte udždžají-pránájámu. Túto techniku dýchania môžeme používať vo všetkých ťažších pozíciách. Okrem toho ju môžeme využívať pri pozíciách, v ktorých ostávame dlhšie ako jednu minútu.

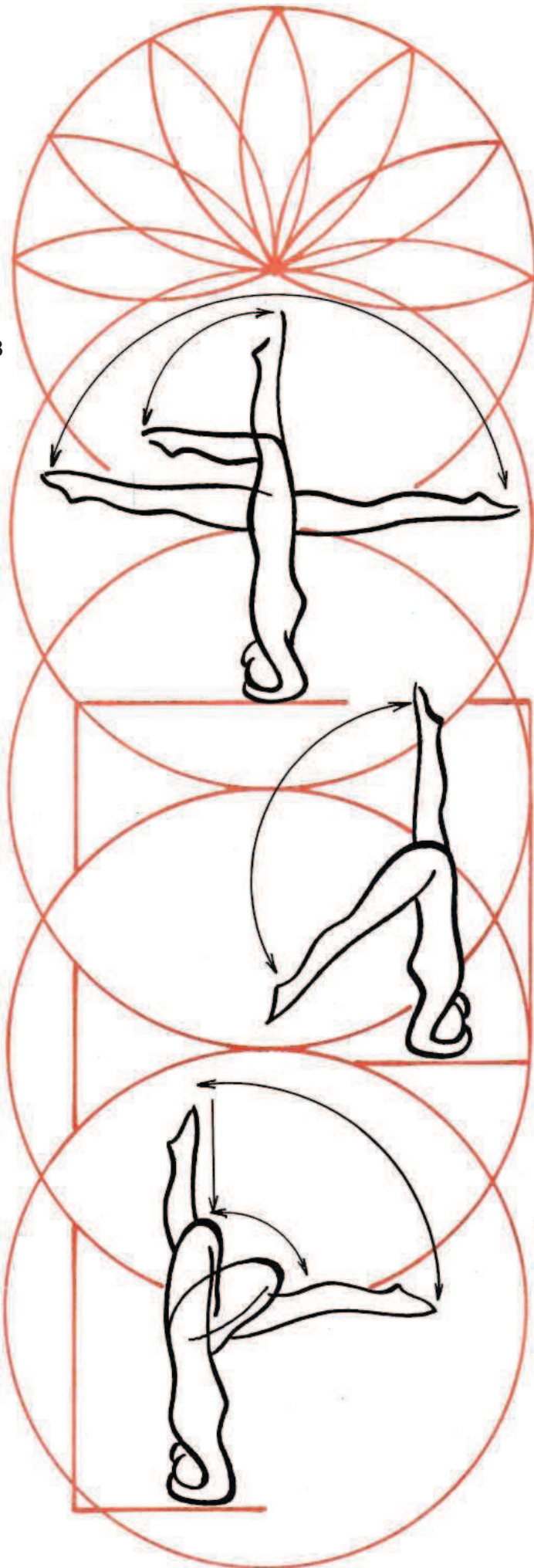
Pozíciu zakončíme tak, že sa položíme na chrbát a celé telo uvoľníme.

48. Udržiavanie rovnováhy — stoj na hlave

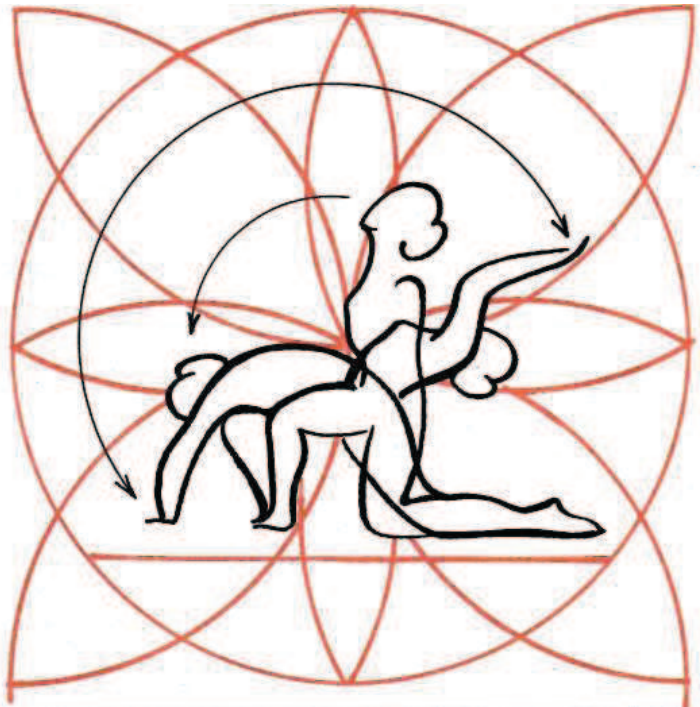
(príprava na pozíciu úrdhva-padmāsana)

Východiskovou polohou je šíršāsana. Dýchame ľubovoľne.

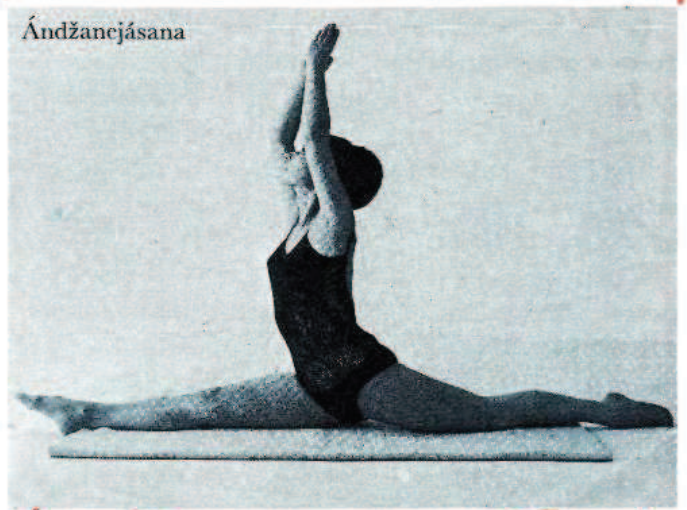
48



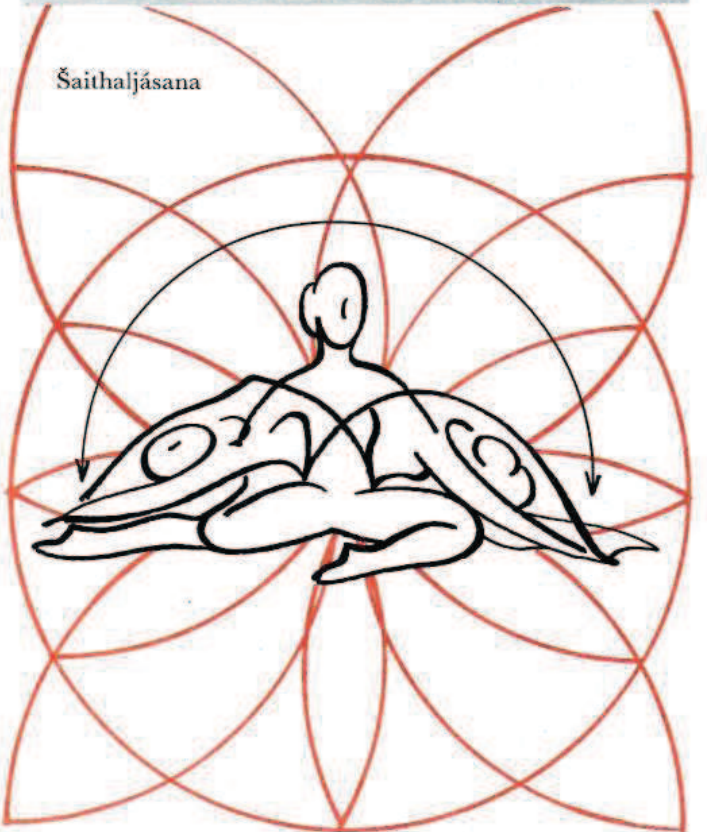
49



Ándžancjásana



Šaithaljásana



a) V stojí na hlavě roznožíme a v této poloze chvíli ostaneme.

b) Potom v oblúku vykrúcame bedrá a obidve vystreté nohy tak, že máme najprv pravú nohu vpredu a ľavú vzadu. Potom nohy vymeníme (krúžime nimi).

c) Obkrútíme jednu nohu okolo druhej a v kolenách ich zohneme. Nohy máme teda v takej polohe ako v pozícii garudásana (úrdhva-garudásana).

d) Striedavo spúšťame nohy k zemi, až sa špičky dotknú zeme.

e) Zohneme pravú nohu v kolene a s vykrúteným bedrom i kolenom do boku položíme priehlavok pravej nohy na ľavú slabinu. Vznikne pozícia vrkšásana v stojí na hlavě. Ľavú nohu potom spustíme smerom dopredu do vodorovnej polohy a opäť ju vrátíme do kolmej polohy. Pravú zohnutú nohu posúvame po ľavej nohe dohora, kým nie sú obidve nohy opäť vystreté. To isté opakujeme s druhou nohou.

f) Po predchádzajúcom cvičení zohneme pravú nohu a položíme ju na ľavú slabinu. Vznikne pozícia padmásana v stojí na hlavě, t. j. úrdhva-padmásana.

Dýchame ľubovoľne a používame hlboký dych udždžají-pránájámy. Celé cvičenie vyžaduje dôkladné uvoľnenie bedier.

V tejto pozícii uvoľníme nohy a vztýčíme ich do pozície šířšásana. Potom obidve nohy zohneme v kolenách a veľmi plynulé ich spustíme na zem. Skončíme v sede na päťach, s čelom pritlačeným k zemi (šášánkásana). Niekoľko sekúnd oddychujeme.

Po oddýchnutí vytvoríme pozíciu uštrásana a po nej pozíciu supta-vadžrásana. Relaxujeme ležiac na chrbte v pozícii šavásana.

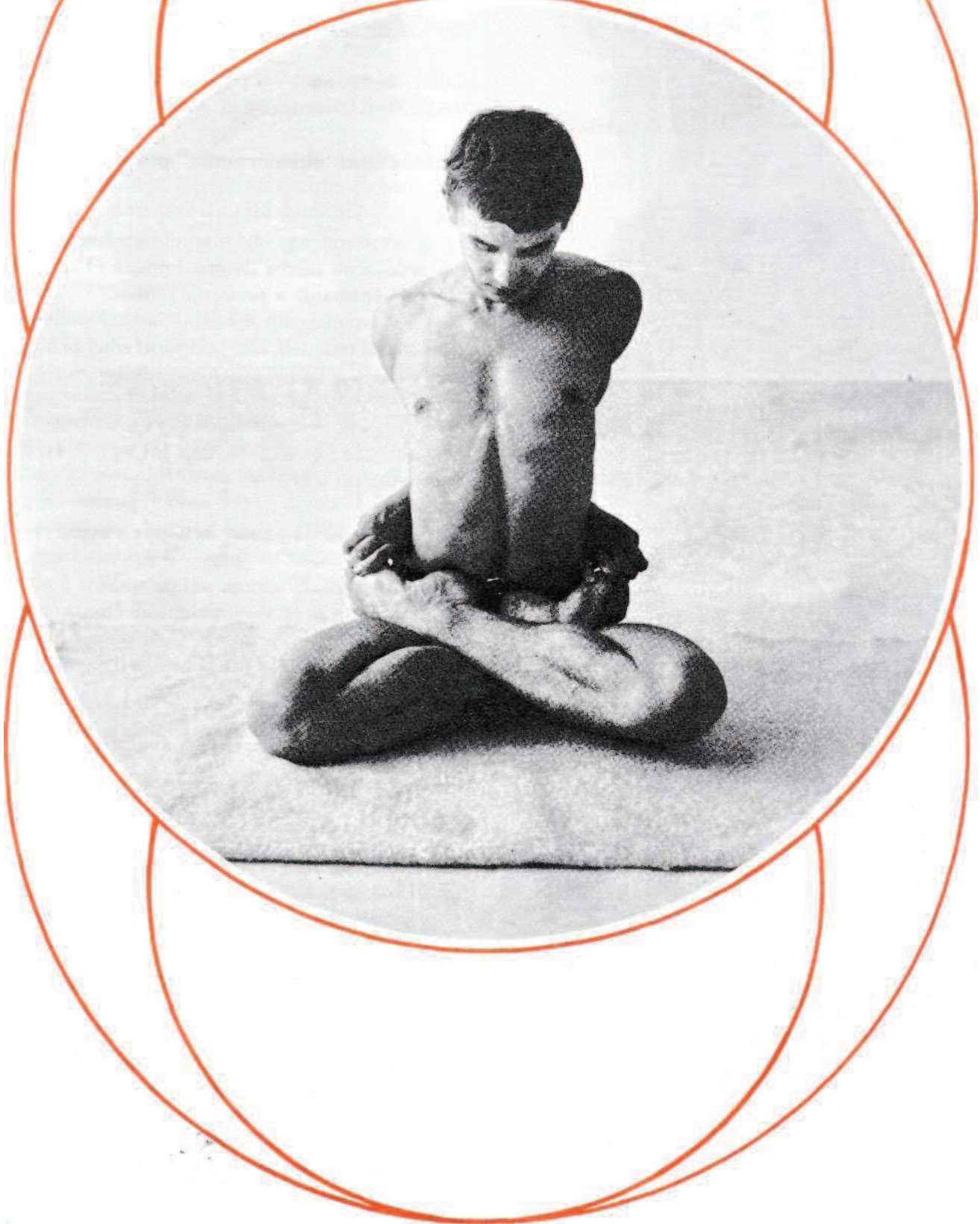
Veľmi pritom pomáha precvičenie parvatásany s podopretím sa o stenu (14. kap.).

49. Maximálne roztiahnutie nôh s dosadnutím na zem

(áňdžanejásana — II. časť)

Východisková poloha: kľáčime na ľavom kolene, pravá noha je zohnutá, chodidlo položené na zemi.

Nadýchneme sa. Koleno pravej nohy zohneme viac smerom dopredu a s výdychom predkloníme trup. Dlane opierame o zem. Potom s nádychom zakláňame trup pomaly dozadu, ruky zdvíhame nad hlavu, dlane máme zopnuté. Chrbticu prehneme do hlbokého záklonu. Pri výdychu sa opäť predkloníme, dlane oprieme o zem, pravú zohnutú nohu sa pokúsime vystrieť dopredu. Nadýchneme sa a relaxujeme v šaithalásane. Cvičenie potom opakujeme s druhou nohou.





SAKTI-ČÁLINI - SPIACA HADIA BOHYŇA A JEJ PREBUDENIE

Pránájáma

Nádí-šódhana 1 : 6 : 4 : 4 (8. stupeň - 1. kap.)
a 1 : 8 : 6 : 6 (9. stupeň)

Sakti-čáliní (usmernenie pohybu pranickej sily)

Toto cvičenie nás oboznamuje so životnou energiou prúdiacou medzi dvoma lotosmi. Táto energia zbystruje vnímanie a zaostruje pamäť.

Šakti znamená silu a čáliní riadený pohyb. Celé cvičenie nás teda učí, ako podriadiť silný prúd prány našej vôli.

Gymnastika jogy č. 32 (7. kap.), 43e, f, g, 44,45 (12. kap.) a 48 (13. kap.)

Agni-sára-krijá (st'ahy brušných svalov)

Cvičenie v pravidelnom tempe sťahuje a uvoľňuje brušné svaly a prekrvením zlepšuje činnosť orgánov uložených v brušnej dutine. Celá oblasť brucha sa prepracúva, scitlivie, a tak sa pripraví na nasledujúce cvičenie naulí.

Naulí (krúženie brušnými svalmi)

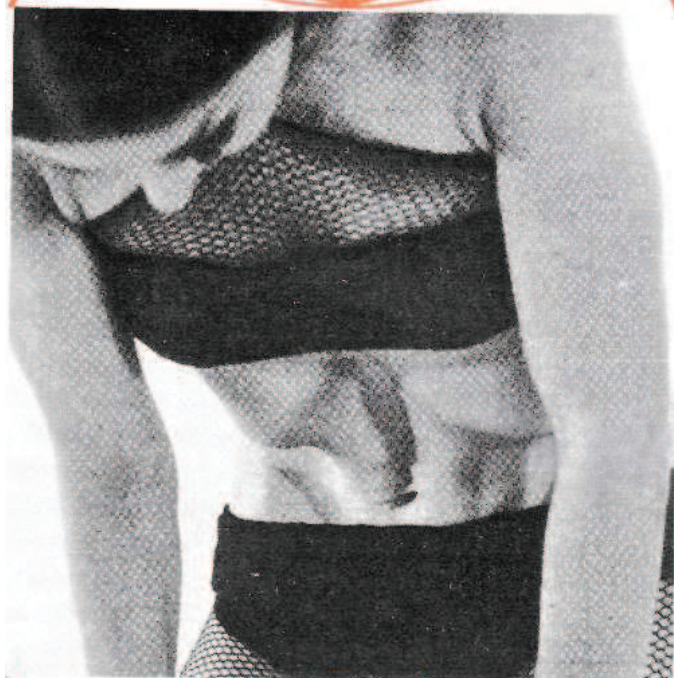
Toto cvičenie je veľmi dôležitou súčasťou ozdravujúcich a očisťujúcich procesov, ktoré patria do skupiny krijá.

Pozície

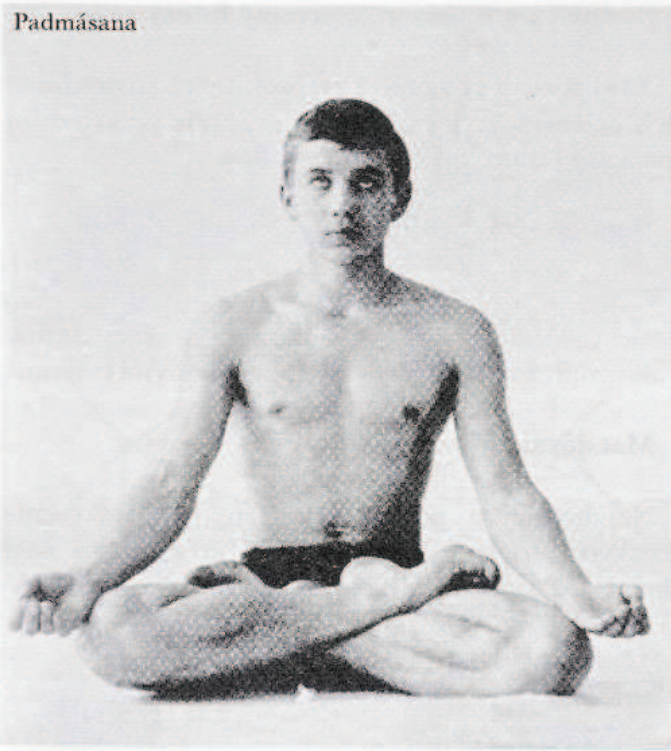
Padmāsana (lotos)

Charakterizuje sa ako vynikajúca sústreďovacia pozícia. Cvičíme v nej rôzne druhy pránájámy a všetky cvičenia na sústreďovanie mysle. Pri tejto pozícii sú nohy zložené a dolná časť tela je upevnená, takže myslou a vôľou ovládame celú túto oblasť ako jeden celok, v ktorom je lotos múládhára dôležitým centrom na koncentráciu.

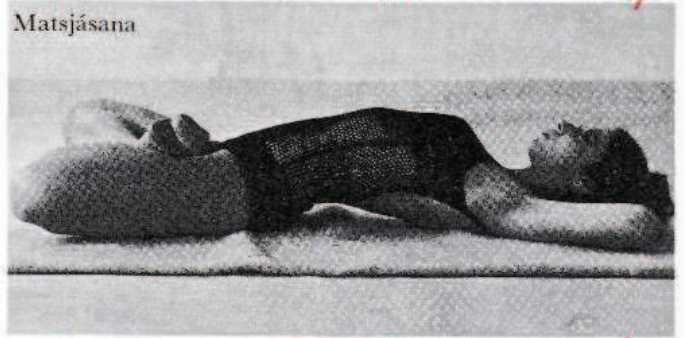
Naulí



Padmāsana



Matsjāsana



Matsjāsana



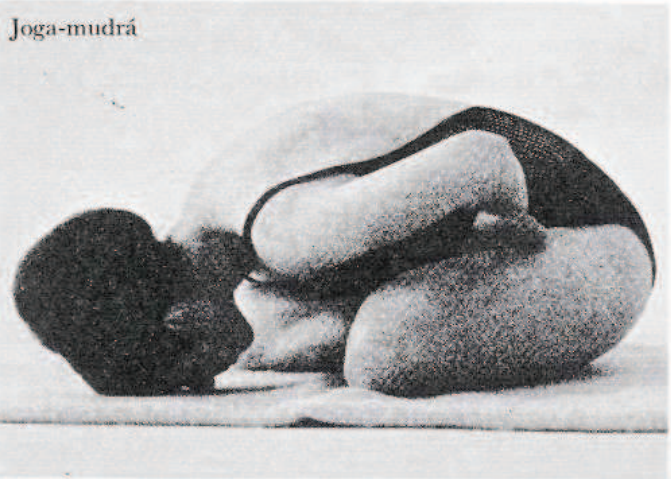
Joga-mudrá



Tulangulāsana



Joga-mudrá





Baddha-padmāsana (uzavretý lotos)

Táto pozícia sa využíva pri osobitných sústreďovacích cvičeniach. Jej účinok sa zväčšuje prekrížením rúk a stlačením brady na hrudník.

Joga-mudrá (pozícia lotosu v predklone)

Cvičenie je súčasne pozíciou aj mudrou. Ako pozícia stláča a prekrvuje orgány brušnej dutiny a ako mudrá sa môže použiť v spojení s inými cvikmi.

Matsjāsana (pozícia ryby)

Najvhodnejšia pozícia pre ženy na prekrvenie ženských orgánov. Vyrovnáva šiju a dolnú časť chrbtice. Pôsobí liečivo na astmu a štítnu žľazu.

Tulángulāsana (balančná pozícia)

Obmena predchádzajúcej pozície. Uvoľňuje napätie svalov a bedier.

Parvatāsana (hora)

Vyzerá ako vztýčená pozícia padmāsana, no oveľa účinnejšie uvoľňuje klby bedier. Je pomerne náročná na udržanie rovnováhy.

Padma-majúrāsana (spojenie pozície páva a lotosu)

Náročná pozícia, ktorá vyžaduje silu rúk, zápästia a celého tela.

Urdhva-padmāsana (stoj na hlave s lotosovou pozíciou)

Ide v podstate o zložitejšiu pozíciu šíršāsana, ktorá prekrvuje a uvoľňuje dolné končatiny, ak dlhšie stojíme na hlave.

Vrščikāsana (škorpión)

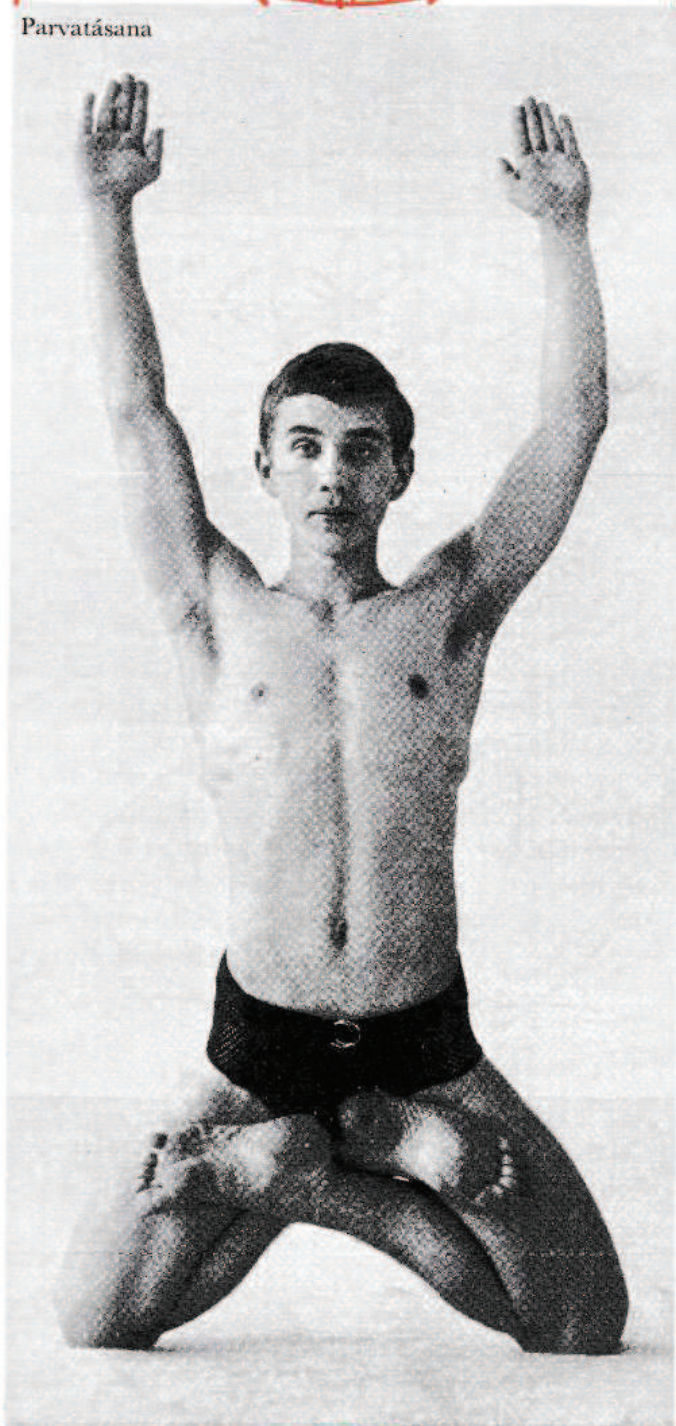
Obmena pozície šíršāsana, ktorá vyžaduje veľkú silu rúk. Náročná je aj na ohybnosť chrbtice. Pôsobí veľmi esteticky.

Šakti-čáliní

usmernenie pohybu pranickej a duševnej sily

Sadneme si do niektorej z meditačných pozícií, napríklad siddhāsany. Najvhodnejšou pozíciou pri tomto cvičení je však bhadrásana. Zhlboka sa nadýchame a zadržíme dych. Vytvoríme džalandhára-bandhu a múla-bandhu. Sústredíme sa na

Parvatāsana



Gupta-padmāsana



Úrdhva-padmāsana – 1. variácia



Úrdhva-padmāsana – 2. variácia



Vrščikāsana



Vrščikāsana – variácia



lotosy ádžňá a múládhára a v mysli krúžime s prúdom prány medzi týmito dvoma lotosmi. Prúd prány pritom starostlivo pozorujeme. S pranickou energiou obehne v mysli tieto lotosy štyrikrát až desaťkrát, prípadne aj viackrát, kým vládzeme zdržiavať dych (v priebehu kumbhaky — zdržania dychu). Dávame pozor, aby sme pritom neuvoľnili džalandhára-bandhu, ani múla-bandhu. Obidve bandhy uvoľníme až po výdychu, čím cvičenie zakončíme.

Sakti-čáliní sublimuje sexuálnu silu a premenenú ju používa na dosiahnutie vysokých stavov jogy. Tento cieľ sa dosahuje sústavou cvikov, medzi ktoré patria pozície, bandhy, mudry a pránájáma.

Diela o joge upozorňujú, že táto sexuálna sila sa má šetriť a povýšiť na pranickú energiu, ktorá sa potom v lotose ádžňá zmení na duševnú silu ódžas. Celý proces sublimácie prebieha medzi lotosmi ádžňá a múládhára. Cvičením sa má sexuálna sila ovládnuť natofko, že ju podriadime svojej vôli. Šakti-čáliní však treba cvičiť s očistenou myslou. Vopred sa, samozrejme, musíme oboznámiť s funkciou lotosov. Ódžas sa považuje za dôležitú silu z hľadiska umeleckých a vedeckých schopností.

Svámi Satyananda Sarasvatí v diele *Krijá-joga* hovorí:

Slovo šakti alebo kundalíní označuje energiu (pránu). Čáliní znamená pohybovať sa alebo riadiť.

Táto krijá sa teda môže nazývať riadenie prány.

Staré texty o joge sa často zmieňujú o šakti-čáliní. Zaujímavo je opísaná v diele *Joga-čudámáni upanišáda*, strofy 107 a 108 a v diele *Ghéranda-samhita* strofy 44, 45, 46, 55 a 52.

Ghéranda-samhita strofa 44 a 45

Duševná sila sídli vo forme kundalíní (hadia sila) v lotose múládhára. Má tvar hada zakrúteného do tri a pol závitú. Kým táto hadia sila v ľudskom tele drieme, človeka ovládajú pud'. Ani tisíce jogistických cvikov mu nepomôže, aby dospel k poznaniu.

Strofa 46

Okrúť si plátenú stuhu okolo pása. Necvič vonku. Zatvor sa do miestnosti a osamote cvič šakti-čáliní.

Komentár

Joga je veda o duši a má svoju vlastnú teóriu o fyziológii. Sila átman (duch) je v najnižšej časti tela, v strede lotosu múládhára. Telo je schránkou alebo krytom. Mimoriadne schopnosti duševnej sily sú uzavreté vo forme hadej sily v lotose múládhára. Možno ju porovnať s hadom v latentnom stave. Kým táto sila drieme, človek nikdy nemôže spoznať sám seba. Preto je nevyhnutné prebudiť túto silu. Tomu pomáhajú cviky jogy. Ak ich človek úspešne zvládne, stane sa majstrom v ovládaní mimoriadnych duševných síl.

Strofa 55

Kto cvičí denne túto mudru, získa všetky druhy mimoriadnych síl. Dosiahne stav vighraha. Odstráni všetky choroby.

Úryvok z komentára

Vighraha znamená nadprirodzenú schopnosť vnímania. Prebudí sa duševná sila.

Strofa 52

Ašvini-mudrá (10. kap.) nie je úspešná bez mudry šakti-čáliní. Šakti-čáliní zase treba praktizovať pred začiatkom výcviku jóni-mudry.

Komentár

Rši Ghéranda sa domnieva, že jóni-mudru nemožno praktizovať samotnú. Šakti-čáliní je jej prípravnou a dopĺňajúcou mudrou.

Jóni-mudrá

Ghéranda-samhita — strofa 32

Sedíte v siddhásane. Palcom, ukazováčikom, prostredníkom a prstenníkom si uzavrite uši, nosné dierky a ústa.

Nadýchnite pránu (kaki-mudrou) tak, že ústa zošpúlite do rúročky a spojíte ju s apánou v dolnej časti. Meditujete o všetkých šiestich lotosoch (čakránasádhana — 4. kap., adžapádžapa — 5. kap.). Vydýchnite so zvukom hum (ham) a hamsa. Toto je spôsob, akým meditujú učení a múdri muniovia (askéti).

Tak sa prebúdzajú spiaci hadia bohýňa k vedomému prejavu. Spolu s vedomím ega vstúpi do lotosu sahasrára a umiestni tam džívu (individuálnu dušu) a šakti.

Predstavte si, že ste šakti a že spojíte svoje vedomie so Sivom. Meditujete o nesmiernej radosi dosiahnutej spojením so Sivom. Osamote meditujte o spojení Šiva — šakti.

Úryvok z komentára

Jóni-mudrá je tajná prax — patrí medzi najdôležitejšie. Ak človek pozná pravdu o sebe a pravdu o svete, idú svetský aj duševný život paralelne.

Jóni-mudrá je dominantna. Vráťme sa však k šakti-čáliní.

Šakti-čáliní treba cvičiť s očistenou myslou a ako sme už uviedli, vopred sa treba oboznámiť s funkciou lotosov. S čistotou myslenia a s poznaním sa dostaví aj samovoľná zdržanlivosť — brahmačarja.

Sakti-čáliní pomáha pri sexuálnej zdržanlivosti. Dôvody tejto zdržanlivosti uvádza *Svámi Vivékánanda* vo svojom diele o rádža-joge, v ktorom upozorňuje na to, že hlavný prúd prány sa v priechode sušumná otvára iba jogistom. Keď sa sušumná otvorí, začne v nej stúpať prúd pranické sily a dostávame sa od zmyslového vnímania k nadzmyslovému vnímaniu.

Hlavným cieľom jogistu je teda otvorenie sušumny. Pozdĺž nej sú totiž rozložené lotosy, ktorými sa podrobnejšie zaoberá IV. časť knihy.

Už sme spomenuli, že tá časť ľudskej sily, ktorá sa prejavuje ako sexuálna sila, mení sa po ovládnutí a spútaní na silu ódžas. Pretože táto sila je sústredená v lotose múládhára a tento lotos ju aj riadi, sústreďujú jogisti svoju pozornosť na tento lotos. Pokúšajú sa energiu v lotose múládhára sublimovať a nechať ju vystúpiť až do lotosu sahasrára. Zdržanlivosť sa v joge vždy považovala za jednu z najväčších cností. V celej histórii ľudstva bola vo všetkých inštitúciách, v ktorých vyrastali osobnosti veľkého formátu, požiadavka zdržanlivosti na prvom mieste.

V joge je teda potrebná čistota myšlienok, slov aj činov. Cvičiť jogu bez spínania tejto požiadavky je do

istej miery nebezpečné. Namiesto získania duševnej sily sa môže dostaviť opak.

Agni-sára-krijá *s'ahy brušných svalov*

Východisková poloha: tadásana, neskôr padmá-sana.

Stojíme na mierne zohnutých a rozkročených nohách, trocha sa nakláňame dopredu a dlaňami sa opierame nad kolenami. Vytvoríme uddíjana-bandhu. Najprv sa zhlboka nadýchneme a hneď zase vydýchneme. Po vydýchnutí zadržíme dych a vtiahneme brušné svaly tak, že sa na bruchu vytvorí hlboká priehlbina. Potom brušné svaly uvoľníme a vrátime do pôvodnej polohy. Vzápätí opäť stiahneme brušné svaly a znova ich uvoľníme. Toto opakujeme rýchlo niekoľkokrát za sebou, kým vládzeme zadržať dych. Chvíľu si oddýchneme a celé cvičenie opakujeme. Počet sťahovacích a uvoľňovacích pohybov, ktoré stačí urobiť pri zadržanom dychu, tvorí jeden okruh. Zo začiatku stačí cvičiť iba tri okruhy, neskôr môžeme ich počet ľubovoľne zväčšiť. Odporúča sa však toto cvičenie nepreháňať, čo platí najmä pre ženy, lebo by si mohli zapríčiniť nevoľnosť.

Agni-sára-krijá podporuje súmernosť postavy a zobúdzá pranickejšiu energiu v lotose manipulácie. Zlepšuje trávenie, činnosť čriev, pečene a obličiek. Prekrvuje svaly brucha a žalúdka a robí ich pružnejšími. Je to dôležité cvičenie pre ľudí s nedostatkom telesného pohybu, ktorí trpia pomalým trávením a zažívacími poruchami, lebo oživuje zažívacie orgány prílevom okysličenej krvi, podporuje peristaltiku čriev a odstraňuje tuk z brucha. Agni-sára-krijá sa neodporúča pri akútnom ochorení orgánov uložených v brušnej dutine.

Naulí-krijá *krúženie brušnými svalmi*

Východisková poloha: tadásana, nohy sú mierne roznožené.

Nadýchneme sa a potom energickým pohybom vyprázdňujeme pľúca ako pri cvičení uddíjana-bandha. Len čo sú pľúca prázdne, vťahujeme brucho a žalúdok dovnútra, mierne sa predkloníme a dlane opierame o nohy nad kolenami. Svaly brucha a žalúdok necháme stiahnuté tak dlho, kým vládzeme bez námahy zadržať dych. V cvičení naulí-krijá pokračujeme tak, že stláčame brušné svaly do stredu brucha, kde z týchto svalov vytvoríme zvislý zväzok, ktorý vyčnieva von a podobá sa kmeňu stromu. Tento zväzok svalov sa nazýva madhjá-má-naulí. Svaly stláčame pri zadržanom dychu.

Po ovládnutí tohto svalstva sa budeme usilovať posúvať stredný zväzok svalov striedavo doľava a doprava. Ľavý zväzok svalov sa nazýva váma-naulí a pravý dakšíná-naulí. Napokon zmeníme toto posúvanie svalov na súvislé krúženie stredného zväzku svalstva sprava doľava a opačne. Tak zasiahneme krúžením všetky časti brucha striedavo a prekrvujeme vnútorné orgány brucha, ako keby sme ich masírovali.

Sťahovanie svalov doprava a doľava uľahčíme, ak si oprieme ruky o stehná nad kolenami. Pritom súčasne pevne sťahujeme sedacie svaly a anus (múla-bandha) a prenášame hmotnosť tela z nohy na nohu. Počet krúživých pohybov určuje dĺžka zadržania dychu, teda aj trvanie jedného okruhu. Zo začiatku cvičíme tri okruhy, neskôr ich môžeme cvičiť aj viac. Odporúča sa však nepreháňať toto cvičenie.

Toto cvičenie pôsobí mnohostranne. Zlepšuje funkciu zažívacieho traktu; no opäť upozorňujeme, že pri akútnych ochoreniach orgánov uložených v bruchu sa toto cvičenie neodporúča. Ani ženám sa neodporúča prudko a často sťahovať brušné svaly. Ak však začneme cvičiť pomaly, dosiahneme prekrvenie a upevnenie ženských orgánov a odstránime zbytočný tuk z brucha. Okrem toho sa toto cvičenie neodporúča deťom do dvanástich rokov a dospelým so slabým srdcom.

Plexus Solaris (slnečná spleť) v oblasti brucha je zásobárňou pranickej energie a v joge sa nazýva mozgom brucha. Vykonáva aj dôležitú funkciu uvedomelého ovládania pohybov ľudského tela. Preto sa musí ustavične vyživovať pranickejšou energiou. Tento „dom plný sily“ alebo „dom plný ohňa“ sa nachádza v epigastrickej oblasti za žalúdočnou jamkou na oboch stranách chrbtice. Ak nie je dostatočne napájaný pranou, sú žalúdok, brucho a ostatné orgány akoby ponechané samy na seba, bez dostatočného dozoru.

Toto centrum vyžaruje silu do všetkých ostatných častí nášho tela, nepretržite pôsobí na naše pohyby, city, myšlienky a vôľu. Čím viac je v ňom prány, tým viac vzrastá naša životná sila. Novou energiou napája toto centrum práve cvičenie pránájámy. Ak použijeme pránu na liečenie seba alebo iných ľudí, nestrácame energiu, pretože ju môžeme opäť získať a uskladniť v oblasti slnečnej spleté.

Ak cítime, že túto energiu máme v sebe a v dostatočnom množstve na to, aby sme mohli ňou prípadne liečivo pôsobiť na iných, iba zľahka priložíme ruky na choré miesto a predstavujeme si, že prána prúdi ako voda z vyššej nádoby do nádoby nižšie položenej. Mentálne ju jemným tlakom posielame do chorého orgánu. Súčasne sme v kontakte s kozmickým prameňom tejto sily univerza a usilujeme sa, aby cez nás prúdila voľne do tela chorého. Chorý potom pocíti mierne oteplenie, uvoľnenie a posilnenie. Súčasne s pranou môžeme vnútiť ozdravujúce myšlienky

určitým orgánom v tom zmysle, aby ich funkcie boli správne, normálne a zdravé. Niekedy trvá dlhšie, kým sa zdravie zlepši, inokedy sa výsledok objaví veľmi rýchlo.

Určití ľudia dokážu takto liečiť niektoré choroby priam zázračne; tak to aspoň na prvý pohľad vyzerá. Nijaký zázrak v tom však nie je. Takíto jedinci iba dokážu skoncentrovať viac pranickej energie, ktorú napokon nosíme všetci v sebe a ktorá je iba dôkazom veľkej liečivej sily samotnej prírody.

V dobre vytvorenej pozícii padmāsana sú chodidlá umiestnené trocha vyššie nad zemou, približne na úrovni lotosu svádhištána. Všimnime si potom, že lotos móládhára je pod úrovňou zložených nôh. Takto možno lepšie myslou a vôľou kontrolovať jednotlivé miesta v organizme, t. j. miesta, ktoré sú osobitnými bodmi z hľadiska funkcie našej duševnej činnosti. Týchto bodov je spolu štrnásť a ich nositeľmi sú: palce na nohách, anus, genitálie, sušumná, stred brucha a oblasť brucha, srdce, krk, mandle, koreň jazyka, špička jazyka, podnebie, koniec nosa, stred medzi obočím. Všetky tieto miesta majú blízky vzťah k jednotlivým lotosom, k bodu (bindu) na temene hlavy a k priestoru čidákāša.

Zohnutím nôh v pozícii padmāsana alebo v inej meditačnej pozícii sa skraca vzdialenosť medzi spomínanými záchytnými bodmi, lebo celé telo sa v týchto pozíciách akosi zaoberuje. Takto pomáha pozícia padmāsana dosiahnuť ľahšiu kontrolu životnej energie, telesných pocitov a prány. Naopak, v pozícii šavāsana rozprestierame prānu prostredníctvom mnohých centier od prstov na nohách až do hlavy — po celom tele. Myšlienkami obsiahneme teda nielen hornú časť tela, od pásu nahor, ale neskôr aj dolnú časť tela, od pásu nadol.

Padmāsana pozícia lotosu

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 44 (12. kap.).

Východisková poloha: sedíme na zemi so vzpriamenou chrbticou, nohy máme natiahnuté rovno pred sebou.

Pravú nohu zohneme v kolene, obidvoma rukami si chytíme členok a celé chodidlo položíme čo najvyššie na ľavú slabinu. To isté urobíme s ľavou nohou; jej chodidlo položíme priehlavkom na pravú slabinu. Predpokladá sa pritom, že gymnastikou jogy sme si natoľko uvoľnili klby a vykrútili bedrá, aby sme túto pozíciu správne zacvičili. Ani kolená, ani stehná sa pritom totiž nesmú zdvíhať zo zeme. Prekrížením nôh vytvoríme akýsi pevný uzáver, takže ľahko udržíme vzpriamenú chrbticu a trup. To nám pomáha dobre cvičiť pránájāmy, koncentračné cvičenie adžapādža-

pa, cvičenie antar-mauna a iné cviky, ktoré závisia od pozície padmāsana.

Ruky položíme dlaňami nahor alebo nadol na obidve kolená a na obidvoch rukách spojíme palec s ukazovákou (džňāna-mudrá). Ostatné prsty sú vystreté.

Padmāsana je dôležitá koncentračná alebo meditačná pozícia, ktorá podporuje, prípadne uľahčuje sústreďovacie cvičenie. Musíme ju však ovládať dokonale, aby sme v nej vydržali najmenej hodinu bez pociťovania bolesti.

Baddha-padmāsana (obr. str. 143) uzavretý lotos

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 44 (12. kap.).

Východisková poloha: padmāsana.

Založíme ľavú ruku za chrbát a chytíme ňou palec ľavej nohy. Potom založíme za chrbát pravú ruku a chytíme ňou palec pravej nohy. Dosiahneme tak pevné prekríženie nielen nôh, ale aj rúk. Je to síce neľahká pozícia, no hovorí sa o nej, že je natoľko účinná, že môže nahradiť veľa iných pozícií hatha-jogy. Napína svaly hrudníka, pliec a medzirebrové svaly. Dýchame pri nej ľubovoľne.

Joga-mudrá pozícia lotosu v predklone

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 44 (12. kap.).

Východisková poloha: padmāsana.

Ruky prekrížime za chrbtom ako v pozícii badha-padmāsana. Trup predkloníme a čelom sa dotkneme zeme.

Ak nám prekríženie rúk za chrbtom robí ťažkosť, založíme ich za chrbát a iba vzájomne zakliesnime prsty. Trup predkloníme a čelom sa dotkneme zeme. Vystreté ruky za chrbtom zdvíhame čo najvyššie.

Prípadne môžeme obidve ruky zovrieť do päste a položiť ich medzi brucho a päty prekrížených nôh.

Pri zaujatí pozície padmāsana sa nadýchame, pri predklone pomaly vydychujeme. Ostaneme v predklone a relaxujeme. Pritom voľne a jemne dýchame.

V pozícii ostaneme pol minúty, prípadne dlhšie a asi trikrát ju opakujeme. Stláčajú sa v nej svaly brucha a vnútorné orgány. Ženám sa neodporúča cvičiť túto pozíciu veľmi často.

Matsjásana — gupta-padmásana *pozícia ryby*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 44 (12. kap.).

Východisková poloha: padmásana.

Pomaly sa ukladáme na chrbát, pričom si pomáhame podopretím najprv jedným a potom druhým lakťom. Prehneme hrudník, zakloníme šiju a oprieme sa o temeno hlavy. Pritom chytíme rukami palce obidvoch nôh a lakte stlačíme k zemi. V pozícii ostaneme asi dve minúty a dýchame voľne, s pocitom, že dych nám prúdi po chrbtici. V tejto pozícii môžeme cvičiť aj udždžají-pránájámu, čím vznikne cvičenie s liečivými účinkami ha bronchiálnu astmu.

1. variácia

Ak máme ťažkosti s pozíciou padmásana, vyberieme si ako východiskovú pozíciu sukhásanu. Aj z nej sa ukladáme na chrbát, podopierame sa lakťami a temenom hlavy o zem a obidvoma rukami si chytíme palce na nohách. Dokončíme teda celú pozíciu matsjásana tak, ako sme ju opisali v predchádzajúcich statiach.

2. variácia

Druhou variáciou pozície matsjásana je nasledujúca pozícia tulángulásana.

Tulángulásana *balancná pozícia*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 38 (11. kap.).

Východisková poloha: matsjásana; boky si podopierame rukami.

Prekrižené nohy zdvíhame dohora. Súčasne zdvíhame aj trup, krk a hlavu a bradu pritlačíme na hrudník.

V pozícii matsjásana sa nadýchneme, pri zdvíhaní tela zadržíme dych a po dosiahnutí pozície tulángulásana dýchame ľubovoľne.

V pozícii ostaneme desať sekúnd, prípadne dlhšie, niekoľkokrát ju opakujeme a striedame s pozíciou matsjásana.

3. variácia

Východisková poloha: zaujmeme pozíciu matsjásana, chrbticu na zemi vyrovnáme, ruky založíme v zátylku a oblasť krížovej kosti mierne nadvihne zo zeme. V tejto pozícii ostaneme dve až tri minúty a už ju neopakujeme. Ak v nej cvičíme ešte pránájámu bhastriku, no v pomalšom tempe, môžeme toto cvičenie využiť ako pomocnú liečbu bronchiálnej astmy.

Matsjásana pomáha liečiť bolesti v krížoch, stuhnutosť dolnej časti chrbtice a svalov pliec a zlepšuje funkciu štítnej žľazy. Môžeme v nej zhlboka predýchať pľúca a pretiahnuť svaly chrbta, ak máme

sedavé zamestnanie. Odporúča sa však najmä astmatikom.

Pozíciu matsjásana používame aj ako protipozíciu po cvičení sarvángásany, pretože ohýba chrbticu a šiju opačným smerom.

Parvatásana *hora*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 44 (12. kap.).

Východisková poloha: padmásana.

Nadýchneme sa a zadržíme dych. Prudším pohybom vynesieme dohora boky a trup, takže sa opierame iba o kolená. Ruky máme vzpažené nad hlavou. Dlane môžeme mať zopnuté, no ruky nemusia byť vôbec spojené. V pozícii ostaneme tak dlho, koľko vydržíme a udržiavame v nej rovnováhu.

Ak zvládneme pozíciu parvatásana, podarí sa nám aj lepšie zacvičiť pozíciu úrdhva-padmásana, ktorá sa skladá z pozície šíršásana a dohora obrátenej pozície parvatásana. Keď sa v pozícii parvatásana podopierame dlaňami vpredu o zem a pomaly sa položíme na brucho, vznikne štvrtá variácia pozície matsjásana — gupta-padmásana.

Padma-majúrásana *spojená pozícia páva a lotosu*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 31 (7. kap.) a 44 (12. kap.).

Východiskovou polohou je parvatásana. Lakte obidvoch rúk priložíme k sebe a dlaňami sa oprieme o zem, pričom prsty smerujú k telu. Trup a boky dvíhame dohora, nohy ostávajú zložené ako v pozícii padmásana. Rovnováhu udržiavame na rukách rovnako ako pri pozícii majúrásana (5. kap.). V pozícii ostaneme tak dlho, kým vládžeme zadržiavať dych a opakujeme ju trikrát.

Ak dobre ovládame pozíciu padmásana, je pre nás pozícia majúrásana ľahšia. Nohy sa totiž v pozícii padmásana skracujú zohnutím a telo sa ľahšie odpútava od zeme. Liečebný význam tejto pozície je taký istý ako pri pozícii majúrásana.

Úrdhva-padmásana *stoj na hlave s lotosovou pozíciou*

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 48 (13. kap.).

Východisková poloha: šíršásana.

Po dôkladnej stabilizácii tela v pozícii šíršásana môžeme túto pozíciu zlepšiť tým, že nohy zložíme do lotosovej pozície padmásana. Pravú nohu položíme

na ľavú slabinu a ľavú nohu na pravú slabinu. Účinok tejto pozície je taký istý ako pri pozícii šíršásana, no navyše nám dôkladne uvoľňuje bedrové klby.

/. variácia

V zaujatej pozícii môžeme ešte vykrúcať bedrá doprava a doľava. Pri krútení bedier na obidve strany sa stavce a šľachy chrbtice maximálne napínajú. Tým sa uvoľňuje chrbtica a stáva sa pružnejšou.

2. variácia

V pozícii úrdhva-padmásana spúšťame nohy tak, aby sa kolená dotkli pliec.

Vrščikásana

pozícia škorpióna

Ako prípravu používame gymnastiku jogy č. 46 (12. kap.).

Východisková poloha: šíršásana.

Spojené ruky uvoľníme a dlane položíme na zem. Predlaktie pritlačíme pevne k zemi. Celá hmotnosť tela leží na lakťoch a dlaniach. Zdvíhame hlavu, súčasne prehýbame chrbticu a pomaly zohýbame kolená smerom k hlave. Túto pozíciu poznali aj v starom Egypte. Vyzerá veľmi pôvabne a esteticky a dokončená je vtedy, keď sa špičky nôh dotknú hlavy.

Vrščikásana nám dodáva novú životnú silu, omladzuje a regeneruje celé telo. Zlepšuje funkciu žliaz s vnútornou sekréciou, zväčšuje silu svalov rúk a poskytuje duševnú rovnováhu i pevnosť. Ak sa cvičí každý deň a dostatočne dlho sa v nej vydrží, uchováva a sublimuje sexuálnu silu. Naplňuje pranicou energiou všetky lotosy, podobne ako šíršásana a navyše je aj protipolohou pozície šíršásana.



Oživovanie lotosov pomocou metód jogy

V tejto stati nájdete prehľad pozícií, pránájámy, príslušné bandhy a mudry, pomocou ktorých možno oživiť jednotlivé lotosy, súčasne s odkazmi na kapitoly, príp. state knihy, v ktorých sa podrobnejšie opisujú.

1. *Lotos múládhára*

Pozície: džánu-širásana (9. kap.), paščimottánásana (2. kap.), ardha-padma-paščimóttánásana.

Pránájáma: nádí-šódhana, pomer 1 : 6 : 8 : 1 s uddájana-bandhou po výdychu (uddájana-bandha — 11. kap.).

Múla-bandha (10. kap.), mahá-bandha (11. kap.).

Náda-joga (7. kap.).

2. *Lotos svádhištána*

Pozície: matsjásana (14. kap.), ardha-matsjásana supta-vadžrásana (11. kap.).

Adžapádžapa — I. časť (5. kap.).

Ašviní-mudrá (10. kap.).

3. *Lotos manipúra*

Pozície: širšásana (13. kap.), viparíta-karaní-mudrá (13. kap.).

Pránájáma: bhrámarí (8. kap.).

Oživenie brušnej oblasti: manipúra-šuddhi (očistenie). Horizontálna predstava — predýchanie lotosu manipúra s vnútorným zvukom pranavy Ô M (v meditačnej pozícii — 3. a 4. kap.).

Uddájana-bandha (11. kap.).

4. *Lotos anáhata*

Pozície: širšásana (13. kap.) v spojení s meditačnou technikou.

Pránájáma: nádí-šódhana, pomer 1 : 8 : 6 : 1, s mahá-bandhou po výdychu (11. kap.).

Uddájana-bandha (11. kap.), adžapádžapa — III. časť (5. kap.).

Oživenie srdcovej oblasti: anáhata-šuddhi (očistenie). Horizontálna predstava: predýchanie lotosu anáhata s vnútorným zvukom pranavy ÓM (v meditačnej pozícii — 3. a 4. kap.).

Náda-joga (7. kap.).

5. *Lotos višuddha*

Pozície: sarvangásana (12. kap.).

Pránájáma: nádí-šódhána v ľubovoľnom pomere (1. kap.), adžapádžapa — IV. časť (5. kap.), čidákáša-dháraná (4. kap.), čakránusádhana — I. časť (3. kap.).

Oživenie krčnej oblasti: višuddha-šuddhi (očistenie). Horizontálna predstava: predýchanie lotosu višuddha s vnútorným zvukom pranavy OM (v meditačnej pozícii — 3. a 4. kap.).

6. *Lotos ádzňá*

Pozície: halásana, karna-pídásana (2. kap.).

Pránájáma: nádí-šódhana, pomer 1 : 8 : 6 : 1, s mahá-bandhou (11. kap.), trátaka (8. kap.), adžapádžapa — V. časť (5. kap.).

Oživenie šiesteho lotosu: trikuti-sadhana (úsilie, hľadanie — 3. kap.). Horizontálna predstava: pulzujúce vedomia vnútorného zvuku pranavy OM v oblasti bodu bhrúmádhja alebo v meditačnej pozícii, alebo v šavásane; možno však realizovať pri akejkoľvek práci alebo oddychu.

Sámbhaví-mudrá (8. kap.), čakránusádhana — II. časť, čakra-šuddhi (4. kap.).

7. *Lotos sahasrára*

Všetko nad všetkým, parat-param, nirvikalpasmádhí.

PREBUDENIE

Už som nedúfala, že príde čas a táto kniha uzrie svetlo sveta v úplnom pôvodnom znení. Prostá reedícia diela Joga — slnečná cesta ku kráse a zdraviu z roku 1972, keď som bola nútená urobiť v nej určité zmeny, by nebola vhodná a prepracovaním vznikla fakticky celkom nová kniha, ktorej obsah aj lepšie vystihuje nový názov. Teraz trocha z minulosti... Vrátim sa späť do rokov 1966 až 1968; boli to pre mňa osudovo dramatické roky v pozitívnom a negatívnom zmysle. Bola to cesta do Indie a ihneď po návrate z Indie umelecké turné po Sicílii. Na 23. augusta 1968 sa organizovala návšteva Svámioho Satyanandu do Československa — jednej zo zástaviek jeho prvej cesty po Európe. V osudový deň, 21. augusta 1968 som sa vracala zo Sicílie cez Viedeň, kde čakal na mňa svámidži, aby sme potom pokračovali v ceste do Bratislavy; tu mal začať prednášky aj bohatý program praktickej výučby jogy a potom pokračovať vo svojom misijnom úsilí v ďalších našich mestách. Všetko dopadlo inak. 21. augusta, keď nás obsadili vojská Varšavského paktu, som prechádzala cez Benátky. Potom som niekoľko dní musela ostať vo Viedni. Môj žiak, ktorý je na fotografiách prvej aj tejto knihy, pricestoval za mnou, no domov sa už nevrátil — odišiel do Austrálie.

Po rozhovore so svámidžim, na základe jeho naliehania, aby som napísala knihu o joge a svojej zodpovednosti voči rodičom, som sa vrátila domov. Moja prvá kniha potom vyšla v slovenčine v roku 1972 (Joga — slnečná cesta ku kráse a zdraviu) a mala vyjsť aj v češtine. Avšak v Prahe až v roku 1977 ako „lastovička“ vyšiel kalendár „Joga na každý deň“ — ako výber z pripravovanej knihy, české vydanie knihy však na základe nejakého tajomného zákazu už nevyšlo. Život bežal ďalej. V osemdesiatych rokoch som sa od verejnej činnosti v oblasti jogy dištancovala najmä kvôli zvýšenému záujmu „pozorovateľov“, ktorým sa zdali joga a jej cieľ krajne ideologicky podozrivé. Napriek tomu sa hatha-joga cvičila v mnohých kurzoch. Už vtedy bolo dosť učiteľov a žiakov (cvičencov) jogy. V niektorých kurzoch sa viedla

výučba hatha-jogy pod názvom „gymnastika jogy“ (takto bola uvedená v samostatnej časti prvej knihy). Cvičila sa tak, aby duchovný náboj jogy nebol natoľko zreteľný. Proste, kvôli fyzickému zdraviu. Svámi Satyananda napísal úvahu o tajomstve zdravia, v ktorej hovorí: „Buďte najprv duchovne zdraví, telesné zdravie sa potom dostaví zákonite samo. Duchovným životom ku zdraviu, kráse a mladosti. Potom môžete cvičiť dosýta, prípadne aj nie, všetko je individuálne, každý ide svojou cestou a nič netreba znásilňovať, uniformovať — čas má svoju múdrosť. Vy, Európania, však robíte všetko naopak.“

Svámi Satyananda je žiakom význačného gurua Svámiho Sivanandu, ktorý bol známy ako odborník na liečenie cukrovky pomocou metód jogy. V priebehu môjho pobytu — vo vtedy ešte malom ašrame v Monghyre — bolo niekoľko pacientov (diabetikov, epileptikov a schizofrenikov). V súčasnosti je ašram v Monghyre svetoznámy. Tvorí ho areál výstavných budov a vládne tu učenie Svámiho Satyanandu. Svámi Satyananda, zakladateľ tejto Bihárskej školy, má bohaté skúsenosti s rôznymi druhmi jogy, je veľmi vzdelaný a výborný psychológ. Verí, že joga je „kultúrou zajtrajška“ a netají sa názorom, že súčasná civilizácia sa bez jogy nezaobíde. Vhodne vybrané jogistické cvičenia môžu byť pre ľudstvo „zdrojom“ a pomôcť mu získať trvalú duševnú rovnováhu. Je presvedčený, že práve teraz svet jogu veľmi potrebuje.

Narodil sa v roku 1923 v Almore, indickom štáte Uttarpradéš — v Himalájach. V dvadsiatich rokoch sa stal žiakom svojho gurua Svámiho Sivanandu v Rišikéši. Po trinástich rokoch skončil so súhlasom svojho gurua pobyt v Rišikéši a začal putovať po Indii. V roku 1962 založil jogistickú organizáciu „International Yoga Fellowship Movement“ (Hnutie medzinárodného spoločenstva jogy). Aj mňa poctili udelením členstva v tejto organizácii roku 1976 (faksimile listiny na predsádke).

V roku 1964 založil Bihársku školu jogy — BSY. Obidve ním založené organizácie sa rozšírili a vznikli ich pobočky v Indii, Austrálii, Amerike (v súčasnosti už aj v ČSFR). Svámi Satyananda na svojich cestách navštívil aj väčšinu krajín západnej Európy, prednášal, publikoval. Dosiahol uznanie v Indii aj v zahraničí. V novembri 1982 oznámil svojim žiakom, že sa rozhodol, odísť do bezdomovia — oslobodiť sa od organizačných povinností. Tak ako pred 25 rokmi odišiel plniť svoje poslanie — šíriť jogu „od dverí k dverám — od brehu k brehu“, odišiel teraz ako parivra džaka — osamotený, telesne aj duševne odpútaný, slobodný — realizovať vysoký stupeň duchovnej sádhany v tradícii Paramahamsa.

Vedením Bihárskej školy jogy poveril Svámiho Nirandžaniho Sarasvatiho. Ako prišiel, aj odišiel — roznietil však dielo svojej intuície, vízie a ideálov. Svámi Nirandžani o ňom napísal: „Svámidži bol

životnou energiou, pranou a inšpiráciou pre všetky doteraz založené pobočky Bihárskej školy jogy. Ani jednu z nich si nemožno predstaviť oddelene od Svámidžiho.“

Ešte pred svojím odchodom do bezdomovia v roku 1984, založil organizáciu zameranú na vedecký výskum jogy „Yoga Research Foundation“. V tomto jeho životnom období sa s ním môžu občas stretnúť iba niektorí z jeho žiakov na rôznych miestach.

Chcem pod'akovať

Za veta, čo beh života daroval.

Dnes už spomienka

Živá ako slnko,

ako zima, jarná búrka a leto.

Spomienka na ašram,

na večný oheň,

kde svámidži pevne obetoval.

Obetoval v prospech iných,

čas vďaka prešiel do času oslavy.

Týmto chcem ja vždy vd'ačná,

prejaviť úctu a lásku

Paramahamsovi Satyanandovi.

Za dielo jeho života,

ktorý dal iným,

tým, ktorí poznali jeho láskavosť a nepopreli

striebornú nitku spojenia vzdialenej pomoci.

Je to majstrovstvo a tajomstvo

uvoľnenia v pokoji prázdnoty všetkého,

v ktorom on je mandalou vesmíru

a svoje jadro vlieva prúdom nekonečnej lásky z poznania

v činoch svojej vôle.

Z. Bronislawská

SLOVNÍK SANSKRTSKÝCH VÝRAZOV

abhaja-mudrá	gesto rúk bohov a bohýň, aj gesto v indickom tanci; vyjadruje odháňanie strachu	asteja	jogistická požiadavka neprívlastňovať si cudzie veci
adhi-mudrá	povznesenie mysle; mudrá, ktorá sa používa pri koncentrácii a dýchacích cvičeniach	ástikja	jogistická požiadavka viery
ádi-guru	nebeský guru, praučiteľ	aštánga-joga	joga skladajúca sa z ôsmich stupňov; iný názov rádža-jogy
advaita-guru	učiteľ v jednote s kozmom, učiteľ nedvojakosti	ašviní-mudrá	cvičenie zosilňujúce pranické prúdy
adžapa	určité slovo alebo veta opakovaná v mysli	Atharvavéd	jeden z najstarších súborov staroindických hymnov a zaklínadiel
adžapádžapa	samovoľné opakovanie určitých slov v mysli	átman	vyššie ja, univerzálny duch, nesmrteľná zložka jednotlivca
ádžňá	šiesty lotos	AUM (ÓM)	začiatok života, kozmická vibrácia, mantra, zvukový symbol absolútne
ahamkára	osobnosť, ja, ego	baddha-padmásana	uzavretý lotos
ahétuka	bez príčiny, prapôvodný tón	báhja-kumbhaka	zadržanie dychu po výdychu
ahimsá	jogistická požiadavka nezabíjať, nenásilie	bána	šíp
Airávata	slon kráľa bohov Indru	bandha	uzáver (pozícia zatvárajúca niektorý z telesných otvorov, stiahnutie určitej časti tela)
ákáša	éter, voľný priestor, tattva tmavej farby	bhadrásana	pozícia blaženosti
ákáša-mudrá	mudrá priestoru, cvičenie zosilňujúce pranické priechody	-bhagaván	velebný, blažený, vznešený Pán
akšamála	ruženic z rudrákšových semien	bhairava-mudrá	gesto rúk v joge a v indickom tanci
amrta	nápoj nesmrteľnosti (podobne ako v gréckej mytológii ambrózia, nektár, nápoj bohov)	bhakti-joga	joga lásky a oddanosti
anáhata	štvrtý lotos (čakra) v oblasti srdca	bhastriká	pránájama pripomínajúca funkciu kováčskych mečov
ánanda	blaženosť	bhrúmadvhá	bod medzi obočím
ánanda-guru-OM	blaženosť duchovnému učiteľovi	bhú-lóka	zemská oblasť (fyzická úroveň)
ánanda-kanda	malý osemlístkový lotos (čakra) želatiny a blaženosti pod oblasťou srdca	bhudžangásana	pozícia kobry
ánandamaja	odraz stavu ánanda, sféra blaženosti, kozmická blaženosť, prejav átmana	bhúta	päť prvkov — elementov (zem, voda, oheň, vzduch, éter)
aňdžali-mudrá	gesto rúk, vzdanie úcty v indickom tanci	bhúvah-lóka	oblasť vedomia, vzdušná atmosféra (astrálna úroveň)
ankuša	hák na slonov, bodec	bídža-mantra	semenná mantra (zvuk)
antara-kumbhaka	zadržanie dychu po nádychu	bindu	bod na temene hlavy, miesto výstupu a zostupu kozmického vedomia
aparigraha	jogistická požiadavka neprijímať dary, nebyť chamtivý	Brahma	prvý boh indickej trojice — boh stvoriteľ (v hinduistickej trojici s Višnuom udržiavateľom a so Sivom ničiteľom — trimúrti)
ápas	vodná tattva bielej farby	brahma-danda	Brahmova palica
aralam-mudrá	gesto ruky v indickom tanci	brahma-granthi	prekážka (uzol), psychická bariéra vnútri chrbtice, ktorá blokuje prechod pranické energie
ardha-čandra	kosáčik mesiaca, gesto v indickom tanci	brahma-nádí	psychický priechod (cesta k absolútne)
ardha-halásana	polovica pozície pluhu	brahma-randhra	štrbina v lebke, otvor na výstup duše k oslobodeniu sa vo chvíli smrti
ardha-matsjéन्द्रásana	polovica pozície matsjéन्द्रásana	brahma-randhra-dhauti	očisťovanie štrbiny v lebke
ardha-šalabhásana	polovica pozície kobyľky	brahmačarjá	jogistická požiadavka sexuálnej zdržanlivosti
Ardhanaríšvara	spojenie Sivú s jeho manželkou	buddha	osvietený, bdely, prebudený
ardha-pavana-		Budha	zakladateľ budhizmu (vlastným menom Gautama, známy aj ako síddhártha, t. j. ten, ktorý dosiahol svoj cieľ); zomrel okolo roku 480 pred n. l.
-muktásana	variácia pozície vátájanásana	buddhi	intuícia, vyšší intelekt, poznanie
asampradžňáta-		čakra	lotos, koleso
-samádhi	stav najvyššieho vedomia a splynutia s predmetom meditácie a rozplynutím svojho ja	čakránusádhaná	sústredovanie mysle na energetické centrá (čakry — lotosy)
ásana	jogistická pozícia	čandra	mesiac
		čandra-kála-mudrá	gesto v indickom tanci (polmesiac)

čandra-nádí	ľavý pranický priedchod, mesačný, idá	džňána-joga	joga poznania
čaturtha-pránájáma	cvičenie štvortaktovej pránájámy (dýchacie cvičenie)	džňána-mudrá	gesto rúk a poloha prstov, ktoré sa v joge používa pri koncentrácii
čid-guru	vesmírna inteligencia duchovného učiteľa	džňána-šakti Durgá	silá, energia — poznanie
čidákáša	kozmičké vedomia v priestore za čelom	Durgá-jantra	iná podoba bohyně Párvati, dcéry kráľa hôr a Sivovej manželky
čidghana-guru	najvyššie vedomie duchovného učiteľa	éka-páda-šíršásana	grafické znázornenie božstva a personifikácia bohyně Durgá
čin-mudrá	gesto ruky v joge, ktoré sa používa pri pránájáme a koncentrácii	gadá	pozícia s nohami za hlavou
činmaja-guru-OM	duchovný učiteľ naplnený najvyšším vedomím	Ganěša	kyjak
činmaja-mudrá	gesto rúk v joge, ktoré sa používa pri koncentrácii a dýchacom cvičení	Ganga	indické božstvo s hlavou slona, Sivo syn, odstraňovateľ prekážok
čintámáni	drahokam myslenia, čistá myseľ	garbhásana	posvätná rieka v Indii (symbol idy — ľavého pranického priedchodu)
čittašuddhi	očisťovanie srdca a mysle	Garuda	pozícia embrya
dahana	ohnivá hviezda (stravujúci oheň); drží ho v jednej zo svojich desiatich rúk Sadášiva	Garuda-mudrá	bájny vták boha Višnu (orol)
dajá	jogistická požiadavka súcitu	garudásana	gesto rúk v indickom tanci
Dákiní	štvorruká bohyňa v prvom lotose múladhára (energia šakti)	Giridžá	pozícia bájneho vtáka — orla
dakšina-naulí	pravý stĺpec svalstva (v brušnej oblasti)	gomukhásana	„zrodená z hôr“; dcéra kráľa hôr
dakšinávarta	krúživý pohyb sprava doľava	grivásana	Hímá vantu, vznikajúca forma spojenia Siva-Šakti; jedna z podob bohyně Párvati
damara	bubienok v podobe presýpacích hodín	gu	pozícia kravy
dana	jogistická požiadavka dobročinnosti	guna	pozícia, ktorá tlačí na šiju a temeno hlavy
danda	pútnická palica (moc, sila)	guru	tma, tiaž
dévadatta-váju	pranický prúd, jedna z piatich nižších funkcií prány	hadia sila	tri základné zložky kozmickej energie (prakrti), tamas — temnota, radžas — aktivita, sattva — svetlo, pokoj, čistota
dhanaňdžaja-váju	pranický prúd, jedna z piatich nižších funkcií prány	Hákiní	duchovný učiteľ, poradca
dhanurásana	pozícia luku	halásana	kundaliní; kozmičké princíp
dhara-bídža	semenná slabika LAM (zvuk v prvom lotose múladhára)	HAM	silá, energia šakti, ktorá sa prejavuje v šiestom lotose ádžňá (štvorruká bohyňa)
dháraná	šiesty stupeň jogy, sústredenie mysle do jedného bodu, koncentrácia	hamsa	pozícia pluhu
dharma	vesmírny poriadok, ktorému všetko podlieha	hamsásana	zvuková vibrácia v piatom lotose višuddha (krčná oblasť), semenná slabika bídža-mantra
dhjána	siedmy stupeň jogy, plynulosť jednobodového sústredenia, rozjímanie	hamsadža-mudrá	labuť, duša
džalándhára-bandha	pritlačenie brady na krčnú jamku, krčný uzáver	ham'só	pozícia labute, variácia pozície páva — majúrášany
džana-lóka	dosiahnutie úrovne nesebectva, prekonanie ega (svet ľuďí)	has ta	gesto ruky v indickom tanci
džánu-šírásana	pozícia s hlavou pri kolenách	hasta-padášana	„Ja som On“ — nevedomele opakovaná modlitba, ktorú každá bytosť vydychuje (vesmírny duch); cirkulácia vnútorného dychu a prány
džapa	opakovanie posvätného slova alebo vety (šepot, modlitba)	hasta-asamj ukta	ruka
džihvábandha	zakrútenie jazyka ku koreňu (na horné podnebie)	hasta-samjukta	pozícia s roznoženými nohami a rozpaženými rukami
džíva	individuálna duša	hatha-joga	gesto jednej ruky v indickom tanci
dživamukta	človek, ktorý už v priebehu života vyšším duchovným poznaním dosiahne úplné oslobodenie alebo fyzickú nezávislosť (t. j. nezávislosť od ďalších znovuzrodení — v hinduizme)	híranjagarbha	gesto dvoch rúk v indickom tanci
dživátman	individuálna duša usilujúca sa poznať sama seba	hrí	joga ovládania tela a mysle
džňána	vnútorné poznanie	idá	zlaté vajce (lono), symbol stvorenia jogistickej požiadavka cudnosti
			ľavý pranický priedchod, mesačný prúd

ičchá	želanie, vôľa	kúrmásana	pozícia korytnačky
ičchá-šakti	sila, energia vôle		
Indra	kráľ bohov, boh blesku	laja-joga	joga tónov a zvuko — spojenie mnohých metód jogy; zjednotenie s najvyššou univerzálnou dušou, uctievanie s modlitbou
indra-mudrá	gesto rúk v indickom tanci		
Iša	mocný vládca, pán všetkého		
Iša-Siva	vládca, najvyššie bytie, existencia		
išta-devatá	božská podstata, vládca, božstvo; symbol uctievania	Lákiní	štvorruká bohyňa, energia šakti v treťom lotose manipulácia (brušná oblasť)
Išvara	najvyššia existencia, bytie; Boh, pán vesmíru (osobný boh)	lalana-čakra	lotos umiestnený na hornom podnebí (integrácia višuddha-lálana)
išvara-púdzana	jogistická požiadavka a schopnosť povzniesť sa k pravde	LAM	semenná slabika v prvom lotose múládhára (bídža-mantra)
itara-lingam	falický symbol boha Sivú (umiestnený v lotose ádzňá — itara = iný, druhý)	lingam	falický symbol boha Sivú
		madhjamá-naulí	stredný stĺpec svalstva (brušná oblasť)
jama	prvý stupeň jogy, etické jogistické požiadavky (zákazy, negujúce rady)	mahá-bandha	veľký uzáver, usmerňovanie pranickeho prúdu
Jamuna	posvätná rieka v Indii, symbol pravého pranického priechodu súrja-nádí (slnečného)	mahá-lóka	vzdušná úroveň lotosu anáhata (oblasť srdca)
jantra	grafické vyjadrenie božstva pomocou trojuholníkov a kruhov	mahá-mudrá	cvičenie zosilňujúce pranické prúdy
joga	zjednotenie mysle s vesmírom; úsilie	mahá-šakti	veľká sila, princíp kozmickej matky
joga-mudrá	lotosová pozícia s predkloneným trupom	mahábhédá-mudrá	veľké prenikanie prány
		mahánáda	veľký vnútorný mystický tón
joga-nidrá	prax psychického spánku (dynamic-ký spánok)	mája	klam, ilúzia, závoje pokrývajúce skutočnosť; prelud sveta
Joga-sútra	Pataňdžaliho klasické dielo o joge	majúrásana	pozícia páva
jóni	lono	makara	krokodíl
jóni-mudrá	lono, zdroj, pečať, postoj, pri ktorom sú telesné otvory v hlave uzavreté; prameň sebapoznania	makarásana	pozícia krokodíla
		malá	guľôčky na šnúre, pomocou ktorých sa počítajú slová určené na cvičenie mantier
jukta-trivéní	spojenie pranických prúdov; symbol spletenia trojprameňového vrkoča	mandala	kruh, ktorý pomáha pri sústreďovaní
		mandúkásana	pozícia žaby
kákásana	pozícia vrany	manipúra	tretí lotos, „záplava drahokamov“ (brušná oblasť)
Kákiní	štvorruká bohyňa, ktorá sídli vo štvrtom lotose anáhata (oblasť srdca), energia šakti	manómaj a-kóša	jemnohmotné telo, odraz mysle
Kámadéva	boh lásky a vášne	mantra	posvätná slabika, slovo alebo veta, ktorá sa nepretržite opakuje (cvičenie opakovania určitých slov)
kapala	ľudská lebka	márdžárjásana	pozícia mačky
kapála-bháti	druh pránájámy — žiariaca lebka	Mátangí-jantra	grafické znázornenie božstva a personifikácia bohyne Mátangí
karma-joga	joga nesebeckých činov		
karna-pídásana	pozícia s kolenami pri ušiach	matsjásana	pozícia ryby
Kašjapa	mocný rši	mérudandásana	pozícia s nohami nahor a vztýčenou chrbticou (Méru — rozprávková zlatá hora, danda — palica)
kati-čakrásana	uvoľňovacia pozícia	mókša	oslobodenie; konečné oslobodenie duše od znovuzrodenia
kapótásana	pozícia holuba		
kévala	samojedíný, celý, úplný	mudrá	pečať, určitý postoj mysle, tela a rúk
kévala-kumbhaka	meditácia s pránájámou, zdanlivé zastavenie dychu	mudrákhjam	gesto ruky v indickom tanci
krijá-joga	joga sebaočisťovania (krijá fyzická a krijá psychická)	mukta-trivéní	splynutie troch symbolických riek, pranických prúdov, oslobodenie
krijá-šakti	sila, energia činu	mukti	oslobodenie, konečné vymanenie sa z pút (reťazí) zrodenia a smrti
krkata-váju	pranický prúd, jedna z piatich nižších funkcií prány	múla-bandha	stiahnutie anusu (rektum)
kumbhaka	zadržanie dychu	múládhára	prvý lotos (čakra) v kaudálnej oblasti (na spodku trupu)
kundalíní	hadia sila uložená v lotose múládhára (kozmickej princíp)	múrčhá	druh pránájámy
kundalíní-joga	usmerňovanie hadej sily		
kúrma-váju	pranický prúd, jedna z piatich nižších funkcií prány	náda	vnútorný mystický tón
		nádánusádhana	dosiahnutie vnútornej vibrácie mystického tónu

nádí	psychický prúd, priechod prány	paramát-param	všetko nad všetkým
nádí-šódhana	cvičenie pránájámy, vyčistenie pranických priechodov	Parama-sad-šiva	najvyšší večný Sívá
nága	had	Paramahamsa	najvyššia labuť, symbol ducha, titul veľkých guruov
nága-váju	pranický prúd, jedna z piatich nižších funkcií prány	parašu	sekera
nágéndra	kráľ hadov, veľký had Šivov	páršva-kákásana	bočná pozícia vrany
namaskára	gesto rúk, pozdrav	páršvóttánásana	úklon ku kolenu nabok a dopredu
násikágra	bod na konci nosa (na špičke nosa)	parvatásana	pozícia hory
nataradžásana	pozícia tanečníka	Párvatí	Šivova božská manželka
Natarádža	kráľ tanca Síva	parivrádžaka	askéta, potulný mních
naulí-krijá	cvičenie brušného svalstva krúžením	paša	slučka
nijama	druhý stupeň jogy	paščimóttánásana	pozícia s hlavou pri kolenách
nirákára	svetlo bez formy (a zmyslových orgánov)	patáká-mudrá	gesto rúk v indickom tanci
nirálamba-paščimóttánásana	balančná pozícia s hlavou pri kolenách	pavana-bídža	semenná slabika, vzdušná znejúca mantra JAM vo štvrtom lotose anáhata (oblasť srdca)
nirálamba-sarvángásana	balančná pozícia sviečky, stoj na pleciach	pavana-muktásana	uvoľnenie vzduchu, súhra dynamickej cvičení
nirvána	vyvanutie, rozplynutie, konečný cieľ budhizmu	pingalá	pravý priechod, slnečný prúd prány, súrja-nádí
niškásana	uvoľnenie, uvoľňovací sed na prípravu pozície bhadrásana	pláviní	druh pránájámy
nivrtti	introvertné konanie a myslenie; odvrátenie sa od vonkajšieho života, vykúpenie, šťastie	Prajága	sútok riek Jamuny a Gangy a neviditeľnej (podzemnej, symbolicky nazývanej hviezdna) rieky Sarasvatí; pri súčasnom meste Alláhábáde (kedysi sa tu nachádzalo prastaré mesto Prajága) sa do posvätnej rieky Gangy vlieva rieka Jamuna
ódžas	sila duševnej a svetelnej energie vyvinutá sexuálnou zdržanlivosťou; sublimovaná energia zameraná na dosiahnutie mukti	prakrti	neprejavená príroda, substancia, materia práma; spája sa s tromi vlastnosťami: sattva, radžas a tamas
ÓM	najposvätniejšia slabika, zvukový tón absolútna, mantra; znejúca kozmická vibrácia	prána	životný dych, kozmická energia
Ó M Hrá m	semenná mantra na uctievanie slnka, rytmizujúca (spolu s nasledujúcimi mantrami) cvičenie súrja-namaskára (pozdrav slnku)	prána-váju	pranický prúd, jedna z piatich funkcií prány
ÓM Hrí m	semenná mantra	prána-vidjá	veda o kozmickej energii
ÓM Hrí m	semenná mantra	pránájáma	rytmická kontrola dychu, dýchacie cvičenie na získanie životnej energie
ÓM Hraim	semenná mantra	pránamaja-kóša	spojenej s rozjímaním; štvrtý stupeň rádža-jogy (Pataňdžalího)
ÓM Hraum	semenná mantra	pranamaja-kóša	jemnohmotné pranické telo, odraz kozmickej prány (energie)
ÓM Hramh	semenná mantra	pranámasana	variácia vadžrásany (úklony)
páda-hastásana	pozícia s rukami na zemi v predklone	pranava	posvätná slabika ÓM
pádánguštásana	pozícia udržiavania rovnováhy na prstoch nôh	pratjáhára	piaty stupeň rádža-jogy, obrátenie mysle dovnútra;
padma	lotos	pravrtti	činnosť, pôsobenie vo vonkajšej aktivite života (vznik, pôvod, začiatok, činnosť), extrovertné konanie a myslenie
padma-mudrá	rozvinutý lotos, mudra rúk	prthiví	živel zeme, tattva žltej farby
padma-sarvángásana	pozícia sviečky kombinovaná s pozíciou padmásana	púdža	nekrváva obeť, obrad, uctievanie boha
padmakóša-mudrá	gesto v indickom tanci	pura	opevnené mesto
padmásana	lotosová pozícia	púra	záplava, napĺňanie
páduká-pañčaka	„päťkrát zložená podložka“, klasický indický chválospev, chválospevné hymny	púraka	nádych
para	najvyšší	púrna-dhanurásana	úplná pozícia luku
para-lingam	falický symbol boha Sívú umiestnený v najvyššom lotose sahasrára	púrna-supta-vadžrásana	úplná diamantová pozícia
Para-brahma	najvyšší Brahma	puruša	duch, pozorovateľ, svedok činnosti a vnímania
		rádža-joga	kráľovská joga (niekedy sa nazýva aj Pataňdžalího jogou)

radžas	nepokoj, náruživosť, energia, väšeň: jedna z častí kozmickej energie, ktorá vyvoláva ustavičnú činnosť, nepokoj a vyhladáva zmyslové pôžitky	siddhásana siddhi	dokonalá pozícia nadprirodzená fyzická a psychická sila
Rákiní	štvorruká bohyňa v druhom lotose svádhisthána (energia šakti)	simhásana sítkarí só'ham	pozícia leva pránájama, ktorá ochladzuje cirkulácia vnútorného dychu a prány; „On je Ja“ — opakovanie modlitby s každým nádychom; ja sám — zdôraznenie Ja
RAM	semenná slabika tretieho lotosu manipúra (brušná oblasť)		obetný nápoj a jeho božská personifikácia; semenná kvapka padajúca z bindu — boh mesiaca (podobne ako v gréckej mytológii ambrózia — nektár — nápoj bohov)
réčaka	výdych		radosť, blaženosť, šťastie
Rgvéd	najstarší súbor staroindických hymnických piesní	sóma	meditačná pozícia
rši	védsky veštec, interpret hymnických piesní, svätec s nadľudskými schopnosťami		pripomienka; posledná guľôčka na ruženci z rudrákšových semien (bájna hora, stred sveta)
ru	svetlo, druhá slabika slova guru	sukha	spiaci
Rudra	jedna z podôb boha Sivú	sukhásana	roznoženie v pozícii halásana
rudrákša	jadrá plodov indického posvätného stromu	suméru	zaklonená pozícia diamantový spánok
Sat-čit-ánanda	bytie, poznanie, blaženosť		boh
Sadášiva	indické božstvo — večný; Sivá v splynutí so svojou božskou manželkou Giridžou (Párvatí), dcérou boha Hí-mavanta, boha Himalájí	supta supta-kónásana supta-vadžrásana	prax pránájamy slnečného dychu (nádych iba cez pravú nosnú dierku — súrja-nádí)
sádhaná	vlastné úsilie, duševné cvičenie, disciplína	súra súrja-bheda	pravý pranický priechod, slnečný pingalá
sahasrára	tisícísltkový lotos na temene hlavy		pozdrav slnku, slnečné cvičenie
samádhi	najvyššie vedomie, stav mysle, splynutie s predmetom meditácie; extáza úplné čelné roznoženie so vztýčeným trupom	súrja-nádí	stredný pranický priechod (v strede chrčtice); najdôležitejšia nádí, cez ktorú stúpa kundaliní z lotosu múlád-hára do lotosu sahasrára
samakónásana		súrja-namaskára	vlastný, svoj
samána-váju	pranický prúd, jedna z piatich funkcií prány; podporuje trávenie a zažívame (energia), schopnosť asimilácie	sušumná	druhý lotos — „moja vlastná podstata“ (v oblasti krížovej kosti)
samjama	názov šiesteho, siedmeho a ôsmeho stupňa rádzja-jogy — dháraná, dhjána, samádhi	sva	oblasť ohňa a svetla
sampradžňáta-samádhi	stav mysle, splynutie s predmetom meditácie, s vedomím a pocitom vlastného ja (pradžňá, osvietenie, oslobodenie ducha od nadvlády prírody)	svádhisthána	řalický symbol (samotný vznik sveta)
samskára	stopy myšlienok z minulosti; podvedomie tvorivej sily	svah-lóka	Pán, vládca (titul duchovného učiteľa)
samsára	kolobeh života, blúdenie duše	svajambhú-lingam	lomený kríž (symbol života)
san-kalpa	predsavzatie, želanie	Svámi	meditačná pozícia
satjasasatjam	pravda právd	svastika	autor klasického textu o hatha-joge
santólanásana	balančná pozícia na zosilnenie rúk	svastikásana	<i>Hatha-joga-pradípika</i>
santóša	jogistická požiadavka spokojnosti	Svátmáráma	
Sarasvatí	indická bohyňa múdrosti a umenia; manželka boha Brahma (aj symbolické pomenovanie imaginárnej rieky)	šabdabrahma	vesmírna vibrácia tónov
sarpásana	pozícia hada	šabdabrahmamaja	prapôvodný mystický tón
sarvángásana	pozícia sviečky, stoj na pleciach	šaitalhásana	pozícia uvoľneného zvierateľa
sarva-ánandamaja	úplná blaženosť	Sákiní	štvorruká bohyňa vládnuca v piatom lotose višuddha (krčná oblasť), energia šakti
satja	jogistická požiadavka pravdivosti	šakti	štvorruká bohyňa vládnuca v piatom lotose višuddha (krčná oblasť), energia šakti
satja-lóka	úroveň vedomia (oblasť pravdy)	šakti-čáliní	tvorivá sila, ženský princíp často vyjadrovaný formou božskej personifikácie bohyně (kozmickej matky)
sattva	uřfachtilosť, vlastnosť osvietenia	Sákti-Dákiní	usmernený prúd pranickej energie
sattva-guna	vlastnosť dobra a čistoty, najvyššia guna	Šakti-Hákiní	
sétu-bandhásana	pozícia mostíka	Šakti-Kákiní	
siddhártha-řravana	jogistická požiadavka štúdia	Sakti-Lákiní	
		Šakti-Rákiní	silu, energiu (šakti) vyjadrenú personifikáciou bohýň v šiestich lotosoch

Šakti-Šákiní			v tele (v oblasti hrdla a hrude); životný dych, ktorý preniká cez telo a posilňuje ho; kontroluje príjem vzduchu a výživu
šalabhásana	pozícia kobyľky		
šámbhaví-mudrá	sústredenie pozornosti do bodu medzi obočím s upretím pohľadu dovnútra		
Šambhu	jedno z mien boha Šivu	udara-karšásana	uvoľňovacia pozícia v podrepe
šankha	mušľa, ulita	uddjána-bandha	stiahnutie brušných svalov
šankha-mudrá	gesto rúk v indickom tanci (vyjadruje mušľu)	udždžají-pránájána	cvičenie jogistického dýchania
šankha-prakšálana	komplexné preplachovanie zažívacích orgánov vodou	úrdhva-garudásana	pozícia orla v stojí na hlave
šánti	mier	úrdhva-padmásana	lotosová pozícia v stojí na hlave
šašánkásana	pozícia mesiaca	úrdhva-rétas	sublimácia zmyslových požiadaviek, cudnosť (výstup toku energie)
šauča	jogistická požiadavka vonkajšej aj vnútornej čistoty	uštrásana	pozícia ľavy
šavásana	pozícia mŕtveho (relaxačná pozícia)	uttána-mandúkásana	pozícia žaby so záklonom
šikha-mudrá	gesto rúk v indickom tanci	utthita-hasta	zdvihnutá noha pomocou ruky
šírónguštásana	hlava pri palci nohy	vadžrásana	diamantová pozícia v kľaku
šírša	hlava	váhana	nositeľ, najčastejšie je to zvier, na ktorom sa nesie niektoré z božstiev hinduistickej mytológie
šíršásana	pozícia v stojí na hlave	vāju	dych, vzduch (životný dych)
šišja	žiak	vakrásana	skrútená pozícia
šitalí	ochladzujúca pránájána	vána-naulí	ľavý stĺpec svalstva v brušnej oblasti
šít-krama	očisťovanie, preplachovanie vodou (súčasť kapála-bhāti)	vána-lingam	falický symbol boha Šivu v podobe šípa
Sivá	milosrdný boh (ničiteľ) hinduistickej trojice (Brahma, Višnu, Sivá)	vaní	slovo bohyně Sarasvatí
šuddhi	očistenie, čistota	vara-mudrá	gesto rúk bohov a bohýň (láskavosť, priazeň) v indickom tanci
šúla	kopija	Varuna	indické božstvo vôd a vesmírneho poriadku
šúnja-mudrá	gesto rúk v joge a v indickom tanci	vág-krama	druh pránájány (súčasť kapála-bhāti), bránicový dych
šúnja	neopísateľný stav nirvány, prázdny, osamelý	vátájanásana	pozícia na uvoľňovanie vzduchu
tadásana	pozícia v stojí	védánta	jedna zo šiestich klasických škôl staroindickej filozofie (doslovne koniec véd, t. j. učenie upanišád)
tamas	temnota, nevedomosť, nehybnosť, tretia guna	vidžňánamaj a-kóša	jemnomotné telo, odraz kozmickej inteligencie (par excellence); obal, vrstva intelektu
tándava	divý tanec boha Šivu, ktorý symbolizuje zničenie vesmíru	vígraha	nadprirodzená sila
tantry	posvätné šaktistické texty	viparíta-karaní	obrátená pozícia
tapas	jogistická požiadavka sebadisciplíny, askéza	vírásana	pozícia hrdinu
tapas-lóka	úroveň vedomia, oblasť tepla	visarga	oslobodenie, prepustenie, uvoľnenie, výdych
tattva	prvý princíp skutočnosti, prastanica	Višnu	jeden z hlavných bohov (udržovateľ — druhý z trojice bohov — trimúrty), ochranca
tédžas	vnútorný oheň a žiarenie, energia	*	piaty lotos (krčná oblasť)
tirj ag-bhudžangásana	uvoľňovací cvik v pozícii bhudžangásana	višuddha	rozlišovanie
tirjak-tadásana	uvoľňovací cvik v stojí	vivéka	pranický prúd, jedna z piatich základných funkcií, ktorá preniká celým telom
trátaka	sústredený a nehybný pohľad na jeden bod (plameň)	vjána-vāju	očisťovacie nosné cvičenie — súčasť pránájány kapála-bhāti
trikóna	trojuholník	vjut-krama	jogistická požiadavka plnenia sľubov
trikónásana	pozícia trojuholníka	vráta	pozícia stromu
trikuti-sáadhaná	oživovanie šiesteho lotosu ádzňá vnútornou (zvukovou) vibráciou pranavy ÓM	vrkšásana	pozícia škorpióna
trimúrty	tri božské podoby hinduistickej trojice (Brahma, Višnu, Sivá)	vrščíkásana	
trípura	trojitá energia kundaliní-šakti; ičchá-šakti — vôľa, džňána-šakti — poznanie, krijá-šakti — čin		
Tripurasundarí	stelesnenie bohyně, Šrí-jantry		
tulángulásana	balančná lotosová pozícia		
udána-vāju	jeden z piatich pranických prúdov		